

我爱我自己 你爱你自己



[我爱我自己 你爱你自己 下载链接1](#)

著者:刘文

出版者:中信出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787508642017

《我爱我自己

你爱你自己》内容简介：下班时光是一天中最令人期待的时刻，但在摆脱繁忙工作的瞬间，却要一个人面对孤独。虽然每个人都不喜欢孤独，但是又不知道应该和谁一起度过。

在独自一人时，如果想要过一种清醒的生活，或变得幸福，请先学习爱自己吧，因为当我爱自己的时候，世界才会对我好。

32个故事，
32个爱自己的感悟。他们每一个人都通过自己的“孤独”，传递了一份“温暖的慰藉”，让我们懂得如何更爱自己。

没人疼小姐：一个人住，一个人煮饭，一个人洗碗，一个人生大病小病，一个人过年过节；

爱情梦想家：遇到了一个又一个人渣，玻璃心碎了一次又一次，但是依然勇敢去爱，不忘初心；

女汉子闺蜜：喜欢跳舞更喜欢八卦，敢爱敢恨，对外人没心没肺，对朋友掏心掏肺，比男人更可靠；

被加班狂人：加班到凌晨5点，每天24小时待命，每周7天都住在公司被资本主义迫害；

.....

相关评价：

我又大了一岁，脑袋里要装的事情越来越多了，我喜欢工作，渴望休假，比去年瘦了些，脸上的痘依然没好，我已经把自己发挥到极致，但是我知道我还可以做很多，我一直相信心想事成这四个字，这个四个字也一直帮我圆着我的梦想，心特别开心慢慢被更多人信赖和认可。我爱我自己。27。

——杜海涛

像我这个外表柔弱，资质一般，际遇平平，情感丰富，能力有限的女子，一样可以活得心安理得，坚强，平安，能分享爱。我，并不是奇迹，我只是尊重生命，尊重自己作为一个女人的生命，谦虚做好一个人而已，无暇浪费光阴，白走一趟。

——素黑

编辑推荐：

1、
这是专写给女人的书。在都市里孤独前行的女性，习惯一个人体味生活中的冷暖，下班后，总要一个人面对黑夜。如果一人茫然不知所措，不知道和谁一起度过的时候，来看看这本书吧——《我爱我自己
你爱你自己》，孤独的我写给寂寞的你的32个故事，在下班后，学习爱自己。

2、如果想要过一种清醒的生活，或变得幸福，请先学习爱自己吧！《我爱我自己
你爱你自己》为孤独，或者心里有伤的女性传递“温暖的慰藉”，帮助女人建立强大的疗愈心理，不忘初心，充满正能量地度过每一天。

3、我不倾国，不倾城，只倾尽所有，去爱自己。《我爱我自己
你爱你自己》中那温暖，疗愈，充满灵性的文字，那些姐妹淘之间的故事，那些都市的

里爱恨与得失，让人读完倍感熟悉，仿佛那就是我们的故事，我们的情感呀，却被作者温柔地揭穿了，但是同时，又让我们更懂得爱自己了。

4、
在今年，作者获得香港青年文学奖散文高级组的冠军，让她无不兴奋的不是这个奖，而是全世界华人的爱情知己张小娴也拿过这个奖，这本书的出版，更让我们看到了“小张娴”的影子。

作者介绍:

刘文，香港神秘专栏作家，普华永道会计师事务所审计师。十八岁起背井离乡独自漂泊，背起行囊游历世界的不同角落，喜欢生活中未知的冒险和奇遇。热爱文学和写作，热爱美食和佳酿，听到音乐就能起舞，擅长发现生活中微小的温暖，不忘初心，奋斗不止。从不惧怕去爱和奔跑。著有《如果在巴黎，一个旅人》、《我爱我自己你爱你自己》。

