

第一章

会爱的女人首先爱自己

把关心自己放在首位

女人在日常生活中需要操心和处理的事情实在太多，工作中的就不必提了，就是家庭、孩子、丈夫、亲戚、朋友的烦恼和倾诉等等就够女人疲于应付了。而男人除了工作上的压力之外，他们好像对什么都不十分在意，实际上他们也尽量少给自己招惹麻烦事，他们情感触觉的敏感度要明显弱于女人，对于周围发生的事好像非常迟钝，他们根本不知道哪个同事今天有什么不痛快，即使有所察觉，他们也不会去探个究竟。而女人对发生在别人身上的事总是非常关心，你一如既往地帮助别人，安慰别人，而往往忽视了自己的生活，对自己的真实要求知之甚少，更别说享受生活的乐趣了。留给自己个人的时间少得可怜，根本不给自己喘息的机会，使自己连放松一下都做不到。

你每天操心的、要去忙活的事情实在多如牛毛，你在平常状态下也显得紧张拘束。对于别人的请求所做出的反应也僵硬不自然。你终日都忙忙碌碌，而实际上却是在为那些根本与自己无关的人鞍前马后地效力，违心地说着自己根本不感兴趣的话题，尽力敷衍着，让别人感到惬意和满足，而对自己却漠不关心，你为不相干的事去负责任，甚至连自己的身体健康也不吝惜，觉得别人的生活如果缺少你的参与，

那将会无法进行下去。

作为乐于奉献的女人你甚至不能做到先人后己，因为你已经忘记了应该把关心自己也放到生活中重要的位置上，你太看重别人的看法。只有在自己支撑不住得了重病，遵照医嘱必须卧床休息时，你才会暂时消停一会儿，可是别人如果没有充分的理由对你进行耐心的说服工作，过后你就会因此而自责，认为由于自己的身体原因而耽误了许多事情。

作为一个女人，首先应该重视自己和自己的需求，正如你可以洞悉别人的内心世界一样；你不要无原则地讨好所有的人，而且要与那些不相干或是于自己不利的人主动划清界限。一个懂得享受生活的女人应该首先知道自己的真正愿望和需求，分清主次，不会去浪费自己的感情和精力。懂得爱惜自己，把关心自己放在首位，这是每一个会爱的女人都要牢记的生存规则。

爱不完美的自己

在生活中很多女人太追求完美，不肯接受现实的自己，给自己增加许多额外的要求和太大压力，有时甚至超出了自己的能力范围，结果往往适得其反。世上所有的事物都有缺陷，不可能尽善尽美。一切事物都是利弊参半的。没有一个人是完美无缺的，不管是外貌还是能力，有所长则必有所短。如果你一直陷在对自己的苛求中，这种苛求会给你增加许多无谓的烦恼，最后连自己原有的优点都将失去。

每个人的个性、能力、社会作用等等，都是他人不可替代的。所以，与其让自己厌弃自己，不如从现在开始，转向自我接受。对自己并不完美的外貌、有些瑕疵的为人处世以及并非尽善尽美的工作状态，都要努力赞赏。有时应当心安理得地承认自己的本来面目，这样一定会让你感觉轻松很多。

再完美的钻石都会有一点瑕疵，更何况是我们这些拥有七情六欲

的凡夫俗子呢？有这样一则故事：

一位女教师来到一位整容医师的诊所。她对自己的容貌感到很不满意，认为她的鼻子太长。下巴太软弱、耳朵又像招风耳，这一切都是她所不喜欢的。医师仔细地望着她，认为她长得并不难看——问题就在于她对自己的相貌要求得太苛刻。但医师还是动手术为她稍微改善了一下五官，但这些小手术离她所要求的差得很远。女教师感到很不高兴，她一面打量着镜中的自己，一面指责道：“你并没有对我的五官做太大的改变。”

医师对她说：“身为一名整型医师，我只能替你动这些手术了。”

医师想了想又说：“你的脸孔只需稍做改变，我都已经做了。现在你的脸孔一点毛病也没有了，惟一的问题是你看待脸孔的方式错了——你在心里使它们变丑了。”

