

有底气的女人才从容

*Women are the
master of their life*

李晖 著

*What Women
What Life*

有底气的 女人才从容

李晖 著

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

有底气的女人才从容 / 李晖著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2017.11
ISBN 978-7-5699-1759-8

I. ①有… II. ①李… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 198847 号

有底气的女人才从容

YOU DIQI DE NÜREN CAI CONGRONG

著 者 | 李 晖

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 沐 心

责任编辑 | 李凤琴 汪亚云

装帧设计 | 龙 梅

责任印制 | 刘 银 王 洋

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司 0316-8863998

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 145mm×210mm 1/32 印 张 | 7.5 字 数 | 96 千字

版 次 | 2017 年 11 月第 1 版 印 次 | 2017 年 11 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1759-8

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究

李晖

著名编剧。

毕业于中央戏剧学院导演系，就职于中国国家话剧院，多年来坚持创作，其写作笔调辛辣、人物立体、情节饱满，被誉为“良知编剧”“京城毒舌”“乌鸡汤段子手”“卫视收视保障”。

代表作有《就像美丽蝴蝶飞》《禁区》《郎心如铁》《爱情面前谁怕谁》《乱世丽人行》《苍茫行》等。

序

心中有底气， 才能从容淡定做自己

亦舒的小说《我的前半生》中，我很喜欢罗子君说过的一句话：“我最崇拜的人，是我自己。只有我才会帮自己，度过一山又一山，克服一次又一次难关。”

离婚前的罗子君是个养尊处优、无所事事的全职太太，看似伶牙俐齿、强势霸道，其实她的内心十分没有安全感。她害怕被自己的爱人背叛，害怕失去看似幸福的家庭，害怕独立，于是她选择了放弃自己，时间久了，她也就失去了作为女人的底气。

当她担心的这一切如期而至时，她的前半生轰然倒塌。在闺蜜的鼓

励下，为了争夺儿子抚养权的罗子君开始尝试去做营业员、售货员，渐渐地，在走过的那些路、吃过的那些苦中，她终于学会了独立，找到了最好的自己。面对生活的各种难题和自己的感情问题，她知道自己想要的是什么，她的世界里开始有了自己。她之所以能从容淡定面对一切，是因为心中有了底气。这种底气不是依赖于他人而生的，而是源于她自己的内心。

女人的幸福与从容，往往来源于内心丰足的底气。这种底气来自于对自我清醒的认识、对未来无畏的勇气和面对生活敢于抉择的决心。

当所有人都告诉你应该怎样做时；当你厌倦了按部就班的生活时；当你觉得按照大部分人的模式走下去，并不能得到你想要的幸福时；当你觉得不快乐，快要撑不下去时，请停下来，问一问自己，你想要的是现在这种生活吗？你是否能够不忘初心，坦然地说“不”吗？你是否敢于再次上路，去寻找在路上丢失的自己和梦想吗？

当一个女人失去了自我，就如同没了灵魂，只能依附于他人过日子。对于男人来说，他们早晚会厌倦这种平淡无奇的生活，继而想要追求新鲜感和刺激感。

那么，我们该怎样进行自我修炼呢？

正视自己被压抑的需求。我们要尊重自己作为一个个体，是有自己的喜怒哀乐的。只要我们能够控制自己的情绪，适当发泄，适当拒绝，适当做自己，都是很有必要的。不要让爱成为一种负担，当你勇敢、坚强、有自己清晰的目标时，自然会收获更好的爱。

建立清晰的自我意识。我们总会被身边人的想法左右，被身处的环境所影响，但当我们面对困境的时候，只有具备清晰的自我意识，才不会被现实打败，才可以做到对未来无所畏惧。

穿越自己的心结。每个人的内心深处都有属于自己的心结，我们要学会接受、释怀。那些难以忘怀、刻骨铭心就像是重重乌云，乌云之后一定会是晴空万里。忘记该忘记的，记住该记住的，才能活得通透，有远见。

重塑自己的人生定义。在纷扰的生活中，我们要时时刻刻问自己，自己究竟为什么而活。趁我们现在还年轻，还有足够的时间改变，还有足够的时间让我们往好的方向努力。我们应

该对自己的未来勇敢追求，把生活真正过成自己想要的样子。重塑自己的人生，做一个尊重自己、爱自己的女人，一定可以收获更多的幸福。

容颜会随着时光老去，但韵味则会越来越深。我们要做的就是遵从自己的内心，选择自己想要的生活，从容地接受它的美好，并顽强地战胜它给的苦难，任流年匆匆，不涉及往事，不言论悲欢，不后悔过去，不畏惧将来，勇敢而无畏，优雅而淡定地走下去。

