

作为女人，
你爱
自己了吗？

20几岁女人 好好爱自己的 心理策略

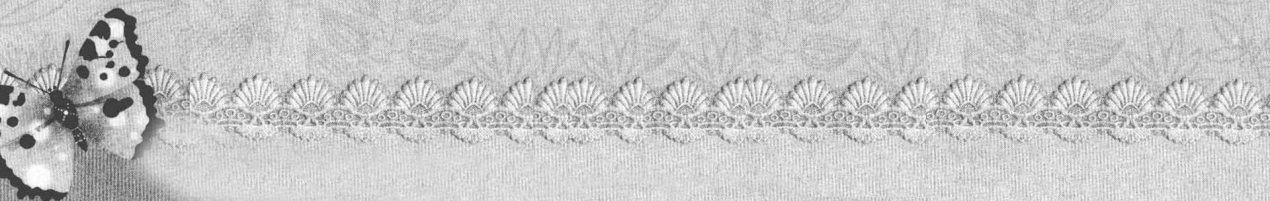
上官文姝◎编著

● 懂得爱自己的女人，
脸上洋溢着快乐，心中蕴藏着幸福；
● 懂得爱自己的女人，
手上编织出美好，脚下描绘出坚实。

女人首先爱自己，
才有能力爱别人！

作为女人，
你爱
自己了吗？

20几岁女人 好好爱自己的 心理策略



● 懂得爱自己的女人，
上洋溢着快乐，心中蕴藏着幸福；
● 懂得爱自己的女人，
上编织出美好，脚下描绘出坚实。

女人首先爱自己，
才有能力爱别人！

内 容 提 要

好好爱自己,这是每个女人都会说却并非每个女人都会做的事,但是又的确是每个女人都应该做到、做好的事。尤其是年轻女人,面对学业、事业、爱情、家庭时,更应该懂得首先爱自己。因为懂得爱自己的女人,才会懂得如何爱别人。本书分析了许多年轻女性在工作、生活、感情中遇到的各种问题,提出各种建议,帮助各位年轻的女性朋友认识自己、洞察自己,让每一位读完本书的女性朋友都能成为爱自己、被人爱的好命女人!

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁女人好好爱自己的心理策略 / 上官文姝编著.
— 北京: 中国纺织出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5064-7608-9

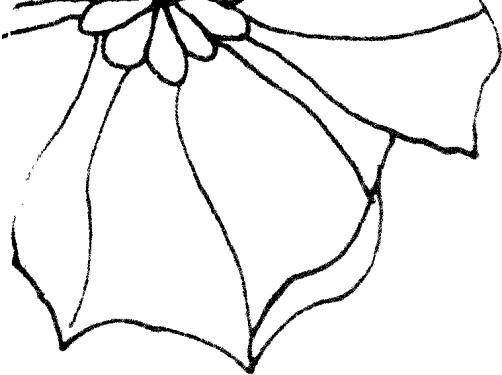
I. ①2… II. ①上… III. ①女性心理学—通俗读物
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 118174 号

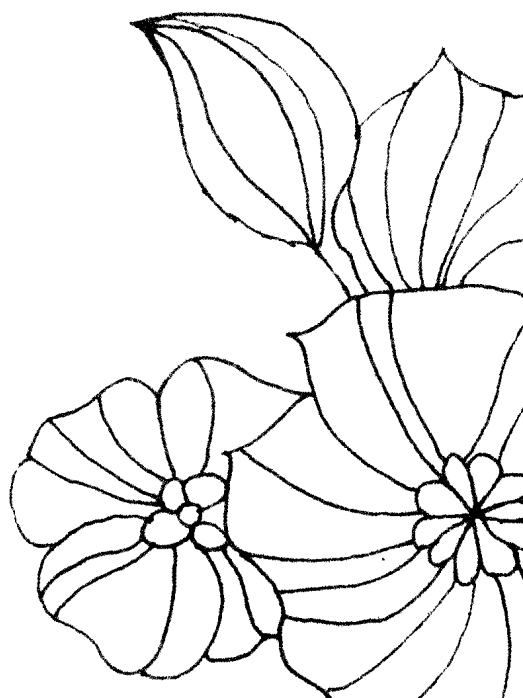
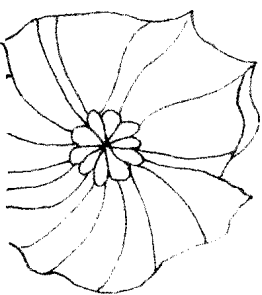
策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:阚媛媛
特约编辑:亦 辛 责任印制:周 强

