

Q  
女王  
——著

愿你成为  
自己喜欢的  
样子



Life is  
a Sunday  
morning

不管外面天气怎样，别忘了带上自己的阳光

伊能静  
蔡康永  
温情推荐

百花洲文艺出版社

愿你成为  
自己喜欢的  
样子

女王  
——著

Q

百花洲文艺出版社  
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

愿你成为自己喜欢的样子 / 女王著. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5500-1078-9

I. ①愿… II. ①女… III. ①女性-心理学-通俗读物  
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第209611号

江西省版权局著作权登记号: 14-2014-173

出版者 百花洲文艺出版社  
社址 江西省南昌市红谷滩世贸路898号博能中心9楼 邮编: 330038  
电话 0791-86895108 (发行热线) 0791-86894790 (编辑热线)  
网址 <http://www.bhzw.com>  
E-mail [bhz@bhzw.com](mailto:bhz@bhzw.com)

书名 愿你成为自己喜欢的样子

作者 女王

出版人 姚雪雪

出品人 李国靖

特约监制 何亚娟

责任编辑 张越 黎紫薇

特约策划 何亚娟 王瑜

特约编辑 王瑜

整体装帧 郑力琿

经销 全国新华书店

印刷 三河市兴达印务有限公司

开本 1/32 880mm × 1230mm

印张 8

字数 150千字

版次 2014年10月第1版

印次 2014年10月第1次印刷

定价 32.80元

ISBN 978-7-5500-1078-9

---

赣版权登字: 05-2014-207

版权所有, 侵权必究

图书若有印装错误可向承印厂调换

## 推荐序 不灭的爱、梦想与勇气



伊能静

我永远忘不了多年前内伤的日子里，自己天天找书看，多数都是宗教、心灵方面的书籍。想来人在悲伤难过的时刻，总是会下意识地寻找途径来自我沉淀。我一直相信文字有着非同寻常的能量，它体现了作者的一种思想，很多时候，那种思想会让人封闭的心豁然开朗。那是比食物、安慰更具温暖的一种力量。而这种力量，我在女王的书中强烈感受到了，也让我兴起了将书改编成电影的念头。

有一天，我要去外地拍戏，在机场书店选书做旅伴时，不经意地从书架上取下了女王的这本书，当时并没有想到这是一次对自己十分重要的碰撞，而是在怀疑的状态下付了钱。

登机之后，我本想只是随便看看打发时间，谁知最后却情难自禁，又哭又笑地读完。那个时候我明白，原来世界上，真的有另外一个自己，用更理智冷静的方式生活着。

看到书里有些话总是有同感地发笑，女王说：“我就是没办法把男

人当司机、奴隶、提款机。”虽然同意这句话，但女仆习惯的情感模式偶尔也会想变成女王，而女王若是强势地要指挥王子当司机、提款机，结果女仆的还是自己。

女王言辞犀利，每一句话都入木三分、醍醐灌顶。我想我们身边就是缺少这样清醒冷静的人。闺蜜会安慰你，给你心灵鸡汤，但是愿意骂醒你的却不多。我是个过度感性的人，所以非常需要清醒的朋友陪伴。

我总说女王的书是闺蜜书，而且是女生最需要的、清醒的、敢言的闺蜜。

无论怎样被伤害，都要去爱，其实，去爱比放手更需要勇气。若前一次感情失败，我们就对下个人减少付出，那最后一个爱我们的，一定是我们给得最少的。所以，失败不应该让我们害怕，反而应该让我们更加勇敢，狠狠爱，狠狠流泪，狠狠撞个头破血流，又再狠狠爱。每一次都比前一次更义无反顾，华丽受伤、勇敢站起，也才能遇见那个全力以赴来爱我们的人。

自序  
写给每一位亲爱的女孩



我的生活周遭，充满了各种不快乐的女孩，后来我发现她们不快乐的原因是：

“即使她知道为什么不快乐，她也不想改变它。”

