

我们都比自己想象中要坚强。
生活所给予的，最终没有什么是不能被接受的。
人应当配得上自己所经受的苦难。

你虽脆弱 但必坚强

痛苦的时候就哭泣，但是别逃避，
忧伤的时候可以脆弱，但是别放弃，
寒冷的时候可以取暖，但是别绝望，
撑过去的时候抬头望天，但是别倒下。

雅楠◎编著

 中国纺织出版社

你虽脆弱 但必坚强

雅楠◎编著

内 容 提 要

不是每段路，都有人在身边默默陪伴；不是每份心情，都能获得他人的理解；不是每份感情，都会有人懂得珍惜。然而，有的人总在乞求他人的理解和真爱，纵然有一个人愿意为你遮风挡雨，当突如其来的风暴来临时，谁能保证，他就在你身边？

一个人最重要的，是懂得冷暖自知，懂得自爱自强。只是，要真正强大起来，总得捱过一段没有人帮忙、没有人支持的日子。即使这样，也不要紧，不要短视那些痛苦，只要咬着牙撑过去，从每一份痛苦中汲取生命的养分，内心就会开出坚强的花。

图书在版编目（CIP）数据

你虽脆弱 但必坚强 / 雅楠编著. --北京：中国
纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-0908-4

I. ①你… II. ①雅… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第198224号

策划编辑：徐丽丽

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：173千字 定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE

电影《这个杀手不太冷》里，有一处经典对白——

“人生总是这么痛苦吗？还是只有童年痛苦？”

“总是这么痛苦。”

是的，这个世界，似乎从来都不缺少痛苦。

懵懂的童年时代，丢失了一件心爱的东西，遭到了父母的训斥，与玩伴闹了别扭，看似微乎其微的小事，也容易让情绪跟着发生变化。渐渐地，成长、成熟，见过的、经历的事情多了，要承受的东西也越来越多。很多时候，压抑的心情不被理解，积蓄已久的心声无处诉说，便开始怨恨生活，怨恨命运，怨恨周遭的一切。

因为那份敏感多思，因为那份感性多愁，因为那份柔软善良，多少年来，女人都被冠以“弱者”的称谓。可残酷的现实告诉女人，要在这个世界上生存，活出自我，就必须努力摘掉“弱者”的帽子，直面所有的委屈和痛苦。

尤其对于现代女人来说，相夫教子早已不是她们生活中的唯一了，而今的女人，要经历的事太多，要牵挂的人太多，要付出和承受的也太多。不是

每段路，都有人在身边默默地陪伴；不是每份心情，都能获得他人的理解；不是每份感情，都会有人懂得珍惜。指望在某一个人的身后永远地躲风避雨，几乎成了一种奢望。纵然真的有那么一个人愿意为你遮风挡雨，可谁也不敢保证，当突如其来的风暴降临时，他或她，还在你身边？

女人不能总是去乞求他人的理解和珍爱，更重要的是，懂得冷暖自知，懂得自爱坚强。只是，要真正强大起来，总得捱过一段没有人帮忙、没有人支持的日子。即使这样，也不要紧，不要短视那些痛苦，只要咬着牙撑过去，从每一份痛苦中汲取生命的养分，内心就会开出坚强的花。不要怨恨命运，指责它忘记了厚爱你，你要知道，世间没有与生俱来的幸运，唯有努力扇动隐形的翅膀，穿过所有的阴霾和阻挠，才能在阳光下翩翩起舞。

这本书，献给所有爱过、痛过或正经受人生风雨却依然热爱生活的女子。在此，借用网络名人meiya说过的一句话：“我知，你虽脆弱，但必坚强。不是你必须坚强，而是你必定会坚强，因为你正走在变得坚强的路上。”

雅楠

2014年冬

辑一 这一刻能解决的情绪，不要让它陪你过夜

女人要真正强大起来，大多会度过一段没人帮忙、没人支持的日子。所有事情都是自己一个人撑，所有情绪只有自己知道。但是，只要咬牙撑过去，一切都会变得不一样。无论你是谁，无论你正在经历什么，坚持住，你定会看见最坚强的自己。

哭不是懦弱，哭过之后还要坚强	002
心平气和是最可取的生活态度	006
别把所有难过留给漆黑的夜	010
消除不了的压力，放一放也无妨	013
除了生与死，其他的都是小事	017
别让小情绪扰乱了整个人生	020
不知所措的时候，冷处理也好	024
你的伤心欲绝，改变不了结局	028

