

写给  
亲爱的妹妹

韩梅梅  
著

一本每个女孩都应该看的书

亲爱的妹妹，做你自己，不要刻意去取悦别人

亲爱的妹妹，积极去做你可以想到的每一件事情

亲爱的妹妹，当你感到不幸与痛苦，你应该记住，这一切都是会改变的

亲爱的妹妹，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



武汉出版社  
WUHAN PUBLISHING HOUSE

# 写给亲爱的妹妹

韩梅梅 著

(鄂)新登字08号

**图书在版编目(CIP)数据**

写给亲爱的妹妹/韩梅梅著. —武汉: 武汉出版社, 2010. 3  
ISBN 978-7-5430-4760-0

I. ①写… II. ①韩… 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(2010)第037545号**

---

选题策划: 常飏 严小额

著 者: 韩梅梅

责任编辑: 赵 可

文字编辑: 郭晓丽

封面设计: 北京远行文化传媒有限公司

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

网 址: <http://www.whcbs.com> E-mail: [zbs@whcbs.com](mailto:zbs@whcbs.com)

设计制作: 北京远行文化传媒有限公司

印 刷: 北京兆成印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 7 字 数: 100千字

版 次: 2010年3月第1版 印 次: 2010年3月第1次印刷

定 价: 22.80元

---

**版权所有 翻印必究**

**如有质量问题, 由承印厂负责调换。**

## 序言



这本书，是我写给我妹妹的，也是写给所有比我年轻的女人的。

写这本书的想法起源于2008年7月的一天，我无意中在妹妹的博客里，看到她的绝望的情绪。她说，时常感到无望，孤独总是形影相随，“一个人，真的好难！”

那个雨天，我给她的留言：

亲爱的妹妹：

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，你善良的心，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…尽管你没有很高度学历，但是你懂得分辨和宽容.愿意阅读……尤其你能吃苦，能把10块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

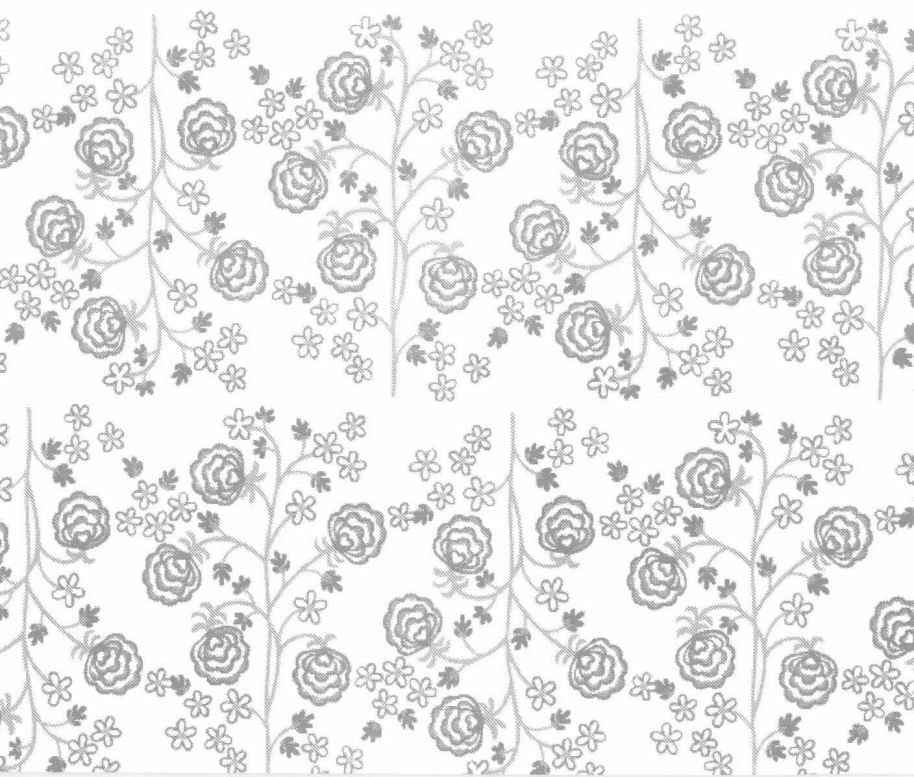
馨，吃得差一点，你从来也不埋怨……这些都让我自叹不如，并且更加更加认为你将来一定会是一位好太太，好母亲……尽管我已经在脑子里帮你设计过好多种婚礼，但是我还是不认为嫁出去是人生的目的……一定要遇见一个欣赏你，并且疼惜你，你也爱他的人才嫁给他……我相信缘分这个东西，它对每个人都是公平的，你这么好，它肯定会来，所以，不要着急，现在要做的，只是心平气和地，过好自己的生活，等着它来到而已……

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.

