<<告别女子伤学院>>

图书基本信息

书名:<<告别女子伤学院>>

13位ISBN编号: 9787802237568

10位ISBN编号: 7802237564

出版时间:2011-9

出版时间:中国三峡

作者:胡杨

页数:228

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:http://www.tushu007.com

<<告别女子伤学院>>

前言

亲爱的,就是要幸福 ——《告别女子伤学院》自序 为什么受伤的总是女人? 很多人如此问。

仿佛这世间有一所"女子伤学院",而女人都是其中的学员。

真的如此吗?

就我个人而言,一直不知道何为"伤害",也从来不在自己身上运用"伤害"一词。

直到最近几年阅读一些灵性成长方面的书籍,才发现一个秘密:"伤害"不是外来事件,而是一种内在的认定。

也就是说:修改你的内在脚本,"伤害"就会无疾而终。

因为所有的"伤害",都是你在大脑里先有了对它的选择和认定,然后才潜入到你的生活中,并像 病毒一样蔓延繁殖。

比如一段恋情或者婚姻失败了,曾经相爱的人分道扬镳成为陌路。

即使这样的情形发生,女人也依然可以"不受伤"。

因为爱过,快乐过;不爱了,放手而已。

可是偏偏有那么多的女人不肯放手。

她们感觉在这段感情中深受伤害,就像那英的一首歌里唱的那样: " 你伤害了我,却一笑而过! " 所以女人不是要报复对方、扳回局面,就是干脆站在原地哭泣、自伤,沉浸在自己演绎的 " 伤害故 事 " 里。

这样 , " 伤害 " 就从一个念头 , 发展成为一个事件 , 然后演绎成一部苦情剧。

亲爱的,外面没有人,也没有伤害。

所有的伤害都来自你的认定。

而这种认定有时是为了显示我们自我的存在与强大。

对此也许你无法认同。

"他抛弃了我""他背叛了我",这不是伤害是什么?

亲爱的,就连"抛弃""背叛"也同样是你的自我认定!

不信,当你深陷"伤害"之中的时候,问问自己:这是真的吗?

我真的被伤害了吗?

伤在哪里?

你可能会说:伤在心里!

可是你的心是他人可以伤得到的地方吗?

显然不能,必须通过你!

其实,痛苦的感觉甚至是任何形式的情绪发作,都不可能是他人造成的。

他人只是外因,必须通过你这个内因来起作用。

外因我们无法左右,但是我们却可以切断外因通过内因来起作用,从而让"伤害"绕行。

试想一下:如果没有对"伤害"的认同,那会怎样?

思想上的松动会导致情绪的波动和改变,我们正是这样完成情绪调节的。

而"伤害"也会在这些松动、波动中不那么深、那么痛,甚至是销声匿迹。

所以,终止你与"伤害"的链接,就是与幸福接壤了。

而最后的结果,是你终于明白:你的念头是如何加害于你的,尤其是那些致命的信念!

的确,有时我们执着的并不是某个人,而是某种信念。

而对于爱,我们有两个基本的错误信念。

第一,"我需要操控他人来得到爱";第二,"爱意味着得到我想要的"。

前者让爱情和婚姻成为"圈地运动",相爱的人成了婚姻城堡里的囚徒;后者让我们总是把目光聚焦在他人的缺点、婚姻的缺憾上,从而无法在不完美的关系中创造完美的爱。

可以说,质疑这些产生问题的信念,才是终结伤害、拥抱幸福的关键。

<<告别女子伤学院>>

当面临问题的时候,选择越多意味着你越自由。

当只有一条路可走的时候,基本就是进入了死胡同。

可悲的是,"伤害"的死胡同,是女人们最爱走的路!

"在我之外没有能伤害我的人,那是根本不可能的。

只有当我相信了一个充满焦虑的念头,我才会受到伤害。

由于相信了我的想法,我成了伤害我的人。

这是一个很好的消息,因为这意味着,我不需要让他人停止伤害我,我就是那个可以停止伤害我的人 ,这是我力所能及的事情。

"发明"一念之转"的拜伦·凯蒂(《一念之转一四句话改变你的人生》的作者)如是说。

的确,所有的痛苦都是投射,甚至连身体的痛苦也是。

认识到这一点。

将能改变你的人生以及你与痛苦的整个关系。

本书集结了48个"伤情报告",以及"从我心中升起的回答"。

本人试图通过这些故事,呼吁女性同胞:放下"伤害"之剑!

告别女子"伤"学院!

亲爱的,请记住:"爱我",首先是我们自己的事,而非他人的事。

然后,告诉自己:就是要幸福!

