

ALONE BUT NOT LONELY

# 一人相处 不曾孤独

不是让自己痛苦，就是让自己坚强，  
花的力气，其实相同。

韩梅梅 著

# 一人相处，不曾孤独

——写给比我年轻的女人

韩梅梅 著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一人相处, 不曾孤独 / 韩梅梅著. —武汉: 长江  
少年儿童出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5560 - 3205 - 1

I. ①一… II. ①韩… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 -  
当代 IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178466 号

## 一人相处, 不曾孤独

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 原 著   | 韩梅梅                                                       |
| 项目策划  | 蔡贤斌                                                       |
| 责任编辑  | 凌 晨                                                       |
| 美术设计  | 贾 嘉                                                       |
| 出 品 人 | 李 兵                                                       |
| 出版发行  | 长江少年儿童出版社                                                 |
| 电子邮件  | hbcj@vip.sina.com                                         |
| 经 销   | 新华书店湖北发行所                                                 |
| 承 印 厂 | 北京中科印刷有限公司                                                |
| 规 格   | 880 × 1230                                                |
| 开本印张  | 32 开 7 印张                                                 |
| 版 次   | 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷                       |
| 书 号   | ISBN 978 - 7 - 5560 - 3205 - 1                            |
| 定 价   | 32.00 元                                                   |
| 业务电话  | (027) 87679179 87679199                                   |
| 网 址   | <a href="http://www.cjcpjg.com">http://www.cjcpjg.com</a> |

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

## 序 言

这本书，是写给所有比我年轻的女人的。

写这本书的想法起源于某一天。

那天，北京下了一场很大很大的雨，我无意中在妹妹的博客里看到她写的自己的生活，不但流露出孤单的情绪，还有很多的迷茫。甚至对自我的否定。和所有的年轻人一样，她在困惑和迷境之中。

于是，就在那天，我想写一本书。告诉她，怎么面对自己。

在最美好的时光里，我们总是不知道如何面对不完美的自己，如何追求好的自己，以及如何在变化多端的世界里寻找快乐。

我在博客里给她留言：

生命中要孤独面对的事情太多了。

即便你身处热闹，即便你成了家，即便一切“成功”都实现，但是还有很长的路要一个人去走，还有很多的难题要一个人去面对，还有很多的感受要一个人去体会……

不是你这样，是所有的人都和你一样。

你要相信你是一个特别的女子，你心的善良，性情单纯，还有你的坚强，对美的敏感，这些天然的本性，足以值得让好男孩来爱你。尽管你没有很高度的学历，但是你懂得分辨

和宽容，愿意阅读。尤其你能吃苦，能把十元钱一件的衣裳穿得漂亮，能把一个高低床的下铺收拾整理得温馨，吃得差一点，你从来也不埋怨。这些都让我自叹不如，并且更加认为你将来一定会是一位好太太、好母亲。尽管我已经在脑子里帮你设计过好多种婚礼，但我还是不相信嫁出去是人生的目的。一定要遇见一个欣赏你，并且疼惜你，你也爱他的人才嫁给他。我相信缘分这个东西，它对每个人都是公平的，你这么好，它肯定会来。所以，不要着急，现在要做的，只是心平气和地过好自己的生活，等着它来到而已。

