

《自私书》

图书基本信息

书名：《自私书》

13位ISBN编号：978750955599X

出版时间：2014-11

作者：蒋硕

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

《自私书》

内容概要

半途出家的心理咨询师写的女性读本，不讲理论而大谈八卦，以“自绝于聚会”为代价，用故事串联起观点，在淡淡悲喜中寻找逻辑，重新探讨女人的幸福与爱。

很难定义这本书的体裁：不是小说，不是散文，不是教科书，也不是段子集。作者以独特视角对“自私”进行了颠覆性解析，然后在这一主题下一路叙述一路剖析，呈现女人生活与成长中的种种症结——择偶的尴尬、夫妻关系的疲乏、人与事的侵扰、家庭秩序的混乱、职场的艰辛、社交的虚浮、自身的不满与不甘……不仅犀利揭示现实，更给出诚恳建议，从根本性的“层次重建”到条目式的“作战方案”，虽然未必能被每个人采纳，却扎扎实实地提供了新的思考基准和更坦率的态度。

如果女人们仍期待幸福，不妨去了解与尝试书中的“自私”。为更好的自我去尝试，总是值得的。正如作者所说：“世上最大的好事，就是永远存在‘其他方式’或‘其他可能’。”

作者简介

蒋硕 Serena Chiang

国家二级心理咨询师

婚姻咨询师

自由写作者

已出版《世界是对的，你也是》并撰写专栏若干

因文字冷感，作品一直在冷门中徘徊；

而内里温暖，仅供需要的人了解。

不爱说话，却是深受喜爱的谈话对象；

也能装得一口好腔，但仍是一个朴素的人。

希望有日，抵达自由。

新浪微博 @Serena的时光教室

工作网站 <http://www.serena-time.com/>

《自私书》

书籍目录

《自私书》

精彩短评

- 1、适合一个人没事的时候看看，，，
- 2、作者的观点对不对且不讨论，但整体三观还是蛮对我的味的~~要好好体会实践
- 3、不好看
- 4、开篇挺好的，后面写得略一般。算是一种心理学和小说的融合。
- 5、胜在没那么俗
- 6、小编~这本儿不是我的菜儿啊~
- 7、已经看过3遍。
- 8、一个人的安静，和一群人的安静，到底有什么区别？一个人的故事，和一群人的故事又有什么不同？说自私也好，孤独也罢，经历过，冷暖自知。
- 9、一切口吻基于独立。
- 10、有些事，自己知道就好，有些人，无需揭穿，自己过得好就好。只有你对世界简单，世界才会对你简单。
- 11、废话少 干货多
- 12、以女人八卦为中心而展开所谓的就事说理，适合25以下的女子翻翻。人，无论男女，先活好自己，活出心中真实的那个自己。
- 13、哎，看不懂。也许自己层次不够吧...翻了翻就放下了
- 14、聚会不是生活，至少不是全部。秀、晒、他人的关注与评价.....都抵不过背后冷暖自知的况味。
- 15、绝非鸡汤。或许并不那么好读，但就是愿意再读一边，就是愿意去琢磨它.....
- 16、传统的家庭模式，秩序混乱，无法找到生活意义。这本书能让你理清思绪，自己的小宇宙，你是最重要的，life is to experience and creat,to make yourself interested and wonderful
- 17、要学会扪心自问

1、从《世界是对的，你也是》开始，蒋硕的名字走进了我的视野。这次的《自私书》确实带给了我不少的惊喜。从豌豆到孔雀，虽然主人公的家庭背景各异，贫富相异，但他们每个人所经历或遭遇的事情，却是每一个女人过往的生活或未来的生活中，实实在在出现过或曾考虑过的问题。长期以来，关于“幸福指数”的调查似乎从未停息，影响女性幸福因素的统计更是“百花齐放”。当工作、家庭、社会压力早已作为降低女性幸福指数的通用缘由，关乎幸福的有效密码似乎被格式化，难以逼近女性内心的真实诉求。压力的确激发了女性的个人潜质。当一个个大女人纷纷出现于社会的各色舞台，以无私的爱去传递亲善与智慧力量的时候，其“本我”的内心世界同样需要更多人的关注与温暖。以唤醒女性自我为初衷的各种事件与活动，最终却难有人去关注这些女性“原初本我”的精神状况：内耗、无力感……等等负面因素都在影响着她们的生活质量，其内心的苦闷却在所谓光鲜表层的包裹下鲜有人知。健全自我层面的人格，用“自私”的概念唤醒本我基底脆弱的博爱心智，直视自己本应拥有的幸福，正是对每一个生命个体关照的回归。让生命的真实砰然而出，绽放女人充满个性的鲜活人格。那么，就请你为自己，自私一回！说出你自己：说出来，并不是脆弱；说出来，并不是失败。说出来，还原真实的自己；说出来，拥抱专属的幸福。其实，自私唤醒的并不仅仅是女人的幸福。它应该存在于每个人身上，当然这里并不是指那种“人不为己，天诛地灭”式的自私，而是一种许多人在幼年就被侵蚀了的自我意识。我们在几乎所有事情都被安排好了的世界里生存，异常显著地增强了适应现世的能力，而忽视了创造生活、智慧选择的能力，实在是需要“自私”这种观念意识的帮助。只是，记得要在唤醒自我之后，把传统“自私”的劣根习气要拿掉。看过这书的编辑手记，仅仅一个封面就修改了七八次。打开书，用纸的精良、字体的选取虽仅是一触一见的体验，但随着翻看，一种书本介质与故事内容的代入感，扑面而来。

2、看完这本书，真的很受益，里面七个不同女性的故事，基本可以囊括女人一生会遇到的各种人生经历，而这本书最大的益处就是教我们如何感受生活中的百态。女人或许注定是无私的，因为注定要释放各种爱，每个女人的生活也一定会被各种爱包围着，虽然生活并不一定特别美好，但是每个女人都一定拥有一颗美丽的初心，也许慢慢的，这颗心可能会因为一些人、一些事，变硬变软变坚强了，更甚至于变坏了，那它也一定是一颗美丽过的初心。漫长的人生路还要继续，关于那个人，特别喜欢书里面的描述：目标、价值观、模式、趣味一致的人。确实，现在才发现这个人可能就是我们用尽一生心血在寻找的人，有的人很幸运，一击命中，有的人很不幸，苦苦找寻一辈子。也许按照这个标准找下去，我也会注定孤苦，毕竟完全匹配太难太难，但我想总之尽力了就好，寻找的过程或许才是最重要的。女人的幸福不是别人能给的，也许很多人现在还不明白这个道理，也许是明白，但不愿这样去做，这都不要紧，人生一切的选择，都是为了让自已更好，让自已幸福，仅此而已。做一个“自私”的女人吧。

3、用自私，成就无私的幸福——读《自私书》文/齐祺我们从小就受到的教育是做人要无私奉献，无私的人才是高尚的、伟大的，这样的人生才是幸福的。殊不知幸福除了有这么伟大的奉献外，还有一些小幸福也是值得我们拥有的。著名心理学家马斯洛说，“心理健康的人，既自私又无私，健康的人以一种健康的方式自私，这种方式既有益于他人又有益于社会。”尤其是对于女人来说更是如此，那就是“自私”。半途出家的心理咨询师蒋硕不讲理论而大谈八卦，以“自绝于聚会”为代价，用故事串联起观点，在淡淡悲喜中寻找逻辑，重新探讨女人的“自私”。《自私书》，这本书很难定义其题材，蒋硕根据自己经历的案例以及对生活的感悟，以独特视角对“自私”进行了颠覆性解析，然后在这一主题下一路叙述一路剖析，呈现女人生活与成长中的种种症结，从根本性的“层次重建”到条目式的“作战方案”，虽然未必能被每个人采纳，却扎扎实实地提供了新的思考基准和更坦率的态度。女人经常扮演的是天使的角色，对待父母、公公婆婆、丈夫、孩子释放各种爱，每次回收的却是一种有一种的麻烦。然后又不厌其烦的再次进入单曲循环中。还总是安慰自己只要家人都健健康康，快快乐乐，自己就是幸福的。将自己的感受排外。却不知道如何好好的自己爱自己一回。因为我们早已习惯了按照群体的模式和标准去生活，往往忽略了个体，忽略了自己的思考和感受。因此女人要重新认识“自私”。在蒋硕的这本书中，分了六个部分：七个八卦；哪个女人不努力，哪个女人不幸福；自私，需要重新认识的好品质；自私的女人更会爱；再“科学”一点儿；最宽容的自私，最无私的幸福。从中我们可以看出，她用7个八卦的例子来给我讲述女人各种不同的遭遇。用故事串联起观点，在淡淡悲喜中寻找逻辑，重新探讨女人的幸福与爱。当然“自私”也不是想当然的自私，而是有前提条

件的，你必须是一个“好女人”，只有这样自私这种品质才不会让你变坏，它只是把自幼教养、教育欠缺的东西还给了自己。从这本书中，我们不仅获得了女人如何能够更加幸福，同时也获得了具体事件的应对技巧。每个女人都期待着幸福，却不曾去尝试，那这本书所写的内容都成了一纸空文，女人的幸福不是别人能给的，那么不妨尝试着去“自私”一点吧！正如作者所说：“世界上最大的好事，就是永远存在着‘其他方式’或‘其他可能’。”既然如此，何尝不去？人生一切的选择，都是为了让自己更好，让自己幸福，仅此而已。做一个“自私”的女人吧。

4、现在这个社会，是个金钱至上的社会，是经济发展迅猛的社会，是信息满天爆炸的社会，是商品广告到处散播的社会，是乱相丛生的社会，是各种思潮和主义竞相登台的社会，是心灵鸡汤泛滥成灾的社会。在这样的社会里生存的人们，尤其是女人，如何自由自在地生活，实在是一个值得思考的问题。在现在这个世界，我们不免受各种信息的影响，被多种风尚所引导，忽左忽右，跟着时代的潮流东奔西走。但是，我们不见得快乐，不见得幸福。可快乐和幸福却是我们生活的最根本的目标。怎么样才算得上快乐，怎么样才能得到更好的幸福，不见得没个人都能给出答案。于是，有的人茫然，有的人迷惘，有的人不知所措，有的人得过且过。因为社会的纷乱和多变，我们不断往身上加码，不断从别人和其他群体的角度来看自己。我们活在别人要求的世界里，活在世俗的规定中，活在一些貌似伟大的词汇所营造的氛围内。但这样往往是身不由己，往往是心口不一，往往让人身心交瘁，往往让人不堪其累。想从外在的物质中寻找安全感，想从外人的认可中寻找存在感，但常常事与愿违。从这个意义上说，《自私书》中提出的方法，则是在做减法，给人生卸去不必要的负担，让你重新审视生活中所遇到的种种问题，摆正心态，调整看待世界的眼光，再次定义我们看到听到感到触摸到的人和事。因为实际上，我们之前所做的那些，我们在生活中的纠结，我们在尘世中的困扰，多半都是来自自己，是自己把自己当成了对手，才有了我们的步履艰难。在这本书中，作者提到了几个女人的生活际遇，实在是我们现在这个社会的缩影和折光，她们碰到的人生问题，正是我们所遇到或者将要遇到的。作者在书中列出她们的生活，陈述她们的哀乐悲喜，展示她们的亲情友情和爱情，分析她们的得与失，这让我们看到，为何她们出现了这样那样的问题，为何她们情感和事业会是如此这般的模样。最终，我们反身观照，或许可以从中吸取有用的东西，为自己所用，为将来的生活准备好迎难而上的动力。说到书的主要内容，则是让我们重新认识自私。在以前，自私是不可取的，是要灵魂闹革命的，是要狠斗私字一闪念的。于是，诸如奉献、无私、无我之类的字词青云直上，光辉地招展，让人敬仰和向往。但是时代在变，观念亦应随之跟进。书中提到的自私，并非真得无情无义般的冷血，并非见死不救。只是，我们对自己，要有着健康的自私观，这种自私观便是重新认识自己这个个体，正视自己基本的需求，做到自我的生存、发展和实现。而只有这样，只有将自己打磨成完整意义上的人，将自己放在平衡的位置，将自己修炼着自足的存在体，我们才能更好地帮助他人，才能更好地协助社会。总之，归结起来，作者提倡的自私，实在上让我们更好地完善自我，更好地发展自我，更好地圆满自我。

