

# 《告别女子伤学院》

## 图书基本信息

书名：《告别女子伤学院》

13位ISBN编号：9787802237568

10位ISBN编号：7802237564

出版时间：2011-9

出版社：中国三峡

作者：胡杨

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《告别女子伤学院》

## 前言

亲爱的，就是要幸福 ——《告别女子伤学院》自序 为什么受伤的总是女人？ 很多人如此问。仿佛这世间有一所“女子伤学院”，而女人都是其中的学员。真的如此吗？就我个人而言，一直不知道何为“伤害”，也从来不在自己身上运用“伤害”一词。直到最近几年阅读一些灵性成长方面的书籍，才发现一个秘密：“伤害”不是外来事件，而是一种内在的认定。也就是说：修改你的内在脚本，“伤害”就会无疾而终。因为所有的“伤害”，都是你在大脑里先有了对它的选择和认定，然后才潜入到你的生活中，并像病毒一样蔓延繁殖。比如一段恋情或者婚姻失败了，曾经相爱的人分道扬镳成为陌路。即使这样的情形发生，女人也依然可以“不受伤”。因为爱过，快乐过；不爱了，放手而已。可是偏偏有那么多的女人不肯放手。她们感觉在这段感情中深受伤害，就像那英的一首歌里唱的那样：“你伤害了我，却一笑而过！”所以女人不是要报复对方、扳回局面，就是干脆站在原地哭泣、自伤，沉浸在自己演绎的“伤害故事”里。这样，“伤害”就从一个念头，发展成为一个事件，然后演绎成一部苦情剧。亲爱的，外面没有人，也没有伤害。所有的伤害都来自你的认定。而这种认定有时是为了显示我们自我的存在与强大。对此也许你无法认同。“他抛弃了我”“他背叛了我”，这不是伤害是什么？！亲爱的，就连“抛弃”“背叛”也同样是你的自我认定！不信，当你深陷“伤害”之中的时候，问问自己：这是真的吗？我真的被伤害了吗？伤在哪里？你可能会说：伤在心里！可是你的心是他人可以伤得到的地方吗？显然不能，必须通过你！其实，痛苦的感觉甚至是任何形式的情绪发作，都不可能是他人造成的。他人只是外因，必须通过你这个内因来起作用。外因我们无法左右，但是我们却可以切断外因通过内因来起作用，从而让“伤害”绕行。试想一下：如果没有对“伤害”的认同，那会怎样？思想上的松动会导致情绪的波动和改变，我们正是这样完成情绪调节的。而“伤害”也会在这些松动、波动中不那么深、那么痛，甚至是销声匿迹。所以，终止你与“伤害”的连接，就是与幸福接壤了。而最后的结果，是你终于明白：你的念头是如何加害于你的，尤其是那些致命的信念！的确，有时我们执着的并不是某个人，而是某种信念。而对于爱，我们有两个基本的错误信念。第一，“我需要操控他人来得到爱”；第二，“爱意味着得到我想要的”。前者让爱情和婚姻成为“圈地运动”，相爱的人成了婚姻城堡里的囚徒；后者让我们总是把目光聚焦在他人的缺点、婚姻的缺憾上，从而无法在不完美的关系中创造完美的爱。可以说，质疑这些产生问题的信念，才是终结伤害、拥抱幸福的关键。当面临问题的时候，选择越多意味着你越自由。当只有一条路可走的时候，基本就是进入了死胡同。可悲的是，“伤害”的死胡同，是女人们最爱走的路！“在我之外没有能伤害我的人，那是根本不可能的。只有当我相信了一个充满焦虑的念头，我才会受到伤害。由于相信了我的想法，我成了伤害我的人。这是一个很好的消息，因为这意味着，我不需要让他人停止伤害我，我就是那个可以停止伤害我的人，这是我力所能及的事情。”发明“一念之转”的拜伦·凯蒂(《一念之转—四句话改变你的人生》的作者)如是说。的确，所有的痛苦都是投射，甚至连身体的痛苦也是。认识到这一点。将能改变你的人生以及你与痛苦的整个关系。本书集结了48个“伤情报告”，以及“从我心中升起的回答”。本人试图通过这些故事，呼吁女性同胞：放下“伤害”之剑！告别女子“伤”学院！亲爱的，请记住：“爱我”，首先是我们的自己的事，而非他人的事。然后，告诉自己：就是要幸福！

