

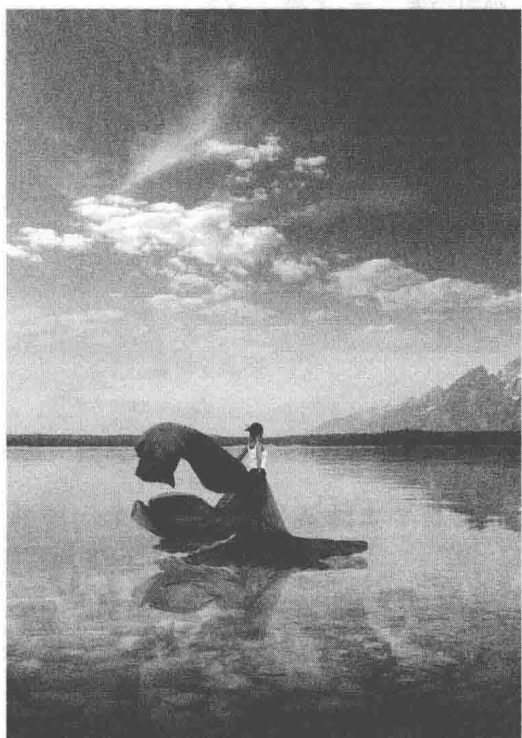
孙明一 / 著

ZUO YIGE
GANGGANGHAO
DE ZIJI

做一个 刚好好的 自己

不念过去，不畏将来，
用自己喜欢的方式过一生。

 文匯出版社



做一个 刚刚好的 自己

孙明一 / 著

ZUO YIGE
GANGGANGHAO
DE ZIJI

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个刚刚好的自己 / 孙明一著. — 上海 : 文汇出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5496-2039-5

I. ①做… II. ①孙… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 053202 号

做一个刚刚好的自己

著 者 / 孙明一

责任编辑 / 戴 铮

装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / **文汇** 出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 制 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

版 次 / 2017 年 5 月第 1 版

印 次 / 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 145 千字

印 张 / 15

书 号 / ISBN 978-7-5496-2039-5

定 价 / 35.00 元

前 言

天下女人有一个共同的名字，叫骄傲。

骄傲，不仅是因为女人拥有了经济和人格的双重独立，更因为女人越来越懂得如何活出彩了。

骄傲，是因为女人自信。

喜欢的东西，不用想谁会帮着买单——刷自己的卡，是自重，更是骄傲。

不想相处的人，立马挥手说再见，大千世界，可以认识的人有很多——放弃虚与委蛇的牵强，是自信，更是骄傲。

情场纠葛中，总有先来后到，不小心被后来者抢了先，可以立马大胆地甩了那个男人，因为感情与第三者无关，而是他不值得珍惜。

在爱情面前，骄傲的女人永远知道如何取舍。

对很多人来说，生活是一门技术活儿，需要应对太多烦琐。而对于女人来说，生活更像是一门很美的艺术，怎么出彩怎么

活，哪怕今天心碎酒醉，明天太阳依旧是新的，没什么大不了。

美好的生活，要学会美好地接受。

职场如战场，没有谁会把女人当成弱者来保护，忘掉性别的女人是英雄，而英雄都是骄傲者。男人和女人竞争，时常会被女人的魅力打败，这种魅力叫骄傲。

骄傲，是因为女人已开始强大起来。

哪怕现实当道，诱惑来袭，只要是女人想要守住的幸福，没有谁能够轻易撼动，这种强大叫骄傲。

骄傲，没什么不好。

骄傲，是一种生活态度。

骄傲又美好，这样的女子刚刚好。

目 录

Contents

第一卷：爱情是猎场，骄傲不伪装

爱情是场博弈，男女之间犹如猎手和猎物：谁先爱上，谁就是猎手；而谁爱得多，谁就是猎物。

1. 女人最大的骄傲不是爱情，而是选对人 \002
2. 爱的骄傲，贵在越爱越明白 \004
3. 傲视爱情，避开山寨烂桃花 \007
4. 可以骄傲，但别“恃爱行凶” \010
5. 做个骄傲的姑娘，别信所谓的风月神话 \012
6. 在王子面前不要自比灰姑娘，你叫女王 \015
7. 被动去爱，莫如主动去踹 \018
8. 骄傲的女人，永远会避开这种投资行为 \020
9. 强食“剩菜男”？NO！ \022
10. 聪明女人，永远挂在葡萄架上 \025

