

# 《认得清自己，付得起代价》

## 图书基本信息

书名：《认得清自己，付得起代价》

13位ISBN编号：9787539992751

出版时间：2016-8-1

作者：廖玮雯

页数：240

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)

# 《认得清自己，付得起代价》

## 内容概要

为什么我们总是被生活讨伐，疲惫不堪。总会陷入困局，伤痕累累？

因为你从来没有认真想过，自己要的是什么，从没有认清自己。

你常常经历着这样的苦痛挣扎——

自己一颗真心却换来分手的结局；

面对即将到来的婚姻，害怕自己嫁错人，此生不幸；

婚姻生活越来越鸡零狗碎，感觉自己负担了好多；

心底的梦想总是蠢蠢欲动，想要改变却倍感无力；

.....

《认得清自己，付得起代价》为你的挣扎客观理性地究根究底。

陪伴你寻找成长与改变的可能和契机、找寻生命中的幸福与美好。

廖玮雯说：

如果我们执着于占有爱情，拥有爱人，我们将永远活在失去的恐惧之中。

一旦你愿意，在一段感情，哪怕是失败的，遭受伤害的感情里反思自己，思索自己在这段感情里，在这段“错误”的感情里，需要独自承担的责任的时候，转机就出现了。

痛苦让人冷静，痛苦让人开始学会观察自己，观察自己是个什么样的人，观察自己想要的到底是什么，等到痛完了，顿悟了，你就像破茧的蝴蝶，出关的高手一样，才能比从前更加优秀，更加美丽。

.....

# 《认得清自己，付得起代价》

## 作者简介

廖玮雯，国家二级心理咨询师，职业指导师，片刻、简书等平台人气作者；壹心理2015年度最佳作者。坚信幸福源自于人性中所有的美好部分，所以，坚信文字具有让人穿越困厄，茁壮生长的力量。以心理师的身份和读者谈心里话治愈千万网友，带领读者从混沌迷惘走向豁然开朗。已出版《无需讨好世界，且让自己欢喜》。

# 《认得清自己，付得起代价》

## 书籍目录

### Part1 爱情没了爱还在

痛苦恰是因为得到爱情，而非失去  
不是要去忘掉对方，而是尽力想起自己  
你所感动的其实只是你自己  
改变，从你决意承担1%的责任开始  
分手是你当时所能做的最佳选择  
去爱自己，试试好好吃饭  
长得好看就能过得好吗？  
亲密关系中的“应该感”  
所有的情侣，都是情深意重的朋友  
二十七八岁的单身姑娘万万碰不得？  
拥有爱的能力，才能尽情感受被爱

### Part 2爱在此时此刻，不在一辈子

没有“剩下”的女人  
“催婚”这事儿  
当你相亲时，你在相些什么？  
让表白发生在爱之前  
是否要向现任坦白你的过往？  
如何有效规避情侣之间的争吵？  
是谁在拦着你摆脱痛苦？  
爱情幻灭之后，婚姻何去何从？  
置爱于死地而后生  
找对象的简便方法  
爱在此时此刻，不在一辈子

### Part 3 活在生活的鸡零狗碎之外

有种让彼此委屈的爱，叫做“自以为爱”  
你是如何毁掉生活里的情趣的？  
妒忌是如何毁掉你的幸福的？  
一无所求才是最深沉的爱  
无意义争吵的背后  
“牺牲感”是一种病  
如何逃离相看两厌的鸡肋婚姻  
爱要学会制怒  
当自私鬼遇上老好人  
当爱背道而驰  
一个传统女人，容易被欺负，容易欺负人  
活在生活的鸡零狗碎之外

### Part 4 认得清自己，付得起代价

认得清自己，付得起代价  
世界那么大，尝尝这个鳄梨  
世界越来越小，有人听你说话就好  
少问一点“我应该怎么办？”  
父母是亲人，而不是主人  
放弃改变他人的念头  
“不在状态”地活着应该怎么办？  
别问时间都去哪了，你清楚得很啊  
愿以自律换自由

## 《认得清自己，付得起代价》

在善恶交织的世界里生无所惧  
你不是提问的人，而是回答问题的人  
有些问题，不去解决便是解决

# 《认得清自己，付得起代价》

## 精彩短评

- 1、先拥有自我，再获得爱情。
  - 2、一直有关注作者的公号，作者分析东西很透彻。书名赞，必须是要认得清自己，也是要能对自己的选择付得起代价。
  - 3、用简单易懂的语言道出了爱情的真相。
  - 4、廖玮雯是一位优秀的心理咨询师，看问题很透彻。认清自己是一切的开始。姑娘们推荐阅读下。
  - 5、讲爱情观的男作者。
  - 6、为什么会这么高的分，不过一碗爱情鸡汤
  - 7、还不错，作者用一个个小故事引出一些人们在亲密关系里特别是爱情里会遇到的问题，并做出自己的分析。我觉得还挺客观的，挺有收获。
  - 8、我比我想像得更理智更懂情爱其中的道理。但懂是一回事，有没有自制力是另一回事。在人生的其他时候，这本书还有那么几个闪光点，在爱情中，一切的理和智却都溃不成军。就想任性地自己泡在痛苦和甜蜜中，对啊，我认得清自己，付得起代价。我知道好难过，但是我愿意。
- 综上，这本书有点鸡肋。完毕
- 9、心思如此细腻真没想到是个男的 期望我能达到他老婆的那个境界 书中看出作者对社会现状人事的心疼怜惜和无奈 分析的深入精准 真正认清自己实属不易 自身既是答案
  - 10、在本书中或许你可以找到分手后治愈自我的良方；或许可以寻得找到真爱的正确方式；或者可以求的解决感情或婚姻问题的科学建议；或许可以找到与父母和谐相处的方法……而这一切都需要我们首先学会审视自我，“认得清自己”才能知道自己能付得起怎样的代价。

# 《认得清自己，付得起代价》

精彩书评

# 《认得清自己，付得起代价》

## 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)