

<<狠狠爱自己>>

图书基本信息

书名：<<狠狠爱自己>>

13位ISBN编号：9787505731813

10位ISBN编号：7505731815

出版时间：2013-4

出版时间：中国友谊出版公司

作者：曾子航

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>

## <<狠狠爱自己>>

### 内容概要

《狠狠爱自己:别指望男人给你安全感》内容简介：女人的安全感根本不取决于你爱的那个男人，而在于你内心的强大。

否则，你老是不自信，哪怕你爱的那个男人生猛得像张飞，风趣幽默像孟非，财富多得像汪小菲，你的感情最后也会蛋打鸡飞！

## <<狠狠爱自己>>

### 作者简介

曾子航，著名情感作家。

70后生人，祖籍海南，现居北京，毕业于中山大学。

《女人不“狠”，地位不稳》上市两年多国内销量超过60万册，创下近年国内情感类图书销量最高纪录。

目前还在全国多档电视节目担任情感心理专家和媒体评论员。

因《女人不“狠”，地位不稳》大卖而被读者称为“狠男作家”。

代表作还包括《男人是野生动物，女人是筑巢动物》《恋爱时不折腾，结婚后不动摇》等。

## <<狠狠爱自己>>

### 书籍目录

为你揭开爱情的真相 一、热恋时你爱上的其实不是你的恋人 二、这个世上根本不存在“完美的情人” 三、爱情是一部电视剧，由你自编自导自演 四、要想抓住幸福，就要学会修改你的爱情剧本 你的不快乐，别期望另一半来买单 一、婆媳不和的根源：儿子娶了跟妈一样的媳妇 二、儿时对父母的不满，长大后转嫁给伴侣 三、如何面对童年的遗憾？  
学会宽恕吧 四、自己才是自己的拯救者 安全感，男人给不了你 一、“物质女”和“拜金女”都是从小缺少安全感所致 二、你是“对爱上瘾”的女人吗？  
三、如何消除内心的不安全感？  
爱男人，先要学会爱自己 一、攻击另一半，其实是在攻击你自己 二、你害怕自己的阴影吗？  
三、请在伴侣面前摘下你的面具 四、爱自己，就是接纳自己的不完美 五、女人要学会狠狠爱自己 爱的七种武器 附录 曾子情感语录 后记

## &lt;&lt;狠狠爱自己&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：欣欣选择大成，跟林徽因嫁梁思成很像。

欣欣对现实的父亲非常不满，哪怕他的有钱帅气也成了一宗罪。

而大成身上体现出的一个男人的责任感，无疑是欣欣理想的父亲形象。

这也是她肯接受他、嫁给他的最重要的原因。

在恋爱时，我们都期望对方扮演自己理想中的父母形象，然后把自己变成小孩子，好体验那种无条件的爱。

第一章提到，热恋中的我们好似被下了蒙汗药一般，把对方想象成自己的梦中情人。

然而，药效一过，我们就如梦初醒，感觉对方好像变了一个人。

这时候的婚姻往往有个坎儿：婚前，恋人也许会扮演你的理想父母，满足你的全部需要，但他不是你的理想父母，他毕竟是另外一个独立的人；婚后，距离没了，矛盾多了，他身上的光环效应会渐渐褪去，他的缺点和不足会暴露得越来越多。

而且，在理想父母面前，一个人对现实父母的不满会全部发泄出来。

对于这些不满，有些对方可以帮你分担，有些对方则难以忍受。

比如，欣欣查丈夫电话，进丈夫邮箱，就是把这位理想的父亲当成了现实中的父亲，害怕丈夫像当年父亲背叛母亲一样背叛自己。

而她跟大成吵架，也是小时候跟父亲吵架的重现：从前，欣欣一直是爸爸的掌上明珠，每次爸爸下班第一时间就过来抱欣欣、哄欣欣；后来，爸爸忙了，在外面有了其他女人，就很少回家，偶尔回来也只顾着跟妈妈吵架，而忽略了宝贝女儿，欣欣只好用哭闹来吸引爸爸的注意，只有这样，爸爸才会想起她来。

