

此生， 做这样一个女子

因为是女子，所以更要好好爱自己

程华芳 / 著

每一次的选择和放弃，
都是一次一次的蜕变。
是否问过自己：
到底，
想做个怎样的女子？



NLIC2970932010

坚强、知性、明媚、精致、温暖……做这样一个女子。

著名身心灵研究专家最新心灵随笔
诚挚分享生命中最具疗愈功效的心灵处方
直抵内心深处的成长感悟，读懂未知的自己
温暖、纯净、暖心，滋润心灵的佳作

天津出版传媒集团

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PUBLISHING HOUSE



手机阅读



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

此生，做这样一个女子

程华芳 / 著



NLIC2970932010

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

此生, 做这样一个女子 / 程华芳著. — 天津 : 天津教育出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5309-7324-0

I. ①此… II. ①程… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第057099号

此生, 做这样一个女子

出版人 胡振泰

作者	程华芳
选题策划	常浩
选题监制	陈禹舟
责任编辑	常浩
特约编辑	康琪
插图绘制	碌里路
封面设计	瀚清堂
版式设计	新兴工作室

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经销	全国新华书店
印刷	三河市中晟雅豪印务有限公司
版次	2013年7月第1版
印次	2013年7月第1次印刷
规格	32开(870毫米×1280毫米)
字数	150千字
印张	7.875
书号	ISBN 978-7-5309-7324-0
定价	32.00元

如果某天和爱情狭路相逢，请敞开自己，像个婴孩那样，告诉对方，我很爱很爱你。

剩下的结果，不用猜想，即便是一路忧伤，也无需后悔。

你只要将那如水的忧伤，找一个画板，涂抹成一幅缤纷的画作，便是此生最美的缅怀。

前言

因为是女子，所以更懂自己

敲击完最后一个字，整个冬天已经走过最严酷的四九，那个叫做春的仙女正翩然而来。我抬起头看着阳光下春光潋滟的水泥路面，心头仿若被春风抚弄一般，有着一一种深切的喜悦和感叹。

素来只是个喜欢活在文字里的人，眼神迷离，但心灵却恣意盎然。我对自己想要走的人生，其实早在十八岁之前，就有过明确的规划和思想。只是那时候并不知道自己将要走多远，更不知道坚持着能让自己的声音传递到何方。

虽然我怀抱稚嫩的理想，一路读书求学，但内心涌动的豪情壮志像是茁壮的春芽，从来都没有停止生长。成年进入社会洪流之后，依然无法按捺那股蓬勃的梦想，我做过舞蹈老师、器乐手、钢琴师、心灵师、教师、驻站写手，我不断尝试、摸索，也跌倒再爬起，并且深入心灵哲学的园地，探索自我成长的秘密。

有人说，世间女子本是阴柔，但我想说，阴柔和阳刚并非割裂的两极。正如《易经》里所言阴阳二字，我将那当做是并行的两条轨道，我们没有必要执其一端，为自己定下藩篱，将自己的

天空缩小到一隅，画地自限。阴柔也罢，阳刚也罢，那是我们生而为人的两极所在，是一体两面的，没必要为阴柔自怜，也没必要为阳刚自恨。

当我经历过人世沧桑之后，蓦然发现，其实世间没有解决不了的难题，也没有打不开的纠结。关键在于，我们能否将一颗心看清看透，然后接纳这颗心，让灵魂的安宁与自己的身心同在。所有的纠结，都使我们沉迷在自设的大雾中，看不分明过往，也找不到人生所来之处。这才是最大的苦痛悲哀。

身为女子，与生俱来的娇柔细腻气质，很像江南烟雨的朦胧之美，附着在行走世间的疲惫身躯之上。自此后，女子的苦累便要多过男子。这并不是用女子承担的社会和家庭责任来量化，而是说，女性的苦累很多时候是由自己的心性使然。

女子性格不像大多数男子那样大开大合，粗犷豪放，时时总有幽怨悲悯的自伤自怜来袭击干扰。当然，很多时候这和周围的环境有关。但我要说，这种幽怨纠结并非是女子的宿命。古往今来并不是所有的女子，都幽怨一生，苦毒一世，而这些精致的女子就是在觉醒中前行的独特女子。