正视真实的自己，爱不完美的自己，是女人获得真正的自信、自尊的开始，它也能让你以一种良好的心态面对自己，即使生活不是事事如意，即使你不得不面对总的缺憾，你也要坦然面对。一个会爱的女人必须学会爱人生中的一切不完美，才能使自己活得更完美。

学会对自己好一些

今天的社会对女人自身素质、能力、修养、知识等方方面面的要求都越来越高，而人与人之间的交流却显得越来越稀少，要从他人那里得到心灵上的安慰也越来越不容易。所以女人要学会自己首先对自己好，自己首先赞同自己、尊重自己、爱自己，从而获得幸福与高品质的生活。

学会对自己好，才不会被生活中的困难或者失败击倒，不会自暴自弃。生活中什么都可以失去，什么都可以从头再来，只要不放弃自我。如果连自己都放弃自己了那还有什么呢？即使遇到了困境或是障碍，有一份坚定的、自信的、愉悦的好心情垫底，相信一切都能迎刃

而解。

学会对自己好，能够让女人的生活进入一个良性循环之中。对自己好可以使你心情舒畅、做事顺利，从而更容易取得成功。而获得成功的女人心情会更舒畅，更对自己好，如此循环，女人的生活便能够愉快地周而复始。

从现在起改变一下你对自己的态度吧，用一种令自己高兴的方式对待自己。在某种意义上自己最了解自己，知道自己的喜好、长处、短处，也更容易掌握和调整自己的心境。那么就选择一种让自己欢心的方式来宠爱自己吧。比如累了的时候，找一家讲究些的餐馆好好犒劳犒劳自己；辛辛苦苦工作了一个月，发工资的时候，买件新衣服把自己打扮得漂漂亮亮，让自己从镜子里看到自己脸上自信灿烂的笑容；要不选个时间给自己放个大假，不理工作、不理生活琐事，远远地去到某个一直向往的地方，呼吸自由、新鲜、散漫的空气等等。

学会会有意识地对自己好，是注重自己的一种表现，是培养自我良好心境的一个有效途径。

女人有时候会在生活里做一些看似难以理解的事情，其实就是在讨自己的高兴。比如将报废的家具做成装饰品或雕塑；去影楼给自己照一套明媚的靓照，没事的时候拿出来自我欣赏。比如编一个“同心结”送给自己的恋人。又比如在什么时候自己去花店给自己订一束花，并让花店的小工在上班人流的高峰时期穿过整个办公区域问遍全公司的女人后终于找到自己。看起来这好像是女人虚荣的行为，但实际这只是女人对自己好的一种方式。再比如，找个时间选个方式给自己一点赞美，别人发现不了你的好，你自己总该清楚地知道。人人都需要肯定，他人的赞誉肯定能激发自我的奋斗力和对生活的热情。但是并不一定每个女人都会在适当的时候听到适当的赞美，那么你何不赞美一下自己呢？如果你长得不错，那么就对着镜子夸自己几句“你真漂亮”，“你真可爱”之类的话；如果你脑袋聪明，就在你回答对了电视里那个问答的时候及时地表扬自己几句“聪明，真聪明”；做成功了一件什么事情以后，先美美地在心里把自己夸奖一番，然后多多地品

尝成功的喜悦滋味。相信这一切讨自己欢心的事情都是有益的，它能够激发女人在生活里的激情。

每个女人爱自己的方式都会有所不同，不轻易放弃你喜欢的东西，合理地、尽量地满足自己的愿望。事业的进步与成功，生活中的小小乐趣，每天给自己多一点的快乐与少一点的烦恼，这都可看作是你对自己的宠爱。

不同的心态与生活方式，会在一个女人的外表上打下很深的烙印。正如我们平时所看见的那样，许多女人年过四十，却依然年轻，光彩照人，时间对她们来说，丧失了原有的威力。而对另一些女人则不然，她们像不停燃烧的蜡烛，变得憔悴，不等时间来催她老，她自己就放弃了自己。

