

温柔且坚定

是女子最好的底气

不妥协，

黑白格的时间

著

做一个
温柔坚定
的女子

Z U O / Y I / G E

W E N / R O U / J I A N / D I N G

D E / N V / Z

我们还来得及认真地年轻，
认真地守护幸福。

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

做一个
温柔坚定
的女子

黑白格的时间

著

不委屈，
不妥协，

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个温柔坚定的女子: 不委屈, 不妥协 / 黑白格的时间著. — 天津: 天津人民出版社, 2019.3
ISBN 978-7-201-14578-5

I. ①做… II. ①黑… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第038091号

做一个温柔坚定的女子: 不委屈, 不妥协

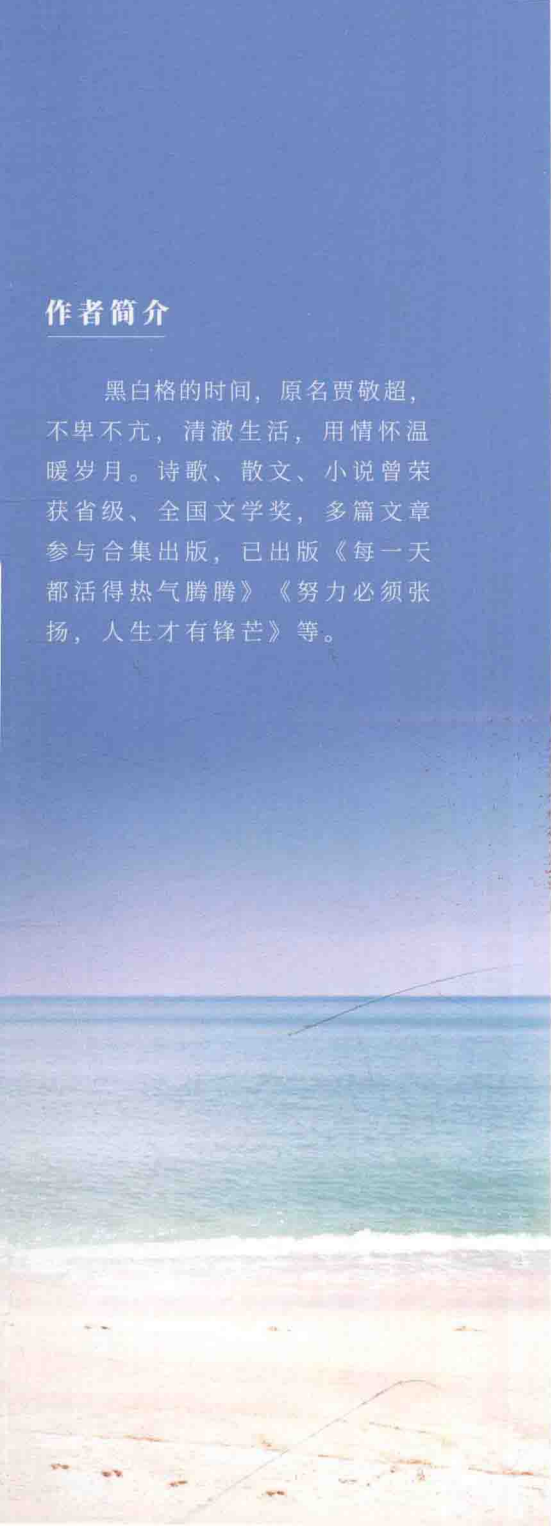
ZUO YI GE WEN ROU JIAN DING DE NV ZI: BU WEI QU, BU TUO XIE

出 版 天津人民出版社
出 版 人 刘 庆
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com
责任编辑 刘子伯
印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 6.5
插 页 0
字 数 150千
版次印次 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷
定 价 36.80元

版权所有 侵权必究

作者简介

黑白格的时间，原名贾敬超，不卑不亢，清澈生活，用情怀温暖岁月。诗歌、散文、小说曾荣获省级、全国文学奖，多篇文章参与合集出版，已出版《每一天都活得热气腾腾》《努力必须张扬，人生才有锋芒》等。



内容简介

本书以温暖质朴的文字，将爱情和婚姻中那些平凡琐碎却又颠扑不破的道理娓娓道来，现实不完美，生活也能美满，愿你有能力爱自己，有余力爱别人，做灵魂深处有疗伤能力的女子。

