

《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

出版社：中国友谊出版公司

作者：曾子航

页数：264

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

《狠狠爱自己》

内容概要

本书是著名“狠男作家”曾子航的畅销书《女人不“狠”，地位不稳》的第二部。作者在第一部中主要探讨女人跟男人的关系：女人要对男人“狠”，只要当个“三不”女人（深藏不露、捉摸不透、飘忽不定的女人）就可以让男人一辈子为你神魂颠倒。第二部则进一步探讨女人和自己的关系：女人要对自己“狠”，要学会“狠狠爱自己”，要下狠心学会跟自己交流、跟自己互动、跟自己做朋友，真正学会接纳自己的不完美。

本书揭示了爱情的真相：男人是靠不住的！女人只有更好地爱自己，男人才会爱你！正能量、安全感，男人给不了你，只有自己才能给自己。为自己而活的女人，才是作者认为最有魅力的女人——“三不”女人！

《狠狠爱自己》

作者简介

曾子航，著名情感作家，《非诚勿扰》特约嘉宾。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。

书籍目录

CHAPTER 1 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

CHAPTER 2 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、如何告别童年的遗憾？学会宽恕吧
- 四、自己才是自己的拯救者

CHAPTER 3 安全感，男人给不了你

//

- 一、“物质女”、“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？

CHAPTER 4 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

AFTERWARD 爱的七种武器

附录 曾子情感语录

后记

《狠狠爱自己》

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。

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”，这不是说要对自己下狠手，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断地给我各种反馈意见的广大读者们，你们永远是我最强悍的后盾！2013年2月北京学院派寓所

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年华，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，但却也让人流连。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。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

《狠狠爱自己》

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》

精彩短评

- 1、个人觉得写的没有第一部好。
- 2、一个人逛街，在书店看到了这本书，因为失恋的原因义无反顾的买了电子书看，道理从来都懂，可是一谈恋爱就容易迷失。无论如何，要爱自己，狠狠爱自己。。。至于这本书嘛，我一贯认为能让人产生共鸣同时能给你机会反省自己的书也不能给差评。。。
- 3、本来以为是不错的书，但是买到了才发现对自己来说根本就属于过时的玩意儿。书里讲的那些所谓的道理上大学自己偷看心理学相关著作的时候都早已经烂熟于心了，不过估计还是能够指导那些初涉爱河的菜鸟的。
- 4、没有人能给你安全感，除了你自己
- 5、书写的还是很啰嗦，大部分道理在看玛丽与马克思的时候已经明白。
- 6、别人对你的狠，那是因为恨，自己对自己狠，那是因为保护和爱。狠狠的爱自己，不管你是男人还是女人，自爱才能博爱！！
- 7、暑假的时候外婆建议我多看看感情专家写的感情指南，大概是惧怕我以后的感情之路不够平坦吧。
- 8、这本书值得女生一看！
- 9、与其说是情感指南、婚恋指南，不如说得更原始些，是教会我们如何做一个女人。我平素总是自诩强大，几乎不沾励志书，但看过后不得不说曾子航写东西要比他在非诚上的表现强多了，真心赞.2013-6-22送同学莹 #
- 10、曾子航的书通俗易懂，观点在理。
- 11、这小子真狠，我代表俺们亲爱的女性同胞们狠狠给他打个五星！
- 12、还行
- 13、天那.....
- 14、绝对是一本受用至极的女性宝典！
- 15、2014年9月26日在南馆读完
- 16、值得一看的好书
- 17、第一部挺不错，有些现实意义；第二部，值得期待。
- 18、励志有趣，就是要明白事理 宠爱自己 过好每一天。
- 19、这本书挺好，一口气看了半本，受益非浅
- 20、男人，应该对自己狠一点。女人呢？！
- 21、不如第一部用心，文笔浮躁做作，曾子今年忙活动分心太多了吧
- 22、作为厕所读物还可以，但是一想到他在电视上的表现，就想给三星。看在内容勉强有助于拉屎的份上，给4星！
- 23、你有多了解自己，就有多了解周遭。你看待自己的角度影响着看待周遭的角度。
- 24、真是一本洗脑的无聊的书
- 25、买书时候凑的。不能说这本书差不差，只能说对自己适合不适合。
- 26、只想给一星。
- 27、两本书几乎同时在读，先读完了第二本。这本书大概的意思就是要有自己的思想，要多关注自己。不要把过多的精力放在对方身上，独立才是王道。
- 28、书的价值都在随书附赠的精美卡片上，卡片上的话才是句句经典。正文废话太多。一星给排版，一星给作者的墨水，还有一心给“三不”女人。不爽作者老叫我参考他的前作，变相推销他的《女不狠，地不稳》，我是先看的《狠》本，这两本书都是一看标题就能习得一二，所以也不打算去看《女》本了。
- 29、感觉是对的时候看的这本书，把一些模模糊糊的感受，理清晰的过程。
- 30、挺好的一本书。但是前两章讲的跟好一些。
- 31、爱自己，才有力量爱别人。才不会打着爱的名义，去做伤害别人的事。
- 32、在机场看到的，就在亚马逊买了，很喜欢！
- 33、曾子航的每一本书都给读者一种惊喜，这是纯情男婚恋情怀的自我展示，也是向女性读者告白的