# 《告别女子伤学院》

## 内容概要

《告别女子伤学院》在亲密关系中，所有的伤害往往不是来自事实本身，而是我们的信念和想法。向内寻找，才是疗愈伤痛的关键。

# 《告别女子伤学院》

## 作者简介

胡杨，出生于新疆，毕业于中国人民大学新闻学院。现为中国妇女报社主办的《蓝铃》杂志执行主编。

已出版作品有：《盘点爱情》(与人合著)、《简约浪漫》、《艳遇似鬼》、《温柔风暴》。

# 《告别女子伤学院》

## 书籍目录

第一部分 爱情地图——给恋爱中的女子 第一章 被忽略的单身时光 伤情报告1：放弃6年的感情，是不是浪费青春 单身公主VS爱情乞丐 伤情报告2：投奔他到陌生城市，却遭遇分手 投奔爱情，不如投资自己 伤情报告3：是我太计较，还是他根本不爱我 “爱我”，始终都是自己的事 伤情报告4：怎样摆脱对蓝颜知己的依赖 与爱无关，与寂寞有染 伤情报告5：男友跟了有钱女人，为什么恨他又疼他 不要用“爱他”来确认自己21 第二章 带着问题去恋爱 伤情报告6：同居后他越来越不重视我了 “恋爱心理学”男女有别 伤情报告7：爱情是唯一的还是可以培养的 带着问题去恋爱 伤情报告8：相处5年发现他不是理想丈夫 理想丈夫与亲密爱人的战争 伤情报告9：该向他坦白“不堪往事”吗 有些事你永远不必说 伤情报告10：准婆婆逼我为新房写借条 婆媳关系：一笔幸福交易 第三章 分手不等于放手 伤情报告11：分手后如何让他回心转意 爱与不爱，都需要被尊重 伤情报告12：我提出分手，为什么还会痛彻心扉 分手，不等于放手 伤情报告13：分手后如何摆脱情绪失控 天堂与地狱，一念之间 伤情报告14：等他离婚，还是就此告别 不要轻信已婚男人的诉苦 伤情报告15：爱上已婚男人，想生下他的孩子 已婚男人，爱情陪练 第四章 不做爱情“守财奴” 伤情报告16：男友存私房钱可以原谅吗 不做爱情的守财奴 伤情报告17：男友从来不送我礼物，他爱我吗 注意力在哪里，爱就在哪里 伤情报告18：该不该借钱给男友 巧对借钱男友6招 第五章 性福与延迟满足感 伤情报告19：男友说不跟他发生关系，婚前出轨别怨他 性“便利”与推迟满足感 伤情报告20：女友为什么抱着“结婚证书”不放 男人的处女情结VS女人的结婚证书情结 伤情报告21：女友和别人同居过3年，我们还能幸福吗 恋人：我们最佳的疗伤者 伤情报告22：奉子成婚会幸福吗 当未婚同居遇上“意外怀孕” 第六章 “剩女”成“胜女”有秘笈 伤情报告23：相亲成内伤，我是否该继续 女人恨嫁，男人恐婚 伤情报告24：他不懂浪漫，可我不能再耽搁了 “剩女”扭亏为盈成“胜女” 伤情报告25：如何才能遇见如意郎君 如意婚姻，依赖如意的自己 伤情报告26：三十岁的我，这样算很挑吗 择偶条件与爱，到底有多远 伤情报告27：嫁日本男人有罪吗 看穿男人，不如看透自己 第二部分 幸福密码——给婚姻中的女人 第七章 亲爱的，外面没有人 伤情报告28：我们那么相爱，为什么他依然出轨 比婚外情更大的背叛是放弃 伤情报告29：怀疑老公出轨，是追查还是装作不知道 女人自编自演的通俗剧 伤情报告30：发现老公背叛，我要出轨报复 报复他，伤害的是你自己 伤情报告31：各方面都优于他，为什么还是被抛弃 “自我伤害”请绕行 伤情报告32：面对第三者发飙，感觉自己好失败 亲爱的，外面没有人 伤情报告33：老公和闺蜜好上了，我到底是妻子还是小三 成全他人，即成全自己 伤情报告34：老公公开有了情人，问我同意吗 女人们的四大“问题品质” 伤情报告35：老公总与前女友纠缠，我该怎么办 要“婚戒”，更要“婚界” 第八章 怨妇情结，让婚姻很受伤 伤情报告36：如愿嫁给了帅哥，为什么感觉自己像傻瓜 得到什么与舍得哪些 伤情报告37：怀孕后，老公变得让人不寒而栗 怀孕后，你是否成了“功臣” 伤情报告38：嫁了不上进的老公，该离婚吗 做“杠杆女”，撬起美好生活 伤情报告39：不爱不离，一直做鸵鸟吗 有些女人“毁”婚不倦 伤情报告40：何时能赚够钱来陪我 每个女人都有怨妇情结 伤情报告41：到哪里去找靠谱的男人 “男人都这样”，女人的“同一首歌” 伤情报告42：漂亮有气质的我，为什么在丈夫面前一无是处 对控制型丈夫说“不” 伤情报告43：嫌弃老公又不能离婚怎么办 治理“老公厌倦症”，从自己入手 第九章 真爱之旅，“脱荷”的过程 伤情报告44：26岁的老公为什么谈性色变 在差异中寻求性福 伤情报告45：烦恼新娘：老公不喜欢我裸睡 爱情一拍即合，婚姻却要磨合 伤情报告46：有爱我的老公，为什么还会蠢蠢欲动 真爱旅程：“脱荷”的过程 伤情报告47：这样的亲密行为，算不算出轨 幸福女人也有“出轨”冲动 伤情报告48：是不是非得上床，才能得到我想要的 爱与不爱VS给与不给