你会不会发现周遭有太多这样的人，她们频频抱怨、明知问题点在哪里，不管你怎么苦口婆心地劝她，她还是不愿意改变或离开痛苦的源头。最后，你便不会浪费力气在她身上。

自从我不小心在网络上写了篇失恋文章，突然莫名其妙变成了“被劈腿分手专家”，一堆人跑来跟我诉苦，仿佛找到风雨中的一盏明灯、一丝希望，紧抓着我：“你好勇敢，可是我做不到，怎么办？”“我比你更惨，我花了N年，还是走不出来。”“请教教我到底要怎么样才能跟你一样洒脱？”

我既心疼又生气，但是真的很想说：“没有人救得了你，请你自己看着办！”

如果你要践踏自己的自尊、降低自己的格调，没有人能帮得了你。

如果你明知他劈腿，你还是一再地原谅他；如果你明知他不尊重你，你还一再地拥护他；如果全世界都告诉你，你才是第三者，你还是继续在他身边；如果他摆明脚踏多条船，你还是愿意被他左右；如果他跟别人偷腥又要跟你上床；如果你根本就明明白白知道，你不是他的唯一；如果你用膝盖想就知道你跟他没有未来；如果你知道，这并不是你要的幸福……那么我问你，你还不离开是为了什么？

我也曾当过笨蛋，我也曾试着当瞎子、当聋子去信任一个人，我也知道世界上最可悲的就是自我欺骗。但是，人笨过、傻过、瞎过一次，就够了，你更要懂得爱自己，而不是一直重蹈覆辙，还自以为有多痴情。

如果我是你妈，我会替你难过。

亲爱的女孩，别人可以作践你，但是你不能作践你自己。

或许你没有自信，你没有安全感，你需要爱情才能快乐。但是，真

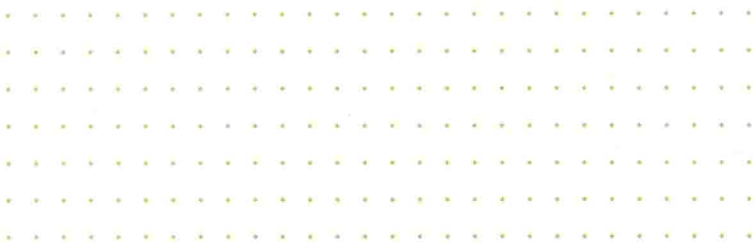
正的快乐不应该是别人给你的，你要爱自己，才能爱人，你要自己懂得快乐，才能快乐地爱一个人。你不用永远期待别人付出，你能够给自己，也能给别人，当你能够付出，你才是富有。

我一直觉得，爱人比被爱幸福。

即便如此，我还是希望我的朋友能够被爱比爱人多，不管你多任性、多坏脾气，都会有男人愿意疼你。不要像我一样，男人对我一好，我就觉得欠他几千万，忍不住又想发挥母爱性格照顾他。虽然很自私，但我真的希望你遇到爱你多一点的男人。

希望你无时无刻，都要觉得自己是最棒的、最美丽的，不要期待别人给你信心，你要更有自信，他不爱你不是你不够好，是他不适合你。无论如何，他都不能嫌弃你，如果嫌弃，那是他不懂得欣赏你。他喜欢吃路边摊、蛋炒饭，不代表你就要变成路边摊和蛋炒饭，他看不上你，他就只能吃路边摊，你没有必要降低自己的格调。





请努力学着让自己优雅地离开，他会感谢悔恨并永远记得你的宽容，而不是你的大吵大闹与无谓的报复。你不用争这一口气，请忍耐，然后多年后你会感谢自己的决定。

你谈过那么多恋爱，你该知道，没有什么是放不下、取代不了的东西。很多教训，不值得你花数年才明了，你的青春很可贵。

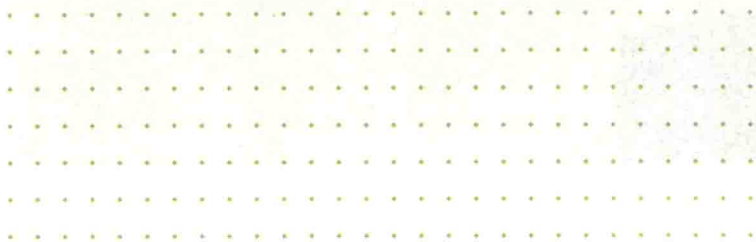
如果你还是爱，那么你就去爱，总有一天你会学到成长，没有人能教你，只有你自己去体会。