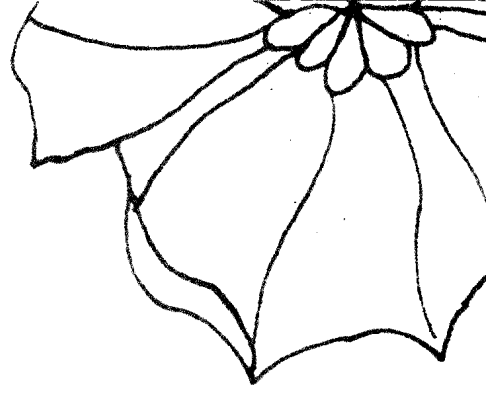
中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京中印联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:16
字数:158 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

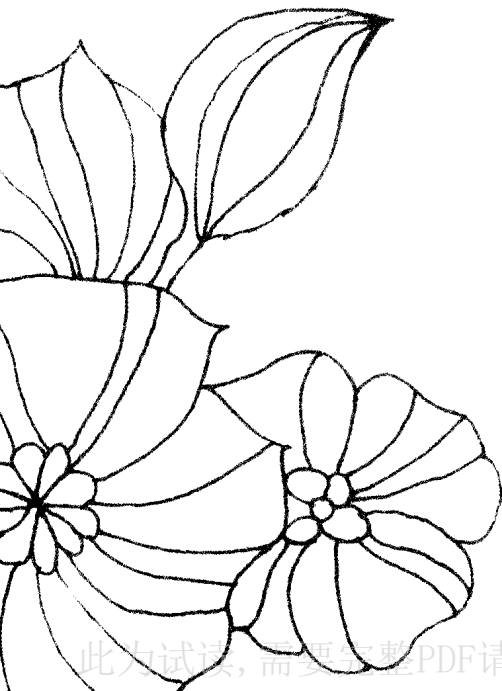
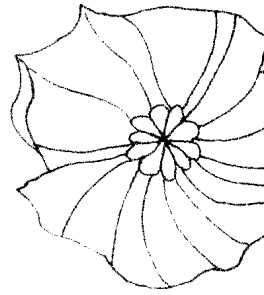


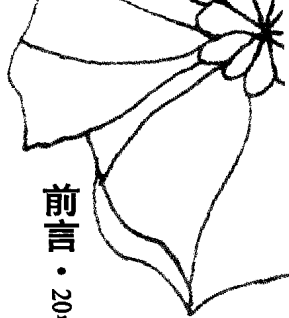
爱自己不是自恋，而是一种自尊！





爱自己不是自私，而是一种责任！

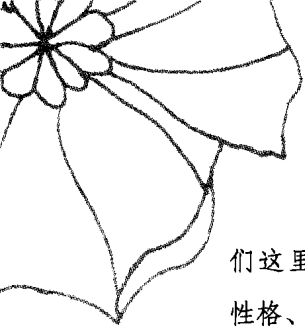




我接触到的那些向我倾诉心声的问题，大多是关于爱情和家庭的。女人，如同天使，因爱而生，这爱从她们二十几岁起就给了别人一多半，到了三十几岁四十几岁，她们爱自己的能力几乎丧失，全身心投入到了家庭中，生命为了孩子和丈夫而延续。即便如此，依旧有那么多的不幸伴随着这些不懂得爱自己的女人。听着她们的故事，我常常觉得悲伤，她们的无助和彷徨让我的内心久久无法平静。女人，二十几岁就应该懂得好好爱自己，唯有先懂得爱自己，别人才会更爱你，漫漫人生路上才会被幸福拥抱。

