

女人若能柔弱， 何须动用坚强

W E A K × S T R O N G

陶瓷兔子 阿木 著

愿我们渐渐成为这样的女人：

柔弱但不软弱，

坚强但不逞强，

温柔且有力量。



古吴轩出版社

中国·苏州

女人若能柔弱， 何须动用坚强

W E A K × S T R O N G

陶瓷兔子 阿木 著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

女人若能柔弱, 何须动用坚强 / 陶瓷兔子, 阿木著.

— 苏州: 古吴轩出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5546-0942-2

I. ①女… II. ①陶… ②阿… 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 128129 号

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 薛 芳

策 划: 王 猛

封面设计: 一页文化

书 名: 女人若能柔弱, 何须动用坚强

著 者: 陶瓷兔子, 阿木

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8.5

版 次: 2017年7月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0942-2

定 价: 36.00元

序：女人若能柔弱，何须动用坚强

韩剧《密会》中多次出现这样的场景：

优雅得体的女主角经常深夜才下班，她将车开进家里的车库，却不急于踏入家门，而是慵懒地靠在车座上，给自己些许的独处时光，再强打精神下车回家。

女主角是某艺术财团的会长，白天斡旋于公司的各种事务，晚上回家还要照看丈夫和孩子。

表面看来，女主角是个风光无限的成功女士，可她心里的苦楚，又有谁能理解呢？只有她自己知道，她所享有的一切荣耀，靠的全是死撑。

宋丹丹有句小品台词：“做女人难，做‘名女人’更难。”而刘晓庆也曾有过如此表述。

所谓“名女人”，除了大众心目中的女明星外，放之于常人视角，通常就是女强人、女神、女王、“白富美”。

她们为人们所仰慕，而人们对她们的定义往往是高冷、强势、

难以接触、爱慕虚名。要知道，她们毕竟是女人，也有柔弱的一面，需要别人关怀、爱护、尊重，而不是像花瓶一样被人消遣。

对女人而言，天性中的小虚荣、小傲娇，很容易生出公主情怀和女王情结，没来由地任性一回、霸气一下，其实是惹人欢喜的。不过，在漫长的时光中，大多数女人给人的感觉依然是娇柔的，也难怪人们说撒娇的女人最好命。

可惜，生活的多元化，让当代女性的压力越来越大，不得不去独当一面，成为雷厉风行的“女汉子”。

这种转变，相信身为女人的你也能感同身受吧。即便你想“遗世而独立”，也会被“女人不狠，地位不稳”“女不强大天不容”“女人要做狠角色”等口号狠狠地扇一记耳光，最终硬起头皮，披甲上阵。

女人强大起来，确实是件好事，这样会有更多的选择权和自主权，不必再沦为世俗的男人的附属。可令人痛心的是，有些女人误以为强大就是强势和凶狠，便极力把自己装扮成咄咄逼人、不可一世的样子。即便她们内心是脆弱的、空虚的，也要去逞强、去强求。

已故的英国前首相撒切尔夫人是世人公认的铁娘子，有一次，她回家时打不开门，便敲着门大喊：“快开门，我是英国女首相。”

她的丈夫丹尼斯·撒切尔爵士就在家，却迟迟不给她开门。

撒切尔夫人很快明白了过来，一边轻声敲门，一边温柔地说：“亲爱的，我是你的妻子玛格丽特，请给我开门吧！”

丈夫马上打开门，亲昵地将她迎了进去。

即便是撒切尔夫人这样的女强人，也自有她温柔的一面。她知道，强势解决不了所有问题，身为女人，回归温柔才是最动人的。

作家王珣说：“女人太强势会滤掉温柔，女人太独立会缺少宽容，其实这也是把双刃剑，会一再伤到自己。为什么非要把坦诚掩盖在尖锐里？为什么非要把善良隐藏在功利下？为什么非要把柔软坚挺成身上的刺？又为什么非要把忧伤深埋在不长久注视就看不见的眼底？女人强势原本也不是什么错，但如果说是生活的无奈和男人的软弱把你‘逼’成了这个样子，那就成了做女人的遗憾。”