亲爱的女孩，我知道你很聪明，你都知道，只是你做不到。

但是请不要告诉我，你甘愿当一个笨蛋，你的父母把你生得这么聪慧可爱，不是要你当个笨蛋，不然，我会替他们心疼。

你可以没有爱情，你可以没有人爱，但千万不能不爱自己。

当你能够自己爱自己、能够真正开心快乐、能够独立坚强，你才可以在最好的状态下去谈一段最好的爱情。

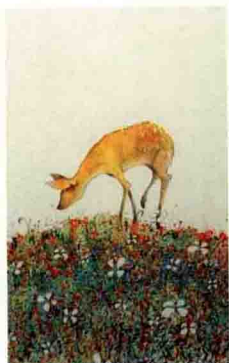


我们都傻过、错过，我们都走得过来。没有什么大不了！

就算我们都知道这个世界有多复杂，面对爱情有多悲观，即使我们再也很难去相信任何人，我们都要努力、乐观、勇敢走下去，即使失败，我们也不会后悔，即使受伤，我们也不会愧对自己。当我们努力过，我们能够诚实面对自己，那就是世界上最美好的事！

亲爱的女孩，希望你们都要幸福快乐。

然后，请记得多爱自己。



## 目录

C O N T E N T S

### 给自己一个拥抱

我们在人生的路上跋涉，偶尔被荆棘刺破，间或被溪水淹没。但更多的时候，阳光如缕，青鸟啼鸣，荼蘼花开得正好。所以不妨歇歇，给自己一个拥抱。

- 
- 牵手比做爱重要 ··· 002
- 怎么得到，怎么失去 ··· 006
- 嫉妒是最好的春药 ··· 011
- 女人都是福尔摩斯 ··· 017
- 有时候需要火眼金睛 ··· 024
- 你可以找到更好的他 ··· 028
- 没有在一起，也好 ··· 036
- 爱你，我错了吗 ··· 041
- 戒掉旧情人的温暖 ··· 046
- 滥好人等于烂男人 ··· 051
- 旅行的意义 ··· 056
- 其实我非不快乐 ··· 061

## 闭上双眼看男人

我知道，我不爱你了，你不爱我了，我们永远要保持最好的距离，最平淡的友谊，甚至连拥抱都嫌多余，这是我们最好的关系。

- 
- 恋爱是一场修行 ··· 070
- 你能改变一个男人吗 ··· 075
- 爱情如何杯中窥人 ··· 082
- 驭男之术在于忍 ··· 090
- 不要在爱中迷失自己 ··· 095
- 婚姻的底色应该是爱情 ··· 102
- 爱的不完美 ··· 108
- 懂得享受，不懂生活 ··· 114
- 谢谢你，不爱我 ··· 121
- 再见，初恋男友 ··· 125



