

自我驱动型的成长是每个女性
都要具备的能力



「看清爱情」「婚姻」「生活」「工作的真相」
「活出自信」「独立」「平静」「完整的自己」

刘利广 著

女性的 自我驱动型 成长

打破内心限制
肯定自我成长
在生活和职场中不断进取

成为精神丰盈
灵魂自由
内心强大的女性



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

女性 的 自驱型 成长

刘利广·著

图书在版编目 (CIP) 数据

女性的自驱型成长 / 刘利广著. — 北京: 中国纺织出版社有限公司, 2023. 5

ISBN 978-7-5229-0149-7

I. ①女… II. ①刘… 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 (2022) 第 235362 号

责任编辑: 顾文卓 向连英 责任校对: 高涵 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年5月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.5

字数: 119千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



序

最好的归宿是成长

有段话是这样讲的：“人们从未见过一个勤奋、自律、努力的人抱怨命运不好的。因为一个人最完美的状态不是从来不失误，而是从来没有放弃成长。”

一个人越来越好的标志就是凭着坚强的意志、修养、品行不断地反思和修正自己。人生最好的贵人就是努力向上的自己。生活不会辜负一个一直努力的人。

女人在职场上或多或少会受到性别歧视，到了中年会面临容貌危机，甚至在家庭和琐碎加身的时候变得不再自信。想要突破这些问题，就要自我成长。只有自身成长了，面临的问题才能不算问题。

所以，女人最好的归宿是成长。女人可以不成功，但必须成长！成长不是从此就变得不像自己，而是成为一个更好的自己。





在女性成长中，最难的不是获得他人的认可，而是获得自己的认可。

成长不是不围着老公、孩子转，而是在扮演家庭女主人角色的同时，不要忘记照顾自己；成长不是长生不老，而是哪怕到了四五十岁，依然能活出属于自己的美好与从容；女人不是第二性，是必须向前一步与这个社会同步，不依附他人，自己活得光明磊落又自由自足。

女人的世界是由爱情婚姻、先生和孩子、工作和家庭等多个维度组成，任何一个维度都考验女人的能力。女人不能游于这些维度之外逍遥自在，又不能被困于这些维度之内失去自己，女人的脚步既要丈量家庭的三寸方圆，又要放眼更广阔的世界。所以，女人需要修炼，从外到内，从格局到学识，从能力到涵养，从爱别人到爱自己，最终实现自我不断成长。身为女性，不一定能改变世界，但一定要在内观自己的同时看到世界也看到别人，能够活好自己的同时也兼顾与自己有关联的一切。

女人有三件事情不能停：学习、美丽、经济独立。学习能提升内在气质，美丽能带来自信，经济独立能受到尊重。

本书以心理学为基础，以女性成长为主题，希望帮助迷茫中的女性看到希望，活出自己！本书会提供诸多案例，让读者喜欢阅读并从阅读中快速成长，找到自己的人生定位与成长方向！



自序

曾经时光中，一杯茶、一抹光，明月清风、捧一本书，在安静的世界里沉下心来读书思考，任由心灵穿越，那是人生最美好的回忆。随着生活节奏的加快，人的心开始躁动起来，从在手机和网络上的一场两小时的讲座，到观看十分钟的视频，再到今天刷一分钟的短视频，看似是人们收看习惯的变化，实则真正地反映了人们心态的变化。

世界瞬息万变，唯有变化才是永恒的不变。正如地球围绕太阳公转，月球围绕地球公转，地球又不停地自转一样。宇宙如此，人生亦是如此，在匆匆忙忙的背后，人们的生活并非杂乱无章，而是围绕着一个中心，这个中心就是“初心”，初心正，则人生正，初心大，则价值大。无论多忙，我们都不要忘记自己的使命和愿景，不要忘记此生的责任和担当。

人生是一个不断选择的过程，在纷纭世间，难免有各种诱惑和干扰，如何不忘初心，走好人生的道路，过真正有意义的人生？选择在什么时间、什么地方、和什么人一起做怎样的事情，





