

做个刚刚好的女人

的女人

你的人生不需要别人来定义，
只需做刚刚好的自己。

听风
著



一个刚刚好
的女人

听风——著

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个刚刚好的女人 / 听风著.

— 长春:时代文艺出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5387-5331-8

I. ①做… II. ①听… 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(2016)第284520号

出品人 陈琛
产品总监 郭力家
责任编辑 王默涵
项目策划 紫图图书 ZITQ®
监制 黄利 万夏
丛书主编 郎世溟
特约编辑 申蕾蕾 李佳倩
内文插画 卜若梨
装帧设计 紫图图书 ZITQ®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

做个刚刚好的女人

听风 / 著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

官方微博 / weibo.com/tlapress 天猫旗舰店 / sdwycbsgf.tmall.com

印刷 / 北京艺堂印刷有限公司

开本 / 880毫米×1230毫米 1/32 字数 / 105千字 印张 / 6.5

版次 / 2017年1月第1版 印次 / 2017年1月第1次印刷 定价 / 39.90元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

时光如雨，
我们都是在雨中行走的人，
你要找到属于自己的伞。



生命不在于长短，而在于是否痛快地活过。



强大不是能征服什么，而是能承受什么。



不必去讨好所有人，正如不必铭记所有昨天。



精致是一种态度，即使生活艰难，也要内心优雅。



不畏前路艰辛，认真活成你喜欢的自己。

Part **1** **单纯地爱一个人**
不攀附，不将就

低质量的恋爱不如高质量的独处	002
好的爱情就是找到愿意和你一起成长的人	008
这才是嫁给爱情的样子	012
保持少女心是一种超能力	016
恩爱是感觉，安静不炫耀	020
不要做备胎，你配得起更好的人	023
真不是因为穷，他只是不够爱你	027
愿你的成长不是来自伤害	032
尽可能单纯地爱一个人	037
确有其实的爱，其实不必作	042
我曾以为付出所有才是爱你	047

Part 2 用专业赢得尊重

不逞强，不妥协

职场没有男女之分，用专业赢得尊重	054
所有为梦想的坚持都有意义	058
努力的姑娘运气不会太差	064
独立的女人最性感	068
永远都要内心强大	072
学做聪明女人	078
比美貌更动人的是女人的风度	082
不断改变，才会给人生带来新的可能	086
摆脱贫穷思维，做会赚钱的女人	090

Part 3 能享受最好，也能承受最坏

不喜，不悲

你不必讨全世界喜欢	098
你被套路了，还舍不得放手	103
你只是看起来过得很好	108
有趣，是女人最高级的魅力	112
别让生活消磨了你的精致	116
你的气质里藏着曾走过的路，读过的书	121
聪明的女人懂得优雅老去	126

Part 4

越自律的人生越自由

不放纵，不压抑

你这么不自律，还想有多自由	132
不做太懂事的女人	138
时刻记得宠爱自己	143
活成自己喜欢的样子	148
做个见过世面的女人	153
不做情绪的奴隶	157

Part 5

没有界限，就没有尊重

不讨好，不回避

对待恶意，该撕就撕	162
与人保持恰到好处的距离	166
珍惜眼前人	170
懂得拒绝	174
常怀感恩之心	177
你很棒，为什么要自卑？	182
会说话的女人更幸运	186

Part 1

单纯地爱一个人

不攀附，不将就



低质量的恋爱不如高质量的独处

独处是灵魂生长的必要空间。

大学毕业后，以为自己经济独立了就可以逃脱父母的管束，可以自在地过自己的生活，可谁想到，刚从一个火坑里爬出来就跳进了另外一个火坑，亲朋好友的催相亲、催结婚模式正式开启。我也曾被逼着去见各种男人，老爸老妈都没有亲眼见到过那些人就拉着我去相亲吃饭，所以奇葩的是我见了一个聋子，甚至还有一个比我大十三岁的男人。我是坚决反对父母为了把女儿嫁出去的这种自私行为的，但是奈何身不由己，只能硬着头皮去应付着这种无聊的饭局。我下定决心，绝对不随随便便找个人就恋爱，因为我知道，那样的恋爱会让我变得很糟糕，至少要找到我的



