

# 我爱你， 更爱自己

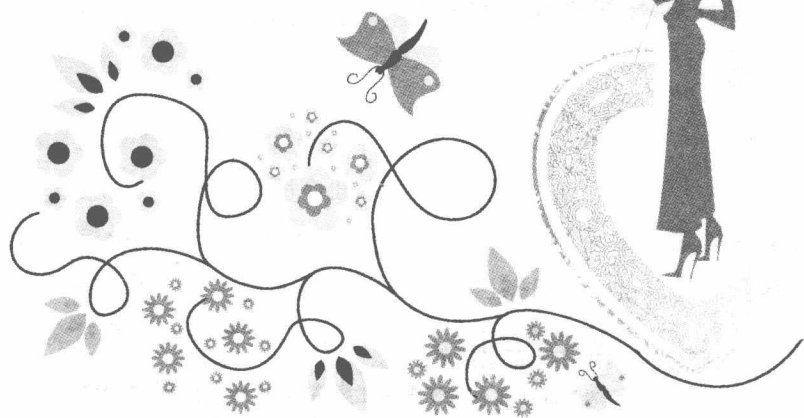
罗小语◎编著

女人因自爱而被爱，因被爱而可爱，因可爱而美丽，  
因美丽而自信，因自信而更美丽。



# 我爱你， 更爱自己

罗小语◎编著



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

我爱你,更爱我自己/罗小语编著. —北京:中国言实出版社,2014.11

ISBN 978-7-5171-0951-8

I. ①我… II. ①罗… III. ①女性—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255835号

责任编辑:谷亚光

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

编辑部:北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编:100037

电 话:64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

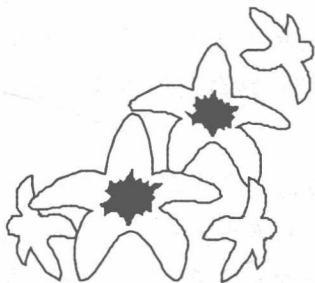
印 刷 北京业和印务有限公司

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/16 印张 18

字 数 288千字

定 价 29.80元 ISBN 978-7-5171-0951-8



## 如果你爱自己，请举手（序）

什么样的女人最聪明又最具魅力？

是，先爱自己，后爱他人那个世界的女人。

爱自己，是你生命中最重要事情之一。这个观点正在被越来越多的女人所接受和认可。一旦你开始认识自己，呵护自己，把自己当成好朋友，你的环境马上会发生变化，你的一切也马上开始好转。这一点我可以向你保证。

如果你爱自己，自然就会爱别人。女人只有关爱自己，善待自己，才能爱屋及屋地把爱的种子，把爱的雨露，把情的甘泽播洒四方——让世界充满爱！

爱自己就是接纳自己的情绪，主动去做让自己舒服的事，拒绝去做使自己不舒服的事。为自己感动，为自己流泪；允许自己犯错误，允许自己做傻事；自己对自己宽容，给予自己同情和怜悯，给予自己温暖。要知道，没有人能像对待自己那样的对待你，善待于你，没有人能陪你一辈子，陪你生生世世；没有一句承诺，一句誓言会永恒不变的。

爱自己就是要相信自己——你绝对是特别的，不要把外界丢给你的东西通通照单全收，你最应该做的事情是坚持永远只做自己，而不是街头巷

尾的小红阿丽。爱自己，不仅有助于我们更好地理解自己，接受自己，也旨在让所有人能够真正明白——我是值得被尊重、被肯定、被珍惜、被爱的。

爱自己并不是爱一个理想化了的自己，而是爱自己的方方面面——自己的优点和缺点，自己的长处和短处，自己的梦想以及自身的一切矛盾。爱自己是，即使我们觉得自己很讨厌、很笨或者很难看，我也依然爱自己。

爱自己，就要在你做每一个决定时，都是忠于自我的想法，而不是轻易地随波逐流，按照他人的路线图行事，活出一个像复制品似的人生。人的一生中总有许多时候没有人督促你，告诫你，叮咛你，即使是最亲爱的父母和最真诚的爱人也不会永远伴随你。你拥有的关怀和爱抚都有随时失去的可能。这时候，你必须学会为自己修枝、打叉、浇水、施肥，使自己不会沉沦为一棵枯茅随风的草，而要成长为一棵笔直茂盛的树。