《狠狠爱自己》

最贴心话……如今依然徘徊在婚恋门槛的女性们，千万不要错过了曾子航所对你说的那些肺腑的话！

34、看过第一部的这本书不买也可以，差不多内容

35、第八本

36、在乎自己

37、像中学的议论文，论点，论据。。。

人还是该好好爱自己，让自己好一点，才有资格爱别人。

38、相对于《女人不狠地位不稳》第一部，第二部《狠狠爱自己》阐述的角度又完全不同。

1、很认同《狠狠爱自己》中的两段话，代表了很多这个时代独立自信女人对“自我”、“婚姻”、“生活”这三个词的理解：女人最可悲的，不是年华老去，而是迷失自我。女人最可叹的，不是红颜不再，而是自信全无！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（思想上深藏不露，性格上捉摸不透，行动上飘忽不定的女人）那样，你才会幸福。所以，我认为真正理想的夫妻关系，应该是彼此独立而又相互依靠的，而不是单方）算是一种“狠女”的话，她也是首先狠狠爱自己的女人。

2、当当的电子书试读本。试读本只有chapter1这个章节前三篇都适合准备恋爱或者恋爱中的女人。后一篇适合要稳定爱情的女人了如果电子书1元，可以考虑入手。看名字觉得应该适合我，但是后来发现，应该比较适合那些女孩子。还没有结婚，如何地位不稳呢？将来女儿长大了之后，应该让她好好学习一番。.....

