

改变6000万女性命运的教科书，亚马逊终身五星级图书

国际知名心理专家精心辅导，让女人轻松走出“安全感”这一困境



韦甜甜◎著

狠狠爱自己

女人的安全感来自自己

全球知名两性关系专家素黑●台湾爱情大师孙中兴●台湾首席婚姻咨询师谢文宜

诚意推荐



中华工商联合出版社



爱 狠狠爱自己

女人的安全感来自自己

韦甜甜◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

狠狠爱自己 / 韦甜甜著. —北京:中华工商联合出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5158-0899-4

I. ①狠… II. ①韦… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 053822 号

狠狠爱自己

作 者: 韦甜甜

责任编辑: 吕 莺 郑承运

装帧设计: 吴小敏

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5158-0899-4

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



女人比男人承受着更多的不安全感——这不是空穴来风。

很多女人都有这样的感觉：本来日子过得好好的，忽然有那么一天，天昏地暗，有种毫无理由的不安向自己袭来，无法抑制，看什么事情都不顺眼，一丁点儿大的事情就焦虑不已……这究竟是怎么回事呢？

1

普遍意义上说，男人在婚姻或情感发生危机后才会感到安全感的丧失，而女人常常在危机发生之前就担心不安全。女人的直觉更灵敏，使得女人更敏感，更会“未雨绸缪”。

另外，女人更在乎感情，她们追求那种托付终身的感觉，对婚姻可能发生的变故十分警觉。男人则更在乎感官和理性的决定，他们一旦界定了两人的关系，就懒得去反复考证这种关系的正确性，而仅仅满足于感官层次。

女人对丈夫的猜疑，源于历史上的经济地位。传统观念中男主外女主内，男人的工作和收入是女人的生活保障。女人对丈夫的经济依附使得女人对婚姻情感的安全可靠性更加看重。而现代社会中，即便是独立女性，由于传统文化的影响，也往往更加看重家庭。

重视情感的女人们，我们的安全感消失在哪里？

2

女人大多博爱，关心着身边的每个人，特别是对自己的亲人和爱人，甚至可以付出生命，唯独心里没有自己。很多女人太过注重身边人的感受，做任何事都习惯想着“别人会如何看待我”。做任何一件事情，只要听见反对的声音，

都会退却和迟疑。

所以,女人要消除“我不够好”这种念头,如果没有了这种错误的信念,你就消除了自我排斥和无价值的感觉,建立起适合自己的形象。

女性的成功不是有效获得安全感的必要条件,实际上,它并不能让我们拥有永久的安全感。很多时候,女人已经实现自己的目标,却仍然没有安全感。一时的成功确实能让我们开心一阵子,但头脑里还会有更高的目标,就像运动员拿了亚军还觉得不够好,还是会遗憾没有拿到冠军。所以目标 and 安全感并没有直接的关系,关键是能不能把自己的自信和自尊建立在目标之上。

男人不是女人安全感的主要来源,如果总是要求男人给你安全感,那么你这一辈子也不会有安全感。

3

本书从女人不安全感的根源入手。首先,对女人进行了深度的心理分析,其次,提出了女人的安全感来源——自我,阐释女人作为独立的个体,可以战胜脆弱的内心,塑造全新的自我,让自己变得更加自信、充满活力、也更有安全感。本书的内容深入浅出,为女性读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗。本书结合多项实例,教会女人如何激发自身的潜能,引爆内在的强大力量。

每个女人都需要一个“小宇宙”,这个“小宇宙”就是你自己。是时候了,爱自己,才能爱男人;爱自己,才会有安全感。真正的安全感,来自你对自己的信心,是你每个阶段性目标的实现。而真正的归属感,在于你内心深处对自己命运的掌控,因为你最大的对手,永远都是自己。



Contents

第一章

- 寻找遗失的自己——她是另一个你 /1**
- 1.别把自己弄丢了 /2
 - 2.世界上先有了“我”，才有“你”和“他” /5
 - 3.做自己的美丽偶像，不要用一生的光阴，追寻他人期望的成功 /12
 - 4.习惯一切由自己做主 /19
 - 5.今天你对自己的定位，将决定你10年后的生活状态 /22
 - 6.像认识新朋友一样认识自己 /26
 - 7.保持本色，活得才精彩 /33

