



愛上男人之前， 請先愛自己好嗎？

大好きな人と世界一幸せな恋愛をする！

不想一直受傷、擁有幸福戀愛的方法！

愛上男人之前，
請先
愛自己好嗎？

*How to have the world's
happiest romance with that
special someone*

北川涼子

Ryoko Kitagawa

愛上男人之前，請先愛自己好嗎？ / 北川涼子作；陳銘博譯。

-- 初版 -- 新北市：十色出版；臺中市：晨星發行，2012. 11

面；公分.--（十色Love系列；5）

ISBN 978-986-88334-4-9（平裝）

1.修身 2.女性 3.戀愛

192.15

101019873

作 者 / 北川涼子

譯 者 / 陳銘博

總 編 輯 / 林獻瑞

責任編輯 / 葉慧羣

封面設計 / Innate Design

內文排版 / 林姿秀

出 版 者 / 十色出版事業有限公司

231新北市新店區北新路三段82號11樓之4

電話：02-8914-5574 傳真：02-2910-6348

負 責 人 / 陳銘民

發 行 所 / 晨星出版有限公司

台中市407工業區30路1號

電話：04-2359-5820 傳真：04-2359-7123

E-mail：service@morningstar.com.tw

http://www.morningstar.com.tw

郵政劃撥 / 15060393 戶名：知己圖書股份有限公司

法律顧問 / 甘龍強律師

總 經 銷 / 知己圖書股份有限公司

（台北公司）台北市106羅斯福路二段95號4樓之3

電話：02-2367-2044 傳真：02-2363-5741

（台中公司）台中市407工業區30路1號

電話：04-2359-5819 傳真：04-2359-7123

承 製 / 知己圖書股份有限公司 電話：04-23581803

初 版 / 2012年11月01日

定 價 / 250元

ISBN 978-986-88334-4-9

Daisuki Na Hito To Sekaiichi Shiawase Na Renai Wo Suru !

Copyright (c) 2010 Kitakawa Ryoko

Originally published in Japan in 2010 by Chukey Publishing Company

Complex Chinese translation rights arranged with Chukey Publishing Company, through Jia-Xi Books Co., Ltd., Taiwan, R.O.C.

Complex Chinese Translation copyright (c) 2012 by Shi Se Books, an imprint within Morning Star Group through jiayi books.co.ltd., Taiwan, R.O.C.

