

《你要好好爱自己》

图书基本信息

书名：《你要好好爱自己》

13位ISBN编号：9787550248575

出版时间：2015-3-1

作者：毕淑敏

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你要好好爱自己》

内容概要

本书讲了女人在生活和自身成长中可能会遇到的一些问题，比如忧郁、孤独、童年的创伤、结束一段情感关系或者失去一些生命中重要的人，其他让人身陷困境的挫折等等，也讲了一些美好的人和事。毕淑敏以一个心理医生的冷静睿智和一个作家的温暖体恤带给我们力量：你要好好爱自己，接受自己的身体、容貌，接受自己的不完美，去挖掘自我身心的美好。

《你要好好爱自己》

作者简介

毕淑敏，国家一级作家，心理咨询师，中国第一心灵作家，被王蒙誉为“文学界的白衣天使”。她的文字独特、有温度、倾注着对生命的爱和对这个世界的悲悯。她的技法又像娴熟运用手术刀，直面人生的各种问题，切除我们心灵的忧郁与魔。

作品曾获庄重文文学奖，小说月报第四、五、六、七、十届百花奖，当代文学奖，陈伯吹文学大奖，北京文学奖，昆仑文学奖，解放军文艺奖，青年文学奖，台湾第十六届“中国时报”文学奖，台湾第十七届联合报文学奖等各种文学奖三十余次。

书籍目录

1. 改变命运，请先改变心的轨迹 / 1
 - 你站在金字塔的第几层_2
 - 充满了创造性的劳动，是自我价值的最高体现
 - 拍卖你的生涯_8
 - 改变命运，请先改变心的轨迹
 - 拒绝分裂_16
 - 生活本来就是鲜花和荆棘并存
 - 目标要趁早_22
 - 只要有目标，就不会孤独和绝望
 - 你是否需要预知今生的苦难_25
 - 世界不可捉摸，能把握的只有自己
 - 第二志愿_29
 - 是你面对逆境的备份文件
 - 常读常新的《人鱼公主》_33
 - 即使全世界抛弃了你，你也不能自己抛弃自己
 - 变化的哀伤_38
 - 变化使人成熟，但它首先使我们痛苦
2. 你为什么不快乐 / 41
 - 忍受快乐_42
 - 很多人不快乐，是觉得自己不配快乐
 - 女也怕_47
 - 既要嫁得好，也得干的好
 - 在纸上写下你的忧伤_50
 - 请试试有效的“白纸疗法”
 - 面具后面的脸_56
 - 如果有可能，请将面具减到最少
 - 走出黑暗巷道_63
 - 只有正视伤痛，心才会清醒，才会有力
 - 有一种笑令人心醉_69
 - 佯笑带来的损害是长久的
 - 流露你的真表情_75
 - 不要吝啬自己的表情，痛则大哭，喜则大笑
 - 提醒幸福_80
 - 请在寒冷的日子里经常看看太阳
 - 研究真诚_85
 - 真诚使我们简洁明快、干净清爽
 - 逃避苦难_90
 - 为了逃避苦难，我一生奋斗不息
3. 你爱错了人，责任在你 / 95
 - 爱情没有快译通_96
 - 该说的，你还得说出来
 - 关于爱情的奇谈怪论_102
 - 爱是一时一事，还是一生一世？
 - 界限的定律_108
 - 有界限，才有秘密和自由
 - 任何成瘾都是灾难_111
 - 一个人，要学会管住自己

