

《在爱情盛宴里盛装出席，绽放自己2册套装》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：是

国际标准书号ISBN：23793148

编辑推荐

《当你真正开始爱自己》

当你爱着，就是伟大的。所以记得，爱情这盛宴一定要盛装出席，绽放自己。

【每个人都爱别人，包括你自己】爱情是生命给你的礼物，你却把它当武器对抗世间风刀霜剑，你觉得这世界怎么每个人爱的都是别人，相爱那么、那么难，你何尝不也是？

【通常你所理解的完美爱情，总认为应该先找到完美的人】突然你生命中出现一个完美的白马王子，告诉你他爱你，问问自己的心，你真的相信吗？真的敢要吗？

事业可以从头再来，这行不合适了可以换一个行业重新开始，只要努力，依然可以做出新的成绩。

可爱情不行，错过了也许一生都再也不会等到；就算是等到了也已经今非昨昔，今天不会有昨天的感受，昨天也不会有今天的心境。

如同人不会两次踏入同样的水流，爱情也无法复制无法延期无法改变航线，每个人的每一天都是一个新的起点。

爱着，就是伟大的。

《狠狠爱自己》

2013年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

《当你真正开始爱自己》

陶思璇是*温柔美丽的心灵导师，她不尖锐不麻辣，擅长听你的故事讲心灵的道理。她知道你其实并不希望找个人骂醒你，你只是需要倾诉，需要爱的能量与成长，你不知道这艰难的爱情与生活问题出在哪里，你不懂得爱自己，你只想让大家都爱你。

太多人告诉你女人要怎样去爱去生活，怎么讨人喜欢，可那是他们的生活不是你的，也不是你想要的。你口口声声要爱自己，口号喊了那么多年，都是空口白话。当你真正爱自己，你不会觉得那么累、那么苦、那么没有安全感；当你真正爱自己，你不会一年、两年、三年、五年总是一个样，甚至不进反退；当你真正爱自己，你不会得不到别人的爱。

别哭，陶思璇想把所有女性的美好都给你，她要告诉你恋爱的真相，婚姻的秘密，成长

的条件，爱的形式，生活的无限可能，然后，她帮助你找到属于你的一条新路，教你用智慧去走用心去看——你真正爱你自己的时候，这世界为你准备的爱和美好才能被你看见。

《当你真正开始爱自己》

陶思璇是*温柔美丽的心灵导师，她不尖锐不麻辣，擅长听你的故事讲心灵的道理。她知道你其实并不希望找个人骂醒你，你只是需要倾诉，需要爱的能量与成长，你不知道这艰难的爱情与生活问题出在哪里，你不懂得爱自己，你只想让大家都爱你。

太多人告诉你女人要怎样去爱去生活，怎么讨人喜欢，可那是他们的生活不是你的，也不是你想要的。你口口声声要爱自己，口号喊了那么多年，都是空口白话。当你真正爱自己，你不会觉得那么累、那么苦、那么没有安全感；当你真正爱自己，你不会一年、两年、三年、五年总是一个样，甚至不进反退；当你真正爱自己，你不会得不到别人的爱。

别哭，陶思璇想把所有女性的美好都给你，她要告诉你恋爱的真相，婚姻的秘密，成长的条件，爱的形式，生活的无限可能，然后，她帮助你找到属于你的一条新路，教你用智慧去走用心去看——你真正爱你自己的时候，这世界为你准备的爱和美好才能被你看见。

《狠狠爱自己：女人不“狠”，地位不稳2》

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*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*有魅力的女人——“三不”女人！

[显示全部信息](#)

作者简介

陶思璇，生于1972年，北师大发展与教育心理学研究生，师从心理学家陈向一教授。家庭治疗师、国家心理咨询师、情感关系专栏作家，性与性别研究所研究员，15年情感关系研究，5年临床咨询经验。同时也是中国单身女性网CEO。在新浪微博拥有45万粉丝，是很受大众欢迎的魅力教练，身心灵修行者，两性情感专家，情感关系畅销书作家，国家心理咨询师，家庭治疗师。

专业培训

美国AAH催眠治疗师专业培训，Satir模式家庭治疗专业训练课程，钟思嘉亲子教育父母团体领导者专业培训，慢性疼痛与治疗专业培训，哀伤治疗专业训练工作坊，心理测量与分析专业训练课程。