目录: chapter01 爱上遥远的自己
我曾为你低到尘埃里
犯傻是年轻人的权利
我以为我爱上了你
爱情带来美好与憧憬
或许我只是爱上了奋力爱着的自己
chapter02 让现实扑灭小清新
玫瑰与火腿之争
少女梦的保质期
小清新与大智慧
chapter03 为什么老和自己过不去？
硕大的梦想藏匿在身体深处
每个人都该自由地跳舞歌唱
去美食，去祈祷，去恋爱
栽下渺小的种子，却要不停生长
chapter04 冲动少女Vs 理智少女
如果生活未曾优待
及时行乐也不赖
人生永远比规划的更精彩
将所有力量都用来奔跑向前
chapter05 光阴的纪念册
最快与最慢的都是岁月
未知的地方为你开出一朵花
谁还记得年少的梦啊
安静地未曾走远
总会长成我们希望的样子
chapter06 谈一场不输给空间的恋爱
法兰西的春梦一场
欢迎来到现实之城
玩一场棋逢对手的游戏
剩女焦虑症
走向迷人的未知终点
chapter07 越长大，越孤单？
以无聊对抗无聊
不肯妥协的单身女子
一朝相逢，一夕别离

不敢与不甘沉沦于爱
相遇在梦醒时分
chapter08 你的梦想还在吗
把每天都当成是末日来生活
无论何时迈出第一步都不会晚
金钱买不到的东西，梦想可以
chapter09 唯食物与文字不会背叛
渺小的与温暖的
光鲜的与苟且的
孤独的与安稳的
安静的与热闹的
浪漫的与平淡的
吃进肚里的慰藉
chapter10 把幸福留在身边
近乎偏执的企图心
流水线型人才
一直孩子下去
机会在转角不期而至
chapter11 我开始与自己和解
我教会了你爱情，可你却要牵别人的手
我们离开了谁都能活下去，只是，活得有多好
敢不敢疯狂一次，愿赌服输
如果从来没有奢望过永恒，那就能坦然享受片刻
71% 的黑巧克力恰如爱情的味道
曲终人散，各奔东西是最好的鞠躬落幕
chapter12 把自己宠成女汉子
并不单爱淑女裙
世界在你周围简单起来
不要忘记孤独的人
记忆经由食物念念不忘
chapter13 当我爱自己，世界才会对我好
多的是，你一眼看不透的事
各自生活在希望的田野上
我已经坚强到可以独自走完来路
chapter14 忘记那些再与你无关的幸福
假装还有许多时间可以挥霍
自娱自乐
偷得浮生半日闲
chapter15 一个人的远行
你的砒霜，我的蜜糖
现实面前，人人平等
chapter16 自负盈亏，愿赌服输
光鲜的背后是阴影
唯愿生活能温柔相待
没有谁能十全十美
走过生活的白昼和黑夜
坚持下去就能眺望远方
后记
孤独的我写给寂寞的你
．．．．． (收起)

[我爱我自己 你爱你自己 下载链接1](#)

标签

爱自己

正能量

成长

随笔散文

女性

情感

生活

励志

评论

怎么有股zhuangbility的感觉。

感觉作者好装 动不动甩出来一堆名牌 或者回忆一堆男人追她.....再假装自己无所谓

这类书已经提不起我的兴趣了。不再需要文字的告诫，而是一个活生生的人和我一起学习如何去爱，如何去工作。也逐渐开始真正了解自己，不再徒增艳羡。

真是不理解满满的好评啊 真心怀疑是水军啊 回头再想想

除了宣扬约炮和自我表扬给已婚外国有钱人作情人的三观和我不和。。。。
其他的部分写的是还算可以一般般。。。。。。。

老实说，我第一次因为一本书而讨厌一个人的。作者笔尖无时不刻流露出的那种矫情和故作姿态让我很无语，这种类型的书看了两本，他们都是那种流过一下洋就忘了自己根在哪的人罢了，一边打着孤单的旗号，一边极尽所能炫耀自己朋友很多。

