

爱他前先爱自己

慕容莲生◎著



当你爱自己
你会发现一个崭新的自己——充满自信和拥有美丽



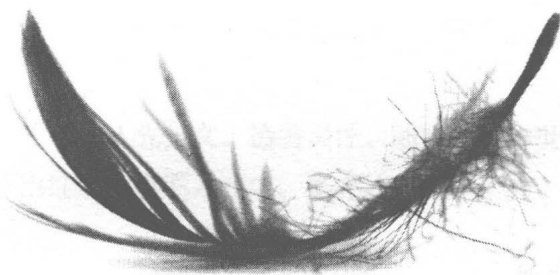
金城出版社
GOLD WALL PRESS



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

爱他前先爱自己

慕容莲生◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

爱他前先爱自己 / 慕容莲生著. — 北京: 金城出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5155-0059-1

I. ①爱… II. ①慕… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 168286 号

爱他前先爱自己

作 者	慕容莲生
责任编辑	蒋焱兰
开 本	700毫米×960毫米 1/16
印 张	15
字 数	120千字
版 次	2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-5155-0059-1
定 价	29.80元

出版发行	金城出版社 西苑出版社	北京市朝阳区和平街11区37号楼	邮编: 100013
发 行 部	(010) 84254364		
编 辑 部	(010) 88637169		
总 编 室	(010) 64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所	(010) 64970501	

公子，你好（代序）

我叫他“公子”，我的那些同事也都叫他“公子”。烟雨红尘，翩翩佳公子。

工作原因，不曾见人先见文。透着灵性，能辨别出与世无争，只取一瓢饮的心态。不出红尘，也不入红尘，尽力过自己的生活。这是我对慕容公子的感受。

待在一起共事，更是欢喜。

你要的，他能很快写出来，但绝不是没有个人想法，他能很巧妙地把自己的想法融到你要的文字中。看他的文章，不必费什么心思，他懂你，也懂自己。达到你要的标准，又不失去自我，这是我在别处很少能看到的品质，但他有。

无论怎样，他的字，轮不到我来多加评说。他有一个点击量很高的博客，他是怎样的人，写了怎样轻易触动人心的文字，博客上的众多留言已说明一二。

我能够说的，是这样的男人，有着一颗淡定的心，你来你去，你喜你怒，你嘻笑你批判，他都会在不动声色中，葆有他自己的快乐与梦想。

这样心思澄澈的人，除了祝福，也只能还是祝福。

于丽红（知名杂志《俪人》主编）

爱自己是女人一生的哲学（自序）

ELLE法文版曾经做过一项调查：“假如我们对你的恋人或丈夫做一次采访，那你最想从他们的嘴里知道些什么？”

被调查者大多都这样回答：“他还爱我吗？”

爱！

不用费神去想，这应是女人想从她们的男人那里得到的答案。

我却想问问她们：“你会爱自己吗？”或者，“你有爱过自己吗？”

答案，我能猜得到：她们大多人不懂如何爱自己，甚至很少想过爱自己。

一个懂得爱自己的女人，她不会去问“他还爱我吗”这样愚蠢的问题。她爱自己，知道如何让自己快乐，无论何时何地都有让自己愉悦的能力。这样的她，是神采飞扬魅力四射的。当然，她根本不用担心男人还爱不爱她。若爱，很好，那是锦上添花；不爱，没关系，就算全世界的男人都不爱她，还有自己宠爱自己。

女人要懂得如何爱自己，将自己照顾好。自爱者，人皆爱之。她不必刻意去追求，想要的，已轻松拥有。

可是，在现实生活中，我们最常见到的是这样的女人：她们总是匆匆忙忙，为这个而活又为那个而活，比如说为男友或丈夫或孩子，她们起早贪黑辛辛苦苦专门利人毫不利己，甚至忘了自己的存在。她们的一生就像一盏灯。这盏灯，前半辈子的光热给了男人，后半辈子的光热给予孩子，她们一生的故事都在那盏灯里，散发着或炽热或温暖的女性柔光。只是，

