

《爱自己是终身浪漫的开始》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年05月01日

开本：32开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787201093253

编辑推荐

我以为用尽所有去爱你，就能永远在一起。后来不仅失去了你，也丢失我自己。200封读者豆瓣故事，撷取27段破茧成蝶的人生豆瓣女神芒来小姐暖心疗愈：你失去了错误的爱情，却拥有了更好的自己

内容简介

我们爱过，恨过，曾经如胶似漆，最终却形同陌路。我以为，只要用尽全部的力气去爱你，就能和你永远在一起，后来，我不仅失去了你，也丢失了我自己。现在我想好好爱自己，不是为了任何人，只是为了成为更好的自己……人生就像剥洋葱，总有一片会让人流泪。而爱情，只是其中一片。情场的失败，不代表人生的失败！但很多人都忘了这一点。作者则用自己道听途说的故事——就算是背叛或者失恋，但是人生却依然像吃了炫迈一样根本停不下来，不会惧怕恋爱！更不惧怕失恋！这些女人，无比牛逼。致曾经爱过，和正失去的你。——爱自己才是终身浪漫的开始！

作者简介

芒来小姐：豆瓣专栏作家，情感咨询师，调酒师，撰稿人。出版图书《识男手册》。仅凭这一部作品就在豆瓣专栏拥有两万人的订阅，并在线上销售中作品获得了8.6分的好成绩。

目录

目录Part 1 恋爱永远是未知的你无法不爱，一旦爱了，便是一场冒险，你并不知道下一秒会发生什么。圣经说，爱人如己，别为他人烦忧。姑且来一场华丽的冒险，别计较是否对牛弹琴，至少，你扮相漂亮。

男朋友，我坐着看你特别帅恋爱永远是未知的喜欢你是我一人的事不恋爱的种种理由成熟的爱才能永恒可遇不可求的朴实爱情我和你谈爱情的时候你在想什么识别好男人靠火眼金睛来自星星的星座控

Part 2 好姑娘终会逆袭你曾是屌丝，一点一点逆袭，最后成了一个有点进步的屌丝；你曾是胖子，拼了命地减肥，最后成了一个有点消瘦的胖子；你曾有公主病，哭哭啼啼花样作死，最后成了一个有点帅气的公主……你是个普通女人，却是个好姑娘。

屌丝小姐逆袭之路这个世界的一切不是胖子的“作女”也有晴朗天我是剩女又如何？世上没有两朵一模一样的壁花文艺小姐爱自己公主不哭你若需要，我便暖男福小姐的女神之路

Part 3 爱自己是终身幸福的命题谈恋爱太拧巴的女人，通常死得很惨。如果你曾不要命地去爱一个人，不管是人渣或是真爱，任何人都应该为你鼓掌。爱上谁不重要，重要的是

，你通过这个人爱上了你自己，那么恭喜，你的恋爱饱含意义。

[显示全部信息](#)

媒体评论

爱自己才会让人爱。——豆瓣读者

这本书里有曾经太多失落的自我，迷茫的自我，然而也是这本书，让人明白，任何时候开始新的生活都可以，都不晚。——豆瓣 读者

在线试读部分章节

男朋友，我坐着看你特别帅

女人最完美的姿态，不是比男人站得高，也不是向男人跪下，更不是要求和男人平起平坐，而是“坐着”。

严井是个自视甚低的女人，总是容易为一些小事感动。26岁，一次洗漱的时候，严井的牙刷掉了，老公帮忙捡起来，递给严井。严井看着老公，眼里的整个世界都亮了，她不住地赞美道：“亲爱的，你真的太棒了！”老公被夸得莫名其妙：“搞什么，不就是捡个牙刷？”可是严井说：“如果没有你，我就得自己捡牙刷，低头的时候想想别人都有老公，自己的牙刷掉了都没人帮自己捡，多委屈多寂寞，这么一想，顿时觉得有你在身边真是太好了啊，我现在觉得自己好幸福呢！”严井当然知道捡牙刷是小事，也知道自己的理由听上去有些莫名其妙，更清楚这个男人也许不会陪她到最后，但她此刻，真的觉得很幸福。他为自己弯下腰，捡起牙刷，而不是视而不见，一脚把牙刷踢开。仅仅因为这一点，严井觉得自己很幸福。然而懂得知足的女人，都始终是有故事的。