决定着你的 人生价值。精彩的人生需要规划，卓越的人生需要导师引领，知道我们的生命缘起何处，知道我们的脚步迈向何方。

岁寒，然后知松柏之后凋也！越是在困苦或躁动的环境中，我们越应该有高度的清醒，时时刻刻能沉下心来思考，在智慧的海洋中滋养成长，心中有坚定的初心、有清晰的规划、有落地的目标，才能在诱惑和困难下不为所动，学而习之，文而化之。识人者智，自知者明，希望本书能够帮助大家更好地了解自己，了解我们身边的亲人和朋友，让我们一起思考，一起探讨，一起成长，一起体悟人生。

刘利广

2022年10月1日于北京



目 录

第1章 女性可以不成功，但不能不成长

成长是源于对自己的高要求	002
所谓安全感，是自己创造的	005
女性要打破“玻璃天花板”	007
要有危机意识，稳定不等于安全	010
在最好的黄金 10 年提升自己	013
足够爱自己，才是最大的底气	016
自律是成长的催化剂	019

第2章 塑造良好角色，为自我成长赋能

职场上拼有一席之地	024
为家付出爱，而不是牺牲	027
会调节情绪才能掌控人生	030
女强人是对家付出的另一种责任	034





母亲是榜样，不是保姆	037
不要给自己贴负面标签	041

第3章 打破世俗“定义”，从心灵束缚中突围

女性需要用成长的眼光看待自己	046
如何更好地了解自己	047
女性的能力决定家庭地位	051
有勇气改变是成长的第一步	053
拥有抗挫能力很关键	055
打破固定思维，锻炼成长型思维	058
不要在意他人的评价	061
让自尊心和自信心实现良性循环	063
打破内心限制	066
始终忠于自己的内心	070
要过真正独立的人生	073
我养你，只是一句玩笑话	076

第4章 保持上进心，活出别样人生

相信什么就会吸引什么	082
发现自己的天赋，走自己想走的路	086
内心强大不被情绪控制	089
拒绝拖延症	092

自我价值来自持续学习	095
自控力是衡量成长的标尺	099
努力做一个靠谱的人	102
戒掉空虚的“购物狂”状态	105
在职场上向前一步	109
正确处理家庭与亲密关系	114
不把自己的脚伸进别人的鞋里	119

第5章 提升自控力，做好情绪管理

不在愤怒的时候做决定	124
维持积极情绪的正循环	128
平静面对生活的各种关卡	132
容人容物，抚平自己的内心	136
换一种心境，发现生活之美	139
理性看待生活与感情	142
不计较，“傻”也是一种智慧	146

第6章 持续精进，人生成长不设限

不自我设限，活出全新自己	152
新女性快乐生活的标志	155
心中有爱，眼里有光	159
在各种关系中塑造好“角色”	162



内心像个孩子，外在当个大人	165
提升自己的幸福力	168
用自己的成长给孩子当榜样	171
新女性要成为引领者和影响者	174

第7章 终身学习，不断自我进化

一身好武艺，何愁没前途	178
自我价值来自持续学习	181
投资大脑，让自己不断增值	184
通过学习打开向上的通道	187
爱上阅读，做一个书香女子	191



第1章

**女性可以不成功，
但不能不成长**



成长是源于对自己的高要求

成长是给自己提要求。如果一个人对自己没有要求，就会随波逐流，得过且过。为什么说成长是源于对自己的高要求呢？因为要求自己很难，要求别人很容易。往往要求别人的人只希望别人改变，而不想改变自己，这就是一种不成长的心理在作怪。

管自己比管别人更难。因为自己对自己容易松懈，容易宽容，容易放纵。比如在亲子关系方面，大人很难管住自己不看手机，却经常看不惯孩子玩手机；在夫妻关系方面，一方很难管住自己的毛病和缺点，却总能看到对方的缺点和毛病；比如在上下级关系方面，领导很容易看到下属的问题，却很少有人意识到自己的问题，或者有大部分人明明知道自己有问题，但不愿意承认和改变。这些场景反过来，想管孩子先管自己；想让丈夫改变先让自己改变；想管好下属，先以身作则，这些都叫成长，也是对自己提要求。

