

写给女人的醒脑书

曾雅娴 著



女性活出漂亮人生的
七堂格局课

联袂推荐

句句扎心，
却给你改变的勇气，
篇篇醍醐灌顶，
令你打开格局，更自信笃定！

侯虹斌
作家 女性问题专家

坏蓝眼睛
作家

金颖
应用心理学博士 心理学专家

庄秦
作家 影视编剧

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

写给
女人的
醒脑书

女性活出
漂亮人生的
七堂格局课

曾雅娴
著

内 容 提 要

女人不一定都要成功，但必须成长。因为每一点成长都是蜕变，每一次机会都是对你乘风破浪的馈赠。勇敢承认自己的局限，才会有所改变和突破。

这是一本智慧女人写给女性的醒脑书，作者是年过四十活得漂亮的作家姐姐，她会告诉你很多别的书本中不会提及的事实。她用发人深省的观点、温婉的文字明确告诉女性朋友，如何用高智慧和高情商从眼界、才情、品格、情感、自律、品位、独立七个方面提升人生格局，让无论是十八韶华或是年近不惑的你，都能千锤百炼后先成为女王，后成为女孩，哪怕两鬓班白，内心依然如少年归来。

图书在版编目（CIP）数据

写给女人的醒脑书：女性活出漂亮人生的七堂格局课 / 曾雅娴著. -- 北京：中国纺织出版社有限公司，2022. 4

ISBN 978-7-5180-8827-0

I. ①写… II. ①曾… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第170710号

责任编辑：向连英 责任校对：江思飞 责任印制：何建

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

2022年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.75

字数：115千字 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

打开格局，你可以乘风破浪

多数女人在情绪管理上是失控的。遇到情感问题，吵；遇到被人误会，争；遇到无人理解，哭；遇到能被自己拿捏的人，闹……作为女性，这些举动可以偶尔为之，但是作为一个成年女性，社会不会娇惯你，经常这样做是行不通的。

而且往往当事情过去，你会发现原来惊天动地的争执和斤斤计较，在未来不过成了小事一桩。

没有人遮得住星光云影，也没有人能从日历上抹去冬至、谷雨。无论你是二十青春、三十而已、还是四十不惑，在年岁馈赠的经验里，你除了应该懂得分寸，还要为自己保留不生遗憾的退路。

温室里长不出坚强，争吵里养不出优雅，计较里生不出慈悲。有人说过，一帆风顺的心电图是属于死人的，人生就该有朝起暮落的辗转，阴晴圆缺的转换。



世间种种变故伤痛，人人都要学会面对。女人不必是好汉，但也不应该是懦夫。当格局打开，你会更自信、更笃定，在自己的人生中乘风破浪。

凡是人生不能避免的酸甜苦辣，作为一个成熟的女人都要去坦然承受，悄悄落泪，再擦干眼泪给自己一个温暖的拥抱，给自己勇气和坚强。

我始终相信，没有一片风景会稀松平常到该被我们忽视。世间万物都以最美的姿态出现在我们面前，即便偶尔会有不完美，也是因为生活打算在下个路口给我们更多的惊喜，而你也因此触摸到峰回路转的不平凡之美。

可是，女人往往在失恋、失业、失败时变得无限悲观。

她们会陷入一个可怕的负能量沼泽地。你对她说：“你最棒，你可以爬出来，你行的。”她们会摇头说：“不可能，我不信。”当你朝这类人伸出援助的手时，她们会拒绝，会振振有词地说：“不用，我不需要怜悯。”

她们觉得是世界辜负了自己，觉得自己是世界上最多余的人。可很多时候，痛苦是被她们无意识放大了，她们往往过度在意输赢，喜欢跟别人比较容貌、职业，总觉得别人的老公更好。她们容易和自己生闷气，甚至整天疑神疑鬼。这些状况的出现都是因为她们的格局制约了世界的广阔！

当你不再执着于小利，懂得去欣赏比你优秀的人与事物时，才会有解决问题的信心，才能给自己自信和云淡风轻的心态。

越是在失望的时候越是需要理智。这是当人处于逆境中时需要学会的一种情绪管理。

电影《玛丽和马克思》里有段台词说：“每个人的一生都像是一条长长的人行道。有的很整洁，然而像我的，沿途有裂缝、香蕉皮和烟头。”但是我们必须接受自己，接受自己的所有缺点。如果可以，你跌倒了，我愿意拉着你的手；你哭了，我甚至可以陪你哭。但哭过之后，你要想想未来：是全盘否定自己，还是去历练出一个视野更开阔、格局更广阔的自己。

