

李晓木

著



美好的爱情，
是势均力敌；
可靠的关系，
是价值对等。

千万别看低自己， 没人喜欢 尘埃中的你

古吴轩出版社
中国·苏州

努力赚钱，努力变美，
只有活得精彩，世界才会对你加倍宠爱。

千万别看低自己， 没人喜欢 尘埃中的你

李晓木

著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

千万别看低自己, 没人喜欢尘埃中的你 / 李晓木著. —
苏州: 古吴轩出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5546-1087-9

I. ①千… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第328396号

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 顾 熙

策 划: 孙倩茹

装帧设计: 沐希设计

书 名: 千万别看低自己, 没人喜欢尘埃中的你

著 者: 李晓木

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcs@126.com

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8

版 次: 2018年3月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1087-9

定 价: 38.00元

第一章 丰富自己，比取悦别人更有力量

无论与谁一起生活，有一项本能绝不能丢，那就是明白自己的快乐与兴趣所在，并且挤出一点时间，与它们相处。

不要把自己当成一件附属品 /002

懂得生长的人，才能逆生长 /008

你有价值，你的爱才有价值 /012

没有好好爱过自己的姑娘，驾驭不了后半生 /016

“不安分”的女人最迷人 /023

你付出得越多，对方越自私 /029

生活以痛吻我，我却回报以歌 /034

你一定要爱自己，别人才会欣赏你 /041

先爱自己再爱别人 /048

女人可以不美，但不能丢了姿态 /054

真正的自爱的人，都懂得适时沉默 /062

只有懂得了自爱，才有能力去爱 /072

第二章

不要仰望别人，你的人生刚刚好

所谓治愈，不过是说，放下自我批判和对过去错误的愧疚。

放下愧疚的心理模式，是提升能量的前提。

078/ 做最好的自己，你本不需要任何标签

084/ 真正的强者，都是包容别人的

091/ 装得出的情商，装不出的教养

099/ 接纳自己，是对生命最大的温柔

104/ 看见自己，是改变的开始

109/ 不抱怨的人，怎样都好看

116/ 有一种自爱是“管住自己的嘴巴”

122/ 别人肯定喜欢我

第三章

你那么美，千万别说“我不配”

当你真的用全部的努力和信心，去拥抱梦想和希望，不畏惧失败和坎坷，所有的美好都会为你而来。

你活出自己喜欢的样子，美得会发光 /128

被需要也是一种能力 /135

真正爱你的人，不会让你低到尘埃里 /142

认真对待自己的人，活得都不差 /151

只有等你想明白，人生才算真的开始 /157

你的形象里藏着你的品质 /161

生活步步紧逼，我们绝不能被琐碎的生活禁锢 /169

女人怎么做，才是爱自己 /173

你要坚持一些美好，来爱属于自己的时光 /179

不爱惜自己身体的人没有明天 /184

惬意人生，从跟自己友好相处开始 /191

第四章

千万别看低自己，没人喜欢尘埃中的你

每个人都要明白，能撑起自己的只有自己，只有自己精彩起来，才能真正强大，活出自我，别人也才会欣赏你！

196/ 敢于做自己的人，他的世界不会太小

204/ 眼神是最好的眼霜

208/ 拒绝随波逐流是你对自己最好的保护

213/ 真正主宰命运的人，从来不会放弃自己

218/ 明明可以靠脸吃饭，偏偏要靠才华

224/ 自己是对的状态，才会吸引对的人

228/ 别让不自信限制了你的可能性

232/ 人生不能简省的三件事

238/ 人可以穷，但不能糙

246/ 越主动，活得越精彩

第一章

丰富自己，
比取悦别人更有力量

无论与谁一起生活，
有一项本能绝不能丢，
那就是明白自己的快乐与兴趣所在，
并且挤出一点时间，
与它们相处。

千万别看低自己，没人喜欢尘埃中的你

不要把自己当成一件附属品

成长是心理上摆脱对他人的依赖，努力完善自己，寻找到任何人都夺不走的安全感。只有经济和精神的双独立才能有底气要求别人对自己尊重，婚姻才会长远。

01

前段时间一直在追《我的前半生》这部电视剧，而且是非常着迷地追。这部剧很现实，社会上真的就有这么一群坚强的单亲妈妈，独自带着孩子生活。

真实的人生也确实像子君说的那样：“有一份稳定的工作，孩子也不错，但是自己心里还是虚！”这是每一个单亲妈妈都会走的心理路程，想在残酷的现实中活得漂亮，都在咬牙坚持着。

子君的逆袭之所以那么顺利，是因为子君真的很努力。有一句话是这样说的，“上帝为你关上一扇门，同时也会为你打开一

扇窗”，而唯一的钥匙是努力。只有努力才会让自己踏实落地，只有努力才可能如有神助般顺利，日子越来越好，让自己活得越来越有底气。

闺蜜月月就遭遇了和子君一样的悲剧。当初月月和她老公也是因为爱情走入婚姻的。情到深处，男人承诺“我养你”，于是月月从农村女孩变为养尊处优的全职太太。

好日子没过多久，月月的婚姻就破裂了，让月月从云端直接扎入泥泽。为了尽快脱离这场离婚闹剧，为了得到女儿的抚养权，她像个爷们似的，选择了净身出户。

《我的前半生》引发热议，正是因为有很多女人对此产生了共鸣，她们通过这部电视剧真的看到了自己的前半生，月月更是坦言：“子君在里面说的台词，好多我都说过！”

在这部剧中，贺涵有一句非常经典的台词：“两个人在一起，进步快的那个人，总会甩掉那个原地踏步的人。”

