

<<单婚女人>>

图书基本信息

书名：<<单婚女人>>

13位ISBN编号：9787539631097

10位ISBN编号：7539631090

出版时间：2009-1

出版时间：安徽文艺

作者：陶思璇

页数：254

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>

<<单婚女人>>

前言

1.缘起我一直单身。

有过N段爱情，但我一直认为我单身。

爱情、婚姻，都只是某一段时间里的生活方式、物质形式，一直没有改变的，是我的单身意识，生命的独立与自主。

我是我自己的主人。

为了写这本书，我很认真地回想了一下，希望能够找到岁月的痕迹，能够找到是什么事件引发我如此强烈地倡议获得心灵的独立与自主，也就是我一直在说的“单身意识”。

我很想知道，到底是从哪个时间段开始，因为什么事，我会不再把“单身”这两个字仅仅看做是一种生活方式，而赋予它更多的关乎心灵的含义，认为单身其实是一种态度，一种独立自主的心理状态，使“单身”这个词从此有了精神物质的双重含义。

而我更看重其精神层面上的含义。

曾奇峰老师曾经问过我，这样渴望独立，是否也是对于依赖的恐惧？

习惯性的，面对这样一位心理学界的年轻泰斗、精神分析治疗大师的提问，我的大脑开始怀疑自己，但内心的感受却是不以为然，因为心灵的独立和自主，并没有令我害怕依赖，恰恰相反，当我开始练习心灵的独立与自主，真正自己做自己的主人时，整个人反而更加放松。

面对亲密关系，我对于依赖也更加坦然，甚至可以很坦然地去面对亲密关系中的经济问题，而这在此之前一直是我的一个心结，羞于谈及。

静心体会了自己的内在感受，我决定坦诚面对自己的感受，也坦诚面对曾老师。

因此，我写了邮件给他，告诉他，我对他的提问持不同看法，因为心灵的独立与自主带给我的，是更加松弛自然的生活状态，也带给我更多的平静和快乐。

我认真地想了又想，最后决定放弃，因为我实在想不出来到底什么时候我开始有了单身意识。

关于心灵的转变，好像是一个自然成长的过程。

很多年的学习、体验、感受、蜕变，一点一点的累积，到了某个时刻，突然开悟，内在世界犹如骤然闯入心灵桃花源，豁然开朗，别有洞天。

还记得那天是和一个小师妹在一起，她对我说：“你赶快给我找个法国姐夫吧，然后给我也介绍一个法国男人。

”那一刻，我突然发现对于婚姻，自己已经没有了原来的那份迫切，真的可以做到随缘。

于是我开始观察自己的内在状态，发现自己真的可以保持在一个相对平静的纬度上，平静地面对每天所能遇到的人和事，内心的喜悦一点一点地在逐步增多。

有爱情，很好，好好地享受爱情；没有爱情，也很好，好好地享受一个人的自由和清静；有钱，很好，好好地享受用钱的快乐；没有钱，也很好，好好地享受走路去买菜、出入坐公交车的简朴；工作太多，很好，好好地享受被需要、被重视的幸福；工作太少，也很好，利用这段时间给自己放个假，看看书，上上课，好好地感受生命本身的自然状态，也很难得；下雨了，很好啊，空气湿润；天晴了，很好啊，花红柳绿阳光灿烂；被朋友爱着，很好啊，人生难得一知己，这是笔巨大的精神财富；被朋友欺骗、诋毁，很好啊，正好给自己一个机会再去继续增进修炼……我的一个好朋友，也是一位心灵修行者，她是我见到过的最快乐的女人，任何事情都能够被她看出好来，看出积极的意义。

她一个人，就是一个完整的人生，真的不需要再去借力于他人。

爱情、男人，在她的生活中都是点缀，有与没有，不过是生活方式的不同，物质形式的不同，本质上并无太大的差异性。

她有一颗完全独立自主的心灵。

每次去参加活动、讲课、做团体培训，当人们知道我是单身时，99%都会非常惊讶。

在他们看来，一个单身女人是不可能快乐的，只有男人的爱才能让女人美丽幸福。

坦白说我也被很多女性追着要我介绍男朋友给她们，甚至有人提出哪怕是做情人、做小蜜都可以，对于男人如饥似渴。

如果这种渴望让她们快乐，我会支持她们继续这样渴望下去，然而她们却是不快乐的，非常的不快乐

<<单婚女人>>

。当你把快乐寄托于他人身上时，你将收获更多的失望，因为没有人能够真正给予你所有你想要的满足

。大约也就是因为这个原因，我一直想写这样的一本书：写我生活中遇到的这些女性朋友，写她们的爱情、婚姻、性、友谊、工作、生活，让社会对单身这种生活方式再多一些宽容，让女人更加了解自己，爱自己，做自己的主人，创造属于自己的幸福和快乐。