二十几岁的女人首先应该从浪漫的童话故事醒来，看清楚故事背后的现实——需要的不再是男人的海誓山盟，而是来自他心底对你的呵护，带给你的安全感。有些道理越早懂得就越早接近幸福，年轻的时候早早明白总好过人老珠黄的幡然醒悟。与其到时造成无法挽回的结局，为什么不选择现在就用力击破这些幻想出来的美丽泡泡？

二十几岁的女人好好爱自己，好好去生活。而我



们这里所说的爱自己，并非单纯地针对感情方面，还包括性格、心态、人际交往、事业、理财，等等。这些都能够让女人的生活过得更有品质，让女人的人生提升一个高度。

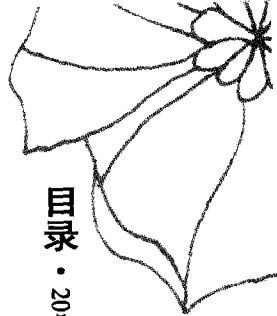
所以，即使没有遇到美好的爱情，即使失去了心仪的男子，也不要因此而伤心委屈、号啕大哭。因为你还有一个人的精彩，还有更多的交往空间，还有不会背叛你的事业，还有为你提升幸福指数的财力。

青春如此华美短暂，别让自己整日生活在郁郁寡欢中，挤出一个微笑给自己看，设置一个远大的前程和目标来努力奋斗！不断地追求，不断地进取，从而不断地改变自己，不断地修饰自己，有自己的爱好，自己的精神追求，自己的朋友圈子，自己的职业规划，自己的财富路程。拥有这些并不会与家庭生活产生矛盾，相反，只要处理得当，它肯定会为你的生活增添许多亮点。因为这些会为你增添魅力，会使你更多地了解社会 and 他人，会使你在遇到困难时变得更坚强。这样的女人人见人爱，和她相处的时间越长久，越感觉到她有韵味。这就是女人爱漂亮、爱美、爱自己的体现。

在这本书中，我整理了几年来接触到的不同女性遭遇的不同心理问题与年轻的女孩们一起分享，通过这些女性的经历来让年轻的女孩们进一步了解自我、完善自我、珍爱自我，希望更多的年轻女孩可以领悟到爱自己的真谛，给自己一个幸福的人生！

上官文姝

2011年8月

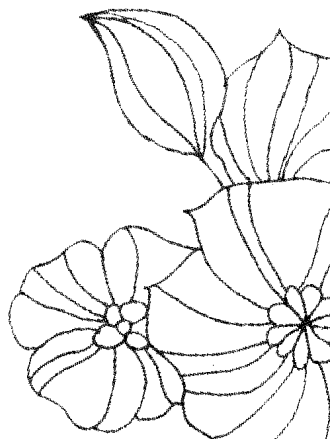


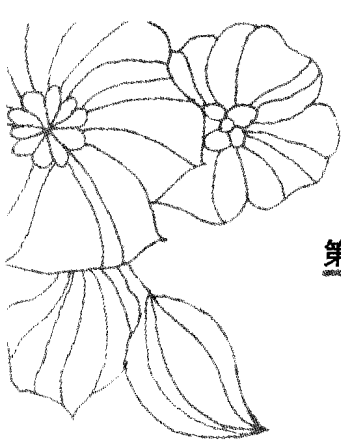
第一篇 爱自己，先了解自己的内心

1. 女人那脆弱的自尊心	002
女人的自尊心和男人的自尊心	002
强烈的自尊心源于内心的自卑	004
2. 可怕的嫉妒，可悲的女人	008
关于嫉妒的神话故事	008
嫉妒来袭，从容应对	010
让嫉妒马上停止	014
3. 别让焦虑毁了你	016
克服焦虑，让阳光照进内心	016
不要被无谓的烦恼所累	019
焦虑是一种病	022
学会忘记忧伤	025
4. 女人的直觉是否可靠	028
直觉是不可抗拒的力量	028
警惕非逻辑性直觉	030

