

你若不 勇敢

谁替你坚强

宋璐璐 编著

NI RUO BU
YONGGAN
SHUI TI NI JIANQIANG

即使全世界都背叛了你，
你也没有理由让意志消沉。

你必须 一次次地
握紧拳头，
仰头面对阳光

有些伤口，日子久了就会慢慢愈合了；有些
委屈，受过了想过了也就释然了；有些心痛，
忍得久了也成为习惯了。多少楼台烟雨，多少
辛酸无奈，都会在这回首一笑中随风而逝。

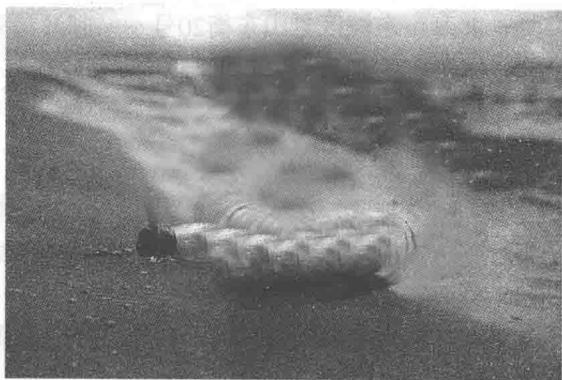
台海出版社



你若不 勇敢

谁替你坚强

宋璐璐 编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你若不勇敢, 谁替你坚强 / 宋璐璐编著. — 北京:
台海出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5168-1282-2

I. ①你… II. ①宋… 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030813号

你若不勇敢, 谁替你坚强

编 著: 宋璐璐

责任编辑: 王 艳

版式设计: 尚世视觉

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市京兰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 192千字 印 张: 9

版 次: 2017年4月第1版 印 次: 2017年8月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1282-2

定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究



目 录

第1章

生活中，总会有那么一点小挫折

面对挫折，活得像玉一样温润

002

溜冰摔了100次，要敢于再摔101次

006

你可以哭泣，但不能脆弱

010

用慈爱的精油，润化心里的绝望

014

每个女人都有弱点，学会修缮

018

任何时候，都不能破罐子破摔

022

希望如春风，可拂面也可暖心

026

第2章

远离平庸，远离脸上的细纹和沧桑

没有美貌，就多点智慧

032

纵有万般柔情，不及坚守前行

040

曾经的天荒地老，怎能被琐事消融

046

独处，是你优秀的必经之路

053

静坐常思己过，闲谈莫论人非

059

女人如花，保鲜最难但最重要

065

第3章

悦纳自己，唤醒心中沉睡的正能量

074

你可以不完美，但绝不可以平庸

079

回归自我，找回正能量的自己

077

没有伞，就必须努力奔跑

089

不一样的梦想，一样的绽放

088

踮起脚尖，你就离阳光更近一点

093

人生最大的贵人，永远是你自己

097

正视自己的阴影，悦纳自己的不完美

103

自爱，是一切美好的源泉

108

第4章

酸甜苦辣咸，都要积极地面对

113

握不住的沙，就撒了它

114

失去，不等同于不幸

118

没有绝对的幸福，也没有绝对的不幸

122

不为明天而烦恼，不为昨天而叹息

126

即使风雨再大，也要微笑前行

130

成长，是治愈伤口的过程

134

女人如河，宽度决定智慧

137

第5章

必须狠一次，否则你永远活不出自己

这世界，你只有使用权	139
等着等着，你就老了	140
如果不开心，就找一个角落哭一下	143
能力，是女人最极致的性感	150
走别人的路，自己便没路可走	155
每个女人，都有自己的了不起	159