婚后，欣欣之所以频频跟大成吵架，是因为她在潜意识中认为，吵架跟当初的哭闹一样，也可以赢得忙碌的丈夫对她的关注。

在演播室现场，我告诉大成：欣欣查你电话也好，跟踪你也罢，不是怀疑你，而是她的潜意识在作怪。

她担心爸爸外面有女人、爸爸不要她的悲剧再度在你身上重演，这跟你大成表现如何没有关系，哪怕她找了张三李四做老公，她也一样会这么干。

听了我的分析，大成终于释然。

原来，欣欣的很多做法不是针对他，而是针对抛弃她的父亲。

当初她选择他，是因为他符合她理想的父亲形象。

婚后，她对他“无理取闹”，是因为她把对现实父亲的种种不满转嫁到了他的身上。

## &lt;&lt;狠狠爱自己&gt;&gt;

## 后记

本书是《女人不“狠”，地位不稳》的第二部。

也许很多读者会问，为什么还要写续集，是否有狗尾续貂之嫌？

其实，一开始没想过接着往下写，但是《女人不“狠”，地位不稳》销量突破60万册前后，我陆陆续续收到过很多读者的来信，对我在书中提到的“‘三不’女人（深藏不露、捉摸不透、飘忽不定的女人）才是男人的最爱”、“才是真正可以获得幸福的女人”，提出了各种各样的想法，有赞成的，有反对的。

但也有相当一些女读者表达了这样一种观点：“‘三不’女人是很好，但我做不到。

因为我没有那种自信。

只要他一不联系我，或者稍稍冷落我，我就受不了，我就很难受。

”因此，如何提升女性自身的自信，成了我继续往下写的动力。

然而，这不是简单的在男人面前永葆“三不”精神就可以的了，因为两性关系，你跟恋人或伴侣的关系只是表层关系，往下挖就是你跟父母的关系，最终是你跟自己的关系。

换言之，如果你跟父母的关系有问题，就会导致你总跟自己较劲儿，跟自己过不去，反过来就会影响你跟恋人或伴侣的关系。

你不从内心真正慈悲地面对你的父母，就很难面对真实的自己，也就很难正确地面对你的伴侣。

还有，如果你不学会接纳自己的不完美，就很难接纳伴侣的不完美，这往往会导致在恋爱和婚姻中出现争吵、冷战和硝烟不断。

古今中外无数的哲学家、思想家、心理学家一直在强调一种观点：在这个世界上，一个人最大的敌人不是别人，而是自己，战胜自己比战胜别人要难上一百倍。

很多情感问题、心理问题、夫妻矛盾，核心不是他（她）的问题，而是你自己的心态出了问题，只不过另一半成了导火索而已。

一个人的心态如果总是不够自信、缺少安全感，或者总是纠缠于童年的不满足，哪怕他娶了个七仙女，哪怕她嫁给世界首富、美国总统，他（她）的内心依然不快乐，而且这种不快乐会通过跟自己过不去、跟另一半过不去而表现出来。

可见，一个恋爱总是不顺利的人、婚姻总是不幸福的人、内心总是不快乐的人，无论男女，他（她）最大的心魔始终是自己，不是别人，你的父母、你的恋人、你的伴侣都不应该为你的不快乐买单。

如何面对自己的心魔是本书最大的课题。

《女人不“狠”，地位不稳》第一部主要讲的是女人要对男人“狠”，这本书主要讲的是女人要对自己“狠”，这不是说要对自已下狠手，而是要下狠心学会跟自己交流，跟自己互动，跟自己做朋友，狠狠爱自己，真正学会接纳自己的不完美，做一个新时代的“狠女”。

“三不”女人就是这样一种“狠女”，她不仅对男人“狠”，更对自己“狠”。

她对男人“狠”，就是在男人面前永远是“三不”女人；她对自己“狠”，就是狠狠爱自己。

这种“狠女”首先是为自己而活的女人，也是敢于接纳自己的不完美的女人，而不是我们想象中的那种完美无缺的理想女人。

因为这种完美在生活中根本不存在，但被一些影视剧，尤其是偶像剧、韩剧无限夸大了。

如果说《女人不“狠”，地位不稳》第一部是探讨女人和男人的关系，本书作为第二部就是探讨女人和自己的关系。

按理说这种书应该女作家去写，但男作家作为旁观者，更了解男性心理，提出的一些建议也许会对女性更有帮助。

这大概也是第一部畅销的原因吧，很多女读者跟我说：“以往国内这类书都是出自女作家笔下，女作家往往更多是从女性视角来考虑，现在有个男作家加上男性视角，更全面一些，毕竟两性关系是女人和男人的关系，两方面都要顾及到。

