

《两个人很美好，一个人也自在》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年12月01日

开本：大32开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510828355

编辑推荐

无论是极尽热闹的大都市，还是怡然自得的小乡野，总是有那么一群人，一直一直一个人。

他们病时饿时，冷时暖时，孤单时无助时，开心时难过时，都是一个人。

偶尔，他们能把自己照顾的很好，但多数情况下，他们疏于照顾自己。

他们在吃食上随便应付，在风景里任意走失，在爱情里放浪形骸。

他们弄丢了生活，生活也背弃了他们。他们背道而驰，渐行渐远。

故而他们需要美好的信仰使之获得新生的力量，纵然不能使之焕然一新，也要有一种想要变美好的愿望。

内容简介

单身或有伴，不只是一种状态，更是一种选择。幸福不在于有没有人爱，而取决于你爱不爱自己。当给自己的爱足够时，你能谅解，有人陪伴很美好，一个人也自在。我们喜欢寄托希望在别人身上，却忘了唯有自己才能实现，习惯将自己掌握的一切，轻易地交到另一个人手上，等到受伤后才发现，幸福与否，其实在自己。

亚洲首创妇女身心特别门诊的萧美君医师，亲述关于女人的30则隐名故事。她们分处不同的状态，有的未婚，有的离婚，有的丧偶，却各有要面对的人生功课。看完故事，妳也许感到似曾相似，惊讶于这是身边朋友的遭遇；也或许妳未能体会，却是未来将面对的人生课题。