第6章

忍住痛苦，幸福就会源源不断地跑来

深呼吸，控制住自己的小情绪	167
坚强，更易让人尊敬和心疼	168
珍贵的东西，喜欢姗姗来迟	173
放轻松，生活有进有退	178

第7章

即使会很累，但出色就够了

人生两大快乐：追求和拥有	182
人生的意义，是打一手好牌	188
告诉自己，你值得拥有最好的一切	193

适当地秀自己，让平淡的日子亮起来 202

从现在开始，为自己骄傲地活着 206

第 8 章

让爱情和婚姻变成你所希望的样子

213

不安的世界里，学会安静地活着 214

爱，因为懂得所以发生 218

你若温柔，必有力量 222

沉默，不能给你带来太多 226

好丈夫，是你培养出来的 230

勇敢，也是一笔巨大的财富 235

幸福还是不幸，只取决于你的韧性 240

第 9 章

你要相信，最好的正在来的路上

245

这事太小，不值得你垂头丧气 246

在最深的绝望里，看到最美的风景 250

为最纯的梦想，尽最大的努力 255

放低姿态，脚步会更从容 260

总有一天，你会成为最好的女孩 265

守稳初心，光明就在转角处 269

活好每一天，就是活好一辈子 273

第 1 章

生活中，
总会有那么一点小挫折

面对挫折， 活得像玉一样温润

作为生活在现代社会中的女性，难免会遇到这样或者那样的境遇，这其中会有不少遭遇困难与挫折的情形。有些时候，我们难免会下意识地抱怨，为何自己生活得这样苦？那么，亲爱的女性朋友，到现在为止，你所遇见的最大的困难是什么？不要想太长时间！因为真正的困难会在你的脑海中留下极其深刻的印象，你会不假思索地说出来。

大部分女性朋友们都会一时间愣住吧？曾经觉得自己的生活总是多么多么悲苦，但是，一旦闭上眼睛仔细想想自己遇到的困难时，竟然会头脑一片空白。怎么会这样呢？这是因为，其实很多时候我们总是习惯性地抱怨，把一些无谓的小事、小烦恼，当成了很大的事情，当成了很大的折磨。其实，过后一看，所谓的困难根本没有什么大不了。

当我们与很多在夕阳下安享晚年的老人聊天，会发现她们有一个共同的心声：有挫折的人生，才是完美的人生！因为挫折的洗礼，会使一个女人变得更加成熟，更加有韧性，她的人生阅历也会比别人多出很多精彩的片段。当一切归于平静，

回头来看，会发现她的行囊中载满了如此多精彩的内容！那时候的她，将会比从未经历风雨的女人更加淡定、更加从容，她可以平静地笑看人生的起起落落，因为已经没有什么能够将她打败！

挫折虽然是一种痛苦的经历，但从另一角度来看，挫折亦是一针让我们奋进的催化剂。伟人们大多都是在一步步经受挫折的过程中，才慢慢显露光芒，才慢慢享誉世界。也许有些女人会说，我只想做个凡人，不想做名人，还是别让我经受挫折吧！

当然了，谁都希望能够过得轻轻松松、快快乐乐，谁都希望自己的人生之路没有烦恼、没有挫折坎坷。可是，人生并不是一条提前预设好的路，它随时都会有一些突发状况的发生。挫折的来临，往往是没有预告的，通常会打得我们措手不及。我们所能做到的，就是用一种乐观的心态，对待我们所遭遇的挫折。当挫折来临时，我们不要慌张，不要躲闪，而是用一种淡定的心态，告诉自己：这是人生中一段不可或缺的经历，经历了这一段，我的人生会变得完美许多，有限的人生里，我比别人多经历了一些事情，就会多收获一些感悟，多一些人生的智慧！

当拥有淡然豁达的心境，面对再大的困难，我们也就能怀揣着坚韧不拔的心挺过去了！即使再普通的一个女人，在挫折的洗礼之后，也会变得与众不同起来，她们就像打磨抛光后的玉，透着温润的质地。

在我们的漫漫人生旅途中，最让我们感到难过的或许就是生离死别、意外灾难的不期而至了。

颖是一个再平凡不过的女人，十多年前，她的丈夫得了奇怪的病，后背针扎似的疼痛，20分钟内全身瘫痪，后被确诊为脊髓炎。丈夫的生命虽被保住，可也是废人一个，离了她的照顾寸步难行。面对丈夫的现状，这个普通的女人没有气馁，而是很快走出情绪的低谷。为了儿子，为了未来能有一个幸福的家庭，十几年中，在家庭工作两不误的情况下，她精心照顾丈夫，擦身、按摩、鼓励、安慰……十几年如一日，关爱成为一种习惯。最终，如此险恶的疾病，也被她的坚持给打败了，丈夫的身体渐渐恢复，再次成为了一个健康的人。

