

你心柔软 却有力 做一个温暖坚定的女子

雅楠◎著

柔软带给生命的，不是卑微，而是力量。
柔软的心最有力量。

唯其柔软，我们才能共情；唯其柔软，我们才能包容；
唯其柔软，我们才能超拔自我，勇敢迎接人间的悲喜。

中国纺织出版社

你心 柔软 却有力量

做一个温暖坚定的女子

雅楠◎著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的美好，不只是外表华丽的美，更是内心的淡定从容。专横跋扈的姿态，咄咄逼人的气势，永远敌不过温暖的一抹笑容。无论生活给予了什么，都能以一份似海的心接着，得意不趾高气扬，失意不垂头丧气，用一颗柔软的心，迎接人间的悲喜。

图书在版编目 (CIP) 数据

你心柔软，却有力量：做一个温暖坚定的女子 / 雅楠著. —北京：中国纺织出版社，2017. 7
ISBN 978-7-5180-3526-7

I. ①你… II. ①雅… 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 (2017) 第082133号

策划编辑：郝珊珊

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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年7月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：114千字 定价：35.00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

一位知名化妆师在做专访时，被问及一个老生常谈的问题：“什么样的女人气质最好？”

化妆师淡淡一笑，说道：“心平气和的女人最美。对女人来说，不管你长得如何、身材如何，吃多少保养品，用多昂贵的化妆品，如果没有一颗平和的心，就不可能美丽，周身散发出的狰狞气场会把人吓跑。心灵的宁静与安详，才是美丽的钥匙。”

当时，在场的许多女嘉宾对化妆师的回答感到意外，可在听过解释之后，却又不自主地点头赞同。世人常说的优雅、随和、高贵、知性，不过都是外在的表现，真正沉淀出这些气质的东西，其实是内心的平和与从容。一个穿着朴素却面带微笑、不温不火的女人，肯定比一个化着精致妆容、穿着名牌衣服、满脸怒气的女人看起来高贵得多。无论是盛怒、情急、得意还是失意，都会让女人的美丽减分，唯有心平气和的女

人，才能拥有一份持久的美丽。

心平气和，顾名思义，就是心情平静，态度温和，不急躁、不生气。可是，这份平和究竟从何而来呢？顺风顺水的时候，多数女人都能做到心平气和，冷静地对人对事。当伤及自己的情感、牵扯自身的利益时，依然能够保持心平气和的女人，就只剩下少数了。

真正的平和，源自内心的柔软。这份柔软，是对悲喜生活的豁达，是在嘈杂喧嚣中沉淀出的宁静，是痛定思痛过后的成熟。平和的女人，看似如茉莉、百合一样清香淡雅，内在却有着玫瑰的铿锵与力量，散发着太阳花一样温暖的气场。

这本书献给所有爱过、痛过，或正经受人生风雨的洗礼，却依然热爱生活的女子。未来的日子，愿你用心去生活，温暖而坚定，不管在什么境遇中，都能像玫瑰一样从容不迫，用微笑的姿态迎接生命的逆流，在静寂中悠然绽放。