《你要好好爱自己》

飘扬的长发与人生的幸福_116
把一事做完，再做另一件
修补爱情_122
只有珍贵的东西，才需要修补
婚姻的四棱柱_125
莫逆之交，患难之交，一见钟情，萍水相逢
轰毁心中的魔床_132
在成长中要储藏智慧、期望和安慰
爱怕什么_138
在孤独的人生旅程中，留一份真爱
4. 怎样度过人生低潮 / 143
握紧你的右手_144
我不相信命运，我只相信我的手
卑微也是我们的朋友_147
什么都不用解释，用胜利说明一切
孤独是一种兽性_150
人因为恐惧才拥挤一处
蚕是被自己的丝裹住的_152
活着，痛着，成长着，才是人生
心灵拒绝创可贴_156
很多心理问题，实际上都是人生的大目标出现了混乱和
偏移
坚持糊涂_163
不想弄明白的事，就不要弄明白
疲倦_168
用转身躲过疲倦对我们的伤害
你好，莽_172
人的一生，有多少艰涩在等待我们
像烟灰一样松散_176
只有放松，才有能量
5. 我们做了太多伤害自己的事 / 183
成千上万的丈夫_184
没有惟一，惟一是骗人的
布雷迪的猴子_189
人为的干预常常弄巧成拙
虾红色的情书_192
爱不是单一的狙击
写下你的墓志铭_198
认真策划自己的一生
失恋，究竟你失去什么_204
失恋的痛苦往往不是失恋本身引起的
垃圾婚_214
放下情事，睡个好觉
最大的缘分_220
珍惜能吃的日子，珍惜一道举筷的亲人
强弱之家_223
孩子与家都是万分贵重的东西
梅花催_225
在爱的过程中，重要的不是方法

《你要好好爱自己》

6. 你要好好爱自己 / 229

精神的三间小屋_230

一间盛放爱恨，一间盛放事业，一间盛放自己

我所喜爱的女性_234

心存感恩之心又独自远行

造心_236

优等的心，不必华丽，但必须坚固

教养的证据_240

教养真的不是你读过多少书

人生有三件事不可俭省_244

学习、旅游、锻炼身体

女人一定要爱自己_246

勇气并不储存在脸庞里，而是掌握在自己手中

做自己身体的朋友_248

不爱惜自己身体的人没有明天

购买一个希望_251

用钱买到的快乐，实在不多

每天都冒一点险_254

衰老很重要的标志，就是求稳怕变__

《你要好好爱自己》

精彩短评

- 1、不怎么样
- 2、虽然真的很喜欢这个作家，可是年纪愈张这鸡汤愈难下口。
- 3、喜欢毕淑敏，买来看看的，心灵鸡汤.....
- 4、好基友送的生日礼物，部分文字在阅读的时候还是挺有感触的，也是温暖，但是整本下来没有特别喜欢映像
- 5、温暖人心，很喜欢。
- 6、一周读完，看得匆匆，这是我两年前刚来海口时候买的书，已经随我搬了两次家，现在实在是干不下这碗鸡汤了
- 7、嗯，好好爱自己
- 8、低谷期可以读一读 不过很多道理仍然听过就忘
- 9、这鸡汤弱爆了
- 10、尤其是女人！爱自己才能更好的爱他人！
- 11、很多重复之前“人生的500次回眸”的故事，不是很负责的写作。
- 12、学生时代很喜欢毕淑敏，喜欢被治愈的感觉，而今在社会上摸爬滚打过后，再拜读新作，就品出了些矫揉造作，这也与作者过多用比喻排比等修辞手法有关。可能当下，毒鸡汤的力量已是主流
- 13、美好鸡汤陪我度过高中岁月。也算是心理学入门读物吧
- 14、毕淑敏最好还是能写写小说，年纪大了，写不动了就好好在家带孙子，偶尔写点新的文章，这样的散文鸡汤合集真的越来越看不下去了。几年前看过一本她的《血玲珑》，现在还有很深的印象，那时，视毕淑敏为偶像。如今，唉，我也就只能回忆起《血玲珑》了
- 15、鸡汤文
- 16、一本修身养性的书，好多语言都可以用于瑜伽的引导上，说到底，还是要对自己好一些，关注自己的身体和心灵，只有自己过得快乐，才能带给人更多的快乐！
- 17、我要好好爱自己
- 18、太鸡汤了 冲豆瓣高分买的 结果从8.6跌到7
- 19、印象比较深的是白纸疗法及女怕嫁错郎的说法。 选择只是一次决定的机会，当然对了比错了好，但正确的选择是良好的开端，即使航向对头如果我们不珍惜幸福，不用心经营，我们依然可能会被淡水没了，船橹漂走，风帆折断...
- 20、很一般，坚持看完的感觉，只有几篇有所收获的文章，其余文字是大量的排比，审美疲劳，走神。适合小学生学写作文积累词汇用吧
- 21、人生最重要的是要好好珍惜自己，爱护好自己
- 22、我觉得这本书起到的更多的是提醒在追梦路上的女孩子们奋斗的同时得兼顾自己的身体健康。具体操作，还是得看一个人，自己的信仰，她想活成什么样，她选择怎样在保持健康的前提下去达到这个目的。
- 23、每一章节都可以作为课文，熟读并背诵。你要好好爱自己-毕淑敏
- 24、失恋那会读的，心灵鸡汤。接受自己，爱上自己。
- 25、我，完全看不懂。。。
- 26、作者的赤子之心，文笔优美，道理浅显。
- 27、干了这碗汤
- 28、三年前喜欢她的文字，花了几个月泡图书馆看了她写的一系列书，现在可能年纪大了，读了竟然没有共鸣，里面的文字平铺直叙，合适无聊时打发时间。
- 29、以为是新书，文章是不错，又是摘了很多多年前文章的。在大学时期看还挺好比较受益，近期不想看此类的了。
- 30、不管岁月如何更迭，她依然是我心中最爱的那个样子，优雅 美丽 温婉。
- 31、在尽力付出的时候，人们很多时候往往忽略了如何爱自己
- 32、出生之初，命定已至。在这个过程，缺少都将成为人生路前进的绊脚石，缺少没有贵贱，大小之分，只要是可以帮助成长，变得更好的方法，都是值得一试。就像阅读这样软软的书。
- 33、治愈的心灵鸡汤，华丽的比喻排比有一种过犹不及之感，适合青少年读...摘抄过来作者总结得很