## 目录

C O N T E N T S

### 放下错爱，刹那花开

错爱，就像令人迷醉的罂粟花，明知有毒，却无法自拔，放下，将心思沉到最深的海底，在红尘里，刹那花开。

---

没断奶的男人需谨慎 ●●● 134

请先对你自己负责 ●●● 138

请把戒指还给我 ●●● 144

情愿化作泡沫 ●●● 150

婚姻无法解救人生 ●●● 154

他只是，不想跟你结婚 ●●● 160

三十岁女人的恐惧 ●●● 166

寂寞，与他人无关 ●●● 171

## 己心妩媚，世间温柔

住在红尘边上，看呼啸山风飒飒，满眼人间烟火，俗世繁华，将心妥帖安放，心妩媚，则世间温柔。

---

不要成为自己讨厌的人 ··· 178

只为了你的微笑 ··· 183

一杯奶茶的温暖 ··· 190

我就是这样的人 ··· 195

何必要去故作大方 ··· 202

我们可以更聪明 ··· 208

有一天发现，我们都老了 ··· 220

亲爱的，你不用怕老 ··· 229

① Chapter 1

## 给自己一个拥抱

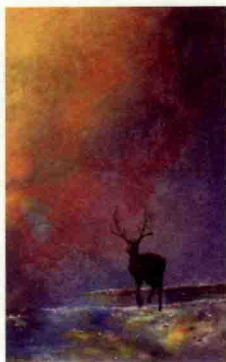


33 1. 你为什么要给自己一个拥抱？  
2. 你为什么要给自己一个拥抱？  
3. 你为什么要给自己一个拥抱？  
4. 你为什么要给自己一个拥抱？  
5. 你为什么要给自己一个拥抱？

6. 你为什么要给自己一个拥抱？  
7. 你为什么要给自己一个拥抱？  
8. 你为什么要给自己一个拥抱？  
9. 你为什么要给自己一个拥抱？  
10. 你为什么要给自己一个拥抱？

11. 你为什么要给自己一个拥抱？  
12. 你为什么要给自己一个拥抱？  
13. 你为什么要给自己一个拥抱？  
14. 你为什么要给自己一个拥抱？  
15. 你为什么要给自己一个拥抱？

16. 你为什么要给自己一个拥抱？



NO.1

①

## 牵手比做爱重要

有一个朋友告诉我，她与男友交往了一年，只牵过手，还没接过吻。她不是处女，她交过男朋友，但是她愿意和一个男人牵了一年的手，还不急着接吻。

有一个朋友写了篇文章说她喜欢男人在过马路的时候、在Party的时候、在看鬼片的时候牵着她的手，并告诉她牵不牵手，很重要。

我想起了谈恋爱的过程中，许多真正让我心动的时刻，都是与牵手相关。与初恋男友第一次牵手，我害羞得一直低着头，紧张得手心直冒汗，那一刻仿佛正式宣告：“我们在一起！”我的心脏差一点因为剧烈的跳动而兴奋窒息。

我喜欢我爱的男人，走在路上时，他步伐比较大，走在我的前头，仍然记得把手往后伸，手心向上，暗示着我赶快向前抓住他的手。那种感觉，十分窝心。



我也喜欢和朋友一同吃饭时，我的男人在餐桌下握住我的手，我们甚至不用看着对方的眼神，就可以透过手心的温度感受到彼此的陪伴。

骑车的时候，他会空出左手捉住我的左手，开车的时候，他会伸出右手握着我的左手。我喜欢男人大大的手掌、修长的手指、厚实的掌心，让我感受到他的力量，安心地停靠在他的手里。

每到冬天，男人的手都是我的专属暖炉，不管有多冷，即使是零下十度，我都可以向他取暖。男人手心的温度总是暖得刚刚好，你只能习惯他的温度，别的男人就算有一样的体温，你还是习惯那一种“他的温度”。

当我们长大了，成熟了，谈恋爱的速度变得快一些了，牵手的重要性或许小到微不足道，你可以觉得很容易，也可以觉得它不代表什么。我们和一个男人在一起，不再只是由牵手开始，我们可能因为吻了一个男人所以开始了恋情，可能和一个男人做爱，才开始爱上他，更可能什么都做过了，却一点也不爱他。

我想起许多男人，他们或许愿意和一个女人亲密地接吻上床，宛如热恋中的情侣一样，但是他们吝于在公开的场合牵起她的手。

我们开始习惯于复杂的情感关系、深层的肉体关系，但是我们却忽略了最简单的牵手关系。或许我们不是忽略，而是不愿重视。

我想，牵手一定是最简单，也是最难的肉体关系。