作为女人，尤其需要不断成长，因为传统观念的影响以及新时代对女性的高要求，女人要能“出得厅堂，入得厨房”，在这个多变的、多元化的社会中，女人活得更不容易，如果不成长，她驾驭生活的能力就会很低，或者顾此失彼，生活过得一地鸡毛。

70多岁的模特梅耶·马斯克最出名的标签是“硅谷钢铁侠”特斯拉创始人埃隆·马斯克的母亲，但是她更为人津津乐道的是她自己缔造的人生传奇。

15岁初次登台成为模特，22岁和初恋结婚，31岁成为破产的单身母亲，先后辗转3个国家9个城市开展自己的模特和营养师事业，独立培养3个出色的孩子并获得了两个硕士学位，69岁时，她的形象广告牌出现在美国时代广场，轰动一时。

良好的家庭出身、自身的优越条件并未让梅耶·马斯克的人生减少坎坷，被家暴离婚后坚持学业的同时，独自承担养育3个孩子的重担。她人生的上半场几乎可以用举步维艰来形容，即便如此，她还是没有放弃自己，而是始终坚持学习，坚持自我成长，也身体力行为孩子们做出了榜样。

随着年龄的增长，皱纹爬上脸庞，她多的不是恐慌、焦虑，而是从容、美丽、自在，因为她不会停止成长。

在《一个女人的成长》一书中这样说道：“女人，尤其需要





有不断地成长、成熟的心理，才能好好地活在这个多变的、多元化的社会里。因为传说的贤妻良母角色我们无法完全甩掉，另一方面又要奋勇地跻身在新时代女性的行列。这不但需要有极好的适应能力，也需要心理上的不断成长和成熟，否则不是疲于奔命染上‘女强人并发症’，就是退缩、自怨自艾地过了一生。”

成长代表着持续走上坡路，所以难免会累，会辛苦，但这是一个从慌张无措到淡定从容的过程，也是一个从弱到强的过程，更是一个从毛毛虫蜕变成美丽蝴蝶的过程。完成了这个成长的过程，才能让自己生出羽翼，拥有对抗生活风雨的铠甲。

所谓安全感，是自己创造的

有句话说，女人最大的安全感有三样东西：手机、家门钥匙以及车子里加满的油。其实这些都还不是最大的安全感，真正的安全感是对自己笃定的相信和认可，是离开任何人都可以生活得更好的底气。

因为，安全感来自两个方面，一是物质充足带来的安全感，二是精神充实、内心强大带来的安全感，二者相辅相成缺一不可，最重要的是安全感往往不是通过外在所抓取得到的，而是自己给自己的。

物质的安全感也不仅仅是指钱，而是指能够持续赚钱的能力；精神的安全感是你正确的感知力和保持情绪稳定的能力。如果一天到晚闹情绪把自己搞到精神分裂，又哪里能做到淡定和安全呢？所以，真正的安全感是自己的事，与别人无关。

著名好莱坞华裔女星刘玉玲在一次访谈中谈到，她从她父亲



那里学到一件很重要的事，就是从她开始工作后，她就很努力存钱，她说当你拥有这笔钱后，当有意外发生，或者有人强迫你做自己不喜欢的事时，你都可以很淡定地说：“去你的吧。”这就是一种物质带来的安全感。

安全感有三个不可或缺的因素，一是有希望，二是有事做，三是有人爱。这三者都需要不断进行自我践行和努力，才能成为安全感的要素。努力才有希望，努力才能避免无所事事，同样，努力才会有人爱。与其把时间花在无聊没有意义的事情上，不如用来辛苦和努力，这世界绝不会辜负任何一个努力的人。你所付出的一切，世界终将会还你一片精彩的天地。

真正的安全感是踏实，可以踏实生活、工作、休息、游玩，而不用害怕失去。安全感从来都不是别人给你的，而是自己去铸造的。如果你的内心没有力量，即便是外界给你再多的爱，你也没有办法去享受。

如何给自己安全感呢？说到底就是让自己变得越来越好，不论是外在还是内在。能好好读书，有学习新知识的欲望，永远不丧失学习的能力，会好好锻炼、管理好自己的身材，也能够管理好自己的皮肤，更能够将自己打扮得漂漂亮亮，在所有人面前都是神采奕奕的。由内而外都散发着自信，这才是最好的安全感。