辑二 别责怪生活的吝啬，当你不肯用心的时候

在成年人的世界里，没有谁比谁容易，只是我们习惯看到萤火虫发出的光芒，却忽略它扇动的翅膀。不要责备命运赐予你的太少、生活对你过于吝啬，要知道，人人都有挣扎与努力，都有困惑与宿命。你若想成为理想中的自己，那就努力吧！记住：越努力，越幸运。

世间没有任何一种幸运会从天而降	032
别等着他人来送，想要什么自己去争取	035
生活从不曾亏欠谁，只是略偏爱有心的女人	039
就算嫁对了人，也不过是幸福的一小步	042
生活不会因你而改变，你变了世界才会变	045
停止索取吧！心甘情愿地给予一回	047
别催促上帝的安排，给彼此一点时间	051

辑三 倘若命运忘记厚爱你，你更要疼惜自己

人生像一场戏剧，情节中有生离死别，有凄凉孤独，有辛苦忙碌。也许，生活中的一些痛苦让你措手不及，命运的折腾会让你感到无助和沮丧。你有权哭泣，可是哭过后，还是要咬着牙走下去。就算全世界都抛弃你，你也要懂得疼爱自己，多给自己一些温暖。

挤出一抹微笑，你会比想象中还要坚强	056
当全世界都不爱你时，也要好好爱自己	059
低到尘埃里的女人，永远开不出花来	063

年龄不代表一切，学会为自己而活	066
除了爱情，还有许多值得珍惜的	069
甩掉心底的自卑，你有自己的美	072
曾经的失去只为得到更好的	075
不要轻易触碰伤口，以免弄疼了自己	078
在寂寞的岁月里盛开，一个人又何妨	081

辑四 治愈玻璃心的不是安慰，是磨难与成长

生活本身就是经历，人生也是处处有磨难，你不可能在每一个路口都选择停下脚步，懦弱地停留在原地。勇敢一点吧！因为，受挫一次，对生活的理解便加深一层；失误一次，对事情的把握便增添一阶；痛苦一次，对人生的体悟便成熟一级。

你是公主，也可能遭遇“历险记”	086
即便失去一切，依然要勇敢地活下去	090
你若不勇敢，没有人会替你坚强	093
总要在疼过之后，才能成为全新的自己	096
对曾经看轻你的人，说一声谢谢	099
经历风雨是人生的一种历练	103
只要心还活着，生活就没有绝境	106
时刻安慰自己，一切都会过去的	110
无论多么深的伤口，也会随着时间愈合	113

辑五 一个优雅的转身，开始人生的另一种精彩

当你理解了生活就会慢慢知道，坚持未必是胜利，放弃未必是认输，与其华丽地撞墙，不如优雅地转身，给自己一个迂回的空间。人生就像一场戏，我们要扮演各种不同的角色，不能因沉醉于其中的某一种角色而难以自拔，也不能因陷入某一段情节而不肯出来。无论过去是无限风光，还是黯淡消沉，都要学会面对、提起、转身、放下，不断迎接更好的角色，更好的明天。

别忘了，放手也是一种选择	118
辗转流年，笑看风尘起落的人间	121
世上之人，没有谁可以堪称完美	125
得不到的莫强求，洒脱地挥挥手	128
选择原谅别人，其实是善待自己	131
错过的，未必真有想象得那么好	134
无论美好或残缺，都留给曾经吧	137
若爱，请深爱；如弃，请彻底	140
人生圆满的事太少，不能什么都想要	144

辑六 固守着内心的那份坚定，才是真正的强大

在这个充满诱惑的世界里，唯有内心足够强大的女人，才能够永远“像自己”一样活着。她可以穿透流言飞语，遵循自己的内心做选择，不随波逐流也无须任何掩饰。这样的女人，也许不那么完美，也许会有点儿偏执，可她的倔强和坚定，却也是另一种风采。

经得住诱惑，才守得住繁华	148
不急不躁，静静绽放自己的光华	151
流言蜚语随它去，生活只属于自己	155
从含苞绽放到凋谢，玫瑰从不慌张	158
欣赏自己所拥有的，走稳自己的步伐	162
只有一辈子，过自己想要的生活	166
每个女人都有属于自己的“沉香”	169
真正强大的女人，无需任何掩饰	172

辑七 人生中的幸或不幸，其实没有一定

命运的好与坏、生活的幸与不幸、环境的优与劣，并没有定数。人生的路很长，要经历的事很多，也许此刻的境遇很糟糕，很令人沮丧，可时隔多年后再看，也会成为一种别样的财富。有时，看似走进了死胡同，却在尽头发现了另一扇门，只要心不绝望，生活永远都不会有忧伤。