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。

陶思璇，生于1972年，北师大发展与教育心理学研究生，师从心理学家陈向一教授。家庭治疗师、国家心理咨询师、情感关系专栏作家，性与性别研究所研究员，15年情感关系研究，5年临床咨询经验。同时也是中国单身女性网CEO。在新浪微博拥有45万粉丝，是很受大众欢迎的魅力教练，身心灵修行者，两性情感专家，情感关系畅销书作家，国家心理咨询师，家庭治疗师。专业培训美国AAH催眠治疗师专业培训，Satir模式家庭治疗专业训练课程，钟思嘉亲子教育父母团体领导者专业培训，慢性疼痛与治疗专业培训，哀伤治疗专业训练工作坊，心理测量与分析专业训练课程。

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。

[显示全部信息](#)

目录

当你真正开始爱自己

狠狠爱自己：女人不“狠”，地位不稳2

在线试读部分章节

《当你真正开始爱自己》

我爱他，但我不快乐

“我希望过得更好一些”这种说法表达了一般人的心态。然而这是让愿望代替满足而形成的一种生活方式。当你的精力被连串的希望、忧虑、失望和后悔消磨殆尽的时候，你就再也没有精神、力量去促使美梦成真了。如果你仅仅是把你对未来的憧憬寄托在对方的身上，而你只是一味地催促、要求你所爱的人去实现你的期望，那么，你就会迷失在本来应该令你满意的事物，但却被你忽略不见的错失中，从而变得越来越失望和沮丧。

“我希望能够过得更好一些”的言外之意就是“我本来以为你能令我更幸福一点”，这样的心态会严重地破坏任何美满婚姻和家庭。许多人会这样以为：“如果他（她）能够在……方面做得更好，我们的生活就会很美满。”人们总是对自己的伴侣提了过高的不

合理的期望。在人们过度彰显自身需求的时候，忽略了对对方是完整、独立的精神个体。人们在行使自己权利的同时却侵犯了对方的权利。

婚姻之所以会被有的人认为是爱情的坟墓，其中很重要的原因是长久相处的双方可能更多地看见对方脆弱、敏感的地方，在相互沟通交流不够的情况下，人们对深爱的对方必定有某种程度的不满、愤怒及批评，这是婚姻最具有讽刺性的地方。人们最爱的人往往是自己挑剔的对象，也常常不能理智地看待爱侣所给予的批评。这种批评就会像双刃剑一样，伤害了批评和被批评双方的心。这是婚姻生活最常见的。由批评而引起夫妇争吵是破坏婚姻和睦的重要因素，唯有有效地批评对方和接受对方的批评才能维持健康美满的婚姻和爱情。

很多人都有这样的想法：“我们结婚了我们把彼此完全托付给对方，我们有权利向对方提出我们的期望。”然而，这种想法隐藏着错误的动机：“我嫁给他（或我娶了她），他（她）应该让我感到更快乐，更幸福。”事实上，你所谓的“为他（她）好”的托词也隐含着你自己的欲望和需求。你向对方提出期望、要求，实质上是希望以此来满足你的需求，实现你的愿望。

“我希望我们能过得更好”这样的语句无形中发出这样的暗示，“我对我们的现状不是很满意，我本来以为爱上你会令我更快乐幸福的”，你是希望要一种以愿望代替满足所形成的生活方式。你的这种希望过得更好一些的心态只会阻碍你理智地掌握目前的生活状况，而促使去向对方提出一些过高的不合理的要求。当你的心力全部被此吸引，当你经历了许许多多的希望、忧虑、失望和后悔的事件之后，你还有可能体味到婚姻的幸福吗？你还有精力和你的

爱人互相扶持以实现你们共同的发展吗？《当你真正开始爱自己》

我爱他，但我不快乐“我希望过得更好一些”这种说法表达了一般人的心态。然而这是让愿望代替满足而形成的一种生活方式。当你的精力被连串的希望、忧虑、失望和后悔消磨殆尽的时候，你就再也没有精神、力量去促使美梦成真了。如果你仅仅是把你对未来的憧憬寄托在对方的身上，而你只是一味地催促、要求你所爱的人去实现你的期望，那么，你就会迷失在本来应该令你满意的事物，但却被你忽略不见的错失中，从而变得越来越失望和沮丧。“我希望能够过得更好一些”的言外之意就是“我本来以为你能令我更幸福一点”，这样的心态会严重地破坏任何美满婚姻和家庭。许多人会这样以为：