Mr.Right 谈一场高质量的恋爱。

还记得大学的时候，曾经对爱情充满了幻想，无比羡慕那些为了爱情努力奋斗的有志青年，我也想遇到一位可以让我为之疯狂的男神，若真可以，我做什么愿意。然而我并没有遇到男神，自然也就没有办法去做那些疯狂的事。传说恋爱可以让人变得美好，但当真的看到恋爱中的朋友时，我反而觉得并不是所有的恋爱都可以让人变得美好。

朋友豆豆是我们宿舍最早开始恋爱的，对于我这种恋爱小白来说，他们在一起的所有事情都会勾起我的好奇心。我期望上演一个灰姑娘变成公主并和王子过上幸福生活故事，可是我失望了，我看到了一个灰姑娘变成了妈妈桑。

与我们脑海中的电视剧情节不同，不是男朋友给豆豆排队买早餐、打开水，而是豆豆每天早上把开水打好、早餐买好，然后打电话像哄孩子似的哄她男朋友起床。去上课都是她先去占座位。后来女生宿舍的水房出现了男生的衣服，没错，是豆豆帮她男朋友洗的。从此豆豆像变了一个人似的，以前的大波浪剪成了小短发，据说是没时间打理，以前偶尔化的淡妆几乎再也没有出

现在豆豆脸上，她也很少再陪我们出去逛街玩耍，总是说要陪男朋友……

我觉得在朋友的这场恋爱里，爱情的天平偏的太多了，这完全是一场毫无质量可言的恋爱，一味地一厢情愿和付出让朋友迷失了自我，她的恋爱没有让她变得更好却让她变得更糟糕。后来豆豆分手了，令我吃惊的是，她没有沉沦在失恋的苦海，很快振作了起来。她说，分手了反而感觉解放了，不用再担心他生气，不用再为了他放下自己想做的事情。没多久，她又恢复了以前的开朗，她开始去做自己想做的事情，开始认真学习并好好规划了自己的未来。

我也有一些同学，她们已经结婚甚至孩子都可以打酱油了，不知道她们的恋爱和婚姻是否让她们变成了更优秀的人，但是我始终坚信在未来的路上绝对不能因为孤单、因为外界的压力而对生活妥协，找一个并不中意的人恋爱甚至结婚是最愚蠢的行为。

与其在低质量的恋爱中消耗青春，还不如选择一个人独处，学习一些技艺，哪怕养花、品茶，学习Word、PPT，研究面膜和化妆，总之做自己感兴趣的



事情，让自己变得更好就没有对不起流逝的光阴。

我身边也不乏这样的姑娘，她们有的一直没有遇到自己的如意郎君，而选择一个人，有的结束了不幸的恋爱或婚姻生活回归单身。但是她们有一个共同点：她们都过得很好——有自己的工作，有自己的朋友圈子，逛街、看电影、做美容，再抽出时间去报班学习提升自己。是的，没错，这样高质量的独处，比一段耗费精力的恋爱更有价值。

我见过有的女孩子一直处于恋爱的状态，她们切换自如，从一场恋爱到另一场恋爱，几乎可以无缝衔接。也许是用这样的方法显示自己的魅力，或者只有这样才能排遣心中的孤独。可是到最后她们迷失了自己，甚至不清楚自己究竟想要什么。她们没有留给自己独处的时间，殊不知独处是提升自己的最好时机。

小美是我的小学同学，基本是小学毕业后就没联系过，最近小学同学建了个微信群，失散多年的老同学又有了联系，我才知道小美高中毕业后没有考上大学。我以为她会像很多老家不上学的孩子一样，早早地结了婚有了孩子，安安稳稳度过一生。令我惊讶的是，小美