第二篇 塑造好性格，形成好风格

1.好性格收获一生的幸福	034
除了自己没有谁能真正伤害你	034
阳光女人如是说	036
独特的自我	039
男人眼中的温顺女人	041
2.优化性格，优化生活	045
不要做唯我独尊的人	045
远离依赖型性格	047
换掉性格系统中的那块“短板”	050
克服自卑的心理	053
3.重塑性格，形成风格	056
自尊自爱是女人最好的保护伞	056
快乐让你拥有开朗的性格	058
培养健全的性格	060
开创幸福的人生	063
4.好性格的女人不苟求	066
不要过于追求完美	066
女人要对自己宽容一些	069
幸福就是一种自我感受	071
回归真我，享受生活	074





第三篇 把握情感，别让真情成错爱

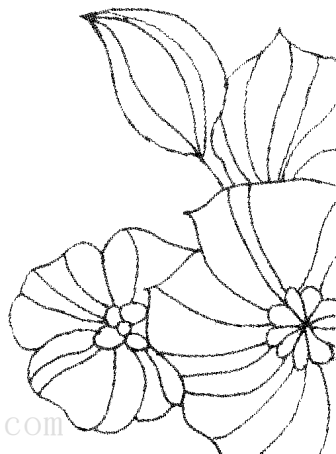
1. 爱情陷阱要小心	078
别把暧昧当做爱情来对待	078
异性合租的罪与罚	081
警惕“老男人”的温柔陷阱	083
当心男人下的“迷魂药”	085
2. 不要让青春在错爱中煎熬	088
多次恋爱，不如一次真爱	088
无爱的时候让自己全身而退	090
借来的肩膀不能靠	091
别被付出所牵绊	093
失恋不过是门选修课	095
假如遇到了更好的男人	098
3. 别将不合适的爱情进行到底	101
“坏男人”的三种类型	101
和“坏男人”交往的心理	104
拒绝无原则宽恕	105
4. 想要完美婚姻，先要了解这些	108
到底追求什么样的婚姻	108
女人嫁的是一种生活	110
婚姻也能帮你实现梦想	114
有些男人嫁不得	116
爱情里没有奴隶	120
别把婚姻当成避风港	123

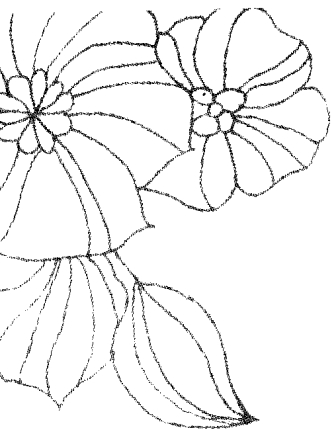
第四篇 单身不可怕，一个人也精彩

1.单身的诸多好处	128
单身不足为惧	128
单身会让你更自由	131
毫无顾忌地做喜欢的事	132
2.明确如何去享受单身生活	135
学会独处，享受一个人的精彩	135
做个快乐的单身达人	138
“单贵女”的靓丽风采	142
3.当寂寞空虚来袭	146
寂寞，原来不寂寞	146
哭泣时不妨自己抱紧自己	148
空虚比寂寞更可怕	150

第五篇 和谐的人际关系利于女人成长

1.人际关系为我而生	154
如何提升异性缘	154
重建关系的关键	155
防止关系强迫症	159
2.别为不知如何拒绝别人而烦恼	161
哪些人不懂得拒绝	161
聪明地拒绝他人	165
学会拒绝，勿求尽如人意	167





