

做心底明媚的女子

心优雅，自芳华

岁月变幻，世事无常，
那些沉静在骨子里的美好情怀，
历久弥新，
愿你成为一个优雅的女子，
温柔岁月，惊艳时光。



古茗 著

光明日报出版社



做心底明媚的女子
心优雅，自芳华

古茗 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做心底明媚的女子：心优雅，自芳华 / 古茗著. —

北京：光明日报出版社，2016.11

ISBN 978-7-5194-2229-5

I. ①做… II. ①古… 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 (2016) 第 249070 号

做心底明媚的女子：心优雅，自芳华

著 者：古 茗

责任编辑：庄 宁

封面设计：意如工作室

责任印制：曹 诤

策 划：博采雅集

责任校对：傅全泽

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区（原崇文区）珠市口东大街 5 号，100062

电 话：010-67022197（咨询），67078870（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：gmcbcs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问：北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷：北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

装 订：北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

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：187 千字 印 张：9

版 次：2016 年 12 月第 1 版 印 次：2016 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5194-2229-5

定 价：35.00 元

版权所有 翻印必究

序 言



作为女子，我们都有自己的倔强和骄傲、不甘和执着。在历尽生活中的起起伏伏、磕磕碰碰之后，只要我们的心底还保留有一丝明媚，那我们就仍能优雅如初、芳华依旧。

那些出现在我生命中的美好女子，不管生活中遇到怎样的风浪，她们的心底都依然明媚，依然能够在乌云密布的天空中寻一处光亮；就算处于人生最艰难的岁月，她们也仍能保持心中一丝柔软，淡定洒脱地微微一笑，然后继续前行。



我们每个人都是天地间的一叶扁舟，起落于浩瀚汪洋之中，很多时候，空凭一腔热血就想成为骄傲的女王，掌握自身的命运。但是，也不乏一些好心人会劝我们“回头是岸”：一个弱女子凭什么在这个恶狼横行的丛林中拼命？

是呀，凭什么？就凭我们有一颗不愿随波逐流、不愿将就的灵魂。就算撞礁搁浅，我们也不愿屈服于这残酷的流年；即使早已被岁月摧残得千疮百孔，我们依然不懂什么叫迷途知返。亲爱的姑娘，请你一定要相信，就算被千万人轻视贬低，你依旧是高傲的绝版唯一。

我写下这些文字，送给那些倔强着行走于世的女子，愿你永远心底明媚，在艰难的岁月里笑靥如花。

.....