## 《告别女子伤学院》

### 章节摘录

版权页：当你把自己托付给他人的时候，其实就踏上了“汪洋中的一条船”。舵手不是你。你只是一个乘客，随时都可能被勒令下船。为了他，过完年就跟他到了S城。这里我一个认识的人都没有，只有他，因为相信他，相信他无论怎样都可以好好照顾我、保护我。曾经谈过一次三年的恋爱，是初恋，分手之后让我对一切死心，包括男人。认识他有一年之久，一直没有答应他谈朋友的要求，是因为我害怕再次受伤，所以一直在慢慢了解，直到发现他人很老实，我想这样的人应该是值得信赖的吧。于是过完年义无反顾地跟着他来了他所在的城市，这个时候我觉得一切都很好，找到了一个可以依靠的人。我努力地对他好，努力学习做家务收拾屋子，而他很少关心我。我总是安慰自己，他天生这样，不能怪他。可是，昨天他跟我说，我们不合适，意思应该是要分手。在S城，除了他，我谁都不认识。来这里找了一份工作，做了一个月，受了一肚子的委屈还是被开了。离开公司的那天晚上，他没有安慰我一句，看着我一个人坐在那里流泪也没有说什么，后来因为他表妹的一点小意见还吼了我。这些我都忍了下去，可是他还是说，在一起才发现没有感觉……他跟我说分手原因是他自己太现实，觉得我从物质上给不了他什么，可能跟我现在失业在家有关吧。我想，他应该是不爱我的，继续下去只会让自己更不开心，连最后的一点尊严都丢掉了。只是我现在不知道该怎么办，是搬出来自己租地方住，再找份工作一个人奋斗，还是收拾行李回家？回家的话实在不知道怎么跟爸爸妈妈交代。过年的时候走得那么大义凛然，一副要闯出个名堂的样子，以至于年都没过完就离开了他们，工作丢了也一直没有告诉他们，害怕他们担心。我现在该何去何从？投奔爱情。不如投资自己有人说：投奔爱情的路上总会有人流血。那么流血的是谁？当然不是那个站在原地的人，而是投奔者。因为抱着很大的期望、放弃很多东西，一路狂奔而去，结果却往往是失望乃至绝望。可以说，女人最喜欢做爱情的投奔者。很少有男人爱上一个女人，放弃自己的工作和生活环境，投奔爱情而去。他们认为这样做很荒唐，他们从来不打没有准备的仗。而女人就不同了，她们认为投奔爱情是天经地义的，就像嫁鸡随鸡嫁狗随狗。所以她们一旦喜欢上某个男人，就义无反顾地投奔他而去。她们相信牵手就会幸福，而爱情可以创造奇迹。殊不知现实是残酷的，爱情的薄纱总是经不起现实的挑逗。就像这个女孩，抛开原来的一切，雄赳赳气昂昂地投奔爱情、投奔男人，可是很快她就看到了生活残酷的一面。不是这世界变化快，是女孩子不明白！

# 《告别女子伤学院》

## 编辑推荐

《告别女子伤学院:亲爱的,就是要幸福》主要讲述的是：当面临问题的时候，选择越多意味着你越自由。当只有一条路可走的时候，基本就是进入了死胡同。可悲的是，“伤害”的死胡同，是女人们最爱走的路！在亲密关系中，所有的伤害往往不是来自事实本身，而是我们的信念和想法。向内寻找，才是疗愈伤痛的关键。

# 《告别女子伤学院》

## 精彩书评

1、有一句话说，我们没有办法改变别人，只有办法改变自己。当然了，其实改变别人也是可以的，用赵永久的话说起来，这叫影响，潜移默化。扯远了。本书最经典的地方就是从女性自己出发，反省自己身上的问题，而不是把矛头指向对方。把自己修炼好了，和谁结婚都幸福（当然不能太不靠谱）。我最喜欢的一句话：越是少给爱下定义，我们爱的机会也就越多。最最不同的地方，本书没有教条主义，而是告诉读者，一切一切都要靠我们自己去发挥去成长，我们才是幸福的主人。冲破任何专家的讲法，冲破任何理论，不成方圆的方圆。



# 《告别女子伤学院》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)