第二章

- 从自己身上寻找幸福——爱男人，先要学会爱自己 /36**
- 1.疼爱自己，这不是自私 /37
 - 2.如不自爱，如何相爱 /39
 - 3.爱自己是女人幸福的开始 /44
 - 4.女人要把自己托付给自己 /47
 - 5.爱自己，要接纳自己的不完美 /49
 - 6.如果你爱自己，就从抱怨中解放出来吧 /55
 - 7.学会使自己快乐起来 /57

8.情感独立,不做婚姻中的“抹布女” /58

9.试图抓住男人不如抓住自己 /62

10.不为讨好男人而改变自己 /65

第三章

安全感,男人给不了你——你的安全感来自自己 /70

1.为什么总感到莫名的不安? /71

2.不安全感是女人成长的阻碍 /73

3.用平静的心,体会不平静的世界 /74

4.钱袋有多重,心灵就有多安全吗? /76

5.摆脱依赖,最靠得住的人是你自己 /78

6.别把自己的未来抵押在男人身上 /79

第四章

女为悦己者容——女人要把自己当做奢侈品 /82

1.美丽是女人的第一资本——化妆,使人生若如初见 /83

2.服装品位是你的第一张名片 /90

3.身体小动作——灭“纹”大行动 /97

4.女人因秀发而更增风韵 /99

5.保护好你的“红酥手” /104

6.美人胚子是“吃”出来的 /107

7.丝巾令女人优雅自信 /110

8.鞋子使女人显得更有品位 /113

9.将美貌升华为气质 /116

第五章

痴恋男人,不如投资事业——经营游刃有余的职场人生 /120

1. 职业定位,是女人一生的事情 /121
2. 不要跟着感觉走——从“不喜欢”到“喜欢” /123
3. 职业“平台期”,不要变成职场“木乃伊” /130
4. 精于业务但不沉湎于业务 /132
5. 世界不会在乎你的自尊,用男人的优点弥补你的缺点 /134
6. 女性晋升的十大障碍 /139
7. 职场女人的七种“无敌”武器 /144

第六章

大成功,靠投资人脉——好人缘是女人人生苦旅的驿站 /148

1. 人脉是世界上最厉害的乘法 /149
2. 社交障碍:世界上排名第三的心理问题 /150
3. 广交朋友,编织关系网 /153
4. 中国式社交的误区:不要和陌生人说话 /155
5. 挖掘自己的社交天赋 /157
6. 闺蜜:遥想当年春衫薄 /159
7. 影响人际关系的九道关卡 /162
8. 人际关系的十个和谐“音符” /165
9. 如何与“圈外人”融洽相处 /169

第七章

呵护健康,珍爱自己

/173

- 1.小心熬夜熬去你的美丽 /174
- 2.迷上一个爱情之外的健康喜好 /176
- 3.沐浴是女人的一场奇异梦境 /178
- 4.小心!花儿般的身体正在“发霉” /180
- 5.高质量的睡眠犹如一场甜蜜的恋爱 /183
- 6.心灵不能承受之重——化解压力拥抱幸福 /185
- 7.女人关爱身体的25个建议 /193
- 8.亚健康是女人的杀手 /198

第八章

宠爱自己,拒绝“月光”——做一个理财达人

/201

- 1.“她经济”时代,女人不能放过机会 /202
- 2.一定要退出“月光俱乐部” /204
- 3.节省旅游开支 /206
- 4.阶段理财:为明天的幸福“埋单” /208
- 5.理财就像基础保养,越早开始越好 /211
- 6.绕开商家的陷阱 /212
- 7.不靠男人,做自己的CFO /216
- 8.女人理财七大致命伤 /218
- 9.时下最流行的八大理财新观念 /220
- 10.对未来的投资:养老和育儿,一个都不能少 /222

第一章

寻找遗失的自己

——她是另一个你

很多女人的心底，有一个沉睡已久的身影。她或许是开朗的，或许是能干的，或许是充满理想的，或许是卑微的……你也许从不曾见过她，也许似曾相识，无论如何，你都必须找到她、因为她是另一个你，只是从不为你所知晓。找到她，活出真实的自我，走进精彩的人生！

1.别把自己弄丢了

主宰我们生活的应该只是我们自己,而不应该是其他的任何人,包括我们的父母和我们的爱人。我们有权去选择过自己想要的生活,我们有自由完全按照自己的想法来设计生活。我们要为自己而活,我们要对自己负责。

你是不是把自己弄丢了?