策 划：  盛桐文化

出版统筹：朱文平

责任编辑：刘子伯

特约编辑：汪 婷

投稿邮箱：34195937@qq.com

封面设计：  A BOOK STUDIO
帝七子 Design 1625258296

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

第一章 结婚不是任务，你不必急于达标

知性剩女，是能在年龄的围墙里自由穿梭，能把信奉凡世俗语的人群打趴在地，再高高昂着头傲视群芳的勇者。单身不要怕，这是你寻找幸福的过程。

“剩女”变“圣女”，你也可以光彩夺目 / 002

“暧昧”不是“爱情”，别贪杯 / 008

做你想做的事，你才能找到幸福感 / 014

第二章 婚姻不是战场，无须争个输赢

婚姻不是爱情的坟墓，而是另一段爱情的开始。婚姻内的男女不分输赢，只论成长。

我的婚礼我做主，我的幸福我守护 / 020

厨房里的美食使者，你也可以披挂上阵 / 027

如何处理婆媳关系 / 033

亲密有间，独处但不孤独 / 038

外在物质是冷的，真诚陪伴是暖的 / 044

第三章 有效破解生活矛盾点，攻守有道

现实不完美，生活也能美满，只要对婚姻存有敬畏之心，对彼此存有珍视之心，就能够化困境为顺境，破解矛盾，事半功倍。

我们爱得迫切，却不注重爱的方式 / 052

“老夫老妻”不是与浪漫绝缘的借口 / 057

“黄脸婆”如何变成气质女 / 062

现实不完美，生活也能美满 / 067

不要让孩子成为你婚姻中的“第三者” / 072

增加一点点情趣，成为男人心中的酒 / 077

第四章 看透现实，谁的底线都是高压线

高压线的真正目的不是要电死别人，而是要警醒自己。承受伤害，不如远离伤害。你不对自己心狠，就别怪别人对你下狠手，困境是牢笼，也是新生的起跑线。

男人出轨，给不给机会 / 082

男人一动手，请你转头就走 / 087

三观不合的男人，没必要放在心里 / 093

你不对自己心狠，就不要怪别人对你狠心 / 100

抱怨的人生，往往一塌糊涂 / 106

守护孩子，就是守护希望 / 111

第五章 女人“缝补”婚姻，有智慧才幸福

婚姻如衣服，也需要缝补，照顾四面漏风的心。幸福是你要先懂得，才能切身体会。智慧是你要先修炼，才能百炼成钢。

- 感情修复期，自尊跟认输无关 / 116
- 化解争吵技巧多，幽默最重要 / 122
- 信任危机到底该怎么弥补 / 126
- 自诩为“受害者”，这种心态要不得 / 130
- 温柔的坚持，挽救边缘婚姻 / 136

第六章 风骨罩前程，请先清楚自己的价值

我们要用初入人世的惊喜，重新看待这个世界，做个对自己有分寸感、有责任感、有仪式感，不管何时都能明白自己哪里受了伤，在灵魂深处为自己疗伤的智慧女子。

- 理智但不必薄情，任何经历都是财富 / 142
- 自省——避免走弯路的有效途径 / 149
- 好男人的标准杠杆，平衡好十分重要 / 154
- 别把愿望的曙光，等成遗憾的暮色 / 158

第七章 守护自己的幸福，与委屈妥协绝缘

我们还来得及认真地年轻，守护自己的幸福，不辜负春花秋月，不辜负高堂明镜，不辜负鸿鹄之志。你的骄傲你留着，你的幸福你守着。谁也抢不走的东西，才会永远属于你。

独立不是标签，是你解决困境的武器 / 164

机会不是馅饼，需要提前储备好战斗力 / 168

你认为我疯狂，我认为你太过平常 / 173

战胜恐惧，人生无所不能 / 181

一生加速，只为可以选择慢下来的生活 / 187

生活死机，你还可以重启 / 193

我们还来得及认真地年轻，认真地守护幸福 / 198

第一章



结婚不是任务，你不必急于达标

“剩女”变“圣女”，你也可以光彩夺目

28岁的阿雅曾遭遇了逼婚恶战，她步步后退，亲人连连进攻，她退无可退，只好被亲人的舆论捆绑手脚，不情愿地被押着去参加各种奇葩的相亲大会。

博士、硕士、本科、专科、技校，随着她年龄渐长，男方的学历、收入一降再降。如果只是看不对眼，扭头走人便是，可现在的相亲男往往太过傲娇，招惹得阿雅心情总是不爽。

好几次，阿雅跟相亲男刚在咖啡厅落座，对方就直奔主题：“看得上就冲着结婚去，看不上直说，我后面还有其他安排，你我岁数都不小了，没必要磨磨叽叽。”

