

<<没有人能伤到你>>

图书基本信息

书名：<<没有人能伤到你>>

13位ISBN编号：9787511609847

10位ISBN编号：7511609848

出版时间：2013-1

出版时间：中国农业科学技术出版社

作者：水淼

页数：230

字数：186000

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>

## <<没有人能伤到你>>

### 前言

做“顶天立地的自己” 长久以来，我都想写一本能真正帮助女人心灵成长的书。

为了完成这个愿望，我与身边很多女性朋友交流生活体会，分享她们的成功与得意，感受她们的失败与失意。

我发现每个女人内心中都有一个“蜷缩的自己”，无论这个女人是人们所说的女强人，还是整天围着灶台转的家庭主妇；同时，每个女人内心中也有一个“顶天立地的自己”，无论这个女人是身姿曼妙，还是瘦弱矮小。

这并不矛盾。

每个女人都有软弱的时候，也有坚强的时候。

而且软弱的时候也正是需要某种内心力量支撑的时候，挺过去了，也就往前迈了一步。

强大的内心需要不断地修炼。

这个修炼的过程，就是不断跌跌撞撞又不断成长提升的过程。

与一个女伴聊天，我说她脾气太暴躁，她说暴躁都是被逼出来的。

这话听起来没错，人们遇到烦恼，都会控制不住自己的情绪，大肆发泄。

我说，其实，淡定才是被逼出来的。

当一个人经历了太多的风浪，就会对一些浪花见怪不怪了。

前者和后者都有理，只是内心的境界不一样罢了。

当我们心情进入低谷，自然就会想到要逃避。

经常听到一些女士(包括我自己)抱怨，生活压力太大，心情不好，想找个地方隐居，远离红尘或是找个没人认识的地方重新来过。

但这也只是说说而已，我们最终还是要生活在喧嚣的都市中，做自己不太喜欢的事，接受无法躲避的麻烦。

怎么办？

有些事情躲不掉，我们只能去面对，此时我们需要一个强大的内心力量支撑自己不要倒下；我们需要把心中那个“顶天立地的我”找出来，拉起蜷缩在某个角落的弱小的自己。

让它更好地保护自己，减少伤害，或是遭受伤害后能尽快地走出情绪低谷。

这本书的主题是“没有人能伤到你”，就是想跟女性朋友们一起探讨如何修炼内心，如何避免自己受到伤害，当内心不平静时该怎么办？

譬如，当受到不公正待遇的时候，该怎么办？

当遭受灾难的打击时，该怎么办？

当不得不忍受亲人和爱人离去的时候，该怎么办…… 每个人身上都有两个“我”，一个“蜷缩的我”，一个“顶天立地的我”，这本书的本意就是帮助女性朋友们一起找到内心中那个“顶天立地的我”。

这个“顶天立地的我”，并非是强势、蛮横、咄咄逼人的，相反，她可能是温柔、坚韧、沉着而淡定的。

“顶天立地”是一种力量，一种希望。

当我们内心强大到可以战胜一切恐惧与悲观的时候，其实已经无所谓希望了，因为我们在哪里，希望就在哪里。

在此，我要感谢创作此书过程中与我一起分享生活喜怒哀乐的几位朋友，是你们丰富的人生经历让这本书得到充实。

相信很多读者看了这本书后，会联系到自己的实际生活，如果本书带给你一些心灵上的触动，进而让你有所体悟，解决了生活上的纷争、情感上的纠葛，或是让你产生不同的观点，请不吝与我分享。

我的邮箱：flower\_97@163.com 记住：就算所有人离你而去，就算你目前一无所有，你还有你自己——一个顶天立地的你！

水淼 2012年夏于北京

<<没有人能伤到你>>

## <<没有人能伤到你>>

### 内容概要

每个人身上都有两个“我”，一个是“蜷缩的我”，一个是“顶天立地的我”，这本书的本意就是帮助女人找到内心中那个“顶天立地的我”。

这个“顶天立地的我”，并非是强势、蛮横、咄咄逼人的，相反，她可能是温柔、坚韧、沉着而淡定的自己。

“顶天立地”是一种力量，一种希望。

当我们内心强大到可以战胜一切恐惧与悲观的时候，其实已经无所谓希望了，因为我们在哪里，希望就在哪里。

## <<没有人能伤到你>>

### 作者简介

水森，畅销书作家，毕业于北京语言大学，三级心理咨询师，现就读于中国科学院心理研究所，学习方向为“心理治疗与咨询”。

## <<没有人能伤到你>>

### 书籍目录

自序：做“顶天立地的自己”

第1章：每个女人内心都有一个蜷缩的自己

每个女人都有脆弱的时候。

脆弱并不可怕，可怕的是一直脆弱。

找出自己内心不够强大的深层原因。

我们都在寻找安全感

精神找不到归属地

生来不是为了还债

别错过人生“最佳期”

女人的“被动”人生

画张“婚姻走势图”

对事业成功的恐惧

别太在意他人的评判标准

你相信命运天注定吗

你为什么不开心

第2章：有心理优势，才有宽松的生活氛围

工作和生活中的较量，很多情况下不是靠能力，而是靠心理。

你越有心理优势，你就越自信，你的生活就会越轻松。

现在，建立你的心理优势！

争取宽松的生活氛围

战胜内心的“魔”

