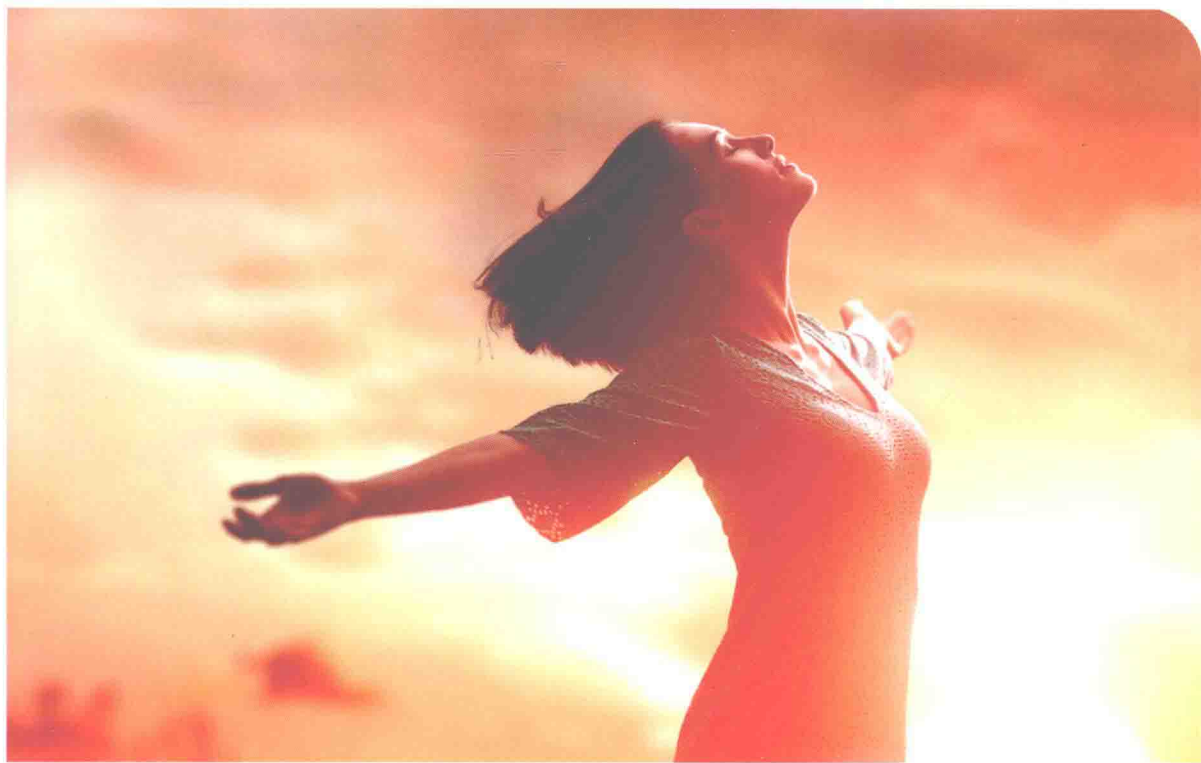




女人 别忘了爱自己

筱娅◎编著

女人总喜欢憧憬着各种美好的梦想，可是这些梦想，有几个女人能够实现呢？当一个女人成了职业女性，整日为工作而忙碌；作为家庭主妇，她天天为琐碎的生活而操劳；作为女儿，她需要陪伴双亲，照顾老人；作为母亲，她呕心沥血，为孩子付出自己的一切……

其实，女人们也可以拥有自己理想中的人生，只要从一些方面改变自己，也许未来的你可以遇见更好的自己。



中华工商联合出版社



女人 别忘了爱自己

筱娅◎编著

女人总喜欢憧憬着各种美好的梦想，可是这些梦想，有几个女人能够实现呢？当一个女人成了职业女性，整日为工作而忙碌；作为家庭主妇，她天天为琐碎的生活而操劳；作为女儿，她需要陪伴双亲，照顾老人；作为母亲，她呕心沥血，为孩子付出自己的一切……