<<告别女子伤学院>>

内容概要

所有的痛苦都是投射,甚至连身体的痛苦也是。

认识到这一点。

将能改变你的人生以及你与痛苦的整个关系。

《告别女子伤学院》集结了48个"伤情报告",以及"从我心中升起的回答"。

《告别女子伤学院》作者试图通过这些故事,呼吁女性同胞:放下"伤害"之剑!告别女子"伤"学院!

亲爱的,请记住:"爱我",首先是我们自己的事,而非他人的事。

然后,告诉自己:就是要幸福!

<<告别女子伤学院>>

作者简介

胡杨,出生于新疆,毕业于中国人民大学新闻学院。 现为中国妇女报社主办的《蓝铃》杂志执行主编。

已出版作品有:《盘点爱情》(与人合著)、《简约浪漫》、《艳遇似鬼》、《温柔风暴》。

<<告别女子伤学院>>

书籍目录

--给恋爱中的女子 第一章被忽略的单身时光 伤情报告1:放弃6年的感情,是不是 第一部分爱情地图— 浪费青春 单身公主VS爱情乞丐 伤情报告2:投奔他到陌生城市,却遭遇分手 投奔爱情,不如投资自己 伤情报告3:是我太计较,还是他根本不爱我"爱我",始终都是自己的事伤情报告4:怎样摆脱对蓝 颜知己的依赖 与爱无关,与寂寞有染 伤情报告5:男友跟了有钱女人,为什么恨他又疼他 不要用" 爱 他"来确认自己21 第二章带着问题去恋爱 伤情报告6:同居后他越来越不重视我了"恋爱心理学"男 女有别 伤情报告7:爱情是唯一的还是可以培养的 带着问题去恋爱 伤情报告8:相处5年发现他不是理 想丈夫 理想丈夫与亲密爱人的战争 伤情报告9:该向他坦白"不堪往事"吗 有些事你永远不必说 伤情 报告10:准婆婆逼我为新房写借条 婆媳关系:一笔幸福交易 第三章分手不等于放手 伤情报告11:分 手后如何让他回心转意 爱与不爱,都需要被尊重 伤情报告12:我提出分手,为什么还会痛彻心扉 分 手,不等于放手伤情报告13:分手后如何摆脱情绪失控天堂与地狱,一念之间伤情报告14:等他离 婚,还是就此告别不要轻信已婚男人的诉苦伤情报告15:爱上已婚男人,想生下他的孩子已婚男人 ,爱情陪练 第四章不做爱情" 守财奴 "伤情报告16:男友存私房钱可以原谅吗 不做爱情的守财奴 伤 情报告17:男友从来不送我礼物,他爱我吗 注意力在哪里,爱就在哪里 伤情报告18:该不该借钱给男 友 巧对借钱男友6招 第五章性福与延迟满足感 伤情报告19:男友说不跟他发生关系,婚前出轨别怨他 性 " 便利 " 与推迟满足感 伤情报告20: 女友为什么抱着 " 结婚证书 " 不放 男人的处女情结VS女人的 结婚证书情结 伤情报告21:女友和别人同居过3年,我们还能幸福吗 恋人:我们最佳的疗伤者 伤情报 告22:奉子成婚会幸福吗 当未婚同居遇上"意外怀孕"第六章"剩女"成"胜女"有秘笈 伤情报 告23:相亲成内伤,我是否该继续 女人恨嫁,男人恐婚 伤情报告24:他不懂浪漫,可我不能再耽搁了 " 剩女 " 扭亏为盈成 " 胜女 " 伤情报告25:如何才能遇见如意郎君 如意婚姻,依赖如意的自己 伤情 报告26:三十岁的我,这样算很挑吗 择偶条件与爱,到底有多远 伤情报告27:嫁日本男人有罪吗 看 穿男人,不如看透自己第二部分幸福密码——给婚姻中的女人第七章亲爱的,外面没有人伤情报 告28:我们那么相爱,为什么他依然出轨 比婚外情更大的背叛是放弃 伤情报告29:怀疑老公出轨,是 追查还是装作不知道 女人自编自演的通俗剧 伤情报告30:发现老公背叛,我要出轨报复 报复他,伤 害的是你自己 伤情报告31:各方面都优于他 , 为什么还是被抛弃 " 自我伤害 " 请绕行 伤情报告32: 面对第三者发飙,感觉自己好失败 亲爱的,外面没有人 伤情报告33:老公和闺蜜好上了,我到底是妻 子还是小三 成全他人,即成全自己 伤情报告34:老公公开有了情人,问我同意吗 女人们的四大"问 题品质 "伤情报告35:老公总与前女友纠缠,我该怎么办 要"婚戒",更要"婚界"第八章怨妇情 结,让婚姻很受伤 伤情报告36:如愿嫁给了帅哥,为什么感觉自己像傻瓜 得到什么与舍得哪些 伤情 报告37:怀孕后,老公变得让人不寒而栗 怀孕后,你是否成了"功臣" 伤情报告38:嫁了不上进的老 公,该离婚吗做"杠杆女",撬起美好生活伤情报告39:不爱不离,一直做鸵鸟吗有些女人"毁" 婚不倦 伤情报告40:何时能赚够钱来陪我 每个女人都有怨妇情结 伤情报告41:到哪里去找靠谱的男 人 " 男人都这样 " , 女人的 " 同一首歌 " 伤情报告42:漂亮有气质的我 , 为什么在丈夫面前一无是处 对控制型丈夫说"不"伤情报告43:嫌弃老公又不能离婚怎么办治理"老公厌倦症",从自己入手 第九章真爱之旅," 脱荷"的过程 伤情报告44:26岁的老公为什么谈性色变 在差异中寻求性福 伤情 报告45:烦恼新娘:老公不喜欢我裸睡 爱情一拍即合,婚姻却要磨合 伤情报告46:有爱我的老公,为 什么还会蠢蠢欲动 真爱旅程:"脱荷"的过程 伤情报告47:这样的亲密行为,算不算出轨 幸福女人 也有"出轨"冲动 伤情报告48:是不是非得上床,才能得到我想要的 爱与不爱VS给与不给

