



你

所坚信的
生活
最终都会
实现

她总——著

3 部成长必备法则

5 个成长必经阶段

50 篇独立生活方法论

愿你能找到自己内在的力量
一路勇往直前

不畏惧，不妥协



中国出版集团



现代出版社

你所坚信的
生活，
最终都会实现

她总
著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你所坚信的生活，最终都会实现 / 她总著；—北京：现代出版社，2018.6
ISBN 978-7-5143-7102-4

I. ①你… II. ①她… III. 人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第101669号

你所坚信的生活，最终都会实现

作 者：她 总

责任编辑：申 晶

出版发行：现代出版社

通信地址：北京市安定门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264 (传真)

网 址：www.1980xd.com

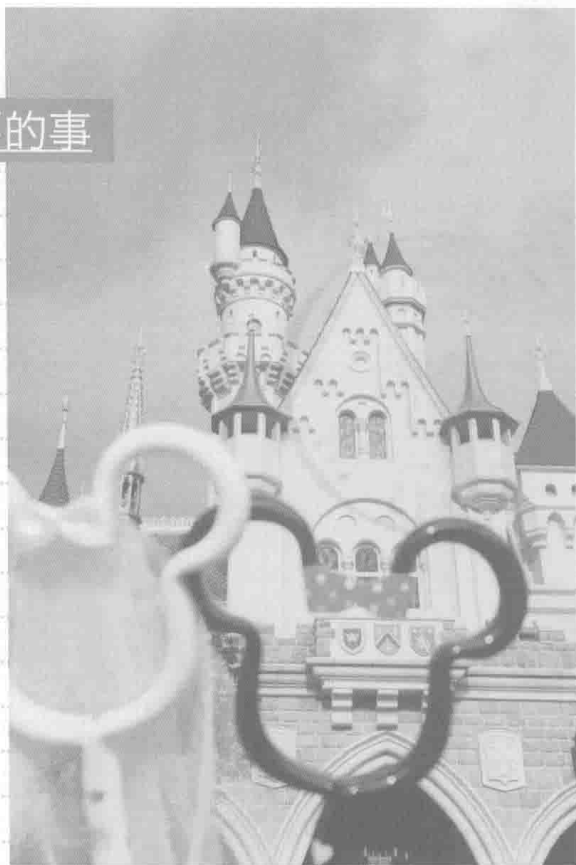
电子邮箱：xiandai@vip.sina.com

印 刷：三河市宏盛印务有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：7.75 字 数：131千字
版 次：2018年6月第1版 印 次：2018年6月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5143-7102-4
定 价：42.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

重要的事



人活在这个世界上，重要的是有个能说话的人。

可以有共同爱好的去处，彼此说说话，不管能不能听懂，

总是有人愿意说，对方愿意听，

也是一件顶顶重要的事。

凡是能脱离“被喜欢”这种低级趣味的人，
我都觉得是真真正正的自由人。

你们不喜欢我，我就会死吗？



积累勇气



每个辗转反侧的失眠的夜里，

我都告诉自己，除死无大事。

我开始积累做决定的勇气。任何没能毁灭我的东西，

终将使我变得更强大。

我再也不要一边抱怨生活，

一边被生活强奸。

没有谁可以预设未来，

也没有人可以为除了自己的别人下定义。

没有那么多黑白分明的答案，

我们往往被动地被时间的潮水裹挟着向前，

每个人都会作出选择，抑或根本没有选择。或深或浅，冷暖自知。

与他人无关，与对手无关。

棋逢对手，

和酒逢知己一样可贵。

冷暖自知



序言



拥抱焦虑的正确姿势

陈昱

著名出版人、浦睿文化创办人

读完她总的这些文字，如同看到一只美丽的小兽，热爱着丛林和草原，但也曾藏在密林深处舔过伤口，然后再次奔行于时光中。

这些年来，她似乎永不疲倦，也不退缩，追逐着她的事业，还令人惊异地越来越美，赢得越来越多的友情，确实像个奇迹。出色的女人都有相似之处，比如香奈儿，也从草根崛起，凭借天赋和卓绝的努力，成为女神。她总似乎也正走在这样的道路上。

正因为如此，她写下的每一句话，都是她亲身去证明过的，也是朋友们看得见的。我相信这些句子的诚意，它们带着一种明亮的光芒。

书和书是完全不一样的，它们之间的差异或许大过一本书和一个茶杯的差异。因为一本书和一个茶杯可能都是你所喜爱的，但你却绝不会去翻开某些书。有些书负责揭示外在万物，有些书负责建设沉默内心，而有些书什么都不负责，只是休闲杀时间。

所以，懂得选书非常重要。每个人一生里都应该会有几本书如同良朋知己，如同爱人，遇见了就是大幸运。

如果你是一位更年轻的女生，恰好也有她总一般的成长经历，你若遇见她总的这些文章，也就是幸运。

这本书反复提及女生的孤独部分，也反复描述女生需要提醒自己不放弃的部分。在我们这个时代，女生的焦虑集中在这两个关键词上：漂亮，聪明。女生就在这场自我的战争里不断冲突，不断成长。至于能否长成当年内心愿望的样子，她总说还得看运气和努力，运气不好把握，但自省和努力才是前提。