3、初翻开《狠狠爱自己》，我暗笑着对自己说，这本书看完，一定要送给一个比我小、没结婚、最好连男朋友都没有的妹子。对于和初恋谈了7年结婚，又过了4年日子的我来说，读这本书只能一时肯定自己做对了，一时又惋叹是不是哪儿错了，却无弥补良方。显然，我误把《狠狠爱自己》当成了婚恋指南，直到读到大约一半方知，这本书与其说是择偶指南、婚恋宝典，不如说的更原始些，它是在教我们如何做一个女人。作者说，做女人的第一要务是爱自己。而爱自己则要在自信的同时，接纳不完美的自己。我们每个人都会因为儿时的遭遇、与父母的关系留下阴影，投射到我们的成年，投射进我们与伴侣的关系中，我们越不敢面对，问题就会越多。唯一应对的办法就是聆听自己的心声，静下来，找到自己的阴影，勇敢地承认它、安抚它、接纳它。接纳了不完美的自己，找到了自己的优点，我们就会有自信，爱自己的问题也迎刃而解。在作者看来，世间很多问题的根源皆在女人不够爱自己：怕被丈夫抛弃的女人要么拼命捆绑男人，要么拼命付出，结果男人要么受不了而仓皇逃离，要么再也看不上身边这个黄脸婆；一些拜金女正是因为心灵过于空洞，才需要更多的金钱来让自己找到安全感，于是非有钱人不嫁；甚至有些姑娘为了钱索性去做小三，害人害己。女人有了自信，婚姻中很多问题皆可迎刃而解。要说明的是，接纳自身的缺点绝非掩耳盗铃或者自暴自弃，只有你敢于面对它，才能设法改变它。作者另一个值得注意的观点是，当你指责伴侣时，往往你指责他的缺点恰恰也是你自身存在、且不敢面对的。因为你不敢对你自己的这一缺点负责，所以只好转嫁他人，这时我们的伴侣就成为了无辜的替罪羊。这个观点真的很有意思。拿我自己来说，我确实比较少指责别人，但就在我看书时，得知老公依然没去驾校报名，而这事儿已经因为各种问题拖了一年多，我就受不了了。指责完他，我突然想到，这份指责其实是来源于我自己的拖延症，只不过拖延症在婚姻中的问题并不凸显，所以我一直没意识到。而婚姻中并不构成主要矛盾的拖延症拿到工作中就比较要命了。所以说，《狠狠爱自己》绝不仅仅是一本婚恋指南，更是一本随身医疗手册，可以让我们随时诊断自己。正如拖延症的问题之于我的婚姻，其实，女人自信的缺失伤害得远远不止是婚恋，只不过这些伤害在她的幼年时代、少女时代都没那么明显罢了。嫉妒、恶意中伤、自卑这些问题也影响着我们的友谊和与人交往，只不过友谊不像爱情与婚姻一样是独一、排他的，你伤害了一个朋友，你可能还有其他朋友，所以影响远没有一夫一妻制的婚姻中那么尖锐。从这个意义上说，《狠狠爱自己》适合各个年龄段的女人，它指导我们怎么样做女人，做快乐、轻松的女人。读完《狠狠爱自己》我依然决定把它拿出来给其他朋友看，不过不仅是比我小的未婚朋友，而是周围各个年龄段的女性朋友。

4、自己幸福才能够让别人幸福《狠狠爱自己》看曾子航的第一本书是《男人是野生动物，女人是筑巢动物》，就此喜欢上了这位作家，后来又看过《女人不狠，地位不稳》，这是《女人不狠》的续集。曾子航也是七零后，不过看到照片才发现，原来那么帅。曾子航是作家，上面的两本书都很畅销，也是主持人，经常参加各大电视媒体的情感征婚类节目，以专家的身份出现。虽然从严格的意义上讲，曾子航并不是真正的心理学家，但是因为常年和媒体打交道的的原因，他更善于在媒体中为你解答各种问题，他的书也更有亲和力，更容易为大家所接收。爱和爱情可以说是人生中的重大主题。有人说人生除了生死没有什么大事，可是人生又如此漫长，从出生到死亡总要用很多事情来填补进去，那么我想其中最重要的还是爱和爱情了。有人也许认为不对，爱和爱情，不过是恋爱婚姻和家庭，还有财富地位和事业呢！曾子航说“当一个人不断地渴求更多的金钱、更高的地位、更大的名声来满足自己的时候，其实他真正渴求的只是爱。当你一个不断地攻击别人、职责别人、挑剔别人的时候，其实他真正渴求的是爱。.....”也就是说财富和地位并不是我们终极目的，得到财富和地位其实还是为了以

《狠狠爱自己》

此来交换回来爱和爱情。我们的幸福说到底还是因为爱因为家庭。那么什么是爱情呢？原来“爱情是一个故事”，是一个我们自己编写剧本，自己导演出来的故事。对方不过是一个配角，甚至是连你的剧本是什么样都不知道的友情客串。所以当渐渐入戏以后我们才发现，两个人的剧本竟然如此不同。我们都渴望完美的婚姻，渴求完美的伴侣，可是曾子航说渴求完美的大多是童年中缺爱者。真正的幸福完美的伴侣应该是在互相了解互相接近的过程中互相认识对方，互相学习，共同成长，共同走向完美。很多女人把全部的爱都给了家庭，给了爱人，给了孩子，可是当爱人要离她而去的时候，感到痛心疾首，感觉男人简直是陈世美负心汉，男人真不是东西，曾子航却让女人先冷静下来，先想想你把所有的爱都给了别人，那么你对你自己留下了什么，你爱不爱你自己？