而男作家则很好地起到了这种桥梁作用！

”这本书得以出版，要感谢北京时代华语图书股份有限公司。

说句表示歉意的话，本书按照跟出版社签订的计划去年10月之前就应该完稿，但由于去年我到外地录

## <<狠狠爱自己>>

像和参加其他各种活动特别多，导致书稿一推再推，时代华语的领导和编辑们从无怨言，一直耐心等待，对此深表谢意。

不过，最应该感谢的是我的家人。

我的太太田卉群女士多年来一直支持我写作，一直充当我的第一个读者，给了我很多鼓励和建议。

本书也不例外。

虽然她并不从事心理学研究，但我们却经常在一起探讨。

作为女性，她的独特视角对这本书的完稿真的帮助很大。

在这里，我想好好地谢谢她，陪我走过这么多年的风风雨雨。

我的父母，我的妹妹，还有我的岳父岳母，都是我写作的坚定支持者。

我的妹妹也是情感心理问题的爱好者，每次看完我的新书都会跟我讨论良久。

最意想不到的，春节打电话给远在沈阳的岳父岳母拜年。

岳父告诉我，迄今为止我出的几本书他都逐字逐句看完了，而且还放在床头经常翻阅。

一个七十多岁身体不好的老人家还看得如此仔细认真，让我深为感动！

谢谢他们！

家人的支持永远是我写作下去最主要的动力！

最后，也谢谢一直支持我并不不断地给我各种反馈意见的广大读者们，你们永远是最坚强的后盾！

2013年2月北京学院派寓所

## &lt;&lt;狠狠爱自己&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

五女人要学会狠狠爱自己爱的第一步，不是去爱别人，而是爱自己按照前面提到的投射原理，你对伴侣付出什么，就是对自己付出什么。

爱对方，深层次就是爱自己。

这跟我们平常所说的“帮别人就是帮自己”、“与人方便就是与己方便”是一个道理。

如果一个人不懂得爱自己，总是向外寻找爱、渴求爱，就像一个乞丐总是去向他人乞讨一样艰难。

一旦这种寻找发生错位或者断裂，他就会怨天尤人，以至痛不欲生。

与其低微地去祈求别人的爱，还不如爱自己多一点。

记住：爱的第一步，不是如何去爱别人，而是要学会爱自己。

在中国历史上，有两种女性我最钦佩：一种是像花木兰、梁红玉这样的巾帼英雄，一种则是以苏小小、赛金花为代表的青楼名妓。

前者敢于在疆场上跟英雄豪杰一较高低，堪称巾帼不让须眉；后者在大门不出二门不迈的闺阁年代，抛头露面，笑傲江湖，在情场上引无数公子王孙竞折腰，活出了一种洒脱，爱出了一份率真。

这其中，钱塘名妓苏小小更是成了男人心中的一个梦，女性眼中的一座碑！

苏小小，传说中名气很大，青史里却不见踪影。

传说她爱过一个豪门公子，爱也算爱得轰轰烈烈，可是公子在被父亲召回之后，便像断了线的风筝一样没了消息。

苏小小呢，当然也伤心难受过，但她并没像被负心郎抛弃的霍小玉那样从此一病不起，也没像刚烈如火的杜十娘似的来个怒沉百宝箱，而是收拾了下心情，重新上路，桃花灿烂般的继续活跃在文人墨客的世界中，而那段伤心往事早已像一阵青烟似的飘散在钱塘江上了。

后来，她还急公好义，资助一位穷书生进京赶考，后者金榜题名之时，不想却是前者魂断钱塘之日。书生抚棺大哭，在她墓前立碑曰：钱塘苏小小之墓。

当然，苏小小的早逝并非是因为失恋和相思，而是一场突如其来的重病。

她并没有像林黛玉那样自怨自艾，而是恬然释然。

她觉得自己死于青春华年，反倒可以给世界留下一个最美的印象。

她甚至认为，死神在她十九岁那年造访，乃是老天爷对她最好的成全。

她不用像很多妓女美人迟暮和人老珠黄之后，惨遭男人的背叛。

这个活了不到二十岁的奇女子，从此便成了一段传奇：李贺为她赋诗一首《苏小小》；白居易到杭州做官，去她墓前凭吊：“苏家小女旧知名，杨柳风前别有情”；余秋雨在他的那部超级畅销散文集《文化苦旅》中，也辟出了专门的篇幅来谈及这个姑娘：“她比茶花女活得更为潇洒。

