

不惧生活凌厉，不将就，不攀附，不自弃  
照顾完他人的情绪后 / 要回过头来好好爱自己

# 女人，永远要有 心疼自己的能力

唐大伟◎著

love yourself  
On your own

献给每一个在疲惫中忘了自我的女子

古吴轩出版社

中国·苏州

# 女人，永远要有 心疼自己的能力

唐大伟◎著



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

女人, 永远要有心疼自己的能力 / 唐大伟著. —  
苏州: 古吴轩出版社, 2017.9  
ISBN 978-7-5546-0973-6

I. ①女… II. ①唐… 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 193993 号

责任编辑: 蒋丽华  
见习编辑: 顾 熙  
策 划: 张 臣  
装帧设计: 胡椒书衣

书 名: 女人, 永远要有心疼自己的能力

著 者: 唐大伟

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: 北京富泰印刷有限责任公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 7.5

版 次: 2017年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0973-6

定 价: 36.80元

## 前言：卸下铠甲是高级的成熟

### 01

你是否有过这样的时候：疲惫到只想安静地蜷缩在沙发上，什么事也不做；难过到只要稍微一眨眼睛，眼泪就会流下来。你觉得悲惨绝望、寂寞迷茫，心中有太多的苦水，忍不住唱起歌来。你没有声嘶力竭地高喊，而是有气无力地低吟，那声音凄凄凉凉、哀哀切切，仿佛在诉说着连续加班的疲累困倦，遇到工作瓶颈的茫然困顿，被人误解的闷闷不乐，被家庭琐事困扰的心烦意乱……

你婉转清唱，声音断断续续，这一字一音，皆是你卸下铠甲后的柔弱无助，这是你人生的B面，是你不想被其他人看见的

一面。

曾经，你想过要把这些唱给最亲近的朋友听，但是生活却提醒你，朋友真的有那么可信吗？你要知道伤害我们的有时并不是陌生人，而是身边最亲近的朋友。他倾听得越多，就会更加了解你，久而久之，你的隐私、你的过往，甚至那些他答应替你保守的秘密，都可能成为伤害你的利器。

你问自己，难道不应该担心、不应该防备吗？于是你告诉自己独自承担，千万不能把自己的无助、软弱、忧伤展现给别人看。

因为你知道感同身受只是一句安慰，即便你万箭穿心、肝肠寸断，那也只是你一个人的事，谁会在意和心疼，谁会为你承担？就算有人在意了又能如何？工作还得你去做，客户还得你去沟通，家人还得你去照顾，麻烦还得你去解决。

所以说了又有何用呢？还不如自唱自听，自己的苦自己咽，自己的难关自己渡过。

## 02

生活中的你，报喜不报忧；你不会在爱人面前袒露你的软弱和无助，你会永远保持强者的姿态，做一棵独立的树而不是

缠人的藤；你不在挚友面前展现你的失落和不安，在他们面前你永远是满满的正能量，顽强而坚定。

你一遍遍地鼓励自己要阳光坚强、乐观向上，你不能气馁、不能落泪、不能投降，你相信一切都会好起来的，你相信风雨之后一定会有彩虹，你要把最好的一面展示出来，你是“完美”的。

没错，那是事实。

在公司，你是大家都佩服的职场达人，你能力突出、情商过人，上司对你赞赏有加，同事对你心悦诚服。人人都觉得没有你搞不定的客户，没有你解决不了的难题，大家都习惯了你的冲锋陷阵、事事当先。

在亲朋好友面前你是暖心人，你总是能体谅别人的难处，为人处世皆万般周到，他们总以为天底下没有你处理不了的事，没有你过不去的坎儿，没有你解决不了的烦心事。他们习惯了你的奉献付出、周全照应。

而只有你自己最清楚，所谓“职场达人”的背后，是你千方百计解决问题的结果；所谓“暖心人”的背后，是你独自承担辛苦劳累，委屈了自己才能满足别人的表现。

你累吗？苦吗？难吗？你无法回答，只是心里很酸、很疼。你知道自己也是一个有血有肉、知冷知热的普通人，你也盼着有人懂你，有人能帮你分担，给你关爱呵护，哪怕只有一次也好。

可是你也很矛盾，你内心拒绝温暖的靠近，因为你害怕卸下铠甲后，又会出现另一种悲伤和难过。

于是，你不断地独自和生活抗争，和自己抗争。你彻夜失眠、情绪压抑，你内心焦虑、恐惧未来，你心神不宁、不知所措，你找不到方向，不知道明天会怎样、自己会怎样。

后来撑久了，你才发现，从来不喊苦、不叫疼的你，已经丧失了诉苦的功能。你想哭，眼泪却会往心里流，淌在胸口隐隐作痛；你想喊，声音却卡在喉咙，让你万般难受；你想卸下铠甲，却发现它已与你连为一体，怎么脱也脱不下。

### 03

亲爱的，别这样好吗？

你扛了那么久，走得那么累，卸下铠甲歇一歇吧，给自己一个喘息的机会，又能怎么样呢？

你有梦，不代表你就必须坚强无敌；你是职场达人，不代表你就必须冲锋陷阵；你心疼亲人，不代表你就必须事事承担。你我不是钢铁侠，不是圣斗士，不是神仙，我们没有金刚不坏之身，也不会收妖降魔之术。你我都会疼会累，会偶尔任性、偶尔放纵，我们有欠缺，因为我们都是活生生的人。