懂得如何爱自己的女人，会平衡自己的生活，不让他人来破坏自己的生活，不让自己的容颜被岁月悄悄地侵蚀，她们总是按照自己的意愿来调适人生。

其实，每个女人的内心，都充满了要对自己好的欲望，只不过由于你向来对自己疏忽惯了，你可能一时找不到从哪里做起。

下面的训练项目可以帮助你实现爱自己的愿望：

从压力中解脱出来

在你的生活与工作中，压力无时不在，很多女人可能还没有意识到，正是那些你认为不得不去承受的、日积月累的压力破坏了你的生活，让你在重压下喘不过气来。现在，你需要重新认识那些带给你压力的事情，并下决心来消除它们了。

如果你的压力来自感情上（这是很有可能的），你需要一个彻底的了断。许多女人在面对情感危机时，总是显得优柔寡断，或是毫无理智。与自己相恋多年的男友分手，并不是一件容易的事。可是，一旦你认为这个男人并不是你最想要的，你就不该再拖泥带水。记住，你的未来永远比过去重要。

如果你的压力是来自工作，那么你应当做出某种调整，除非你觉

得你已没有选择的机会，事实上，我们永远都有选择的机会，而且这种机会往往不止一个，只是你不敢做出改变罢了。你首先相信自己能改变现状，同时也能改变自己。你可以要求调换工作，或是辞职，或者转行，还有，如果你觉得自己在某些方面需要系统的学习，你还可以选择读书，为自己充电。

如果你的压力来自于家庭，如果你有永远做不完的家务，或者是挑剔的你无法让家里时时保持你所要求的整洁。这时，你不妨请一个钟点工来分担一部分，一般说来，这种花费很少，却让你有一种很大的解脱感。

努力寻找快乐

你肯定有能让自己特别感到轻松与愉快的事，只是你可能已经很久没有这样做了。烦琐的工作与生活加剧了你的惰性，你忘了自己也曾有过单纯的快乐与感动。请努力回忆一下那些曾带给你快乐的事情吧，并确信它们至今仍对你有着吸引力。然后，拿起笔来，将它们记下来，至少要记下 3 项。

快乐不是抽象的，它源自于你对生活的爱与参与。因为只有你自己才知道如何才能让自己快乐，也许是一件心仪已久的漂亮首饰，或是一次从容的旅行，或许，只是静静的独处时光。包括美食、运动、游戏，都可能是带给你快乐的东西，所以千万不要小瞧它们。

重视身体健康

你从来都不忽视自己身体的小小变化，即使有什么不适，你也能尽早地寻求对策。所以，你能让自己的健康保持在良好的状态。同时，你也知道如何调适自己的心理，以消除各种心理问题的困扰。

管理自己的健康，需要一个完整的计划，因为当我们处在健康状态时，我们往往忽视自己的身体。你需要给自己每年做一次全身的健康体检；每天定时做不少于 30 分钟的运动。另外，还要利用空隙时间，舒展身体；避免激烈的情绪反应；不长时间陷入某种情感之中；

合理摄取营养；生活有规律性；不抽烟，少饮酒。

一个善于管理自己健康的女人，看起来会更有活力和生气，当然也更快乐更有魅力。

一个会爱自己的女人，往往也是职场上的赢家、让男人动心的追求对象、称职的妻子与母亲，生活对你来说总是显得井井有条。因为你对自己的宠爱，所以你总能保持极佳的状态，你会将自己的活力与热情传递给你的同事、你的家人，并深入地影响他们，这样，你的自我感觉会非常好！希望女人都能在自我讨好以后有一份美丽的心情！

给心灵以爱的滋养

女人都害怕红颜凋谢，当青春渐逝的时候，便开始借助于化妆品和美容按摩来阻止皱纹的侵袭。可是当你重视防范外表的皱纹时，有没有注意到皱纹有可能已悄悄爬进了你的心房。

女人千万不能忽视了心灵的皱纹，也许你做 100 次美容的效果也抵挡不住心灵上生长出的一条皱纹，心灵的皱纹更容易使女人衰老。心灵的皱纹比容貌的皱纹更可怕，且更不可战胜，因为它不是通过几次美容按摩或用几瓶美容膏水就可以抹去的。沉重的精神压力给现代女人带来的焦虑、寂寞、苦恼、忧伤、抑郁、迷茫和无奈，使女人疲惫的心更容易沧桑和衰老。而你会不会像重视呵护你的脸那样呵护你的心灵呢？心灵需要的保养更胜于你的容颜。只有拥有一颗健康、鲜嫩、青春的心，你才能够红颜永驻，青春长在。

