

找到未知的自己 接受缺失的自己
唤醒沉睡的自己 治疗旧时的伤痛

李素文 / 著
Love Yourself

女人

你要爱自己

Love Yourself

献给你一剂颇具疗效的心灵处方

活出自己，生命便有一切可能！
人生是一次旅行
你可以放下任何
但千万别忘了，

每个女人都是天使，之所以来到人间，
是为了告诉世界：即使我没有翅膀，也依然可以站着美丽！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

爱自己，是终身浪漫的开始
爱自己，是终身浪漫的开始

女人

你要爱自己

Love Yourself

爱自己——你值得拥有最好的自己

爱自己，是终身浪漫的开始
爱自己，是终身浪漫的开始
爱自己，是终身浪漫的开始
爱自己，是终身浪漫的开始

爱自己，是终身浪漫的开始
爱自己，是终身浪漫的开始
爱自己，是终身浪漫的开始
爱自己，是终身浪漫的开始

爱自己，是终身浪漫的开始

爱自己，是终身浪漫的开始

女人

你要爱自己

李素霞 / 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

女人,你要爱自己 /李素文著. —哈尔滨:哈尔滨出版社,2010.2

ISBN 978-7-80753-745-8

I. 女... II. 李... III. 女性—心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 216847 号

书 名: 女人:你要爱自己

作 者:李素文 著

全案策划:文悦轩

责任编辑:罗 伟 李英文

责任审校:陈大霞

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:北京兆成印刷责任有限公司

网 址:www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail:hrbchs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:690×970(毫米) 1/16 印张:14 字数:100 千字

版 次:2010 年 2 月第 1 版

印 次:2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80753-745-8

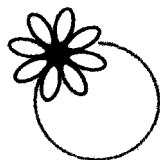
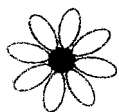
定 价:26.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278



序言



献给你所不知道的自己

当我们走到人生中的某个阶段时，会没来由地对未来产生疑问，总在脑海中不停地问自己一些问题：

“这是我吗？”

“我每天在做的事是我想做的吗？”

“这份工作就是我将要一生从事的吗？”

“我所付出的真的有价值吗？”

“我为他改变了很多，可这还是我吗？”

“我每天都在笑，可为什么总是想哭呢？”

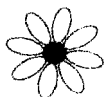
.....

这些问题都在围绕着一个字展开：我！

“我”是什么？

这是一个看上去简单却很难真正说清的问题。从物质世界来看，“我”就是宇宙中存在的一个个体，是有生命的。而从精神的层面来看，这个“我”却包含了很多形态，比如，快乐的、悲伤的、聪明的、自由的、烦恼的等等。

在这么多形态中，哪个“我”才是真正的“我”呢？显然，每个“我”是不同的。



在每个女人心中，都隐藏着另一个自己，她可能是骄傲的，可能是孤独的，也可能是极具潜能的，是出类拔萃的。

在这个忙碌的现代社会中，很多女人都会在某段时间迷失自我，她们对自己的人生投注了很多心血，却突然发现“我”丢了！

这让她们感到茫然、无措、失落、迷惘、疑惑，焦急地开始寻找自我，如果在很长一段时期内都找不到真正的“我”，大都会有两个结果：

一是以其他的物质代替“我”。比如纸醉在纸醉金迷中，以外表的光彩来掩盖内心的缺失。

二是陷在痛苦、压抑的负面的情绪中不能自拔。

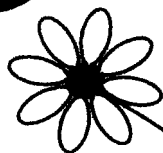
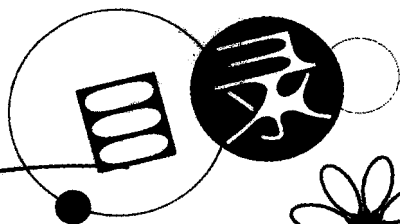
这两种结果哪个都是痛苦的，都是需要救赎的。因此不管怎样，你都必须找到这个“我”。