2.关于这本书婚姻是什么？

婚姻真的如我们所想的那样，是爱情的结果吗？

女人对于婚姻的渴望，是情感的需求，还是受到了其他因素的制约和影响？

单身女人是否有性？

是否需要性？

如何安置处理自己的性需求？

哪里才有好男人？

怎样遇到他们？

怎样和他们建立起良好的滋养的关系，而不是被关系所伤？

怎样保卫自己的爱情？

怎样面对情感的变异？

做一个魅力女人要学习哪些课程？

怎样才能做到内外兼修，而不仅仅是一个美丽的空心花瓶？

一个人生活，如何美丽自己的生活？

怎样才能让单身成为一种主动的选择，并且能够让自己的生活因为这个主动选择而呈现出玫瑰本色？

每天我们都要面对无数的诱惑，怎样在这些诱惑当中保持淡定，始终聆听得到自己内心的声音，走自己想走的路，获取自己真正想要的幸福和快乐？

唤醒你内心沉睡已久的玫瑰女神，让她陪伴你，一起创造属于你自己的独一无二的私人生活，健康而快乐地活着。

这就是这本书的全部内容。

3.我的感谢感谢我的导师，著名心理治疗与家庭治疗大师陈向一教授，以及著名心理测量专家戴晓阳教授，是他们的耐心教诲、用心聆听、悉心指导，使我得以在心理咨询与治疗这条路上走到今天，并获得了一些成绩。

感谢著名社会学家、性学家方刚老师，著名心理学家、精神分析治疗首席专家曾奇峰老师，青年性学家李扁老师认真阅读了这本书，并给予了中肯评价。

感谢我的父母，一直以来他们对我的忠告都是：如果没有遇到合适的人，就一个人过好自己的生活。

是他们的开明与接纳，使我能够自由而从容地去安排我自己的生活，没有把婚姻当做一个非完成不可的任务压在头上。

他们的态度，深深地影响了我。

需要感谢的，还有旌歌时代的孙唯女士、慕容海棠女士，以及其他为这本书的出版付出努力的所有人，没有他们的慧眼识珠，也不会有这本书的顺利出版发行。

还要感谢17写网站的李卫东先生、海棠先生，若不是他们的积极推荐，也不会有出版公司和这本书的结缘。

还要感谢的是我的同事，中国单身女性网及北京玫瑰心灵心理咨询中心的全体同仁，尤其是我的合作伙伴刘朝莹女士、谭晓溪女士，从2007年的9月份开始，她们各自帮我分担了很多工作，使我有写作的时间。