女人要想拥有一颗年轻的心，使自己活得健康、快乐，就不能缺少精神营养，就像我们需要水、空气、阳光来保持身体的健康一样。你的心灵同样也需要精神营养素来滋养。

首先也是最为重要的是，使用爱的营养素来给心灵以滋养。爱你的孩子、爱你的父母、爱你的丈夫、爱你的朋友，爱你周围的一切事物。人与人之间的关爱可以使你的心灵得到快乐和满足。你要学会给

予别人以感情支持，同时敞开心扉接受别人的关爱。爱的阳光雨露可以使你的心灵得到健康、丰沛的滋养。

爱不是抽象的，它有十分丰富的内涵，诸如情爱、眷恋、关怀、惦念、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助和支持等皆是。女人如果拥有一颗充满爱的心灵，那么她同时也会得到爱的回报。有什么能比生活在爱里面的女人心情更舒畅的呢？

其次要重视心灵的沟通。你可以选择向某个亲近的人尽情地倾诉。也许每个女人都会有这样的体会吧，当你遇到不顺心的事时都想对自己的亲人和好友诉说，把心里的不快道出来，以此宣泄掉那些积压的情绪。与此同时，也希望有人帮助自己解开心里的疙瘩，或帮自己出个好主意。有效的沟通是按摩心灵的有效方法，它会使你放下心理负担，活得更轻松。

另外，优美的音乐也可以抚慰你疲惫的心灵。忙碌一天之后，立刻放一曲静心的音乐，把你带入另一个世界，使内心变得更安谧、和谐和宁静。美妙的音乐如同涓涓细流，向你的心灵深处流淌，使你进入一种忘我的境界中深深地陶醉。

还有，创造个人的梦想空间也能使你的心灵获得滋养。不论活动设在室内室外，不论静修、练瑜伽、写日记，或举行什么仪式，都可以在为自己专设的小天地里进行，用以培养精神。在这里可以摆上大自然的图片、明信片、插花或植物等任何能够给人灵感、培养精神的东西，还可以播放圣歌或天籁之音，如大海涛声、林中雨声、小鸟歌声。当然，你自己想要的才最重要，让这片空间富于特殊意义，而且为你专用——你将不断地被吸引“回到你梦想的家园”，恢复青春。

还可以给自己创造一个空间，让梦想与你做伴，给你灵感，培养你的精神和生活乐趣。发挥想像力，创造属于你个人的港湾，远离尘嚣，即使只是家里的一个角落。让这片小天地富于品位，摆放少量精选的物品——凌乱会使人浮躁不安。自然物品，如宝石、矿石、罕见贝壳，都能让人感到宁静，因为它们能把我们拉近大自然。燃支蜡烛有助于创造仪式氛围，使这片空间意义非凡。

更多的女人喜欢在迷人的夜晚在浴缸里放上满满的热水，放入芳香油或加进泡沫进行沐浴，这样的沐浴能使人放松精神，恢复体力。只要沐浴 10 分钟，心灵便得到安宁，体力便得以恢复。神奇沐浴有助于解除疲劳，使身心得到彻底放松。

总之，一个女人不要忘了在喧嚣的都市、繁忙的生活、日复一日的紧张忙碌中给自己的心灵以充足的滋养，相信获得心灵营养之后，你可以精神百倍地去投入工作，享受生活。

宽容犯错的自己

萧伯纳说过：“一个人只有经过东倒西歪的、让自己像个笨蛋那样的阶段才能学会滑冰。的的确确，在任何事情上，只有勇敢地让自己当一个傻瓜，他才能取得进步。”错误不仅是生活中可以接受的一部分，而且对于阅历丰富的人来说，它也是必不可少的。

对于一个整天既忙工作又忙生活的女人来说，如果一味地对自己每天的错失进行自责，觉得自己这也没干好那也没干好，简直没用到了极点，那自信心早就被打击光了。而且连自己享受愉快、甚至是普普通通的生活的乐趣的权利也被剥夺了。