不好的开始，不一定有坏的结局	176
辗转曲折才是岁月的常态	180
所有的经历都是上天的恩赐	183
你要记住，人生没有绝对的公平	187
得到的越多，承受的必然也更多	190
在死胡同的尽头，窥见另一片天空	194
上帝为你关上一扇门，必会打开一扇窗	198
所有过去了的，都将成为亲切的怀念	201

辑八 做一朵舒卷自由的云，淡然是幸福的开始

当我们在生活中遭遇挫折的时候，与其埋怨这个世界，不如安然地改变自己。不必去向别人证明什么，也不必盯着别人的生活为难自己，更不必患得患失地自悲自叹。许多事情，换个角度看，其实都可以笑着处理，笑着释然。累了就停下歇歇，倦了就从容栖息，心安是最美的状态，淡然是幸福的开始。

脱去抱怨的枷锁，直面所有的问题	206
心似海洋，你当温柔却有力量	209
从容一些，人生没有最好的选择	212
亲爱的，放下你的劳累与重负	215
心安是生活最美好的状态	218
谁都有自己的难处，学会体谅别人	221
何必向不值得的人证明什么	224
有得有失才是人生，切忌患得患失	228

女人要真正强大起来，大多会度过一段没人帮忙、没人支持的日子。所有事情都是自己一个人撑，所有情绪只有自己知道。但是，只要咬牙撑过去，一切都会变得不一样。无论你是谁，无论你正在经历什么，坚持住，你定会看见最坚强的自己。



辑 一

这一刻能解决的情绪，
不要让它陪你过夜

哭不是懦弱， 哭过之后还要坚强

笑的时候，不一定开心，也许是一种无奈；哭的时候，不一定流泪，也许是一种释放；痛的时候，不一定受伤，也许是一种心动。走过一段路，总想看到一道风景，因为已经刻骨铭心；想起一个人，总会流泪，因为已经融入生命；风雨人生，淡然在心。

——《上帝的路》

愚人节的那个夜晚，命运跟她开了一个重口味的玩笑。

深夜11点，丈夫起身想去卫生间，刚刚下床，几乎没有任何预兆就躺倒在地了。任她怎么呼喊，他都没有反应。全家人都被惊动了起来，不知究竟发生了什么情况，谁也不敢动这个躺在地上的男人，她拨打了急救中心的电话。

医生检查后，宣布了一个残酷的消息：突发性脑出血。

丈夫只有29岁，怎么得了这样的病？她不敢相信自己的耳朵，可是诊断书上赫然写着那几个大字，她不得不接受现实。

开颅手术，过去只是听说过的医学术语，而今却要用在自己最亲近的人身上。手术室外，她心急如焚，那一夜仿佛被拉长了一个世纪。漫长的等待

与煎熬后，手术室的灯灭了，医生将他推出来，他头上包裹着纱布，而后被送进了重症监护室。

情况不乐观，他完全处于昏迷状态，什么时候醒来依旧是个未知数。她恍悟，原来，真正的折磨才刚刚开始。一周后，医生再次为他进行了开颅手术，喉管也被切开。看到护士每次给他吸痰时，他的身体都在抽搐，她的心像被尖刀剐了一样疼。

回想这段爱，她满心的话不知如何诉说。当初，父母坚决反对这段婚姻，她却爱得义无反顾，父亲气急败坏，竟说出断绝关系的狠话。一向不爱言语的她，内心坚定如磐石，她选择了她，要嫁给他。从那以后，她再没有进过自己的家门，每次都是被父亲挡在门外。他打心眼里，不认同这个女婿，即便他们已是夫妻。

走出重症监护室，她在楼道里呆坐。姑姑打来电话告诉她，待会儿妈妈要来医院，还说是父亲让来的。从出事开始，她一滴眼泪没掉过，可是见到妈妈那一刻，她的眼泪仿佛决堤的洪水。妈妈也是一样，哭得稀里哗啦，说她命苦。她摇摇头说：“他比我命更苦，我以前只是心苦，自从遇见他，我的心就不苦了。”

是啊，这些年，他像一盏温暖的灯挂在她心房，驱走寒冷与孤独，让她沉睡多年的心得以苏醒。而今，那盏灯在风中摇曳，灯光微弱得很，随时都有可能熄灭。想到这里，她的眼泪再次泛滥。

送走母亲后，婆婆来医院替班，疲惫的她坐车回了家。进屋时，女儿正在床上睡着，她开始收拾这个从前充满温馨现在却有些清冷的家，眼泪大颗大颗地往下掉。收拾过后，她坐在床上，眼睛盯着1岁的女儿发呆。