如果这个“我”是美好的，就要坚定地，把她完全地表现出来；如果这个“我”是消极的，是会阻碍自己接受美好生活的，就要把她揪出来，重新塑造。

这也正是本书的初衷——带你找寻自我、认识自我、接受自我、突破自我，最终使人生变得美好。

本书从8个方面引领你与自我展开对话，剖析内心世界，找到真正的自己，调节自己、引导自己用积极、健康的心态去生活、去工作、去恋爱。

希望这本书能够帮助你迈过人生的那些坎，使你在心灵成长、人生发展的路上快乐、自由地前行。祝愿每个女人都拥有一个精彩的人生！



序言 献给你所不知道的自己 /001

Chapter 1 我最喜欢我 /001

我是谁 /004

世界上先有了我，才有你和他 /007

不要用一生的光阴，寻求他人期望的成功 /012

习惯一切由自己做主 /016

今天你对自己的定位，将决定10年后你的生活状态 /020

自我着、付出着、快乐着 /024

Chapter 2 在水泥森林中找到未知的自我 /029

每个女人都曾在童话的世界中迷失方向 /032

唤醒沉睡的公主 /036

疼了？不要怕，疼是觉醒的开始 /040

像认识新朋友一样认识自己 /045

女人要学会和自己说话 /049

Chapter 3 这是我吗——勇于接受自我 /055

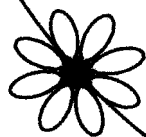
每个女人的一生都要拥有两面镜子 /058

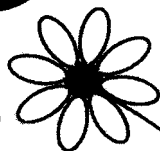
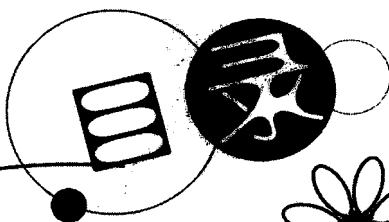
她很丑，是的，那就是我 /061

先接纳自己，别人才可能接纳你 /064

在我们的世界里，一切现状都源于自己 /069

欣然接受每一刻的自己 /072





Chapter 4 请不要默默舔伤口——治愈旧时的伤痛 /077

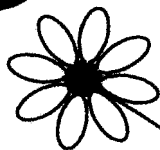
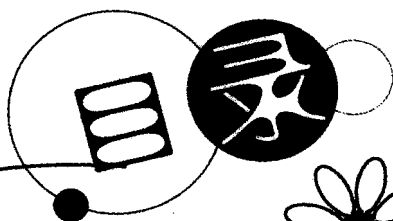
幸福只降临在会自我调节的女人身上 /080
想着幸福就会幸福；想着不幸就会不幸 /083
你必须扔掉一些东西才能得到另一些东西 /087
不要怕，每个女人都会有一个纠结的时段 /091
过去的？谁还要它 /094
从报复的心理中解脱 /098
每个女人都要问自己：假如给我三天光明 /102

Chapter 5 在爱情中尽情绽放 /107

想要索爱先要让自己值得人爱 /110
所有没诚意的男人，统统站出我的视线！ /113
让妹妹上山下乡去 /116
你想要什么？先看你有什么 /120
拒绝情感勒索，学会积极地救赎 /123
被“抛弃”不代表被“打败” /127
分手只是一段经历，而不是永远的心伤 /130

Chapter 6 在我的婚姻中，先有我，才有他 /135

可以为家庭付出，但绝不做钟点工 /138



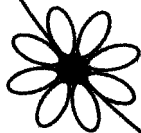
没了谁天都不会塌下来/141
永远不要说“我没得选择……”/145
孩子不是一切，你却可以创造一切/149
任何时候，先为自己准备一把雨伞/153
不要说“我不相信男人了”/156

Chapter 7 在工作中塑造最精彩的自我/161

不一定要做女强人才是最出色的/164
学会点头之前，先学会摇头/167
什么都没有？怕什么！我让一切都会有！/171
没有谁能瞧不起你，除了你自己/174
不让坏情绪破坏自己的工作形象/178
永远有积极的想法，而不是一味地图安逸/181

Chapter 8 就是现在，做一只飞翔的白天鹅——突破自我/187

你永远比你想象的更加出色/190
从“我想”到“我做”/193
美丽总在独立后绽放/196
放开手，你可以抓住更多/200
为自己而终生学习/203
没有谁能阻拦你的进步/207



Chapter ① 我最喜欢我

我是谁

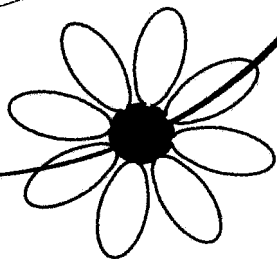
世界上先有了我,才有你和他

不要用一生的光阴,寻求他人期望的成功

习惯一切由自己做主

**今天你对自己的定位,将决定 10 年后你的
生活状态**

自我着、付出着、快乐着





我最喜欢我

女人常常会被问到这样的问题：“你最喜欢谁？”

“男友”“老公”“爸妈”“孩子”……答案虽不相同，但大多数是第三人称，很少有人用第一人称“我”作为答案。

“我最喜欢我！”如果这样回答，会不会有自恋之嫌？完全不必担心，因为“我”才是自己生命的主宰，认识自己、活出自己，才能拥有精彩的、无悔的人生！

女人常常会被问到这样的问题：“你最喜欢谁？”