提起现代女性,你会想起什么?

独立、坚强、豁达,还是开放?

看起来,我们现代女性的生活已经和从前截然不同,无须以男人为天,可以自由选择自己的生活。然而,事实上并非如此。

其实大家发现绝大多数的女人在和男人谈恋爱时或者结婚后,通常都会为男人做出“牺牲”。即便是那些受过高等教育的女人也有这样的倾向,无论她们多有主见、多优秀,一旦和男人交往,就开始丢失部分的自己——包括独处的时间、与自己朋友的交往、学习成长的机会……

就像著名作家张爱玲说过的:

“女人爱上一个男人,就会变得很低很低,一直低到尘埃里去。”

爱上一个人当然没有错,愿意为他做事情当然也没有错,爱本来就是有所付出。可是,这世上任何事都是有底线的,爱情也不例外。无论何时,爱情当中的主人公都是两个独立的个体,即使情深意浓时,也不应该迷失自我。

小薇是个骄傲的女孩子,天生丽质的她从小在家人和朋友的宠爱中长大。聪慧、美丽的小薇当然不缺少男人的追求,只是她从未把他们放在眼

里,直到她新任上司鹏飞的出现。看他一眼,小薇就知道,鹏飞是她想要的“那一款”。

这个不过32岁的男人,面部轮廓刚毅而俊挺,眼神沉静,笑容淡定,儒雅的背后是一种霸气,把他衬托得愈发英挺,站在他的身边,会完全地被她身上所散发出的浓浓的男人气息和成功人士的自信所吸引。台上,鹏飞在给员工们讲话,铿锵有力。台下,小薇望着鹏飞,舍不得把眼睛闭上一点点。所幸的是,妹有情郎有意,两个人站在一起如佳偶天成,不知道有多少人暗地里羡慕着妒忌着。

和鹏飞在一起,小薇的确是快乐的。可是,她的改变也是从和鹏飞在一起的那一刻开始的。鹏飞喜欢女孩子梳长长的直发,小薇就再也没把头发换过其他的发型。大街小巷的女人们如今都烫起了大大小小的卷发,小薇依然如故,虽然也想尝试,想想鹏飞,就忍下了自己烫卷发的冲动。鹏飞喜欢女孩打扮得淑女一点,小薇的衣橱里就变成了各类正装的展会。鹏飞不喜欢女孩子在外面吃大排档,走过街边看着那些诱人的羊肉串、臭豆腐、酸辣粉……小薇只有羡慕的份儿。

就这样,小薇一点点地在毫无知觉的情况下,变成了另外一个人。变成这个人,是鹏飞理想中的女朋友的样子,唯独不是小薇本人。

有一天清晨,小薇收拾妥当,出门前在镜子前照了照自己。那一刻,她突然觉得镜中的那个女孩很陌生。虽然美丽依旧,却仿佛是华美的外衣下包裹着一颗别样的灵魂。小薇突然感觉很空虚,一股莫名的伤感迅猛地向她袭来。

我还是我自己吗?从前的那个我到哪儿去了?小薇在心里不停地问自己。

想想看,在我们的周围,像小薇这样的女人是不是数不胜数?她们一旦和男人开始交往,就会丢失部分乃至全部的自己。亲爱的姐妹们,当你阅读到这里,不妨从心里问一问自己,在和男人交往之后,是不是也丢失了自