如果心里已经知道错了，而且掌握了如何去补救或者改正的方法，那么不妨耸耸肩膀，让错失成为过去。别让那些自己过去做过的蠢事所累，才是你的明智之举。

一个会爱自己的女人要善于化解那些错失给自己造成的烦恼，并把那些本应该会给自己带来烦恼的事化为生活的乐趣和生活的经验。在每一次原谅自己的错失后再做一次自我的刷新。宽容自己的错失不是对自己的放纵，更不是想逃避责任，而是对自己错失后的一种鼓励和安慰，以增强自信心，使自己拿出勇气把握下一次机会。如果揪住自己的错失不放，认为自己确实罪不可赦，那么只会使你背负着沉重的精神包袱，灰心地放弃所有的努力。

宽容自己的错失其实是一种健康心态的表现。以积极的态度改正错失，这样可以缓解错失带来的心理压力，使你勇敢地追寻更充实快乐的生活。

不切实际的十全十美的标准只会迫使你失去心灵的平静，我们每个人都不是完美无缺的，只有理智地接受这一事实，你才能信心百倍地面对生活。

身为女人，要尽量对自己宽容一些，哪怕是偶尔纵容一下自己也不要紧。现代女人生活得如此忙碌、如此疲惫，犯几个小错又何防？自己再不原谅自己，自己再不对自己好一些，怎么能够支撑下去。请记住爱默森的话：“每一天过完了也就过去了，你已经做了你所能做的一切。其中会不知不觉地混进某些错误和愚蠢的言行，尽快地忘掉它们吧！”

有时候回过头来想想，其实那些错失也不一定都是坏事。好比一个人的成功来源于他准确无误的判断，准确无误的判断来源于他丰富的经验，丰富的经验来源于什么呢？来源于曾经错误的判断。所以，从某种角度来说，错失也是一种经验的积累。是一种生活的反证。你原谅自己的同时也寻找到了它真正正确的途径。

每一个会爱的女人都应学会走出错失的阴影，以轻松快乐的心情迎接每一天。

活出一个健康美丽的自己

爱美的女人往往都对自己的身体过于苛刻，整天用犀利的目光审视着镜子里的自己，越看越觉得自己变老了、变丑了，同时感叹自己再也不可能恢复以前的苗条身段了。其实，她们的参照物是那些漂亮的模特和电影明星。于是，她们开始逼迫自己节食减肥。

今天，广告界和时装界的瘦身模特越来越多，通行的美的标准是：干瘦——只剩骨头的奇瘦。这算是艺术里的美。作为生活中的女人，

你应该庆幸自己被潮流甩在了后面。也许你现在这个丰满、健康的身材很有风韵，非常迷人。别再为试图减去 10 斤肉而使自己的身体饱受折磨。

爱美的女人首先要学会善待自己，追求高质量的生活应该是一种通过合理的体育运动来改善自身状况的行为。你一定要搞清楚，这绝不是一朝一夕所能完成的，它是一个长期的循序渐进的过程。因此你要有充分的思想准备，具备兴趣、耐心和健康的心态。我们大可不必去追求那种不可企及的、畸形的窈窕体态，与其这样，不如把握健康和安怡。

要实现健康的生活目标，首先要对自己与身体的关系有个明确的认识。你也许与那些自我歪曲者有着同样错误的概念和想法。你或许对着镜子里自己的身影，正不满地皱眉摇头，那么你的这种判断是否正确呢？健康和苗条，哪一个对你更重要？

我们的心灵和身体都明白它们何时得到了善待和宠爱，只要我们花时间善待和宠爱自己，就会立刻发现我们生活态度和容貌的变化。

身体终生陪伴我们，为我们服务，但它常常得不到应有的呵护。你现在必须明白，要想保持优美的体态，必须采取行动，积极进行锻炼。你要用智慧打破自己的行为模式，对强健自己充满信心！现在正是呵护身体，由内到外地成为自己想做的女人的大好时机！

我们应该意识到，未来的生活质量取决于现在我们对待自己的方式。如果我们开始真正尊重并善待身体，珍爱呵护它就像照顾孩子般细心，不久改变就会发生，而且常常比我们预想的要快得多。