目 录

contents

Chapter1 最美的风景，莫过内心的安宁

持一颗出离心去生活 / 002

心安住，行路宽 / 006

人生没有最好的选择 / 010

你终究是活给自己看的 / 014

每个灵魂都该是自由的 / 018

Chapter2 用力去做事，用心去生活

没有一种幸运是偶然 / 024

靠自己过想要的生活 / 028

生活从不会亏欠任何人 / 032

你对了，世界就对了 / 036

卸下那身沉重的盔甲 / 040

世间万物，无不美好 / 044

Chapter3 稳稳地幸福，不为情绪所困

不要在深夜里买醉 / 050

有些压力是自己给的 / 054

除了生死，其他都是小事 / 058

不做情绪的女仆 / 062

愤怒时不去作抉择 / 066

抚平莫名所以的焦虑 / 071

Chapter4 有能力爱自己，有余力爱别人

别把自己弄得像笑话 / 076

爱自己，才能活得漂亮 / 080

永远不要跪着生活 / 085

爱情应当是锦上添花 / 089

自信是对自己最深厚的爱 / 093

在寂寞的岁月里独自盛开 / 097

Chapter5 你当温柔，不失力量

你比想象中坚强 / 102

伤口处开出的是花 / 106

蜕变总是会伴着疼痛 / 110

没有一步路是白走的 / 114

人生何处不是道场 / 118

所有的绝境都在心里 / 123

Chapter6 没有仓皇的姿态，跟着灵魂慢慢来

别催促上帝的安排 / 128

慢慢爱，不慌张 / 132

静静地绽放自己的芬芳 / 136

余生很长，慢一点又何妨 / 140

最美的风景全在路上 / 144

忙碌不是生命的本义 / 148

Chapter7 镇守自心，活成喜欢的样子

倾尽一生，活出你自己 / 154

真正的强大是接纳 / 158

你是独一无二的存在 / 162

不必向外去找寻答案 / 166

安全感驻扎在你心里 / 170

不断地澄清自我 / 174

Chapter8 岁月无常，敢爱也敢放手

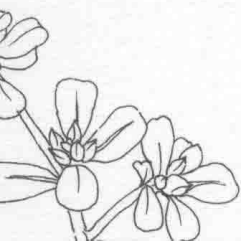
人生到头来就是不断放下 / 180

缘来好好珍惜，缘去淡然相送 / 184

放手也是一种选择 / 188

没有愁怨，即是美好 / 192

错过的未必真有那么好 / 196



Chapter 1



最美的风景，
莫过内心
的安宁

持一颗出离心去生活



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

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，却也总在时隔不久之后，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她带来了惊喜，只是一向清高的她，怎肯轻易接纳？夜晚，他在她的楼下摆放了心形的烟花，点燃之际，她在楼上感动默许。

赢得了她的芳心，他发誓，要好好待她。她说：“我脾气不好。”

他回应：“漂亮的女孩，大都有点脾气，没关系。”真的并非花言巧语，他心里着实这么想，他也相信，自己会做到令她满意，不惹她生气。

他向来都是一个宽容的人，他也相信，自己的宽容和厚实，一定会给周围的人带来信任感和踏实感。可惜，他根本没料到，她的小心眼和坏脾气竟超出了他的想象。

第一次正式以男女朋友约会，说好下午两点在电影院门口见面。偏偏，在他正准备关门歇业的时候，诊所里突然来了一个急症病人。医者仁心，不管怎么说，他都得先照顾好病人。结果，到电影院的时候，晚了20分钟。其实，他到的时候，她也才到了5分钟。他下车后，一路跑到她跟前，上气不接下气，掏出电影票刚要解释，她却一脸愤怒，那双纤细的手直接把电影票撕碎，之后拂袖而去。

他追上她，跟她解释，她不耐烦地甩出一句话：“是不是就你会看病？是不是就你一家诊所？”这番话一出口，他心里顿时凉了一半，从前的他只知道她脾气坏，可这两句话却让他不寒而栗，感到一股冷漠。他没再说什么，如果再给他一次机会，他依旧不会丢下病人不管。

晚上在酒吧里，他跟朋友唠叨起白天的事。已婚的朋友笑道：“没事儿，女人当姑娘时脾气不好是正常的，等结婚有了孩子就好了。”

他信了，因为他爱她。半年后，他们结婚了，他以为她的脾气会收敛一些，可直到他们有了孩子，她还是一如当初那么尖酸刻薄，因为一点儿小事就吵架。小孩子哭闹本是正常的事，她却听不得，总说他不顾家。他诊所工作忙，加班回来晚，她也摆出一副爱答不理的样子，觉得

他不够负责任。

她爱浪漫，他也尽量满足她。每逢重要的日子，他从不忘给她买一束花，或是带她去新鲜的餐厅。在他看来，浪漫就像是一袭华丽的晚礼服，纵然美丽耀眼、令人心醉，却不适合每天穿在身上。对此，她却是另一种态度，非要把每天的日子都当成纪念日，恨不得一日三餐都要精致。坦白说，他受不了，偶尔的奢华浪漫是情调，每天都要如此，却不免有些腻。就像吃多了山珍海味，还是最怀念一碗白粥配小菜。

工作上，他待病人态度极好，收费也合理，诊所的口碑越来越好，扩大规模是必然的趋势。他联系了一个不错的朋友，希望能入股合作，那段日子，他一直忙着这件事，回家的时间自然也就晚了。没想到，她竟然开始怀疑他有外遇，还时常打电话跟家里的老人念叨这些，搞得像是真的一样。起初，父母不以为意，可听得多了，难免起疑，还有意无意地提醒他自重。他心里压着一股委屈，自己明明在为这个家努力打拼，却被扣上了黑锅；若自己真的忽略了她和孩子也就罢了，可该做的事，他一样也没落下。

新诊所开业后，她的神经质愈发严重，但凡来了年轻的女护士，她就会起疑心。没事的时候，她总要到诊所里转转，虽然什么也不说，可那拉长的脸任谁见了，都只想敬而远之。好几次，他根本不知道发生了什么事，她就拉开了冷战的序幕，就算说话，也只是冷嘲热讽。

回顾这段感情，他思绪万千。曾经，他以为是周围的人都不懂她，不肯迁就她，才说她冷傲清高不可一世。现在，与之生活了这么久，他

拿出了所有的宽容和迁就，却依然改变不了她内心的狭隘和无理取闹的坏脾气。他依然爱她，可明天的路该怎么走下去，他却毫无头绪：继续在一起，找不到平静和踏实；就这么放弃，心里还有万般不舍。

在爱情中，维系幸福的不是山盟海誓，是彼此的包容与相濡以沫；在友情中，维系情谊的不是相互索取，而是真诚的付出与接纳。谁都会有情绪，这一点无可厚非，但要让某个人时时刻刻迁就你，无论对错都全盘接收，实在太难。

一位女作家在谈及女性修养时说：“不要做随意耍性子、发脾气的女人，觉得谁都应该宠着你，一点小事儿就任性妄为。发脾气不能突显高贵和尊严，只能让你看上去粗俗彪悍。真正优雅的女人，应该温柔体贴、宽容慈悲。”