5、不幸福的女人，是教养不出幸福的子女的by星空下的蜗牛女人究竟要活成什么样才叫幸福？恐怕没人能给出一个确切的答案。一千个人自有一千个哈姆雷特，做女人，也是如此，各有千秋。蒋硕在这本《自私书》里，用七个女人的故事，来展现当代女人生活的不易——看起来过的光鲜亮丽的豌豆，始终无法面对疤痕累累的身体；在事业和家庭中苦苦寻求兼顾的萱爷；相亲屡屡受挫最后选择成为拉拉的盖濮；莫名其妙老公就和家里玩失踪的柏太；浮于生活表面以“装”示人的小尤；嫁得富贵郎君却和婆婆在一屋檐下共同生活的孔雀；在产后忧郁症里强装上阵努力生活的甜蜜；每个人都有别人看不到的一面，每个人都在自己的生活里同时扮演着好几个角色，每天不停的自动调频，疲惫不堪。要怎样才能活得愉悦一些？蒋硕是主张自私一点，对自己好一点。此自私非彼自私，不是让你只为自己打算，只图个人利益。而是让你“清晰地认识自己，了解自己的真正需求，拥有自己的价值标准；为自己负责，独立、自立、保障自己，发展自己；有恰当的关系和合理的界域，与他人互不侵扰干涉；是爱，是尊重，是赋予每个人的信任与自由。”这四点，让一直觉得内容过于寡淡的我拍案叫绝。尤其是后面两条，值得很多人细细咀嚼。就拿“恰当的关系和合理的届域”来说，无论是在夫妻之间、父母与子女之间、还是亲朋好友之间，都要懂得把握好其中的分寸。我的婆婆，是在我生宝宝前的两周来的。之前我们并没有生活在一起。住了一段时间后，我发现，她生活的全部就是照顾儿子。老公上厕所玩手机时间长了，她坐立不安，几次跑到卫生间门口去问：你没事吧？怎么上个厕所要这么久？天冷了，她絮絮叨叨跟在儿子身后要他加衣服。宝宝出生后，老公一去换尿布、冲奶粉、倒洗澡水，她就去抢着不让他动手。总之，儿子回到家，只要衣来伸手饭来张口即可。可是她忘记了，她的儿子已快人到中年。她忘记了，她的儿子早已成家立业多年。她更忘记了，

她儿子早已为人夫为人父,他的妻儿需要来自他的照顾与陪伴。这恐怕是中国很多家庭会出现的问题,大多数关系不是太好的夫妻,往往会将注意力过度地转移到子女身上,去弥补夫妻另一方带给她的缺失。哪怕子女有了自己的家庭。那么,女人该怎么去完成自己的角色转换?在书的137页蒋硕给出了答案:“退回到你的自我,以及你与盟友的亲密关系,给子女健康的示范。这种示范是最好的礼物,可以延续到你无力支持他/她的时候,延续到你离去以后。”对这段话的解释一共有10条,最后一条,我觉得尤为重要,也是很多家庭从来都没有想过的。就是“鼓励并帮助你的子女,完成对原生家庭的‘延绵与脱离’”,我身边的家庭基本上都是原生家庭完全的延绵,却不曾懂得适当的脱离。原生家庭里好与不好的都过度复制到下一辈的家庭里来。就拿我老公来说,在婚后的很长时间内,他都会动不动就说:你为什么不能像我妈那么能干?我只好回击他:因为我不是你妈!一个女人能干过分只会造成全家人生活的无能,我老公就是最好的例子。爱自己,有自我,懂进退,明白正确的家庭角色,才能给孩子正确的婚姻观。这应该是许多女人都需要不断学习的。只有这样,幸福才是搞质量的。不幸福的女人,是教养不出幸福的子女的。为这句话点一万次赞。

6、上学的时候,老师说“写议论文举例子才会生动有说服力”;唯物论上要求“具体问题具体分析”,做政治题就在每一个长篇大论的现实材料里寻找真理投射的影子;语言学转向之后我们向新批评学做“文本细读”,恨不得对每一个字词做考古挖掘;经验证实了,“个案分析”的法子是如此好用和实用,于是七个八卦就能串联起一个完整的逻辑推演,一个关于女性的问题的提出与解读。都市人、原子人、现代女性,置身于转型的中国社会,贫富扩大固化的阶层,多重角色、多元价值冲突、挤压下的婚恋期女性,不快乐、受压抑、迷茫心累……纠结在人际关系的海洋里,优质情感体验匮乏,总而言之,不幸福。说起来似乎都太常见不过的“引子”,简直是“窥视工作间”、“窥视闺蜜群”、天涯百度泡吧帖,却造成了不良情绪滋长蔓延、抑郁丛生,生活中现象级的“雾霾天”,甚至“完了完了全完了”,又或者竟然“此生未完成”。作者画了一个“自我——性关系——亲缘关系——资源关系”的宇宙圈,令人想起孔子的伦理排序,以及著名的《厚黑学》关系图谱。果然是太阳底下无鲜事,又果然是女性的“关系模式”思维,天圆地方,价值的界限在这个四层的集合圈里,剩下的就是行为遵守合乎此一价值的“规则”或曰“操作方法”了。因此,这是一本“操作指南”的小书,没有问题困扰的人在里面只能发见毫无新意的花瓶旧酒,然而有了情绪困扰的人却能拨云见日,心有戚戚。难得的清晰流畅、娓娓道来,言辞活泼、形式多变,而光鲜与阴影同在的现实例子又如此吸引每一个灵魂由故事所辅助燃烧的女性。感性的材料,理性的解读,旨在提升自我认知,俗话“想开”,给欲望删繁就简,让规划、归属重力回归。“未经审视的人生是不值得过的”,所有的伪装、不一致最终都会以病态的身心反馈给自己,就像那个经典的寓言故事《木偶奇遇记》所忠告的,撒谎让你长出了长鼻子。“自己是有限资源”,可是我们又在不断想象“无限的可能性”。有些故事我们希望亲身经历,恨不得化身琼瑶笔下的主人公,传奇、意淫、瞠目结舌到想象力的终端;有些故事我们相信自己聪慧得可以做得更好,拥有“我们不那样”的特权,做个亦舒气质的奇女子,矜持、自尊、优雅有魅力;而有些故事我们期盼永远旁观,回避掉世界的阴暗面,不去想厄运降临的“自我的末日”——我们心知真实的苦难和悲惨还远远不止于此、深如深渊,否则哪里去“自私”,恐怕要“复仇”了。那样,大概也不需要这本关于幸福的指南书了。居里夫人说,“生活对于每一位男女都非易事。”生活在便捷物质的现代,也就意味着精细生活的步骤必不可少,赚钱谋生的手段技不压身,时尚潮流的新知打包带走,我们要自我完满,却常常是走一条曲线报国的长征路,因为匮乏,所以拿时间换空间,用资源补情感,靠金钱让渡梦想。“没有很多很多的爱,有很多很多的钱也是好的。”喜宝此言,再明白不过,爱有资格的门槛,“完美”亦然,我们直奔幸福的目标而去,那就不过是“得之我幸失之我命”的经济实用款即可。伟人圣者的路途并不开满幸福的鲜花,此事古难全啊。

7、记得刚开始工作的时候总会听到前辈们语重心长的说,在没结婚前最好去当班主任,不然等到结婚了,生小孩了,就真的没有时间了,你的生活就是老公小孩长辈、长辈小孩老公。所以很多人说,在单身的时候要好好享受单身的生活,该享受就享受,该任性就任性。似乎,女人一结婚,世界就要变天了,自己就不在是原来的那个“我”了。曾经我们班的语文老师,暂且称之为Y,据Y的说法是去年8月她随丈夫回到老家(就是我在的地方),原因是婆婆公公年纪大了希望儿子能够回来发展,起初她不是很同意,但是看到丈夫整天为这事烦,最后决定还是回来了,回来后我们就成了同事。Y回来后,工作也比较忙,早上7:05上课,11:20下班,13:30下午上班,17:00下班,要是晚自习,回家就得21:00点了,新的教师制度是坐班制,是不能离岗的。而她的孩子还小,婆婆因为是女孩也不愿带,说法是不想浪费自己的时间,全国各地玩。Y没有办法请了保姆,但是孩子太小,她根本就不放心。Y

好强，这些苦都自己默默承受，给老公也没有会所起过。所以那段时间，工作和生活的压力使得Y总是形色匆匆，有时聊几句，永远都是抱怨声，她身上的负能量已经压的旁人都有点喘不过气来了。最终，她辞职了，而且夫妻感情也发生了在Y走后，学校找来Z接替的班，语文老师，也是去年回到的老家，也是由于老人的关系，也有一个一岁多的女儿。她回到老家后，联合老公说服婆婆带女儿，然后，她一边上班一边考在职研究生，完了又考公务员，前不久又报了钢琴班，我们问她这么折腾，成绩如何，她笑笑说，我又不是为了成绩，我只是丰富下自己的课余生活而已。今年暑假，高高兴兴的和朋友去青海湖看海，圆自己儿时的梦想；假期结束，开开心心上班。所以，看到她的时候，她总是乐呵呵的。记得刚认识她时，她说在这边还没有朋友，希望加入我们的小团体，保持活力和年轻。生活于她也是潇洒，她不忘家人，也没忘自己，在一种良好的心态循环下，家里也是其乐融融。看蒋硕的《自私书》，特别赞成书里说的小宇宙：自我、性关系、亲缘关系、资源运营，指出“自我”才是核心，要去关注自己，不断的认知、接纳、发展自己。指出这个层次和结构，谁才是重要的，在遇到难以选择的时候，我们该怎么分配和安排。她说，合理的分配方式，会减少你时间与心力的浪费，而“所有”的关系和人，并不需要你可以取悦，只要在各自的层次得到适当的对待，他们都很妥帖。记得，我刚工作时，面对两个领导之间的明争暗斗，自己虽然不站队，但由于经验少，总是在不知不觉中当了炮灰，自己心里不舒服，面对同事不能发火，有时就把火发到男友身上，又造成了我俩关系的紧张。如若我知道怎样去整合这种资源，可能会少走很多弯路。如果Y老师能从繁琐的工作和生活中跳脱出来，试着去看看自己，调整自己，可能结局就是另外一个样子了，是不是也会如Z老师那样生活的滋润呢，但是生活是不许假设的。认知决定了我们的行动以及结局，但是可幸的是我们在这本书中看到了该怎么分配周围复杂的人际关系。书中说，女人天生就是“关系动物”，常常沉迷于人际关系，下意识地参照、模仿、对比他人（尤其是同性之间），把许多的时间与精力花在他人身上，期待他人的关注，却不知道该如何真正的关注自己，这就是为什么很多人在人生成就的考核中业绩斐然，仍不觉得幸福。读着这段话，再核对下自己的生活，我们生活中不就是充满的比较、对比吗？昨天，同事A买了一条裙子，花了多少钱；前天，朋友B又有了一笔额外收入；今早起来，看到朋友圈里，一位好友又去什么地方旅游了，好生羡慕。。。。。这样的事情在生活中，在你我身上时常发生，如若你是一位心直口快的可能直接就上醋来了，如若你是一位比较含蓄的可能心里也在暗暗较劲说自己要买一个更好的呢。。。。。但是想想，买来了去玩了，又有什么意义呢，比较来的东西终归不是自己心里的东西。明白自己想要什么，需要什么，可能我们就会少一些弯路多一些幸福。接纳自己，接纳成功如意的自己比较容易，但是也要记得接纳那个偶尔失意和不成功的自己，记得一个连自己都不爱惜的人，何来爱惜别人。好好爱自己吧，别忘了你是有限资源，浪费不起。如若有天，我结婚了，我生子了，我被生活、工作琐事缠的脱不开身了，希望自己也能及时跳出来，好好去看看曾经的自己，重走一下年轻时走过的小镇和名胜古迹，做一个舒服的SPA，去美容院做一个全身按摩，带本自己喜欢的书，拿上一个耳机，下一首舒缓而优美的歌曲，去阳光底下，抛开生活琐事，让自己沉浸在书本和歌曲中，把心放下，让心下沉，再下沉，找到那个最初的自己。