5、没有步入婚姻的时候，对婚姻有着无限的向往和期待，这当中也会无意的夹杂些许的忐忑和不安，但仍是人潮人海的汹涌澎湃似得冲向这片“爱的海洋”，不计结果，不考虑得失，为的只是一个“爱”字，为的只是一个“情”字，这其中的苦痛挣扎，或是幸福散发只有当事人知道，疼有多痛，也只有自身清晰来去的脉络！我不是一个特别爱护自己的人，在此之前我也未曾觉得这有何等的遗憾，事实上对曾子航的了解不多，但对“女人不狠，地位不稳”这句掷地有声，且声响巨大的话语却略有耳闻，并且在第一次的洗耳恭听后便把它深深的印入心底，铭记于心！爱情对于很多人来说是两个人的必修课，但时间久了，感情淡了，激情不再，繁琐频繁往复的时候，爱情也就变成了选修课，或是可以不计入课程范围内的内容，我是一个爱情的参与者，也如今变成了婚姻中的主要执行人，对于爱情在现实的婚姻面前，可能也要低下它似曾昂贵的头，面对生活露出难色，如此的爱情在现实的婚姻里总会少有很多浪漫或是激情的影子，平淡的生活好像已经能够代表了一切，说明了所有的问题！其实爱情的世界里谁做主宰真的有那么的重要么？我一直在阅读的过程当中如此的问我自己，爱他更多一点，关注他的视线更久一点，是否是应当的事情，又是否是一件会令人懊悔的事情，无非是铺天盖地的懊恼会在争吵或是不和谐时会突然膨胀而起，且那声音会是极为不堪入耳的调调吧，在那个时候这些声音会比任何核武器都极具杀伤力，它们在此时更加疯狂的咬厮在女人的心口，男人的神经，血在大肆的流，而感情却在一点点的流失，就这样而已！现如今的我对生活有过懊恼吗？对我朝夕相伴的人是否有过不满的情结呢？答案似乎是肯定的，我不是一个高人，并不是一个对万事万物能够做到全心的淡然，看似风起云涌，我心依旧的人，作为普通人一个，在平淡的生活中能够感受到生活带给我的小小快乐，哪怕那快乐真的是微乎其微的，对于生活中的自己，对于爱情世界中的我，走过头来回头看，我并不为自己曾经的付出和努力而失望过或是后悔过，于我而言，和我的爱人相伴一生是我的终极目标，所谓“选我所爱，爱我所选”这句话在我看来特别的现实，也特别的实用，毕竟在相扶到老的过程中，面对若干年的未知生活，我仍期待我的世界里能够拥有特别多爱情的影子，毕竟有爱相伴人生不孤单！有爱相伴的人生不孤单，在爱情的世界里作为女性的我们是应该做到勇敢爱，狠狠爱的，这对于我们所有女性来说是一件会刻骨，会流泪甚至流血的事情，但不经历的过往在日后的暮年，我们会留在心底里有如何的时间记忆呢？无论如何要去爱，狠狠爱，全身心的去爱，对于我来说我做到了，也会坚持在爱情的世界里努力的学习，不断的提高，毕竟我的爱情之路依旧漫长！有爱相伴不孤单，为此我前行在路上！