男朋友，我坐着看你特别帅

女人最完美的姿态，不是比男人站得高，也不是向男人跪下，更不是要求和男人平起平坐，而是“坐着”。

严井是个自视甚低的女人，总是容易为一些小事感动。26岁，一次洗漱的时候，严井的牙刷掉了，老公帮忙捡起来，递给严井。严井看着老公，眼里的整个世界都亮了，她不住地赞美道：“亲爱的，你真的太棒了！”老公被夸得莫名其妙：“搞什么，不就是捡个牙刷？”可是严井说：“如果没有你，我就得自己捡牙刷，低头的时候想想别人都有老公，自己的牙刷掉了都没人帮自己捡，多委屈多寂寞，这么一想，顿时觉得有你在身边真是太好了啊，我现在觉得自己好幸福呢！”严井当然知道捡牙刷是小事，也知道自己的理由听上去有些莫名其妙，更清楚这个男人也许不会陪她到最后，但她此刻，

真的觉得很幸福。他为自己弯下腰，捡起牙刷，而不是视而不见，一脚把牙刷踢开。仅仅因为这一点，严井觉得自己很幸福。然而懂得知足的女人，都始终是有故事的。严井的第一场恋爱始于十六岁，正值豆蔻年华，青春俏丽，有早熟的男生偷偷把她的名字写在男厕所里，后面跟着一个爱心。但所有男生的告白都失败了，只有一个男生，锲而不舍的给她写情书，坚持了整整一年，严井终于被他的坚持打动，和这个男生谈起了恋爱。两年后，他们分手了，因为男生三番两次劈腿，严井忍了两次，第三次终于忍无可忍。别人问严井对这段恋爱的看法，严井说，“以前我以为他是巧克力，现在我知道他是粑粑，当然不愿意再吃它。”不了解严井的人还会开玩笑，是不是严井太漂亮了，让男人没有安全感？严井微微一笑，如果真的是这样，她愿意变丑。第二场恋爱，严井已经十九岁，这一次的恋爱对象是在酒吧里安慰失恋的严井的调酒师。调酒师很英俊，标准八头身，八块腹肌，下巴上带着些络腮胡，看上去像个沧桑的美大叔。他每天早晨都会买好早餐，送到严井的宿舍楼下，风雨无阻，严井彻底沦陷在他的温柔里。并在假期里，调酒师带严井去云南旅游。三天之后，严井一个人回来了，脸色苍白而憔悴，那个温柔忠诚的调酒师没有陪在她身边。调酒师没有出轨，但他迷上了云南的风情，放下一切来了一场说走就走的旅行，他甚至没有告诉严井。严井早上醒来发现人不见了，急坏了，以为调酒师跟前男友一样劈腿了，结果发现调酒师的包裹都在，只是吉他不见了。包裹上贴着一张留言纸条：爱情诚可贵，生命价更高，若为自由故，两者皆可抛。那之后，严井好长一段时间都没有再谈恋爱。大二时，严井被选为学生会副主席，学生会主席是一个戴着眼镜、瘦瘦高高的男生，头脑聪明、性格活跃、擅长交际，他一个人包揽了所有的外出工作，生性沉默而洞悉的严井主要负责处理后勤。两人外形都很出色，并肩出行的时候，没有少惹来众人的窃窃私语，但严井丝毫没有在意。