己。下述的问题将会帮助你做出判定,如果你符合其中至少三项,你就已经丢失了部分的自己,你和男人在一起,就会迷失自我。

你一旦谈恋爱,就会抗拒自己的工作,经常在班上开小差,满脑子想的都是他,甚至会出现工作上的失误。

为了和男朋友在一起,你会找借口推掉朋友们的约会。

会为了男朋友放弃自己的兴趣,转而投向他所感兴趣的事情。

你的朋友越来越少,却经常陪着男朋友参加他和他朋友的聚会。

你会为了取悦男朋友而改变自己,包括说话的方式、妆容打扮、自己的习惯等。

你的依赖性越来越强,你甚至自己做不了自己的决定,什么事情都要问男朋友。

主宰我们生活的只应该是我们自己

事实就是这样,很多女人在和男人交往之后,或多或少地都失去了自己,仿佛顺从和讨好男人就成了她们人生的价值和生活的方 式。她们就是这样在不知不觉中渐渐失去自我的。

当然,这和我们从小所受到的教育密不可分。从小,女孩子就被父母、老师这样教导,女孩子要温柔、细心、会照顾人。如果家里面还有弟弟或者妹妹,女孩子照顾别人的角色就有了更加充分的体现。女孩子长大成人、恋爱、结婚,就顺理成章地接过了继续照顾男人的任务,为他们付出,为他们牺牲,为他们改变,仿佛这一切都是天经地义的。

《亲密之舞》的作者雷纳博士就曾经说过:“女人从小就被教导要牺牲自己,成全别人;男人则被教导要牺牲别人,成就自己。”

可是,你有没有问过自己,你愿意一直过这样的生活吗?你愿意自己的一生都在别人的掌控和期待之中吗?自己的人生、自己的生活为什么要交给别人去主宰呢?这个时代已经和过去的年代不一样了,不需要再在自己的姓氏前冠以丈夫的姓,男人也不再是我们的天,我们的一切。

主宰我们生活的只应该是我们自己,而不应该是其他的任何人,包括我们的父母和我们的爱人。我们有权去选择过自己想要的生活,我们有自由完全按照自己的想法来设计生活。

前面故事中所提及的小薇,在感受到自己迷失了之后,开始勇敢地做回自己。无须事事倚重男友,无须事事等着老公来给自己做决定,小薇竟然焕发出了前所未有的光彩。而她的男友,对于小薇的转变,竟然有一种欣赏的态度。他说,从小薇的身上看到了一个女人的自信。

小薇的勇敢值得所有女人学习,主宰自己生活的责任永远在于我们自己。像小薇一样,我们要有勇气迈出第一步,当我们试探着迈出步子,才能真正实现自己想要的生活。

2.世界上先有了“我”,才有“你”和“他”

我是谁?

这个问题乍一听会让你觉得有些可笑,谁还会不知道自己是谁?

可先不要忙着笑,试着来回答这个问题。想象一下,有一个人站在你面前问“你是谁”,你会怎么告诉他?

通常你会先自报家门:“我叫某某某。”

然而这只是一个父母赐予的名字,一个代号,随时都可以更换。比如当你上网时就会有个网名,当发表文章时也有可能会起个笔名,所以名字并不足以回答这个问题。

也许你还会说:“我是某某大学的毕业生,现在在一家外企就职,职位是销售员。”

可是这只是一个身份,假使你换了一份工作,这个身份也就随之改变,

并不能代表你是谁。

也许你还会说：“我是一个身材标准、容貌姣好的女人，从中学开始就有很多男生追求我，到现在我身边仍有很多追求者。”

然而这些都是一种外在的表象，从小到大，你的身材、容貌一直都在发生着变化，不可能一成不变，总有重了一斤或轻了一斤的时候，因此这些都不能说明你是谁。

你很可能这样说：“我出生在一个普通的家庭中，父母非常疼爱我，为我提供了良好的生活和学习环境，使我健康快乐地成长。”

这的确是一种事实，但这只是你看待自己的角度，不能完全代表你是谁。

现在也许你也开始困惑了：我究竟是谁呢？

“我”包含了心理与生理活动，也就是主观意识和客观存在，而主观意识尤为重要，它可以影响“我”的行为、“我”的情绪、“我”的态度，甚至影响客观存在的生理活动。

每个女人都有自我意识，但却并不是每个女人都能清楚地认识自我。当对自我的认识超过了客观世界中存在的“我”时，就很容易处处碰壁，或与他人产生摩擦；而若对自我的认识低于实际中的“我”，则会产生自卑、低落等负面情绪。

袁婕刚刚从一所名牌大学的设计系毕业，以优异的成绩拿到了学士学位。她对自己这些年来的学习非常满意，认为自己掌握了充足的知识和技能，一定能够找到一份不错的工作，拥有光明的前途。