很多时候，女人们确实是在刻意让自己变得强势起来。她们以为这样会更有安全感，会得到更多人的认可，会被世界温柔相待。可是，如果女人一味地假装坚强，连真实的自己都不敢表露，即便能获得众星捧月般的表象，又有什么意义呢？

有一期《金星秀》，做客嘉宾是金马影后、全能辣妈秦海璐。她是个外表看起来很坚强的大女人，为此，主持人金星特意夸奖了她。可是，她却说了一句让金星和所有观众都动容的话：“我特别不喜欢

用坚强来形容女性，用这样的一个形容词来形容，其实对女性来讲，是非常非常残酷的事情，若能柔弱，谁须动用坚强呢？”

是啊，女人若能柔弱，何须动用坚强？其实，没有哪个女人天生就很坚强，更不会表现得强势。她们披着“坚强”的外套，告诉别人“我过得很好”，只是想掩饰内心的无奈与落寞。世间时有险恶，岁月时有薄情，人生时有波折，不坚强，她要怎么活下去？如果能像蒲公英一样，柔柔弱弱，依然能徜徉于天地间，谁愿意像刺球一样，拼命让自己有所依附。

坚强是这个时代给女人的附加属性，而以柔克刚才是女人自带的必备技能。真心希望所有女人都能释放温柔天性，多一些笑靥如花，少一些歇斯底里；多一些恬淡优雅，少一些颐指气使；多一些自信从容，少一些尖酸刻薄。最重要的是，她们不是为了讨好谁，也不必去取悦谁，而是回归原本的样子，做真实的自己。