8、自私的女人最幸福 邓勤

http://www.baotounews.com.cn/epaper/btwb/html/2014-11/11/content_320282.htm2014-11-11《包头晚报》

“任何一个社会和任何一个人，多少都有点自私，但同样的，也从未有一个社会和一个民族，像中国人这么自私到牢不可破。”自私的中国人，让柏杨觉得很丑陋，觉得这就是中国人的劣根性。可是著名心理学家马斯洛发现，“心理健康的人，既自私又无私，健康的人以一种健康的方式自私，这种方式既有益于他人又有益于社会。”这可真是见仁见智了。但也充分说明，我们需要重新认识“自私”。自私是清晰地认识自己，了解自己的真正需求，拥有自己的价值标准。自私是为自己负责，独立，自立，保障自己，发展自己。自私是爱，是尊重，是赋予每个人的信任与自由，是女人获取幸福的终南捷径。幸福看不见，摸不着，幸福是种感觉，需要我们用心去聆听，去触摸，去感受。幸福是你个人的体验，生活是你对待自己的方式。如果你不关注、了解、欣赏与支持自己，或者不知道怎么更科学地建设性地做自己的知音。那么，你将一辈子与幸福无缘。归根结底，女人们，要幸福得靠自己。自私的女人最幸福，如果女人们能把精力从工作、家庭中划拨一些出来，用在自己身上，那么你会发现，其实幸福就时刻萦绕在自己身边。国家二级心理咨询师蒋硕，在最近出版的《自私书》中写道，女人只有用自私，才能成就无私的幸福。我们貌似为生活的种种障碍而纠结，殊不知那背后，是自己，在与自己为敌。什么微博微信里的准则、励志书成功学中的道理、女女之间的比较考量分享.....那些喋喋不休谆谆教诲，全都是废话。因为就算你作出一百种努力，符合一千条标准，体

验不到“幸福感”，就不是幸福。要想幸福我们就得回归那个小小的、真实的、个体的自己，重新了解自己需要什么，缺少什么，该做什么。我们一天不回归到真实的个体，幸福一天不会来临。而女人不够幸福的话，世界是不会好的。幸福是一种纯个体的体验，这个个体就是自我。只有当自我是真实的，被接受的，你才有可能获得“幸福感”。自我接受需要做到三条：一是清楚自己的标准，我想成为什么样的人，我需要什么，我怎么做；二是清楚自己的现状，我是什么样的人，我有什么，我做得怎么样；三是清楚标准与现状之间的差异，知道如何改进，在改进的同时，允许差异存在。这是一个半路出家的心理咨询师写的女性读本，不讲理论而大谈八卦，以“自绝于聚会”为代价，用故事串联起观点，在淡淡悲喜中寻找逻辑，重新探讨女人的幸福与爱。作者以独特视角对“自私”进行了颠覆性解析，然后在这一主题下一路叙述一路剖析，呈现女人生活与成长中的种种症结，择偶的尴尬、夫妻关系的疲乏、人与事的侵扰、家庭秩序的混乱、职场的艰辛、社交的虚浮、自身的不满与不敢……作者不仅犀利揭示现实，更给出诚恳建议，从根本性的“层次重建”到条目式的“作战方案”，虽然未必能被每个人采纳，却扎扎实实地提供了新的思考基准和更坦率的态度。如果女人们仍期待幸福，不妨去了解与尝试书中的“自私”。

9、当我阅读完这本书时，我在书中写上了一句话：“书读完了，还是觉得这本书中的任何一个‘自私’都得加上双引号”。而后我便迫不及待地在这本书介绍给自己的朋友，一位正在寻找着自己幸福，迷惑且失去了方向的朋友，我觉得这本书能很好的解决他现有的问题，一如不知道怎么与女友相处，又如与家人一起时总能激出矛盾烦恼不断，再者在面对事业时总有犹豫难下抉择。尽管这本书是写给女人的幸福教唆书，作为一个男性读者，面对这样一个标题，这并没有妨碍我的阅读，有意思的是身为男性读完之后亦有获益匪浅的感受，其实若真能教人幸福，男人读了又何妨呢！“八卦”，相信许多人都很擅长这门艺术，常言道三个女人一台戏，《自私书》便是以八卦娱乐为引，用一种戏说的方式，将生活中数位亲密好友拿来作案例。而作为一个心理咨询师，运用善巧方便让读者去发现、觉察，并美其言的定义为“自私”，并为此立了个标题“写给女人的幸福教唆书”。读者不需要高谈阔论的去追究“自私”的真实含意，尽管作者在书中极力否认说：“‘自私’不是个噱头”，但我们还是有理由相信，这就是作者的“噱头”而已，一如书中提及这个词便为其带上了引号，这也就意味着作者要表达的并非真正的教人损人利己，而在其背后还隐藏着另一层的含意，于此便不言而喻，“自私”的说法仅是作者对一种概念的表达，一种能让人体验到幸福的概念。书前半部分作者是一位聊八卦的闺蜜，后半部分则有个角色的转换，作者以心理咨询师的角度详细的分析八卦中姐妹的现况，并为之分门别类，还专业的为她们划出界线并为每个人提出了相应的建议。这是作者“自私”之外的另一处良苦用心，让人在回归理性之余更能对号入座的找到自己的问题和解决方案。所以究其根本，作者著书的出发点是让人脱离环境影响反观自身，让人从感性回到理性中，而“自私”一说只是对症下药，其目的是让人能体验到幸福，“自私”是一种理智的觉察，挖掘出自己所需要的，摒弃那些不良的情绪，让人富有理性与逻辑，只有了解自身的真正需求，这才能做的更好，因为幸福，真的仅仅是个人的体验而已。有意思的是，尽管书是围绕着八卦展开的，但作者却极力提醒读者，尽管八卦铺天盖地但并非全都有益，书中不难发现作者的“自私”、理性和逻辑，一如作者在书中写到：“什么微博微信里的准则，励志书成功学中的道理、女女之间的比较考量分享……那些喋喋不休谆谆教诲，全都是废话。因为就算你作出一百种努力、符合一千条标准，体验不到‘幸福感’，就不是幸福。”书中作者给幸福作出了注释：幸福就是个人体验。或者换个说法：幸福是一件很私人的事，仅限于自身体验。网络里常常能看到这样那样洋洋洒洒的标准，或衡量或要求却全是放在别人身上的，鲜见人说：“我是这样的人，当配那样的伴”；可见，现在的人真的是不够“自私”的，只懂得去要求他人符合自身的准则，而不会有观照自身的念头，于是微博微信的准则和道理，都成了标尺去衡量别人，而非真正当作寻找幸福的路牌，而路牌是给那些不知方向的人看的；幸福教唆书，正是写给那些努力寻找幸福的人看的。

10、作者用犀利文笔，描写的七个女人的生活故事。冷眼看着书中的各女主，其实是作者恨铁不成钢的着急，看似犀利又留有余地。因为书中的故事多是涉及婚后的家庭生活，包括夫妻、婆媳、妯娌、兄弟姐妹之间发生的事情，当然现阶段工作也是不能不提了，谁让这是个“妇女也顶半边天”的年代。不可否认的是“经济基础决定上层建筑”，家庭生活基础没有钱是万万不可能的，于是现在的女子也渐渐学会了十八般武艺，挣钱、顾家、聚会那是一个也不能少。随着而来的就是各种压力，各种忙碌，于是女人慢慢也失去了幸福，为自己幸福的能力，经常是埋没于庸碌的生活中。这样的女人看起来外面光鲜亮丽，人妻楷模，但实际上谁的苦谁知道，谁的泪水谁去尝。世人总会给善良、勤劳

女人冠以任劳任怨、为家庭付出一辈子且毫无怨言，且会广而告之这就是典范、榜样。让其他有丝毫怨言的女人不敢有任意的反对意见提出，好像是你一抱怨、一发脾气就是最不合格的女人一般。敢怒不敢言的情况也是常见的。当然并不是说善良、勤劳的无怨言的女人不好，而是更多的女人们除去家庭、工作的忙碌，除去妻子、母亲、女儿的身份外，更应该是作为一个独立的个体存在，而不是依附于这几种身份之中。作为独立的个体，精神上依旧是要保持坚定的信念，对自己的“爱”、最自己的关心同样是重要的。于是由己及人的题目便是从我心中蹦出，便是我读完这本书的感想。一点也不想去说什么大话，对自己好才能对别人好。这道理谁都懂得。知易行难！知道了未必做得到。

11、女人第一要务要“自私”文/泊南著名心理咨询师蒋硕在她的《自私书》中运用几个女性为主角的故事，探讨了关于女性自身的幸福感相关的问题。女性一生有多重角色，妈妈，妻子，儿媳，为了儿女耗费半生心思，为整个家庭操持家务，为了家人和睦不得不承受不相干的委屈。在众多角色中，却没有一个自己。今天，《自私书》告诉我们，女性的第一个角色，是自己！因为只有重新定位自己的角色，确认自己在自己心中的地位，才可以为他人带来幸福和美好。自己好，才能让生活充满阳光，然后，才能让周围的人感受到温暖和力量。女人第一要务要“自私”。在本书中，自私，不再是一个贬义词，它指代的是一个女人首先应该对自己负责。自古以来，女人作为男人的附属品，她需要为男人为主的整个体系付出并为之努力。从来没有人考虑，女性作为群体生活中不可或缺的一员，应该处于什么地位，得到怎样的自尊和尊严。所以，作为女人，我们自己要为自己考虑，为我们个人考虑。每一个成功的男人背后，都有一个默默为之付出的女人，妈妈是孩子最亲密的老师。关于个人的价值的提升，对于家庭，对于社会，对于教育，是百利而无一害。本书描写了七个女人的小故事，每一个女人都是身兼好几个身份，因为这几个身份的重压之下，活得表面光鲜，实际痛苦不堪。他们并没有把自己从这几个身份中解放出来，因为没有“自己”。只有自己过得好，才能让别人过得好。就如同，你自己看不起自己，还指望谁能看得起你呢？女人，不要在一个树上吊死，因为“世上最大的好事，就是永远存在‘其他方式’或‘其他可能’。”救赎自己，就是回馈未来的人生，赋予未来以光明。作者是半途出家的心理咨询师，对于故事中人物的心理把握恰到好处，语言平实中蕴含犀利的道理。纸张精美，印刷排版非常合乎阅读习惯。对于常年买旧书的人来讲，简直是饕餮盛宴。但是，本书的前半部分略显啰嗦，有点看不下去，我确实因为需要读完才耐着性子读下去。后半部分很有看头，比前半部分精彩的多。个人建议前后融合，因为不失为一本好书，因为前半部分被弃，岂不是很可惜么？