6、曾子航这家伙让我们女生真的很抓狂，又爱又恨的说。他居然比女人更了解女人，他对女人的了解居然深入发肤骨髓。他之前的第一部《女人不狠，地位不稳》已经让他窜上了天下女人第一大家的位置，这又奋起直追，坚决不骄不躁，战胜自己，出了这第二部《狠狠爱自己》。看扉页上的他是那么年轻的帅哥一枚，这坚定了我对人不可貌相的相信。不要被他那小白脸的外表给骗了，这家伙内里很强大。之前那本我没读完呢，就迫不及待的来追这本，这本足可以延续那本的风采，毫不逊色，各有千秋啊。曾子航真是一个须眉不让巾帼啊！作为一枚女生，其实我从来没有去思考过如何对自己好，如何才能聪明的活着，如何可以面对一切困难，消灭一切敌人，搞定一切男人。看到小曾这本书都已经写到这个份儿上了，真是惭愧，同时又深感幸运。晚思考总比不思考强，自己思考不明白，就跟曾老师学吧。曾老师在第一部里面主要探讨女人跟男人的关系，而在这本则进一步探讨女人和自己的关系。这本书是心理学知识与情感专家独特的洞察力完美结合的产物。这本书的风格是用现实中的真故事来进行导入，然后引经据典来展开阐述，最后用理论来武装观点。这样的写法像是在说故事，像是在抒发某种情绪，因而很容易让人读进去，融入进去。曾老师是个心理学家这是个不争的事实了，他用他这种轻描淡写的诉说来引君入瓮，让读者在不知不觉中走进智者的心理世界，在智者的心理引导下，很容易获得某种结论，而这种结论必然是以某种强悍的理论做基础的。不要被我的这种说法所吓倒，他从不大张旗鼓的说理论，就是说故事，说故事。小曾老师在一个一个的故事里抽丝剥茧，让

《狠狠爱自己》

真相昭然于世，让我们恍然大悟，原来问题是这样，原来问题的解决如此之简单。譬如，‘为你揭开爱情的真相’这章让我们看到了爱情是什么，我们的爱情来源于哪里，为什么我会一直嫁不出去，为什么她会闪婚又闪离。‘梦中情人的光环效应’让很多女子在爱中沦陷，也只有这种效应退去之后，才能真正确定自己是否爱一个人。小曾老师在这里引用了《飘》中女主斯嘉丽对卫斯理的爱，这个引用实在是太恰当了。我们都被理想中的一个幻影所迷惑，被完美主义搞得嫁不出去或者嫁了又嫁。所以要想抓住幸福，我们必须修改我们的爱情剧本。爱情如人生，本是一场剧。这本书里的重点句子，重点段落和总结的表格都是用粉红色的字体突出出来的。这些用颜色突出的文字便是大大发人思考的重点。而那些分类详尽语言到位的表格则是小曾老师对其理论的最好概括和总结。你读着会觉得特别通透，直指到你的内心。女人的不幸与不幸福原来来自自己而不是别人。你找不到对象，你的老公有外遇，你的婆婆对你不好，你变成了黄脸婆，这一切的一切都是你咎由自取，你不该对爱上瘾。小曾老师不似我说的这般尖刻，他让你心情平静的忽而发现，原来是自己错了。在婚姻爱情这个问题上出现的一切问题，都来源于女人的内在心理。因而女人若要稳住幸福美满的家庭，保有健康向上的内心，就非要跟着小曾老师从分析自己这个人入手，看看自己有没有得了书中提到的那些病症。要除掉那些病症，在结合小曾老师给我们下的药，深刻的认识自我，深刻的剖析自己的内心，要从自己儿时开始挖掘，一直挖掘到现在的心理状态，地毯式搜索，让病症暴露出来，积极消灭之。别指望男人给你安全感，不爱自己的女人也得不到真爱。女人同胞们，狠狠对自己好，狠狠爱自己吧。

