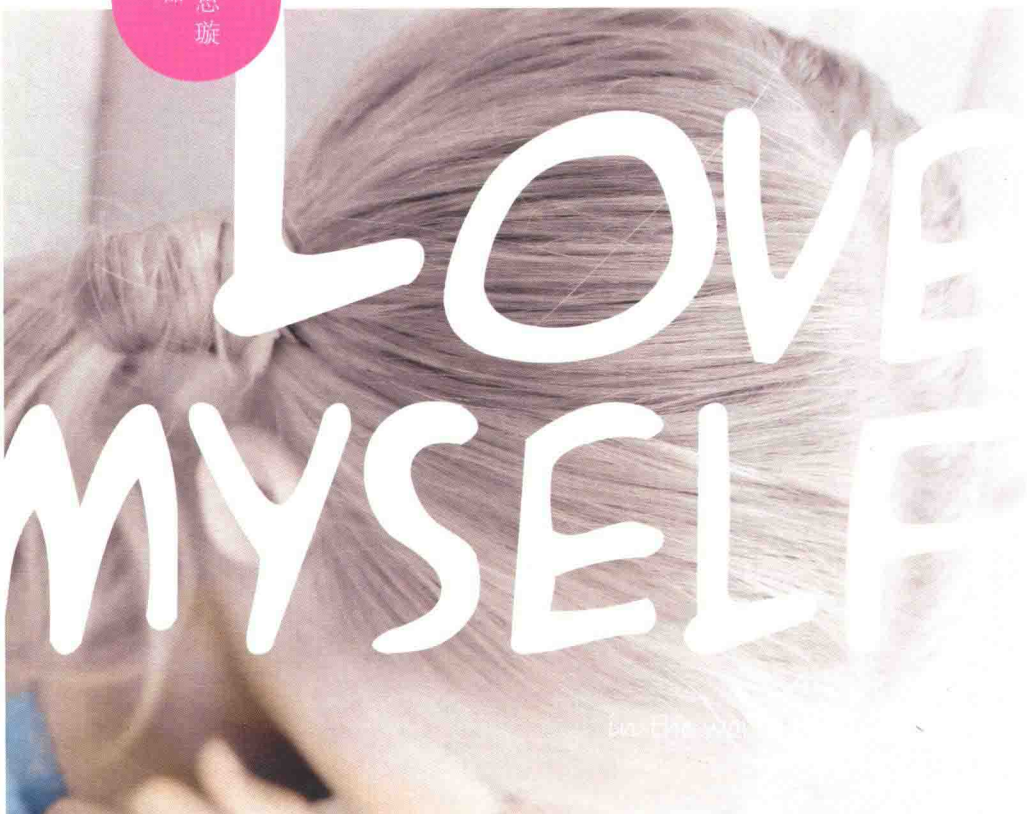


# 当你真正开始爱自己

世间所有美好都已为你准备

陶思璇  
作品



女人一生所求，不过是

在太大的世界得到满满的爱，在满满的爱里感受种种的美好。

现实中有多少心碎绝望，你就有多向往成长与爱的能量。

致所有在爱中迷惘，在成长里困惑，

对男人疑惑，对自己怯懦的好女子。

你的美好不是因为找到了谁，  
而是因为看见自己，爱上自己。

最懂爱的华语  
女作家陶思璇  
此刻，重新为你  
打开爱的天空

中国 友谊出版公司

LOVE  
MYSELF

# 当你真正开始爱自己

陶思璇  
作品

世间所有美好都已为你准备

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

当你真正开始爱自己：世间所有美好都已为你准备 / 陶思璇著.  
—北京：中国友谊出版公司，2015.5  
ISBN 978-7-5057-3523-1

I . ①当… II . ①陶… III . ①女性—情感—通俗读物  
IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098579 号

书名 当你真正开始爱自己：世间所有美好都已为你准备  
作者 陶思璇  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231  
印刷 北京中科印刷有限公司  
规格 690×980 毫米 16 开  
16 印张 120 千字  
版次 2015 年 5 月第 1 版  
印次 2015 年 5 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-3523-1  
定价 36.80 元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼  
邮编 100028  
电话 (010) 64668676