做
心
底
明
媚
的
女
子

第一章

独立：成就自己的国

成就自己的国 // 002

那个远方，漫长却精彩无比 // 007

原谅我此生不羁爱自由 // 011

从此，我的家是山川湖海 // 015

尊重内心的每一次诉求 // 019

不褪色、不枯萎、永不老去 // 023

你有权成为掌控人生的女王 // 027

第二章

坚强：如果不能抵御流年，那就温柔以应

因为是女子，所以选择温柔 // 032

面对流言蜚语，浅笑嫣然 // 036

失败，是上苍的馈赠 // 040

你的字典里没有“脆弱” // 044

驱散阴霾，微笑向暖 // 048

第三章

梦想：如果浮生是一场梦，那么就将它做尽

生命因喜欢充满无限可能 // 052

浮生就是一场该做尽的梦 // 055

质疑，不该成为前进的绊脚石 // 059

出发，任何时候都不晚 // 063

静静努力，优雅绽放 // 067

看过最黑暗的现实，才能见到耀眼的阳光 // 071

安全感并不会减少你人生的颠簸 // 075

第四章

孤独：守住繁华，耐住寂寞

孤独，找寻自我的开始 // 080

一个人的盛世芳华 // 083

沉静，以此抵达内心的繁华 // 087

无关他人，寂寞绽放 // 091

浮华俗世，不忘初心 // 095

回归，找寻一种被称为“曾经”的信仰 // 099

第五章

爱情：这世间的情事，终有一个了结

与你相遇，好幸运 // 104

那些年，你还不懂他的爱 // 108

与时空谈一场异地恋 // 112

以一个洒脱的姿态和过去告别 // 116

相濡以沫，以应流年 // 120

身份悬殊的最根本问题是精神世界的差异 // 124

出走，只为更好地去爱你 // 128

第六章

苦难：对人世留有一丝柔软

历经劫难，对人世留有一丝柔软 // 134

在绝望中重生 // 138

缺陷，成就最好的人生 // 142

以温柔之名，应对悲苦苍凉 // 146

是的，我只能不断地奔跑 // 150

第七章

简约：选择一种远离尘嚣的生活方式

在网络时代，选择一场逃离 // 154

关于房间的信仰 // 158

不用过分看重别人在你生命中的参与 // 162

生活是一件慢条斯理的事 // 166

素面朝天，只为取悦一次自己 // 170

小心影像时代的“阴谋” // 173

第八章

外貌：你可以不美丽，但不要忘记优雅

外表普通？不该成为你的借口 // 178

单品，宁缺毋滥 // 182

其实，保持身材也是在重塑人生 // 186

口红赋予的生命哲学 // 190

帽子中的“欲说还休” // 193

第九章

气质：不会随着岁月的流逝而枯萎

愿你如书，抵御流年荒芜 // 198

亲爱的，愿你永远做个小女孩 // 202

我心有猛虎，细嗅蔷薇 // 206

许你一生优雅歌 // 210

如歌岁月，恣意洒脱 // 213

第十章

柔软：我心底有一束光，照亮前方

予人玫瑰的温馨，在心间慢慢升腾 // 218

我有一束花，可以赠流年 // 223

不要忘记那个最重要的男人 // 227

其实，家乡才是你行走于世的底气 // 232

第十一章

情商：深谙世故但不世故

笑得甜的姑娘，运气都不会太差 // 236

人静如莲，繁盛不招摇 // 239

不要在欲望中迷失自我 // 243

来说是是非者，必是是非人 // 247

第十二章

人生：美好的时光，值得静静守候

每一段时光都有存在的意义 // 252

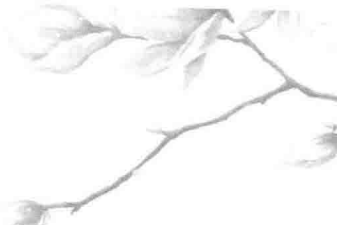
走过的路途，彼此相通 // 256

在时光的废墟中，我唯独记得你 // 260

因为懂得，所以慈悲 // 264

相信自己的存在价值 // 268

擦干泪水，奔赴滚滚红尘 // 272



明媚的女子 做心底

第一章

独立：成就自己的国

那天，你站在舞台的中央，骄傲地昂起头，终究成为自己的王。作为女子，保留一份独立、自尊，在物质与精神上不依附任何人，做骄傲的女王。

成就自己的国

那天，你站在舞台的中央，
骄傲地昂起头，
终成自己的国。

我所欣赏的女子，不仅拥有自己的家庭，还拥有自己的事业和朋友圈。她们最大的骄傲就是不依附，可以掌控自己的人生，凭借个人力量在这个弱肉强食的丛林里立足。

也许，很多女孩子并不清楚自己想要什么，甚至不明白自己为什么要在适婚的年纪里艰苦奋斗。大概过了25岁以后，一群看似关心自己的长辈开始上演轮番“轰炸”，苦口婆心地劝导姑娘们要早点谈恋爱、结婚生子。过了一两年，当你依旧孑然一身的时候，似乎就是犯下了滔天大罪，深陷于这无尽的责难中，无力反抗，又无法自拔。他们到处张罗着给你介绍男朋友，直至双方父母都满意，你和那个人也互不讨厌，这一切方才告一段落。但也只是告一段落，你的人生从此就和这个人捆绑到了一起。

随着时间的推移，很多女孩子不得不开始屈服于这个现实的社会，日渐沦陷于一种普世的道德标准和价值观之中。在这种普世的道德标准和价值观中，似乎女性的人生就是为了结婚生子而存在的，贤妻良母，则成了这个社会赋予她们的唯一的身份。在这样的价值评判中，很多女人早已经忘了自己曾经想要的是什么。

有些女孩子特别拼，拼劲和能力都可以直接秒杀身边的很多男性，轻松胜任许多工作。这也导致她们身边的人经常会问：“何必那么拼命呢？事业干得再好，也不如嫁得好。”的确，这确实是一条捷径，可以直接跨过残酷的社会现实。然而，这看似深得人心的警示之言中，所隐含的误导性也是不可否认的。这句话让许多姑娘在最该奋斗的年纪忘记了去装备自己。在从小就开始的“要嫁一个有钱人，如此便能过上衣食无忧的生活”的教导下，她们沉醉于韩剧中屡屡上演的那种“平民女子遇到霸道总裁”的虚幻故事里，幻想着有一天这样的故事会发生在自己身上，却不知那些不过是剧作家们编造的黄粱一梦罢了。女孩子们应该早一些清醒过来，在这个世界上，既帅气多金，又专一、疼爱自己的男人几乎是可遇而不可求的，就算有，被你遇到的可能性又有多少呢？沉浸于电视剧所打造的海市蜃楼中，消耗着自己最宝贵的青春，才是很多女孩子失去自我，甚至最终一无所成的主因。