就让这个留言，作为这本书的序言吧！✍

chapter 01 | 妹妹，你必须有一颗坚强的心





亲爱的妹妹，快乐来自你的心境，  
而不是你的遭遇

妹妹，每个人都期望快乐降临到自己的头上，期望生活里全是快乐的事情，让人感到幸福的事情。每个人，都希望自己长得好，让人人回头看自己，希望有轻松、酬劳高的工作，希望有帅气聪明、人人羡慕的男友，希望所有的事情都往我们期望的方向发展……

但是偏偏有的时候，你会发现：不管我们付出多少努力，不管我们有多美好的愿望，令人失望的局面还是会产生。希望与现实不断相互冲击，我们一次又一次被现实打倒。每个人心中都有理想生活的美好蓝图，但是往往现实与希望的差距让我们痛苦。

有一个生活最基本的常识，要和你分享，也希望你能牢记在心，那就是——生活是不完美的。快乐，总是短暂的。

你接受这样的现实吧——此刻所享受到幸福不会一成不变，永远下去。

不管你愿不愿意，请你一定牢记。记住了这个常识，你才会在做选择的时候，有个心理底线：不把快乐建立在外界发生的事情上。

把你的快乐建立在外界发生的事情上，就如同走进精神的死胡同。

我大学刚毕业的时候，生活非常潦倒，心情简直太差了，没有工作，大学的恋人离我而去。我没有和别人那样，先找一份和专业无关的工作混下去，而是为了理想坚持做自己想要做的事情，可总是碰壁。

那时，心情简直太灰暗了，每天心里都像有个大石头压着，麻木度日，几乎忘记了四季的交替。

有一天，当我走在街上，突然意识到这天是我的生日，但是全世界似乎只剩下我一个人。我翻翻自己的口袋，只有5块钱。我很想吃生日蛋糕，但是买不起。于是我去买一个肉包子和一枝蜡烛，把蜡烛插在肉包子的肚脐眼里，一个人度过了那个创意无限的22岁。

至今回想起来，那个生日毫不伤感。

当时那种得益于简简单单的快乐，以及内心坚强的感觉，是我至今引以为傲的回忆。

从那一刻起，我懂得了，如何在生活的每一个角落搜寻属于你自己的快乐与喜悦，让它们不受人生起伏的影响并保持下去。

聪明的女人懂得如何去寻找这种内心的自由。聪明的女人知道如何在内心的深处建立一个精神支柱，支撑着你每天都活在活力、平和与快乐之中。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。

所以，妹妹，我希望遇到再大的困难，你也不要叹





气，更不要放纵自己随波逐流。你要有强大的内心，不要轻易抱怨，不要轻易说出“我不快乐”诸如此类的话，这些沮丧的话能产生强大的暗示作用。

聪明的女人应该相信，你所做的每一分努力都不会打水漂。生活没有终点，所有能带给你喜怒哀乐的素材，都悄悄地藏匿在生活的任何一个犄角旮旯，你要有明亮的眼睛，自由的心灵，去寻找它、认可它。

这种内心的自由，不等同于得到更多你想要的东西，不是简单的心想事成、如愿以偿。这种自由，是内心的智慧，来自于对生活的理解。

妹妹，你的心拥有着无限的力量，在不同的时刻，它可以反应你对现实的不同体验。它可以禁锢你，也可以释放你。倘若你的心太过狭隘，它会把一些中性的刹那体验，变成最痛苦的事情。它可以无中生有，创造悲剧。

妹妹，不是让自己痛苦，就是让自己坚强，花的力气其实相同。

同样的心灵力量，可能使你不快乐，觉得处处不如意，换个角度有可能让你感到愉快和如愿。你的任务就是学着让你的心灵为你工作，而不是处处和你作对。妹妹，女人千万不能跟自己作对。✂



亲爱的妹妹，人生最大的错误，就是去依赖并相信别人对你的判断

亲爱的妹妹，你思考过自己生命的神奇吗？

我们的父亲和母亲，在某年某月的某一天相遇了。然后，他们在某年某月的某一天结婚了。后来，某年某月的某一天，我们出生了！这看似自然的过程其实非常不简单。你相信吗？父母生下你的几率不到三十亿分之一，他们有三十亿个机会生下跟你完全不同的人。在这样小的几率下，从某年某月某一天的某一时刻开始，你成为一个生命开始存在了。从那个时候开始，全世界、整个地球上、整个人类历史上，不会有跟你一模一样的人，将来也不可能会有跟你一模一样的人。