经常在豆瓣小组看见本书作者的身影，各种气指颐使发表个人意见，扒别人皮，顺便秀一下个人优越感。于是好奇的在电子阅读器上翻了一下她的“作品”。感觉是——现在出书的门槛低到没节操了。。。故事无聊（玛丽苏少女心就不做评价了），平铺直叙，词汇也十分匮乏，趣味性呢比读者文摘故事会之类的还低。。。还7.7分靠的是熟人吹捧。。。熟人也就算了，作者自己还给自己打5颗星。。。一点自觉都没有。。。真不知道自信是哪里来的。

傻逼

我的第二本书，也是和中信出版社合作的第一本，那么就让我先来自卖自夸一下吧。要支持哦！

看到13%，删了。为了吐槽打低分还得按“已读”真是不甘心。大家喷的和我想的一致，看你们写的反对票感觉很畅快～

觉得里面的爱情论平平 倒是作者针对食物跟单身生活的部分更能打动我。另外如果不是遍故事的话 那作者的性生活可真是丰富的令人惊叹阿！

五星好评！从新概念时期就关注刘文，真的是很细腻的女性作家，文笔超好，把最真实的感情融入文字中，读来都感同身受！这本书我觉得可谓是每个独立自主的都市女性的心声吧！强烈推荐！

喜欢作者本人甚于文字。所以多加一颗星。也是六年过去咯

适合单身女生。

don't worry be happy

“副标题: 孤独的我写给寂寞的你的32个故事” 哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

我爱你，但我还是我，必须为自己而活。正因为爱你，我才更要好好爱自己，坚持做自己。

这么矫情的名字但是看的我很感同身受。一个上海姑娘在香港四大工作，那些独自熬夜的时光，那些永远做不完的工作，高房价，一个又一个爱人却最终没有结果，满满的寂寞无助。这可能是现代女性都会面临的问题，也是我们必须付出的代价。而作者在这样的环境下依然热爱舞蹈，热爱美食，她笔下的生活那么美好让人好希望去香港工作啊。
。。

长评随后 - -姑娘这些年的经历，略丰富啊。。。

我近来觉得，生活的中心思想主要有两条：一条就是，只要努力了，总会在某种方面得到意想不到的回报。另一条中心思想是，是你的就是你的，不是你的就永远不是你的，珍惜眼前事物，但是不要强求。

书名不太好，但是内容很好。挺好看的，用了半个早上翻完，喜欢刘文的人生观，简直想急冲冲地向前跑啊。

[我爱我自己 你爱你自己 下载链接1](#)

书评

“在路上”是我心目中最美好的一种状态。在这个年代，生活地点的迁移实在太容易，在A城市长大，在B城市度过青春，在C城市工作消磨青春，然后在D城市有相爱的人，我们也许就飞奔到他/她的身边……我们的身体逐渐发育，我们的能触到更远的地方，于是梦想也跟着生长。于是生...

台湾第一名媛孙芸芸说，很多人问我时尚是什么，怎么打扮才时尚好看，我一直认为适合自己的才是最重要的……我觉得女生一定要自信，你可以长的很漂亮，但是如果你不自信，就不能展现出最好的那一面……女孩子要爱自己，不是自私哦，而是很多的事情你有帮自己想到，身边...

最近参加圣诞聚会的时候，很多人都说我变美了。下巴尖了，腿变细了，而且气质也变好了。我穿着红色的BCBG洋装，举着香槟和大家庆祝，又跟着音乐跳了好几支舞。谁能想到这个变美的代价是整整一个月的茶饭不思换来的呢？我四五月份的时候认识了我的澳洲情人，我像很多年轻的...

这么多年过去了，我们终于渐渐长成为十几岁时自己渴望的那类女孩，面容沉静，内心从容，遇事淡然一点，刻在这个进化的过程里我们是去的是岁月的另一端，那个果敢却也洒脱的自己，而当面对一些难过的事情时，崽好朋友的安慰也不济于事，因为长大了的我们知道那些安慰的话太无力...