某天学生会组织聚餐，严井不会喝酒，以前一直喝果汁，但这一次干部们起哄，要她怎么也得喝一杯，否则的话就要学生会主席喝一整瓶。严井骑虎难下，只得举起酒杯，正准备喝，学生会主席忽然站起来，举起一瓶啤酒说：“干了。”学生会主席喝掉一整瓶啤酒后，直接冲进卫生间吐了，严井拿着纸巾紧张地追上去，身后的干部们一个劲儿夸张的起哄。学生会主席吐得一地狼藉，歪歪斜斜走出来，严井扶着他走出后门，嗔怪道：“不会喝就不要逞强，一杯酒我还是喝得了的。”学生会主席满脸通红，对严井说：“我不想你委屈自己。”他问严井：“你可不可以做我的女朋友？”严井想了想：“好。”学生会主席和副会长恋爱了，小道消息不胫而走，当所有人都知道了这个小道消息，流言也就成为了事实。很快，严井和学生会主席成双成对出入校园，更有人评价他们“如胶似漆”。学生会主席非常热情主动，对待严井也很温柔体贴，严井觉得很幸福，但脸上时常蒙着一层若有似无的忧虑，似乎隐隐担忧着什么。男友的家世非常好，父母都是高官，严井的父母都是教师，往上数三代，也没有一个显赫的人物。她觉得自己配不上他。恋爱第二年，学生会主席向严井求婚。严井说，我考虑一下。

学生会主席信誓旦旦的向严井承诺：“我要去美国留学，我拜托父亲给你一个名额，他答应了，很快我们就可以一起出国。在那里，我会再向你求一次婚，我要让所有人都知道你是我的女朋友。”严井说：“出国，那是好事。可是我家没有国外的亲戚，我也不是只能去国外奋斗，出国对我而言有什么意义呢？”

学生会主席说：“为了和我在一起呀！”严井说：“你知道么，当初你为我喝掉那一瓶酒时，我真的觉得很幸福，但现在你给我那么多承诺，反倒没有让我感到幸福。”

学生会主席说：“难道你甘愿留在国内受苦受穷？”严井说：“对你来说，出国才是人生全部的意义所在，对我来说，只要能 and 心爱的人在一起，一粥一饭足矣。”

” 学生会主席一个人去了斯坦福，别人问他为什么要和严井分手，他说，严井这样的女人，看似逆来顺受，其实目标明确、目的明确，她就是想当一个坐享其成的贤妻良母，不想跟着男人受太多的穷和苦，和这样的女人分手也无所谓。别人问严井事实是这样吗？严井苦笑：“如果真是这样，我宁愿受苦受穷。”

