

# CHARM

# JUST LIKE YOU



一本值得每位女性拥有的枕边书

聪明的女人自立，将会获得更多的宝贵财富；  
美丽的女人自立，人生将会更加绚烂。

## 自立的女性 最美丽

李小舟/著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



# CHARM JUST LIKE YOU



一本值得每位女性拥有的枕边书  
聪明的女人自立，将会获得更多的宝贵财富；  
美丽的女人自立，人生将会更加绚烂。

## 自立的女性 最美丽

李小舟/著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

这是一本女性必读的书，告诉你如何过上自己想要的生活；这是一本女性情感书，无论在情感中困惑或迷茫或幸福的你，都可以理清自己，找到答案，让自己更幸福；这是一本女性职场书，告诉你如何让自己快乐工作；这是一本女性自助书，告诉你爱自己和幸福自己的要点，让女人在各种角色中自由转换，成为百变丽人，享受百变生活；这是一本都市女性私房书，告诉女人无论如何都可以很幸福很快乐的闺房秘密。

#### 图书在版编目（CIP）数据

自立的女性最美丽/李小舟著. —北京：机械工业出版社，2011.12  
(2012.3 重印)

ISBN 978-7-111-36899-1

I. ①自… II. ①李… III. ①女性—成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 269695 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：余红 安虹萱

版式设计：墨格文慧

责任印制：杨曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2012 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

148mm×210mm·6.125 印张·1 插页·112 千字

ISBN 978-7-111-36899-1

定价：26.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面防伪标均为盗版

推荐序一

---

一张女人的“心灵地图”

欣闻小舟把多年从事女性心理工作的内容整理出书，我甚感快慰，很高兴当第一个读者。

小舟是女人共同的朋友，她在多家媒体长期主持女性心理热线，做专业心理咨询，为无数女性解惑答疑。她写的女人书，应该是非常有发言权的。

这是一本打开女人思维的书。翻看书稿内容，一个个鲜活真实的故事，配上小舟与众不同的解析角度，困惑迎

刃而解，人还是那个人，事还是那件事，但问题没了。

凡事都有正反两面，有好就有坏。而小舟的角度，就像她的人一样，从来都是充满阳光的，哪怕是阴霾也可以转化成艳阳天。她说，这叫“一念之转”和“正向思维法”。这也是小舟书里经常用到的生活智慧。

当我们面对无法改变的事情时，比如，他离你而去，你气愤又伤心，难以接受，这时，用“一念之转”和“正向思维法”，你就可以看到事情的另一面、有价值的一面，你会发现，他的离去竟然是一件天大的好事！

的确，爱自己、接纳自己、乐工作、乐生活等良好的情绪管理，是人人都向往的，但如何做到呢？小舟从真实的故事入手，从心理专业角度分析，并配有可操作的方法，便使本书具有了深义和实用性。就像甲被困在某处，乙给了甲一张地图，甲无须依靠别人，自己就可以走出困境。只不过，小舟给的是一张“心灵地图”。

这是一本为情感困惑找到出路的书。书中谈到由女人的心理情结，所导致的为情所困的原因；谈到女人如何深陷情感，又给出如何走出悲情的解药；谈到命运是“强迫重复”，又给出“重复幸福”的秘方；谈到如何从辛苦工作，转为享受工作；谈到如何从孤独中，享受独处的成长时光；谈到女人所遇到的问题，都是老天爷为之量身定做的，并告诉你如何把问题转变为礼物。

这是一本女性心灵成长书。书中谈到女人如何成长，用成功女性和时尚女人的真实故事，讲述女人是如何成

功，如何过上时尚、有格调、有品质的生活的。

女人如书。小舟说，女人有精装书和平装书。无论精装还是平装，都是包装。包装在最初是有作用的，但“相爱容易相处难”，如果“相爱”是包装，那长久的“相处”靠的就是“内容”。如果“内容”空洞和乏味，就很难吸引别人阅读。内容决定了女人的品质。

女人要做自己的阅读者。现实中很多女人没有时间阅读自己，节省出的时间都给了老公、孩子、工作和家务，最终丢了自己。很多女人会不知不觉地隐藏自己的才华，为的是成全男人的面子。很多女人抱着一只“金碗”去男人的土地里耕种，想从男人那里收获，却往往收成一般，但她忘记了自己就是那只“金碗”，完全可以自给自足。

这是一本女性心理实用书，书中的故事和观点通俗易懂，加上透彻的心理分析，会给想找答案的人一把“钥匙”，这把“钥匙”可以打开女人的思维和心智。

期待本书，成为女性朋友闺中密友和枕边书。

《都市女报》副总编 张艾瑛

心理学流派百家争鸣，而突出“爱心为本”的当属精神心理学。诚如墨子所言：“爱人如爱己，己在所爱之中。”精神心理学推崇的核心就是——爱自己。

一个连自己都不爱的人，何以爱他人、爱自己生存的环境呢？

一个爱自己并充分认识到自己的优点和缺点的人，才能创建一个健康的人格，才能尊重他人、接纳他人，和他人一起打造和谐的家园。

这也是小舟这本书的主题：女人要自立，更要自爱。

有社会学家研究显示，中国女性身上的担子要远远重于男人的：既要出得厅堂，经济独立；又要下得厨房，恩施柔美；还要承担教育孩子和孝敬公婆的义务。一位女性要想在当今社会中 HOLD 住场面，必须全方位修炼、提升自己，非要练就一副金刚不坏之身不可，变成活脱脱的一粒“蒸不烂，煮不熟，捶不扁，炒不爆”的铜豌豆。