她们忘记了留一些光热给自己。

结果呢？

如果男友还不错，会和她结婚；若丈夫有情有义知冷知热，她投之以桃，他报之以李，一辈子倒也幸福；而孩子，也聪明可爱、懂事、孝顺。这是最理想的了。

可惜现实生活从来都和理想有巨大差距，大多情况下，女人越是毫无保留地付出，她的男人反而逃得越快。于是，她失恋了或离婚了或孩子处处忤逆于她……这多糟糕。

读到这里，或许你会说：“那样的女人啊，去数十年前找去吧！”好吧，但愿你会这样说。但愿上述糟糕情形尽是几十年前才有的。

现在呢？现在的女人已学会如何宠爱自己了吗？

或不尽然。

没有关系。就从现在开始吧，好好用心爱自己。

当你爱自己，你会发现一个崭新的自己。你是愉悦的，平和的，优雅的，幸福的，身边人人都欢喜和你在一起，他们赞美你——天，这滋味，有多美！

当然，这幸福源头，来自你心。因为你已懂得爱自己，你心中充满了圣洁的爱，你脸上有最美的微笑，你身上散发出最醉人的女人味。你心中那燃烧着的爱的火焰，并不是肆意蔓延的，每一份爱都有它自己的方向和温度。你自尊、自强、自重、自爱，你柔软地、温和地关怀自己，爱自己。你就像一朵花，盛开，花朵吸引花朵，所有美好的都因你的美好而聚集于你四周，像空气一样滋润你，你活得越发光彩，永远保持对生活的热情，这是良性循环。这多好！

对，这一切都从你懂得爱自己开始。

· 目录 ·
CONTENTS

一、单身攻略：

享受一个人的美好时光 / 1

1. 我只是恰巧单身 / 3
2. 等待最好的爱情和最好的男人 / 8
3. 做个优雅的单身女郎 / 13
4. 享受一个人的旅行 / 19
5. 你要有一所属于自己的房子 / 25
6. 睡眠是女人最好的美容品 / 29
7. 常回家和妈妈谈谈 / 35
8. 有闺蜜，单身女郎不孤单 / 41
9. 把自己修炼成一个“新财女” / 48

二、恋爱前规则：

好好琢磨爱 / 53

1. 喜欢和爱的距离 / 55
2. 问问自己的心，到底爱不爱 / 61
3. 爱自己就要学会选择男人 / 69
4. 不做他的失恋救生圈 / 76
5. 要嫁就嫁“潜力股” / 80
6. 爱情是需要经营的 / 86
7. 去爱吧，就像从未受过伤一样 / 92

三、清醒热恋：

情深时也要保持自我 / 97

1. 你最应该做的是取悦自己 / 99
2. 不要委屈自己去迎合他 / 103
3. 最好的爱情是不低到尘埃里 / 107
4. 女人要学会呵护自己 / 113
5. 不爱时微笑着转身 / 120
6. 保持你的骄傲 / 124
7. 性感是一种态度 / 129

四、幸福密码：

做个智慧的小女人 / 135

1. 幸福女人的婚姻观 / 137
2. 智慧的女人懂得欲擒故纵 / 145
3. 懂爱的女人要分享幸福 / 151
4. 永远不做懒女人 / 158
5. 不同的年龄做不同的事情 / 163
6. 处理家庭暴力的智慧 / 166
7. 别拿丈夫太当亲人 / 173
8. 有灵性又有弹性地经营你的婚姻 / 177

五、悦己生活：

活着是一种修行 / 183

1. 做自己的上帝 / 185
2. 幸福是因为你学会了放弃 / 191
3. 微笑是女人最动听的“语言” / 198
4. 你的身体是美丽的本钱 / 204
5. 挺胸做女人与罩杯无关 / 208
6. 你已经很美了，别总觉得不够苗条 / 214
7. 你要学会自娱自乐 / 221
8. 智慧的女人最有魅力 / 225

一 单身攻略

享受一个人的美好时光

1. 我只是恰巧单身

我宁愿高傲地发霉，也不要委屈地恋爱。

——张小娴

谁“制造”了单身妙龄女子

毕业多年后，参加同学聚会，我发现，那些当年在学校甚不起眼的女生一个个都入了婚姻的城，为人妻或为人母，而当年的“校花”或“系花”还形单影只，过着单身生活。

和单身的“花”聊天，得知她们一个个要求其实并不高，男人钱财多少不是问题，要的是情投意合。很遗憾，男人不靠近她们，有靠近的也是因为喜欢她们美好容貌，仅仅只是靠近罢了，谈到爱情以及婚嫁就一个个闪开了，还美其名曰：美女难养，丑妻近地才是家中之宝。

身为男人，我有类似体验。

读书时候，有个女生，她长得好，家境好，穿衣用物都是精良的。那时我多么喜欢她啊，但我是自卑的：我个子不高，人们说女孩子都喜欢高大威猛的；我没有钱，衣裳破旧，站在衣着光鲜的她面前，心底不觉又矮了几分；我口才不好，遇着她虽有满心欢喜但讷讷不能成言。所以，我从来只是暗暗爱慕，遥远地关注她的一举一动。

后来毕业各奔天涯，一次聚会又再相逢，谈及当年，我才知其实她也有爱过我，只是因为我总是远远地避开她，看上去冷漠，她以为我不爱她，由于女孩子的矜持，也就只远远地关注我。