7、给爱情一个平凡的怀抱《狠狠爱自己》是一本通过男性视角解读女性在爱情、婚姻道路上的迷失、纠结甚至失败的原因，提醒女性如何认清自己的定位，自珍自爱，清醒明智地对待感情和家庭，以求达到长久和美圆满的境界。虽说有些话讲得那么点“狠”，却使我不得不承认那是一位冷静的旁观者一针见血的中的之言。总是有人把爱情想得过于梦幻，看得过于绝对，以致游荡多年也无法在一个合适的归宿里安身立命。其实，岁月流转，终会懂得，爱情慢慢会杂糅成一种富含亲情、恩情、爱情等多种感情在内的复合成分。不再年轻气盛的我们被现实击倒，懂得取舍了，懂得比对了，不再不切实际地追求浮华虚影。把脚放到地上，踏踏实实地去寻找一个妥贴安心的伴，远近相持。在几十年荏苒岁月中不过是想寻得这样的一个人：你可以在Ta面前毫无顾忌地表露自己最邋遢、最丑陋、最无能的一面，与Ta在一起感觉最自在最放松，什么话都敢说，什么无理的闹都敢取，Ta永远是你的底限；但也只因这个Ta，你会想要更努力让自己变得更美好、更强韧，会想要把最好的都捧到Ta面前。你给了这个Ta最真的自己，也尽力给这个Ta最好的自己。如果这一生能正好遇上这样的一个人Ta，不多不少，不早不晚，相伴风雨，共偕白头，人生便足够幸福了吧？但这份幸福要如何维系长久呢？人生如长河，生命似洪流，惊涛骇浪并不是每日的生活，许多时候，只有静静流淌的细水，每天每天。由轰轰烈烈、浪漫刺激的热恋激情进入平波如镜的婚姻生活，许多人往往措手不及，不知道自己该向左还是向右走，无所适从，渐生对平淡生活的厌倦，并生逃心，往往也忽略了什么才是人生的真意，错过了本已坐拥的温馨生活，以及大象无形的真爱。像童话故事总是很美好，但故事总在“王子与公主从此幸福地生活在一起”之后嘎然而止，之后呢？谁能说王子不会长出大肚腩，公主不会变成黄脸婆。公主能不能忍受王子睡觉打呼噜，臭袜子到处扔，忘记自己的生日及结婚纪念日；王子是否可以一生爱公主的唠叨、挑剔、过敏、洁癖、八卦，在公主年老色衰时不对路过的PLMM吹口哨？我想，爱情的结局不是童话，也不是坟墓，而应是生活。是每日的衣食住行，柴米油盐，是细碎琐事，家长里短，周而复始。是我浆洗衣被的手已经起皱起茧了你仍紧握不放，是不经意间的相视而笑，是偷闲时，我为你挑剪去早生的华发，你让我靠着你的肩膀的温存。没有甜言蜜语，烛光晚餐，玫瑰钻戒，山盟海誓，没有永远的激情悸动，只有家庭、双方父母、孩子、工作、房贷、面包等等生活的真实在前方等待。只是平淡如水，一日复一日平静的轨迹。当我们认清爱的本相，懂得如何珍爱自己，珍爱人生之后，方才更懂得如何去爱人，而这一切才会珍惜在心，涓滴不忘。

8、很喜欢曾子航以前的著作，所以立刻买了来看，看了之后很失望，没啥诚意的作品。一本书共240页，后120页都是原封不动摘抄他以前的著作，但是价格却没来个半价，太不实在了吧。曾子航，你在砸自己的招牌，你是太缺钱了吗？急着出本书来圈钱？也不能这么糊弄广大一度支持你的读者啊！！！！！！

章节试读

1、《狠狠爱自己》的笔记-第172页

假我让我们的眼神变得贪婪

2、《狠狠爱自己》的笔记-第191页

当时光渐渐逝去的时候，你会发现每一天都是恩赐。

3、《狠狠爱自己》的笔记-第206页

爱自己就是：自我接纳，自我肯定，自我负责

4、《狠狠爱自己》的笔记-第210页

5、《狠狠爱自己》的笔记-第185页

处理负面情绪的四步法则：我承认；我接受；找原因，去安抚；慢慢调整，努力超越

6、《狠狠爱自己》的笔记-第113页

我需要很多很多的爱，如果得不到，我就需要很多很多的钱。

7、《狠狠爱自己》的笔记-第246页

所有的快乐都源于不过渡的奢求。

8、《狠狠爱自己》的笔记-第34页

尽管你没有太多想象，大致剧情也被你不由自主的勾勒出来了。简简单单、平平淡淡，没有大起大落，没有起承转合，但依然有主题、有类型：主题是过日子，类型是一部生活剧，跟你合作的主角是个会过日子的普通人。

9、《狠狠爱自己》的笔记-第60页

这个世界所有的爱都是以聚合为主，只有父母对子女的爱是以让他们尽早独立为目的。

10、《狠狠爱自己》的笔记-第1页

女人对男人不抱任何幻想是保持爱情长久的唯一途径。

11、《狠狠爱自己》的笔记-第180页

摘掉假我，直面真我，核心还是要正视自己内在的阴影。

《狠狠爱自己》

《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:www.tushu000.com