11. 拿好计算器，算算“回头”这笔账 \028
12. 女王恋爱法则：不爱我，先休了你 \031
13. 骄傲应对暧昧的姿态 \033
14. 成全他之前，请先成全自己 \035
15. 骄傲女王的恋爱段位 \038
16. 遇上这种男人，大胆骄傲地甩开 \040
17. “女为悦己者容”的时代已过去 \043
18. 谁敢剥削女王的爱情 \046
19. 满大街的男人，女王却只有我一个 \048
20. 女王爱情宣言：走开，绝口不提婚姻的男人 \051

第二卷：生活中的女王都是“三强心”

强者的“强”在于心。而女人的强，是一种涵养，一种领悟，是对生活的热爱，对命运的把握和坚守。

1. 女王“三强心”：心情，心得，心境 \056
2. 遇事第一时间弄明白，你想要的是什么 \058
3. 疯狂的事，只做一次就好 \061
4. 定个目标，让它早上叫醒你 \065
5. 控制情绪，就是最好的涵养 \068

6. 孤独时，请骄傲地为自己打开另一扇窗 \070
7. 保留你的感恩之心 \073
8. 你不勇敢，没人替你坚强 \076
9. 别相信“得不到”和“已失去”，善待现在 \078
10. 上帝没有给我们后退的眼睛 \081
11. 越骄傲越明白，其实女王想要的并不多 \084
12. 明智的女子是块宝 \087
13. 不做傻女人，肥了爱情瘦了自己 \089
14. 谎话是没有根的浮萍 \092
15. 友谊是女人最好的护身符 \095

第三卷：职场是女人最骄傲的战场

职场女人最令人向往的地方，不是所向披靡的风姿，而是看淡职场风云的优雅和骄傲，有时候，一抹微笑，就足以抹杀千军万马。

1. 学会骄傲，职场只有一种性别 \099
2. 职场不是走秀场，而是斗兽场 \101
3. 不要随便相信空头支票 \104
4. 去做你害怕的事，害怕自然就会消失 \107
5. 能被出卖说明你有被利用的价值 \109

6. 跟对老板，比赚钱更重要 \112
7. 井下石化身垫脚石 \114
8. 女人的骄傲是打开勇气之锁的一把钥匙 \118
9. 失利时多想想穷日子 \120
10. 不要“忍”，要去“争” \124
11. 顺可娇，逆不傲 \126
12. 饭局不是万能的，没有饭局是万万不能的 \129
13. 不曾失败，就不曾成功 \132
14. 最有价值的奋斗，始于心 \135
15. 只要路是对的，就别惧怕路远 \138

第四卷：骄傲地拒绝现实的魅惑

诱惑之于现实，是春药。诱惑之于女人，是毒药。诱惑之于岁月，却是解药。认得清现实，放得下诱惑，岁月之于女人的，是永恒的智慧。

1. 好名声是女人最好的嫁妆 \142
2. 不妨试试新的恋爱规则 \143
3. 诱惑，多么美，多么罪 \146
4. 情圣是一种病 \148

5. 投资婚姻不如投资自己 \151
6. 多少爱情死在攀比上 \153
7. 别让爱情过劳死 \156
8. 骄傲女王，食男请食营养男 \159
9. 金钱和美酒，饮而不醉才是真本领 \161
10. 骄傲抉择，如何取其一瓢饮 \164
11. 有些感激，不要急着去报恩 \166
12. 纠缠，是女人最减分的做法 \169
13. 不小心上错床，就要小心再小心地离开 \171
14. 得不到祝福的胜利者 \174
15. 你若身披盔甲，现实又奈你何 \176