其实，女人们也可以拥有自己理想中的人生，只要从一些方面改变自己，也许未来的你可以遇见更好的自己。

图书在版编目 (CIP) 数据

女人别忘了爱自己 / 筱娅编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5158-1213-7

I. ①女… II. ①筱… 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 (2015) 第010799号

女人别忘了爱自己

作 者: 筱 娅
策划编辑: 付德华
责任编辑: 关山美
封面设计: 盛世纳唐文化传媒
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司
版 次: 2015年1月第1版
印 次: 2015年1月第1次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 240千字
印 张: 13.25
书 号: ISBN 978-7-5158-1213-7
定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前 言

女人总是感性多于理性，她们爱憧憬各种美好的场景：有的女人梦想在夕阳西下，挽着爱人的手漫步在太阳的余晖里；有的女人喜欢一个人在房间里静静地听着音乐，看着窗外的景色，不再有烦恼；有的女人梦想空闲时，陪着家人去游览祖国的风景名胜，听听导游讲解当地的民情和历史；有的女人梦想做一次吃客，寻遍大街小巷，不管是在街边还是在饭店或是农家小院里，尽情地享受美味。

可这一切，有几个女人能够梦想成真呢？

当一个女人成了职业女性，整日为工作而忙碌；作为家庭主妇，她天天为琐碎的生活而操劳；作为女儿，她需要陪伴双亲，照顾老人；作为母亲，她呕心沥血，为孩子付出自己的一切……

现实与理想总是充斥着残忍的距离，时光渐渐流逝，梦想渐渐遥远，当女人们的身形开始变得臃肿，脸上有了暗斑，眼角有了皱纹，容颜不再焕发，双手也开始变得粗糙，甚至她们在病魔的折磨中倒下……难道女人们就要这样度过自己的一生吗？难道女人们就不能拥有自己的完美人生吗？笔者写这本书的目的就在于告诉女人们，你们可以拥有自己理想中的人生，但是从现在开始，你们需要努力为实现这样的人生而对自己做出一些改变，当你做出了一些改变，也许未来的你可以遇见更好的自己。

无论是古代女性还是现代女性，她们总是为家庭、为工作、为他人无私地付出着自己的全部。在古代，这样的女性贤良淑德，并且这是她应尽的责任，将“男主外女主内”的思想彻底得到贯

彻。但是作为现代女性，她们面临的已经不仅仅是对家庭的责任，还有更多的工作、生活上的压力等着她们去承担，她们和男性一样，支撑着整个家庭的半边天。因此，作为现代女性，更应该需要懂得珍惜自己，爱护自己。在适当的时候放缓自己的脚步，给自己时间来爱自己，爱自己的身体，爱自己的容颜，唯有如此，生活才能多一分信心与勇气，少一分无奈与孤独。

女人要学会爱自己，首先要相信自己。相信自己有能力可以活得很好，相信自己可以获得并且值得获得更好的，相信自己有一份独特的美丽，这是任何人无法复制与剥夺的东西。女人要学会爱自己，还要懂得欣赏自己。每个人都是这个世界独一无二的存在，你有你的美，你有你的智慧，不要在意别人的眼光，要相信在你的世界里你就是女王。女人爱自己，最重要的是拥有足够的智慧。最吸引人的女性永远都是智慧的女性。你需要多多阅读一些有益的书籍，汲取丰富的知识。美貌会随着时光的流逝，而内在的才情却能够与时俱进，历久弥香。机智聪慧的头脑是女性永恒的无价之宝。女人要学会爱自己，就是千万不能轻易放弃自己。虽然生活时常会让你劳累，虽然压力总是让你透不过气，虽然孩子的顽皮让你头疼，但是你一定要学会坚持，不要轻易放弃那些你曾经拥有的美好。因为有些东西一旦放弃，再想找回就不是那么容易了。坚持自己应该坚持的东西，总有一天你能有所收获。人生是公平的，当它从你身上拿走一些东西，也会给你带来一些东西。女人要学会爱自己，就必须让自己时刻充满希望。对人生抱着美好憧憬的女性，当她在人生路途中遇上了难以承受的事，当她在最痛楚、最无助、最孤独、最无援的时候，当她必须独自前行面对渺茫的人生的时候，只要她们还对人生抱有美好的憧憬，她们就都会用灿烂的笑容面对