需要感谢的还有我的做心理咨询的同行们，是他们经常和我在一起做案例分享，共同分享彼此的经验收获，使我在专业上得以快速成长。

在这里我还要特别感谢W先生，在相当长的一段时间里他在我的博客里频繁出现，几乎占去了那段时间里的所有版面。

W先生改变了我的生命运行状态和运行轨迹，使我在短时间里遇到了许许多多意想不到的奇迹，好的

<<单婚女人>>

奇迹和坏的奇迹。

是这些出人意料的经历，使我有更深层次自我成长，才有了今天的能力和能量。

为此，我要特别向他说一声谢谢。

最后，我要郑重感谢的，是我的那些美丽的单身女友们，熟悉的和不熟悉的，是她们的精彩人生给我提供了源源不断的创作灵感和素材。

而我也从和她们的分享中获益匪浅。

每一个女人，都是一朵美丽的花，各自的内心都居住着一个掌管命运的女神。

要做美丽而快乐的玫瑰女人，还是要自艾自怨灰头土脸地混下去，权杖就在自己的手上。

祝愿天下女人都能够及时唤醒自己内心里的那一位美丽女神，那就是你，是你内心深处真正的自己。

你的生活，由你创造。

玫瑰女人，快乐单身。

<<单婚女人>>

内容概要

单身是一种心理状态，意味着女人是一个独立依存的个体。

每一个魅力女人首先是单身女人，其次才是身边有没有爱情，有没有爱人。

这本书会是一本非常实用的工具书，怎样去结识男人，怎样处理婚外情、外遇，怎样找一个完美的情人，怎样获得完整的性爱。

这本书是作者这几年的所学、所悟、所得，这也是一本女性接触灵修的一条通道，因为作者会在一些章节里粗浅地讲到灵修的话题。

<<单婚女人>>

作者简介

陶思璇，国家心理咨询师/催眠治疗师/芳香治疗师/情感关系专栏作家。

北京玫瑰心灵心理咨询与治疗中心//创始人/咨询师北京玫瑰心灵心理师俱乐部//创始人/理事长北京玫瑰人生文化传播有限公司//创始人/总经理 www.singlady.cn中国单身女性网//创始人/总经理《广州日报》//心理专栏作家《男人装》等时尚类女性杂志//专栏作家《爱情呼叫转移2：爱情左右》特邀情感心理顾问。

<<单婚女人>>

书籍目录

自序：美丽的单身女人孤独及其超越 主宰自己的女人 解放身体 坚守灵魂 女单身性爱有方 美人如玉 第一部分：情爱课堂 第一章：玫瑰女人的修炼 玫瑰女人的玫瑰生活 你是玫瑰女人吗？

玫瑰女人和单身意识 单身是一种态度 她们为什么选择单身 玫瑰女人的周末 自我测试：你有多爱你自己？

重新认识你自己 冥想练习：唤醒内心的玫瑰女神 第二章：谈谈亲密关系 爱情，躲不开的 第一话题 一万个不结婚的理由 婚姻是什么 恋爱与婚姻的区别 拒绝爱情恐怖主义 情人，可以如此完美 外遇是否会伤害他的妻子 用脑不用心的婚姻 婚姻关系与生理健康 无限空间里的亚偷情 亲密关系的复制性 第三章：爱情咨询室 遭遇约会三人行 不巧爱上已婚男人 没完没了的一夜情 大行其道姐弟恋 十年老情人 与旧爱共舞 来自同性恋的挑战 走近家庭冷暴力 把握完美爱情第二部分：认识他们 第一章：江湖男人众生相 列一张异性清单 猎艳的男人 外遇中的已婚男人 离婚中的男人 单身男人 情场浪子 百分百的好男人 隔壁邻居的小哥哥 女朋友的男朋友 旅途中的陌生男人 同性恋朋友 热爱运动的男人 第二章：可以遇到他们的一些地方 公开的秘密——办公室恋情 酒吧，滋生暧昧的温床 特色俱乐部 名人俱乐部 争奇斗艳的私人Party 高级商务活动 老土而有效的相亲 出差，出差，出差 容易艳遇的旅游地 推荐几个比较好的交友网站 第三部分：性爱学分 第一章：性爱基础功课 完美性爱的五个层次 把爱做成恨的男人 生理结构的不同决定了男女性感爱的差异 正确的拥抱方式 蚀骨销魂的法式长吻 来自古印度的接吻秘籍 探索自己的性感地带 享受身体的快乐 声音的魅惑 适当的“暴力”是快乐的添加剂 做快乐的引导者 性爱也要有有效的沟通 第二章：性感是女人的魅力 怎样的裸露才是性感 性感的多元化——冷感也是一种性感 调情的艺术 调情与骚扰的界限 教女人成功调情 撒娇的性感 用目光做爱 柔软的性感 读懂男人的性语言 做个情场高手 妖精修炼课程 风情万种夜礼服 第三章：妥善处理生活中可能遇到的性关系 好色男人的级别区分 性伙伴 有性关系的朋友 情人 小妾 生意伙伴的性要求 旅途中的性侵犯 关于性的一些误解

<<单婚女人>>

章节摘录

1.缘起我一直单身。

有过N段爱情，但我一直认为我单身。

爱情、婚姻，都只是某一段时间里的生活方式、物质形式，一直没有改变的，是我的单身意识，生命的独立与自主。

我是我自己的主人。

为了写这本书，我很认真地回想了一下，希望能够找到岁月的痕迹，能够找到是什么事件引发我如此强烈地倡议获得心灵的独立与自主，也就是我一直在说的“单身意识”。

我很想知道，到底是从哪个时间段开始，因为什么事，我会不再把“单身”这两个字仅仅看做是一种生活方式，而赋予它更多的关乎心灵的含义，认为单身其实是一种态度，一种独立自主的心理状态，使“单身”这个词从此有了精神物质的双重含义。