12、《自私书》这本书，就像作者本人所说的，经常读书的人是不太会读她的这本书的，我虽然不算读书多，但确实，这类书基本不在我的购书单之列。在我看来，这本书和《遇见未知的自己》《成为更好的自己》之类的书一样，你知道它说得好，可是你很难知行合一，如果我们都能做到，大概也不会有这类书的出路了。但我仍然买了这本书，也许，与更好的自己相比，看看自私的自己是怎样的，也是件不错的事吧。作者是个心理咨询师，职业使然，她必然会接触生活中各类患“疑难杂症”的女性，里面的情形，职业也好，恋爱也好，婚姻也好，婚外情也罢，各类我们遇见或者将会遇见的问题，作者的书里多少都会涉猎。本书基本算是通过“寓教于乐”的方式，将生活的种种问题以八卦的形式呈现出来，然后各个重点击破，道理自然也就在期间其义自现了。好吧，说了这么多，其实好像也只是端了一碗浓浓的鸡汤出来。可作者的初衷其实只是想告诉我们：通过根本性的“层次重建”到条目式的“作战方案”，贯穿“自私”这一核心标的，我们或多或少，可以摆脱择偶的尴尬，夫妻关系的疲乏，职场的艰辛，自身的不满与不甘……当然，这些目的能不能完全实现，还是根本取决于我们到底能贯彻多少自私的奥义了。我其实也不能完全肯定作者所说的观点是否正确，毕竟“尽信书不如无书”，这里暂且也不讨论这点。只是对作者所说的“自私”这一品质，我个人还是十分赞同的。就像书里所说“你是一个好（女）人，一直是。自私这种品质并不会令你变坏，它只是把自幼教养、教育中欠缺的东西，还给你。”是的，我们接受了太多正确的教育，比如奉献，比如包容，比如努力，可这些都是我们被要求需要给予这个社会和她人呈现的样貌，至于我们自己的需要，不在其列，自私不是让我们不需要奉献，而是，从此刻起，关心自己的小宇宙，清楚知道“我是谁、要什么、怎么做”。这不是通常我们以为的哲学命题，只是提醒自己，不要再纠结外来的价值观和琐碎的情绪，更直接、理性地去认识自己，做出总结，只有这样，我们才能真正的接纳自己，发展自己，让自己的小宇宙运转起来。在自我的小宇宙这一核心层之外，紧密围绕的另一层，则是性关系。这点与我们通常以为的社会习惯相悖，中国传统伦理遵循“百善孝为先”，大部分的家庭，还是将“亲子”作为首要关系，但是作者认为，这一点其实是有违自然的，毕竟，只有基于稳定健康的性关系建立的组合（通

常的形式是婚姻），才有可能成为生命周期一致，能够共同成长的组合。细想想，谁会是与共度时间最长，发展频率同步，给予我们最大利益支持的人？除了由我们自主选择而来的伴侣，父母、子女或者其他任何人，都做不到吧？接下来才是亲缘关系，这里作者重点强调的还是原生家庭模式，对于我们构建自己的家庭生活时，所带来的“先入为主”的影响力，而不是一味的因为家庭关系的不可替代，拔高它的重要性。至于原生家庭的影响，作者建议，我们最好从“我是谁、要什么、怎么做”的自我小宇宙出发，抛弃温情的想象，冷静分析，原生家庭里那些让你感觉到舒适的、合理的部分，请继承；至于那些不合适的，要尝试脱离。当然，这并不容易。最外层的关系，则是资源关系，这里主要讲的是我们基于后天发展的需要，为满足自己的创造与体验而发展起来的关系。通常这里指的是，事业啊、兴趣啊、社交啊等等，因为资源整合的程度，直接关系到我们的人生目标的实现，所以，很多时候，我们往往为此倾注了大量的精力，这样反而本末倒置了。毕竟，作为最外围的关系，其实它是可以随时剥离，随时丰富的啊！可我们去往往以为这是最重要的，不断的投入并沉浸其中，而这，往往令我们并不快活。想一想，你是不是有很多无效的社交呢？你是不是为了所谓事业牺牲了很多？分清了这些生活的层次，或许我们对自己生活的优先级才会有一个更清晰的认知吧？到了这里，对于作者要讲的“自私”，我们也才有一个更加深刻的认识，自私其实是指为自己负责、独立、努力，保障自己的正当利益与健康发展。就像王小波所说的“世界上一切人之中，我最希望提升的一个人，就是我自己。”，毕竟世上所有人，陪你到最后的，可惜只有你。我们的一辈子，前半段，小宇宙一层层丰富、一层层扩充，后半段，一层层削薄、一层层剥落。再多资源、再多亲密的关系、再深刻的血脉，早晚都要离开我们，从开始到最后，只有核心的你，一直在那里。人生归根结底，谁都指望不上。自私的发展自己，其实也只是为了保障自己，这也是自私的残酷所在。那么自私的爱自己，要怎么做呢？作者通过书中的萱爷回答了出来：“工作。想来想去还是工作。”“所以家庭生活让步了？”“不，这是一种第六感——目前工作的安全感不如家庭生活的安全感强烈，因此努力工作，等工作的安全感胜过家庭了，再回归一下。这个度，我自己把握。”如此，或许我，或者我身边同样大龄单身的女孩，对此能更加感受深刻吧，我们并非一开始就想孤单一辈子，只是，世道艰难，生活不易，先端牢饭碗，才能再言其他吧，而书中没有说的是，比起家庭生活的安全感，或许工作带来的安全感，更有保障一些吧。毕竟，我们并不是都能幸运的，遇到对的人，给我们一段稳定安全的家庭关系。至于怎么更好的发展自己，作者给出了具体的建议，我姑且摘抄如下：1) 不再说“我想”，而说“我认为”、“我将”、“我相信”、“我决定”。2) 记录自己的每一个变化。3) 在每个阶段，找一个足以刺激你、启发你提升的人、当你的老师、伴侣、情人或敌人。4) 想象身边每个人的死去或离开，想清楚每个细节。5) 学会真正和自己相处，接纳每个阶段自己的变化与缺憾，进行各种各样的自我访问，培养至少一种长期的兴趣，学会一些适合一个人玩的游戏，有技巧地自慰。作者书里其实讲解的内容十分繁杂，我只是选取了其中一块，个人觉得比较适合自己的部分来做归纳整理，如果你认可这些观念中的哪怕一点，或许，读读这本书，没有什么坏处。如果陪你到最后的这个自己足够优秀，你就不会害怕失去任何人、事、物、爱、你也才不会真正失去他们。只有自己能给自己安全感，其实我想，这大概是作者千回百转的故事里，没有说的事，但她其实每分钟都在教给你。愿我们都能好好爱自己。

13、“自私”的女人有幸福闫东良如果说追求幸福和爱是一个女人的天性，那么，不妨来读一读《自私书》吧。这是心理咨询师蒋硕写给女性读者的心灵读本，该书不讲理论而大谈八卦，用故事串联起观点，在淡淡的悲喜中，重新探讨女人的幸福与爱。正如该书作者所言：“世界上最大的好事，就是永远存在‘其他方式’或‘其他可能’”，读了该书，你能得到关于自私的“其他含义”。“自私”不应该被当作贬义词，而应是一个人获得幸福的重要工具，因为人的一生，从开始之时陪你到最后一刻的，是你自己。人的所谓一辈子就是这样：前半生，你的小宇宙一层层变丰富，一层层扩充，后半生，一层层剥落；再多资源、再亲密的关系，早晚都会离开。人生归根结底，谁也指望不上，谁也别想染指，作者说“自私是为自己负责，独立、努力，保障自己的正当权益与健康发展”，也是立足于这样的观点。重新认识“自私”，在重新认识的过程中，还原出清醒、优质的个体，通过个体的自我实现，促进社会目标的实现，这是作者认为的对增加个体幸福感最有积极意义的事。幸福感的体验，属于个体。我们早已习惯了按照群体的模式和标准去生活，往往忽略了个体，忽略了自己的思考和感受。实际上，我们一天不回归到真实的个体，幸福就一天不会来临。我们要尽早找回真实的那个个体——自己，重新了解自己需要什么、该做什么。怎样提升幸福感，作者给出了最真诚和具体的建议：1、不再说“我想”，而说“我认为”、“我将”、“我相信”“我决定”。2、记录自己的每一个

变化。3、在人生每个阶段，找一个足以刺激你、给你带来启发的人，当你的老师或朋友。4、学会真正和自己相处，接纳每个阶段自己的进步与缺憾，进行各种各样的自我访问，培养一种长期的兴趣。以上这些方法，能让你变得坚强、自信和丰富。如果你足够优秀，你也就不会害怕失去其他任何人、事和物。该书以独特的视角，对“自私”进行了颠覆性阐释，然后在这一主题下，对女人一生中遇到的种种困惑进行叙述和剖析，如择偶的尴尬、夫妻关系的疲乏、职场的艰辛、社交的虚浮，以及对自身的不满与不甘……该书语言平实，仿佛是闺蜜间的耳语，不讲大道理，所言全是最掏心的话，值得在困惑中迷茫的女人们细细品读。

14、《自私书》读到一半的时候，突然想到我的同事A小姐，A小姐是众人眼中的幸福女人，与丈夫各自有一份稳定工作，名下三套房产，孩子聪颖可爱且有公婆照料，A小姐自己事业蒸蒸日上，目前己是一个部门的主管，最关键的是她的丈夫不但帅气逼人还体贴顾家家务全包。无论是同事还是朋友都羡慕A小姐的福气。可是与A小姐交往深入后，我知道她丈夫工作在外地，孩子又放在公婆处照顾，A小姐不放心，每日下班要坐一个半小时的车到公婆家里陪孩子睡觉，早上天未亮便要赶最早的班车上上班。丈夫工作调回来的可能性几乎为零，两人成了周末夫妻，A小姐自己刚接手部门主管，各方压力巨大。这是A小姐的生活状态，可能要持续几年。在众人的眼中A小姐生活幸福家庭美满，可是她自身却唉声叹气，觉得生活永远上个紧绷的发条，毫无趣味可言。A小姐与《自私书》中的八卦女主角的生活大同小异，在别人的眼中光鲜靓丽，可是生活的个中滋味只有自己才能咀嚼消化。我想这便是幸福在别人的眼里吧？《自私书》的结构很独特，开篇先带着我们八卦了7个女主的私生活，曝光的细致到位，。作者蒋硕果然是个心理咨询师，很能把握对外人探知的需求度，不满不溢尺度刚刚好，既彻底满足了窥探别人生活的欲望又不流于靠八卦隐私的噱头来赚取眼球的嫌疑。整本书的语言风格也很别致，干净利落，毫不拖泥带水，读起来像是嚼了一把蹦脆的青豆，在嘴里蹦蹦响，节奏劲道。尤其是描述甜蜜生活的章节，将一个职场女性的一天生活很立体的展现在我们面前。《自私书》的封面写着是“写给女人的幸福教唆书”，而我觉得这更像一本女人寻求幸福的武林秘籍，从生活的各个层面让你寻找幸福，维护幸福，享受幸福。譬如如何从目标、价值观、模式、趣味的一致性来求选择性价比高的伴侣，婚后如何看待教育孩子的问题，如何与伴侣高效率的沟通，如何独处，如何更好的提升自我……不是纯粹的长篇理论，盖濮、孔雀、柏太的生活片段，片言碎语穿插在文中，便有了理论与实践的组合，免除了枯燥，书读来生动而有趣。而书中的哲言隽语更是比比皆是，“一个人，一路风调雨顺，正面被放的过大，那底下势必也有一样大的阴影和空洞。”“我们每个人，貌似为生活的种种障碍而纠结，殊不知那背后是自己，是自己与自己为敌。”当看到“没什么值得不微笑”这章节时，作者对女人心态的刻画实在鞭辟入里叹为观止，让同身为女人的我如坐针毡，汗流浹背，一次次在扪心自问，我是这样的人么？是不是总是把自己幻想成悲情女主角？可我就是这样的人啊？同时也终于明白无数次与男友发生争执的原因，也忽而顿悟这样的自己实在是不可爱。再回头来说A小姐，两地的劳碌奔波终于苦不堪言，总觉得自己对孩子对家庭付出的巨大，于是便将索取投向自己的丈夫，期待他用更贴心的举动来弥补自己。可是丈夫一开始就反对A小姐每天的奔波，觉得她完全可以下班后回到离单位十分钟车程的家中休息，所以完全无法理解A的心情。A渐渐就心理失衡，积怨已久最终火山爆发，与丈夫大闹一场。闹过之后，丈夫依旧没觉得自己有什么过错，而A继续两地奔波，于是再积蓄下一堆怨气，A小姐的生活就这样陷入恶性循环。所以我们常常做自己心中的圣母玛利亚，认为自己对别人付出了，就应该索取回报，却完全忽视这样的付出别人是否需要。所以“别人需要你如何对待他，你就如何对待他。”爱的机智和恰到好处也能让爱与付出事半功倍。我们都会从甜蜜、豌豆、萱爷、孔雀身上看到自己的身影。害怕容颜衰老，害怕外面的潜在小三，害怕生活琐碎，害怕夫妻感情趋淡。八卦里的各位女主角似乎都或轻或重的解决了自己的部分困扰，然而岁月何其漫长，作为女人该如何度过这些琐碎劳顿的时间，如何有尊严的赢得丈夫孩子的爱，如何与工作、上司、公婆斗智斗勇，我想这是每个女人一生的课题。最大限度的提升自己，才是解决问题最好的钥匙吧？因为——你若盛开，清风自来。