小诗是一名空姐，相貌和身材出众，家境也还算不错。有时候，大家会在网上聊天，谈谈以后的人生。小诗说：“在择偶方面，只要嫁个有钱有势的优质男就可以啦。他负责赚钱养家，而我就负责貌美如花啦。”有一次，在飞国际航班

的旅途中，她遇到了一位商人，各方面条件都非常好，可以满足小诗的一切要求。于是，后来小诗就辞去了空姐的工作，回家做起了全职太太。那时候，很多朋友劝过小诗不要放弃工作。但是，小诗并没有听从大家的劝说，她认为自己年轻又漂亮，太有这个资本做个悠闲的全职太太了。

后来，小诗过上了梦寐以求的生活。每天在家中，她做自己喜欢的事情，闲来就约上几个朋友去逛街、进美容院，除此之外也没有过多的社会圈。过了大概一年的时间，小诗就怀孕了，生了一个可爱的宝宝。从此，小诗的生活就完全围着宝宝转，慢慢开始忽视了对自身的关爱和养护。

大概在宝宝3岁的时候，商人告诉小诗，他爱上了自己的秘书，那个女人将他照顾得无微不至。顿时，小诗如遭晴天霹雳，一切都来得太突然了。离婚后，宝宝判给了那个男人，因为他有足够的经济能力。尽管小诗得到了一笔经济补偿，但那根本不足以支撑她的日常开销。那个时候，小诗已经30多了，已经无法和20出头的女孩子比，在职场上早已失去了竞争力，不可能再回到原来的岗位。面对这突如其来的一切，小诗慌乱了。

当大家再遇到她的时候，她痛苦地说道：“其实，你们当初说的没错。我真不该仗着自己的年轻貌美，就头脑发热，放弃了自己的工作，放弃了做自己。”的确，在这个弱肉强食的社会里，女人更该保持自己的独立性，不要完全依附于男性，丧失了自己，因为自己能把握住的东西，才是真正属于自己的。小诗说：“我曾经怨恨过前夫的背叛，甚至想去讨伐那个女人，但是现在想来，是自己被这个残酷的社会淘

汰了。我以为嫁了个有钱人就没有后顾之忧了，就可以挥霍青春了，没想到……我最后悔的是没有在最好的年纪里提升自己。”

是呀，那个商人本来就是为了小诗的美貌娶了她。当岁月在小诗的脸上留下痕迹，当她不再注重修饰自己的外表时，能够维系他们的还有什么呢？商人身边的女秘书，比小诗年轻貌美，可以帮他打点好一切。此外，那个女秘书也不只是一个普通的女性，她还是拥有强大人脉网络的高级秘书，能帮助他拓宽事业，得到更多的机会。当女秘书不仅在照顾他的衣食住行，同时又做好了一个称职的秘书时，小诗却在理所当然地做着依附者。这种对比，该如何选择，对于那些自古就“重利轻别离”的男性来说，其实往往是没什么可犹豫的，而这也就是赤裸裸的现实。

亲爱的姑娘，你可以幻想这个世界是有真爱的，幻想那个男人能够疼爱你一辈子，不过建议你还是趁早从这样的幻梦中醒来吧。童话本来就是骗人的，更是不现实的。其实，很多人往往忽略了一点，童话中的灰姑娘本身就是富家小姐，丑小鸭本身也就是天鹅。当你没有和王子相匹配的条件时，那么有朝一日变公主的美梦，也只能是一个美梦罢了。

姑娘们，你们一定要明白，这个世界没有免费的午餐。在20多岁的年纪里，你应该静下心来，努力装备自己，让自己变得强大，有足够的力量去应对生命中的一切。你要掌握自己人生的主导权，不要把它交到其他任何人手中。这样，终有一天，你将会变得强大无比，在残酷的现实中杀出一条血路。那时的你，进也好，退也罢，都能从容以应。那个时