虽然这并不意味着能轻易减去数十年积累下来的多余脂肪，也不意味着能抚平所有皱纹或长高两英寸，但是你的肌肉会更坚韧，关节会更灵活，平衡感更强，呼吸系统更有效率，肺活量也会扩大，心脏搏动更有力，从而输出更多血液，放松身体。随着热量燃烧的加快，你会变得更苗条，状态更好。你会活力四射，精力充沛，能睡得更香。身体状况一旦改善，你会感觉前途豁然开朗，连对待生活的态度都积极起来。

你的一切行为，即使无意识的行为都会逐渐积累起来，最终影响你的外表和感觉。好好珍爱自己，使自己朝气蓬勃，拥有健康，你就有了随心所欲的基础。尊重身体，温柔地对待它，因为身体需要关爱。虽然有时我们会受到种种限制，但绝对不能被束缚。

呵护身体其实不难，并不需要去做 SPA 或花很多钱，只要每天都做出恰当的选择并逐渐改变，只要时时关注身体的需要就可以获得成功。锻炼真的不用花很多的钱，买一双好的跑鞋就行。如果住在乡下，你推开门就面对大自然。即使住在城里，也可以去逛公园。

美丽健康的关键是你看起来精力是否充沛，身体感觉好不好。只要行动起来，严格按时运动，就能美丽常在、健康常在。

让自己一直美下去

女人的容貌，是很容易被岁月消损的，爱自己的女人要懂得珍视自己的容颜，把自己打扮得永远鲜亮、楚楚动人。

年轻的时候你有时可以不修边幅，牛仔裤、运动鞋，保持一副素面朝天的样子，看起来别具一种清纯的美。可到了中年，你如果不是每天在自己的脸上下点功夫，打扮得精细一些的话，就会给人以憔悴、暗淡之感。

庄重场合女人必须化妆，才能表示对别人的足够尊重，如果你素面朝天地和别人见面，可能被视为对他的不敬。在办公、商谈、约会等场合，化妆可以让你看起来精神焕发，让别人对你产生足够的重视。而在另一些场合，如度假、休闲、运动时，你大可以以最真实的面目示人，让肌肤得到自由的呼吸。

其实，不管是在哪一种情形下，你都应该花些心思精心修饰自己，你的任何一种打扮，都要与你所处的环境保持协调一致。使自己永远保持自信，从不为自己的外表感到不安。你的装扮要永远保持一种和谐的美，无论家居，还是在办公室，你的仪表都应该是无懈可击的。

没有一个男人会喜欢随随便便的女人。如果你对自己都马马虎虎，又怎么能给家人以照顾，怎么能将自己的家营造成一个温馨的港湾呢。

爱自己的女人，要使自己看上去永远是那样清爽、精致，即使是普通的休闲装，也要搭配得非常得体。你的优雅、自信，会让每一个看见你的人，都感到一种来自心灵深处的笃定与成熟。人们会不知不觉地被你吸引，受你的感染。

如果你想让自己红颜长驻，一直美下去，就不能对自己太马虎，做一个粗糙的女人是最不可取的，那样的话，你将会使你的容貌大为打折，也许不到年老，你就失去了你应有的魅力。

女人的自信，首先来自于对自己外表的认可。而一个衣装得体的女人才能找到这种自信。

你可能没有天生丽质难自弃的幸运，你的五官很平常，你的身材过于娇小，可你会为自己选购最特别，让自己看起来与众不同的衣服，让你感到自己是特别的，美丽的。

不要忽视衣着、化妆的作用，这种作用是如此直接，以至于有些女人在没有化妆时，甚至不敢见人。不要过早地将自己定位于丑女人之列，也许只需你稍做改变，就会收到立竿见影的效果呢。

其实，很多女明星们的魅力，多半来自于各种复杂的“造星术”，可能只有极少的部分来自于其天生的丽质。与其只是羡慕别人的美丽，还不如花点时间与金钱在自己身上，认真地打扮自己，挑选能给自己的美增色的衣服，选一个让自己看起来更迷人的发型，像个美女那样爱护自己。