时隔多年，真相大白，却也只剩唏嘘感慨。

美女哪里难养呢？是男人没有胆量。

单身美女或许就是这样被制造出来的吧。

当然，不排除某些女子是挑剔的，再好的男人在她们眼里都是有瑕疵的，而这些瑕疵是可忍孰不可忍，所以她们宁愿单身，宁愿继续寂寞等待。

说到底她们不过是不愿委屈自己，就像鸟儿爱惜自己的羽毛。

谁见过哪只鸟儿不爱惜自己的羽毛？谁也没见过。

鸟犹如此，人呢？若不爱惜自己，实在算不得聪慧。

单身女子没有错

其实，在这个世界上，很少有不想恋爱不想结婚的女人，有不少是恰巧单身的女人。

单身不是罪。

或许有人常常会自我调侃：哎，姐妹们，帮帮忙，给我找个好男人，让我早点嫁出去啊。

我就遇见过不少这样的女子。比如说朋友灵灵，我们常常聚在一个聊天群里谈天说地，有时不知是谁不经意谈到有关爱情或婚姻的话题，灵灵来了兴致：“谁手上有单身男人，帮我牵牵红线啊，事成，请你们吃大餐喝喜酒！”

“你怎么到处嚷嚷着要人做媒，好像你真的嫁不出去了一样，”我说她，“女孩子嘛，要矜持一点，别动不动就摆出恨嫁的姿态，不明就里的人还以为你太糟糕了所以才找不到男朋友呢！”

灵灵辩解：“谁说我恨嫁？我哪里恨嫁了？不过是在开玩笑罢了，一群人在一起，总需要一个人去活跃气氛吧。我不好拿别人开玩笑，只好开自己的玩笑让大伙儿乐了。”

看，原来她并非恨嫁，只是在自我调侃。

单身女子可以自我调侃，但往往不会容许别人拿她单身这事儿开玩笑。就像很多人会自己骂自己，但不能接受旁人来骂。又如某天穿了一件衣裳，突然发现搭配得不如意，她可以嘲笑自己不会穿衣，但旁人要说她

不会妆扮，那可真是犯了大忌。

单身女子尤其敏感。

对着一个单身女子，最好是赞美她生活有追求，爱自己，不随便，宁愿用一大段光阴等待一个对的人，也不肯随便找个男人去谈情说爱。

这并非是非违心谬赞。

看看身边那些单身女子，你会发现，她们大多都是高学历高智商高收入，姿色也不错。为什么单身呢？因为她们择偶要求相对来说比较高，大有“拣尽寒枝不肯栖”之势，所以才单身才迟迟不婚。

与其说她们没有男朋友，不如说暂时还没有遇见入得她们“法眼”的男人。

虽然比她们大的闺蜜都有了孩子，比她们小的在挑挑拣拣一番比较后也嫁为人妇；聪明的没有她们漂亮，漂亮的没有她们聪明，然而很不凑巧，被剩下的偏偏是她们。剩下？为何被剩下？还不是因为男人不够优秀，不够出色，没有足够自信，不敢靠近她们，温暖她们，更重要的是，肯靠近的男人又入不得她们的“法眼”，如何谈情说爱又如何谈婚论嫁呢？

不要把自己随便托付给一个你不爱的人

在电影《东邪西毒》中，独居沙漠深处的欧阳锋说，花什么时候开是有季节的，马贼什么时候到却没有人知道。

爱情就像马贼，没谁知道什么时候到。

有些女人每天都在爱情城外等，越等越晚，想要的爱情迟迟不来。遗憾的是，花开有时，没有一个季节会为哪朵花停留。等待爱情的女人，没有一段时光会为她脚步缓移。年岁渐长，身边并无可爱之人，这真不是一件使人高兴的事。

我的朋友小雅，她生得好姿色，有一份薪水不错的工作，一套属于自己的房子。亲朋喜欢她温柔沉静善解人意，上司器重她睿智稳重勤勉肯干。她这样的女子，似乎生来就是为收获人们赞美的。然而，她不是没有烦恼——想要的爱情，等待的王子，迟迟不见踪影。

对于男人来说，有无爱情或许并不重要，他们需要的只是女人。

女人则不一样，她们是天生的爱情动物，花再好，月再圆，若无温暖美好的爱情，纵万般良辰美景不过亦是虚设，有千种风情又与何人说呢？生活衣食无忧，看似前程锦绣，然而，究竟算不得美满。