版權所有・翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

快樂的事、難過的事，還沒忘掉嗎？

「憤怒」和「難過」也需好好面對…… 044

不是讓感受「直接宣洩」，而是要「面對它」

「憤怒」累積後爆發，還是什麼都解決不了

不要勉強「忍耐」，要讓它完全「昇華」

「開心的時候就該開心」、「難過的時候就該難過」

幸福會降臨到「心情愉快的我」的身邊…… 056

是否不經意地釋放出「壞心情的氣息」？

自己取悅自己





第2章

重設自己

面對「討厭」、「難過」的負面感受

比了解男人心、培養女性魅力更重要的事…… 064

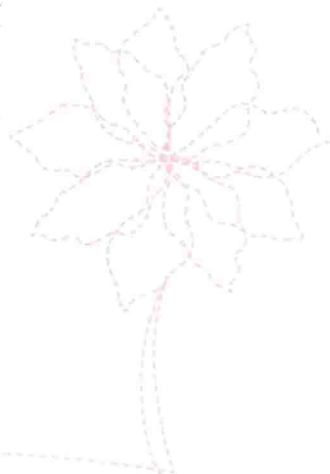
不要勉強配合戀愛書籍裡寫的「男人是怎樣怎樣」

覺得「寂寞」時，傾聽自己心中的聲音

了解自己的感受，回歸「心情愉快的我」

珍惜「真正的妳」

把自己當成寶物一般地細心對待…… 076



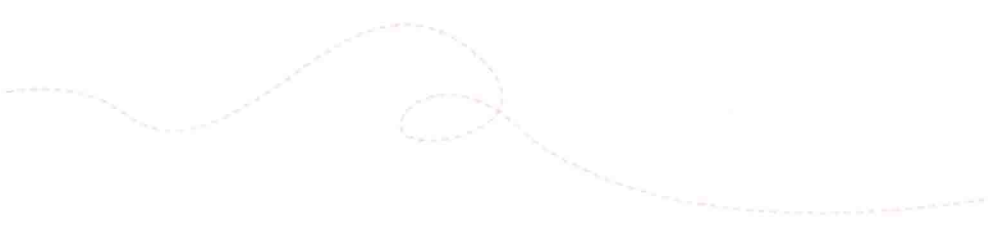
重拾生鏽的感受

「心情」比「正確與否」更應優先考慮
第一步是進行感受的排毒，舒暢妳的心
身心都準備好了之後才面對討厭的心情
通通「寫出來」，將自己完全掏空

自己選擇，自己決定…… 089

藉由自己做決定來接受自己
也要認同「不是好人的自己」

把過去的自己以「感謝」打包後放手…… 102





第3章

再造自己

讓「開心」、「喜歡」的正面感受滿溢

一定要讓自己了解自己所有的心情

發覺「負面行為」背後的「溫暖心情」

道「再見」需要說「謝謝」

為另一個自己舉行「畢業典禮」

讓自己滿懷「我好開心」的感受……

116

妳是不是正處於「不知道自己想做什麼」的狀態？



發現「我好開心」的根源

將「感覺令人討厭……」轉變成「好像不錯」…… 124

愈是優秀、瞻前顧後的人，感受愈容易生鏽

兩個步驟，由「討厭」知道「開心」

重視「感覺」，而不是「正確答案」

珍惜專屬於自己的「小幸福」…… 133

「好開心的連鎖」將會帶來美麗的相遇

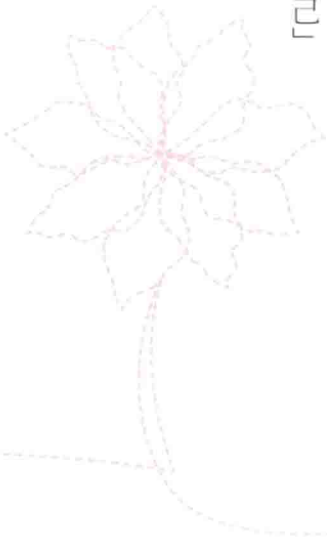
「被喜歡的人所喜歡上的奇蹟」，不再是奇蹟！





第4章

保持「心情愉快的我」



列一張「開心清單」，持續不斷地實行…… 141

把「喜歡」、「開心」的事寫在「開心清單」裡

只做自己真的感到開心的事

「做令自己開心的事」就是在「珍惜自己」

抓住自己的關鍵點，對自己溫柔…… 154

保持「心情愉快的我」，就會有很多好事發生！

舉辦「滔滔不絕慶典」…… 159

將不安和不滿清掃乾淨

與其散播不愉快的情緒，不如馬上辦個「滔滔不絕慶典」

參與成員必須是了解「我只是想說說而已」這個規則的女性

展現如同「被當成公主般對待」的行為舉止…… 166

以「他對待妳如同公主」為前提

將「謝謝」、「我覺得好幸福」、「多虧有你」掛在嘴上

「適當就好」，讓戀愛更順遂…… 171

所謂的「適當就好」，指的是恰到好處

對他要「適當就好」，自己要「保持心情愉快」

把人生中發生的事都當作是「遊樂園裡的遊樂設施」……177

最終要連「令人討厭的事」也能樂在其中

玩味名叫「人生」的遊樂園

習慣「被愛的幸福」……182

也要接受「太順利了，令人害怕」的感覺

愛自己，自然就會被周圍的人所愛

和很喜歡的人成為世界第一幸福！……186

要知道「幸福」是「一種感覺」

後記……190



愛上男人之前，
請先
愛自己好嗎？

*How to have the world's
happiest romance with that
special someone*

北川涼子

Ryoko Kitagawa

前言



在這本書裡，寫著對於談一場
「美好的戀愛」，「幸福的戀愛」
非常重要的東西。

不過呢，這本書裡既沒寫「培養女性魅力的技巧」，也沒寫「了解男人心的訣竅」。

至於那種由「萬人迷♡」作者整合自身經驗而得的「這麼做絕對受異性歡迎」之類的絕招，更不可能出現在本書裡。

「咦？那為什麼說這本書可以讓人

『能夠和很喜歡的人獲得世界第一的幸福』呢？」

妳現在一定有這樣的疑惑吧？

可以的！辦得到的唷。

而且，還是在「保持著原原本本的『妳』」下辦到。



祕訣將在本書裡一步一步地揭曉。

在此先讓我做個自我介紹。

我目前以心理諮商員、心理訓練師的身分，幫助女性朋友踏上能夠閃閃發亮的人生。

同時，我也舉辦女性魅力講座，這講座的概念是：更加享受身為女人。利用架構在心理學研究上的獨創方法，使女性原本的魅力得以開花結果。

我所發行的電子報「五種陰沉醜陋的男友」裡的主題專欄——「讓自己原始魅力全開的方法」也獲得女性朋友很大的迴響。

而到目前為止，我已經為五千位以上的女性諮商過戀愛的煩惱了。

在這裡稍微介紹一下其中幾個案例。