女人的美需要你细心地去呵护，爱自己的女人要认真照顾好自己。从现在开始，你要使自己一直美下去。

多留一点爱给自己

社会赋予了女人太多的责任和义务，你要扮演好多重角色：在父

母面前是孝顺的女儿；在丈夫眼里是贤惠的妻子；在孩子心中是体贴的母亲。然而，当你在无私奉献自己的同时，别忘了要留一份爱自己。

有的女人结婚之前性格很独立，可结婚以后，就整个变了一个人，全部心思都用在丈夫、孩子和家务上，完全没有了属于自己的生活，甚至给自己连一件像样的衣服都舍不得买。作为现代女性，尤其不要忘了，即使结了婚，在照顾丈夫、孩子和家庭之余也仍然要善待自己，让自己能够有暇享受属于自己的人生乐趣。你的生活，你的价值，乃至你的幸福，都掌握在你自己的手里。爱自己的女人会把自己永远呵护得美艳、整洁、妩媚动人，这样的女人才会赢得丈夫永久的爱，而一个完全牺牲了自己，整天蓬头垢面、一脸憔悴的女人最后也就连自己的幸福也牺牲掉了。女人应该明白，当你为人妻、为人母之后，要使自己活得更加美丽而精彩。

还有一种女人，她们对自我的放弃，并不是为了丈夫，为了孩子，为了家庭，而是为了工作。她们不善待自己，是因为她们整天忙于工作，几乎遗忘了要好好对待自己，好好享受自己的生命。

一个女人，不论她是热爱事业，还是热爱丈夫和孩子，都没有错，只是她应该记住，任何时候都不要忘了善待自己，不要忘了爱自己。

无论如何，学会热爱自己吧。即使不再被别人爱了，也要自己爱自己。女人只有学会了爱自己，才是真正懂得善待自己。一个女人，只有当她的快乐不再受别人的左右，只有当她的人生不再是为别人而活的时候，她的幸福才是真实的，可靠的。

懂得爱自己吧，有了爱自己的能力，才能够更好地去爱别人，爱这个世界，爱你周围的一切。让你的生命在爱的滋润中鲜活、美丽和从容。

在“玩”中获得彻底的放松

一个懂得爱自己的女人应该学会像孩子一样无牵无挂、全身心投

入地玩，当你沉浸在这种真正的玩的情景之中时，所有的压力和苦恼都将从你身上落掉，你会忘掉过去、忘掉他人，也忘掉你自己。学会像孩子一样玩，因为没有预期的结果来破坏这个游戏，可以使你的身心得到彻底的解放，使你感觉精神焕发，心情愉快。

女人的心灵都是脆弱的，日常生活和工作的种种烦恼常会使你的心理失去平衡，你应该隔一段时间就在内心放弃一些平日的问题，需要定期地从成人的生活中解脱出来，需要一段自由的时间可以将工作、伴侣、孩子、家务……总之，一切长大成人以后带来的责任和烦恼都抛到脑后，对你来说，最重要的只有你自己。而最能帮助你达到这种放松境界的只有玩耍的时刻。真正的游戏是开启自我心扉的钥匙。

游戏对我们心灵的健康所起到的重要作用是不可估量的，那些患有精神障碍的人，那些备受恐惧和抑郁折磨的人，或是必须和严重的心理疾病抗争的人，他们都不再能够玩耍。相反，心理治疗家把自己的病人重新变得“具有玩性”看成是心理障碍有所好转的一种标志。

心理疾病、过度紧张的情绪会压抑对游戏的生物性冲动，而这种生物冲动是所有较高级的生物都具有的天性，从鱼到我们人类都是如此。

当你进行真正的玩耍时，你的精神会得到一种最佳的刺激。这种刺激会使你充满自信，不再关注过去或将来，只是用心享受着现时的生活瞬间，不再关心周围发生的一切。令你忘却了时间，无欲无求，所有的无聊都消失殆尽，恐惧或烦恼也化为乌有。

儿童游戏为你提供了通向这种宝贵的精神状态的一种可能性，它为你呈现了这种适度的刺激，既没有苛求你，也没有低估你的能力。当你定期地真正玩耍时，给自己的生活带来了安宁和从容，同时也获得了对抗超负荷的工作量 and 对自己苛求的有效保护。

