

# 替这世界好好照顾自己



[替这世界好好照顾自己\\_下载链接1](#)

著者:[法]奥丽安·奥杜尔

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2015-10-1

装帧:平装

isbn:9787515814056

红尘浮世中，我们总会相遇一个或几个人。只要他们出现在身边，我们就会变得坚强又卑微。

坚强时，我们冲锋在前，恨不能挡下千军万马，抑或扛下万苦千辛；卑微时，对方一个眼神、一句言语，都会让我们顿感苦痛无助、孱弱和寒意。

我们渐渐发现，无论多么全心全意，自己取悦的努力都远远不如预期。我们原以为，只要不遗余力，付出和给予，就能收获爱与亲密。但累积的伤痕却在不断向我们发出警醒，爱不是执著倾心，不是忍耐退让，不是难分彼此。爱是灵魂独立，是界限分明，是让别人成为别人，让自己成为自己。

放手，切割，照顾自己，是我们能为他人和世界做的最好的事。请相信，我们只有先学习照顾自己，才能从生活的最细微处，磨练出细致、细心、平和、温柔的自己，懂得妥帖处理问题，懂得恰适关爱他人，同时不忘珍视自己。

作者介绍:

奥丽安·奥杜尔，十几年致力于心理学研究，持续为法国各大媒体杂志撰写专栏。《替这世界好好照顾自己》是她的成名作，目前销量已逾300百万册。书中涵盖许多建议和智慧，帮助读者学会面对人生各种状况，并诚实地检视自己，最终从人生所受的伤害中走出来。

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 目录: 第一章 你的自由就是我的自由           |  |
| 我们如此在意别人受伤，结果唯一受伤的只有自己 / 002 |  |
| 人生三角：照顾者、控制者、受害者 / 008       |  |
| 爱着放手，气着也要放手 / 016            |  |
| 照顾自己，是我们能为别人做的最好的事 / 023     |  |
| 第二章 人生越多切割，越完整               |  |
| 把别人的人生还回去 / 030              |  |
| 把自己的人生取回来 / 036              |  |
| 生活不曾取悦你，你也无需取悦生活 / 042       |  |
| 切割，是最棒的礼物 / 049              |  |
| 爱的最高层次是切割，切割的最终目的是爱 / 056    |  |
| 第三章 我们不需要如此多恐惧               |  |
| 切割之所以艰难，是因为恐惧 / 064          |  |
| 我们已经害怕太久，久到忘了自己在恐惧 / 073     |  |
| 接受不能改变的，改变不能接受的 / 079        |  |
| 勇敢不是不恐惧，而是心怀恐惧却依然向前 / 086    |  |
| 第四章 我们不是二等公民，不必屈就次等的人生       |  |
| 那些看起来最美好的人，与我们并无二致 / 094     |  |
| 不屈不挠未必是坚强 / 104              |  |
| 所谓完美主义，就是假设我们永远都不够好 / 111    |  |
| 以自己为荣，就是练习照顾自己 / 118         |  |
| 第五章 我们不是受害者，也不必成为受害者         |  |
| 如果你不是公主，就不要随便亲吻青蛙 / 128      |  |
| 多少人掉进了“受害者陷阱”？ / 136         |  |
| 受害者心理比受害者更能摧残你 / 143         |  |
| 受害者心理最大的伤口不是被伤害，而是受害成瘾 / 153 |  |
| 第六章 替这世界好好照顾自己               |  |
| 不可少的只有一件 / 162               |  |
| 情绪就只是情绪而已 / 176              |  |
| 当下或许不尽然是玫瑰遍地，但也不会满是荆棘 / 189  |  |

让自己彻底为失去的一切哀恸 / 197  
所有宽恕与补偿，只因只想自己照顾自己 / 210  
· · · · · (收起)

[替这世界好好照顾自己\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心灵成长

个人成长

治愈系

心理学

心理

生活习惯

人与自我—女性自我

鸡汤

## 评论

写得浅显易懂，但是又能让人重新思考一些容易被人遗忘的小道理，比如每个人都应该为自己活着、人与人之间应该要有一定的空间，等等。

-----  
写得太好了 值得看第二遍

-----  
书的观点很奇怪，有些没办法接受，应该说很少有书强调要自私一点，先顾着自己再顾着别人这种事情。但有些观点又是对的：我们如此在意别人受伤，结果唯一受伤的只有自己。因此，放下那么多的责任要求，先把自己顾好，让自己变得强大，才是对别人最好的照顾。

-----  
刚读完第一章，第一章主题是你的自由就是我的自由。  
越在意别人受伤，反而往往最后受伤的是自己。不要轻易干涉别人的生活，否则自己的生活也将失去平衡。  
在人际关系中，照顾者往往会向控制者演变，最终成为了受害者，我们更应该学会照顾好自己，而不是在连自己都照顾不好的情况下去照顾别人，本来人生就很艰辛了。有时，放手是我们最好的选择，能为我们的生活减压，增添幸福感。  
爱着放手，气着也要放手。我们要学会弯曲，这样我们才能得到期望已久的自由。放手让自己爱的人获得自由，我们自己也会获得自由，这都会让我们学会成长，让我们不会再如此束缚。正如书名，替这世界好好照顾自己。

-----  
尽管书中的部分观点在我看来有“鼓吹”袖手旁观之嫌，但总体来讲我还是认同作者想表达的，那就是，照顾好自己爱自己是最大的根本。

-----  
尽管是一碗大鸡汤，还是觉得很温暖。

-----  
这本书值得看第二遍，我们唯一能做的就是替这世界好好照顾自己。

-----  
[替这世界好好照顾自己\\_下载链接1](#)

## 书评

读这本书的过程，就是一个逐渐被治愈的过程。感觉很多放不下的、扯不清的情感，好像一下子就被点透了。原本只是想书中找到一些安慰，因为最近的挫折、感情的变故之类的，但读完发现，除了被安慰，自己还收获到了很多别的东西，关于如何照顾自己，如何继续生活下去。我们终究...

-----

偶然间在书店看到的，由于最近生活情感比较迷茫，看了书之后让自己得以一定程度的解脱。书中的观点是让我们关注自身，了解自己，勇敢的面对自己，生活是为自己，每个人都是独立的个体，不应该过度依赖或过度约束周围的人，互相之间需要沟通，了解。相处之道，自身困境时勇敢面...

-----  
[替这世界好好照顾自己\\_下载链接1\\_](#)