我过去似乎总在纠结，作为一个大龄剩女，是该让自己变得更好去吸引一个暗恋的男神关注？还是找一个不如自己的男生慢慢培养感情？还是找一个虽然看得上自己但感情不真切的男神在一起？作者把这三种感情都尝试了一遍，然后像外科医生一样冷静地剖析那些过去的心理状态。最与...

拿到书后停不下来的把它翻完了然后就有了读后感。我不倾国，不倾城，只倾尽所有，去爱自己。已经习惯了每天喝点蜂蜜水有闲暇时间给自己做好吃又好看的水果沙拉和适合各种季节好吃又香甜的食物当然也不会忘记冰箱里的牛奶固原膏，爱惜自己的身体；在忙完一段考试，一个task后不...

拿到书后停不下来的把它翻完了然后就有了读后感。我不倾国，不倾城，只倾尽所有，去爱自己。已经习惯了每天喝点蜂蜜水有闲暇时间给自己做好吃又好看的水果沙拉和适合各种季节好吃又香甜的食物当然也不会忘记冰箱里的牛奶固原膏，爱惜自己的身体；在忙完一段考试，一个task后不...

我是从自己喜欢的一个“小众”公众号分享的读书笔记上第一次知道这个作者，听到这个书名，然后就列入了自己的书单中。
书不长，一个一个短的故事，也不需要一整片的时间来阅读，但是因为中途“荒废”了读书这个事情，短短的一本书我竟也看了一两个月。刚开始阅读这本书的时候...

一个优等生，中规中矩地学了会计，进了业界翘楚的事务所。
同时，又是一个专栏作者，舞蹈达人，留学学者。。。这就是本文的作者，一个矛盾的结合体，一个自由自在的生活的人。
本书是作者的碎碎念吧，有写到食物、旅行、梦想、孤单、恋爱。。。杂七杂八，恰是一锅乱炖，却有...

“幸福就是/该结束的时候 不再强求 在你应该珍惜的时候/学会别无所求
幸福就是去包容 却从不会遗忘自我 懂得爱自己才更加辽阔”
最近，情绪一度低落，无数个失眠的日子里，在这本书的陪伴下，慢慢度过！我一直以为自己是内心特别强大的人，不畏惧生活的任何变故，总想着...

最与我心有戚戚的内容，就是为了暗恋的男神改善自己，然后多年后发现自己竟然意外地变得这么好，好到当年被我仰望的男神似乎都有点配不上自己了:p
我似乎总在纠结，作为一个大龄剩女，是该让自己变得更好去吸引下一个男神的关注？还是找一个不如自己的男生慢慢培养感情？还是找...

我在心情再度低落的时候想找几本书读一下，就去翻了yy学长的微博问这本书可以在哪里能买到，一条已经过去好些天的晒书微博。我找这本书的初衷，一是它的书名和温暖的封面有给我留下印象；二是看了简介觉得兴许书里表达的是我需要的疗愈；还有就是我也好奇作者在四大工作那么忙...

拿到书后停不下来的把它翻完了然后就有了读后感。我不倾国，不倾城，只倾尽所有，去爱自己。已经习惯了每天喝点蜂蜜水有闲暇时间给自己做好吃又好看的水果沙拉和适合各种季节好吃又香甜的食物当然也不会忘记冰箱里的牛奶固原膏，爱惜自己的身体；

在忙完一段考试，一个task后不...

好像不行哎，想看实体书的孩子表示默默飘过啊，嘿嘿，等我买到实体书再来一起讨论哦~等我哟~~

唔，它说我评论的太短发表不了，好吧。很喜欢刘文姐姐，从你考上名牌大学开始哈哈~我现在是个大一的孩子啦，也不小了，每次从各种词条中翻开你的博客总是扑面而来的自我想象的正能量...

我爱我自己，是因为我想更好的爱别人。爱自己是前提，爱别人是目的。这个别人，既是自己的亲戚朋友，也是萍水相逢的人。你爱你自己，是因为你为了给被人的更多爱。爱，需要健康的你先爱够你自己。

[我爱我自己 你爱你自己 下载链接1](#)