不管你玩什么，都要使自己成为真正的孩子，那样你才可以无所顾忌地玩，那样你的眼睛才会熠熠闪光，你才能学会从容地承受成人世界的重负。

忠于你自己

易卜生说：“人的首要职责是什么？很简单：做自己。”

现实生活中，很多女人习惯活在别人的眼光中，每做一件事都要想想别人会怎么看，因为老怕被别人说闲话而不敢去做自己想做的事，没有办法忠于自己。

人生一世你所能做决定的事除了自己的，还能有谁的？包括父母和孩子，你都绝对无法包办，如果连自己的主都做不了，你也就没有了自己。你自己的生活当然应当由你自己来决定，而不是由别人的看法来决定。如果为了迎合别人的看法而违背自己的意愿，你永远都无法拥有属于自己的真正的生活。更何况 1000 个人就有 1000 个人的看法，你无法讨好所有的人。所以别人要怎么想，任他们去想吧；别人爱怎么说，让他们去说吧。只要自己问心无愧，根本不必在意别人的观点，更没有必要为别人而改变自己。

只有当你忠实于自己，做你自己的时候你才能够把握住自己的人生。

忠于自己思想的女人，会坚持自己内心最真实的渴望，对自己的生存负责，真诚地去寻求人生的意义。做你的生命的主人，赋予你的生命以你自己的意义。除了你自己，谁还能赋予你的生命以意义呢？正如尼采所说：“我们必须在自己面前对我们的生存负责，因此我们要做这生存的真正的舵手”。

忠于自己风格的女人，能够活出美丽的自我。不要因为他人的褒贬而放弃自我的认同吧，无论是你的审美观还是你对生活的态度。你是否活得有意义或者是否成功都是由你自己来定义的。比尔·盖茨就说过，他要忠实于自己长期以来的心愿，把私人财产的绝大部分回馈给社会，而不是留给自己的 3 个孩子。

忠实于自己灵魂的女人，才能尽享人生的欢乐。人生短促，浮生

若梦，在别人的脚印里行走永远踩不出自己的路。你要朝着心灵指引的方向迈出自己的步伐，来一次彻头彻尾的改变，尽力生活于最贴近自我的真实里，不给自己编织虚幻的光影，使你能真正为自己生活！

如果你想要尽情享受你的美妙人生，首先要学会忠实于自己。

享受真正的悠闲时光

哲学家西内卡说：“我们应该为精神提供恢复的空间，应该不断地给予它悠闲的时刻，为它提供养分和力量。”一个爱自己的女人如果想在生活中增加更多从容，就要懂得享受真正的悠闲时光。

科学研究表明，1960年以来，生活中的紧张情绪攀升了44个百分点，由紧张引起的疾病如高血压、心血管疾病、心身病痛等明显增加，越来越多的人受到抑郁症的折磨。美国心理学家迈克·亚普考发现，抑郁性疾病比例的上升和不断变大的精神压力有着密切的联系，生活变得如此艰辛，许多人都感到了力不从心。

如果你想保持身心的健康，如果你想使自己的生活会变得更加从容，就必须消除紧张和时间陷阱，最好的方式是享受真正的休息，正如俗话说：“有打鱼的时候，也有晒网的时候。”或者换句话说：你不能像被放在跑步器上的小老鼠一样，不停地跑动、不停地创造成绩。你急需定期给自己的精力加油，给自己“充电”的时间。

但是，你如何才能消除平常的忙碌，学会使自己成为愉快的天使？惟一的途径就是为自己创造一个可以让心灵安息的宁静之岛。

即使在忙忙碌碌的日常生活中也存在着空隙的时间：当红灯亮的时候；等候汽车或者坐在候诊室的时候。利用这些短暂的时刻，做做深呼吸；清醒一下头脑；任思绪飞翔；做一做白日梦。美国心理治疗专家大卫·昆茨说：“一天中如果你能找到15个瞬间，时间仿佛停止，不管你有多少工作要完成，这都会使你满足、平静和放松。”

另一个找到闲暇和内心清净的方法是日常生活中的许多行为，虽