“如果他（她）能够在……方面做得更好，我们的生活就会很美满。”人们总是对自己的伴侣提了过高的不合理的期望。在人们过度彰显自身需求的时候，忽略了对对方是完整、独立的精神个体。人们在行使自己权利的同时却侵犯了对方的权利。婚姻之所以会被有的人认为是爱情的坟墓，其中很重要的原因是长久相处的双方可能更多地看见对方脆弱、敏感的地方，在相互沟通交流不够的情况下，人们对深爱的对方必定有某种程度的不满、愤怒及批评，这是婚姻最具有讽刺性的地方。人们最爱的人往往是自己挑剔的对象，也常常不能理智地看待爱侣所给予的批评。这种批评就会像双刃剑一样，伤害了批评和被批评双方的心。这是婚姻生活最常见的。由批评而引起夫妇争吵是破坏婚姻和睦的重要因素，唯有有效地批评对方和接受对方的批评才能维持健康美满的婚姻和爱情。

很多人都有这样的想法：“我们结婚了我们把彼此完全托付给对方，我们有权利向对方提出我们的期望。”然而，这种想法隐藏着错误的动机：“我嫁给他（或我娶了她），他（她）应该让我感到更快乐，更幸福。”事实上，你所谓的“为他（她）好”的托词也隐含着你自己的欲望和需求。你向对方提出期望、要求，实质上是希望以此来满足你的需求，实现你的愿望。“我希望我们能过得更好”这样的语句无形中发出这样的暗示

，“我对我们的现状不是很满意，我本来以为爱上你会令我更快乐幸福的”，你是希望要一种以愿望代替满足所形成的生活方式。你的这种希望过得更好一些的心态只会阻碍你理智地掌握目前的生活状况，而促使去向对方提出一些过高的不合理的要求。当你的心力全部被此吸引，当你经历了许许多多的希望、忧虑、失望和后悔的事件之后，你还有可能体味到婚姻的幸福吗？你还有精力和你的爱人互相扶持以实现你们共同的发展吗？“我希望我们能过得更好一些”这样的心态，足以严重地破坏任何美满的婚姻和爱情。许多人会这么想：“如果他（她）能够配合得更好，我们的生活就会很完美了。”如果你心情不好，你可能会希望伴侣能使你的心情变好。如果伴侣不快乐，你就会担心这是你的错。不管你的伴侣如何为对方着想，你们两个人或者是其中的一个人，就会长久地处于不满的状态并且不断地梦想别处的草地可能会更绿一些，而由此心生不快。许多夫妻都有这样的潜意识：我会负责让你感到幸福，你也要为我的幸福负责。这好像很动人，而事实上，在这个世界中除了你自己再没有别人能使你真正的快乐幸福。希望对方能令婚姻更好一些的心态，只会令你加倍地失望。因为这样一来，你不但无法为自己的幸福负责，甚至连你为了使对方能更完美、更符合你的期望所做出努力，也会徒劳无功。你愈是想依照你的期望去改变对方，对方就会愈觉得你对他不满，你不能接受他，你不够爱他，因此他也就更不愿意去改变自己。虽然每个人都知道自己必须为自己的生活快乐、幸福负责，但还是忍不住地希望自己所爱的人能承担一切的责任。在婚姻的前期，恋爱的甜蜜会令最理智的人也觉得：“我终于找到能够使我幸福快乐的人了！”然而当婚姻逐渐趋于稳定平和时，浪漫与迷恋慢慢消退时，人们会再次面临着“我的生活不够幸福、快乐”的不满和失望。实际上，成熟的婚姻、爱情，并不是由两个个性不独立、完整的人所形成的不完整融合，只有当婚姻的双方都能努力使自己达到完满的生命境界时，他们之间才会洋溢着快乐、满足和幸福的感觉。

《狠狠爱自己：女人不“狠”，地位不稳2》

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。

[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)