一切挫折，并告诉自己未来定有希望。如果幸运之船不向我们驶来，那么我们就向它游过去。

女人，你还可以多抽点时间出来做你喜欢做的事情，这也是爱自己的一种方式。每个女人都有一些美丽的梦想，多给自己一些时间和空间吧，在你还有能力还有信心去实现这些梦想的时候勇敢地行动，想唱歌的时候就去唱歌，想旅游的时候就去旅游，想看看蔚蓝的大海就赶紧买一张火车票，想吃美味的食物就走进餐厅，能够满足自己心中所求是一件多么美妙的事，这样的你一定会很快乐，很幸福。

本书文字清新流畅，触动心灵，一改许多女性读物中通篇以理论、教导者的姿态的写作方式，通过讲述人物故事的形式贯穿每个主题，并在其中穿插笔者的见解与对女性朋友的忠告与建议。笔者通过对不同的女性心理活动和行为进行深刻的描写，还原了当下女性生活的艰辛，并且针对她们各自面临的不同问题，提出了行之有效的解决方法，引导女性树立正确的生活观念，从而从繁忙的工作和家庭生活中解放出来，学会关爱自己。

目 录

第一章 学会适当放松

当工作填满了你的生活 /3

看清内心真正想得到的 /7

这样的辛苦是否值得 /11

旅行缓解你的劳累 /14

第二章 了解自己然后相信自己

盲从不是选择 /19

未知的世界要靠自己去探索 /23

对自己的人生负责 /25

你的心境决定你的环境 /28

第三章 不要为难自己

当感情出现裂痕 /33

不要让慌乱与迷茫击垮你 /36

不用别人的错惩罚自己 /39

重新出发 /42

第四章 学会珍惜自己

你是否习惯性地为孩子付出 /49

以爱为名的“束缚” /51

当你改变你的孩子也会改变 /54

从爱自己开始 /57

第五章 塑造你的美

从什么时候开始你变得自惭形秽 /63

学会欣赏你的美 /66

做个靓丽的女人 /69

心灵美最重要 /72

第六章 不要为婚姻所困

现实也许是残酷的 /77

简单地爱不等于不爱 /81

身临其境的人才会明白 /86

童话的结尾并没有错 /89

第七章 女人不要轻言放弃

给自己发展的空间 /93

与丈夫共同经营婚姻 /96

丰富自己的生活 /99

看着同一个方向的婚姻更美好 /101

第八章 祝福伤害过我们的人

爱情里的危机 /107

难以走出的困境 /110

也许在意的是自己的付出 /112

当爱已成往事 /115

你值得拥有更好的 /117

第九章 自己喜欢的事最重要

坚持自己的梦想 /121

梦想路上的坎坷 /124

安静从容的人生 /127

你的世界会放大 /130

第十章 不要抱怨你的人生

那些抱怨正侵蚀着你的思想 /135

当朋友们逐渐疏远 /138

学会反省自己的错误 /141

关闭那扇抱怨的门 /144

第十一章 治愈生命里的伤痛

有些事你不愿它发生可它就是发生了 /149

当伤痛袭来我们如何治愈 /152

过程漫长但是充满希望 /154

你知道自己能够走出困境 /156

死亡不是终结 /159

第十二章 你是自己世界里的女王

被咬了一口的苹果 /163

青春物语里充满伤痛的回忆 /166

学会淡然处之 /169