然而，命运似乎要和她开个恶作剧似的玩笑，在丈夫刚刚恢复健康，全家正欣喜不已的时候，她却遭遇了一场飞来的车祸。她的生命虽没有危险，但是由于车轮从她脚上压过去，导致她的两个脚趾骨折，医生给她打了石膏固定，在医院住了一个多月，吃喝拉撒都在床上。炎热的夏天，是曾经被她照顾得无微不至的丈夫开始细心地照顾起她来。在这对平凡夫妻的生命旅程中，虽然遭受了一连串的不幸，可是，他们彼此都用自己的坚韧之心摒弃了抱怨，以一颗平常的心对待如山洪般到来的挫折，在各自遇到最大困难的时候都互相没有抛弃，而是尽自己最大的努力来弥补对方人生中的缺憾，携手走过挫折的洗礼，谱写出一首让人感动的生命歌谣。

每个女人都想自己的人生少一些坎坷，多一些如意，但是当我们慢慢地变老，直到坐在摇椅上细细地品味自己一生，历数自己所经历的磨难与挫折时，你就会发现，原来人生的完美

就是如此被铸造出来的。

作为一个有智慧的女人，我们要懂得，挫折是我们成长道路上的磨练，当我们经历挫折坎坷，要知道，幸福和快乐就不远处向我们招手。就好像蚕蛹蜕变时要经历阵痛一样，只有经过此痛才能摆脱束缚自己的蛹壳，幻化为一只美丽的蝴蝶。

我们无法预测未来的道路，即便强行预测也不可能是准确的。或许我们的未来会布满荆棘，到处都是绊脚石，但是我们只要冷静地进行应对，在挫折中坚强一点儿，在磨难中仍然奋勇前进，那么这些挫折与磨难只会成为我们人生中的一个完美的装饰。我们在不断战胜挫折、战胜自己的过程中，也会逐渐地成长为令人钦佩的女人！

溜冰摔了100次， 要敢于再摔101次

作为女性，我们每个人都不是童话中的公主，都生活在现实的世界中，即便现在拥有再多的东西，也不可能保证一生不会遭遇挫折与失败，而失败一定会令我们变得沮丧，感到很大的痛苦。在这种情况下，我们最需要做的是，暂时将失败带来的痛苦忘掉，努力地将全部的精力放在如何解决问题上。

如果一道十分难做的菜做了10次都没做好，你还会做第11次吗？

如果你学习溜冰，摔了100次都还没有学会，你还敢摔第101次吗？

估计，在这些失败面前，大部分女人会打起退堂鼓吧！

可是，偏偏就是有一些健忘的女人，根本不理睬自己失败的次数，也不搭理别人对自己失败的看法，而是铁了心继续一次次地尝试。而且，最终这类“疯子”往往都会令人惊讶地走向成功！

在2002年美国独立日那天，美国的一名百万富翁创造了

一个让世人惊讶的奇迹，这个富翁创造这个奇迹的时候已经58岁，他叫史蒂夫·福塞特。他驾驶着一个叫作“自由精神”号的热气球，在澳大利亚昆士兰州一个比较干涸的湖边安全着陆了。至此，他的第七次单人环球飞行结束了。这是他最成功的一次环球飞行，之前的六次，都没能让他自己满意。

事后在媒体的报道中我们得知，2002年7月2日，当他的热气球飞过东经117°时，他就已经在世界航空史上创造了一个奇迹。从2002年6月19日开始到2002年7月4日，史蒂夫·福塞特共计飞行了13天12小时16分13秒，航程为33971.6千米。这次的飞行实在是太伟大了！不过，令我们敬佩的并非航空飞行的纪录，而是他在遭遇了六次挫折之后依旧坚持第七次飞行的精神。这是一种敢于忘记失败，不断挑战失败，不断挑战自己极限的精神，也是一种永不言弃的决心。

在韩国也有一位老人的名字曾经登上各大报刊。因为这位老人亦有一种无视失败的精神，在他考了271次驾照考试都没有成功的情况下，他继续考试，并且顺利通过！这也是一种永不言败的精神。而我们却常常会在失败之后为自己寻找千万个理由：要是再给我一点时间的话，要是条件好一点的话，要是对方认真对待的话……