当我深入人心和人性的研究探索，恍然洞察到女子本身的敏感阴柔所具有的辩证美学。正因为心灵柔弱，我们才会像琴弦那样，只需他人轻轻触动，便可倾听到那种刻骨的痛，刻骨的伤。因为铭心，所以更能让女子体谅到伤痛，更加深自己的同理之

心，让这个世界有更多的宽容、爱和接纳。

而令我感悟更深的则是，其实我们经受的那些伤痛并非外界使然，而全是自己的心魂所致，也是自己身为女子必有的功课所在。路是自己走的，也是自己选择的，即便有恩怨苦毒，那也是 we 一路坦然面对的风景。

一个女子的柔弱并不可怕，可怕的是，自此后失去了做人的风骨，失去了女子的特质。我们若是失去了对自己的忠诚和信仰，便会寄希望于他人，抱怨外在的环境；我们若是失去了调节心灵的能力，便只剩下栖居他人庇佑之下的幻想，妄图获得不劳而获的能力。这怎能是生而为人的幸福所在？

因为是女子，我学会一次次看懂自己，明白那些所谓的苦痛，都只是内心自造的幻影而已。菩提本无树，明镜亦非台。做一个幸福的女子，原本很简单。只要像看一部书那样，翻开扉页，一点点读懂那些章节脉络里的命定功课，然后循着情节，看懂自己要如何练习自己，如何写就未来的正传而不是他说，那么就已足矣。

我只想，此生做一个女子，不做他人眼中的奇女子，也不做自己眼中的弱女子，我只做我想做的自己，我来过，我活过，我好好看懂我自己，这一生，便再也无怨无悔。

目 录

第一卷 做一个坚强的女子

专注自己 用心体会 | 003

柔软自我 再见过往 | 008

唤醒勇敢 放弃虚妄 | 013

一种智慧 名曰雪藏 | 018

羽化忧伤 沐浴晴朗 | 022

播种信心 收获自信 | 027

打开心门 走出迷惘 | 032

第二卷 做一个知性的女子

因为喜欢 所以热爱 | 039

安静慢养 用心呵护 | 043

忠于内心 心随梦走 | 047

坦露心扉 遇见美丽 | 052

淡定从容 懂得珍惜 | 056

深深低头 感恩所有 | 061

失之淡然 得之坦然 | 066

打磨时光 善待流年 | 071

第三卷 做一个明媚的女子

打开心窗 收纳快乐 | 077

亲近自我 聆听内心 | 081

以爱之名 宠爱自己 | 086

展现真实 用心绽放 | 090

拥抱真诚 信赖彼此 | 095

随心所欲 纵情徜徉 | 100

心灵置换 丢弃计较 | 105

放空自己 沉淀心灵 | 110

第四卷 做一个温暖的女子

缩小恐惧 坚信美好 | 117

真诚倾听 给予能量 | 121

拥有宽恕 自我疗伤 | 125

容纳自己 完美与否 | 129

定时静坐 澄澈心窗 | 134

心已成空 自由成风 | 138

完美蜕变 化茧成蝶 | 142

第五卷 做一个精致的女子

积蓄知识 丰裕心灵 | 149

悦纳他人 善解人意 | 153

素面淡妆 顺其自然 | 158

善于发现 学会欣赏 | 162

时时顿悟 修炼幸福 | 166

寻觅心景 停止抱怨 | 171

第六卷 做一个淡定的女子

努力尝试 释放能量 | 179

直面挑战 点燃梦想 | 183

接受现实 心无杂念 | 188

顺势而为 全神贯注 | 193

坦诚面对 保持纯真 | 198

第七卷 做一个有爱的女子

敞开心扉 大声说爱 | 205

见证成长 两两相望 | 210

消弥伤痛 守护心灵 | 214

活出真我 吸引真爱 | 219

后记：春花落尽，本来如是 | 222

Chapter · 01

第一卷

| 做一个坚强的女子

同样的一片树叶，可以蕴藏一千种智慧。不做生命的看客，用心体会，你就是自己的主角。

专注自己 用心体会

做背包客在一些城市行走，常常最先到达的是拥挤的街道。干涸的街道上，无心的人们都变成了晒在外面的鱼儿。想要从这些匆忙的脚步中读到什么，都是惘然。每个人的生活都在城市的深处，带着自己的节奏和鼓点，有着隐匿的情绪和气息。而我，不是他，也不是你，只是一个陌生的城市过客。