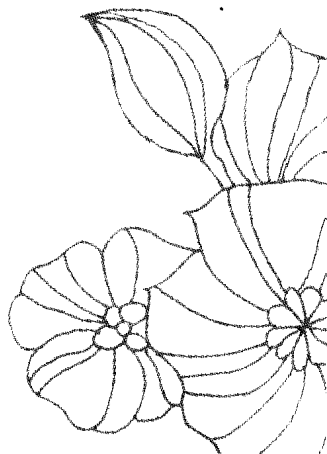
3.现代通讯工具导致社交障碍	170
短信成瘾是寂寞惹的祸吗	170
摆脱通讯工具沟通的良方	174
4.好的处世方式让你更受欢迎	177
年轻更要懂得人情世故	177
沟通在于说的得体	180
分享与分担都让你快乐	182

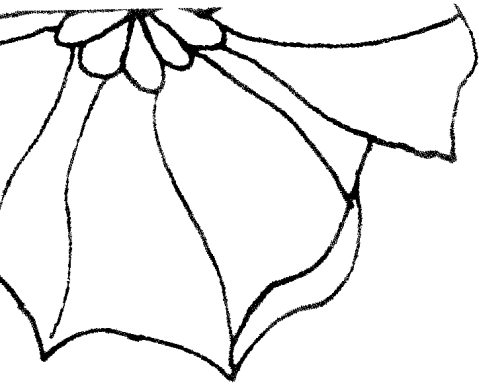
第六篇 工作是女人坚实的后盾

1.职业有规划，人生有计划	188
别走进缺乏事业心的悲剧中	188
规划职业，设计人生	191
职业定位决定女人的幸福	194
2.当工作不再只是工作	198
工作是为了追逐梦想	198
在工作中寻找乐趣	201
别让工作透支了生命	203
3.职场女性的职场生存法则	206
同事之间要保持恰当的距离	206
不要单恋男上司	209
拒做职场“灰姑娘”	210
走出小我情结，走进团队协作	213

第七篇 理财是女人幸福的源泉

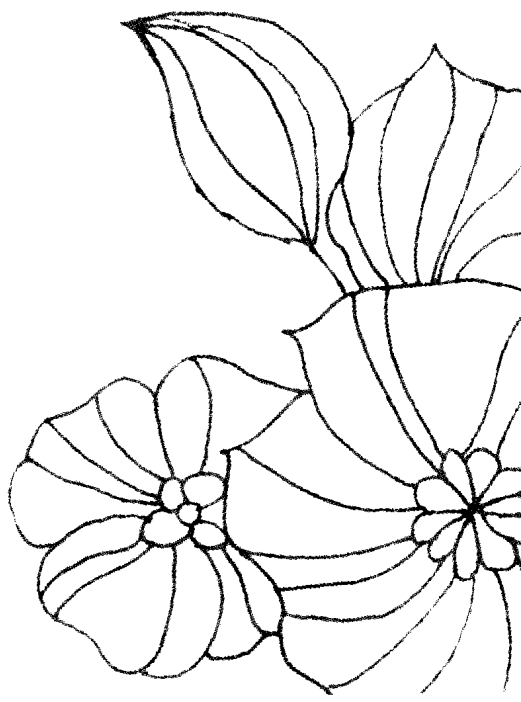
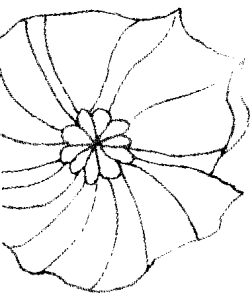
1. 没财更要理财	218
经济独立的女人才有人格的独立	218
理财不是难事，更不只是男人的事	221
没钱不是不理财的借口	224
2. 理性消费，“省”财有道	227
“省”是最有效的聚财方式	227
别让没必要的消费干瘪了荷包	230
自己动手，重拾原生态的美	233
3. 投资，让钱生钱	237
选择适合自己的保险	237
基金定投：小积累变大财富	240
参考文献	244





