

姑娘，

你要学会

自己长大



国内值得信任的
女性心理公益平台

 柠檬心理 著

姑娘， 你要学会 自己长大



国内值得信任的
女性心理公益平台

● 柠檬心理 著

 广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

姑娘，你要学会自己长大 / 柠檬心理著. —广州：
广东旅游出版社，2019.4
ISBN 978-7-5570-1689-0

I. ①姑… II. ①柠… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 011804 号

姑娘，你要学会自己长大

GU · NIANG , NI YAO XUE HUI ZI JI ZHANG DA

广东旅游出版社出版发行

(广州市环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼 邮编：510180)

印刷：北京晨旭印刷厂

(地址：北京市密云区西田各庄镇西田各庄村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址：广州市环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼

联系电话：020-87347732 邮编：510180

880 毫米 × 1230 毫米 32 开 7.5 印张 156 千字

2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

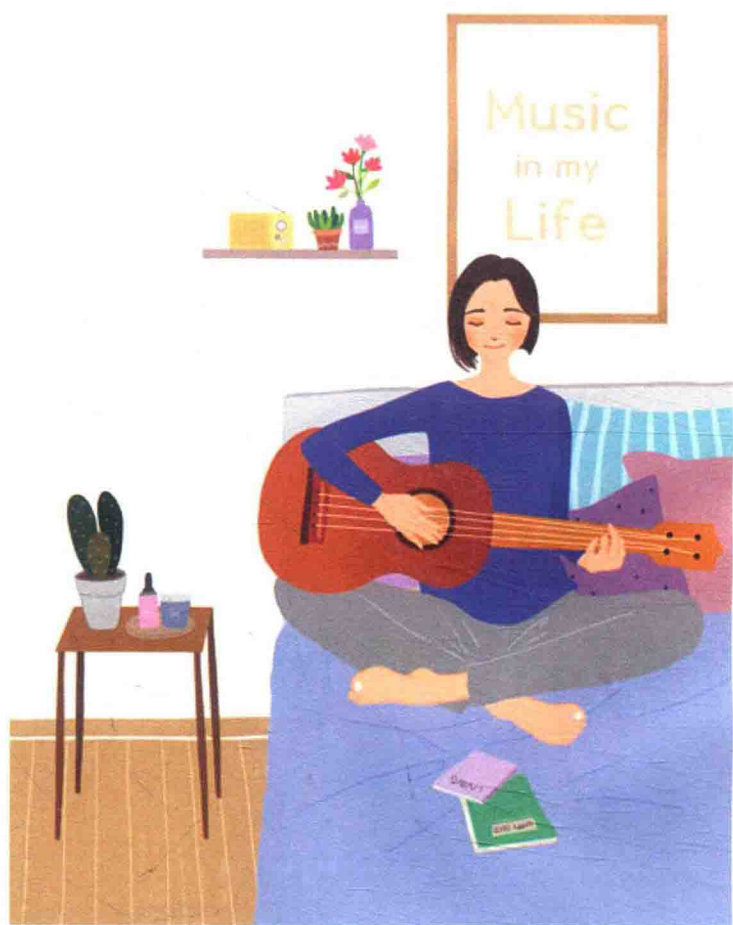
定价：45.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



不要重复别人的人生。



成熟以后，
我们不再羡慕别人的生活。



悦纳自己：
我就是特别的。



最遗憾的事情不过半途而废。

序 言

曾经的我们年少无知，跌跌撞撞等待长大；
曾经的我们意气风发，积极憧憬着未来；
曾经的我们怀有五彩斑斓的梦想，迫不及待地想要去实现；
.....

我们以为这就是人生。

后来才发现，人生并不是一场秀，无法排练也无法预演，渐渐长大的我们只得承认：想要按照我们预想的方式去生活，太难了。佛教有云，人生有八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。我们这一生都在不断经历挫折，不断受到伤害，为了保护自己，我们学会把自己的心紧紧包裹起来，用微笑和坚强来伪装自己，学会按照别人的要求去生活，按照世俗的成功来要求自己。但在那看似成熟的行为背后，是你我不曾对外诉说的委屈和无助。

看似与其他人无异的平凡生活，隐藏着只有自己才知道的痛苦：面对选择不知道该怎么办，害怕未知；总觉得不安，宁愿失去自我也想要获得别人的肯定；永远计划多实践少，再多的失眠懊悔也改变不了；连努力都要偷偷地，不知道自己在担心什么；经常迷惘，不知道自己该做什么、活着有什么意义，生活一团乱麻；克制不住地追求完美，可到头来才发现“追求完美的自己”才是最不完美的……

表面上看，我们的烦恼各不相同，但追根究底，所有的不快乐都源于“不喜欢自己”。“无法接纳自己”就是我们最真实、最本质的状态，也是很多人拒绝承认的事实。

你要尝试让自己停下来，尽管我知道你要揭开自己的伤疤慢慢去疗伤有多疼，可也只有褪下你的铠甲，剥开那些伪装，你才能真正觉知自己，才能彻底解脱自己。“内在的我”也许不那么美好，可能有不可言说的欲望，可能有你不想对外展示的脆弱，可能有你多年无法解开的心结，但是那又如何！这才是真正的你！值得被尊重、被关爱、被呵护的你。

