第一图书网, tushu007.com

# <<遇见好命的自己>>

## 图书基本信息

书名：<<遇见好命的自己>>

13位ISBN编号：9787501188345

10位ISBN编号：7501188343

出版时间：2009-6

出版时间：新华出版社

作者：胡杨

页数：204

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

# <<遇见好命的自己>>

## 前言

大约在2008年的5月，我开始动手写这本书。
那时候《成品女人DNA》刚刚交稿等待付梓。
之所以急急地就投入这本书的写作，是因为我迫不及待地要与姐妹们分享更多的惊喜与发现。
可以说，2006年以来，我个人身上发生了很大的变化，感觉真的进入了“不惑”之年，我称之为人生质的“飞跃”。
要怎样形容这种成长呢？
就好比以往你是睡着走自己的路，那么现在你是醒着走自己的路了。
“睡着”与“醒着”的差别在于——是否“有意识”，是否“觉知”。
“你大半辈子都活在你经验的结果里，现在你被邀请成为其原因。
那就是有意识地活，那就是活在觉知里。
”记得有一次，几个女友聚会，不知道我怎么提起“次元”这个词，在场的女友惊奇、讪笑。
结果就是那次聚会以及之后，“次元”成为我们之间高频率出现的词语。
她们总是说：现在你到哪个次元了……当然．“次元”只是一种说法而已，但是可以肯定的是，你是否将“觉知”带入生活，从而有意识地活着，的确决定着你的生命质量。

第一图书网, tushu007.com

# <<遇见好命的自己>>

## 内容概要

命，看似是硬件，俗话说命由天定。
但是在命之前加上一个“好”字，变成“好命”，就需要“软件”的支持了。
“硬件”包括出身、相貌、聪明程度以及物质生活条件等等，总之是那些可以看得见摸得着的。
而“软件”就是意识范围的内容了。
好命可以复制，我行你也行！
本书是被誉为“情感皇后”的胡杨的最新作品。
本书通过对女性心理的细腻分析，从女性成功的角度，对女性的生活方式、角色认同、常见的感情问题等进行了细致入微的分析，是一本女性心灵成长的参考书。