这种努力的人生累不累？或许更累，但其实更安全，因为你才是自己的主宰，而且你会对自己更满意，这就是幸福的主要源泉。

我们坐在咖啡馆的窗边，看着街道人来人往。社会充满了明显的或潜藏的焦虑，大家都在寻求爱。似乎人人都活在一个极度缺乏爱的社会里。

我当年对自己和世界都有很多疑惑，在广泛的阅读中受惠于卡伦·霍妮甚多。从某种意义上讲，卡伦这位杰出的心理学家帮助我

重建了全部的认知模式，无论是对自己还是对他人。关于爱，卡伦分析了太多。她敏锐地观察到：男人们在成长的过程中往往抱着这样一种信念：如果他们希望实现某种愿望，他们就必须在生活中取得成就。女人们则相信：通过爱，而且只有通过爱，她们才能获得幸福、安全和名望。

女性比男性更常用爱作为一种策略；而与此同时，她们对爱的主观信念，又有助于她们把这一要求合理化。

卡伦说：“这些都是来自自卑感。”自卑感的价值在于：通过在自己心中贬低自己，借此使自己显得低人一等以限制自己的野心，于是与竞争心理相关的焦虑就可以得到缓和。

问题所在已经清楚了，我们需要先改变自己的内心。

从她总的文字里，可以看出她正是一个类似卡伦一样的优秀观察者。她用自己的敏锐从经历中揭穿各种焦虑，都无比接近真实。而她写下这么多文字，最终的意义就是想要打动你——一位恰好想要改变自己的读者，和她一起去奔跑，去接近自己的目标。