① 章

温柔的
女人

也会被世界
温柔相待

世界这么大，总会有人欣赏你 / 003

“女金刚”不需要偶像剧 / 011

我很喜欢你，但是我更爱自己 / 015

你要相信，你配得上所有的好 / 020

愿你成为一个温暖明媚的女子 / 024

女神的背后，是多少沉默的光阴 / 029

姑娘，愿你温柔又美好 / 036

你容得下别人，别人才可能容下你 / 040

我付出一切努力，只为做个好女人 / 045

02 章

别因为 逞强

让自己 遍体鳞伤

惟愿你不再经受我所忍受的 / 059

不逞强也是一种力量 / 065

你放下的，都是应该放下的 / 073

不要让亏欠成为一种罪 / 076

我不愿让你爱到没有余地 / 083

有些伤痛也能造就美丽 / 090

你的选择决定你的生活 / 097

你可以忧伤，但要坚强 / 105

当你放过自己的时候 / 109

如果还有爱，就不要彼此伤害 / 114

③章

何必
拼命追逐

只需
恰到好处

生活不是展览会，没有那么“高大上” / 121

握不住的沙，那就扬了它 / 129

逐热的被冻死，逐光的多遇黑 / 134

身为女人，别太轻易就被感动 / 142

不要为了生活而去讨好任何人 / 147

不炫耀，不吵闹，安安静静就好 / 152

不属于你的东西，学着优雅地放手 / 157

04章

在薄情的
岁月里

守住
心底的温暖

别去管别人是不是比你惨 / 163

容颜可以老去，心要永远年轻 / 167

生命不允许被任何人否定 / 171

我只是不想让自己再孤单了 / 177

做自己的那盏灯 / 182

无须芳华，只要安乐 / 188

给自己制造安全感 / 194

微笑着原谅别人的无心之过 / 199

为小事计较，只会显露女人的浅薄 / 203

05章

我只想
扮演好

我本来的
角色

无论何时何境，保持灵魂的高贵 / 211

一个人也要好好生活 / 216

活出一份精致，是女人的尊严 / 223

把生活过成你想要的样子 / 229

练习一个人 / 233

形似弱，并非不禁风 / 239

女人依心而行，随心而动 / 244

就这样，一路美到老 / 250

有格调的女人，就连吵架也优雅 / 255

①章

温柔的
女人

也会被世界
温柔相待

集刊

第10卷

人文

暨南大学出版社

广州·珠海·北京

女 人 若 能 柔 弱 ， 何 须 动 用 坚 强

世界这么大，总会有人欣赏你

我认识的同龄人当中，有一个有趣的姑娘。

她身高167厘米，体重不过百，常年保持健身习惯，身材修长。她喜欢夸张的唇色和复古的造型，常常外拍，喜欢在社交网络上上传自己唱歌跳舞的照片，形象、气质俱佳，被很多人称作女神。

在她的每一张演出照或者外拍照的下面，总是有很多粉丝和崇拜者给她留言，向她请教如何保持肌肤的白嫩和身材的健美。她有时会回复，答案也很简单：保持运动。

很多人留下了“羡慕嫉妒恨”的情绪，膜拜她的人也不在少数。但她总是很淡定，默默地做着自己喜欢的事，既能在舞台上高歌艳舞，在镜头前摆一些高贵或活泼的姿势，又能静静地在家里做做女红、烤烤西点。

很多人不理解她，认为Hold（把握、控制）不住她，她却也不苦恼。

“世界这么大，总会有人欣赏我。”她这样告诉我。

即使她在所有人的眼里都是女神，但在我眼里，她只是邻家的

一个小姐姐。

我认识她的时候，她的身份是我哥哥的前女友。那个时候的她，低落、悲伤，像一只无助的小猫，窝在角落里独自疗养着情伤。

她是一个很简单的女孩，爱上一个人就对他掏心掏肺地好，但是感情总是不顺。她就对自己狠，跑步、健身、跆拳道……一次次的厮打和一滴滴的汗水练就了她强健的身体，也锻炼了她的内心。

我看着她一点点地变瘦、变美。身材越来越好的她，开始穿着性感高贵的礼服，将自己展示在聚光灯下。舞台上的她，照片里的她，一颦一笑，尽显自信和魅力。我很高兴她变得那么好，她值得别人对她夸赞。

她很努力。

人们只看到她在舞台上涂着烈焰红唇、扭动腰肢，却没有看到舞台下的她，每天挥汗如雨地健身，那都是实打实的辛苦。她的外表一天比一天更有女人味，但是内心却渐渐地如男人一样坚强、独立。

闲暇的时候，她也严格自律。不熬夜、不泡吧，从来不把自己的美貌当作换取物质的筹码。她喜欢绣绣花、练练字、烤烤饼干、看看电影，算得上一个“宅女”。

我不会嫉妒她，因为只有像她这么努力的女人，才值得拥有这

样的好身材，才值得在华美的聚光灯下展现自己的风采，让所有人赞扬她的美丽。

有些女人，你看到她们的时候，她们总是很美丽，很动人。她们身材曼妙，脸蛋精致，举止大方得体，品位高雅。她们获得的一切好像都是天生的，让人羡慕、嫉妒老天给了她们所有的好东西。

若是说这些女人有什么相似之处，就是光鲜亮丽的她们从来不会让你看到她们辛苦狼狈的一面，或者说，作为观众的我们，自动忽略了她们成为女神的过程中付出的汗水和努力。

有一次，我飞去日本，在商务舱里遇到了一个内地时尚杂志的编辑。

她的皮肤护理得极好，眼角也鲜有细纹，就连最容易被忽略的耳后皮肤也白皙光滑。单看皮肤状况，她和二十岁出头的女人无异。

但是她淡定的眼神、处变不惊的态度让我觉得她应该已经三十多岁了。果然，拿过名片一看，她已经是时尚杂志的主编级人物了，这次是来日本采风兼度假的。

我仔细打量了一下她的穿着。她穿的衣服，说实话，很简单，和我想象中的时尚女魔头的造型一点都不同，并没有非常吸引眼球，反而让人觉得舒服而且容易接近。