在她面前，中国历史上其他有文学价值的名妓，都把自己搞得太逼仄了，为了个负心汉，或为了一个朝廷，颠簸得过于认真。

只有她那种颇有哲理感的超逸，才成为中国文人心头一幅秘藏的圣符。

”去年，我到西湖游览，也专门去看了下那闻名已久的苏小小墓。

墓不高也不大，在众多西湖名景中，似乎很不起眼，但却让人流连。

当时我就在想，一个被公子王孙始乱终弃后的姑娘，为何如此看得开？

在“失恋33天”之后，就像扔掉一件旧衣裳似的重新笑逐颜开？

仅仅是因为妓女的身份让她早已把男女私情看得云淡风轻？

那为什么同样是在情海颠簸多年，霍小玉、杜十娘却没能放下呢？

历代名妓何其多也，为何偏偏是她赢得了如许赞誉的生前身后名？

在为写这本书搜集各种资料的过程中，我一直在找寻答案。

直到有一天，我恍然大悟：因为她懂得爱自己！

一个懂得爱自己的女人，才会散发出一种自信而优雅的光芒，才能把自己变成一座灯塔，引得无数男人为之仰慕！

关于苏小小的相关记载太少，我只知道当她结束那段不值得为之痛苦的恋情之后，她就由对情的执著转向对美的向往。

## &lt;&lt;狠狠爱自己&gt;&gt;

这种对美的向往，包括对自己作为一个女性魅力真正的肯定，对大自然的热爱，对红尘众生的超然。当一个女人从自己的身体开始，到自己的灵魂，都能够刻骨热爱，她便具备了一种暗示。

什么暗示？

她是美的使者，她站在自信的屋顶眺望大地，男人都像粉丝一样匍匐在她的脚下。

就算她天生不美，却爱自己的每一寸肌肤，相信自己内在的巨大能量，谁会不爱她呢？

从心理上，她便是一个所向披靡的人。

而这个女人就是苏小小。

爱自己就是：自我接纳、自我肯定、自我负责我经常听很多女人跟我探讨，你们男人是怎么看女人的？

女人的魅力究竟体现在哪里？

是脸蛋儿，是身材，是青春？

也对，也不完全对。

这些年，国内频发腐败大案，我就注意到一个很有趣的细节：但凡贪官，身边必有情妇，且多数情妇并非二八芳龄的美貌少女，而是三四十岁甚至年龄更大的半老徐娘，相貌也称不上什么国色天香，但为何能把一些贪官搞得五迷三道？

我发现，她们身上普遍有一种特殊的味道，除了我在《女人不“狠”，地位不稳》中所提到的那种“三不”精神外，她们大都在男人面前很自信，至少给男人一种感觉：我在经济上可能依赖你，但精神上绝不依靠你。

在道德和法律层面上，她们是失败者。

但从女人这一角度来看，她们很潇洒、很成功。

正如美国著名心理学家黛比·福特所言：“一个人的性魅力在很大程度上来自于信任自己，不如说它其实是一种生命的原动力之一，它热情奔放、来势凶猛，具有强大的侵略性，只是这种侵略并不是为了夺取，而是为了将爱大胆地铺撒到全世界的疆域里。

当你开始信任自己，再也没有什么东西能阻挡你。

”当苏小小开始相信自己的魅力的时候，就再也没什么东西能阻挡男人来喜欢她了，包括各个年龄段、各个年代的男人们。

从苏小小的故事可以看出，生活中如果遇到不停地伤害你的男人，作为一个女人无须逆来顺受，也不必勉强去爱，更不要去痛斥他、谴责他、怪罪他，只要承认他确实刺痛了你，去安抚一下那种受伤的感觉，然后把纷乱的情绪整理一下，继续上路。

这才是一个真正的“三不”女人：只为自己而活，不为男人所累。

在来信和咨询中，常常有女性告诉我：只要他在我身边，我就很开心、很快乐、很满足；如果他老出差，老不在一起，老不给我打电话，我就不开心、不快乐。

表面上看，她是很爱对方，其实骨子里她不爱自己。

有时候太爱一个人，就是太不爱自己；太恨一个人，就是太在乎对方。

因为失去了，所以恨。

“三不”女人为什么活得自由自在、无拘无束？

她首先爱的是自己。

爱自己的女人不害怕孤独，不害怕寂寞，她甚至享受孤独和寂寞，因为她在跟自己相处，跟自己对话。

如果说“三不”女人算是一种“狠女”的话，她也是首先“狠狠”爱自己的女人。

总结起来，“三不”女人是首先狠狠爱自己才会爱男人的女人。

她跟传统的好女人最大的区别在于，后者是先爱男人，后想到自己，甚至不爱自己，把自己作为一个商品贱卖给男人的可怜女人。

<<狠狠爱自己>>

编辑推荐

《狠狠爱自己:别指望男人给你安全感》由中国友谊出版公司出版。

<<狠狠爱自己>>

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>