

《狠狠爱自己》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年04月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787505731813

编辑推荐

两性情感类重磅之作：60万册畅销书《女人不“狠”，地位不稳》再推第二部。

“狠男作家”曾子航教你成为心狠手不辣的新时代“狠女”！
继“女人不狠，地位不稳”后，再度发起话题争议：女人，别指望男人给你安全感！

内容简介

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，才是作者认为有魅力的女人——“三不”女人！

作者简介

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。

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
- 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
- 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？
- 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？

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 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

附录 曾子情感语录 后记

[显示全部信息](#)

前言

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。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

女人要学会 狠狠爱自己

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？

爱的第一步，不是去爱别人，而是爱自己

爱自己就是：自我接纳、自我肯定、自我负责

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)