每个人都是独一无二的，是的，每个人都如此幸运。

可是，在你的成长过程里面，你意识到这种幸运了吗？

你相信吗，很多人在内心深处并不喜欢他们自己。许多人伴随着某些情结成长，比如我吧，从小就是在自负和自卑的双重情绪中长大的。因为我的语文成绩好，数学成绩却差得要补考；我的舞蹈能得高分，而体育长跑却总是半途而废。

像这样的“缺陷”，每个人都有。有的人是外表上的，譬如，我的脸太胖，我的鼻子长得太丑，我看起来太幼稚，我的衣服太老气……也有的是性格上的情结：我没有别人那么聪明，我没有幽默感，我让人觉得没意思，没人愿意走近我……**而不管是什么理由，你对自己不满意，必然是开始于某一个人对你的不满意。**

这世上，为什么会有这么多人爱说一句话——我要找到我自己！原因就是这些人相信了别人的话。

很多人把别人的看法和个人的定位混为一谈，这就造成了他们对自己建构了许多不必要的负面看法，而这往往会跟随他们一生。

一个自认为很没有吸引力的女孩，跟她的朋友们去跳舞。她会整晚都站在没人看见的角落里，结果整晚也没有人来邀请她跳舞。

但是，另一个比刚才那个女孩长得更难看的女孩子，穿着吸引人的服装，表现出很有魅力的样子，却得到了很多跟人攀谈的机会。在舞会上，她显得更放松，显得更享受，自然而然，她身上的魅力就散发得更多了。

所以，妹妹，一定要克服对自己的负面想法和矛盾的情结，尽管大多数时候我们是以别人的说法来建构对自己的认知的，别人就像是我們心里的镜子。

因此，你必须学会问自己一个问题：我是什么？然后再思考，我怎么知道别人对我的这个判断是真的？

如果，你已经在自己身上建构了错误的负面情结，要怎么去摆脱呢？这里有两个非常有效的方法。

第一个方法：首先，要去判断这样的判断是从哪里来的，它们是否是真的？如果是真的，想办法做出相反的行为改变它。比如，如果你认为自己很没有吸引力，那就表现得你很有吸引力的样子；如果你缺乏自信，那就表现出好像很有信心的样子。

你要相信，当你创造出正面积极的自我想象，表现得很有吸引力、自信且快乐的时候，奇迹就会发生了……

第二个方法：对自己说的一段声明，可以大声念出来，或在心里默读。比如，我是一个可爱、聪明、特别的女孩。这个提示，你可以把它写在一张小卡片上，一天三次——早晨、中午和晚上，随时随地找机会读它一遍。

我们经常听一件事情，次数多了的话，我们就会开始相信了。每天都对自己说出对自己的正面的提示，说出自己所希望的样子，你就会渐渐变成你所希望的样子。想要掌控你的信念，就必须掌控你的耳朵。这种提示就是一种好方法。✂





亲爱的妹妹，做你自己，不要刻意去取悦别人

亲爱的妹妹，你告诉过我，你曾经有意无意地用“讨好的语言”来讨人喜欢过。你告诉我，这样的体验——迎合别人的感觉，真不好！

其实，这不是你的错，这是人之常情。

有很多女人，包括我自己，怕被人不喜欢、怕惹人闲话、怕别人看不起自己，于是会不惜一切地迎合别人、讨人喜欢，连自己的防线都可以不顾。

一味讨人喜欢、追求肯定的女人，会觉得筑一道守得住的自我围墙可不是容易的事。

我有一个朋友，在外企公司工作了两年，眼看着周围的同事都高升了，自己却毫无动静，她找到一家培训公司要求学习管理技巧。培训师听了她的讲述后，首先安排了一堂别开生面的课：让她成为一个果敢的女人！

培训师告诉她：她目前非常有必要先在自己的心中建筑一道墙，这道墙是一条防线，在这道墙之内，她是安全的，她可以不必看别人的脸色，也不必战战兢兢、害怕得罪人。当然，这道墙还有抵挡闲言碎语的作用。

上完这节课，这个可爱的女孩子开始明白。

**受欢迎是件好事，但不必要时时处处受欢迎。人人喜欢、人人爱，是谁都不可能做到的。**

很快，这个女孩子的举止作风就让她处境发生了改变，当她第一次向冒犯自己的同事表示强硬态度的时候，弄得对方愕然不知所措。从此，她在职场备受礼遇，也因能力出众迅速升职。