所以我发现，很多时候我只是行走在城市的表层，根本没有深入腹地，更别提进入一个城市的灵魂深处去阅读它。只不过是叶公好龙那样，凭借想要旅游的好奇心，人云亦云地奔涌而来。别人说哪里好，就到哪里，别人说哪里需要多看看，就多看看。

当惯性的力量将我推向一个模式的时候，察觉自己变得无比盲从。即便游览名山大川，也会在瞬间索然寡味。说明书或旅游指南上都已全部介绍完，所以每次我都懒得拍照片，懒得和人津津乐道于某次旅行。

然后明白过来，原来只是在和自己较真。在较真一个问题：我看到的风景，为什么常常和公众推荐的一模一样？

我只是在体验别人体验的而已。

可是为什么就没有我自己的真实体验呢？

这点觉察让我大吃一惊。

仔细地问自己：这么多年来，用心体会过生活的滋味吗？不假借任何权威，不假借喧嚣流俗的声音，让自己感受丰富多彩了吗？似乎没有。

想起来和朋友聊天的时候，她们常常会这样讲：

“我本来想好好学舞蹈的，可是听同学说学好需要很好的条件，所以我放弃了。”

“我本来特别喜欢文学的，可是听我父母说文学是太虚化的东西，没用，所以我放弃了。”

“我本来特别喜欢唱歌的，可是老师说歌星生活都不怎么如意，所

以我放弃了。”

……

每个人都在不知不觉地听从权威的催眠和诱惑，彻底斩断了和自己内心相通的道路。想走的路上到底有什么，她们不知道，也永远不会知道。因为她们在还没有用心体会之前，就让自己选择了放弃和远离。

于是，那些曾经热爱的领域就变成了偌大的城市，而人，最终变成了陌生的看客。只会站在这城市的街道上，看过往的游人，然后指指点点，看岁月沧桑，做些自我安慰的小小感慨。

我何尝不像她们一样，在内心萌生的喜欢到来之前，就已被别人的一句话给掐灭在襁褓里。当年曾经想要搞摄影，情愿走遍天涯海角只为留住那流光溢彩的短暂瞬间，但因为父母的一句话：

“那太辛苦，也养不活自己。”此念彻底胎死腹中。从此后，我以为摄影就是无比辛苦，无比穷酸的工作。

时隔多年才明白，一切不能埋怨父母。因为我没有选择坚持，没有选择用心体会。只要坚持，只要愿意亲身体验，就不会再将父母那所谓“辛苦”的体验强加给自己，我也就可以过自己想要体验的幸福。

这几年来埋头写作、读书，进行心灵探索，在很多人眼里，或许这是非常辛苦，且非常劳心伤神的事情。曾经在朋友的关心下变得懈怠不已，然后有一天突然明白过来，其实写作和探索的过程根本一点都不苦，那是一种忘我，一种自我感悟的彻底释放，是最纯真的自我展现。

根本用不着做什么掩饰，也用不着强加任何东西在里边。只需要活出自己就可以。

当我将自己的体验释放出来的时候，生活就变成了我的，和别人再也没有关系。而我的生活在别人眼中的体验，竟然和我的体验风马牛不相及——我体验到的是幸福，他们体验到的是辛苦。为什么？因为我用心体验属于我的生活，他们只是看客而已。

从出生开始，每个人都被赋予了一种神圣的力量，就是做自己心灵的主人。人生路上的每一次选择，其实都是命运在向内心发出邀请，告诫自己要用心体会生活的滋味，苦也罢，酸也罢，都是来自这个世间的真实旅程。

选择了自己的路，就不要用一个看客的眼光对待自己的生活。只要坚持，一定可以见识到最厚重的人生，体验到无与伦比的真实滋味。