念头一时起，信念一生撑。女性终其一生想过怎样的生活，取决于当下做的每一个决定，更取决于能否坚持规划一条适合自己的路。好的人生，最重要的就是要眼界宽、有格局，既能容人，也能容己。

有格局的女性，一生都会是花季。春有桃花灼灼，夏有芙蕖映影，秋有丝菊似锦，冬有梅骨傲寒。

这是一本诚意之作，我愿意和你们一起学习来温柔接纳自己，一起拥有更广阔的眼界、更海阔天空的明天。

曾雅娴

2021年10月



LESSON 1 眼界，决定你未来的高度 /1

知识改变命运，是值得一生笃信的真理	2
揣着一颗玻璃心，路会越走越窄	7
学会捂上耳朵，把纷扰的声音关在心门之外	12
勇于放弃错误的生活，勇敢追寻全新的自我	19

LESSON 2 才情，让你成为灵魂有香气的女子 /25

活得漂亮，有趣的灵魂才能办到	26
读万卷书和行万里路缺一不可	34
能力，可以将一手烂牌打成好牌	42
相由心生，给予内心多一些养分	50



LESSON 3 品格，决定你前路的长度 /59

不感谢苦难，但要跨过苦难	60
学会体谅别人的欲言又止	67
耐心倾听，被人信赖值得骄傲	74
边界感，是衡量人品的尺度	83
学会欣赏那些比自己优秀的人	89

LESSON 4 情感，女人一生的必修课 /99

爱情从来都是去选择，而不是被选择	100
比起两个人的孤独，一个人更舒服	108
感恩有你，陪伴是最长情的告白	123
以柔克刚，在温柔中慢慢变强	128

LESSON 5 自律，通往自由的必经之路 /133

极致的自律，要有点较劲的精神	134
动起来，遇见更好的自己	136
仪态修炼，成就持久的美好	139
不断突破自我，是最高级的自律	143

LESSON 6 品位，让你优雅地走向成熟 /149

找到独属于你的个人特质	150
巧妙穿搭，你也可以很有范	155
活出自我，成为自己最性感的模样	161
断舍离，值得留下的就是百搭单品	167

LESSON 7 独立，乘风破浪做自己的女王 /173

独立和成长，就是要迎难而上	174
穿越低谷，厚积薄发	181
生活的“美”与“好”，都是汗与泪的交织	186
全职太太也可以做事业	190
加油，人生是用来改变的	197

尾声 即使八十岁，也应该是自己的女孩 /203

LESSON 1

眼界，决定你未来的高度



知识改变命运，是值得一生笃信的真理

在该读书的年龄好好读书，毕竟好的大学是一块敲门砖，让你有机会被更多的伯乐赏识。



·<> 雅娴私房说 >>·

我们多数人都不是出身豪门，要想以后过得好，首选路径一定是好好读书。“风物长宜放眼量”，并不是说今天

努力学习了，马上就有回报，而是当你一直在充实自己，
通过多年的积累，潜移默化提高自己的素质、能力，才会
在将来有更多的机会。

1. 在该读书的年龄一定要拼尽全力

我记得在一期《演说家》节目中，主持人鲁豫直白地问网红考研培训老师张雪峰：“你真的相信考研可以改变人的命运，还是在做这行之后才开始宣传考研的？”

张雪峰回答：“中国的500强企业，甚至是所有世界500强企业，他们都告诉你学历不重要。但是，他们不会去一般的大学招聘。他们说的都是假话。”

虽然这话很残酷，但这就是现实。很多大公司在招聘新员工的时候，会把985、211院校毕业的学生作为首选，把其他非985、211院校毕业的学生作为“第二梯队”。

你也许会说，学历不是能力的唯一证明，毕业于名牌大学并不一定代表能力强。但我想说的是，在该读书的年龄一定要拼尽全力，这样在面对各种人生选择的时候，你才能拥有更多的选择自由。

作为一个非985院校毕业的女生，随着年龄渐长，我越发觉得读书很重要、知识很重要。考上985、211院校或许不能证明你的工作能力，但它至少证明了你曾经很努力，证明了你在该读书的时候真的尽力做好了这件事情。

而且，好学校的学生接触的圈子会更好一些，机会也更



多。尤其是和我一样出生在三四线城市的人，如果能考上985、211院校，命运的轨迹会截然不同。

2. 知识改变命运是值得笃信的真理

兮然是一位通过读书真切地改变了自身命运的姑娘。我看着她把一手普普通通的牌打成了最好的“同花顺”。兮然出生在我们江西省一个县城的小镇上，妈妈是家庭妇女，爸爸是一个食品公司的普通员工，挣着一份供全家勉强度日的薪水，兮然还有个妹妹，家庭条件可以说是中等偏下。