在漫长的岁月里，别让愤怒和坏脾气绑架了你所有的美好，如果可以，希望你成为一个有出离心的人：不咄咄逼人，不尖酸刻薄，收起自己的愤怒，收敛自己的脾气，有问题就想办法解决，有分歧就静心沟通。要知道，最强硬的生活姿态不是愤怒，而是平和。

心安住，行路宽



这个世界从来就不是完美无缺的，就看你自己用什么眼光去活着。既然来到这世上，就要好好地走一遭，那些送远的往事，何苦在心头苦苦缠绕。既然只能面对，那就清醒地面对，用洒脱换一生，心安住，行路宽。

——延参法师

无果禅师为了能够专心修禅，搬到深山隐居，一住就是 20 年。

这些年来，有一对母女经常来看望他、照料他。可是，20 年过去了，无果禅师并没有取得太大的成就，他认为自己无法在这里修行得道，便想到外面寻师访道，解除心中的疑惑。

临行前，母女对他说：“禅师，不妨再多留几天吧！路上风寒，容我们为你做一件衣服，再上路也不迟。”禅师盛情难却，只好点头答应。

母女二人回家后，连忙着手剪裁衣服。衣服做好后，她们又包了四锭马蹄银，送给无果禅师作为路上的盘缠。禅师心存感激，接受了母女二人的馈赠，于是收拾行囊，准备第二天一早就出发。到了晚上，禅师坐禅养息，半夜里突然出现了一个童子，后面跟着一群人吹拉弹奏，扛

着一朵很大的莲花，来到禅师的面前。他们诚恳地说：“禅师，请您上莲花台。这就是您要去的地方。”

无果禅师很镇定，他心想：“我的修行还没有到这种程度，这种情况来得太早了，也太突然了，恐怕不是什么好兆头。”于是，禅师不再理会。童子一再强调：“机会只有这一次，错过了就再也没有了，您可要想清楚啊！”无奈之下，禅师只好随手将一把引磬插在莲花台上，童子和诸人见此情景，高兴地离去了。

第二天早上，禅师正准备动身出发，母女二人过来送行。禅师看到她们手里拿着一把拂尘。母女二人询问：“这是禅师遗失的东西吗？昨晚家中母马生了死胎，马夫用刀破开，见此引磬，我看像是禅师之物，便给你送了过来。只是不知道，为什么这东西会从马腹中生出来呢？”

无果禅师听后，一场吃惊，说道：“一袭衲衣一张皮，四锭元宝四个蹄；若非老僧定力深，几与汝家作马儿。”他的意思是说，幸好我有一些定力，昨晚禁得住他们的诱惑，没上莲花台。若我上了莲花台，今日你们看到的就不是引磬，而是“我”了——我投胎做了你家的马儿。

说完，无果禅师把马蹄银还给了母女，作别而去。

人生在世，时时处处都存在着诱惑；万世繁华的背后，悬着一颗颗散乱而空虚的心。遭遇得失荣辱的人生落差，有几人可以岿然不动、淡然一笑？在名利声色面前，又有几人可以不为所动、灵魂不受丝毫纷扰？有时，旁人一句不经意的话，都会让一颗不安的心荡起涟漪。

研究生毕业后，苏筱想要留校做学问。对于这个选择，周围不少人

给她泼冷水，说她思想太保守，自身条件那么好，完全可以到外面闯荡闯荡，不管是从政还是经商，都比做学问实惠得多。

面对周围的质疑声，苏筱有点受打击，可她还是想坚持自己的选择。时隔一年，当她发现身边不少同学毕业后去了银行、电台、投资公司，社会地位和福利待遇都比自己高出一截时，她再也按捺不住了，竟然憎恶起她一直认为神圣无比的做学问这一职业。

其实，依照她的能力和才智，做学问很有前途。只是她的心已经不安于本职了，终日满腹牢骚，苦闷不已，一门心思想找机会转行，跳槽到更好的地方。结果，她在工作上频繁出错，感情上也受了情绪的牵连，最后弄得自己每天郁郁寡欢，对生活也没了热情。

《坛经》中记载着这样一则故事：师徒几人在寺中打坐，突然一阵风来，吹动了旗杆上的幡。一个小和尚说：“幡动了。”另一个小和尚说：“不是幡动，是风动了。”老和尚平静地说：“既不是幡动，也不是风动，是你们的心动了。”

人生是一场修行。在修行的过程中，会遇到各种各样的诱惑，或许是金钱，或许是地位，或许是美丽的风景。有些女人心动了，停住了清修的脚步，从此搁置了修行的计划。可那诱惑是否能真的如人所愿，能把最初的那一份繁华与美好延续下去，无人可知。很有可能，那只是一副用花环编织的罗网，一旦进去了，就无法自在与逍遥。

季羨林先生曾说：“纵化大浪中，不喜亦不惧。”

世界在变，生活在变，身处两者之中，若终日跟着外界的脚步走，