疲惫而略带“怨妇”情结的女性们开始觉醒——当我们越渴望爱越抓不住爱的时候，为什么不调转方向，自己爱自己呢？

不爱自己的人，会永远自卑、敏感、脆弱、依赖，加上女性的生理期和没有来由的坏情绪，真的会把一个美人消磨成“黄脸婆”。每个女人都爱美，虽然谁也无法阻挡岁月的侵袭，但是每个人都有选择美丽生活的权利。林青霞 60 岁还能再次出关，靠的就是对美的修行。

爱自己吧，惟其如此，你才有机会像 60 岁的林青霞、80 岁的田华。

小舟深具才情和爱心，从业十多年来，对待写作、个案、课程、讲座总是充满职业的敬畏，用心记下每一个感触的瞬间。本书运用大量的案例，其中也包括小舟在主持“心理专家与精英对话”专栏的采访纪实，阐明了一个鲜明的道理——女人，只有自立、只有爱自己，才能脱颖而出，蜕变成为优雅、知性、智慧、美丽之精灵。

爱自己，是一条漫长而精致的道路，很多心理学流派以及心理专家，都曾有过自己的论述。而小舟总结出的方法实用且简单——



女人首先要快乐工作。经济独立，是自立的第一步。

女人要掌握自己的命运，思想独立，才会荣辱不惊，不以物喜，不以己悲。

女人要呵护自己的情绪，敢爱敢恨，却又收放自如。

女人要情感独立，不依赖、不纠缠，为自己的一切负责。

女人要经常阅读，提升心灵的高度。

女人要学会享受孤独，享受单身。

女人要学会放松心情，活在当下，让音乐和阳光围绕自己。

这些要领听来并不新奇，也非小舟独创，但是配搭小舟所做的个案，便具有深意。个案是发生在我们生活中的点点滴滴，是奇妙的心灵之旅，最后的归宿却是一条最便捷的道路。就好像我们正迷失在丛林中，恰好有个看林人举着火把过来了，真诚地说，走这里吧，这里可以出去。

爱自己，便是指引都市女性走向光明的一个出口。

美国精神心理学派大师斯科特·派克博士说：“爱，是为了促进自我和他人心智成熟的一种自我完善的意愿。”爱自己，便是这样一种意愿，不仅让自我和他人心智成熟，更让你走向完美。

最后希望在小舟的带领下，每个女性都能够坦然地爱自己！

《爱情婚姻家庭》杂志社主编 冯娟

多年来，我在主持心理热线、做咨询个案、进行心理辅导与讲座的过程中，遇到最多的是关于女人情感和心的问题。到底是谁让女人如此痛苦不安？是情？是爱？是男人？是婚姻？是工作？是情绪？

都不是。答案是——自己！

也许你会费解：我为什么要折磨自己！是的，女人为什么要折磨自己呢？

答案是——心理没有自立。

心理自立是人生最需要修炼的一门课。人生有一个

阶段，会把“自己”交给别人去定义、去肯定。自己的“自我感”始终和别人的关注和肯定相连。自己希望得到关注，使用的策略却是讨好和依赖别人。讨好，是一种隐藏的控制。现实生活中，这种现象比比皆是，比如女人期望男人对自己好，就去讨好男人。然后要求男人关心自己，却美其名曰：“因为我爱你、关心你、服从你，所以你应该对我负责。”如果男人没有用女人期待的方式回报，女人会觉得委屈和愤怒。

要别人对自己负责，就是心理不自立的表现。实际上，有的女人把自己交给男人，是想用男人全部的注意力来满足自己的存在感、价值感。通过让男人控制自己的方式来控制男人。有时，越是想控制，越容易“被控制”！

很多人不在自己的土地上“淘金”，而去别人的领土“种地”，就等于拿着自己的金碗，去给别人打工。很多人不相信自己就是那只“金碗”，所以一直在别人的地里寻找和劳作，有人寻找终生也未果。

所以，女人一定在自己这块沃土上耕耘，要学会做一个自给自足、完整独立的自我，不让别人的想法随便影响自己，在心灵的土地上筑一座心灵花园来滋养自己。

感情如此，事业、生活、人际关系，也都如此

如果你想自己的人生丰富多彩、幸福多多，那就走心理自立、心灵致富之路吧！

慧眼来了解自己、读懂男人，洞悉两性关系中相互纠结与冲突的根源和模式。

1. 面对情变，女人可以优雅转身 /055
2. 情感密码，可以用智慧开解 /070

### 第三章 经济独立，女人享受工作的快乐圣经 /081

女人经济独立，才有本钱谈人格独立。如果在经济上依赖男人，就只能感叹一句：娜拉出走后，不是回来就是堕落。

——亦舒

1. 身在职场，做个自如达人 /083
2. 学会选择，让工作游刃有余 /095
3. 情绪管理，做快乐达人 /107
4. 在生活和职场中，学会进退自如 /121

