

美好的愛，是先給自己幸福



[美好的愛，是先給自己幸福_下载链接1](#)

著者:女王

出版者:圓神

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789861336220

★暢銷兩性作家女王，剖析現代女性脆弱又堅強的心事，獻給每一位溫柔女漢子，堅強小女人！

★內心強大是修練，外在柔軟是修養。可以溫柔也可以堅強，能夠獨立也願意示弱。女人要擁有讓自己幸福的能力！

幸福，不是去等待，而是去經營，去創造。當一個「內在堅強、外在柔軟」的女人，擁有內心強大的力量，保有溫柔的姿態，經營自己，讓自己擁有創造快樂的能力。幸福，你要先給自己，才能去得到，去擁有！

我們總想著如何才能遇見最好的愛情，但未曾想過，是自己先美好了，愛情才隨之跟上。而那些單身的時光，是與自己相處最美好的過程。

女王由「自立」出發，從「女人先往內看，再學會站起來」的觀點切入，精準剖析現代女性期待愛情卻忽略了自己真正感受的盲點。強調先準備好自己，幸福自然會被吸引而來。挫敗的感情其實是上天給的禮物，讓你從得到幸福前的那一跤，學會更傾聽自己的內在聲音。

而當身處愛情中，不論是戀愛或婚姻，都仍然必須保有完整的自我，維持著既獨立又溫柔的相處，因為適當的空間是讓感情保鮮的不二法門，女王觀察整理了多年兩性書寫的心得，提出了許多相處祕訣。一個人時自在，兩個人亦能圓滿。這是成熟的我，最美好的狀態。做一個你自己也會愛上的女人，先給自己幸福與快樂，那麼真正美好的愛，便將降臨。

~~女王的幸福語錄~~

★ 學習獨立卻不逞強，懂得示弱但不依賴。

★ 美貌是優待票，但不是幸福人生的通行證。

★ 長得漂亮是優勢，活得漂亮是本事。

★ 愛自己不是自私，獨立不是不需要別人，堅強不是逞強，柔軟不是服從。

★ 人生不必逼死自己，而是追求平衡。

★ 年輕的美好不稀奇，年歲增長的美才是禁得起考驗。

★ 嘴甜並不是要虛偽，而是你懂得說好話，懂得把感謝掛在嘴巴。這也是「有禮貌」的一種。

★ 不只婆媳關係，其實人際關係也是，和一個人相處最好、最美的距離並不是最近的距離。在一個美好的距離下，保有關心和問候，這樣的家庭感情會更美好。

作者介绍:

女王

1979年生，魔羯座A型。政治大學廣告研究所畢業。

作家女王犀利又感性的筆調，寫出許多都會男女愛情故事及新時代女性觀點，深受廣大網友的熱情支持，一針見血的筆調和令人拍案叫絕的兩性觀點，締造個人部落格將近將9000萬的點閱率！

也出版多本暢銷書籍《我是女王：那些好女孩不懂的事》《我是女王2：那些壞男人教我的事》《女王i曼谷》《女王力》《愛自己》《謝謝你（不）愛我》《相信你值得幸福》《幸福的味道：煮婦女王的簡單料理和幸福秘方》。

女王是難得同時紅遍網路和現實世界的兩性暢銷作家，寫作主題遍及旅遊、生活、女性議題等，也是廣受歡迎的產品代言人，校園演講、活動邀約不斷。

女王個人官網：www.iamqueen.tw

女王FB粉絲頁：www.facebook.com/queenfansclub

女王微博：weibo.com/illyqueen

女王IG：[illyqueen](https://www.instagram.com/illyqueen)

女王email：illyqueen@gmail.com

女王經紀人：任月琴0939-131-404 (twinstar117@hotmail.com)

目录: 前言：美好的愛，是先給自己幸福

Part1「自我」的課題：如何成為更自信、快樂的自己
從「外剛內柔」到「外柔內剛」的自我修練
不必成為別人，而是做最好的自己
打不倒你的，將使你更強大！
內心強大，是修練；外在柔軟，是修養
快樂的祕訣：不被情緒所控，不浪費力氣討厭別人
敬女人！獻給每一位溫柔女漢子，堅強小女人

Part2女人最重要的資本：「獨立」讓你更有魅力
女人的趣味：柔軟而堅強，獨立又可愛
愛情與麵包，並不是單選題
獨立的人，才能當一個好伴侶
能一個人好好生活，才能創造你要的幸福生活
管別人，不如顧好自己
無關愛情，你都要有「好好照顧自己」的能力
沒有人應該永遠愛你，在感情裡也要保有自立的能力
做一個有選擇權的人

Part3得到幸福前的那一跤：勇敢走出「錯愛」
有一天你會知道，「失戀」是上天送給你的禮物！
是不幸選擇你，還是你選擇了不幸？
你容許他怎麼對你，就是你怎麼對待自己
你的付出是他要的吗？
離開那個「不願承認你」的人！
愛過就好，又何必論輸贏？
「磨合」與「不適合」的不同？
請設定好你的底線和停損點！
一段好的愛情，不會只讓你心動，而是讓你心定
相愛重要，但適合更重要！
永遠沒有最正確的選擇
離開，也是一種愛

Part4在自我和伴侶間取得平衡：一個人的自在，兩個人的圓滿
美好的愛是一種平衡
快樂的人，才能給對方有質感的愛
在一起多久，都要保有戀愛的心情
享受獨處，享受相處
不完美，才是平凡的幸福
保持感情裡的危機意識

愛不是控制，也不是占有
做一個「好的伴侶」，也要做一個「快樂的自己」
幸福是心態，快樂是選擇
謝謝你，讓我成為更好的自己

Part5經營幸福：用心經營，才能真正抓住他的心
Happy Wife, Happy Life.
把婚姻當成事業經營
當你不怕離婚，男人才會怕失去你
能「談心」的伴侶，才能幸福長久
愛情裡最美麗的風景
好的伴侶，也能當你的最佳「益友」！
兩人在一起，不要要求「公平」，而是「互相」
經營感情，要記得常對另一半說「讚美、感謝、道歉」
我願意為你成為更好的人
不抱怨的幸福：不要批評你的另一半
幸福的哲學：不要太挑剔
好的感情，是兩個人一起往好的方向前進

Part6女性的人際關係：別讓人際關係成為你的不幸福來源
努力做一個成熟且溫暖的人
學習做個「理直氣和」的人
女人之間的友誼戰爭
一笑置之的智慧
批評他人，不如精進自己
婆媳關係就是創造距離的美感
人際關係的「減法哲學」
對別人好，不用委屈自己
美麗的心境就是最美的風景

Part7經營自己：維持自己在最佳狀態，做個有魅力的女人
姊的態度
經營感情也要經營自己
不輸給年齡，運動讓我更喜歡自己
就算對方不要你了，你也要漂亮的活下去
選愛情，還是選工作？
美貌是優待票，但不是幸福人生的通行證
長得漂亮是優勢，活得漂亮是本事
做一個你自己也會愛上的女人

後記：聰明的女人不是等待幸福、跟別人要幸福，而是創造自己要的幸福！
．．．．．[\(收起\)](#)

[美好的愛，是先給自己幸福_下载链接1](#)

标签

恋爱

失恋

台灣

台湾

励志

两性

2010s

评论

[美好的愛，是先給自己幸福 下载链接1](#)

书评

[美好的愛，是先給自己幸福 下载链接1](#)