《你要好好爱自己》

好‘深存感恩之心又独立远行的女人。知道感谢父母，却不盲从。知道感谢天地，却不畏惧。知道谢自己，却不自恋。知道谢朋友，却不依赖。印象最深的是白纸疗法，确实有效，一个朋友曾经教过我，在我特别迷茫的时候...拍卖生涯中，没有人买和父母过周末，感觉很难过，曾经我也觉得年轻人志在四方，现在越来越想着能和父母过周末是多么幸福...对自己要真诚，开心就是开心，不开心就是不开心，拒绝分裂和面具，用真实的表情对待人生...目标要趁早，好像出名要趁早，养狗也要定个目标真是挺励志的~

- 34、毕淑敏的文字还是很美的，在这本书里写下来很多心理问题，只是，对于爱自己，自我感觉写的还不够明确，还不够具体！
- 35、鸡汤，鸡汤，加了酱油的鸡汤。
- 36、双十一9.9买的，现阶段其实过的比较充实，不像半年前那样迷茫，心灵鸡汤已不需要，不过有些小细节确实觉得可以试着去改变。
- 37、接地气的心理学入门读物
- 38、我是感觉读了这本书后更忧郁了，是心态问题吧。
- 39、纯鸡汤..... 纯的..... 不知道怎么能写这么多啊
- 40、最喜欢 愤怒就呐喊 哀伤就哭泣 喜欢就表达 热爱就追求
- 41、还不错诶，值得一看。
- 42、懂得爱自己，有时却又无法做到
- 43、只有学会爱自己才能爱别人，
- 44、心灵鸡汤，意外的好喝，有些话真心受用
- 45、提醒我们所知的道理
- 46、好好
- 47、比起鸡汤催人胖和励志练品性等说辞更让我欣赏的是丰富的文字词藻。
- 48、小时候就很喜欢毕淑敏，觉得她的书好像是日复一日的routine里的惊喜。长大了一点没有那么容易看这类书了，但她写的还是要看的。
- 49、去年朋友送给我的生日礼物。心灵鸡汤类，偶尔喝下还是可以的。不喝多了。就酱紫
- 50、很治愈的一本书