有底气地活成自己想要的样子，就是岁月给我们最好的礼物。

目 录

Chapter 1

人生只有一次，你要勇敢做自己

爱上独一无二的自己 / 002

用自己喜欢的方式过一生 / 011

你想要的，岁月不会平白无故给你 / 020

永远不要找别人寻求安全感 / 028

独立，是女人行走于世间的底气 / 037

Chapter 2

从容，是一个女人最美的姿态

这世上没有什么事，值得你放下气质与修养 / 044

会说话的女人才是高“言”值 / 052

做通透的女人，知世故而不世故 / 059

温柔，是女人最强大的武器 / 066

知而不言，是最温暖的善意 / 072

Chapter 3

岁月带不走的，是抬首间的优雅

外表普通不该成为你不努力的借口 / 082

拍得漂亮，永远不如活得漂亮 / 090

没有天生丽质，也要时刻保持精致 / 100

容颜会老，但气质不会 / 107

懂得经营自己，才能光芒万丈 / 114

Chapter 4

愿你心中有光，不惧前行

年轻时，谁没走过弯路 / 124

来路披荆斩棘，去路才能潇洒从容 / 132

不管穿什么，都要活得像自己 / 137

你要内心强大，才能砥砺前行 / 143

在这残酷的世界，你当温柔且有力量 / 148

Chapter 5

女人有底气，才能在爱情里做自己

当你开始爱自己，才能学会爱别人 / 156

遇到王子之前，请像公主一样活着 / 163

最好的爱情，是双方势均力敌 / 172

你未来时我谋生，你来了我谋爱 / 180

你的妥协，成全你的爱情了吗 / 187

Chapter 6

耐得住孤独，才能自在从容

因为热爱，所以勇敢 / 196

孤独是你的必修课 / 202

在无趣的世界里，有趣地活着 / 208

爱读书的女人，怎样都很美 / 214

在路上，遇见更好的自己 / 222

Chapter 1

人生只有一次， 你要勇敢做自己



身为女子，行走在这世间，只有保留一份独立、一份自尊，在物质与精神上不依附于他人，才能骄傲地昂着头，步步生花，活成自己想要的模样。

爱上独一无二的自己

01 ///

公司年会，我和新来的同事小A坐在一桌。几轮酒后，大家都有一点醉意，小A也打开了话匣子，抱着我的胳膊，跟我“哭诉”起来。

“晖姐，你知道我刚来公司的时候有多开心吗？我一个应届毕业生，一没经验，二没后台，凭着自己的一腔热血，就能进这么好的公司，我觉得自己特别厉害，走起路来都带风。但是……但是……”

说着说着，小A竟然哭了起来。我赶紧拿出纸巾递给她，拍着她的背问：“怎么了？怎么突然哭了呢？”

为了避免尴尬，我拉着小A，起身走到窗边，找了角落的座位

坐下。

小A接着说：“但是，我在这半年里越来越没底气，觉得自己什么都做不了。在公司里，我找不到自己的位置，不知道自己的工作有什么价值。我负责的剧本，无论怎样认真，总会有错误。我写的文案，无论怎样用心，总是通不过。晖姐，你说我是不是特别没用啊？”

看着小A泪眼朦胧，我坚定地摇了摇头：“当然不是啊！你作为新人，能做到这样已经很不错了！”

小A当时是我亲自招来的，她从重点大学中文系毕业，在校期间发表了不少文章，文字功底不错，为人认真严谨，又谦虚好学，最重要的是她从小梦想就是当一名编剧，于是我就把她留了下来。在这半年的时间里，为了让她尽快熟悉业务，我们安排给她的工作都比较杂。

“真的吗？可是跟同期进来的CC比，我觉得自己做得一点都不好！”小A用纸巾擤了一下鼻子，“CC也是新人，可她提交的文章几乎都能通过。而且，每次开会，CC都能够侃侃而谈，一点也不怯场。更让人羡慕的是，CC长得比我好，身材比我好，还有一个疼

她的男朋友。反正我觉得她样样都比我好！有的时候，我甚至想如果我是她，该有多好啊！可是我知道，哪怕我用尽一生的努力和运气，都可能比不上她。想起这些，我就觉得很心酸。”

我拍着她的背，看看觥筹交错中与别人谈笑风生的CC，又看看趴在我腿上、迷迷糊糊快要睡着的小A。两个人确实有很大的差别，但并不是小A想的那样，她并非事事都不如CC。

CC生性活泼，脑洞大，主意多，能够敏锐地感知市场的风向，因此总能提出比较好的想法。但是，正因为思维跳跃，她的严谨性差了一些，而且做事比较马虎，负责的剧本错误频出。

而小A个性安静，做事认真严谨，负责的剧本质量较高。但是，小A的创意思维不足，写的文章稍稍滞后于市场流行趋势，因此才会屡次通不过。

在我看来，小A与CC恰好代表了公司员工的两种典型，她们都是公司不可或缺的人才。我们既需要小A这样踏实肯干的，保证公司的后续发展的员工，也需要CC这样敢想敢做的，让公司不断尝试新事物，拓展新方向的员工。

人都会有这样的心理。当身边出现了一个特别优秀的人，我们

往往会被其吸引，觉得她身上的一切都是那么耀眼，进而在这光环之下无限弱化自己的优点，否定自我，甚至想着：如果我是她，那该多好啊！

但是，这世上没有人可以被替代，也根本不需要去复制别人的人生。

02 ///

我以前看过一个日剧，女主角藤井是一个各方面都很优秀的精英女性，在公司里是许多小姑娘羡慕的对象。后来，公司来了一位新人，正好是藤井的同校学妹。学妹一进公司，就给自己贴上了“藤井第二”的标签，从穿衣打扮到说话方式都毫不避讳地模仿藤井。

但是，藤井唯一的缺点就是性格寡淡，说话不好听。学妹在工作能力上差了藤井一大截，却模仿藤井为人处事的方式，最终引发了其他同事的强烈不满，很多同事都不配合她的工作。学妹恼羞成怒，就暗地使坏，让藤井错过了一个非常重要的采访。

藤井很生气，却没有将事故原因全部推到学妹身上。她带着学