学会爱自己，并不是让你虐待自己、苛求自己，而是让你在最痛楚无助、最孤立无援的时候；在必须独自熬过雨夜，穿越思维黑洞的时候；在没有鲜花，也没有音乐的时候；在你孤立支撑着人生苦难，没有一个人能为你负担的时候，你要学会自己给自己一个梦，自己给自己一个指南针，自己给自己一个明媚的笑容。

也许有人会问：谁不爱自己呢？是的，没有谁不爱自己，但重要的是，会不会爱自己，却是一个问题。比如说，你每天为自己真正预留了多少专属自己的时光，没有动机，没有功利，没有交换，只是让自己充分自在地舒展开来，感受着自己，感知到自己。在更多的时间里，你恐怕都忙于应付各种需要了——为丈夫，为工作，为孩子……而你真正需要的是，对自己的关注和爱。

正如诺伊·考尔德所说：“或许我对世界的重要性渺小，可是我对自己的重要性却很大，我必须跟自己游戏、跟自己工作、跟自己享乐、跟自己受苦。”



## 目 录

### Chapter 1 先爱小我，后爱大世界

画家徐悲鸿说过：“人不可有傲气，但不能没有傲骨。”

1. 爱自己有爱自己的理由..... 003
2. 女人不要把自己丢失了 ..... 006
3. 真心喜欢自己，包括缺点 ..... 009
4. 历史上，是男人设计了“夏娃” ..... 011
5. 今天，我们如何做女人 ..... 014
6. 不仅向男人要“爱”还要自尊 ..... 016
7. 向世界宣布，我真的很重要 ..... 019
8. 其实你可以做自己生命的主宰 ..... 022
9. 靠男人吃饭总是气短 ..... 025
10. 自己喜欢的东西自己赚钱买 ..... 030

### Chapter 2 我爱你，但我更爱我自己

亦舒有一句名言：“我爱他，但我爱自己更多。”

1. 我爱你，是因为你也爱我..... 035

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 2.  | 情为何物，直教人生死相许 .....  | 038 |
| 3.  | 我不是你的，我是来爱你的 .....  | 041 |
| 4.  | 你是佣人，还是女主人 .....    | 044 |
| 5.  | 越投入，越容易受到伤害 .....   | 046 |
| 6.  | 依恋男人，却绝不依赖男人 .....  | 048 |
| 7.  | 爱到七八分，刚刚好 .....     | 051 |
| 8.  | 蒙着面纱的女人最有吸引力 .....  | 053 |
| 9.  | 太冷了是冰山，太热了是火山 ..... | 057 |
| 10. | 放养的男人才有味道 .....     | 061 |
| 11. | 用我的柔情，强迫你 .....     | 064 |

### Chapter 3 弄伤我们的往往是自己

人是可以快乐地生活的，只是我们自己选择了复杂，  
选择了叹息！

|     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 1.  | 真正能伤害我们的，不是别人是自己 ..... | 069 |
| 2.  | 谁能许你一个未来 .....         | 071 |
| 3.  | 幻想更好的，就会失去最好的 .....    | 074 |
| 4.  | 嫁个有钱人，真的很诱惑 .....      | 078 |
| 5.  | 如何分清是真爱，还是迷恋 .....     | 081 |
| 6.  | 不会争吵会断送美满的爱情 .....     | 083 |
| 7.  | 过度付出容易伤害到自己 .....      | 085 |
| 8.  | 为了你的爱，学会说“不” .....     | 087 |
| 9.  | 有些事注定没有答案 .....        | 090 |
| 10. | 爱到深处，便有了善意 .....       | 092 |
| 11. | 有相逢就有别离，此事古难全 .....    | 095 |
| 12. | 请把最后的骄傲留给自己 .....      | 098 |

Chapter 4 懂得欣赏自己，爱上有缺点的自己

花下面有刺，刺上面有花，如何梳理，是你自己的事。

1. 女人要学会为自己打扮..... 103
2. 为异性而放弃本性，值得吗 ..... 105
3. 天不美人，人自美 ..... 108
4. 被镜子支配的女人 ..... 111
5. 今天永远比明天年轻 ..... 114
6. 如果时尚学不好，宁愿纯朴 ..... 117
7. 美，来自于不完美 ..... 122
8. 没有特点的美最容易流于“平淡” ..... 123
9. 女人因为智慧而美丽 ..... 126