最终，愿一切努力都带来自我的满足与认同，我下面这首诗送给苏苏（我其实更想叫她苏苏，一如我们当年初次见面时的样子），来自我热爱的诗人米沃什：

礼物

如此幸福的一天。

雾一早就散了，我在花园里干活。

蜂鸟停在忍冬花上。

这世上没有一样东西我想占有。

我知道没有一个人值得我羡慕。

任何我曾遭受的不幸，我都已忘记。

想到故我今我同为一人并不使我难为情。

在我身上没有痛苦。

直起腰来，我望见蓝色的大海和帆影。



西川译

被传统教育约束的好女孩的成长，总是带着不必要的蹉跎和隐伤。不敢主动，不会拒绝，不懂追求。

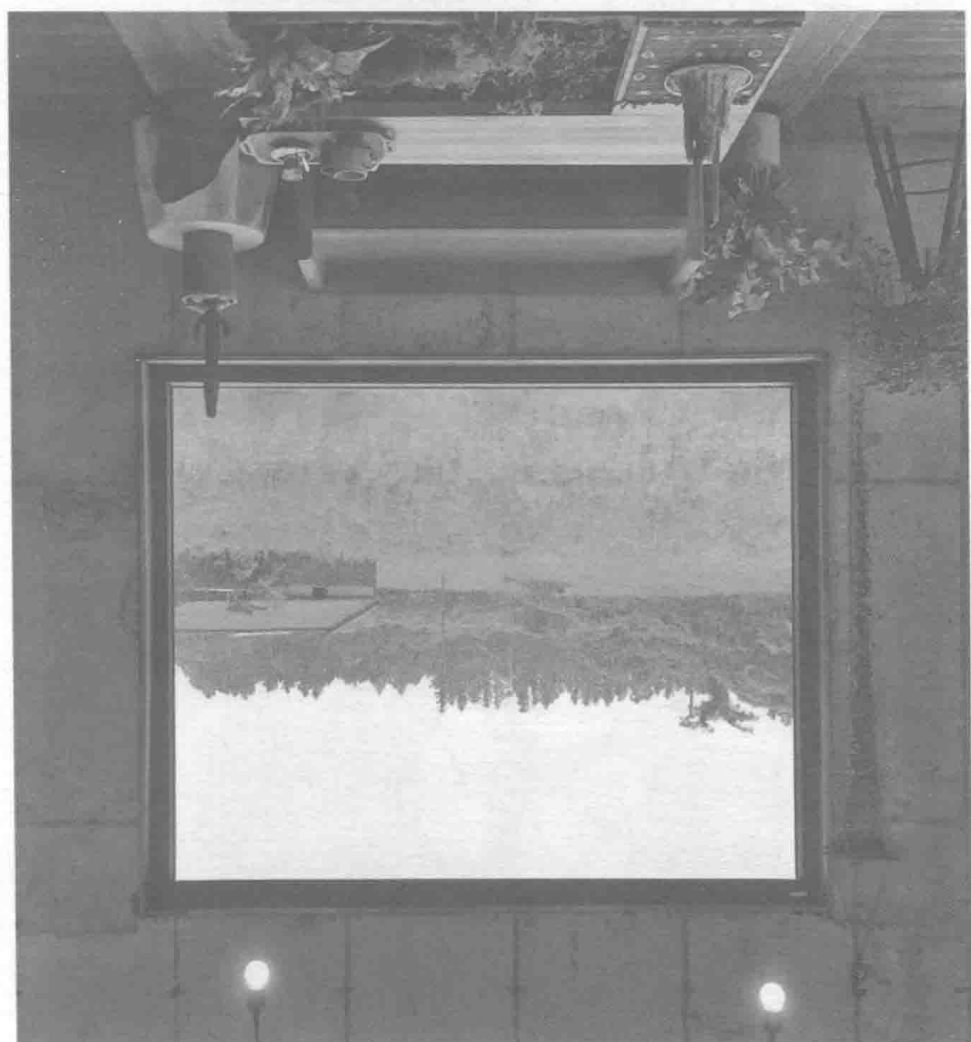
甚至，不敢做真实的自己。

一路走来，想想我自己的青春，由于懵懂无知，自我碰壁，几经蹉跎，最终走向成熟与和解已是三十而立。如果那时有一位成长教练，真实地告诉我她在成长过程中的血与泪，感悟与收获，我想我会受益匪浅。有些错过，不必发生。

励志的书往往只讲自己的成功，我愿意讲成功背后真实的心路历程。我相信，唯有真实最能动人，也唯有真实，尚能从生智慧。这是一本追随成长历程恍然大悟的随笔集，历经5年写成，有时是在飞机上，有时是在独自旅行的途中，有时是睡不着的寂夜。去掉人前的浮华，孤独舔舐，字字真心。

剥开真实隐秘的内在，有时血肉模糊，有时尴尬羞怯，极其需要勇气，愿能被你看见，成为陪伴。无关今天的我成功与否，这是一段一去不复返的青春。挣扎、奋斗、得到、失去、成就，终于坐在曾经不敢想象的人对面，一种“好女孩”独立奋斗的路径和样本，冒着新鲜的热气，它们刚刚发生。

送给你。告诉你，此时此刻，你并不孤独，我们都一样，软弱又勇敢，温柔且自强。



目录



part 1

我们曾漂泊， 半是蜜糖半是伤

这些年，独自在异乡奋斗	···2
桌上的这一捧硬糖	···7
北京酒吧故事	···12
十年之后，你变了什么？	···19
我所知的，这个世界的潜规则	···22
北漂女青年，你为什么要创业？	···28
和命运耳鬓厮磨	···33
三十过后，我突然有了“闺蜜”	···37
我的闺蜜是个“死女人”	···41
我的闺蜜，是我的 B 面	···45

接纳自己，成为自己， 相信自己

我们都是一边光鲜，一边残缺

···52

情绪和真实，比裸露肉体更动人

···56

写给 28 岁以下的好女孩

···60

写给 28 岁以上的好女孩

···67

幸运女孩的人生原则

···73

做文艺女青年，但不 PS 这个世界

···78

做真实的自己，从微信朋友圈开始

···81

是的，变美真的很重要

···85

从心所欲，获得有挑战和结果的人生

···88

不是成为更好的自己，是更好地成为自己

···91

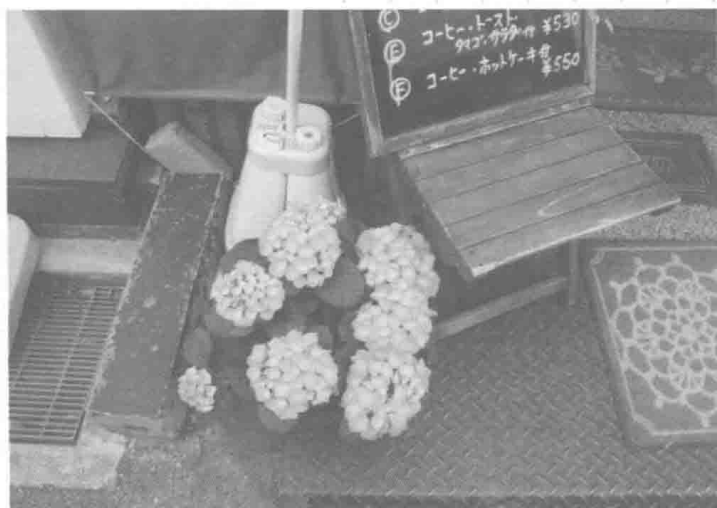
被生活抽过的女人，最动人

···94

爱是拥抱不是较量， 与他们和解

至亲至疏是爱人	···100
从独立女性看男女关系究竟是什么关系	···103
要有过多少遗憾，才会有不吝赐贱的勇敢	···108
你爱的不是“渣男”，只是个小人物	···111
我们都憧憬最好的关系	···115
爱若是场游戏，我愿生死相抵	···121
分手只道是寻常，成年人的世界充满隐忍仓皇	···127





part 4

敢爱敢分，
你可以不被伤害

天亮怎么说再见	···132
爱情也是狭路相逢，勇者胜	···135
给一个计划离婚朋友的建议	···138
不被爱过才真正长大	···141
分手的能力	···144
不被爱的自由	···148