而保持美好的本性和追求进步，才是一生的功课。

其实生活细想起来真是很简单，就是让自己过得好些，再让亲人过得更好些，让周围的人们过得更好些，这个世界于是也变得好些了。

# 目 录

## 序言

### PART 1 你必须有一颗坚强的心

#### 002 不是让自己痛苦，就是让自己坚强，花的力气，其实相同

内心，需要有一个坚不可摧的地方，你所有的快乐和幸福都来源于你心中这个坚硬的支撑，它不会被任何人带走。

#### 005 人生最大的错误，就是去依赖并相信别人对你的判断

很多人，把别人的看法和个人的定位混为一谈，这让他们对自己建构了许多不必要的负面看法，而这种负面思想，往往会跟随他们一生。

#### 008 做你自己，不要刻意去取悦别人

如果我们把自己心的主权全部交给了别人，别人就不会珍惜，并且随时有可能摧毁它。

#### 010 你可以选择自己的感觉

如果，你能保证今天一天都有好的心态，如果你能保证以后的每天都有好的心态，你就会发现自己可以拥有很好的能力去生活和应对生活中的琐事，获得很好的生命质量。

013 积极去做你可以想到的每一件事情

积极主动的态度，永远是上策。

016 不要为发生在过去的事情，浪费你的感情和精力

你不能改变过去，但你可以改变未来。

018 我们都有“自我”，但有时候它会挡住我们的路

无论是对你的朋友、同事、所爱的人，还是当你做任何事想做得杰出时，只有在你忘记你自己，把焦点往外而不是往内时，你才能做得更好。

020 专注于当下，就能克服焦虑和恐惧

生命中的时间是我们永远无法复制、重复的。然而我们却在很多时候想方设法“打发”它！

022 给自己的生活一点目标或者企图吧！想一想有什么值得奋战的事

别花时间在那里想东想西的，站起来就是。起身去做点什么事，不但可以让我们的心思远离困苦的纠缠，还可以改变我们对困苦的感觉，缓解困苦所带来的压力。

025 生活得轻盈一点

留意自己的思考方式。当意识到消极悲观从某处向你袭来，立刻按下停止键，并有意识地将自己转到正面思考的模式中。

028 当你感到不幸与痛苦，应该记住，这一切都是会改变的

你所经历的一切，不仅使你能承受生命中的失落、痛苦、悲伤，而且还可以使你更坚强。不管发生什么事，都是赚了。

030 “想太多小姐”的烦恼

我们有时候会害怕未来，是因为，对未知的恐惧。

会恐惧，可能也是因为不自信吧！

不相信自己，有着顺其自然的智慧，有着破壳而出的力量和能力。

033 受人尊重胜过受欢迎

女人多半希望不断地确认：自己可爱与否，漂亮与否，是不是成功，是不是精明干练，是不是受欢迎……

035 你要做一个会说“不”的女人

不敢说“不”的女人，她们的目标是被别人喜欢和爱，但代价却是牺牲自我——只要能得到和谐的气氛，牺牲一切在所不惜。

038 爱笑的人，运气都很好

一个人，在生活中想要寻找什么，就会在生活中发现什么。而想要逃出什么，就越会被什么困住。

040 不怕改变，不怕冒险

人的本性是趋于懒惰的，害怕和抵制变化，也是人之常情。但这恰恰也是阻止一个人成长最根本的原因。由于这种惰性，我们可能失去了很多机遇。

## PART 2 一定要疼惜自己

044 44 万小时

生命既然诞生在你的头上，就是让你去好好过的。

047 珍惜自己，就要顺应变化

选择一成不变，就是把一个人局限在一条窄路里，日复一日、来来回回步履艰难地行走。

050 “快乐”不是“刺激”，也不是“狂喜”

找不到人生目标的人，除了选择“恶性的刺激”似乎没有别的可以引起他们的快感。

053 宽容、体谅每个人，就是善待自己

因为我们都是要一起生活的。

056 身体健康，会给你很大的自信心

付诸行动。

058 新鲜的空气和干净的眼光

在阳光中深深地呼吸，想象头顶有一股力量缓缓地把你的身体往上拉。

061 改掉消极的自我谈论

长期遭受自我贬低，并任由它支配你的情绪，影响你的行为，导致你的不快。你会越来越觉得自己没有别人好，处处不如人，这也不行，那也不行。

063 接受“小小的自我”，心中容下“大大的世界”

自爱的人，懂得稳固自己的重心，无论生活将她推向何处，她都会调整自己的方向盘，让自己活得精彩。幸福不会让她得意忘形，困难也不会让她就此沉溺。她就是她，从容而优雅。

065 “相由心生”

只要你有积极的心态，健康的心灵，聪明的头脑，从心底散发出对生活的无限热爱，你就一定会好看。

067 “平衡”是门艺术活儿

给生活留点空间，会有盼头。

070 女人的“中心”