阿雅心想：“你衬衣领子油乎乎的，脖根上的深红吻痕还在，对服务员大呼小叫，晃动的二郎腿有意无意地碰到我脚踝，你叫我怎么看上你？”

当听到对方口口声声地说自己已跨入“剩女”的行列，不过脸

蛋、身材、学历、家世都不错，问要不先处处再说，阿雅气愤地站起来，朝桌上拍张红色钞票，大骂一声：“处你个大头鬼！”

明明对方糟糕透顶，可每次回到家，阿雅却总被家人数落，“丫头，你年龄不小了，别再挑了，差不多得了”。她听着唠叨声，低头不语，脸色阴郁。

等她下定决心，跟父母提及第十三次相亲的那个男人，要不再谈谈？父母一番欢喜，再联系，人家已经订婚了，女方条件比阿雅强多了。

阿雅惊愕，那个五短身材、说话颠三倒四的胖男人，这么快就被别人预定上了！老天，这都是怎么了？“剩女”这个一贯被女性避之不及的标签，真的能让人自降身段，惶恐贱嫁吗？

阿雅心中苦闷，生理期失调，脸色蜡黄，终日眉头紧锁，做什么也提不起精神。休假在家时，她翻看表姐的微信朋友圈记录，自拍、美食、美景、出国培训、朋友聚餐、参加自行车环游赛……30岁的单身表姐，还去练肚皮舞，跳得也是有模有样。

一个人，日子照样过得活色生香。

阿雅问表姐：“为什么不着急？”

表姐不假思索地回复：“原来我也很焦虑，现在想明白了，对，我们是‘剩下’了，但是自己主动选择的‘剩下’，是因为暂时没找到能让我心甘情愿‘脱单’的好男人。那些男人自己不优秀，却怪我们不凑合，我们挑一挑、等一等，有错吗？”

知性剩女，是能在年龄的围墙里自由穿梭、能把信奉凡世俗语的人群打趴在地，再高高昂着头傲视群芳的勇者。

不要嘲笑她们，90%的剩女不是没人要，而是拒绝了90%的人。《欢乐颂2》中的安迪说过，追求纯粹爱情的就是剩女，追求房子、车子，反而正常，那我真搞不懂现在人的思想了，如果真是这样的话，我情愿当剩女，起码我剩得理直气壮。

让我们降价、打折、大促销，好像谁都可以直接领回家。我要的是有爱的婚姻，而不是一个婚姻的名义。

只要你足够优秀，你值得拥有更好的生活，遇见喜欢的人，何必急于一时？急于一时的人，往往败于一世，选择适合自己的男人，找到让自己舒服的婚姻生活才是最关键的，晚些又何妨？”

表姐大学毕业后，从不闲着，工作上认真踏实又上进，因此得到了升职、加薪和领导重视；生活中悠闲、精致、有情趣，健身、瑜伽、旅行；她还学习了心理学，考证、交友、帮别人答疑解惑。

她不骄不躁，不慌不忙，不张扬也不落寞，早已活出自己期待的模样。

阿雅表姐身边很多同龄朋友也常被家人逼婚，于是纷纷向她取经。

她会给她们转发一段视频——舒淇主演的《剩女为王》中父亲的那段五分钟独白：“……她不应该为父母亲结婚，她不应该在外

面听什么风言风语，听多了就想着要结婚；她应该想着跟自己喜欢的人白头偕老，昂首挺胸的，特别硬气的，憧憬的，好像赢了一样。有一天就突然带着男方出现在我面前，指着他告诉我说，爸，你看，我找到了，就这个人，我非他不嫁……”

表姐说：“父母不是逼着你随便找个人嫁了，结婚、生子，吵闹、离婚，看着你在最初无奈的被动选择里沉沦。现实中，太多的父母不善表达，他们真正的内心不是想强推你出家门，把你硬塞给一个男人，而是希望你能幸福，希望你能享受到婚姻的幸福。

他们担心你岁数大了，一个人孤单，一个人落寞，一个人伤心，一个人把整个午夜电影看完，醒来还是一个人。他们只是希望能再多个人关心你，爱护你，疼惜你。假如对方没有十二分地疼你，你胡乱找个男人进门，到最后关头，他们也不会让不懂你、不爱你的男人随随便便就把你接走。不信，你就试试！”