## 作者简介

胡杨生于新疆，毕业于中国人民大学新闻学院：现就职于《中国妇女报》。

关注婚姻情感、女性成长，首次提出成品女人的理念。
所谓成品女人，就是随着岁月增值的女人。

已出版作品有：《感情经济学——如果梁山伯懂点博弈沦》、《成品女人DNA——全世界都是你的陪嫁》等。

# <<遇见好命的自己>>

## 书籍目录

第一章　好命女人必备“软件” 自爱：不做“忘本”的女人 自我负责：好命女人的“致命”优点 正向投射：心态决定事态 感恩：好命女人的生活方式 转化逆境：一朵从缺陷中开出的花 低调嫁人：生命不喜欢快捷方式 拓展爱：借着爱一个人，了解如何爱 懂得变速：“角色认同”窄化人生 识破安全感：学会郊外式生存 复制好命：我能你也能！
第二章　与时间“拔河”的女人——钟表时间与心理时间　哪个女人没有“年龄恐惧”？
　女人越漂亮越“不守时”　时间越过越“快”了　一个女人的时间简史　钟表时间与心理时间　“忙”是心理时间的诡计　“静下来”，终结压力　男与女：不同时间的爱好者　谁站在原地哭泣　爱情通病一：求证爱情　爱情通病二：抱着“沉没成本”不放手　怨妇：心理时间的囚徒　要理想，不要理想化　活学活用两种时间　轻轻爱，慢慢活第三章　我们都是恋战狂？
——亲密关系与沟通陷阱 “话不投机”是男女 回家：男人“封喉”，女人“开锣” 他发火了，我该怎么办 “不反应”，会不会纵容发火者？
 人人都有“痛苦之身” 家庭：“痛苦之身”的发作地 女性集体痛苦之身 发脾气：寻求自我关注的手段 谁扣动了你的情绪扳机 走出沟通陷阱 发怒的人也是受害者 女人都是恋战狂？
 以智慧的方式表达愤怒 敢于“示弱”，更显“强大” 如果爱，亲密会成长 第四章　妻子、家长不是终身职业—一角色扮演与身份认同　当马甲变成盔甲　女性性别认同与女性悲剧 “女人，你的名字是弱者！
” 带有负面意义的“传统女性” 一个爱情“女烈士”的真情告白 你的爱情底线在哪里 女人牢记：妻子是兼职 摆脱“路径依赖”是新生 遇上这样的妈，我该怎么办 家长：最掩人耳目的身份认同 青春期叛逆：抗议父母权威 代沟是父母们挖就的 我们配做父母吗？
 让我们开始剥葱吧 遇见久违的自己第五章　从金钱游戏中脱身而出——物质财富与人生幸福 每个人都在写《沙之书》 老公失业，500万的别墅怎么供？
 金融危机还是欲望危机 《欲望都市》教会女人什么？
 从物质女郎到绝望主妇 缩水的幸福VS心理的大礼 你为什么总是不满足？
 不差钱与不缺钱 管理你的心理欲望 从金钱游戏中脱身而出 Stopf Stop！
Stop ！
 因为“够了”，所以优雅 为欲望而活VS为必须而活　体面生活来自“体心”　最差的战略是摇摆不定　头脑善于制造“拧巴”　量身打造你的幸福　水平生活与垂直生活　生活越平淡，内心越绚烂第六章　最猛烈的药物是真相——真实与真相　烫发引起的思考　人人都是莎士比亚　真实与真相，相距有多远　相爱容易相处难，“难”在哪里　婚姻不相信“完美主义”　越没安全感越挑剔　如何把千金小姐变成贤妻良母　爱情败笔：改造对方　一句话害死多少婚姻　幸福婚姻夺“框”而出　真相：最猛烈的药物　我们自造的“挫折”　简单是福，顺溜即美第七章　信任花开好运袭来——自信与信任　怀疑还是相信，这是一个问题　抽在爱人身上的隐形伤　有多少父母可以信任孩子？
　为什么你怀疑一切？
　从自卑到自信，要走多久　“疯狂李阳”的冰火两重天　纸老虎与真黄金　心想事成的内在环境　人生三阶段：骆驼、狮子、婴儿　卸掉身上的喜马拉雅　好命女人：爱的导体

## 章节摘录

第一章 好命女人必备“软件”自爱：不做“忘本”的女人女人最重要的情感不是跟某个男人的，而是与自己的，是自爱。
自爱不是自恋或自私。
就爱而言，自爱的人散发爱，自恋的人封闭爱，自私的人索求爱。
美国电视连续剧《欲望都市》大结局里，有这样一句台词：最刺激、最具挑战、最重要的一份感情，就是你与你自己之间的感情。
而如果你恰好能找到一个人，他爱的正是你自己所爱的那个你的话，那就真是太精彩了。
这句话真的是很精彩。
女人最重要的情感不是跟某个男人的，而是与自己的，是自爱。
自爱是生命最基本的原动力，是根本，就像吃饭、呼吸一样自然而重要。
那些失去自爱本能的女人，是“忘本”的女人。
比如很多女人把爱情看得比自己还重要，她们为爱舍生忘死的“壮举”，不但害苦了自己，也残害着她所爱的人。
而她们所认定的“爱”，不过是一份“荷尔蒙的报告”，或者一份盲目的执著罢了。
这样她们通常打着爱的旗号，把“有毒的爱”释放到她的爱人、孩子以及周围人的身上。
这样的女人自然与好命无缘。
还有的女人号称爱自己，她们不惜时间、精力和金钱宠爱自己，穿名牌服装、戴贵重首饰，追求奢华的物质生活。
表面上看她们对自己可谓宠爱有加。
仔细观察，那不过是为了讨好男人，满足自己的虚荣心，以及附和社会约定俗成的观念。
这样的女人是物质世界的玩偶，内心世界因为无暇打理而荒芜一片。
只有内心有爱，你才能够去爱人。
而内心有爱的人，首先会好好爱自己。
自爱不是自恋或自私。
自爱的女人总是能妥帖地把握分寸，“少一点”是自私，“多一点”是自恋，而“不多不少”就是自爱了。
就爱而言，自爱的人散发爱，自恋的人封闭爱，自私的人索求爱。
只有自爱的女人，才知道自己到底有没有错爱，是否活在爱之中。
而自恋、自私的女人都只是在爱的概念上兜圈子罢了。
“你的焦点在别人身上，你执迷于他人，这才是造成关系失败的原因。
如果你无法爱你自己，你便无法爱别人。
许多人犯了一个错误，他们经由爱别人来寻求对自己的爱。
可是你的第一个关系必然是与你自己的关系。
你必须先学会尊重、珍惜，并且爱你自己。
”自我负责：好命女人的“致命”优点自我负责就是：选择你所爱的，爱你所选择的！
即使出现问题，甚至是遭遇失败，也要勇于主动承担责任，重新开始。
而不是推诿责任，沉陷于哀怨之中。
自我负责说起来容易做起来难。
难就难在我们每个人都有一套自我保护机制，而这套机制的运行方式就是推卸责任。
也就是说一旦发生事情，我们第一反应是不承认自己错了，然后就是怪罪他人，为自己开脱。
您在新书中写道：“女人在感情上是永无餍足的……女人比男人更耐不住寂寞。
只不过在外遇中男人渴望身体的相遇，而女人渴望心灵的相遇。
”如果事实果真如此的话，丈夫们难道宁愿妻子红杏出墙，也不愿意屈就自己，满足她们仅仅是心灵上的一点需要吗？
只有女人们不断改变，而男人们就不需要适当地进化吗？