Chapter 5 对自己好一点，再好一点

我活着不是为了取悦这个世界，而是为了用我自己的生活方式来取悦自己。

1. 好好地爱自己一回..... 131
2. 做让自己舒服的事 ..... 133
3. 大声说出你的要求 ..... 135
4. 让美充实我们的生命 ..... 138
5. 当音乐响起，所有的麻烦都会不在 ..... 140
6. 多一种爱好，多一种生活滋味 ..... 142
7. 购物有理，快乐无罪 ..... 145
8. 该吃就吃，该喝就喝 ..... 147

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 9.  | 零食是我们的最爱 .....     | 149 |
| 10. | 别错过花开的声音 .....     | 151 |
| 11. | 足迹有多远，世界就是多大 ..... | 153 |
| 12. | 为自己出次丑而鼓掌 .....    | 156 |
| 13. | 心情不好时，送朵花给自己 ..... | 159 |

## Chapter 6 活在自己的生命时序里

每个人都在忙，有的忙着生，有的忙着死。忙着追名逐利忙着柴米油盐的你，停下来想一想：你自己又在  
哪里？。

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| 1.  | 我们成了时间的奴隶 .....       | 165 |
| 2.  | 悄悄，悄悄地回归自然 .....      | 168 |
| 3.  | 自自然然出大美 .....         | 171 |
| 4.  | 舒缓是美丽的 .....          | 174 |
| 5.  | 慢慢走，好欣赏啊 .....        | 177 |
| 6.  | 慢慢地吃，这是一种享受 .....     | 180 |
| 7.  | 在显微镜下，没有一件事是完美的 ..... | 183 |
| 8.  | 简单在近处，生活在远处 .....     | 185 |
| 9.  | 要把自己的健康放在第一位 .....    | 188 |
| 10. | 美，是可以睡出来的 .....       | 191 |
| 11. | 偷懒就是在呵护自己 .....       | 193 |

## Chapter 7 爱自己，走自己的路

为什么现在的医学、科技等各方面的进步都如此之快，  
但人们仍然需要一二百年前的音乐去抚慰心灵？就一句话，  
人性的进步是很慢很慢的。

1. 自己做自己的女王 ..... 199
2. 消灭自卑，找回自信 ..... 201
3. 在一举一动中流露出自信 ..... 204
4. 自信的女人更美丽 ..... 208
5. 有自己的想法，有自己的主意 ..... 211
6. 你是个YES女人吗？ ..... 215
7. 有个性才能与众不同 ..... 218
8. 另类女人的另类思维 ..... 222

## Chapter 8 征服自己，感动自己

真正的自由来自内心，在认识上没困惑，在心灵上  
没烦恼。

1. 当你乐了，世界才乐 ..... 227
2. 快乐与否在于是否爱自己 ..... 229
3. 爱自己的女人一生好运 ..... 231
4. 嫉妒——别人的鸡蛋有两个蛋黄吗 ..... 234
5. 虚荣——自己给自己设置的陷阱 ..... 238
6. 委屈——小女子也要能屈能伸 ..... 241

- 7. 忧虑——最愚蠢的事是无中生有 ..... 244
- 8. 生气——自己做不了自己情绪的主人 ..... 247
- 9. 自虐——自己喜欢作贱自己 ..... 250
- 10. 压力——给心情一个深呼吸 ..... 253

## Chapter 9 复杂的爱情，简单的自我

我喜欢与自己相处，因为我爱我自己。

- 1. 问题女人，问题出在哪里 ..... 259
- 2. 高处不胜寒的“三高”女人 ..... 262
- 3. 难舍的，爱英雄情结 ..... 266
- 4. 女人必须要破灭的爱情梦 ..... 268
- 5. 女比男大的轻愁 ..... 273
- 6. 爱，要像男人一样主动出击 ..... 275
- 7. 伤不起，就爱自己 ..... 277