大学毕业后，严井去了北京，成为了一名设计师，出色的外形和优渥的工作，使得无数男人前仆后继追求她，但严井不为所动，没有人能打动她，干脆不再想恋爱，索性做一名洁身自好的女强人，眼里除了工作，只有工作。对待爱情，似乎已经别无所求。严井的能力很出色，总公司指派她去负责厦门的艺术展。在厦门鼓浪屿岛上，严井邂逅了一个意想不到的人。追求自由的调酒师回来了，四年的流浪，耗尽了他所有的钱财，除了随身携带的那把吉他。如今的调酒师已经不是严井所认识的那个：满脸胡须，周身黝黑，腹肌早已消失不见，背部纹满纹身，整个人瘦了不止一圈。调酒师告诉严井，当年出发的时候心高气傲，以为自己能够闯出一番天地，结果出去一趟回来，发现这个社会还是个看钱的社会，去过的地方再多，没有钱，仍然什么事情也做不成。不过幸好，路上认识了一些朋友，大家准备合伙在鼓浪屿上弄一个客栈，做做游客的生意。调酒师对严井说：“我朋友正在来厦门的路上，要不然你留下来帮帮我。”严井在鼓浪屿上停留了几天，调酒师的朋友到了之后，三个人一起跑遍了鼓浪屿的所有客栈。一天结束后，严井累极了，刚回酒店时，调酒师发来消息：“我可不可以上来坐坐？”严井回：“有什么事吗？”“没事，只是这么多年没见你，有很多话想和你聊。”“有什么话白天不能聊？”调酒师很长一段时间没有回严井消息。第二天，调酒师对待严井的态度明显没那么热情了，反倒是调酒师的朋友对严井充满了好奇。下午调酒师说自己有点事，先一步离开了，留下严井和调酒师的朋友继续考察。调酒师的朋友姓刘，今年30，是一家大型外企的销售总监。他说自己非常喜欢旅行，问严井是否喜欢，严井果断的说不喜欢。问其原因，严井坦率的说出当年调酒师无故失踪的黑历史，刘先生哈哈大笑。“你当时年纪轻，并不了解他。我和他认识十年了，虽然不算什么肝胆相照之交，但也算知根究底之人。他在做调酒师之前，我们在同一家公司工作，两年后他忽然退出了原本的行业，突发奇想想去调酒。他当时对我说，调酒就像女人一样，平平无奇的基酒经过男人的手，变成一杯杯令人惊艳的艺术品，这过程令他陶醉。当时他有一个交往了七年的女友，女友得知他想当调酒师，一怒之下和他分手。据我所知，那时他还有些许钱财，女友睁只眼闭只眼，如今他钱财耗尽，女人也跑掉，才知道自己做错了选择，但是已经无法回头了。”刘先生对目瞪口呆的严井说：“千万不要相信男人的承诺，那是最靠不住的东西。当甜言蜜语，听着开心就好。”严井像是一下子明白了许多，她感谢刘先生解开了她多年的心结。刘先生摆摆手，笑道：“你不要认为我是什么好男人，我是看你和他虽有一段过去，但今后也没什么过结，才告诉你这些事实。天下的男人都差不多，只有对一个女人没兴趣的时候，才会坦白相告，说出心里话。”严井笑道：“即便这样，你也顺手帮了我。不如一起吃个饭吧！”

刘先生欣然接受。自那之后，调酒师从厦门消失，刘先生留在鼓浪屿，在严井的帮助下一步一步规划出了客栈的雏形。他非常感谢严井的帮助，艺术展结束后，得知严井要赶早班机回北京，刘先生特意起了个大早，买好小笼包子帮严井送行。“听说他当初追你的时候，就是每天帮你买早饭，现在大家都是成年人了，没有那么多时间。一笼小笼包，不知道够不够。”严井看着刘先生的笑脸，接过他手中的小笼包。哟呵，还是热的呐。一个月后，刘先生同严井表白，说想谈一场永不分手的恋爱。严井微笑着说：永不分手太困难，不如我们过好当下。从16岁第一次恋爱，以心力憔悴收场，之后

源源不断遇到渣男，到26岁，严井才确定了自己的结婚对象刘先生。这期间，严井爱过许多人，也被许多人爱过，但不管遇到什么样的男人，有多少可遇不可求的机会，严井都没有丝毫的改变，也没有要求对方为自己改变。因此错过了许多人，也被许多人错过。现在的严井是两个孩子的妈，她说遇到刘先生以前，自己总是很快投入一段恋爱，积极的享受恋爱的幸福，结果总是以分手收场。于是她下定决心，以后无论遇到什么样的男人，她都不再主动，也不再害怕露怯，结果发现，大家反而更喜欢她这个样子。然而刘先生却说：“他喜欢严井积极的享受恋爱的幸福，这样的严井心思简单容易满足，在这个社会上，“简单”是难得可贵的美德。”女人最完美的姿态，不是比男人站得高，也不是向男人跪下，更不是要求和男人平起平坐，而是“坐着”。她坐着，才不会被假象迷惑。男人躺下丑态百出，她坐着，才不会被懒惰传染；男人发脾气暴跳如雷，她坐着，才不会心乱如麻；男人被挑逗心猿意马，她坐着，才不会看不清真相。严井端正的坐姿，让人看到了一个成熟女人的智慧。而严井的丈夫刘先生恰好是一个心胸宽大的男人，可以恰如其分的包容严井敏感的心灵。严井说，这是她“坐”出来的丈夫。

[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)