作者简介

萧美君

*亚洲首创妇女身心特别门诊资深主治医师；国际妇女身心健康协会会员、台湾心灵健康信息协会理事；

*台湾妇女健康学会理事、曾任基隆长庚医院精神科主任，活跃于国内外学术研讨会，发表过多篇国际SCI论文。

司晏芳

*台北医学大学药学系学士；

*美国爱荷华州立大学新闻与大众传播研究所硕士；任《康健杂志》研究编辑、记者；译有《就医前的120个居家疗法》。

目录

推荐序1

我们从未孤独，因为玫瑰总相随

推荐序2

爱好你自己，就一定有人爱你

自序

跟自己订一幸福契约

楔子

一个人，可以卑微也可以快乐

第一章 你可曾好好爱过自己？

有时候，我们需要很坚强，才能守护自己的柔软心地；

有时候，我们需要很绝情，才能坚守自己真正想要的爱情。

别再为了他人伤了自己 5

如何让他人喜欢上你？ 12

有爱就有伤害 20 推荐序1我们从未孤独，因为玫瑰总相随 推荐序2

爱好你自己，就一定有人爱你 自序跟自己订一幸福契约 楔子

一个人，可以卑微也可以快乐 第一章 你可曾好好爱过自己？

有时候，我们需要很坚强，才能守护自己的柔软心地；

有时候，我们需要很绝情，才能坚守自己真正想要的爱情。 别再为了他人伤了自己 5

如何让他人喜欢上你？ 12 有爱就有伤害 20 为什么你是爱情白痴？ 25

To单身的职场丽人 30 To太过追求完美的女人 39 To不会恋爱的宅女 45

没有光的爱情该如何是好 51 给单身女神的箴言 59 非正常取向的关系如何破冰 64

第二章 当 爱情来了又走 从心动到冷漠，从爱恋到厌恶，

从忘不掉到记不起，从这个人到那个人。

你是怎么从喜欢一个人变成喜欢另一个人的呢？当两人世界变成三个人 73

婚离了，心还离不开 81 在婚姻里，渐行渐远怎么办？ 88 不要忽视婚姻里的性 95

一个人的生活也要好好过 100 相爱容易，相处太难 105 无法成功受孕的女人 112

如何正确看待处女情结 119 如何面对内在空虚？ 124 相信但不要高估初恋的美好

130 第三章 练习一个人 如果有一天，我等不及，也等不到你，我会收拾好行囊，

带着我所有的思念，继续去寻找你们，也寻找自己。

或许在黄昏，或许在清晨。或许在山边，或许在山岗。当爱的人中途离去 141

成千上万个路口，总有一个人要先走 147 无需怨怼，这一切都是最好的安排 154

放下心中那面贞节牌坊 160 寄往天堂的情书 167 快乐再婚的学问 173 一个人以后

179 何时爱都不晚 186 共依存的女儿 191 要再找个伴儿吗？ 198

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

跟自己订一个幸福契约

一直想说些故事。故事里，有你、有我。这本书的主题是“单身”，分成未婚单身、离婚单身、丧偶单身三个板块。在这些故事里，她们有的害怕进入亲密关系，有的遭遇背叛，有的承受了挚爱死亡。她们有的在不快乐的原生家庭成长，还没好好做自己，就急着进入另一种家庭（婚姻）中，想要重新构建一个新的、自己的人生。有时，愈深的期盼，带来的却是愈深的失望。有人害怕婚姻，不想再走妈妈走过的路，辛苦地为了自己的人生打拼着，不想靠男人，眼泪都往肚里吞。这些情节或许曾在你身上发生过，或许正在上演，更有可能是未来你要面对的人生功课。让我带你看看她们如何在伤痛中复原吧。

沏壶茶，或伴杯浓郁咖啡，进入一个又一个人，让我说那些从痛苦中走过来的女人心事给你听。所有人都告诉女人，要爱自己，但要怎么爱？多点Metime，mespace（自己的时间，自己的空间）！午夜梦回，不管有没有人在身旁，最终面对的都是自己！你是你，有人生该尽的承诺与责任，但也要对内在的小女孩温柔些，不管身旁有没有人。

当你还是个小女孩时，知道以后的人生是哪般光景吗？去参加大人婚礼时，看着全场焦点——美丽的新娘子时，会想自己以后是怎样的新娘吗？女人真的就是被爱情、婚姻主导命运的吗？是否一有伴儿、有婚姻后，自己就不见了？我想说的是，现在的婚姻形态，其弹性不足以让现代女子自在面对。太多传统的制度包袱，使得女人没了自己，没有足够的付出与信任，女人也不会快乐。

每场婚姻都需要付出与努力经营，但在有了承诺、责任之后，苦乐酸甜也是自己的。要慎重订好和另一半的“婚姻契约”，和单身自己的“幸福契约”也要做到。不管单身或有偶，聪慧的女人，记得去找你要的幸福。有给别人和自己幸福的能力，也能享有幸福的回馈，是很棒的。

每段关系都不一样，每场婚姻也都不一样。我们看着别人的故事，想着自己的生活，时间静悄悄地走过，希望我们学习与成长着，对自己、对别人有更多的弹性，也有更多的坚强与温柔！

推荐序1

我们从未孤独，因为玫瑰总相随

那是漆黑的一片，一尺黑布蒙上双眸，这世界便成一片黑，随着这黑，心头宛如染了一片墨。

漆黑如夜，无星辰相伴，只有孤单和恐惧与我紧紧相依。那抹恐惧与孤单似乎幻化成一只只魔与妖，飞扑而来，我因不辨方向，无力可逃，这时一双温暖的手引导着我往前走，那瞬间的温暖仿佛烫伤魑魅魍魉，使之纷纷走避。跟自己订一个幸福契约一直想说些故事。故事里，有你、有我。这本书的主题是“单身”，分成未婚单身、离婚单身、丧偶单身三个板块。在这些故事里，她们有的害怕进入亲密关系，有的遭遇背叛，有的承受了挚爱死亡。她们有的在不快乐的原生家庭成长，还没好好做自己，就急着进入另一种家庭（婚姻）中，想要重新构建一个新的、自己的人生。有时，愈深的期盼，带来的却是愈深的失望。有人害怕婚姻，不想再走妈妈走过的路，辛苦地为了自己的人生打拼着，不想靠男人，眼泪都往肚里吞。这些情节或许曾在你身上发生过，或许正在上演，