第一篇 爱自己，先要了解自己的内心

你对自己的内心世界究竟了解多少？关于自尊、嫉妒、焦虑还有直觉，这些与女性密不可分的感触你又有多少体会？下面就让我们一起走进女性的内心世界，来看看这些女性特有的性格因素究竟给我们带来的是机遇还是阻碍。



1. 女人那脆弱的自尊心

所谓自尊心，即为尊重自己，维护自己的人格尊严，不容许别人侮辱和歧视的心理状态。对于任何人而言，“不向他人屈服，维护自己尊严”的自尊心，既可以作为盾牌来起到自我防御的作用，又可以作为刀枪来向他人发起进攻。

女人的自尊心和男人的自尊心

你是否发觉，很小的事情都能触动你强烈的自尊心？比如当一个朋友拎着你心仪已久的手提包跑到你面前炫耀时，也许你表面上会奉承她说：“真漂亮！很适合你啊！”但是你的心里却很可能会想：“你以为这真的很适合你吗？”这其实就是一种自我防御，用违心的言行来隐藏内心的嫉妒之意，来掩饰自己曾经因优柔寡断而没有将其买下的后悔之意，同时还要掩饰自身因为经济能力不足而导致的自卑之意，以此来维护自己的尊严。

自尊心有时也会表现为攻击他人。我们依然以上述情况为





例，比如你把自己刚刚不惜重金买下的昂贵的名牌手提包展示给你的好姐妹，使得她的手提包相形见绌，这就在无形中形成了一种攻击行为。

无论你是选择攻击还是选择防御，你都是在试图努力维护你的自尊心。这个时候，你内心的真实感受是很难掩饰的。当然，只要自尊心不过激，那么无论是攻击型还是防御型，都不会影响到生活的质量，甚至可以说是有益于生活的。因为，适当的自尊心不仅可以帮助女人保持自我价值，同时还能帮助女人提升自我价值。女人不要过于敏感，但是同时也必须得保持必要的自尊心。

女人会因一些小事就伤了自尊心，男人同样也会为了小事而伤到自尊心。不同的是，女人在维护自尊心时所表现出的攻击或者防御行为都相对缓和一些，而男人却可能会为了一丁点儿的自尊心拼上性命。

女人的自尊心和男人的自尊心之所以会有这样的不同，是因为他们有着各自不同的目的。对于女人而言，其维护自尊心的目的在于维护“关系”，即她们的目的是让自己与自己所处的环境得以完美同化，因为女人们往往渴望成为众人视线的焦点，希望被他人所认可，女人的这种迫切的需要被人认可的自尊心有时甚至会导致她们丧失自我。

而男人则不同，他们之所以要树立起自尊心，是因为他们要牢牢守卫自己的领域。他们担心自己的领域被人侵犯，相较

于同他人交往，他们更愿意独处，也就是说，他们树立自尊心的终极目的是为了自强。

对于女人而言，如果你想要了解一个男人，首先就要了解一下女人和男人之间自尊心的差异，别拿自己认为有或没有伤害到自尊心的标准去评判男人的自尊心，这样你才能够很容易地掌控男人。因为，女人掌控男人最好的办法就是“不去伤害他的自尊心”。只要自尊心能够得以保全，男人就会为“信义”而去拼命。所以，女人如果能够做到这一点，就不愁抓不住男人的心。

强烈的自尊心源于内心的自卑

“我没有朋友，我感觉我周围的人都不喜欢我，我真正的朋友只有一个，那就是我的妈妈。”如果听到一个风华正茂的女人说这样的话，你会作何感想？

小雅就是这样一個女孩，任何人看到她，都感觉她是一个冰雪女王。无论是从外貌来看还是从内在气质来看，小雅都给人这样的感觉。在很多人看来，她的眼神和嘴角显得异常犀利，连说话的语气都给人冷冰冰的感觉。她在提问时也往往带有强烈的攻击性，在回答别人的问题时也满是批判的口气。显然，小雅就是一个冷漠的女孩，而她之所以如此冷漠，就是因为她有着一颗过强的“警戒心”，因此，她对他人毫不信任。