《你要好好爱自己》

精彩书评

1、现代社会有太多太多的心灵鸡汤了，但像毕老师这样别具一格的心灵鸡汤的少之又少吧！我想，或者说我孤陋寡闻吧！！！！一位女性，确实要好好爱自己，这不关乎金钱，背景。书中有多篇与《恰到好处的幸福》中的文章重复了，但这本书有一个很好的点，便是有一些心理咨询的例子，这让我如饥似渴。格外欢喜。在书中我知道了原来男子可以为了一个女子写下虾红色、含有血腥气味的情书。当我得知这是用男子的鲜血写的求婚情书时，我的第一反应是这男子是有多么强烈的爱恋呀！甚至激动得想要把这情话发给喵喵看。他如是说：“人的地位是可以变的，所以，我不以地位向你求婚。人的财富是可以变的，所以我不以财富向你求婚。唯有人的血液是不变的，不变的红，不变的烫，从我出生，它就灌溉着我，这血里有我的尊严和勇气。所以我以我血写下我的婚约。如果你不答应，你会看到更多的血涌出.....如果你拒绝，我的血就在那一瞬永远凝结.....”后面继续观看后文，才慢慢的领悟，原来这么一段话包含着一种让人害怕甚至是恐惧的情绪，这蕴含着多么深的心理状态呀！从中也明白了原来我是如此的卑微以及片面的思维。在本书中我也得出了好多人会提但一再陷入深思中的问题。人生的意义是什么？我们敬爱的毕老师给出了一个在我看来是一个非常恰当不过的答案了，人生是没有意义的，但我们每个人要为自己确定一个意义。还有那篇名为写下你的墓志铭 认真策划自己的一生 确实很是精彩，引人深思。这是一本引人慢慢去思索我们该怎么爱自己？这个爱并不是肤浅的也不是多么多么大的大工程。在于对待身边的一些细节以及对待事物的态度。那么我会往我的墓志铭上写啥呢？

2、“魔鬼有张床。它守候在路边，把每一个过路的人，揪到它的魔床上。魔床的尺寸是现成的，路人的身体比魔床长，它就把那人的头或是脚锯下来。那人的个子矮小，魔鬼就把路人的脖子和肚子像拉面一样抻长.....只有极少的人天生符合魔床的尺寸，不长不短地躺在魔床上，其余的人总要被魔鬼折磨，身心俱残。”这是文中的一段话，不知道大家心中是否也有这样的魔床？感受最深：只有漂亮才能获得幸福，如果想要幸福就应该漂亮、温柔、善良，孝顺就应该听家长的，不应该无你家长。。。我提到了很多“应该”，在无意间，身边放满了”应该“，那么作为中间的那个人，你会怎么样？抛弃那张魔床，告诉所有带着魔床过来的人，本身的存在就是最好的模版，不需要拉扯丢弃。你值得拥有一切，你很好。

3、内容还可以，鸡汤味还是挺浓的。另外，她的书这本跟她另一本书有些故事和例子重复，感觉作者或者出版社不够真诚。

4、“魔鬼有张床。它守候在路边，把每一个过路的人，揪到它的魔床上。魔床的尺寸是现成的，路人的身体比魔床长，它就把那人的头或是脚锯下来。那人的个子矮小，魔鬼就把路人的脖子和肚子像拉面一样抻长.....只有极少的人天生符合魔床的尺寸，不长不短地躺在魔床上，其余的人总要被魔鬼折磨，身心俱残。”这是文中的一段话，不知道大家心中是否也有这样的魔床？感受最深：只有漂亮才能获得幸福，如果想要幸福就应该漂亮、温柔、善良，孝顺就应该听家长的，不应该无你家长。。。我提到了很多“应该”，在无意间，身边放满了”应该“，那么作为中间的那个人，你会怎么样？抛弃那张魔床，告诉所有带着魔床过来的人，本身的存在就是最好的模版，不需要拉扯丢弃。你值得拥有一切，你很好。

《你要好好爱自己》

章节试读

1、《你要好好爱自己》的笔记-第1页

只记得毕老师是个女强人，不适应

《你要好好爱自己》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com