## 录

爱情的脑：  
当你受到爱的邀请，  
请一定盛装出席这场盛宴

事业可以从头再来，

这行不合适了可以换一个行业重新开始，

只要努力，

依然可以做出新的成绩。

可爱情不行，

错过了也许一生都再也不会等到，

就算是等到了也已经今非往昔，

今天不会有昨天的感受，

昨天也不会有今天的心境。

如同人不会两次踏入同样的水流，

爱情也无法复制无法延期无法改变航线，

每个人的每一天都是一个新的起点。

爱着，

就是伟大的。

003

第一章 怎么这世界每个人都在爱别人

004 —— 爱情还年轻，你要等它长大

009 —— 他爱打电玩跟他爱你是不一样的

021 —— 相爱是两个人的礼物，相爱是一个人的武器

029 —— 女人是怎样彻底毁在一个男人手里的

037 —— 「不被爱」是你自己训练出来的

049

第二章 别把自己当玫瑰，男人就不会成为你身上的刺

050 —— 再多的「我爱你」，也抵不上一句「我娶你」

054 —— 情场如战场，只有爱没有懂怎么 hold 住全场

058 —— 什么才是一个男人的真爱？

062 —— 他喜欢猎艳，可你别真以为自己有多艳

067

第三章 只有完美关系，哪有完美爱人

068 —— 世上哪有那么多真女王

075 —— 人生本能追求美好，那么冷静为什么？

080 —— 妈宝男是弱势群体，多数情况下你要保护他们而不是嫁给他们

099 —— 婚姻也许不是人类最好的关系，但也不是最坏的

109 —— 完美主义跟完美爱情可没关系

115 —— 怎么能戴着假面具去参加真爱 party

成长的心：  
经由这一切，  
所有的伤痛都会变成良药

轰轰烈烈地爱过，

真切切地被爱过，

女人沉浸在痛苦里面，

追忆和男人在一起时的欢乐时光，

用回忆来填补生命的空虚。

女人说她已经没有了那份等爱的心。

你看，

爱情伤的是人的信心和希望，

是生命意义的存在基础。

女人错过了很多真心爱她的男人，

她从来都没有给过他们机会，

却说这个世界再也没有人可以去爱了。

其实，

让女人失望的，

是女人的盲目，

而不是再没有了可以去爱的男人。

一味地沉浸在痛苦之中，

就会被痛苦遮住双眼，

平白失去了很多次幸福的机会。

## 第一章 你本可以很可爱，且拥有很多爱

- 122 —— 连「我爱我」都不懂，怎么能爱好好人
- 128 —— 你不幸福只因为不习惯有爱
- 137 —— 你不敢热爱男人，可你却总想结婚
- 141 —— 害怕失去，干脆就不让自己好好拥有
- 148 —— 一辈子不吵架，结果一辈子憋屈死
- 154 —— 分手没撕过，恋爱没遗憾

## 第二章 先找到自己、谅解自己，再来谈情说爱

- 160 —— 找到单身心态，从此人见人爱
- 170 —— 爱是女人自己送给自己的礼物
- 175 —— 因为爱所以慈悲，但爱不等于慈悲
- 178 —— 你想要的信任，你也要做到
- 182 —— 爱情中心怀感恩，而不是心怀白莲花
- 187 —— 眨一眨把爱带回来的星星眼
- 193 —— 所谓「七年之痒」，不过是那些年双方都不曾尽心尽力地多情
- 198 —— 即使你感觉被撕成碎片，也要为自己缝一件新衣

## 第三章 幸福不是你捡回来的，而是你最重要的一个决定

- 210 —— 我爱他，但我不快乐
- 221 —— 婚姻破碎算什么，你破碎才是大麻烦
- 225 —— 恋爱的定义，婚姻的真相
- 231 —— 做惯了太阳，看谁都是向日葵
- 237 —— 即使落入井中，还有满天星光做伴
- 242 —— 你有多成熟，爱就多完美