父母小心隐藏着内心的焦虑，是因为害怕你看到他们的担心。表面的催婚只是想提醒你，提醒你要去准备，要去观察，要去辨别，要去寻找，而不是把自己贱卖！

你一个人照样过得鲜活无比，不孤单、不寂寞、不焦躁。既能照顾自己，还能提升自己，有气质、有修养、有技能、有经济保障，谁会逼你把自己凑合着打发出去？

你是“剩女”怎样？你是“黄金剩斗士”怎样？你是“齐天大剩”又怎样？只要你过得好，嫁与不嫁，怎么嫁，嫁给谁，如何嫁，谁能管得着？

在一场场逼婚恶战中，请明白自己真正想要的是什么？是过度挑剔、任性骄纵，还是怯懦犹豫、惶恐不安，被世俗的冷言冷语所伤，对姗姗来迟的缘分失去了耐心。

不要怕单身，这是你寻找幸福的过程。能在单身状态照顾好自己，通常状态都很好，因为敢想，敢干，敢追梦。

现实中，很多步入28岁门槛的女性朋友不是在结婚的路上，就是在准备结婚的路上。熬不住现实“逼婚”的苦，又怎能潇洒接受“心态”摆正后的甜。

不要妄想通过“降低要求”来速速攻破“婚姻”的大门，切记，这永远不是最佳出路。唯有修炼筋骨，提升自我，强大内心，才能站在人生舞台的制高点，活得潇潇洒洒，而不是垂头丧气。

“剩女”这个伪命题，自我解惑最重要。

表姐一番话彻底使阿雅清醒了。

阿雅决定撕掉心中惶恐不安的“剩女”标签，做个“高颜值、高学历、高收入”的三高精英女。

现在的阿雅积极行动起来，也获得了不俗的成绩，脱胎换骨的她再也不去参加什么相亲大会，因为身边优秀的男士早已排成了队，任她挑选。

网上有这样一种观点：“剩女”是社会幸福感的体现，随着社会的发展，“剩女”越来越多，体现了女性在当今社会的自尊、自信 and 对于个人价值的执着追求。社会应该尊重个人对生活的选择，

每个人都有权选择自己觉得最开心、最舒服的生活方式，不应该用传统的观念来评价别人的选择。大龄“剩女”不是剩，是对感情的要求比较高，比较看重婚姻价值，看重自己的选择。

阿雅看后，会心一笑，在文章下面狠狠地点了个赞。

王安忆在《长恨歌》中写道：“她扮错了角色，起首一句错了，全篇都是错，信心是错，希望也是错。”“剩女”这个角色有太多人扮演，定位不准，什么都是错。

“剩女急嫁”本就是一个伪命题，知道自己要什么、怎么做，这才是优秀的当代女性该面对的课题。

无论何时何地，结婚都不是硬性指标，别着急完成任务。

“剩女”只是舆论标签，不是精神负累。

嫁错和不嫁，哪个付出的代价更大，明白人，想想都知道！

别用他人圆满的婚姻来鞭策自己，从而铺就艰辛坎坷的末路，如果到那个时候，再美的美人也得脱皮三层。总之，找个自己喜欢的人再嫁，多等等，好饭不怕晚。是喝一碗甜到心里的红枣莲子羹，还是喝一口凉飕飕的西北风，傻瓜都知道怎么选。

现在的“剩女”变“圣女”，只要你光彩夺目，不怕不会晃瞎男人们的眼。

“暧昧”不是“爱情”，别贪杯

什么是暧昧？

暧昧就是霸占着你的现在，又不给你未来。

一年前，朋友孟瑶相恋五年的男友劈腿新来的女下属，“乱花丛中过，片叶不沾身”“柳下惠坐怀不乱”的故事看来只能听听。

大龄、单身、失业女青年孟瑶在滂沱大雨中哭得稀里哗啦，她的爱情季节一下子从春暖花开变成了寒冬腊月。

她暗暗发誓：“我一定要找一个比他好十倍、百倍、千倍、万倍的好男人，气死那个负心汉。”

没过多久，我们经常看她在朋友圈发口红、香水、化妆品、包包之类的图片，说那个“他”送的礼物自己真心喜欢！谢谢你！么么哒！

我们这帮朋友猜测她已抚平伤痛，开始了新生活，为她高兴