第五卷：女人是王，就该骄傲地活着

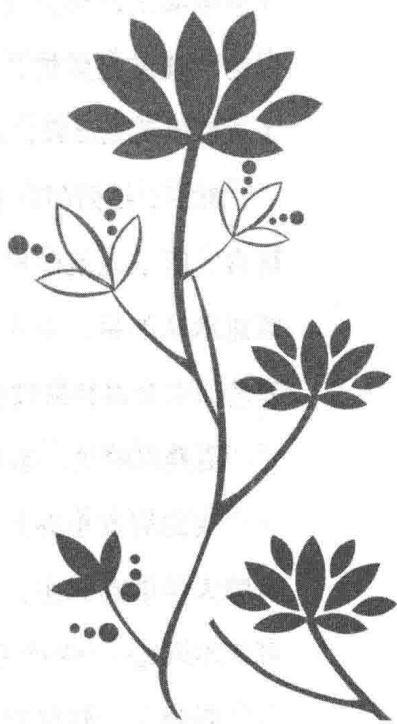
骄傲的女人，为自己而活。骄傲的女王，为美丽而活。女人是王，就该骄傲地活着，活得快乐，活出自我。

1. 别总拿旧情来“摆地摊” \181
2. 骄傲转身，不做情伤男的炮灰 \184
3. 分手再相逢，请骄傲地说“我很好” \186
4. 负心男是女人一手培养出来的 \189

5. 做个骄傲的悍妇，又如何 \192
6. 骄傲的女人，懂得经营自己 \195
7. 放下菜刀，修炼成妖 \197
8. 错爱一场，坚决踢走寄生男 \201
9. 不想征服男人的女人，不是好女人 \203
10. 不属于自己的，永远不是最好的 \207
11. 别拿尊严去爱一个人 \209
12. 再骄傲，也要懂得调情的底线 \211
13. 爱情没有深浅，只有相互成全 \214
14. 女王的爱情，有怨有悔 \216
15. 爱折腾的女人，不过是在等待真正的好男人来征服 \218
16. 没一个男人不吹牛，没一个女人不说谎 \221
17. 折服男人，但不折腾男人 \223
18. 懂得自知，才是刚刚好的女子 \226

第一卷：爱情是猎场，骄傲不伪装

爱情是场博弈，男女之间犹如猎手和猎物：谁先爱上，谁就是猎手；而谁爱得多，谁就是猎物。



1. 女人最大的骄傲不是爱情，而是选对人

聪明女人都懂得一句话：选对人，才会有幸福。

而现实却是，经常可以看到有的女人会把一个渣男爱得死去活来，最后以“男人不坏，女人不爱”来为曾经的错误买单。

事实上，很多女人在爱情上走过弯路，越年轻，越莽撞，以为玫瑰就是爱情，以为甜言蜜语就是一生一世，以为自己爱了就可以义无反顾，以为父母阻拦就是对爱情的亵渎……

然而，她们却忘了：玫瑰，他可以送给你，也可以送给别人；誓言，听了也就随风飘散了；爱了，未必就有永远。我们最不愿意承认的是，别人的劝阻往往是经验之谈——结局却证明，爱情原来会很容易被事实打败。

更残忍的是，越是骄傲的女人，越容易被爱情打败。

我的朋友小乔，人如其名，貌美如花也就罢了，偏偏还是名牌大学的高材生，一毕业就被某央企收入门下，人前人后不可谓不风光——唯一遗憾的是，情场一直不顺。

明眼人一瞧便知，小乔的爱情总是过于高调，过于骄傲，从富二代到“创一代”，从“海鲜王子”到地产大亨，她总喜

欢拉扯着他们四处炫耀，逢人便介绍，让我们这些找了平民男子的女人无地自容。

当然，结局总是这样那样的被遗憾填满。所以，年过30岁的小乔依然是大家的小乔，只能生活在孤芳自赏中。

后来，很长一段时间未见，才知小乔下基层锻炼去了。回来之后，人变得又黑又瘦，更让人诧异的是，身上那股傲劲儿也不见了，眉目间似有淡淡的忧虑，言语也总是迟疑。问起，她才说自己恋爱了。

众人不明白，恋爱本是喜事，何故让小乔犯愁？

后来小乔才说出心中的忧虑：原来，新任男友一无背景，二无家世，是再普通不过的一个男人——物质条件连小乔都不如，更无法跟她之前的那些男朋友相比。小乔怕大家笑话自己，一直不敢公开，却并不知我们更关心的是：这个男人对你好吗？