15、作者蒋硕人漂亮，有一些有趣有益的想法，还对怎么说做了一些呈现方式的努力。也许女生看着有趣（因为有八卦心嘛^_^），俺老银家则和男人简单粗暴始终想着推倒一样，关注的是书中的那些道理。印象比较深的有下列内容。一、P93“自私小宇宙”作者由内而外梳理了姑且叫“自私人脉圈”的结构，如下图：内圈自我、性关系、亲缘关系这三层，俺是完全认同。性关系高于亲缘关系，原来俺也分析过。这里蒋硕说：只有基于稳定、健康的性关系建立的组合（其中，婚姻是最重要的形式），才是生命周期一致、能够共同成长的组合二、女性漂亮的三个层次p184，真正的Pretty Woman可

以把握漂亮的三个层次，这三层，悲天悯人的刀剑英雄发现，那些自认不够很美的菇凉完全也可以做到：第一层自我层面，自己舒服就是漂亮；第二层性关系层面，实现性的吸引就是漂亮；第三四层亲缘关系和资源关系层面，得体就是漂亮特别是第三四层，维护自己利益，维护亲缘关系，在资源利用上既有效率也不显得凶残猴急，既有清晰的利益算计又不失人情味儿，你我他你们我们等等的分寸拿捏恰到好处，这就是得体。蒋硕说：懂一点top（时间/场合/地点）法则，形象举止既尊重对方、又尊重规则就好三、你为什么要求别人爱你？p193，作者说：天生该爱你到死的人，是你自己；你的盟友，吸引在，爱就在，契约在，爱就在；你的亲人，那份爱是永恒的，却也是必须脱离的；至于外部的种种关系，大家公平交易，获得需要的资源与利益就够了，碰巧遇到爱，是额外奖品，没遇到，也谁也不欠谁四、男女沟通模式（略）p196五、重点来了，重点来了，重点来了1:3.5“和谐现金比例”作者说中国女人在财商方面似乎普遍成熟早，但发展水平不高。作为财商发展得晚水平极低的刀剑英雄，斗胆认为说得对极了。据说一份最早来自欧盟国家的调查结果显示：一个家庭（或固定的生活组合）中，女人与男人收入比值为1:3.5时，幸福指数最高。作者的非权威调查也证实了这个比值的存在。它奇妙的地方在于，刚刚好都能满足男女不同的心理需求，各得其所的同时实际上又能各守本位，形成奇妙的互补，很好地平衡了原始本能和现代心理。详细分析俺就不抄书了，自个儿看。总体上说，《自私书》是一本有趣有益的书，对各种糊涂女来说，的确可以胜过一箩筐八卦。【摘自我的微信公众号“婚恋家庭互动问答”，欢迎讨论】

16、在现代社会中，每个人都需要扮演许多角色，而女性更是因为其社会地位的变化而需要适应身份上的复杂化。原本只需要承担家庭责任的女性也加入到社会分工，固然促进了女性地位的提高，但也造成了女性在身份认定上的“错位”与“疲惫”，从而导致了幸福的遥不可及。针对这样的情况，“理清身份”显然是首先要完成的工作，但从根本上，女人要做的第一件事，是“确认自己”。书中所展现的种种困境，诸如择偶的尴尬、夫妻关系的疲乏、人与事的侵扰、家庭秩序的混乱、职场的艰辛、社交的虚浮、自身的不满与不甘等等，其实都是源自“自我”的缺位。太习惯于依赖于他人的眼光看待自己，以致作茧自缚。

17、深得自私亦幸福文/王传言【《自私书》，蒋硕著，中国财政经济出版社，2014年11月】现代社会，物欲横流，压力丛生。对于女性来说，不仅有着自身生理的限制，更需要面对爱情、婚姻、社会关系的种种选择。在这些选择中，如何才能披荆斩棘，直接找到问题所在，这似乎是每个女性面临的头等大事。而如果说，让爱情变得轻松一点、聪明一点、自由一点的法宝是自私的话，很多人会嗤之以鼻。觉得这是大言不惭的套话，但是如果你能够认真阅读完这本《自私书》的话，你对自私的观点或许会有360度大逆转。不信，你就跟随着作者的脚步深入其中，在兼具心理学的访谈和自说自话的呓语中了解女人幸福的逻辑。自私，在汉语的体系中很少有褒义成分。但在这本书中却让你耳目一新，作者将书的体例没有界定在固定的模式之上，它看似小说，因为人物多是虚构的，却又不是小说；它看似散文，因为其中有着睿智思考的句子和逻辑，却又不是散文；它看似教科书，在指导女性如何走向幸福，却又不是教课书。总之，这样一本将自私明目张胆地拿出来大书特书的书籍显得另类而刺眼，但是其讲述的道理却没有人不信服。因为择偶的尴尬、夫妻关系的疲乏、家庭秩序的混乱、社交的浮躁、自身的不满与不甘……凡此种种都与每个女性生活息息相关，你若能够逃离，那就不会纠结。而事实是，没有谁能够远离。每个人只有在有了自我的基础上才能处置各种身边的关系，而自我的获得却需要自私的支撑。当然，作者此时所谈及自私并非传统意义上之自私，而是对自己的正确认识，对自己生命的坦诚，对自己身体的安慰，对自己心灵的抚慰，这些如果能够彻底处理好。那就能够获得真正的幸福之基础。当然，这样的事情从表面上看总是有些不合时宜，所以才叫做自私。但自私并非错误，而是通往幸福的基石。可见，深得自私的女性才是幸福触手可及的幸运儿，而那些表面上无私的女性往往会与幸福失之交臂。在自私和无私之间，女性有必要做出明智的选择，让自己的幸福重新谋划。当然，透过书中七位八卦女主角的言论，我们不仅获得了幸福密码的重建模式，也获得了具体事件的应对技巧。但对于这些重建模式和应对技巧只是一种“幸福教唆”罢了，你觉得符合你的口味就吃下去，你如果觉得不是很对胃口也可以放在一边。只是每个女人都期待着幸福，那么不妨尝试着去“自私”一点吧！毕竟，尝试的过程本身就会带来异样的天空以及绚烂的颜色。正如作者所说：“世界上最大的好事，就是永远存在着‘其他方式’或‘其他可能’。”既然如此，何尝不去？

18、文/暖暖蓝田《自私书——写给女人的幸福教唆书》看了很久，迟迟没有下笔，准确的说，是不知道如何下笔。作者是半路出家的心理咨询师，书中以七位职业个性家庭环境各不相同的女子的故事为线索，列出当下女人种种困境，拨开纷杂事件，分析评价，寻找逻辑，和大家探讨着女人的幸福。

给读者一些还算有建设性的建议，其核心就是：女人得学会用自私成就无私的幸福，从此爱得轻松一点、聪明一点、自由一点。旧社会对女人的期望是：深明大义，任劳任怨勤俭持家。那时候的女人们不被允许接受教育，她们的意义似乎就在于传宗接代，辛苦持家。今非昔比了，女人社会地位大大提高，但是，相伴而来的，是女人面临的压力是越来越大。单身吧，面临成为剩女的尴尬。已婚吧，如何与婆婆相处，如何与子女沟通，如何平衡工作和家庭，如何和先生在教育子女的观点上达成一致，等等等等，以上随便一项都足以让人焦头烂额。豌豆，35岁，职场白骨精，有5处房产，50只包，一个帅老公，一个儿子。此外兼职写专栏，被无数姑娘追捧奉为圭臬。独处时，却爱看AV，甚至期望能出演一部。萱爷，工作外派不到一年，将工作做得风生水起，俨然成为公司人人看好的封疆大吏。可是家人却一个个变成弱势群体，有同事去医院看望她生病的婆婆，嘘寒问暖，使得婆婆变成像电视上在岁末被送温暖的老人，招来满病房异样眼光。女儿被班级闲得无聊无所事事的其他孩子家长接到家里过周末，等等。这些同学在女儿面前便时有优越感。柏太的老公失联了，只对家庭失联，工作却仍然一丝不苟，严谨有加。然后在失联一周后坦然回到家里，惹得柏太浮想联翩。盖濮奔波在相亲的道路上，即使遇见各种各样的奇葩，也还得硬着头皮在这条路上艰辛跋涉。小尤借口离开热闹非凡聚会，只是因为想念糖炒栗子的味道。已婚，和婆婆、弟弟弟妹同住在一篇屋檐下的孔雀最近爱上说走就走的滋味。甜蜜，每天六点起床，给一家人准备早餐，八点半忙好一切，出门上班。白天会接到老大的电话，说上课玩笔袋被老师扔了，要求妈妈换一个高档点儿的。接到老妈的电话，被告知老二拉肚子。晚上回家，也是各种手忙脚乱，琐事一大堆，当两个孩子睡着，当属于自己的时间来临，她已经累得筋疲力尽。这就是人生啊，赤裸裸的人生，各有各的烦恼。可是人生不就是这样嘛，不如意事十之八九，人人如此，调整好心态才是王道。亲爱的，学着自私一点。清晰认识自己，认识到自己长处短处，接纳不完美的自己。用心关爱自己，在关心爸爸妈妈老公孩子的感受的同时，不要忘记了解自己真正的需求，不要忘记体贴自己。注：书126页倒数第四行：“真正的爱情是建立在两个人的（颇）此了解和认识之上的；”我想应该是“彼此”吧。

19、喜欢这本书，是因为开头写的很有意思，有点自嘲地介绍作者身份的开头，不酸不委不砖家，像是邻居或是朋友，书中的七位女主角各有特点，结局都是一样，回归于一种让自己过的舒服的（自私）生活方式。我能理解女主人公豌豆的想法但是不能认同她的行为，比如在发现先生有了出轨后自己也去找了一个情人。而孔雀和她先生的行为，像是租住弟弟，弟妹的新房，还有不怎么淘宝，原因是统计了在电商上花的钱这些，看起来深有共鸣，幸福好像是被“玩坏了”，又好像是就在身边，如果说是短期的幸福所产生的（自私感），个人觉得收到快递，穿上新衣服，或是回到家吃完饭就能钻进温暖的被窝就是幸福了，从长久来看，花了很多钱去买衣服，回家后没有多充实一下自己，又不幸福了。也可以说每个时间的幸福（自私）点不一样吧。其实如果是一个人的幸福（自私）还好说，书中说女人的聚会又不少，的确如此，从一个人放大到家庭，工作，朋友来说，有时想想还蛮累的，要沟通的东西不少，长期下来，有三种问题，一种是参与无数的从化妆到衣服到包包到各种炫耀型的聚会，另一种是八卦吐槽比如今天我先生或家人，老公与同事又做了哪些烦人的事情，最后一种是正能量的聚会，比如战拖延等能带动朋友在一定时间里做个正能量的事。第一种参加过一次就不想再去了，第二个太负面，第三个会定期的去参加，也算是小小的幸福的过程。所以看完这本书后，心里会有坚定我想要过怎么样的生活，如何（自私）而开心的去生活的态度。目前会尝试与自己的对话，比如休息日选个有太阳的时间去咖啡馆发呆。这是以前我绝对不会去做的事情，以前我会想我应该要努力工作诸如此类，哪有什么时间去发呆啊。忙的不过来才是最好的，最近想法有改变，小小的时间去发呆会清空掉负面心情和压力，认识自己。书中表达的不仅是要爱自己，喜欢自己的生活，也有通过小故事有要去改变想法的感觉，能认识自己并改成幸福模式的自己，感觉很不错吧