我们总有找不完的借口为自己的失败开脱，却从来看不到自身主观努力的不足。如果我们能正视自己存在的缺陷，然后逐一弥补，那么，我们离成功也就更近了。但是，就因为我们的害怕，害怕别人看到我们失败的样子时露出的不屑的表情。于是当我们失败时，我们总是耿耿于怀，总是难以从心中抹去

失败带给我们的阴影。甚至还有人不愿意面对失败，会通过各种方式来掩藏自己的失败。结果，就让自己永远停留在了失败的这个瞬间，无法继续前行。

作为一个普通的女人，即使我们想要的成功很简单，但是，失败也总是在我们不经意间来找我们。于是，很多人在经历过几次失败之后，就退却了，就对自己失去信心了，就不敢再继续前行了。其实，当失败不断找你时，如果你能有一颗健忘的心，你就有了蔑视它的心态，就能轻易地将失败打败。让自己做一个健忘的女人吧，这样当你重新赶路时，就又是一个全新的开始，那么在全新的旅程中，你获得成功的机会就会大得多。这不仅仅是呆板的说教，同时也是一个普通的、经历过几次职场失败的女孩的最深感悟。

倩倩在大学毕业后，走进了一家小的外贸公司，开始了她的第一段社会之旅。可是不幸的是，她遇到了一个脾气十分不好的老板。那时的她，懵懵懂懂，什么也学不会。倩倩很郁闷，未来在哪里？别说未来，就连一份工作都不稳定！同时，她的师傅也带她用业余时间做美容产品。折腾了4个月，一无所获的倩倩决定离开那家公司。离开公司后，她考虑了很久，决定还是继续做美容产品的销售，多少对生活也能有点贴补。于是，在一边灰头土脸地找工作的同时，倩倩还在尽力做美容产品的推销工作，但是，她仍然一无所获。

多次的打击，让倩倩对自己的能力产生了怀疑，她觉得自己也许不是做销售的料！于是，她放弃了做美容产品的销售工作，而职场上连续几次失败的阴影在她的脑子里始终挥之不

去。因此，尽管在投出简历后有很多公司给她打电话，让她去面试，倩倩都放弃了，她无法说服自己重新站起来。

后来，经过朋友的劝慰与鼓励，倩倩终于放下曾经的失败，开始积极地面对一切。当她抛却阴影，发挥自己潜藏的能力，重新投入到职场后，仍然选择了一份以前自己很胆怯的销售工作，只是这次，倩倩越战越勇，业绩突飞猛进，很快就升为了区域经理！

这是一个十分普通的职场故事，然而，却是不少女人曾经有过的迷茫。在此过程中，有太多的女人慢慢地被失败打败，不再继续勇敢地前进了。而有些女人在遭遇失败时，选择了做一个健忘者。在失败之后，她们仍然高昂着头颅、哼唱着歌曲，大踏步地继续前行……最终，哪些人会取得成功？相信，你心中一定有答案了吧。

你可以哭泣， 但不能脆弱

在现实生活中，我们经常听到这样一句话：“女人啊！你的名字就叫脆弱！”这种观点可以说是深入人心。每个女人可能都希望得到保护与呵护，每个女人都可能觉得在遭遇挫折与磨难时，哭泣是属于女人的专利，而倘若一个大男人在遇到此种情况时也哭哭啼啼，难免会被众人鄙视……

可是，我们静下心来想想，同样是人，凭什么脆弱就是我们女人的专利，而男人就没有脆弱的权利？要知道，他们也同样在工作、在拼搏，也同样会遇到各种挫折，会遇到各种让他们神伤的事情，有时候，男人也需要宣泄脆弱的情绪。

刘德华的一首《男人哭吧不是罪》曾经风靡大江南北，因为这首歌唱出了太多男人的心声。因为是男人，所以当他们有困难的时候，不敢叫苦，而是埋头尽力把困难解决；当他们心情郁闷的时候，不敢在女人面前表现出来，因为社会赋予他们的强大角色，让他们害怕展露自己脆弱的一面；当他们遭遇不幸，需要人安慰时，他们宁愿将自己封闭起来，因为他们害怕，女人会因此鄙视他……