更有可能是未来你要面对的人生功课。让我带你看看她们如何在伤痛中复原吧。沏壶茶，或伴杯浓郁咖啡，进入一个又一个人生的旅程，让我说那些从痛苦中走过来的女人心事给你听。所有人都告诉女人，要爱自己，但要怎么爱？多点Metime，mespace（自己的时间，自己的空间）！午夜梦回，不管有没有人在身旁，最终面对的都是自己！你是你，有人生该尽的承诺与责任，但也要对内在的小女孩温柔些，不管身旁有没有人。当你还是个小女孩时，知道以后的人生是哪般光景吗？去参加大人婚礼时，看着全场焦点——美丽的新娘子时，会想自己以后是怎样的新娘吗？女人真的就是被爱情、婚姻主导命运的吗？是否一有伴儿、有婚姻后，自己就不见了？我想说的是，现在的婚姻形态，其弹性不足以让现代女子自在面对。太多传统的制度包袱，使得女人没了自己，没有足够的付出与信任，女人也不会快乐。每场婚姻都需要付出与努力经营，但在有了承诺、责任之后，苦乐酸甜也是自己的。要慎重订好和另一半的“婚姻契约”，和单身自己的“幸福契约”也要做到。不管单身或有偶，聪慧的女人，记得去找你要的幸福。有给别人和自己幸福的能力，也能享有幸福的回馈，是很棒的。每段关系都不一样，每场婚姻也都不一样。我们看着别人的故事，想着自己的生活，时间静悄悄地走过，希望我们学习与成长着，对自己、对别人有更多的弹性，也有更多的坚强与温柔！推荐序1

我们从未孤独，因为玫瑰总相随 那是漆黑的一片，一尺黑布蒙上双眸，这世界便成一片黑，随着这黑，心头宛如染了一片墨。漆黑如夜，无星辰相伴，只有孤单和恐惧与我紧紧相依。那抹恐惧与孤单似乎幻化成一只只魔与妖，飞扑而来，我因不辨方向，无力可逃，这时一双温暖的手引导着我往前走，那瞬间的温暖仿佛烫伤魑魅魍魉，使之纷纷走避。那双手牵引着我触碰周遭的花草，也轻柔地使我的手触摸地上的水，拉着我攀过障碍物并安然回到原有路上，那双手让我无须学会辨识方向或障碍，便安全地走在这路上，那份安心，让我心生依赖。然而那双手在路的转折处却放手了，我的脚步一时不知该不该往前迈，只是驻足，只当那双手的主人到别处忙了，或者先去帮我排除路上的障碍物，但我等了许久，那双手的主人始终都没回来。我聆听着周遭的声音，试着辨识处境，在魑魅还未到来前，另一双陌生的手倒是来握住我忐忑不安的双手了，牵引我走过相同的路程，在我心生依赖时，那双手又放开了。那漆黑的世界里，我不断体会那双给我依赖与温暖的手，放了又牵、牵了又放，后来我终于懂了，只要我愿意，路上总会有一双手扶持我。魑魅魍魉的幻化是源自内心对未知与孤独的恐惧，它们不是害怕那双手的温暖，而是当自己无所畏惧时，它们便幻灭了。最后，有人递了一朵花放在我手里，淡淡的玫瑰花香迎面飘来，又丝丝地飘入内心深处，我不由自主地微笑了。然后我听见温柔的声音说，这未知的人生路上我们从未孤独，总有贵人会适时牵引着我们，也许是父母，也许是伴侣，也许是兄弟姐妹，也许是朋友，或许途中他们不得不放手，但总有另一个人接续出现在我们的生命里，纵然最后只剩一人，但我们还有自己，有自己相伴永远，从未孤单。于是随着这温柔的声音和手中的花，感谢所有曾经扶持我们的贵人，也感谢自己。这份体悟和礼物，我捧着走过数个寒暑，也随着这本书送给所有朋友。很乐见萧医师愿意将专业淡化成通俗易懂的文字，随着在诊间结缘的未婚单身、离婚单身、丧偶单身女性的故事节奏，渐次剖析与指导，仿佛融合了牛奶的拿铁咖啡，浓淡相宜，让我阅读时既受益又享受，因此喜悦地把它推荐给所有的朋友，希望朋友们都能从中找到属于自己的玫瑰。

[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)