20、坦白地说，读了前几章里的以几位女性的生活工作为例子的故事后，我没有什么感觉，觉着和女性杂志上情感专栏里的内容大同小异，而且作者的视野明显局限，受众不广，这可能和去她那儿咨询心理问题的客户的阶层有关，基本是社会的中高端人群，忽视了平民大众的吁求。后来，把书给了一个在日资银行做后台的女性朋友饮青，请她读一读，一来心想她可能和书中的主角们的生活相通，二来她好读书爱写文字自娱。饮青不负我望，隔周就给了一篇2000+的长文，题为《关于幸福》。可通篇只讲她的幸福故事，仅于文末来了句，“所以啊，那本书里描写的幸福其实还没有我自己看见的幸福来得幸福啊。”后来问她为什么不写点和书有关的感受呢，她淡淡地说，“书里的故事太遥远了。”关于这点我读的时候也感到不舒服，作者的故事写得过于高大上，显得不接地气。当然，不能仅凭着前几章便下结论，说这书如何如何。于是，问饮青要回来接着读，倒也发现一些亮点。作者“教

唆”女性要“自私”才能的幸福，虽然用词偏重口，但道理鲜明。一旦踏入社会（甚至还可以早早追溯到学生年代），我们的人生的便被外界赋予太多的定义和限制。特别是女性，被要求做这做那，做贤妻良母，上得厅堂入得厨房，做社会精英，进步自立，独当一面。既要柔情似水，又要铁骨铮铮。于内，相夫教子，透着母性的光辉，展现妻子的温柔；于外，做女汉子，精研业务，通达人情，又善理各级各类关系。结果，丢失了自己。随着女性社会地位的提高，女性的负担其实要比过去更重。作者的所谓“自私”，无非做回自己，不要处处追求卓越和完美，对自己的缺陷能够从容接受。另外，即使面临的更大压力，也要有自己的私人空间，去经营自己真正喜欢的领域，方能得到心灵的宁静。女性要学会放手，学会放平自己的心态，学会享受人生。只有深刻地理解“自私”与幸福的关系，女性才能更好地成为家庭和社会的助力。此外，作者遣词造句常常透着优越，以神的全知全能的视角俯视众生，不愧成功女性，对现实问题的不易解决，提出了种种理念和办法，但归根到底仍需每个人努力经营。最后引用饮青文章中的话作结，虽只涉婚姻幸福，但却是大多数女性最珍视的。“婚姻的幸福是什么样子的呢，肯定不是两个人幸福就是幸福了啊，你得找到一个价值观、家庭观都相近的人，可以真正的融入对方的家庭而不是带对方远离自己的家庭的人。” PS：Thanks. @饮青、@麒麟图书(<http://site.douban.com/243625/>)2014-11-22

21、书本中，包办全能的豌豆，不能接受自己的疤痕身体；被家庭所累，被工作所劫持的萱爷，也渴求男人给她送饭。安娜想优秀，却发现优秀的意义并非如此，她不知道自己“成为”什么，而盖濮在遇见奇葩杰克逊博士后，选择成为拉拉。小尤过惯了比较，也接受不了自己装逼的行径，甚至孔雀她一直被夹持在婆婆的生活里，水深火热的度过着可以随时想走就走的生活…… 这些八卦的是非，最后都在不痛不痒的形容下，个个现行。作者说自己讲故事受亦舒影响，我看过亦舒作品，是很有厚积感。而书中前半段的八卦，就如同作者所言，太过平淡。当然，把人物个个淘洗彰显出来，是一种创新，但也容易步入死穴，如同乏味的步调让人望而却步，这或许就是不咸不淡的结果。这是我给书的前半部分一个中肯的建议，书后面还是扎实，但前半部，实在不敢苟同。

22、一个故事里可能有很多故事，我们慢慢探寻。只是呈现而非示范从华丽丽的形式感中，找回那个小小的、真实的、个体的自己。重新了解自己需要什么、缺少什么、该做什么。彼此映射，冷暖自知。对，幸福就是一种感觉，我没有这种感觉姑娘，能说说你自己吗？干嘛要跟你说？那你幸福吗？我会的越完满的外在形式，越是森严壁垒。大部分人对婚姻的认知，都以形式完满为美。我不太容易受到外界影响。我的生活，总体来说是按照我的意愿运转的，是我所追求的，我不会因为一些干扰而否定它。我不喜欢小三这个词，她是3，那我是2吗？我们真的排在一起了吗？这不现实如果婚姻有个攻守关系，我其实不情愿当守的这方。怎么说呢，只要是守，无论如何都要损失，就算老公不跑，财产不少，也损失了时间精力，还有情感。先想清楚过什么样的生活，再定义找什么样的对象有些行业装逼是职业病，整天对各种高大上的品牌或生活方式耳濡目染，犹如空手转宝山，捡不到多少便宜，却沾一身宝气。优秀女性回归家庭，可推动下一代国民优化归纳很考验人，不同标准类别，很难有一种序列让大家都觉得恰当。“婚姻、家庭、职场、人际……”“经济、文化、经历、性格……”只有当自我是真实的，被接受的，你才有可能获得幸福感我想成为 往往被“别人希望我、要求我成为”取代，而“别人有，别人要”往往被误认为“我需要”装逼是粗话，文明的解释是：试图表现出自己不具备的素质装是一种迫不得已的保护色，不装就是一个勇敢的还原过程人生有不同时期，不同时期有不同心里特性，如果你这颗心的成长足够支撑每一段，就会有足够的幸福；否则就会焦虑幸福就该是欢喜的出生与养育，有意义与有收获的工作，在满足与保障中老去，在尊严和祥和辞世我们很容易把注意力集中在物质、资源方面，拼命拓展吸纳积累，而忽视了同样重要的心态储备情况总在变化。意识的统一管理一定会被打败。当我们发现群体并不能替代个人满足现实的需求，更不能实现个体生命的意义，发现身边的物质、机遇、生活方式越来越丰富……我们就进入了一种孤独与亢奋并存的状态，一边感慨求生艰难，一边精心打算全副武装，只为谋求最好的私人订制。一个人的委屈，未必对他人有益。肯委屈的人，往往想着将来换个形式得到更多报偿，如果得不到，情绪的长期讨还，比什么都可怕。她付出高昂代价，赢得钦佩与赞美，赢得某种伟大，而所有这些，并没有变成生活里的温度。人生的目标是创造，以及体验每个人都是来工作，只有你是来扮演工作。别人都在生活，而你假装生活。自私是清晰的认识自己，了解自己的真正需求，拥有自己的价值标准自私是为自己负责，独立、自主、保障自己、发展自己自私是有恰当的关系与合理地界域，与他人互补侵扰干涉。自私是爱，是尊重，是赋予每个人的信任与自由画出自私的小宇宙核心：自我（我是谁，要什么，怎么做）紧密围绕你的是性关系（稳定健康的契约，吸引与成长）接着是亲缘关系（模式的察觉）资源关系被划

在最外层，主要指后天建立的、为满足你的创造与体验而发展的关系（高效率运营，充盈与剥离）我们习惯用坏方式打发好时光，用愚昧的好意换取不耐烦，把亲密变成绑架，期待一些并无关系的人与事，关注众多没有价值的对象，忽略、偏执、自以为是、不恰当的爱着...他一点也不伟大，感受不到自己的身后哀荣，也不需要任何神化。但他创造了一些作品、一种表达、一种度过人生的方式，人们可以从中知道他有过很多非同反响的体验，这真好。所谓一辈子就是这样：前半段，你的小宇宙一层层丰富、一层层扩充；后半段，一层层削薄、一层层剥落目前工作的安全感不如家庭的安全感强烈，因此努力工作，等工作的安全感胜过家庭了，再回归一下。成长同盟没有一样感情不是千疮百孔的分享一下中期、远期的数字规划，再描述一下感性的生活场景和你的盟友讨论下面这些：1、我们的关系，包括婚姻，是共同经营生活的利益关系。所以我们必须保证自己具有相应的能力。我们的成长应该同步。一人如有不足，应得到另一个人的帮助。但若放弃自我成长，视同放弃关系。2、利益与爱不矛盾3、我们的关系比其他任何关系都重要。一切收益，首先用于彼此，如遇急难，首先保障彼此。4、我们会有分工，依据各自能力与兴趣而定。但必须意识到分工中的“非直接营利”部分（如生育子女、家务劳动甚至视觉享受）也是具有价值的。5、我们会有自己的秩序，自己的生活方式、决策流程和日常时间表，除了我们自己，其他任何人包括父母，都只能参与，不能修改6、即使在意见不合的时候，我们也要共同抵御各种干预与干扰7、再好的关系也经不起24小时的无缝隙的相处，我们应事先商讨好哪些时间、事物不需对方过问，好好遵守8、我们的干系可能保持很长时间，在这个过程中如果被其他感情吸引，是非常自然的事。我们不必完全透明，也不妨在其他人那里汲取有益的滋养，但一切应以不损害或动摇我们的关系为原则。一旦违反原则，必须第一时间坦白。9、无论遇到何种情况，关系结束还是持续，我们都应维护对方尊严与体面，如有可能尽量不对外谈及我们之间的种种10、守护维持我们的关系到最大限度吊桥效应心跳加速等生理上的兴奋误以为性冲动，自以为对那么那名女性产生了兴趣林徽因说过一个女子的寂寞就是这样的不堪一击。如果一男人对我伸出手，如果他的手指是热的，他是谁对我其实已经并不重要我们习惯了亲密再亲密，哪里知道如何退后告诉你的子女：我比你早来到这个世界，更早承担责任，所以我也权享受我们拥有的一切，甚至优先于你。在力所能及的范围内，尽量带他见识外面的世界，也要告诉他自己的局限和世界的无限我个人非常厌恶小情人的说法多子绝不等于实力与特权放开过去的一生花容月貌，丰功伟绩，浓情蜜意.....时光的琥珀已经封存了他们，就不要再没完没了的翻出来，打碎弄破就这么糟糕，我们认为关系是世界上最最重要的东西，专门对没关系的人起劲美国学者亚历山大德拉博士和奥康纳博士发表论文，凝练为“白金法则”就是，别人需要你如何对待他，你就如何对待他白金法则可以延展出另一个概念，即领域感女人喜欢说讨厌，说着说着，它不知怎么就成了人生的动力，推动我们顺利高效的变成了我们讨厌的人。真讨厌如果一个人不具备你缺少的需要的，就根本不会引起你的注意，更不会惹出讨厌，这种具有相当强度的情绪一个女人，创造型的事情做得愈多，存在感就越强，在生活中也会占据更主动的位置。如果是翻拍穿越、抗战欧巴，看了做什么呢？三集五集算你体验，三五十集算你维护，三五百集.....上班开会和聚会一样：产生明确决策是创造，日常通报就是维护，没有结果或开得太多就是消耗。发生争执或障碍的时候，用复盘的方式，交换角色重演，询问我听到的好我想说的是否一致，相互解释每句话背后的意义。有什么事不要老让我等通知我们是一起的钱，可以帮你理清关系与秩序。因为人类社会的一切关系都是经济关系，如果我喋喋不休提供所谓人生建议而不涉及钱，那才会废话如果自己足够有趣，这时间就会充实愉快，而如果自己焦躁、枯燥、胆怯，那真是分分秒秒都难挨。过自己的生活，在不自由的大环境里，坚持自己的小自由。尊严与秩序的微妙博弈我只是想让我不知道、不明白的事少一点。这样才能简简单单我的want是要努力装到不用装的那天，无论什么人或生活，再也没有谁能抛弃我，我也不必抛弃我，原来那个舒服、真实的我心理咨询的短期目标（不完美目标）和长期目标（完美目标）。短期目标时改变症状，减轻影响；长期目标则是产生更长远、深刻的变化，减少情绪困扰和行为障碍在几年后生活中出现的可能性，使人们带着最少的焦虑、抑郁、敌意去生活，拥有一个较为现实、理性、宽容的人生哲学。

章节试读

1、《自私书》的笔记-第232页

我们，每一个独一无二的存在，无论经历何种起落喜忧，都不是生活或命运弄人，而是我们的心，走到了这里。

2、《自私书》的笔记-第1页

但目前还好，幸亏不热衷奢侈品或宏伟人生。

活过人生大半几乎尘埃落定的我们，不知还能“成为”什么

就像大部分人的生活没有聂鲁达和海子，它们怎么会成为自然而然的比喻？

那些疑虑、偏执、说着说着就出来的脾气，是岁月一点点添加的。

年龄会在某时消失，容貌、智能、心态会在某点平衡，保持优雅即可。说得容易，谁不盼老了以后，仍恋爱旅行、看秀出书、犀利谈笑，但那不是真正的老啊。真正的老，是散步一脸褐斑，顶着怪模怪样的白发，吐出丝丝缕缕腐气，这里疼痛那里僵硬，脑海里满是一生碎片，却不记得中午吃过什么，也不知何时才死。到那时，谁能陪谁岁月静好？