常言道：一堵墙造就好邻居。一味掏心讨好别人想获得别人同样的回报是很难的，所以我们有必要捍卫自己内心的空间，拿捏“硬”与“软”的空间。如果我们把自己的心的主权全权交给了别人，别人就不会珍惜，并且随时有可能摧毁它。

亲爱的妹妹，不要太介意别人对自己的好恶。夸也好，贬也好，无所谓，看开些。

请记住以下三点原则：

- 1.你有说“不”的权利。
- 2.你有表达意见的权利。
- 3.你有保持沉默的权利。这是我们每一个人必修的课题。从现在开始，你也要好好修炼自己。✂



亲爱的妹妹，心态决定命运，内心愁苦的人，命运也将愁苦

亲爱的妹妹，心态决定命运，内心愁苦的人，命运也将愁苦。

亲爱的妹妹，有这样一个很小的实验，请设身处地地想一想，如果你也在这个实验里，没你会怎么样？

在一个风景名胜区，一位化装成导游的心理学教授对旅行团的20名游客说，你们现在分成两队，前10个人先走过前面这个木板搭成的小桥，千万别掉下去了。

第一组的10个人往桥上一看，小桥有一米多宽，不足10米长，两边还搭了厚厚的木板，桥底下是什么谁也不知道。10个人非常轻松，大踏步都走过去了。

10个人走过去后，导游抽走了桥两边搭的木板。剩下的10个人探出脑袋看了看，桥底下竟然是看不到底的万丈深渊，而且还有云在半空中浮动。这10个人都吓了一跳，浑身冒汗，刚才走过去的人也在那边抹了抹冷汗，庆幸刚才没掉下去。

导游对剩下的10个人说，同样是一米多宽的木桥，请你们走过去。

这次，却没人敢走了。

导游见大家不敢走，就自己亲自示范。他气定神闲地在木桥上走了一个来回，然后说，我刚才过桥的时候用的是心理暗示的方法，想象自己走在一块平地上，脚下踩的是坚固的地板，桥的两边也只是平地而已。在这种心理暗示下，这一米多宽的桥面简直是太宽了。

诱导了半天，终于有两个人站出来愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，通过这座桥的时间比刚才10个人一共用的时间多了两倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上哭了起来。

导游这时又邀请大家到悬崖边去看看。通过自己观察，大家这才发现：原来，在桥下面不足两米处，为了游人的安全，还有一层金属网——那层网非常坚固，别说一个人，就是10个人同时掉下去，也能承受得住。

这时，大家不怕了，纷纷嚷着说，要是知道有这个网，我们早就过去了。说完了，几个人就都非常轻松地走过去了。

同样是一米多宽的桥面，为什么过桥的游人会呈现不同的状态呢？

**这就是，心态的力量巨大，从里到外都在影响着你。**

妹妹，想必你已经从刚才的故事中看出来，心态能够影响人的能力，能力影响人的命运。

所以，有人说，**生命的质量取决于你每天的心态，这是没错的。**我们每个人每天所处的环境是一样的：拥有同一个太阳，呼吸同样的空气，享受同样的时间。如果你能



保证在当下拥有好的心态，如果你能保证在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，你就会发现自己能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。

我还看过一场催眠秀。台上的人都被催眠了，然后催眠师给他们一个洋葱。催眠师站在旁边说：“你们现在手上拿的东西，是你们这辈子从来没有吃过的最美味的桃子。”于是，这些人开始张大嘴吃着洋葱，吃得津津有味。

吃完洋葱后，催眠师又给他们一人一个桃子，并且告诉他们：“这个桃子是辣味十足的洋葱，只要吃一口就会眼泪迸发。”这些人咬了一口桃子之后，马上就像吃了什么恶心的东西似的把它吐出来，并且去擦自己的眼睛，痛苦得眼泪都流了出来。

这就是他们在催眠状态下被要求对洋葱和桃子作出的“态度”，换句话说，就是他们对洋葱和桃子的“心态”。我们在生活中，经常以负面或消极的心态面对事情，而这种态度就是造成我们不幸福的原因。但是，你可以选择自己的感觉。在任何情况下，你都可以选择要看蓝色还是棕色，同样的，你还可以从任何情况中看到好的那一面。

我们对生命的期望，大多数人向来都是被教导以最坏的打算来面对事情，因为这样就比较不会失望。

这是错的。

如果你总是期待最糟的，你就可能总是碰到最糟的。

如此下去，你的命运怎么能好起来呢！✖