

你值得拥有 最好的一切

爱自己，
是与一切美好相遇的开始

meiya 作品

35 段人生感悟
35 次流着泪成长
豆瓣最温暖励志的女子
meiya 真诚分享

10,000人推荐喜欢 | 超1亿次搜索阅读 | 7年写作书单·影单首次全面奉献 | 全套5张明信片给为梦想而努力的你

CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷

CS-BOOKY

你值得拥有 最好的一切

meiya 作品

爱自己，是与一切美好相遇的开始



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天逸
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

你值得拥有最好的一切 / meiya 著. —长沙 : 湖南文艺出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5404-6921-4

I. ①你… II. ①m… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第230550号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：畅销·文学

你值得拥有最好的一切

作 者：meiya

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：于向勇

策划编辑：刘 伟

营销支持：刘 健

版式设计：利 锐

装帧设计：WONDERLAND 仙槎 QQ:344581934

封面摄影：@刘顺儿妞 @77的TITina酱

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：700mm × 1000mm 1/32

字 数：210千字

印 张：10.5

版 次：2014年11月第1版

印 次：2014年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-6921-4

定 价：36.00元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

某一天，我去一位女友家里做客，看到客厅的一角摆着一只精致的花瓶，里面插着一大束香水百合，我觉得很美，就夸赞了几句。女友告诉我，这束鲜花是她妈妈昨天特意买的，因为知道我要到家里来做客。她告诉我，她妈妈是个独立能干的女人，一辈子都为家庭努力付出，辛勤地养育孩子，下岗后又下海经商，现在退休了，经常邀请自己的朋友到家里聚会。

女友还告诉我，她妈妈每隔一段时间就会花一下午时间让自己好好享受生活：去美容院做 SPA，去做一个好看的发型，去装修精致的餐厅美美饱餐一顿。这一点让我印象深刻，我不禁猜测：也许正是因为这位妈妈不仅很爱孩子和丈夫，还很爱自己，所以我这位女友也学会了好好爱自己。

最近这两年，我做了两件对自己来说意义重大的事情——学习心理

咨询的课程和矫正牙齿。这是我学会爱自己的表现。在心理咨询师的面试中，考官问我：你是做自由撰稿人的，为什么要学心理咨询？我告诉他们，其实我高考填志愿时就想报心理学专业，但因为家里经济条件不太好，大学毕业后不能继续依赖父母，一定要工作，我担心学心理学专业毕业后找不到工作，所以才没报考。工作了三四年，我依然很喜欢心理咨询，也想能更负责、更专业地帮助那些给我写信咨询的网友和我自己。于是，在条件和能力允许的情况下，我实现了自己的心愿。

28岁时矫正牙齿也是如此。我从小就是个龅牙妹，一直想矫正牙齿，但如果向父母提出这样的要求，我心里会充满自责和罪恶感，因为他们没有办法满足我的愿望。现在，我终于有条件了，当然要做自己的“理想父母”，满足自己的愿望，好好爱自己。

“你爱自己吗？”我常这样问身边的朋友，有不少人不知如何回答，甚至会感到不好意思，好像爱自己是一件自私又不道德的事情。我想，这跟我们从小接受的教育有关，我们被教育要爱祖国、爱人民，学习“融四岁，能让梨”等爱他人的故事，而没有被教育要爱自己。

一个人不是天生就知道如何爱自己的，而是要先接受爱，体验过被爱，才能学会爱自己。这份爱来自我们的父母或者我们生命初期的照顾者，我们只有透过他们充满爱的眼睛，确认自己被看见，才能

学会爱自己。

每个人的基础是不同的。那些从小得到父母足够的关注与爱、在父母的宠爱下成长的孩子，长大后大多懂得如何去爱自己。而从小因为各种原因没有得到足够的爱的孩子，长大后必须经过很多努力，才能意识到应该如何爱自己，他们的自爱之路走得比较艰辛。这涉及一个问题——个体自我价值感的高低，简单来讲，就是自信、自爱和自尊。自我价值感高的人相信自己有足够的努力去获得自己想要的，会接纳自己的不完美，懂得爱护自己、尊重自己，也能教会别人信任他、爱护他和尊重他。因此，人们常说，一个人不爱自己，就不能爱别人，别人也不会爱他。

每个人都是独一无二的、有价值的个体，但最早决定我们自我价值高低的对象通常是我们的父母。父母觉得我们好，我们就会将这份“我好”内化，于是便觉得自己是好的，是有价值的。