每个人都有自己的美、善良、强大与伟大，也有糊涂、可怜甚至可憎之处。

一个人若如豌豆般，一路风调雨顺，正面被放得过大，那底下势必也有一样大的阴影或空洞。

柏太这样的人，是最好也是最坏的来访者。好在条理清晰、理解力强，平和有礼，坏在越完满的外在形式，越是森严壁垒。

我已经被固化，很难再成为一个新的什么，而她们，虽然希望渺茫，至少还有不一样的可能。

所谓月薪5000元的人描写50000元的生活给500元的人看。做杂志的，时尚杂志。这行业的人装逼是职业病，整天对各种高大上的品牌或“生活方式”耳濡目染，犹如空手转宝山，见不到多少便宜，却沾一身宝气。再说还得混名媛圈子，混熟了才有资源，支撑着在这行业继续发展，不装，很难。

女人天生就是关系动物，常常沉迷于人际关系，下意识地参照、模仿、对比他人（尤其是同性之间），把许多时间与经历花在他人身上，期待他人关注，却不知道该如何真正地关注自己。这就是为什么很多人在人生成就得考核中业绩斐然，仍不觉得幸福；还有很多人一与他人比较、一听他人意见就动摇，总觉得无所适从、劳碌无功。不真实、不恰当的自我标准，正是导致我们难以自我接受的根源。

你以为你是上帝的范本吗？为什么你就不能有一个不那么美德身体、你就不能被屌丝女青年干扰、你们就不能不扮演世界第一等的名媛公主女王女神呢？

小尤口中的装逼是粗话，文明的解释是，试图表现出自己不具备的素质。

一旦装出一个角色，就不能轻易推翻，装下去，装下去，永无尽头。

本来，穷也好，笨也好，土气也好，小气也好，没见识没智慧都好，纯属个人状态，谁也管不着谁，

《自私书》

但你要装成不是那样，就变成了一种指向他人的虚假。人人得而诛之。

她书中主人公常说一句“他以我为重”，这个“为重”真是十分动人，每个人知道自己看重什么、重心何在，自然就会取舍。真正自己做的选择，有多少压力、难处、苦楚，都能承担。反之，总觉被劫持胁迫，委屈大过天。

幸福就该是欢喜地出生与养育，有意义与有收获地工作，在满足与保障中老去，在尊严和祥和辞世。总有些女人，不相信自己已经处于某个年龄、某个时期、不愿接受这个时期必然出现的现象与问题，诸如身体衰落、情感疲惫、对比干扰，或者明知问题存在而没有有效的应对机制，故而忧伤的八卦层出不穷。

置身这个浮躁的社会，既要满足自己，又不肯坦诚自己，甚至不大清楚自己是怎么回事，这样的生存是劣质的。

自私自利但是个人主义的道德境界，利己是核心，是根本基础，是推动他们活动的根本动力。

总之，大概保有自己、保护自己、自己待着，都是不行的。

我们进入了孤独与亢奋并存的状态，一边感慨求生艰难，一边精心打算全副武装，只为谋求最好的“私人定制”。

“自私”是人的天性，和性欲一样，上帝也无法禁止。允许人们利用这一天性，在不损害他人的情况下追求自身的富足和快乐，是文明社会尊重人的标志，也是商业社会的人性逻辑。“国富”的人性动力，正式不越法律的“自私自利”，而人本主义心理学家马斯洛说：“我发现心里健康的人，既自私又无私，健康的人以一种健康的方式自私，这种方式既有益于他人又有益于社会。”

因为我自私，所以我逃离了女人的高地。

婚恋是私人事务，一旦被推到公众眼前，万般情意只剩尴尬，而日后的取舍决策更多了顾虑，这是绑架。

我是说，包含着负面情绪的，比如委屈。委屈有什么好呢？这个词和委曲求全不同，后者是为了大局而选择的某种策略或战术，而委屈实实在在是一种情绪，或姿态。别人说一句“委屈你了”，就像一种褒奖。而实际上，一个人的委屈，未必对他人有益。

肯委屈的人，往往想着将来换个形式可以得到更多报偿，如果得不到，情绪的讨还，比什么都可怕。怨妇以及怨妇的悲剧，就是这样诞生的。

我们去奉献、去牺牲、去承担，一定为了一个真实的目的，而不是无谓的姿态。仔细想一想我们的平凡生活，每次选择取舍，真的没有更好的方案吗？更平衡、更平和的方案？

她付出高昂的代价，赢得钦佩与赞美，赢得某种伟大，而所有者这些，并没有成为生活里的温度。

人生的目标应该是创造，以及体验，我不知道你要创造或体验什么，但我们奉献、牺牲、承受、担当都是为了它，那是你自己的目的，不是别人的，任何决策选择取舍，也是为了自己，而不是别人。

而你还津津乐道，停在明明很LOW却“看起来很美”的高地上不愿下来。

也许女人的竞争意识和不安全感使然，有人说男性才是竞争动物，这不准确，男性的竞争多数是有目

《自私书》

标性的，是为了争夺某个具体标的物或有限资源，女性也有这类竞争，但仅是少数，更多则是为了对比——与同性对比（偶尔也与男性对比），女人们理所当然地认为，只有完美，才能完胜，所以才对自己苛刻要求。

竞争意识和不安全感原本是人生的激励，但激励过了头，去追求不可能存在的标准，所作所为就变成自己的负累，别人看着也累。

大人物要出点小问题。

每个人都是来工作，只有你来扮演工作。别人都在生活，而你在假装生活。

我不迷恋时尚，也不喜与人过多交集，那样不走心的生活，就是假装，装出一种光鲜入流的形式感。

这有什么错？难道所有形式都是假的、虚伪的？难道认认真真营造的生活就不能展示、分享？女人本来就热衷形式，生活不弄出点看头，还有什么意思？

没错，女人应该活得好，形式感一定要有。如果生活真的令你预约沉浸、愿意诚挚分享，那就去做吧，你会得到应有的欣赏。但，如果不是那样，如果你致力维系的形式脱离了生活的本来面目，或高于实质内容太多，甚至与你真正的感受背道而驰，那就是你的形式高地，矗立在这块高地上，有时挺愉快，也会有满足感，但久而久之，心会像腿一样酸。

而别人的眼光，别人的关注，永远不像你想得那么多，内外一致才最轻松，形式与内容一致，才最明智。

远离高地的女人是自私的，不在虚无中耗费自己，而逃离了高地，你也不必担心自己从此不够高大，我们人生能够抵达什么样的高度，早晚会自然而然地呈现，而在那之前，去享受真实的创造与体验吧，那是自私送给你的礼物。

自私是有恰当的关系与合理的界域，与他人互不侵扰干涉。

虽说很难，多余的东西总会渐渐摒弃干净，自己做不到，时间也会替我们清洗。在越来越简单的内心，完善的新的逻辑，让你自私的理直气壮。

因为通常情况下，只有基于稳定健康的性关系建立的组合，才是生命周期一致、能够共同成长的组合。想想看，谁由我们自主选择而来、有可能与我们共度最长时间、发展频率同步、给予彼此最大的利益支持？只有你在性关系中获得的伴侣，才有可能。

结婚这东西，好的时候是非常好的。

每一个具有性能力的女性，都应该在适当的时期建立、发展良好的性关系，吸引并保持吸引，尽量形成长久、平衡的能力与利益互动，它不仅是一种保障，也令人生愉悦。并且，当你的性关系缺失或不足时，不要试图在其他层面进行补偿，那是不可能实现的，而且或许会造成另外的悲剧。

爱是天赋和使命。

用愚昧的好意换取不耐烦，把亲密变成绑架，期待一些并无关系的人与事，关注众多没有价值的对象，忽略、偏执、自以为是、不恰当地爱着，

为每个值得的人，送上最好的礼物。

“人生和小说都应该追求有趣，但愿我和你是一首唱不完的歌。”

《自私书》

这点东西，我自己还置得起

前半段，你的小宇宙一层层丰富，一层层扩充，后半段，一层层削薄、一层层剥落。再多资源、再亲密的关系、再割舍不断的血脉，早晚也都会离开，从开始到最后，只有核心的你。

学会一些适合一个人玩的游戏，有技巧地自慰。

这世上大部分的关系，不都是在试探中搭建的吗？

要一个长久、稳定的盟友，一起应对生活乃至共同成长，什么样的人才是对的？一句话：目标、价值观、模式、趣味一致的人。

一辈子很长，要跟有趣的人在一起。

两个一致的人多好啊，只要各自忠于自己，两个人生就会自然而然地契合。这是深谙自私之道的人，彼此相爱的方式。

性吸引是世间最强大的，它不仅包括实际的性欲和性行为，还包含同生命周期的一切吸引，这种吸引帮你找到一致的人，帮你构建亲密关系，帮你将他人排除在外，它的力量无可替代。

向你的盟友散发性感，尴尬吗？都怪大家相信“爱情变亲情”，弄出了奇怪的伦理感。亲情是无性的啊，你就这样放弃了你最强大的力量。而一旦你和你的盟友之间没有足够的性吸引，其他关系，其他力量就会乘虚而入，干扰你的秩序，打乱你的层次。防范是没用的，烦恼也没用，重要的是吸引。

不要觉得委屈，你取悦的，首先是自己。

盟友之间，为彼此的一致，与缺点相处。正如我们不能要求自己完美一样，我们也不能那样要求盟友。彼此能接受多少缺点，什么样的缺点，就是契约的边界。

一个女子的寂寞就是这样不堪一击，如果一个男人对我伸出手，如果他的手指是热的，他是谁对我其实已经并不重要。

少女时没体验够的琼瑶剧情节一一上映，不由得惊喜又惶恐。惊喜的是自己就要人老珠黄还被欣赏呵护。惶恐的是只怕这情意转瞬即逝，该发乎情止乎礼还是给我渴望的故事，留下丢不掉的名字？女人，你想得太多了。

撩拨因何出现？因为你需要。少女时情怀不满，爱情变亲情性能量丧失，中年倦怠、自我危机，或者只是因为孤身驻外孤枕难眠，总之你在心底安安觉得，需要一点点它就来了。

所有仅次于圣经的书都不必买，知道这个事实就行了。

与大多数看上去美满幸福的婚姻相比，萨特和波娃从对方身上找到了更多的理解、相知和默契，尽管萨特医生曾有过无数风流韵事，波娃也有过其他的情感经历，但始终无人能取代他们在对方心目中的位置。

爱情是一项事业。恋爱者并不想象占有一件物品那样占有他的爱人，而是在一种近乎完美的互相拥有中，给予爱人充分的自由。

《自私书》

一个自私的人应该拥有这种爱：清晰、坚定，不断成长，不妄言永恒，却最为长久。

一切学习，都是为老年做准备。

在满足与保障中老去，这还不是全部，还有一句，在尊严和祥和中辞世。

首先，要放开过去的一生。花容月貌、丰功伟绩、浓情蜜意……时光的琥珀已经封存了它们，就不要再没完没了地翻出来，打碎弄脏。

最后，放开对老、对死的执念。看一切变得丑陋笨拙，一切渐渐脱离控制，不必惊恐、接受就好，越是挣扎抵抗、姿态越是难看。

一个人静静的，可能相当寂寞，但别担心，不会太久的。你会成就泰戈尔所说的：“秋叶之静美，”以尊严的姿态。

我希望别人怎么对待我，我就怎么对待别人。

就这么糟糕，我们认为关系是世界上最重要的东西，专门对没关系的人起劲。

白金法则是：别人需要你如何对待他，你就如何对待他。

尊重他人的独立空间，尊重事务的合理限度，也尊重自己的能力和意愿，不愿意介入彼此的生活。

不要以为别人都在谈论你，不要揣度别人的表现与你有什么关联，更不要因此而烦恼。对世界认识越多，越知道你不是中心，真的不是。

在这个世界上，人和人本来是没有任何关联的，而我们人为制造了诸多扰攘。现在，可以安静点了。

没错，女人喜欢说讨厌，说着说着，它不知怎么就成了人生动力，推动我们顺利、高效地变成我们讨厌的人。

那些热衷于表现宽容、大气、爱是不嫉妒的女人，不过是没被真正刺激到而已，一旦被刺激到，她们会涌现出更强烈的恶意的智慧——绿茶婊之类的恶毒骂名，不就是这种女人发明的吗。