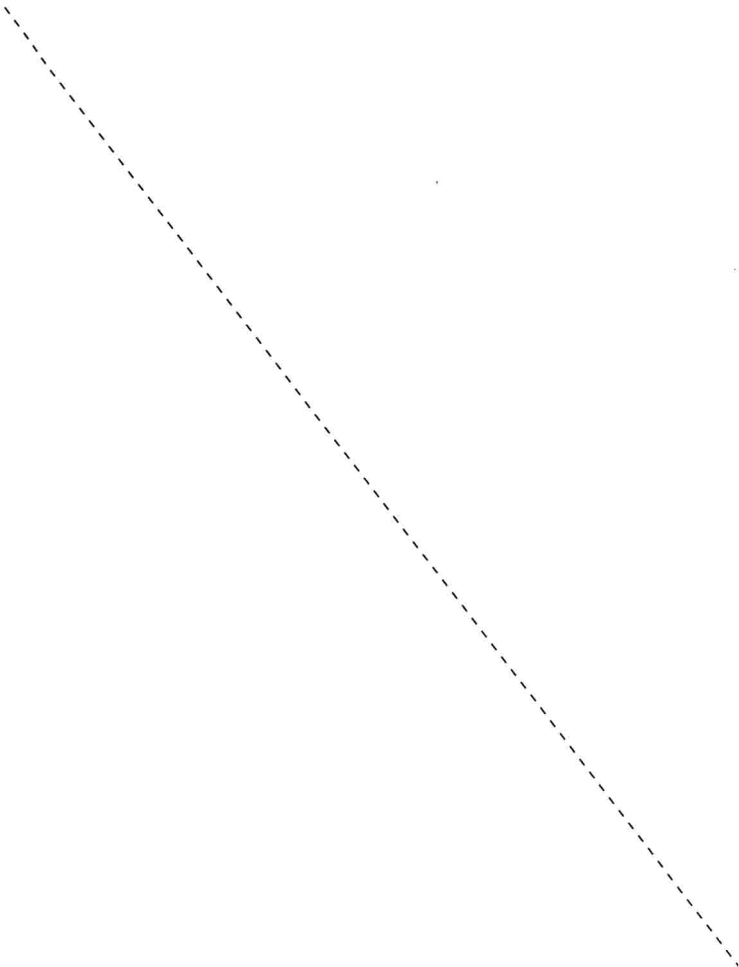


# 爱情的脑

当你受到爱的邀请，

请一定盛装出席这场盛宴





## 第一章 怎么这世界每个人都在爱别人

爱情还年轻，你要等它长大

他爱打电玩跟他爱你是不一样的

相爱是两个人的礼物，想爱是一个人的武器

女人是怎样彻底毁在一个男人手里的

“不被爱”是你自己训练出来的

## 爱情还年轻，你要等它长大

“猜我现在在哪里？”他问，他打来的第二个电话，他和她刚刚相识。

“在哪里？”她敷衍，手头正忙。

“我在雅安。”他笑，说。

“怎么会?!”她被吓了一跳。雅安是她出生的地方，因为交通不便，很少有人去那里。

“我去重庆开会，会议结束后我请了两天假一个人找到这里，我现在站在桥上，下面是雅江，听本地人说很早的时候这里就是一所军队

医院，我现在面对的方向，大约 100 米的地方。等下，给你听下江水的波涛声。”他说，随后手机里传来隐约的浪涛声。

“听到了吗？”他在电话里问。

“嗯。你怎么会去那里？”她问。

“我想看看你出生的地方，呼吸一下你曾经呼吸过的空气，看看孕育你成长的风土人情文化环境，我想了解你更多，不是你的身体，是你的心，我想了解你的内心世界。”他说。

那一刻，她懂得了什么是温柔，什么是浪漫，什么是爱情。

.....

“如果你对自己不够好，我会恨你的。”他很认真地看着她，很认真地说。他看到她刚刚吃过的午餐只有一份清水煮芹菜，他认为她没有好好照顾自己。

那时她刚刚病愈出院，身体还很虚弱，在家里自己调养。他来看她。

那一刻，她懂得了什么是关爱，什么是爱。

.....