“男友”“老公”“爸妈”“孩子”……答案虽不相同，但大多数是第三人称，很少有人用第一人称“我”作为答案。

“我最喜欢我！”如果这样回答，会不会有自恋之嫌？完全不必担心，因为“我”才是自己生命的主宰，认识自己、活出自己，才能拥有精彩的、无悔的人生！

女人常常会被问到这样的问题：“你最喜欢谁？”

“男友”“老公”“爸妈”“孩子”……答案虽不相同，但大多数是第三人称，很少有人用第一人称“我”作为答案。

“我最喜欢我！”如果这样回答，会不会有自恋之嫌？完全不必担心，因为“我”才是自己生命的主宰，认识自己、活出自己，才能拥有精彩的、无悔的人生！

女人常常会被问到这样的问题：“你最喜欢谁？”

“男友”“老公”“爸妈”“孩子”……答案虽不相同，但大多数是第三人称，很少有人用第一人称“我”作为答案。

“我最喜欢我！”如果这样回答，会不会有自恋之嫌？完全不必担心，因为“我”才是自己生命的主宰，认识自己、活出自己，才能拥有精彩的、无悔的人生！

我是谁

我是谁？

这个问题乍一听会让你觉得有些可笑，除了精神患有疾病的人之外，谁还会不知道自己是谁？

可先不要忙着笑，试着来回答这个问题。想象一下，有一个人站在你面前问“你是谁”，你会怎么告诉他？

通常你会先自报家门：“我叫某某某。”

然而这只是一个父母赐予的名字，一个代号，随时都可以更换。比如当你上网时就会有网名，当发表文章时也有可能起个笔名，所以名字并不足以回答这个问题。

也许你还会说：“我是某某大学的毕业生，现在在一家外企就职，职位是销售员。”

可是这只是一个身份，假使你换了一份工作，这个身份也就随之改变，并不能代表你是谁。

也许你还会说：“我是一个身材标准、容貌姣好的女人，从中学开始就有很多男生追求我，到现在我身边仍有很多追求者。”

然而这些都是一种外在的表象，从小到大，你的身材、容貌一直都在发生着变化，不可能一成不变，总有重了一斤或轻了一斤、脸上长痘痘的时候，因此不能代表你是谁。

你很可能换一种既定不变的身份来回答这个问题：“我出生在一个普通的家庭中，父母非常疼爱我，为我提供了良好的生活和学习环境，使我健康快乐地成长。”

这的确是一个事实，但这只是你看待自己的角度，不能完

全代表你是谁。

现在也许你也开始困惑了，我究竟是谁呢？

其实以上这些回答都从不同的侧面说明了我是谁，但又并不完全，不能代表全部的自己。



“我”包含了心理与生理活动，也就是主观意识和客观存在，而主观意识尤为重要，它可以影响“我”的行为、“我”的情绪、“我”的态度，甚至影响客观存在的生理活动。

每个女人都有自我意识，但却并不是人人都能清楚地认识这个自我。当对自我的认识超过了客观世界中存在的“我”时，就很容易处处碰壁，遭遇失败或与他人产生摩擦；而若对自我的认识低于实际中的“我”，则会产生自卑、低落等负面情绪，无法拥有积极向上、充满信心的生活状态。

萝莉刚刚从一所名牌大学的设计系毕业，以优异的成绩拿到了学士学位。她对自己这些年来的学习非常满意，认为自己掌握了充足的知识和技能，一定能够找到一份不错的工作，拥有光明的前途。



带着这份自信和对未来的憧憬，萝莉发出了自己的简历，很快就被一家知名的首饰公司录用了，职位是设计师助理。



起初萝莉对这个职位并不是很满意，认为凭着自己过硬的文凭和才华，怎么也应该是个设计师，而不只是个小小的助理，但看在这是一家大牌公司的分上，她勉强去上班了，给公司的一位老设计师当助理。



我
最
喜
欢
我



这位设计师年近 50 岁，为这家公司服务了 20 多年，虽然学历不高，但凭借着天生的艺术细胞和丰富的经验，成为了公司的首席设计师。



然而萝莉却认为这位老设计师的设计过时，创意不够大胆，只不过是凭资历混饭吃。她虽然嘴上不说，但心中对他很

不服气。

有一次，萝莉精心设计了一枚戒指，她认为非常完美，一定能受到市场的认可。然而当她满心欢喜地将设计图纸交给老设计师时，却得到他这样的答复：“你的想法很好，图纸设计得也相当精美，但是这种款式在制造的时候是无法实现的，不适合生产。”