兮然深知唯一能改变自己处境的办法就是努力读书，所以她勤学苦读，以全镇第二名的成绩考上了县城的重点高中。

高中的兮然依然埋头学习，成绩一直名列前茅。但是天有不测风云，在高考前三个月，兮然的爸爸居然与一个售货员发生外遇，被妈妈发现，原本和睦的家庭从此三天一小吵五天一大闹，这严重影响了兮然的心情和学习。为了保证自己在最后冲刺的日子里可以保持内心的安静，兮然毅然决然地住校了，把家里的那些不和谐之音都隔绝在外，一门心思地读书。

那年八月，她的爸爸和妈妈还是离婚了，爸爸离开了家。兮然最终考上了江西省唯一一所211大学。在收到大学录取通知书的时候，兮然就知道自己的大学生生活会很拮据。大学四年，兮然紧紧抓住学习的机会，每天坚持早上六点起床，晚上看书到十一点；同时靠奖学金和节假日兼职赚取生活费。在本科毕业的那年，她以专业第一名的成绩考上了上海某名牌大学

王牌专业的硕博连读。攻读硕士期间，她认识了家境良好、性格温和的丈夫。博士毕业后，她和丈夫都顺利进入大学任教，不久因为科研成绩出色被选派到美国做交换学者……现在的兮然已经是大都市里精致而恬淡的知识女性，她也成为故乡小镇的传奇。

我们多数人都不是出身豪门，要想拥有美好人生，首选的路径一定是好好读书。虽然现在的世界有些浮躁，可越是在这种境况下，越是要沉下心来坚持自己读书的梦想。

风物长宜放眼量。并不是说今天努力学习，马上就有回报，而是只要你一直在充实自己，潜移默化提高自己的素质、能力，才能在将来有更高的起点，拥有更多实现自我价值的机会。

3. 看1本书和看1000本书是有区别的

作为一名文字工作者，偶尔会有人问我：曾姐姐，你觉得是读书改变了你的命运吗？回答这个问题我需要回顾下童年。

我是一个没有读过重点大学的人，十八岁之前生活在一个小县城，父母是普通的公司小职员，但为了满足我读书的愿望，他们为我在图书馆、书店办了读书卡、借书卡，这让我从十几岁开始文字表达能力就很好，也一直得到老师的肯定。他们鼓励我参加一些作文比赛和投稿，也取得了较好的成绩，这让我有信心在写作这条路上一路前行。

我是因为喜欢看书，而爱上写书。凭借写自己心爱的文



字，我过上了自己向往的生活，可以随时来一场说走就走的旅行。从这个意义上说，读书确实改变了我的命运。

因此我认为，在该读书的年龄一定要好好读书，毕竟好的大学是一块敲门砖，让你有机会被更多的伯乐赏识。

而终身不断地学习和积累，还将为你带来源源不绝的效益和回馈。

巴菲特的合伙人查理·芒格曾经说过：“我这辈子遇到的来自各行各业的聪明人，没有一个不是每天阅读的——没有，一个都没有。而巴菲特读书之多，可能会让你感到吃惊，他是一本长了两条腿的书。”

看1本书和看1000本书是有区别的。

主持人蔡康永是娱乐圈里真正的读书人，他一边做高产量的综艺节目，一边出版《说话之道》《情商课》等畅销书。

曾经有人问他：“你一年读几本书？”

他回答：“一年？太久了吧。读书对我来说就是日常。”

写书、拍电影、录综艺，蔡康永好像有用不完的精力，像个宝库似的，一直有东西输出。他会慢条斯理地跟你讲道理，往往一句话就能戳中你心里最柔软的地方。而这神奇的能力，正是读书赋予他的理解力和共情能力。

一个人有了知识的输入，便会自然而然地进行知识输出。日积月累，变成了我们现在看到的“知识井喷”现象。

坚持读书，会让你眼界开阔、增长见识，更重要的是，可以改变我们的思维方式。

LESSON 1

眼界，决定你未来的高度

所以在这个人人都有机会的年代，读好的大学可以改变命运，多读书、读好书也是如此。

揣着一颗玻璃心，路会越来越窄

没有一个行业是钱多、事少、离家近，位高、权重、责任轻，睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋的。普通人的成长必然要承受一些委屈，因此格外需要有守得云开见月明的耐心。