小雅就是这样一个女人，视爱情为生命，无爱不欢。

其实，小雅曾有过两场爱得死去活来的恋情。在每一场爱恋的最初，都是男欢女爱，许下许多山海盟誓，说要一生不离弃，执手偕老。最后呢，男的离去，女人黯然神伤，甚或心碎。

想想分手的理由，实在好笑。其中一个男人说越爱越恐慌，只因小雅太过优秀，令他心生压力；另一个呢，根本就是风流坏子，女人如花，他是蜂蝶，招了这朵又去沾惹那朵。

小雅对他们却不怨恨，她说：“离开的，都不是真心爱我的，他不爱我，我又何必为他牵肠挂肚？幸好他及时离开，若他待到我人老珠黄却又弃我，那才是悲事。”小雅还说，“哪个女人不曾爱过一两个混蛋呢？”

然而，小雅的父母究竟焦灼起来，他们深知女人最好的光阴不过那么几年，经不起虚耗。四处张罗，安排了一场场相亲。小雅为使父母安心，每次都准时赴约。男人见了一个又一个，胖的，瘦的，高的，矮的，相貌堂堂的，举止猥琐的……当然，一个都不满意。

如果爱情也有一双眼，毋庸置疑，这双眼十分挑剔。

小雅认为，女人要爱自己，爱自己就绝不委屈自己，要穿自己喜欢的衣服，交可以谈心的朋友，而男人，因要与之共度后来人生漫长岁月，更不能有丝毫勉强。与其随随便便找一个男人不情不愿地结婚，不如一个人清清爽爽地享受来去自由的独居。

就这样，美丽的小雅难免落得“剩女”之名。

小雅不喜欢谁说她是“剩女”。一个“剩”字，甚有廉价之嫌。小雅只是在等待一份自己想要的爱情，而婚姻，那是爱情的升华。若婚姻仅仅只是一纸证书和两个搭伙过日子的男女，那可真像一袭袍子，再华美又如何，里面爬满了虱子，抓也不是挠也不是；甭说七年，只三两年就痒得招

架不住，索性散伙各自东西各自曲折各自悲喜。

爱自己，就不要把自己随便托付给一个不爱的人。

想要的爱情呢？能给予贴心温暖的那个人呢？多像马贼啊，总是猜不出什么时候到。若是那人来，甭管骑白马或黑马，只要能带着爱情带着一颗真心，能给幸福，就让这马贼来吧，请他掠夺青春烧光岁月，得一段欢喜姻缘。

若能这样，多好。

若还未得到，就再等等。为等真爱而单身，谁能说是错的呢？不过是爱惜自己，不把自己随便托付给一个不爱的人。

● 女人的私房哲语

- ◇ 不是不想恋爱，也不是不想结婚，只是恰巧单身。
- ◇ 与其说她们没有男朋友，不如说暂时还没有遇见入得她们“法眼”的男人。
- ◇ 花什么时候开是有季节的，马贼什么时候到却没有人知道。爱情就像马贼，没谁知道什么时候到。
- ◇ 女人是天生的爱情动物，花再好，月再圆，若无温暖美好的爱情，纵万般良辰美景不过亦是虚设，有千种风情又与何人说呢？生活衣食无忧，看似前程锦绣，然而，究竟算不得美满。
- ◇ 爱自己，就不要把自己随便托付给一个不爱的人。你要知道，与其随随便便找一个男人不情不愿地结婚，不如一个人清清爽爽地享受来去自由的独居。

2. 等待最好的爱情和最好的男人

耐心等待！风车从不跑去找风。

——安迪·J·斯克利维斯

最重要的是爱自己

爱自己，这是每个女人都应拥有的生活态度。一个不爱自己的女人，把自己低到了尘埃里，卑微谨慎，男人又怎会疼爱她们？即使恋爱结婚，想必也难能获得幸福。

单身的女子一定要清醒自知，不是不想恋爱也不是不想结婚，只是恰巧单身罢了。

千万不可以有“病急乱投医”的心态，认为周围的人都恋爱了结婚了，自己还孤身一人，是一件尴尬甚至是羞耻的事。更不可以为了早点结束单身生活，急急忙忙相亲又急急忙忙结婚。倘若是这样，或许要不了多久，又得急急忙忙离婚。当然，不可否认，有些人歪打正着，遇见的竟就是最对的人，拥有渴慕已久的甜蜜美满，“从此王子和公主过上了幸福的生活”。

无论如何都得承认，急急忙忙去恋爱去结婚这是一种不负责任的态度，这是不爱自己的女人为了向年龄和生活交婚姻的差，敷衍了事。

一个爱自己爱生活的女子，她愿意花一些时间等待，静静等待，像兰花等待三月，玫瑰等待四月，明月静候满山岗的风掠过松林，松涛阵阵，又寂寞又美好。对，三月会来的，四月会来的，而从遥远的遥远的地方赶来的风，它会在明月升起的夜晚和松林翩跹起舞，大声歌唱。