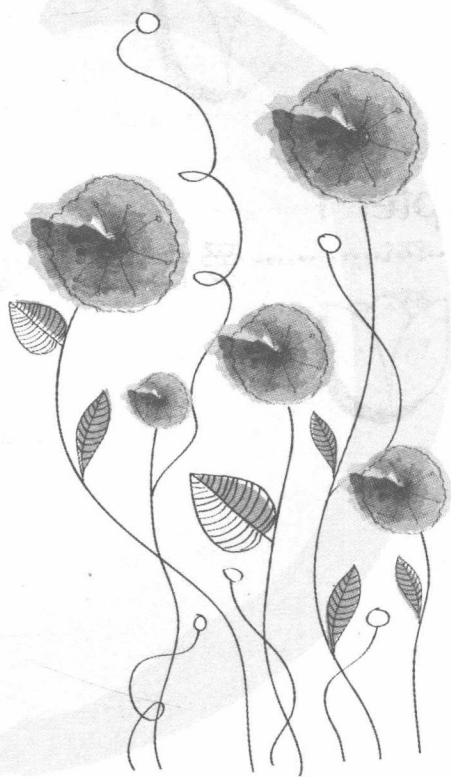
## Chapter 1

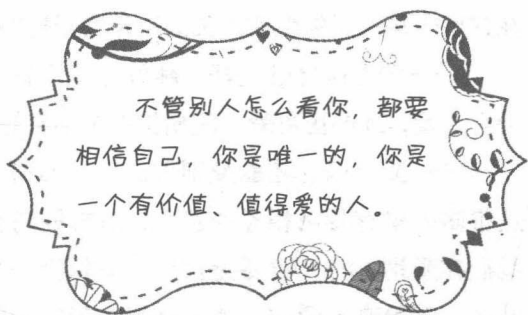
爱自己，爱自己的一切吧





画家徐悲鸿说过：  
“人不可有傲气，但不  
能没有傲骨。”





## 1. 爱自己有爱自己的理由

为什么要爱自己？爱自己有爱自己的理由。我们每一个人在这个世界上都是独一无二的。

你的背景是独一无二的。除了你自己没有人能够分享你的家庭、经历、房子和思想。

你的身份是独一无二的。当别人叫你的名字，拨你的电话，给你发电邮，或者展出你的照片时，你立刻就会知道那是你而不是别人。

你的指纹是独一无二的。你的脱氧核糖核酸（DNA）和看病的记录同样独一无二。

你的面孔是独一无二的。当被误认为别人时，你也许会提出抗议。

你的思想是独一无二的。你的想法、梦想、畏惧、目标、人生观和价值观都仅仅属于你自己。

因为你是独一无二的，所以要学会爱自己。不管别人怎么看你，都要相信自己，你是唯一的，你是一个有价值、值得爱的人。

爱自己的理由还有好多好多。

——我们的身体、我们的肌肤、我们的容颜从母体中脱胎于人世间，然后我们学会走路，是要靠双脚去走完自己人生旅程的。爱自己就是爱我们



Chapter

003

在这世上每一天的生活，我们正是在襁褓中学习自爱并培养起爱心的。

——努力让自己吃好、睡好、工作好、身体好、心情好，只有这样才会有人爱，才会更可爱。应相信一个不会好好爱护自己的女人是不可爱的。

——爱自己，才能爱别人。人生的路上，每个人都注定要爱很多人。这很多人里有骨肉相连的亲人，有志同道合的朋友，还有真心相爱的人。我们在爱别人时，也要爱自己。应相信一个不会好好爱护自己的人是不可爱的，哪怕有人爱你，他也会很辛苦的，因为你有太多的地方让对方担忧了，这对那个爱你的人也是很不公平的。只有用这样的态度爱自己，才能真正了解爱的意义，而且有能力去爱一个男人，保证双方在“爱”中不受伤害。

——爱自己是一种责任，就像爱你的家人和朋友一样。不爱自己的人就是不负责任，而且不仅是对自己不负责，也是对社会不负责。我们只有一直小心翼翼地保护自己内心的纯净，才能抵抗太多的诱惑和堕落。