而我更看重其精神层面上的含义。

曾奇峰老师曾经问过我，这样渴望独立，是否也是对于依赖的恐惧？

习惯性的，面对这样一位心理学界的年轻泰斗、精神分析治疗大师的提问，我的大脑开始怀疑自己，但内心的感受却是不以为然，因为心灵的独立和自主，并没有令我害怕依赖，恰恰相反，当我开始练习心灵的独立与自主，真正自己做自己的主人时，整个人反而更加放松。

面对亲密关系，我对于依赖也更加坦然，甚至可以很坦然地去面对亲密关系中的经济问题，而这在此之前一直是我的一个心结，羞于谈及。

静心体会了自己的内在感受，我决定坦诚面对自己的感受，也坦诚面对曾老师。

因此，我写了邮件给他，告诉他，我对他的提问持不同看法，因为心灵的独立与自主带给我的，是更加松弛自然的生活状态，也带给我更多的平静和快乐。

我认真地想了又想，最后决定放弃，因为我实在想不出来到底什么时候我开始有了单身意识。

关于心灵的转变，好像是一个自然成长的过程。

很多年的学习、体验、感受、蜕变，一点一点的累积，到了某个时刻，突然开悟，内在世界犹如骤然闯入心灵桃花源，豁然开朗，别有洞天。

还记得那天是和一个小师妹在一起，她对我说：“你赶快给我找个法国姐夫吧，然后给我也介绍一个法国男人。

”那一刻，我突然发现对于婚姻，自己已经没有了原来的那份迫切，真的可以做到随缘。

于是我开始观察自己的内在状态，发现自己真的可以保持在一个相对平静的纬度上，平静地面对每天所能遇到的人和事，内心的喜悦一点一点地在逐步增多。

有爱情，很好，好好地享受爱情；没有爱情，也很好，好好地享受一个人的自由和清静；有钱，很好，好好地享受用钱的快乐；没有钱，也很好，好好地享受走路去买菜、出入坐公交车的简朴；工作太多，很好，好好地享受被需要、被重视的幸福；工作太少，也很好，利用这段时间给自己放个假，看看书，上上课，好好地感受生命本身的自然状态，也很难得；下雨了，很好啊，空气湿润；天晴了，很好啊，花红柳绿阳光灿烂；被朋友爱着，很好啊，人生难得一知己，这是笔巨大的精神财富；被朋友欺骗、诋毁，很好啊，正好给自己一个机会再去继续增进修炼……我的一个好朋友，也是一位心灵修行者，她是我见到过的最快乐的女人，任何事情都能够被她看出好来，看出积极的意义。

她一个人，就是一个完整的人生，真的不需要再去借力于他人。

爱情、男人，在她的生活中都是点缀，有与没有，不过是生活方式的不同，物质形式的不同，本质上并无太大的差异性。

她有一颗完全独立自主的心灵。

每次去参加活动、讲课、做团体培训，当人们知道我是单身时，99%都会非常惊讶。

在他们看来，一个单身女人是不可能快乐的，只有男人的爱才能让女人美丽幸福。

坦白说我也被很多女性追着要我介绍男朋友给她们，甚至有人提出哪怕是做情人、做小蜜都可以，对于男人如饥似渴。

如果这种渴望让她们快乐，我会支持她们继续这样渴望下去，然而她们却是不快乐的，非常的不快乐

<<单婚女人>>

。当你把快乐寄托于他人身上时，你将收获更多的失望，因为没有人能够真正给予你所有你想要的满足

。大约也就是因为这个原因，我一直想写这样的一本书：写我生活中遇到的这些女性朋友，写她们的爱情、婚姻、性、友谊、工作、生活，让社会对单身这种生活方式再多一些宽容，让女人更加了解自己，爱自己，做自己的主人，创造属于自己的幸福和快乐。