我有个朋友，跟我分享了自己的成长经历。小的时候，他的父母虽然爱他，但总是采取威胁或贬低他的方式与他交流，后果就是：他没有建立起自信心，也无法接纳和爱自己。上小学一年级的時候，他遇到一位温柔的女老师。这个老师教了他三年，其间给予他很多肯定和赞美，她让他第一次觉得自己是有价值的，是值得尊重的，值得被人爱的。

有很长一段时间，我总是渴望别人来满足我的愿望，等待别人来爱我，所以，在亲密关系中，我期待一种像“理想父母”那样的无条件的爱。我总是要去确认和考验对方对我的爱，一遍遍问对方：如果我不够好，你还会爱我吗？如果我伤害了你，你还会爱我吗？我知道，这是很多女性都会面临的问题，她们要么努力讨好对方，希望对方继续爱自己，要么常常做一些自毁幸福的事情，不断考验他人对自己的爱，因为她们内心的源代码是“我不值得拥有幸福”。最后，爱她的人离她而去。

很多人希望他人的爱能填补自爱的空缺，这是一个天真又不切实际的愿望。当一个人不爱自己时，别人给他再多的爱也无法帮助他真正确认自己是可爱的，是值得被爱的，是值得拥有幸福的。同样，只有爱自己的人，才能更好地爱别人。

爱自己，除了改变内心的信念，将“我不值得拥有”“我没有资格”“我不配”等内心信念变成“我值得拥有”外，还包含更多的内容，比如，认识和了解自己、照顾好自己、保护自己的私人领地、接纳自己、取悦自己、做真实的自己……自爱体现在我们对待自己的种种态度里。概括地讲，就是做自己的“好父母”，像“好父母”一样肯定自己、满足自己、爱自己。

我欣赏那种舍得送给自己礼物的女人，她们花自己挣来的钱，给自己买鲜花，送自己钻石戒指，给自己买高品质的物品，带自己去国

外旅行……就像我朋友的母亲一样独立自主，懂得满足自己、爱自己。这样的人觉得自己值得拥有这些美好的事物，在享受它们的过程中，自信、自爱与自尊也进一步提升，活得更加积极主动，充满生命的活力。

有的人会误解，觉得她们很自私。其实，自爱和自私是完全不同的，自私向外求，希望从外界获取些什么而使自己幸福，所以自私的人不停地索取；自爱则是向内求，把目光投向自己，主动斟满自己的杯子，自己让自己幸福快乐，然后杯满自溢，将满满的爱和快乐分享给周围的人，别人会因他们的分享而感到快乐，也愿意将自己的快乐分享给他们。

爱自己是一种积极主动的生活态度，从被动等待他人的施与到主动选择自己满足自己。爱自己体现了一种自我负责的态度。当你的工作、恋爱、人际关系出了问题，你过得不快乐时，要多找找自己的责任。

怨天尤人会有一个好处——让你不自责、不焦虑，但等于承认你的幸福快乐要靠别人：别人对你好，你才能快乐；别人对你不好，你就会郁闷。只有愿意为自己的幸福快乐负责，你才能真正幸福快乐起来。这样做的时候，你内心的信念是“我值得拥有幸福”“我有能力让自己幸福”，这会让你感觉到自己内在是充满力量的，而不是虚弱无力的。

从现在开始好好爱自己吧，不要再等待别人来满足自己的愿望，更不要怨天尤人，抱怨环境和家庭，而要积极主动地努力，肩负自己的责任，自己让自己心满意足，自己让自己幸福快乐。当你依靠自己的能力去满足自己时，那种内心的感觉很棒。我相信，当你这么做时，你一定会遇见一个更好的自己。

爱自己是一门一生都要学习的功课，我还在一步步地认真学习。希望这本书能让你从我的分享中学会好好爱自己，相信自己值得拥有快乐和幸福，因为你本就如此美好，本就值得拥有最好的一切。



[THE END]