爱自己最重要 /172

第十三章 遇见一个好男人很重要

从前的你过得怎样 /177

他让你的生活变得精致愉悦 /180

突然觉得自己变得重要 /183

第十四章 悦己才能悦人

做自己还是随波逐流 /189

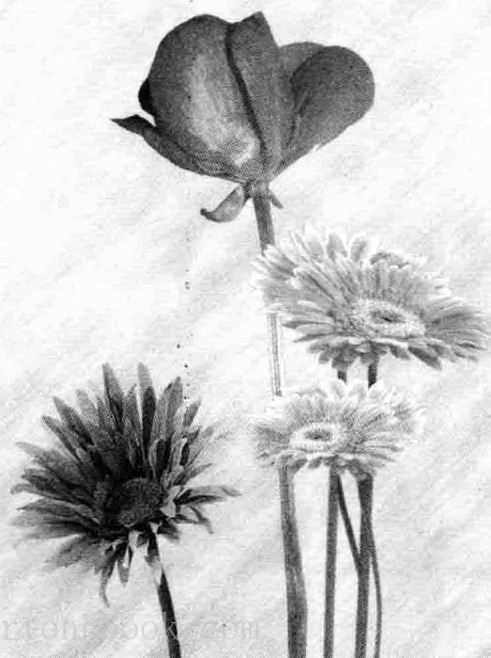
爱自己不是一种罪恶 /193

做美好的女性 /196

爱自己很简单 /199

第一章 学会适当放松

作为一个女人，事业上的独立能够让你更有尊严，精神上的独立也能够让你更加优雅。但如果让工作填满了你的生活，那你最开始为之奋斗的目标还有何意义？工作的目的是为了让自己更好地生活而不是让自己整天沉浸在忙碌与焦躁当中，学会适当地放松自己，学会更加关爱自己，不管是身体还是心灵。





当工作填满了你的生活

秦浅是单亲家庭的孩子，很小的时候父母就离婚了，父亲远走他乡，母亲独自养家，其中的艰辛不言而喻。日子总是过得紧巴巴，她没有别的小女孩童年里应该有的漂亮的公主裙，可爱的洋娃娃，也没有零花钱和小伙伴在放学的路上买零食，有时小伙伴把买来的零食分给她吃她也不会接。每当这时候她都会觉得有些自卑，有些羞耻。她也在心里暗自下决心，长大以后一定要努力工作，赚很多的钱，想买什么就买什么。

秦浅的学习成绩很好，上大学的时候综合测评总是年级第一名，拿了不少奖学金。毕业以后凭借优秀的成绩和良好的社交能力她成了外企的一名工作人员。工作以后，她几乎每天都在加班。除了上司每天安排给她的工作任务之外，她也经常给自己找出更多的事情来做。她告诉自己要努力，要奋斗，这所有的一切都是为了今后有更好的生活。一年之后，她的努力终于有所回报，她成了公司升职最快的员工。升职之后，秦浅也并没有放松自己，反而加倍珍

女人别忘了爱自己

惜这来之不易的工作机会，每当忙了几个月完成一个大项目，大家在欢欣鼓舞大肆庆祝的时候，她已经默默地在准备着下一场战斗。领导有时也会给她一段时间的休假，但秦浅总是拒绝，她说反正也没什么地方好去，还不如趁年轻的时候多花点时间在工作上。因为这份工作不仅给她带来可观的收入，而且也让她收到不少欣羡的目光。她让自己沉浸在这种繁忙的工作氛围中，也让自己沉浸在那些羡慕的目光中。

太繁忙的步伐让她似乎失去了自己的生活，她已经不记得上一次同学聚会是什么时候，只记得自己错过了两次朋友的邀约，她也不太记得上一次去咖啡馆小坐，静静地看着人来人往是什么时候，只记得每天喝咖啡的目的是为了保持清醒。

“浅浅，这周末别忘了参加胖子的酒席啊。”大学时候的好友给秦浅打来电话。

“啊！你不提醒我差点忘了，是在哪里来着？”

“我就知道你肯定会忘，上次胖子不是给了你请柬吗，自己找找。”

“上次见到胖子，差点没认出他来，那小子瘦多了。”

“你说你都多久没联系我们了……人都认不出来了。”

“好啦，我知道了，周末一定会去，就这样，拜拜！”秦浅挂断电话，使劲回想上次在路上碰到胖子，他给自己的请柬被自己拿回来塞哪了？床边有一堆杂志，并不是女人们爱看的时尚杂志和购物宝典之类，都是一些和她目前工作领域相关的书刊。杂志下面隐约夹杂着一张红色的请柬。秦浅抽出请柬，坐在床边翻看请柬，