是的，作为朋友，我们关心的首要条件永远是：这个人对你好吗？

对你好，选择就是对的，这份爱情才值得坚守。

小乔拼命地点头，竹筒倒豆子一样说出男人桩桩件件的好来，我们一顿饭吃完了，她还没有说完。优点多又对女人好，想来，她是选对了人。

半年后，小乔美美地嫁了，后来过得很幸福。

再聚时，她身上的那股骄傲劲儿又来了，因为他不舍得她沾那“阳春水”，所以她的手比我们要娇嫩；他不忍心让她加

班到胃疼，哪怕刮风下雨也要为她送上小米粥；他不愿她在物质上短缺，总是将工资悉数上交，还额外兼职做外语家教贴补家用……

桩桩好，件件好，一直听到我们心生嫉妒。同时也不得不佩服，小乔的骄傲完全源于一个人，一个选对了的男人。

抛开世俗，所有的爱情细节都雷同，唯一不同的是，选了什么样的人就意味着将来过什么样的日子——所以，值得骄傲的不是爱情，而是选对人。

女人生来就有两种命，一命出自父母，一命来自婚姻。

婚姻之前，爱情之中，女人总是骄傲地认为，众人眼里的好才是真的好，却并不知，对自己好的那个人才最珍贵。

女人最大的骄傲不是爱情，而是选对人。

2. 爱的骄傲，贵在越爱越明白

生活中，经常听到有女人抱怨，说越来越看不透当下社会；爱情更是天天被叫骂，痴男怨女在爱情的战场上只差血肉横飞才罢休！

曾认识的一个女子，可谓受尽生活的苦：生在富贵家，却

遭遇了父亲破产后的绝望境地；母亲改嫁之后，她便彻底成了苦孩子；好不容易熬到自己当家作主，竟又遇到一个无赖男人，财色被骗尽，最后不得不以分手而告终。

如此境地，让她伤透了心，她一直埋怨自己没活明白——对方的狼子野心如此明显，愣是没看透！每次诉说到最后，都会叹息一句：“唉，真是折磨人，生活和爱情，我没一个活得明白的。”

活得明白，不如爱得明白。

爱得骄傲，贵在越爱越明白。

生活是个大舞台，生旦净末丑，角色太多；东南西北中，位置太多——生而为人的我们只能接受其中一个角色，占用一个位置，不可能每样都去尝试。

不论生在富贵之家还是贫贱之门，只要父母双全、母慈子孝，便是生活最好的赋予。谁都明白，风水轮流转，三十年河东三十年河西，没有谁会永远贫贱，深山也有出太阳的时刻。所以，不必把生活看得太透、太明白，就算你有通天法眼，老天爷也不会单独为你更改命理——正所谓，一切命中注定。

活得明白的人，不论是强势还是懦弱，其实都是在过日子、讨生活罢了——活得太明白，反而容易累，顺其自然才更好。

然而，爱就一定要爱得明白。别说你没有慧眼，没有慧眼至少还有耳朵，可以去探，可以去听，道听途说的未必就是空穴来风，亲眼所见的有时候反而会蒙蔽双眼。

爱一个人，开始要用耳朵、用心去爱，听他的话琢磨他的意图，用心感受他是如何为人处世的。一个满脸蜜糖的男人，未必就没有一颗真心；同样的，一个少言寡语的男人，未必就是可以依靠的。

人，贵在心灵，而心灵是需要时间去验证、去感受的。

爱得明白，才不至为爱受苦。

为爱受苦的人，终是不幸福的。

爱需要明白，去爱更需要明白，看明白那个人是不是在用心爱自己，看明白那个人是不是真的可以依赖一生，这才是最重要的。

一如我上面提到的女子，生活的苦再多，她也能撑过去，因为还有比她更苦的，放低姿势，生活依然在；而爱情的苦，若一受再受，她必定会受不了——要知道，爱情里的伤害都是一样的，不爱是一种伤害，爱了再背叛也是一种伤害，过程改了，结局却是一样的绝望！

女人，爱得明白了，才会爱得骄傲。

我们面对的生活，太多姿多彩，我们不可能事事看穿，相反，留一点空白，反而是一种乐趣；而爱情的世界里，面对的只有一个人、一颗心，人若变了，心若坏了，那才叫真伤害。

活得明白，是一种境界，却需要阅历来培养；爱得明白，是一种聪明，只需要用心去考验。