自我暗示是人的心理活动中意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通媒介，是一种启示、提醒和指令。它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动，从而支配、影响你的行为。它是每个人都拥有的一个“看不见的法宝”。

我进过一百多个故事，有好故事也有烂故事。

很多演员，或许出身不高、学识不丰，却活出智慧境界，因为他们体验过不同的人生，知道各种难以接受的人与事背后，另有悲喜短长，也就更宽容、更愿意去相信更多可能性的存在。

成为一个敢于创造、并善于创造的女人，是你应该尝试的、最重要的自我成长。

男性贡献更多物质生产力，女性则负责生活的品质感，两性择优组合，以保障基因的繁衍存续和不断优化。自从有了货币，生产力的高低就通过钱来体现，而高品质的生活，似乎与漂亮是交互产生的，漂亮同时又是它的标志。所以漂亮和有钱一样，是社会的角色期待。

《自私书》

在小宇宙的第一层，自我层面，自己舒服就是漂亮。第二层，性关系层面，实现性的吸引就是漂亮。第三、四层，亲缘关系和资源关系层面，得体就是漂亮。

少看自己，少谈自己，多看别人，赞美别人。
须知呱噪足以消除一切漂亮。

女人永远不会知道自己表达恶劣情绪甚至失态时，会有多么难看，足以让你最亲密的盟友对你失去兴趣，让其他人避而远之；也不会知道自己在没话找话、滔滔不绝的时候，会显得多么愚蠢，蠢到让身边的人不好意思。其实，一个简单的微笑就够了。

那人真配不上你善意的微笑，那用微笑表达厌恶、鄙夷、不屑、嫌弃、距离感不也很好吗？

不要把说话当游戏，不要怕沉默，不要没话找话。

男人通过吹嘘来表达爱，女人则通过倾听来表达爱，而一旦女人的智力长进到某一个程度，她就几乎难以找一个丈夫，因为她倾听的时候，内心必然有嘲讽的声音响动。

你说，他懂，是多么奢侈的乐趣。

想要什么样的生活秩序，就付出什么样的成本，这是一个自私女人关系清晰、秩序健康运转的保障，也是你成为生活真正主人的前提。私房钱能为你提供隐秘的安全感，却无法实现秩序的构建，而没有清晰、健康与秩序，再多隐秘的安全，也只能成为退路而已。

无论什么投资，怎么计算价值，不管你糊不糊涂，都要慷慨，慷慨一些。一个自私的女人应该脑袋清楚、懂得计算，但绝不是计较，更不是小气。因为计较的女人，既没有好名声也没有好运气。小气的女人，既不易创造也缺乏体验。因为你的行为与品质，会吸引同样的行为与品质来到你的生活中。

一个人的时间，是检验自己的时间。如果自己足够快乐有趣，这时间就会充实愉快。

阅读想任何乐趣一样，没享受过的人，再怎么讲也没法了解。它不是用来装点品味的，也没办法满足短期的功利目的。说好处，就是弥补我们只能亲自活一辈子的狭隘，以及养成安定踏实的心绪。

我们永远解不了世上的问题，唯一有效的办法，是把自己变成一个有解决问题能力的人，自己帮助自己，直到人生尽头。

3、《自私书》的笔记-第211页

善于一个人呆着的女人反而更适合婚姻、也往往是关系高手；而越怕独处、怕当剩女、怕老的女人，越是孤独、单身、易老

4、《自私书》的笔记-第42页

世上最大的好事，就是永远存在“其他方式”或“其他可能”。

5、《自私书》的笔记-第111页

《自私书》

我们习惯用坏方式打发好时光，用愚昧的好意换取不耐烦，把亲密变成绑架，期待一些并无关系的人与事，关注众多没有价值的对象，忽略、偏执、自以为是、不恰当地爱着……

6、《自私书》的笔记-第12页

你说，你死诶的

7、《自私书》的笔记-第45页

我们貌似为生活的种种障碍而纠结，殊不知那背后，是自己，在与自己为敌。

8、《自私书》的笔记-第27页

“幸福感”这样的体验属于个体，而长久以来，这个社会并不把“个体”放在首位，我们习惯了按照群体的模式和标准去生活，往往忽略对自己的思考和感受，就是因为这样，幸福才会变成泛滥话题、才会被“玩坏”。我们一天不回归到真实的个体，幸福一天不会来临。

9、《自私书》的笔记-第153页

所以，在小宇宙的最外层“资源关系”中、在整个小宇宙中、在小宇宙之外的广阔世界中，除了“白金法则”，我们还得学习“去中心化”。这是瑞士心理学家让·皮亚杰提出的概念：随着主体对客体的相互作用的深入和认知机能的不断平衡，认知结构的不断完善，个体能从自我中心状态中解除出来。翻译一下就是不要以为别人都在谈论你，不要揣测别人的表现与你有什么关联，更不要因此而烦恼。对世界认识越多，越知道你不是中心，真的不是。

这是个等价交换、资源流通的世界，每人与每人之间都是“给予-索取”的关系，现实利益与爱都包含在内。你不必无谓地关注谁、帮助谁、成就谁，别人同样也没有这些义务。我们应该做的是诚挚地、灵巧地遵守纪律与法则，坦率表达，合理置换，衷心感谢，不侵扰他人，也不贪求额外的便宜。如果你这样做了，你就不会失衡、失落或失望。如果每个人都这样做了，每个人都能得到最适当的报偿。

10、《自私书》的笔记-第45页

七个八卦，幸福种种，这不算多，应该还有更多。幸福，这种纯个体的感受，每一份都无法复制、也不能相互比较。但我们可以源源不断地创造它、体验它，用我们共同学习的自私的方式。自私令女人更宽容、更从容、更美丽，自私也将成就真正无私的幸福。就像自私的我，贩卖聚会里女人的八卦，却一心一意地盼着每位女主角，都有个好结局。

因为我还想再去那些聚会，
天下总有不散的筵席。

11、《自私书》的笔记-第20页

女人常常“太拿自己那点儿事儿当事儿了，太不拿自己当人了。”

12、《自私书》的笔记-第147页

.....在这个篇章里，其实我一直在想人们最常犯的那个心理错误——反黄金法则。黄金法则是说：“我希望别人怎么对待我，我就怎么对待别人。”但我们喜欢反过来：“我怎么对待别人，别人就要怎么对待我。”所以，当我们认为自己在亲缘关系中（盟友关系中也一样）付出了无私的爱、甘愿放弃自己的幸福换取所爱的人幸福时，其实我们也在期待同样无私的回报。这对我们爱的人非常不公平。我们对彼此投入太多、期待太多、参与太多、进入太多，以致爱变成了绑架。

所以还是自私一点吧，退后一步，先去完成自己。

世上所有相爱的人之间，幸福是彼此契合的楔子和榫子。你幸福了，和你有关的一切也会幸福的。

13、《自私书》的笔记-第80页

无论家庭事业还是人际关系，如果要建立一个长久健康的结构，其中的个体应该是平等互动而非高低倾斜的。一时一事可以出现某方的让渡，但长期、总体而言，各方的利益与能量一定是平衡的。所以，如果有人总在委屈，准不是一个健康的局面。<原文开始></原文结束>

14、《自私书》的笔记-第39页

不是打算自夸，只是想在全书写得最不明朗的这一节，再啰唆我认为重要的一句：无论什么投资，怎么计算价值，不管你糊不糊涂，都要慷慨，慷慨一些。在你建立了合理的关系之后，在保证你的秩序健康运转的同时，你要尽力支持盟友、亲人发展的需求，包容并帮他们渡过暂时的困厄，要大方应对必要的场面，要会送礼物，要乐善好施。一个自私的女人应该脑袋清楚、懂得计算，但绝不是计较，更不是小气。

因为计较的女人，既没有好名声也没有好运气。

因为小气的女人，既不易创造也缺乏体验。

15、《自私书》的笔记-第106页

一句话：目标、价值观、模式、趣味一致的人。

16、《自私书》的笔记-第103页

人生能抵达什么样的高度，早晚会自然而然地呈现，而在那之前，去享受真实的创造与体验吧，那是一个自私的人该做的事情。

17、《自私书》的笔记-第34页

追人。有时看到女人追某个人、某种人，或陶醉于“被追”，我就想劝她：你还是追剧吧。自拍。没完没了地自拍，楼梯上拍、车里拍、举着红酒拍、晒着太阳拍、戴着口罩眼镜拍，美图秀秀、微信、微博。你是想学郭美美吗？还是想有图有真相地说明自己是怎么老的？发微。你发那么多菜干什么？转那么多心灵鸡汤干什么？曝那么多聚会里女人的丑照干什么？点那么多赞干什么？那些全是虚拟宇宙里的垃圾，我们就快被它们埋葬了。

18、《自私书》的笔记-第215页

自私的人，一个人的时间也得过得科学一点儿。比起对他人依赖纠缠，还不如设法丰富一个人的世界。那样，除了令时间好过，说不定还顺带吸引你想吸引的人。

19、《自私书》的笔记-第2页

自私是为自己负责，独立、努力，保障自己的正当利益与健康发展。
自私是有恰当的关系层次与合理界域，与他人互不侵扰干涉。
自私是爱，是尊重，是给予每个人的信任与自由。

20、《自私书》的笔记-第147页

世上所有相爱的人之间，幸福是彼此契合的楔子和榫子。你幸福了，和你有关的一切也会幸福的。

21、《自私书》的笔记-第44页

“有人觉得小三不够水准，是对自己的侮辱。”

“我不是说人分三六九等，但一种生活方式和另一种之间，不是那么容易跨越的。那些女孩子们希望自己成为邓文迪，可是没有一致的价值观，没有足够的眼界，没有共同成长经历，没有文化的共鸣，怎么可能和默多克们实现真正的契合？如果她们只是想要一些眼前利益或一个跳板，我是可以理解的，但拿到这些之后呢？凭借她们中大部分人的素质和学习能力，要真正进入甚至融入一个比较好的阶层，并不乐观。”

22、《自私书》的笔记-第31页

女人不够幸福的话，这世界是不会好的。

23、《自私书》的笔记-第5页

女人就是这样：付出天分与努力，消费自己，浪费自己，想爱自己又不知从何爱起。

24、《自私书》的笔记-第61页

女人天生就是“关系动物”，常常沉迷于人际关系，下意识的参照、模仿、对比他人（尤其是同性之间），把许多时间和精力花在他人身上，期待他人的关注，却不知道该如何真正的关注自己。这就是为什么很多人在人生成就的考核中业绩斐然，仍不觉得幸福。<原文开始></原文结束>

25、《自私书》的笔记-第25页

什么微博微信里的准则、励志书成功学中的道理、女人之间的比较考量分享，那些喋喋不休谆谆教诲，全都是废话。就算你作出一百种努力、符合一千条标准，体验不到“幸福感”，就不是幸福。至于我们致力追求的那些东西，“钱”、“名”、“一人心”、“Prada”、“大房子”、“事业”、“旅行”、“二胎”、“行善”、“圆满”……到底是不是幸福，要看它们有没有带来那种奇妙体验。有就是有，没有就是没有。身体的感受是最忠诚、最真实的。

26、《自私书》的笔记-第37页

唯有不完美的角色，才会生动。

27、《自私书》的笔记-第231页

我们永远解决不完世上的问题，唯一有效的办法，是把自己变成一个有解决问题能力的人，自己帮助自己，直到人生的尽头。

28、《自私书》的笔记-第120页

爱不是人生的目的，是天赋和使命。

《自私书》

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