大学时期的画面蓦然浮现在了眼前。胖子是大学时期的班长，那时候的他确实配得上“胖子”这个称号，虽然一米八几的个但是270斤的体重也怪吓人的，于是光荣地获得了“胖子”这个称号。但是胖子却有个很苗条的女朋友，如今，他们俩也修成正果准备结婚了。反观自己，仍是孤家寡人一个。虽然工作以后也谈过男朋友，但那时大家工作都忙，忙起来就昏天黑地的哪里还顾得上其他人，久而久之感情淡了就和平分手了。

每次过节回家，秦浅都有些发怵，因为亲戚朋友还有母亲都会追问“有没有男朋友啊”“都老大不小的了也该谈一个了”这一类的话题。每次说到这，她都会悄悄溜走，躲到人少的地方嗑瓜子。秦浅觉得，自己一个人现在也挺好的，把工作当成自己的全部，工作就是生活，生活就是工作。她并不介意别人把自己当成工作狂，因为她并不鄙视自己目前的状态。但是参加完胖子的婚宴后，她的想法就有些动摇了。婚宴上来了很多以前的同学，大家相互议论的不是“现在在哪工作”就是“有没有结婚”。但是给她留下深刻印象的是以前班里一个安静温柔的女生，当大家问起她这些事的时候，她只是腼腆地笑一笑然后说道：“现在是一名教师，男朋友是单位的同事，因为职业相同所以假期的时候他们都会一起去各地旅游。虽然是穷游，但是有个人在身边和你一起走遍世界，这样的感觉还是很好的。”

秦浅突然有些羡慕这样简单的生活，她以前一直认为，工作能够弥补自己内心所有的寂寞与空虚，能够给自己带来很好的物质生活，就算每个月赚的大部分钱她都寄回去给妈妈，但留下少部分

女人别忘了爱自己

也足够自己的生活开支了。但是现在她发现自己与朋友们渐行渐远，也没有人在身边对自己嘘寒问暖，高兴的事自己庆祝，难过的事也自己默默承担，她开始质疑自己的观点，难道物质越丰富生活就越幸福了吗？

我们从学校毕业踏入社会的那天开始，工作就已经无声无息地成了我们生活之中最主要并且占据我们人生之中时间最多的一件事情。每一天除去吃饭睡觉的时间，我们就是在不停地工作。现代社会，女人不再是单纯的家庭主妇，她们可以在家里做出美味的菜肴，也可以像男人一样在职场上崭露头角，显然工作让她们感受到自己不一样的魅力，工作让她们更具有安全感，工作让她们更具尊严。但工作与生活的天平并不是每一个人都能把握好，持久地偏向一方另一方必然受到影响。

看清内心真正想得到的

回到家，洗完澡褪掉一身的疲惫，睡觉前浏览一下网站是每晚秦浅必做的事。无意间秦浅看到一个活动沙龙的信息。这是一个关于女性身心成长的活动沙龙，宣传的标语这样写道：“人生像一条长长的河流涓涓流动，在这流动的过程中，不免会有人向其中扔一些石子、垃圾，使你感觉到阻碍、无法顺利前进，而我们能做的唯有让自己的眼睛变成觉察之眼，让你的头脑变得更清晰，不被石子垃圾所占满，让阳光和爱与我们同在，温暖自己，温暖周边的万事万物。”秦浅突然有些心动，鼠标一动点击了“参加活动”。

周末，秦浅破天荒地没有加班，而是一早起床准备好去参加沙龙活动。沙龙在市区里一个安静的地段，小小的咖啡厅隐藏在七拐八拐的小巷里，它的名字也和它的装饰一样契合，叫“老房子”。推开那扇木质的门，伴随着一阵清脆的银铃声，整个人沐浴在明亮却不刺眼的灯光下，低低沉吟有着磁性嗓音的旋律，檀木的芳香，赏心悦目的墙报以及四五个和她怀抱同样目的的参与者。其