### 第四章 心灵成长，是女人自立的源泉 /133

女性意识的提升，是女性通往自立的必经途径。心灵成长是女人一辈子的事，也是女人自主、自立的源泉，让我们敞开心扉，开始一次心灵之旅吧！

1. 女人魅力，在书香里浸泡 /135
2. 享受生命，与自己的心灵对话 /145
3. 停止内战，让你的人生更顺畅 /162
4. 活在当下，享受人生每一刻 /172



## 第一章

# 爱上自己，是女人自立的致富真经

每个女人都希望自己更漂亮、更有魅力，但名牌服饰和高级化妆品只能打造一时的美丽，若想拥有由内向外绽放的美丽，女人唯有自立。

自立的女人最美丽！那么，女人如何做到自立呢？那就先从爱自己开始吧！



## 1. 爱上自己，无论如何很重要

张曼玉说：30岁后开始明白，爱情虽然很重要，但其他东西也很重要，人要懂得去爱这个世界，爱自己。自己感觉好了，爱一个人也会不同。

“爱自己”，是许多女人对自己说过的最动听的一句话。特别是在经历伤痛后，女人会暗暗对自己说一句“好好爱自己”。话好说，事难做。有多少女人，发誓要爱自己，但又有多少人真正做到？又有多少人知道如何做才是爱自己？有人说，我办了美容卡、健身卡。有人说，我买了很多高档服装……难道爱自己仅仅是满足自己的物质欲望吗？

爱自己，到底如何爱呢？

### 爱自己，让自己主动生存

曾经有一句话很流行：宁可在宝马车里哭泣，也不在单车上笑。这话很让人感慨！

有人说：“坐宝马不错呀！”是的，坐宝马车当然不错，宝马车也没有错，想拥有宝马车更没有错，错就错在躲在里面哭，为什么会躲在里面哭呢？当然是不开心喽！

哪个女孩都希望有幸福的未来。试想一下，一位白领被一位才华横溢的帅哥像宝哥哥爱林妹妹一样至死不渝地爱着，然后他开着宝马带你兜风，那是多么幸福开心的感觉啊！

可是，当你和年轻的男友一时没有足够的财富享受宝马车的时候，也许你会为了“宝马”找个自己不爱的男人，那么躲到宝马车里哭就是顺理成章的事了。

“哭”一般是因为不开心、委屈、不如意！既然年轻漂亮聪明，为什么不用自己的双手去创造财富和幸福呢？为什么要委屈自己呢？为什么要躲在宝马车里哭呢？

什么年龄做什么事，为什么不趁着年轻，先骑着单车奋斗，然后再去享受宝马呢？也许你认为骑着自行车很辛苦，但要知道，那是“自主生活”，不用看宝马主人的脸色和心情，不用委屈自己的内心。拥有一颗快乐的心和阳光积极的心态，是可以创造出无限价值的，这是一生受用的资本。

当然，这要比你直接坐进宝马车花费的时间多，但生活的乐趣也在于此，在这个奋斗的过程中，你增加的不仅仅是财富，更是处理和解决问题的能力、创业的经验、人生的积累，这份人生的历练就是你最大的财富。

当你拥有这笔无形的财富时，你才有驾驭财富的成就感、满足感和快乐感。退一百步说，即使哪天你一无所有了，只要你拥有这笔财富，你依然可以创造出无数



个宝马的世界！

看来，爱自己，就是享受一种独立自主的生活状态。

## 爱自己，把幸福的权力握在自己手中

很多女孩子没有明白一个道理。你以为有钱的男人会轻易把“宝马”送给你吗？如果你是奔着他的宝马去的，你一定会费尽心机地揣摩他、讨他欢心，花的精力和时间未必少！这时，无论你是否得到“宝马”，都无法保证真的开心满足。如果你没有得到宝马，你会因自己付出的精力和时间都付诸东流而气愤不平。即使你得到了，当你的保鲜期一过，他又去找更加年轻靓丽的女孩时，估计你也未必开心。

从心理学的角度来讲，当人压抑伤心时，身体容易堵塞和生病。如果人不开心，整天郁闷，自然生病。也许开始他会照顾你、安慰你，但是，他能坚持多久？再说，当初跟你在一起，是因为你让他开心！现在，你总是郁郁寡欢，不但让他不开心，还让他费心，他为什么还要跟你在一起？

你的郁郁寡欢，你的闷闷不乐，久而久之自然令他生厌。当你不能让他开心、只能让他烦心时，他自然会去另觅新欢。

这时你会怎样？你又能怎样？也许你会不满、生气、愤怒，甚至诅咒他，但又有什么用呢？他已经跟