带着这份自信和对未来的憧憬，袁婕发出了自己的简历，很快就被一家知名的首饰公司录用了，职位是设计师助理。

起初袁婕对这个职位并不是很满意，认为凭着自己过硬的文凭和才华，怎么也应该是个设计师，而不只是个小小的助理，但看在这是一家知名公司的份上，她勉强去上班了，给公司的一位资深设计师当助理。

这位设计师年近50岁，为这家公司服务了20多年，虽然学历不高，但凭

借着天生的艺术细胞和丰富的经验,成为了公司的首席设计师。

然而袁婕却认为这位资深设计师的设计方案过时,创意不够大胆,只不过是凭资历混饭吃。她虽然嘴上不说,但心中对他很不服气。

有一次,袁婕精心设计了一枚戒指,她认为非常完美,一定能受到市场的认可。然而当她满心欢喜地将设计图纸交给资深设计师时,却得到他这样的答复:“你的想法很好,图纸设计得也相当精美,但是这种款式在制作的时候是无法实现的,不适合生产。”

袁婕满腔的热情就这样被一盆冷水浇灭了,她认为这只是资深设计师找的一个借口,是怕这款设计的作品会超过他的作品,于是就和他争执起来。

资深设计师被弄得不耐烦了,就说:“是听你的还是听我的?我在这个行业做了这么多年,难道连这种款式能不能做出来都不知道吗?”

袁婕非常生气,毫不客气地顶撞他说:“不要拿经验来压我,除了经验你还会什么?你连张大学毕业证都没有,设计的作品既没创意又老土!你就是怕我的作品会压过你,夺走你在公司的职位!”

资深设计师听了气得说不出话来。后来这件事被公司的老总知道了,他找到了袁婕,要她向资深设计师道歉。

袁婕不服气,为自己辩解道:“我不认为自己有什么错,而且我还认为他的设计根本比不上我。论能力,我的设计得过奖,时尚、有创意,更符合现代人的审美;论学历,我是学士学位,而他不过是中专毕业,根本没法比。虽然他的从业时间比我长,可这并不能说明什么。”

老总静静地听她发表完自己的言论,然后说了一句话:“孩子,你要知道自己是誰。”

“您的意思是我的资历浅,他的资历深,所以我就要排在他后面,这都什么年代了还讲论资排辈?”袁婕愤愤不平。

“不,你错了。我的意思是要你认清自己。”老总心平气和地说,“我不否认你很有才华,学历过硬,年轻有冲劲,这些你也很清楚,但你不清楚

的是你身上的另一些东西：没有经验，不懂得生产流程，不懂得一件好的作品是要生产出来投入市场才有价值的。就拿你设计的作品来说，以目前现有的工艺，根本做不出这样的款式。你只看到自己优秀的一面，却没有看到不足的一面，你连自己都没有认清，就去指责别人，难道不该反省吗？”

袁婕听了哑口无言，低头不语。

我们会经常听到这样一句话：“你都不知道自己是谁了！”袁婕就犯了这样的错误。她把自己想得过于完美，对自己的认识很片面，才滋生出自大的情绪。

在工作和生活中，很多女人都可能会犯袁婕这样的错误。她们对自己的认识只局限于某一点上，可能是优点，也可能是缺点。当这一点被长久地关注时，就会被无限放大，以至于掩盖了其他点，使你变成“一叶蔽目，不见泰山”。

认识自己十分重要，它决定了你是否能够客观地对自己进行全面的总结。每一个女人都应该养成经常问自己“我是谁”的习惯，客观、全面地剖析自己，才能真正地活出自我，让每一天都充满喜悦，被精彩围绕！

世界上先有了我，才有你和他

在一个风雨交加的下午，一个女人跌跌撞撞地走进了一家心理咨询诊所。如果你仔细观察这个女人，你会感到非常奇怪。

这个女人大概20多岁，面容姣好，衣着华丽，拎着一款名牌手包，佩戴的首饰一看就是出自名设计师之手。

按理说这样一个女人应该举止从容、神采飞扬，可是她却一脸憔悴，双眉紧皱，嘴唇发白，好像快要哭出来了，走路也踉踉跄跄的，像得了一场大病。