（2009年2月24日15：35）这是一个叫田园的博友在我博客中的提问。
我是这样答复她的：你的提问很好：只有女人们不断改变，而男人们就不需要进化吗？
的确，如果观察一下我们身边的男人，真的是问题多多，糟糕者大有人在。
而看过我的书和文章的人，都会发现，我基本不去指责男人，而是把矛头对准女人。
所以有些女人说：你对女人太狠了！
我一直深信，“对自己狠”是女人对自己最大的慈悲。
我还知道一个至理：试图去改变他人永远都不如改变自己！
所以我所有的文章的出发点都是如何去自我负责，而不是去谴责、改造对方。
同时我也相信吸引力法则——我们的境遇甚至是命运都是我们吸引而来的，无论是好是坏，都与我们有关。
所以遇上任何事情都要反观自己，而不是寻找借口。
仔细观察那些命好的女人，她们都有一个“致命”的优点：自我负责。
如果我们能自我负责，那么在面对人生选择的时候，就会听从内心的召唤，选择那个“对”的（这是自我负责的第一步）；即使后来发现选择有误，也会毫不犹豫地主动承担责任，并从中吸取经验教训。
如果我们不能自我负责，那么在选择的时候容易偏听偏信、盲目从事甚至是急功近利。
而当遭遇选择的恶果时，就会自然地把责任推向他人甚至是环境，全盘否定一切。
我们少有人知道，自我负责其实是自爱的表现，而你个人责任承担的层次决定着你的快乐、幸福。
平日里经常会有人向我咨询情感问题，当遇上那些一上来就讲述对方种种不是的女人，我总是很头痛，甚至产生抵触心理。
而对于那些在叙述问题的同时能反省自己的女人，我总是欣喜地开始与她们对话。
因为我知道只有这样的女人才是有希望的。
可以说，具有自我负责精神的女人，总是好运连连。
因为每次挫折失败都被她们吸取了经验教训。
而那些没有自我负责精神的女人，总是与厄运如影随形。
因为她们遇见问题就寻找外因、逃避问题。
最后问题还是问题，甚至问题就是她们，而她们就是问题本身了。
这样的女人，怎能与好命相连？
也许是处于“第二性”的原因，女人总是有退路的。
不像男人，他们要养家糊口，必须冲锋陷阵。
女人讨生活不容易，可以嫁人“穿衣吃饭”；事业不好做，可以退回到家庭中当主妇……而这一切也致使她们在遇到问题的时候，不自觉地推卸责任。
“我是为了这个家才牺牲事业的”、“如果当初不是嫁给他”、“如果不是为了孩子”……女人所有的选择看起来都是迫不得已，都是被动的。
所以当问题出现时，婚姻难保时，她们自然而然地推卸责任，同时倍感无辜、冤屈。
其实这些都是没有自我负责的表现。
自我负责就是：选择你所爱的，爱你所选择的！
即使出现问题甚至是遭遇失败，也要勇于主动承担责任，重新开始，而不是推诿责任，沉陷于哀怨之中。
当然，自我负责不是遇上问题就大包大揽，或者自我贬低。
比如一个女孩，他的男朋友一而再，再而三地与其他女孩发生暧昧关系。
女孩在男朋友一次次的乞求下宽容他、原谅他。
而每一次女孩都在反省自己：是不是对他爱得还不够？
所以他才去找其他女孩……自我负责也是有底线的，是担负起自己应当承担的责任，而不是一味地大包大揽。
另外，有自我负责精神的人，通常会帮助关系中的对方，主动担负起他应当承担的责任，而不是越俎代庖。