这个中心也许不需要轰轰烈烈，但它是你心中的秘密，不要因为他人而动摇。也许这个中心只是一件微不足道的小事，但是你可以把它做到最好，做到最精彩。

073 什么也没错过，其实一无所获

所有的选择，都会有一个后果。如果自己沒有去承担的准备，他人又怎么能帮到你呢？

076 所有不舍的，都是身外之物

恋恋不舍，不一定会有回响。它有可能只会残酷地阻碍你纳新的进程。

078 舒适是一个陷阱

有些时候，必须针对我们的选择做出调整，或是牺牲。

080 接受风险，是人生的必修课

我们越长大，越是变得懒惰、胆小，不爱冒险。

082 自己待得住

我们的脑海里，每天千头万绪。多数人想的都是昨天已经想过的、消极的、负面的事情。独处可以帮助我们扫除这个坏习惯，可以让我们擦亮镜子，看清自己的模样。

### PART 3 有爱情，就有孤单

086 不能没有你

得到了一份情、一份爱，只是爱情的一部分，维护它、长久地拥有它，才是人生的一大考验。

089 激情转瞬即逝，友谊天长地久

| 坦诚，推心置腹，全盘地接纳。

091 不要太急切

| 很多女人在自己喜欢的男人面前，就是不会做真正的自己，  
| 反而表现出最糟糕的自己。

094 矜持是一种很玄的东西

| 人，是很奇怪的动物，如果你整个人准备好了，你的思想、  
| 心态、身体语言等，都会朝你所希望的那样去表现。

096 如果你决心爱一个人，就要有心理准备，有一天他将会离你而去

| 有时候，即使是在一个稳定的爱的关系中，人们也需要彼此  
| 的空间，也需要在心里留一道防线。

098 爱会让你无限美化他，高估了他，导致自讨苦吃

| 有意思的是，多年过去了。现在回头去想这些人，会觉得：  
| 当初他们好在哪里呢？

100 别唠叨

| 当她只是希望他倾听时，他的感觉却像她在责备他。

102 不要总是抱怨！抱怨！抱怨

| 他们渴望疼爱与呵护，却又害怕与人深交，害怕许下诺言。  
| 他们也害怕冒险，害怕落空。

104 不要急于一时欢愉

| 男人，似乎更喜欢那种，坦率大方，一切行为举止发自内心，  
| 不给人骄矜做作感觉的女人。

106 只爱爱情的男人

他只是爱上了新鲜感而已。

108 理性地听他说话

美丽的谎言听起来也蛮悦耳的，只要女人知道这是谎言，不把它当真，而当成一种娱乐节目，那么这个男人努力制造美丽的谎言让你开心，也是不错的。

111 年轻的时候，多交几个男性朋友没有坏处

恋爱多了，你会越来越温柔。

113 迷人的女人

迷人的女人，内心是有一条底线的，那就是，让挑剔你的男人知道“我对自己很满意，如果你觉得不满意，那咱们就再见”。

115 凝视

内心坦荡的人，目光更清澈。

117 慢慢说话

暂时的停顿可以让你少说些让你后悔的话。

119 坏的不走，好的不来

他在乎他给你造成的痛苦吗？

他在乎你在他生命中的重要性吗？

122 要像对小狗和小孩一样对你爱的男人

傻傻的、一味对男人说“我爱你”，是不管用的。

124 真爱了，就自觉地包容

问题出现了，用柔和一点的方式来跟对方商量，就可以得到他的真诚相待。

126 不要过多分享

| 与朋友尽量分享美好的东西，伤疤留给自己回去舔。

128 猜疑的尽头

| 这种恋情就像一台冒烟的车，沿着高速公路往海边开去，刚开始一路风景很好，但是慢慢就朝悬崖开去。

130 动不动就掉眼泪，只会徒增皱纹

| 女人一定要明白，自己的眼泪是有价的，不要动不动就掉眼泪。

**PART 4 你今天过得好吗**

134 你今天过得好吗

| 一瞬间的愉快！

136 站在马路边，看看天上的云吧