把自己搁在“安全罩”中

有“不怕失去”的气魄

你不必俯视他人

委屈不一定能求全

你害怕的只是一个“角色”

女人天生就是坚强的

世界如此险恶，要保护自己不受伤害

第3章：假面时代，大家为什么都要“装”

当你对周围的人和事都熟悉的时候，你就会产生一种可掌控感。

当你看清别人强大外表下弱小的内心时，你就会发现自己也很优秀。

你要学会观察、判断和分析他人。

不要以为你在孤岛上

为什么大家都在“装”

你有的，她也没有

故作镇定巧妙作答

别人说的，你信吗

带上面具再跳舞

不要不单纯，也不要太单纯

你的美貌也可能伤到你

有些秘密最好埋一辈子

香水、首饰是强大内心的辅助品

## <<没有人能伤到你>>

给自己找个“保护色”4

第4章：别管他人怎么看，你要看好你自己

永远不要妄自菲薄。

你不能左右别人怎么看你，但是你能掌控自己对自己的态度。

即使生活再窘迫，你也有自己的价值！

你要有坚定的内心来支持自己！

换个角度看自己，你到底是谁

给别人获得满足感的机会

不要怀疑对自己的判断

离婚可能也是一次重生

别担心，你不过是“路人甲”

保持三个“我”的平衡

偏见无处不在，冷眼旁观即可

让人高山仰止的人也很普通

打击还是激励，取决于我们自己

第5章：好好爱自己，不要让自己一直哭泣

如果你懂得爱自己，那么你身边的人才会爱你；如果你会爱自己，你就不会感受到自己的委屈。

不要等待被别人爱，而要主动爱自己。

只有自己的才真正属于自己

爱自己就如同朝阳升起

不要把爱自己的事寄托给别人

战小三，被动防不如主动攻

改变自己，不是为了别人

活着就要活得精彩

做个会享受生活的女人

第6章：能力是支持强大内心的要素

内心强大的优越感来源于女人自身的能力，一个各方面能力都很优秀的女人，她的内心要比能力较差的女人更强大，她的支撑力量是来源于自身的现实。

女人一定要具备让自己幸福的能力。

强大的精神世界不是凭空而来

增加你的“可利用”价值

抓住最没负担的时期提高自己

把自己变强比什么都好

关注自己的成长，规划自己的人生

对你笑的人不一定是对你好的人

向“纯爷们儿”们学习

勇敢地面对自己的弱点

第7章：做一个有气场，会控场的女人

有气场是指有影响力，有凝聚力，有辐射面。

这样的女人不会受别人左右，她们拥有生活主动权，不会被任何人或事轻易打倒。

女人要形成自己的气场，还要会控场。

以平等或略高的姿态进场

内心不稳就容易被人牵着走

## <<没有人能伤到你>>

不要无原则地容忍  
不重要的事一笑了之  
小三为什么那么嚣张  
你不爱我，我为什么爱你  
无法强攻就要智取  
第8章：内心强大的素质训练  
有一句话叫做“百炼成钢”。  
经历的事情多了，自然就会临危不乱。  
多磨练，心会越磨越坚强。  
平时生活中，多磨练自己的内心，让其不断强大！

有决心改变那些可以改变的事  
有恒心去完成那些看似无望的事  
有信心去面对那些悲伤的往事  
有勇气去拒绝不合原则的事  
有斗志去处理害怕做的事  
女人该有淡定自若的“范儿”  
吃了一堑，就得长一智



<<没有人能伤到你>>

章节摘录

## <<没有人能伤到你>>

### 媒体关注与评论

随着社会的发展，我们的物质生活越来越富足，但是来自心灵深处却是那么的空虚、孤独。这本书恰好我们当今女性向往的独立、自信以及生活幸福美满的必修课程。

——gxmanager 一本好书可以洗净心灵的尘埃，感谢你——心灵的美容师。

——阅 水森的书真的是让人受益匪浅，让人豁然开朗，这本书净化了我的心灵，很庆幸遇到它！

——暗淡蓝点 有些地方就好像写的我，水森的文字让我站在另一个角度重新认识了我自己。感谢这本书，感谢水森！

——草莓

## <<没有人能伤到你>>

### 编辑推荐

《没有人能伤到你:做个内心强大的女人》一本献给女性的治愈系心理读本。是畅销书作家水淼为女性朋友精心打造的又一力作，台湾、大陆同时发行。有时候，你告诉自己，你不行；生活却告诉你，你行！你并没有想象中那么脆弱。只要你不肯垮掉，无论是谁，无论是什么，都打不垮你！女人天生就是坚强的。

## <<没有人能伤到你>>

### 名人推荐

随着社会的发展，我们的物质生活越来越富足，心灵深处却是那么地空虚、孤独。

这本书恰好是我们当今女性向往的独立、自信以及生活幸福美满的必修课程。

--gxmanager 一本好书可以洗净心灵的尘埃，感谢你--水淼，心灵的美容师。

--阅 水淼的书真的是让人受益匪浅，让人豁然开朗，这本书净化了我的心灵，很庆幸遇到它！

--暗淡蓝点 有些地方就好像写的我，水淼的文字让我站在另一个角度重新认识了我自己。

感谢这本书，感谢水淼！

--草莓

<<没有人能伤到你>>

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>