片刻后，她擦了擦眼泪，竟然不想再哭了。女儿需要照顾，他也需要照顾，家更需要她撑起来。哭也哭过了，日子总得活下去，不仅仅是活下去，还要漂亮地活下去。

每次去医院，她总是把自己收拾得干干净净。她说，不能给他丢脸。她在病床上，握着他的手，小声地跟他聊天，说说家里的事情，说说女儿的情

况，说说她对他的爱。他总是无动于衷，她却觉得，他什么都知道。

昏迷第60天的时候，家里已经一贫如洗了。医生坦言，他的情况很难说。此时，他的父亲已经有些绝望，想接他回家，她却坚持要给他治疗。幸好，周围的同事和昔日的同学纷纷伸出援手。她把每一笔钱都记得清清楚楚，她说，今后一定都要还上。

终于，在昏迷75天之后，他醒了过来。意识是清醒的，能说话，只是左侧的肢体不能动。她说：“这已经是上天的恩赐了，恢复的事，慢慢来。”

出院后，他开始了康复训练，她也重新找了工作，担起赚钱养家的担子。偶尔，他会闹情绪，说自己拖累了她，她却调侃着说：“你可不能给我丢脸，多少人想看我崩溃的样子，可我偏要挺住，他们以为我完了，我要让他们知道，我还早着呢！”

望着眼前这个已经瘦弱得不足45千克的女子，他平生第一次觉得，她像一座山那么高大，那么坚毅。这一生，能遇到一个不离不弃的伴，一个不为浮华所动坚守爱情的女子，无憾无悔。他唯一能做的，就是努力配合医生继续康复。

女儿2周岁生日那天，他们拍了一张全家福，照片底下写着一句话：“真好，人都还在。”

有朋友说，看着她曾经的那段日子，都觉得难熬，问她是怎么挺过来的。

她笑笑说：“我不是不想崩溃，不是不想痛哭，只是哭过之后，日子还得继续。沉沦也改变不了什么，若就这么放弃不管不顾，我这辈子也难以心安。有时候，自己脆弱得一句话就泪流满面；有时候，咬着牙就可以走过很长的路。”

有一篇名为《不必装模作样》的美文中写道：“生活是蜿蜒在山中的小径，坎坷不平。沟崖在侧，摔倒了，要哭就哭吧，怕什么，不必装模作样！这是直率，不是软弱，因为哭一场并不影响赶路，有时反能增添一分小心。山花烂漫，景色宜人，陶醉了，要笑就笑吧，怎么了？不必故作矜持！这是

坦诚，不是骄傲，因为笑一次并不影响赶路，有时更能增添一分信心。在生活的道路上，要哭就哭，要笑就笑吧！只是别忘了赶路。”

人生浮沉是一种历练，岁月沧桑是一种积累。悲过了，才知道喜的可贵；哭过了，才知道笑的芬芳。苦难是一把双刃剑，带给女人伤痛的同时，也会让女人快速成长。曾在风雨中摇曳的玫瑰，总比终生只在和熙阳光下的花朵，更有傲骨，更有魅力。要知道，不畏严寒傲然盛开的红梅，经历艰难之后散发的美，永远是令人震撼的。

心平气和是 最可取的生活态度

真正的出离心是：你可以随时抛弃任何熟悉的东西，可以走出任何你习惯的场景。不会有犹豫，不会有不舍。如你可以做到这一点，你可以说你的出离心很完美。具有出离心的人可以接受任何改变，他不会因为任何事情而愤怒。任何事情，不光是那些很世俗的事情，也包括那些你认为很神圣的事情。

——宗萨仁波切

如果说，没有任何脾气的女人是一杯白开水，永远是逆来顺受的模样，令人索然无味；那么随意乱发脾气的女人，就如同一颗烟雾弹，能在不经意的瞬间湮没所有美好。

初见她的人，十个有九个都说她是现代版的林黛玉。生在烟雨江南，伴着小桥流水人家长大，特殊的气候与环境，造就了她清瘦柔弱的江南气质。这样一个女子，理应是惹人疼爱的，偏偏她总是一副清高冷傲的姿态，让人难以靠近。纵然有人走进她的世界，却也总在不久之后，淡淡地离开。

做了多年的旁观者，他一直觉得，是别人不懂她。终于，在一个阳光温暖的春日，他手捧玫瑰向她倾诉压抑许久的心声。突如其来的浪漫，着实给