《姑娘，你要学会自己长大》是柠檬心理的第四本书。本书将带你从理性科学的角度一步步解析自身烦恼的原因，尝试与“内在的我”进行对话，让你看清楚一直拖滞且让你举步维艰的问题都有哪些，帮助你更好地了解自己。当然，这里面也提供了一些行之有效的方法来帮助你解除这些困惑。当你学会坦

然面对自己，放下那些拖累的时候，你将变得无比轻松、无比自在。

我希望你可以找到那个真实的自己，为自己而活，因为我们每个人都是这世界上的一。

目 录

第一章 了解并接纳自己，在不完美中靠近完美 _001

悦纳自我：我就是特别的 _003

为什么我们觉得星座分析那么准 _005

你的性格属于“力量型”吗 _008

你是个“刀子嘴、豆腐心”的人么 _011

内向的你，如何绽放 _015

我不是完美小孩 _018

做一个防御性悲观者 _021

我们终将变成自己讨厌的样子吗 _024

你为什么会自卑 _027

第二章 活得更像自己，才是成熟的标志 _031

成熟以后，我们不再羡慕别人的生活 _033

你知道自己为什么那么容易受暗示吗 _036

我们的安全感从何而来 _039

从何时开始，你活得像你自己 _042

如何放下自卑，成为发光的自己 _045

为什么“无知者无畏” _048

为什么你眼中的自己总是不够好 _050

我这样选择真的没错吗 _053

你拥有的不是因为侥幸，那是你应得的 _056

我不知道自己想要什么 _059

为什么我们总是害怕未知 _062

我们为什么会有偏见 _065

活给自己看 _068

直觉可能欺骗了你 _071

我所有的自负皆来自我的自卑 _074

第三章 让自己变得更好，世界也跟着美好起来 _077

试着去靠近你的梦想 _079

人为什么喜欢照镜子 _082

从被窝里爬出来，换一种休息方式 _084

从源头改变自己的生活 _086

如何成为一个受欢迎的人 _089

如何成为一个值得信赖的人 _092

生活也要一本正经 _094

不要重复别人的人生 _096

吃不到葡萄也要说葡萄甜 _099

第四章 守护心灵，成为最强大的自己 _103

你的心理还健康吗 _105

自我同情是罪吗 _108

敏感无罪 _111

如何面对生活中的那些不幸 _114

怎么办，我失眠了 _117

不要总把“我很忙”作为理由 _120

你看，原来是“完成欲”在作祟 _123

不被人重视的时候，我们如何度过 _125

让当下成为最好的选择 _128

如何化解现实与理想的冲突 _130

事事追求完美，怎能活得不累 _133

第五章 坚持做最好的自己，成功就在转角处 _137

连你自己都没发现的秘密：对成功的恐惧 _139

别让计划永远只是计划 _142

别让名叫偷懒的慢性毒药腐蚀你 _145

拿什么拯救你，我的拖延症 _148

你有没有允许自己任意而为 _150
如何找到自己真正想从事的行业 _153
如果你从不出错，那将是一个悲剧 _156
是什么在阻碍你改变 _158
推迟满足感，把最好的葡萄留到最后 _161
嘘，目标悄悄放在心里就好 _164
嘘，我在偷偷学习 _166
我们到底该如何突破瓶颈期 _168
当下，永远是我们面对的唯一 _171
为什么越长大，时间过得越快 _173
你真的知道什么叫自律吗 _176
最遗憾的事情不过半途而废 _179

第六章 知道并做到，成为一个清醒的前行者 _183

看到空位你就坐吧 _185
我们为什么拒不认错 _187
永远别对一个人太好，因为对方真的会习惯 _190
为什么老实人常常容易被忽视 _193
原来你也有选择困难 _196
有一种不好看，叫自己觉得不好看 _198
我为什么“买买买”停不下来 _201
是什么让我们总爱指责受害者 _204
我刚刚想干啥来着 _206

我好像又胖了 _208

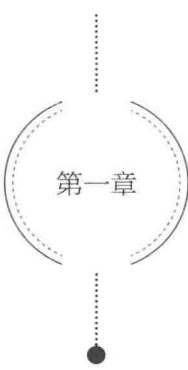
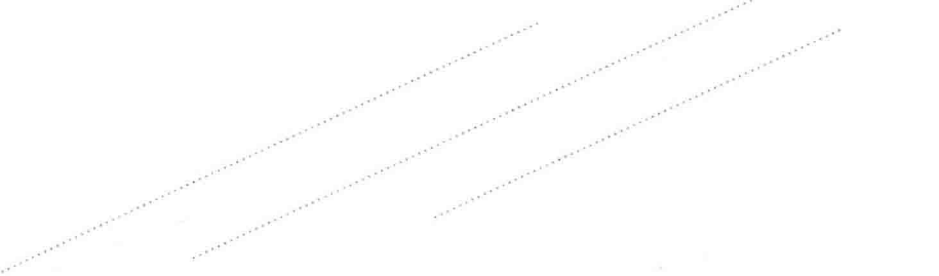
为什么我们容易被“假促销”骗 _210

总想欺负小萌娃，我是变态吗 _212

朋友，你是否还在扮演上帝的角色 _214

说说你的手机依赖症 _217

想拼命吃东西的心理，不是只有你才有 _220



第一章

了解并接纳自己，
在不完美中靠近完美





“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。”当我们在羡慕别人时，可能别人正在欣赏着我们，人与人之间进行互相比较是不可避免的，我们要时刻告诉自己，我们有缺点，更有优点，因此，在欣赏别人的同时不要忽略了自己。