| 要想减轻等待的痛苦，那就忘记等待吧！

137 今天爬爬楼梯

| 你可以大声地吹口哨。

138 对出租车司机或超市收银员说声谢谢

| 别人高兴，自己也愉快。

139 生气在所难免，不要随便对别人发飙

| 相由心生。

140 扔掉不需要的东西

| 一下轻松了。

- 141 改掉心神不宁的坏习惯  
| 精力涣散，无法做出正确选择。
- 142 挂电话时，说句我要挂电话了哦  
| 温柔的细节。
- 143 检查自己的爱情  
| 定期检查，提醒自己。
- 144 做两件一直想做，又一直没有去做的事情  
| 小小举动，生活新面貌。
- 146 向比你厉害的人学习  
| 谢谢你！
- 148 风度从何而来  
| 不怕别人批评，接受合理的建议。

## **PART 5 时刻正念，放轻松**

- 152 勒住你的情绪野马  
| 想象自己是驾驭一群野马的人，野马在左右奔突，你正在保持自己和它们的平衡。
- 154 如何驱散内心的焦虑  
| 我已经把各种担心、焦虑放下了，今天我只需要待在这种和谐和安静里。
- 156 控制自己的反应，不做无谓的斗争  
| 当你被人或事打扰时，你实际上是给别人权力来控制你的生活。

158 女人一定要心胸开阔，保持一颗“学习心”

我们总是倾向抗拒从未听过的理论，因为我们自然而然地想要维护自己的世界观。

160 如果不给自己一些正面积极的东西，那么谁会给你呢

当我做了最大努力后，只需静静等待结果。

162 绕过消极情绪，积极、建设性地去思维

不要去阻挡激流，要让它顺其自然。

164 用内心的热忱去体验生活中的每一刻

生活中最大的快乐其实宁静而简单。

166 有什么想法，都坦率地说出来吧

坦率，意味着主动寻找解决问题的途径，而不是被迫降低标准。

168 每日冥想

自然呼吸。

170 接受不一样的声音

我们都有盲点，比如，一些随心所欲做的事、一些看不见或没发现的习惯。

172 活得积极正面

保持敞开的心胸。对新鲜的事物持欢迎的态度。

174 少和负能量的人在一起

并不是每个人都能成为知心朋友。

176 每天开始的前三分钟很重要

| 一个美好的开始，很重要。

177 有压力，最害怕的就是原地不动

| 应该帮助自己从习惯的压力反应中解脱出来。

179 好好工作，好好休息

| 在下班的路上，你就应该感到轻松了。

181 时刻正念

| 时刻保持对你有益的正面情绪。

## **PART 6 打造自己，彻底改变**

184 在打造自己的过程中，一点一点找到自信

| 去为美丽做些事情，哪怕犯错，也必须走出这一步，这是往好的方面转变的第一步。

187 打造自身第一步：接受不完美的自己

| 好看，是因为我忘记了去想：自己好看不好看？

189 别放弃自己

| 要美丽，你别无选择，你必须对自己苛刻。

191 爱上照镜子

| 我要每天好好照顾你。

193 在美这件事上，你的愿望，是第一位的

| 内心鲜活，怎么样都好看。

195 你会吃吗

一定要从现在开始，尊重自己的身体，善待自己的身体，给予它细致的关爱与呵护。

197 跑步

跑步，使我们感到身体强壮，不懒惰，不消沉，心情愉悦。

199 舞蹈让人性感

跳舞的时候，抛却烦恼，忘掉自己，忘掉生活。

201 睡觉就是对自己好

与其花那么多时间和金钱把大量化学物品涂在脸上，或者愁眉苦脸地去医院挂号，还不如踏踏实实每天睡足8小时，让光彩重回你的脸上。

203 多吃这些

都是好东西。

205 女人最怕有口气

多喝水。

206 手指上的烟味，不好闻

要美，一定不要抽烟。

208 喝好茶，吃好食物

不将就，不凑合。