

<<此生，做这样一个女子>>

图书基本信息

书名：<<此生，做这样一个女子>>

13位ISBN编号：9787530973240

10位ISBN编号：753097324X

出版时间：2013-7

出版时间：天津教育出版社

作者：程华芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<此生，做这样一个女子>>

### 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，那也是我们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。

我只想说，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

<<此生，做这样一个女子>>

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。

## <<此生，做这样一个女子>>

### 内容概要

因为是女子，所以更懂自己，明白所谓的苦痛，都只是内心自造的幻影而已。

做一个幸福的女子，原本很简单。

只要像看一本书那样，翻开扉页，一点点读懂章节脉络里的命定功课，然后循着情节，练习自己，写就未来的正传而不是他说，那么就已足矣。

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，只做想做的自己。

我来过，我活过，我好好看懂我自己，这一生，便再也无怨无悔。

《此生，做这样一个女子》，采用温暖的文字，精神分析的关照，给予柔软心灵的呵护和抚慰。

一部带着丰厚滋养的心灵之书，写给心性里透着温暖与知性的女子。

## <<此生，做这样一个女子>>

### 作者简介

程华芳，作家，身心灵研究者，心理辅导员，家庭教育研究者。

多年从事心理学及人体潜能开发工作。

2008年成立心理咨询工作室，研究健康人格及身心灵哲学，创办“如何才能心想事成”专题讲座，直接受益人群达数十万，让众多处于抱怨、消极和迷茫状态者，得以“重新”开始新生活。

藉由对人性的研究与洞察，使她的文字拥有一种直指人心的力量，笔锋睿智犀利又不失细腻温婉，精心写就感悟心得，抚慰心灵伤痛。

每一字每一句都描述到心坎，让数以万计的读者得到心灵的疗愈，开启心灵抗氧化之旅，找寻最完美的自己。

已出版作品：《破译父母心中的密码——每个大人心里都住着一个小孩》《坐下，和自己谈一次灵魂》《别老往坏处想：找回幸福的阳光心态》《听懂孩子的心里话：一位心理辅导师的10年辅导手记》等。

<<此生，做这样一个女子>>

书籍目录

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

## &lt;&lt;此生，做这样一个女子&gt;&gt;

## 章节摘录

专注自己 用心体会同样的一片树叶，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。  
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。

## <<此生，做这样一个女子>>

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。

到那个时候，你活出了生命的滋味，人生就只是你自己的。

别人就成了你的看客，你可以任人评说，真实的你就在那里，无法替代，独一无二。

可惜在成长的路上，我们常常被外在的声音诱惑，不知不觉中放弃了体验生活的权利，也丢掉了用心体验生活的能力。

生活的流水一路平稳向前，你体验到什么，它就是什么。

这是世间赋予你我的权利和能量。

没有尝过甜蜜，就不会知道苦涩；没有苦涩的滋味，就无法历练出心灵的深刻。

无论哪一种滋味，最终都会汇成一条生命的河，将我们引向智慧和幸福的圣殿。

做自己生活的参与者和体验者，而不是浮光掠影的看客，不被外在的声音所左右。

生活，只是你自己的事儿。

用心领悟属于你自己的人生，从现在开始，开步走，莫回头。



## <<此生，做这样一个女子>>

### 后记

春花落尽，本来如是 这部书落笔之际，正值我的人生跨入第二个阶段。

人，生而有涯，但心却无涯，十年是我的一个成长台阶，而今进入第二个台阶，我正行走在追求真我的路上。

早些年我一直以为，让自己不断进步、努力，像芝麻开花那样，节节攀升，才算是没有白活过。

时至今日才明白，其实我没有必要一直那么累。

我可以拨开笼罩在我头上的矫饰，不需要繁盛的累赘来敷衍，张开我本来如花草一般的葱茏，让那属于我的淡雅的芬芳，超脱的从容，齐齐显露出来就可以了。

当春日来时便开放，冬日到时便从容归入尘埃，恢复我初来时的赤裸和坦诚，便是一番生命的姿态，好好地活着，成为本然的风景，何惧他人如何评说看待呢？

写文这些年来，我曾经苦苦陷入一个窠臼之中：我处心积虑想要透彻深入地揭示这个世界，并且将世界的美丽传达给读者。

但是2012年我沉寂一年之后才知道，我不需要去揭示什么，我只需要深入世界，潜入生活的海洋，密切呼吸我的那些苦痛，就是在做一部最大的作品。

正如我给读者做心性治疗那样，我的知识和能力并非能够给人带来依靠。

能够让人敞开自己并且顿悟的，其实只能是我本人。

我容许我本来如是的样子，擦拭属于我的心灵污垢，让我清澈、透明，像是一滴水珠，落下，或者是闪动光芒，那都是我一切如是的模样，就在那一刻，我会像镜子一样，让别人看到自己本来的样子。

我接纳我本来如是，我相信我本来如是，我信仰我如是的样子，这一刻，我便是在做真实和随性的自己，那么，我就是在真实地活着。

我坦诚自己不完美，不漂亮，不万能，面对苦痛也会恐慌，酗酒、抽烟，恍若失了中心的陀螺。

我坦诚自己纠结缠绕的时候，也会歇斯底里，心疼如绞，彷徨迷茫，无处遁逃。

这一切，其实无需多问。

因为一切本来如是。

我只是一个女子，一个阴柔里带着阳刚元素的女子。

我弱或者强，我柔或者硬，真的都是我的属性使然。

我像是一块柔软的铅那样，带着自己的属性，让世间的爱恨纠缠，风雨磨砺，将我皈依，矫正，投入模型中，然后做成各种可以给世界带来不同泛型的事物中。

这部书实际上正是我从小到大三十多年来心灵历程的回顾，也是一番跋涉后自我的皈依和认清。

我庆幸能有这样一个机会，拨开流年之殇，和自己在时光里狭路相逢，并且开始这场烟火的表演。

在此深深感谢华文天下图书有限公司的出版总监陈禹舟老师——一个有着清澈眉眼的男子，洞若秋毫的心灵眼力，不遗余力将我这部书包装设计，他说，只是为了给女子带来更多的美的喜悦。

仅此而已，我已深深感激。

这个世间，有很多的美丽，其实都深藏在你我的内心深处。

不是我的，也不是你的，不单单是女子的，更多的是这个世界的。

这些只是需要你我静下来，倾心感悟，铭心收获。

是以，我要深深感谢我爱的人和爱我的人，谨将此书送给那些深爱里和我心灵彼此相依的人们。

爱你们，也爱我自己。

程华芳 二 一三年一月二十八日

## <<此生，做这样一个女子>>

### 编辑推荐

著名身心灵研究专家最新心灵随笔！

《此生，做这样一个女子》帮你找回内在力量，疗愈好自己。

都市女性读者的奇迹读本和心灵“低碳”手册。

手绘温暖治愈插画，从图画中感受身心灵蜕变的力量！

《此生,做这样一个女子》，读此书名，顿觉含蓄温婉。

或坚强、知性、明媚、温暖、精致……在作者笔下娓娓道来，她心中别具一格的女子。

不说教，不大道理，把自己用心体会的生活，编织成绚烂七彩花，带你进入自己独一无二的心灵世界

。生活迷茫，事事不顺心，烦躁不堪，寂寞无聊统统消散，《此生,做这样一个女子》如一汪泉水，滋润你的心灵，让你蜕变为丰盈自由，洒脱灵动，淡定从容的女子。

以积极乐观的心态，看纷繁世界，做真实而随性的自己。

此生，你想做怎样的女子？

<<此生，做这样一个女子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>