萝莉满腔的热情就这样被一盆冷水浇灭了，她认为这只是老设计师找的一个借口，是怕这款设计会超过他的作品，于是就和他争执起来。

老设计师被弄得不耐烦了，就说：“是听你的还是听我的？我在这个行业做了这么多年，难道连这种款式能不能做出来都不知道吗？”

萝莉非常生气，毫不客气地顶撞他说：“不要拿经验来压我，除了经验你还会什么？你连张大学毕业证都没有，设计的作品既没创意又老土！你就是怕我的作品会压过你，夺了你在公司的职位！”

老设计师听了气得说不出话来。后来这件事被公司的老总知道了，他找到了萝莉，要求她向老设计师道歉。

萝莉不服气，为自己辩解道：“我不认为自己有什么错，而且我还认为他的设计根本比不上我。论能力，我的设计得过奖，时尚，有创意，更符合现代人的审美；论学历，我是学士学位，而他不过是中专毕业，根本没法比。虽然他的从业时间比我长，可这并不能说明什么。”

老总静静地听她发表完自己的言论，然后说了一句话：“孩子，你要知道你是谁。”

“您的意思是我的资历浅，他的资历深，所以我就要排在他后面，这都什么年代了还讲论资排辈？”萝莉愤愤不平。



“不，你错了。我的意思是要你认清自己。”老总心平气和地说，“我不否认你很有才华，学历过硬，年轻有冲劲，这些你也很清楚，但你不清楚的是你身上的另一些东西：没有经验，不懂得生产流程，不懂得一件好的作品是要生产出来投入市场才有价值的。就拿你设计的作品来说，以目前现有的工艺，根本做不出这样的款式。你只看到你优秀的一面，却没有看到不足的一面，你连自己都没有认清，就去胡乱指责别人，难道不该反省吗？”

萝莉听了哑口无言，低头不语。

我们会经常听到这样一句话：“你都不知道自己是谁了！”萝莉就犯了这样的错误。她把自己想得过于完美，对自己的认识很片面，才导致她出现自大的情绪。

在生活中，很多女人都可能会犯萝莉这样的错误。她们对自己的认识只局限于某一点上，可能是优点，也可能是缺点。当这一点被长久地注视时就会被放得无限大，以至于掩盖了其他点，使你“一叶蔽目，不见太山”，难以窥见自己的全貌。

这种对自我的觉察一旦片面，就会使人迷失自己，不知道自己是谁，也不知道自己在人群中处于何种位置，从而产生自大、自卑、茫然等情绪。

因此，认识自己十分重要，它决定了你是否能够客观地对自己进行正面的改造。每一个女人都应该养成经常问自己“我是谁”的习惯，客观、全面地剖析自己，才能真正地活出自我，让每一天都充满喜悦，被精彩围绕！

世界上先有了我，才有你和他

在一个风雨交加的下午，一个女人跌跌撞撞地走进了一家



我
最
喜
欢
我

心理咨询诊所。如果你仔细观察这个女人，你会感到非常奇怪。

这个女人大概 20 多岁，面容姣好，衣着华丽，拎着一款名牌手包，身上佩戴的首饰一看就是出自名设计师之手，打扮得非常时尚、讲究。

按理说这样一个女人应该举止从容、神采飞扬，可是她却一脸憔悴，双眉紧皱，嘴唇发白，好像快要哭出来了，走路也踉踉跄跄的，像得了一场大病。

这个女人径自推开一间诊室的门就走了进去，根本顾不得身后的护士冲她喊：“小姐，你预约了吗？”

诊室里坐着一位心理医生，他抬头看了看闯进来的女人，示意护士不要拦她。

那个女人在医生面前的椅子上坐了下来，神情恍惚，用很迷茫的语气对医生说：“对不起，我知道我没有预约，但我必须找个人说说，否则我就要从楼上跳下去了。”

医生示意她不要紧张，用很温和的语气问：“我很愿意听你说话，能告诉我发生了什么事情吗？”

女人深吸了一口气，然后开始述说：“我觉得自己要崩溃了，我的事业遇到了很大的困难，几乎让我倾家荡产，男朋友却在这个时候要离我而去。我真是失败，这么大了还令爸妈伤心，朋友们也跟着操心。”

医生看着她问：“就因为这样，所以你觉得很失败，甚至要跳楼？”

“你不了解，”女人望着医生摇了摇头，“我从小就是个好学生，爸妈以我为荣，老师为我骄傲，同学们都很羡慕我，可是现在，我让所有的人失望，连他们的眼睛我都不敢看。”

听到这里，医生说：“你进门到现在，你一直在强调别