<<告别女子伤学院>>

章节摘录

版权页: 当你把自己托付给他人的时候,其实就踏上了"汪洋中的一条船"。 舵手不是你。

你只是一个乘客, 随时都可能被勤令下船。

为了他,过完年就跟他到了S城。

这里我一个认识的人都没有,只有他,因为相信他,相信他无论怎样都可以好好照顾我、保护我。 曾经谈过一次三年的恋爱,是初恋,分手之后让我对一切死心,包括男人。

认识他有一年之久,一直没有答应他谈朋友的要求,是因为我害怕再次受伤,所以一直在慢慢了解, 直到发现他人很老实,我想这样的人应该是值得信赖的吧。

于是过完年义无反顾地跟着他来了他所在的城市,这个时候的我觉得一切都很好,找到了一个可以依 靠的人。

我努力地对他好,努力学习做家务收拾屋子,而他很少关心我。

我总是安慰自己,他天生这样,不能怪他。

可是,昨天他跟我说,我们不合适,意思应该是要分手。

在S城,除了他,我谁都不认识。

来这里找了一份工作,做了一个月,受了一肚子的委屈还是被开了。

离开公司的那天晚上,他没有安慰我一句,看着我一个人坐在那里流泪也没有说什么,后来因为他表 妹的一点小意见还吼了我。

这些我都忍了下去,可是他还是说,在一起才发现没有感觉…… 他跟我说分手原因是他自己太现实, 觉得我从物质上给不了他什么,可能跟我现在失业在家有关吧。

我想,他应该是不爱我的,继续下去只会让自己更不开心,连最后的一点尊严都丢掉了。

只是我现在不知道该怎么办,是搬出来自己租地方住,再找份工作一个人奋斗,还是收拾行李回家? 回家的话实在不知道怎么跟爸爸妈妈交代。

过年的时候走得那么大义凛然,一副要闯出个名堂的样子,以至于年都没过完就离开了他们,工作丢了也一直没有告诉他们,害怕他们担心。

我现在该何去何从?

投奔爱情。

不如投资自己 有人说:投奔爱情的路上总会有人流血。

那么流血的是谁?

当然不是那个站在原地的人,而是投奔者。

因为抱着很大的期望、放弃很多东西,一路狂奔而去,结果却往往是失望乃至绝望。

可以说,女人最喜欢做爱情的投奔者。

很少有男人爱上一个女人,放弃自己的工作和生活环境,投奔爱情而去。

他们认为这样做很荒唐,他们从来不打没有准备的仗。

而女人就不同了,她们认为投奔爱情是天经地义的,就像嫁鸡随鸡嫁狗随狗。

所以她们一旦喜欢上某个男人,就义无反顾地投奔他而去。

她们相信牵手就会幸福,而爱情可以创造奇迹。

殊不知现实是残酷的,爱情的薄纱总是经不起现实的挑逗。

就像这个女孩,抛开原来的一切,雄赳赳气昂昂地投奔爱情、投奔男人,可是很快她就看到了生活残酷的一面。

不是这世界变化快,是女孩子不明白!

<<告别女子伤学院>>

编辑推荐

《告别女子伤学院:亲爱的,就是要幸福》主要讲述的是:当面临问题的时候,选择越多意味着你越自由。

当只有一条路可走的时候,基本就是进入了死胡同。

可悲的是,"伤害"的死胡同,是女人们最爱走的路!

在亲密关系中,所有的伤害往往不是来自事实本身,而是我们的信念和想法。

向内寻找,才是疗愈伤痛的关键。

<<告别女子伤学院>>

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:http://www.tushu007.com