“我一直想要设计一个很特别的方案正式认识你，可我一直想不出来很特别的方案，结果就拖延到了现在，我很喜欢你，可我现在要走了，我可以拥抱你吗？”她在跳舞的时候远远看到他在冲她招手就走了。

了过去，他看着她的眼睛，局促不安地说。

她展颜一笑，很大方地给了他一个拥抱。这是一个主题 party，她以为他不过是今晚有事要从 party 上离开。

他似乎还有些话要对她说，局促不安地看着她，说：“我就要走了，他们已经在等我了。”

她笑望着他，点点头，说了句“好。再见”。

他有些失望、有些不舍地走了，顺着他的背影望过去，看到几个男女拖着大大小小的几个行李箱冲他招手，她才恍然大悟他说的“走了”是要离开这个城市，他在跟她做最后的道别，而她也将在两天后离开这里，这一生他们都不会再有机会再见。她顿时愣在了那里，那是她一直都有好感的男生，这一周里她和他几乎天天见面，每次他身边都有很多人围拢着，她不想贸然唐突，所以从不主动打招呼，而他也一直只是远远地看着她，并不过来。她没想到他和她说的第一句话竟然是和她道别，而她竟然一直沉浸在舞蹈的快乐里，完全没有看到他的不知所措。

很多年后，偶尔她会想起这个片段，每次想起来都会忍不住微笑，他的告白、他对她的在意、他的局促不安在她的回忆中酿成了蜜，甜蜜着她的情感世界。

.....

每次有人问我是否经历过我所说的那种健康之爱。我都会毫不犹豫地告诉他/她：是的，我经历过。每次有人问我：为什么没有抓住？我都会回答他们说：“因为我也曾经年轻过。”年轻，意味着没有经验，意味着犯错，意味着会错过很多美好的人和美好的事，没有人生来就是专家。

每一次的恋爱都是一次绝妙的成长机会，如果你懂得适时反省，能够经常进行自我剖析，让自己从事件里跳出来，像看电影一样地看着自己的一段又一段经历，你就会有很多新的发现，而每一个发现都是一个助动力，帮助你跳跃到更高的灵性层面，你也会有越来越多的自我觉察和越来越好的觉知力，减少做傻事的冲动，越来越多地感受到幸福。

随着阅历、年龄的增长，越来越不想去谈论什么大道理，不想再去给别人定性你就是怎样怎样的问题，好像这个世界上除了自己其他人都是心理病患。生命密码之复杂，远远超过这个世界上所有书籍的知识累积，所谓真相，不过是这一刻、彼一时，无论我们在做什么，都一定是那个人在那个时刻里所能够想到的对自己最有利的的方式。两个人相处，无论痛苦还是快乐，内容、形式各不相同，但重量一样，谁都不会例外。我们唯一能做的就是让自己越来越多地了解自己，看清楚自己想要什么、能够承受的底线在哪里，然后选择自己想要的，

放弃自己不要的，在伤害无可避免时能够做到两害相权取其轻。

如果能够让自己的灵性再上升一个层次，就是在了解自己的基础上也能够了解并接受人性的全部，能够看穿他 / 她的行为背后隐匿的是怎样的情感驱动力。

如果还愿意继续提升，就去练习让自己的内心世界自我完满，让自己像太阳一样充满了源源不断的生命能量和爱，到了这时，你就再也不会去计较他 / 她对你是怎样的态度，因为，他 / 她来或不来，你都在这里，不悲不喜；他 / 她念或不念，情都在这里，不增不减；他 / 她爱或不爱，爱都在这里，不离不弃。这就是心灵的圆满。

读别人的故事，看故事里的自己，如同经历又一次爱情，而爱你的人，是我，写这本书的人，一个亲身见证过真爱并经历过健康之爱的女人。

让每一次爱情，都成为一次很棒的成长经历，你的人生注定是要以螺旋方式逐步上升。愿爱与你同在。



## 他爱打电玩跟他爱你是不一样的

初夏的清晨，清澈的阳光从落地窗投射进来，洒在棕红色的木地板上，角落里刚刚清洁过的绿色植物在阳光下闪耀着青翠的绿色，看一眼都会有满心的喜悦。

咨询室每天接待的都是被各种问题纠缠困扰着的人，每天都有大量浓重压抑的负性能量裹挟而来，一个人长期处于这样的环境很容易被浸染，不仅会染上坏心情，还会导致生理疾病。今年的上半年我已经收到消息，我有三个非常出色的心理师朋友终止了他们的咨询工作，不是暂时的休假，是放弃，各自都找了其他工作，此生都不准备再从