卸下铠甲，放下重压，把自己脆弱的一面，展露给最亲的人吧，让你麻木的心重新复活，感受这个世界的温暖。

父母会理解你，他们会告诉你：孩子，别那么拼、那么累，我们只希望你能平平淡淡、快乐幸福。

爱人会心疼你，也许他会和你静默相对，用深情的眼神凝视着你；也许他会轻声细语，安慰你；也许他会用温柔的手抚摸你的伤痛，缓解你的疼痛。

挚友会懂你，他肯在你难过的时候陪你一醉方休，他肯听你絮絮叨叨、诉说烦恼。

弦绷得太紧会断，心禁锢太久会失去平衡，卸下铠甲是更高级的成熟。

请让你的身心放松，让你的泪水肆意流淌，你会明白，给自己一个出口是多么畅快舒服。请接受好的自我，也要接受不好的自我，这些都是真实的你。

# 目录

前言：卸下铠甲是高级的成熟

I

## 第一章

### 女人，永远要有心疼自己的能力

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 唯有拼命前行，才没有什么高攀不起     | 003 |
| 女人，永远要有心疼自己的能力       | 008 |
| 勇于试错，才不会一切都错过        | 014 |
| 那些不动声色就搞定一切的女人，究竟有多酷 | 020 |
| 世界给你脸色，就狠狠地“怼”回去     | 025 |
| 你说我情商高，我只是把你放在心上     | 030 |

## 第二章

### 千万别看低自己，没人喜欢尘埃中的你

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 别人的眼光没资格杀死你的梦想        | 039 |
| 哪有毫不费力的漂亮，只不过是人后的十分努力 | 045 |
| 你對自己隨便，才會惹人討厭         | 050 |
| 別让你的努力只感动了自己          | 056 |
| 你从头再来的样子，气场十足         | 061 |
| 太容易“玻璃心”，是因为你太闲了      | 067 |

### 第三章

#### 想要过得体面，就别对自己那么敷衍

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 你所羡慕的“斜杠人生”，其实都是拼出来的血路 | 075 |
| 就怕你委屈自己，只为成为别人喜欢的样子    | 082 |
| 哪怕不拼颜值，也要让你的外在配得上才华    | 089 |
| 活得漂亮的人，才能得到命运的偏爱       | 094 |
| 你可以宽容，但别纵容             | 100 |
| 我不和“低配”的人做朋友           | 106 |
| 所有的嫉妒，都是对自己的隐忧         | 111 |
| 想要过得体面，就别对自己那么敷衍       | 116 |

## 第四章

### 爱情从来不是必需品，生活才是

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 能一个人精彩，才能与全世界相爱   | 125 |
| 为什么越成熟越难爱上一个人？    | 129 |
| 我不缺朋友，我只缺一个你      | 135 |
| 要输就输给追求，要嫁就嫁给爱情   | 141 |
| 真正完美的爱情，就是允许彼此不完美 | 147 |
| 与其“绑架”别人，不如成就自己   | 153 |
| 很感谢你来了，也不遗憾你离开    | 160 |

## 第五章

### 我值得，我允许，拥有自己的幸福人生

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 丈量自己的，从来不是别人的眼光     | 169 |
| 友情这东西，认真起来比爱情还要刻骨铭心 | 175 |
| 我值得，我允许，拥有自己的幸福人生   | 182 |
| 所谓过来人，都能感同身受        | 188 |
| 时间不等人，幸福从来都是靠自己争取   | 195 |
| 一切心甘情愿，才能理所当然       | 200 |
| 别把坏脾气留给你最亲近的人       | 208 |
| 分寸感，是人与人之间最好的关系     | 214 |

|    |     |
|----|-----|
| 后记 | 221 |
|----|-----|

## 第一章

# 女人，永远要有心疼自己的能力



## 唯有拼命前行，才没有什么高攀不起

### 01

有一次我跟朋友去大连玩，朋友带我去了一家海鲜酒店吃饭，老板娘特意到包间看望她。朋友说她们是多年的故交。

大气靓丽、风雅明媚的老板娘让我眼前一亮，从她进来到出去，我的目光不自觉地跟随着她。她的一言一行、一笑一颦都显示出她温润如玉、锋芒不露的性格，让人觉得舒服又温暖。

我问朋友，她家生意一定特好吧？

朋友惊讶于我是怎么看出来的。

我说老板娘让人赏心悦目，温柔又不失霸气，经营管理肯定很好。好羡慕人家家境优渥，主业是修身养性，享受琴棋书

画诗酒花，副业是帮老公打理酒店，换换心情，日子过得悠闲自在似神仙。

朋友笑着说我说得既对也不对，因为她不是老板娘，是老板，同时也是两个孩子的妈。她的生意和她老公的在完全不同的领域，当然她也是她老公公司的股东。

真是让人“羡慕嫉妒恨”的人生赢家啊，嫁得好，命更好啊！每每听到或看到这种人生圆满、生活幸福的故事，我在羡慕之余，不免有些嫉妒：好事都让人家遇上了，人家的命好哇！有些人含着金汤匙出生，生来就有让我们眼热的资源；有些人会嫁人，嫁个“高富帅”，一辈子有钱花，过着童话里的幸福生活。

没错，在我们的生活中，似乎有些上天格外眷顾的人，这些人总会出现于电影、电视、新闻里，有着令我们仰望的高度。

上天真是偏心眼儿啊！他好像并不爱我们，连正眼瞧一眼我们都不肯，任我们经受种种磨难，故意给我们设置一道又一道的关卡。唐僧取经，经历九九八十一难之后，尚能取得真经；而我们的生活里，打完一怪又来一怪，重重障碍无穷尽。

于是，我们在羡慕、纠结、挣扎、沮丧、痛苦之后，试图自我安慰：“时也，运也，命也，非吾之所能也。”

当我们把一切都归结为“命运”二字时，整个人瞬间变得