——自己是自然而然的事，就像你要吃饭睡觉一样。我们从小就特别爱自己，比如不让其他的小朋友欺负自己，考试不能比别人差。

爱自己的理由简直太多了，我想找出一个不爱自己的理由，但是找不到。不爱自己的人只有一个原因，那就是你这个人已经丧失了爱的能力。

有人常常会将爱自己解释为“自我放纵”，但那不叫爱自己，而是恨自己。错误的自纵，实际上等于自恨、自我窒息。比如暴饮暴食、烟酒过度、生活习惯不规律、完全不运动、不吸收新知识……这些行为都是在虐待自己的身体，伤害自己，这样的放纵，绝不是爱自己，而是害自己，跟自己过不去，更是对自己的不尊重。

爱自己也不是叫你自私，而是希望你能懂得多关心自己一点，不要在照顾了身边所有人后，却唯独亏待了你最应该疼惜的人——自己。我们要分清自爱与自私的区别，自私的人和自爱的人，其中心观是一致的，即每个人把自己放在自己生活的中心。然而，其核心是完全不同的——一个自私自利的人认为，这个世界只有他一个人。自私的人围着自己转，把目光往外看，看看可以“获取”些什么。他相信，“拥有”能带来幸福。而自爱的人把目光对准自己，他做事为了自己，也为了别人，就因为他愿意付出。他对自己的存在感兴趣，自己怎么样对于他来说很重要。

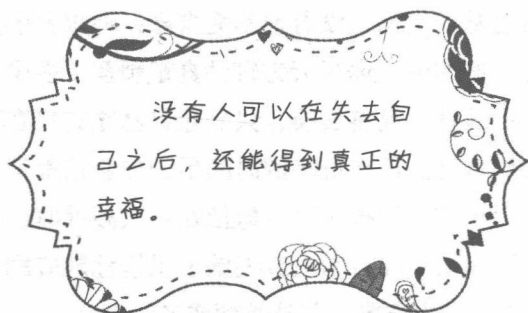
可能还有人会问：谁不爱自己呢？是的，没有谁不爱自己，但重要的是，会不会爱自己却是一个问题。比如说，你每天为自己真正预留了多少专属自己的时光，没有动机，没有功利，没有交换，只是让自己充分自在地舒展开来，感受着自己，感知到自己。但在更多的时间里，你恐怕都忙于应付各种需要了——为丈夫，为工作，为孩子……即使在一人独处时，你是不是也常会忘记要应酬自己？而依然在行为上或者脑子里惯性地应酬着这个或那个，或者自觉在鞭策自己，去充电，恶补情商或者管理经？

这些都不是爱自己的聪明女人的表现，这样是不能真正地滋养自己的。爱自己就是接纳自己的情绪，主动去做让自己舒服的事，拒绝去做使自己不舒服的事。包括对自己宽容，为自己感动，为自己流泪，给予自己同情和怜悯，给予自己温暖，允许自己犯错误，允许自己做傻事。

要知道，没有人能像对待自己那样的对待你，善待于你，没有人能陪你一辈子，陪你生生世世，没有一句承诺，一句誓言会永恒不变的。

女人只有关爱自己，善待自己，才能爱屋及屋地把爱的种子，把爱的雨露，把情的甘泽播洒四方——让世界充满爱！





## 2. 女人不要把自己丢失了

爱自己之前，我们应该先好好思考一个问题——

“自己”是谁？

许多人自以为是地认为：“自己是最了解自己的。”

但是，事实真的是这样吗？你真的了解自己的长处、短处、立场、希望以及面临的机遇或威胁吗？

人常常会把自己给弄丢了，这不是笑话。两千年前的庄子做梦，梦见蝴蝶，醒来后不知是自己变成了蝴蝶，还是蝴蝶变成了自己，活活把自己弄丢了。佛经上记载，舍多那尊者正要进鸠摩罗多房间，罗多把门关起来。舍多那在外敲门，罗多道：“屋里没人。”《封神榜》中，姜太公封神，封来封去诸神归位，唯独忘了自己。

看来，人需要寻找自己。

女人最喜欢问自己情人的问题就是“你爱我吗”，女人最没时间问自己的问题就是“我到底是谁”。好多女人从步入红地毯的那一刹那起就忘记了自己，对婚姻家庭的责任心越大忘记自己的速度就越快。谁知“落花有意，而流水无情”，忘掉自己的女人揽镜自照，发现那个黄脸婆连自己看着都别扭，更别说男人了。这个世界的一切就是如此的现实，爱一个人