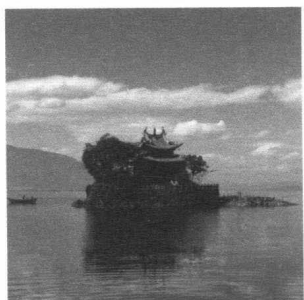
有梦的你
不要放纵自己成为日渐平庸的人

4

幸福，是每个微小生活愿望的达成

4





meiya七年写作书单

长篇小说：

《1Q84》[日]村上春树 著，施小炜 译

《斯普特尼克恋人》[日]村上春树 著，

林少华 译

《挪威的森林》[日]村上春树 著，

林少华 译

《革命之路》[美]理查德·耶茨 著，

侯小翊 译

《刀锋》[英]毛姆 著，周熙良 译

《面纱》[英]毛姆 著，阮景林 译

《月亮和六便士》[英]毛姆 著，傅惟慈 译

《百年孤独》[哥伦比亚]加西亚·马尔克斯 著，范晔 译

《霍乱时期的爱情》[哥伦比亚]加西亚·马尔克斯 著，杨玲 译

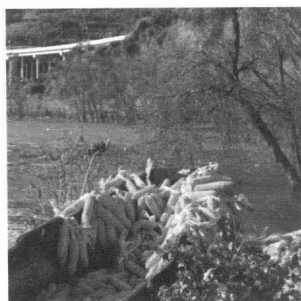
《不能承受的生命之轻》[捷克]米兰·昆德拉 著，许钧 译

《生活在别处》[捷克]米兰·昆德拉 著，袁筱一 译

《不朽》[捷克]米兰·昆德拉 著，王振孙、郑克鲁 译

《查泰莱夫人的情人》[英]D.H.劳伦斯 著，黑马 译

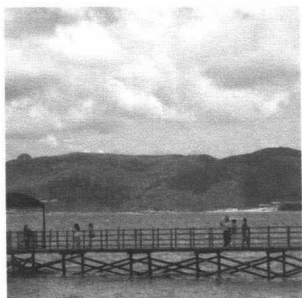
《包法利夫人》[法]福楼拜 著，张道真 译



许自己一个不那么屌丝的未来

4



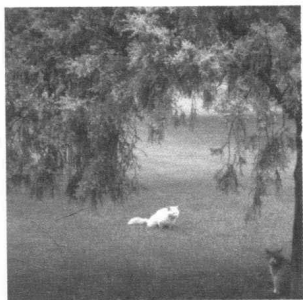


《了不起的盖茨比》[美] 弗朗西斯·司各特·菲兹杰拉德 著，李继宏 译

《纯真博物馆》[土耳其] 奥尔罕·帕慕克 著，陈竹冰 译

《漫长的告别》[美] 雷蒙德·钱德勒 著，卢肖慧 译

《邮差总按两遍铃》[美] 詹姆斯·M.凯恩 著，主万 译

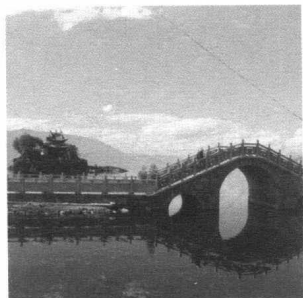


《一个人的好天气》[日] 青山七惠 著，竺家荣 译

《巴别塔之犬》[美] 卡罗琳·帕克丝特 著，何致和 译

《一个女人一生中的二十四小时》[奥地利] 斯台芬·茨威格 著，高中甫等 译

《当尼采哭泣》[美] 欧文·亚隆 著，侯维之 译



《追风筝的人》[美] 卡勒德·胡赛尼 著，李继宏 译

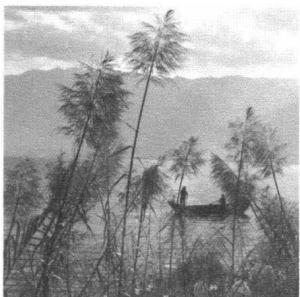
《质数的孤独》[意] 保罗·乔尔达诺 著，文铮 译

《爱情生活》[以色列] 茨鲁娅·沙莱夫 著，周晓苹 译

《时时刻刻》[美] 迈克尔·坎宁安 著，王

慢慢地，慢慢慢下来





家湘 译

《朗读者》[德]本哈德·施林克 著，

钱定平 译

《在路上》[美]杰克·凯鲁亚克 著，王永年 译

《小王子》[法]安托万·德·圣埃克苏佩里 著，李继宏 译

《局外人》[法]阿尔贝·加缪 著，

柳鸣九 译



《厨房》[日]吉本芭娜娜 著，李萍 译

《香水：一个谋杀犯的故事》[德]帕·聚斯金德 著，李清华 译

《岛》[英]维多利亚·希斯洛普 著，

陈新宇 译

中篇/短篇小说：

《羊脂球》[法]莫泊桑 著，汪阳 译

《最初的爱情，最后的仪式》[英]伊恩·麦克尤恩 著，潘帕 译

《十一种孤独》[美]理查德·耶茨 著，

陈新宇 译

《雨必落下》[英]米歇尔·法柏 著，

冯倩珠 译



《爱情没那么美好》[法]布里吉特·吉罗