诚如杨澜所说：“婚姻的纽带不是孩子，不是物质，而是精

千万别看低自己，没人喜欢尘埃中的你

神的共同成长。”

而月月说，她在那段婚姻中，就是因为停止了成长才会输。

因为生孩子，她做了全职妈妈，一下子胖了二十斤，每天穿脱了线的T恤，由少女直接变成了大妈；由于不上班，老公回家和她说的这些人情、关系，她一句也听不懂。

后来老公回家什么都不说了。

月月说，通过离婚这件事她明白了，婚姻的长久是需要两个人互相扶持的。在对方最无助、最软弱的时候，要鼓励他挺直脊梁，告诉他要坚强，共同承受命运的考验；在对方春风得意的之时，要告诉他“高调做事，低调做人”，做人要谦卑，这才是长久的守护……

两个人的感情除了爱情，还要有越来越多的相似性和互补性，人格互补的婚姻相对稳定，不像以美貌吸引为基础的关系那样易变，这种结合会平稳而幸福。

所以在婚姻里，最不能停止的就是持续成长。

02

一旦进入婚姻，我们就可以找很多借口使自己松懈了。每天都围着老公和孩子转，所以自己才会不修边幅。

离婚这件事让月月真正体会到了什么是人生的低谷，她也很庆幸自己争取到女儿的抚养权，女儿就是她所有力量的源泉。

那段时间她瘦了二十多斤，又恢复了以前纤细清秀的样子，重新进入了职场。从保洁员做起，到现在管理三个部门，她当上了月薪过万的经理。这一路走来，她需要付出多少努力，不用说，我们也可以想象出来。这场艰难的蜕变，月月做到了。

她说以前不上班的时候，前夫每个月给她四千元贴补家用，她过得战战兢兢，买了东西藏着掖着；现在自己月薪过万，足以照顾好女儿。还是自己挣钱活得更有底气。那种满足感带来的快乐才是一个女人保持青春的良药。

当年月月以为结了婚就有一个人罩着自己、保护自己，可以一劳永逸了，再也没有了年轻时的上进，只想着混混日子，在安逸中度过一生。

千万别看低自己，没人喜欢尘埃中的你

可是，我们都知道，没有什么是一成不变的，没有人会保证自己始终如一。安逸、舒服的生活是对一个人和一段婚姻的囚困，没有交流的关系终将死于沉默，就像一潭死水终会干涸。

唯有不断成长才是婚姻最好的保鲜剂和保护伞。

成长是心理上摆脱对他人的依赖，努力完善自己，寻找到任何人都夺不走的安全感。只有经济和精神的双独立才能有底气要求别人对自己尊重，婚姻才会长远。

03

请始终记得，想要幸福的婚姻，就把自己好的一面送给对方，怎么可以忍受自己粗俗、肥胖、肤浅和没有新鲜感？

无论是顺境还是逆境，努力和成长是我们永远都不能丢掉的事情，它就像一把保护伞，让我们无论在什么境地，都可以像亦舒女郎一样“姿态好看”。

因此，在这种心态下，要认识到自己的不足，走出舒适区，

去成长。这个成长的过程就是从外到内的提升，习惯的改变、价值观的成熟、待人接物的稳重、自律的养成……

这种不断地给彼此惊喜，让对方引以为傲的婚姻，才会充满魔力，将幸福延续。

千万别看低自己，没人喜欢尘埃中的你

懂得生长的人，才能逆生长

归根结底，女人要聪明一点，要从失败里获得成长，而不是停滞不前，甚至无休止地沉沦。

01

叶子是我关注多年的网红，这段时间她很少露面，我怀疑她是不是出了什么事。

听晶晶说她最近暴瘦，精神状态极差，每天只睡2—3个小时，白天靠咖啡撑着，也没有勇气出视频，怕会现场崩溃……

最近听说她和大叔突然离婚了，她整个人一下子垮了，出于女人的第六感，我猜到原因可能就是她的感情出了问题。

想当年叶子和大叔就是我眼中的神仙眷侣，大叔对叶子各种宠溺，夫妻俩经常花式秀恩爱。大叔让叶子自由勇敢地追求自己

的梦想，甚至可以接受丁克。

有人说为了让男人不变心，女人要终生保持形象美好，可叶子简直就是逆生长。有人说为了让男人不变心，女人要有离开任何人都可以精彩过一生的实力，可叶子在电商方面做得很成功，每一次淘宝上新，粗略估计也是百万元级别的收益。

然后呢？女人白、瘦、美，还事业有成，背后的男人还是离开了她。

感情的事，冷暖自知，谁也不能肆意评判。

送给叶子自己最喜欢那句话：打不死你的，只会让你更强。

02

倩倩的前夫是她的初恋，在她十五岁时两个人初相识，之后风雨兼程地走过了十几个年头。可最后两个人还是分道扬镳了。

当初倩倩本着“以夫为纲”的婚姻观陪伴爱人辗转于各国，

牺牲小我而支持爱人的大我，汤水侍奉翁姑，上得厅堂，下得厨房……

后来爱人还是背叛了她。

这次背叛，让她结束了为责任、为顾全孩子而活的人生，开始真正为自己而活了。

离婚后的倩倩看到一句话：“物质有涯而精神无涯。人到中年，一定要给自己一个整修加油再出发的充电站，否则，前进的道路会显得又疲惫又无趣。”

她决定去学校继续学习，做回那个有梦想的自己。

前夫是做红酒生意的，她这些年也懂得不少，干脆去了法国学习品酒，一去就是四年，课程结束后，她发现自己竟然爱上了红酒。

一个错的人换来了对的人生，也未尝不是件好事。