2.关于这本书婚姻是什么？

婚姻真的如我们所想的那样，是爱情的结果吗？

女人对于婚姻的渴望，是情感的需求，还是受到了其他因素的制约和影响？

单身女人是否有性？

是否需要性？

如何安置处理自己的性需求？

哪里才有好男人？

怎样遇到他们？

怎样和他们建立起良好的滋养的关系，而不是被关系所伤？

怎样保卫自己的爱情？

怎样面对情感的变异？

做一个魅力女人要学习哪些课程？

怎样才能做到内外兼修，而不仅仅是一个美丽的空心花瓶？

一个人生活，如何美丽自己的生活？

怎样才能让单身成为一种主动的选择，并且能够让自己的生活因为这个主动选择而呈现出玫瑰本色？

每天我们都要面对无数的诱惑，怎样在这些诱惑当中保持淡定，始终聆听得到自己内心的声音，走自己想走的路，获取自己真正想要的幸福和快乐？

唤醒你内心沉睡已久的玫瑰女神，让她陪伴你，一起创造属于你自己的独一无二的私人生活，健康而快乐地活着。

这就是这本书的全部内容。

3.我的感谢感谢我的导师，著名心理治疗与家庭治疗大师陈向一教授，以及著名心理测量专家戴晓阳教授，是他们的耐心教诲、用心聆听、悉心指导，使我得以在心理咨询与治疗这条路上走到今天，并获得了一些成绩。

感谢著名社会学家、性学家方刚老师，著名心理学家、精神分析治疗首席专家曾奇峰老师，青年性学家李扁老师认真阅读了这本书，并给予了中肯评价。

感谢我的父母，一直以来他们对我的忠告都是：如果没有遇到合适的人，就一个人过好自己的生活。

是他们的开明与接纳，使我能够自由而从容地去安排我自己的生活，没有把婚姻当做一个非完成不可的任务压在头上。

他们的态度，深深地影响了我。

需要感谢的，还有旌歌时代的孙唯女士、慕容海棠女士，以及其他为这本书的出版付出努力的所有人，没有他们的慧眼识珠，也不会有这本书的顺利出版发行。

还要感谢17写网站的李卫东先生、海棠先生，若不是他们的积极推荐，也不会有出版公司和这本书的结缘。

还要感谢的是我的同事，中国单身女性网及北京玫瑰心灵心理咨询中心的全体同仁，尤其是我的合作伙伴刘朝莹女士、谭晓溪女士，从2007年的9月份开始，她们各自帮我分担了很多工作，使我有写作的时间。

需要感谢的还有我的做心理咨询的同行们，是他们经常和我在一起做案例分享，共同分享彼此的经验收获，使我在专业上得以快速成长。

在这里我还要特别感谢W先生，在相当长的一段时间里他在我的博客里频繁出现，几乎占去了那段时间里的所有版面。

W先生改变了我的生命运行状态和运行轨迹，使我在短时间里遇到了许许多多意想不到的奇迹，好的

<<单婚女人>>

奇迹和坏的奇迹。

是这些出人意料的经历，使我有更深层次自我成长，才有了今天的能力和能量。

为此，我要特别向他说一声谢谢。

最后，我要郑重感谢的，是我的那些美丽的单身女友们，熟悉的和不熟悉的，是她们的精彩人生给我提供了源源不断的创作灵感和素材。

而我也从和她们的分享中获益匪浅。

每一个女人，都是一朵美丽的花，各自的内心都居住着一个掌管命运的女神。

要做美丽而快乐的玫瑰女人，还是要自艾自怨灰头土脸地混下去，权杖就在自己的手上。

祝愿天下女人都能够及时唤醒自己内心里的那一位美丽女神，那就是你，是你内心深处真正的自己。

你的生活，由你创造。

玫瑰女人，快乐单身。

<<单婚女人>>

媒体关注与评论

这如同一部女性独立的宣言，走出了“我的身体我做主”的初级阶段，更加强调情感和灵魂的自由，更加注重两性交往中自我的真实感受，行文细腻、坦诚而阳光。

这部写给单身女人的书，如同这个充满喧哗与骚动世界中一段纯净的内心倾诉，很容易被欲望的滚滚红尘淹没，但又值得所有渴望拥有真实而健康情感生活的人认真倾听——真正有价值的声音是需要用心触摸的。

当年征服世界的恺撒出发前说：色子就这么掷出去了。
这次出发的是女人，目标是幸福。

——石述思

<<单婚女人>>

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>