正向投射：心态决定事态不要太快地给事情定论。
“今天真倒霉！
”、“我的命好惨啊！
”这些时不时出没的心理暗示严重地危害着我们的生活，尤其是女人的生活品质。
第一次听到“水也有喜怒哀乐”这样的观点，很是惊奇。
后来买了《水知道答案》这本书。
《水知道答案》的作者是日本的医学博士江本胜。
在这本小册子里作者用122张前所未见的水结晶照片，向世人展示了一项独一无二的科学观察：水能听，水能看，水知道生命的答案！
自1994年起，江本胜博士就开始在冷室中以高速摄影的方式来拍摄和观察水结晶，结果发现水具有复制、记忆、感受和传达信息的能力。
在听到美妙的音乐、感受到“爱”和“美好”这样的字眼的时候，水结出了美丽的结晶；而在听到嘈杂的声音、感受到“恶”和“混蛋”这样的字眼的时候，水结出了混乱的结晶。
这是多么惊人的发现！
我喜欢用QQ，也喜欢观察朋友们的QQ签名。
观察久了就发现，有些人的签名总是很正面、积极、乐观，而有些总是包含着负面、被动和悲观的信息。
有时看到朋友签名里的“负向”信息，我会产生劝说她修改的冲动。
因为我深谙正向投射对生活的影响，也品尝到了正向投射所带来的好运。
记得很早以前我在自己的书中引用过这样一个小故事：有一对双胞胎男孩，他们一个乐观，一个悲观。
他们的父母把那个悲观的孩子放到一个布满各种玩具的房间，观察他的反应。
同时把那个乐观的孩子放到马厩中，观察他的反应。
他们发现，那个在堆满玩具的房间里的孩子，一直愁眉苦脸地坐在那里；而那个被放在马厩里的孩子，不久就拿起叉子开始翻找什么了。
他们问：孩子，你在找什么？
小男孩擦擦头上的汗，笑着说：我想看看在这粪堆下面，有没有一个小马驹……这个故事很美。
它当时被我用来说明，人的乐观与悲观是天生的。
但是现在，我想说的是，即使悲观是天生的，我们依然可以通过修正自己的思维模式从而避免重蹈“悲剧”的覆辙。
悲观总是跟厄运相连，而乐观总是与好运相携。
我们都知道一句话：性格决定命运。
而性格看似天生，其实也是可以修正的。
这就需要你时刻关注自己的“性格取向”，觉知并转化那些负向思维。
其实很多事情是没有“意义”的，是我们的解释赋予了它们“意义”，这是一种投射。
比如今天你去拜访一个客户，遭到了对方的拒绝。
这件事情本来并没有什么，但是你心情郁闷了。
在回家的路上，一个声音高叫着：我今天可真倒霉啊！
这样，一件再平常不过的事情就跟“倒霉”连在一起了。
你越是这么想，心里也就越加郁闷了。

## 编辑推荐

《遇见好命的自己》：好命，等你来确认；幸福等来你敲门女人的命运，女人的智慧

第一图书网, tushu007.com



## 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