

女人为爱而生
她们体验爱、领悟爱、给予爱
爱使她们的生命丰盈、人性饱满、精神高尚

美丽是女人一生的事业

爱·女人

*Love makes women so
beautiful*

如此美丽

谢伟华 等著

内蒙古人民出版社

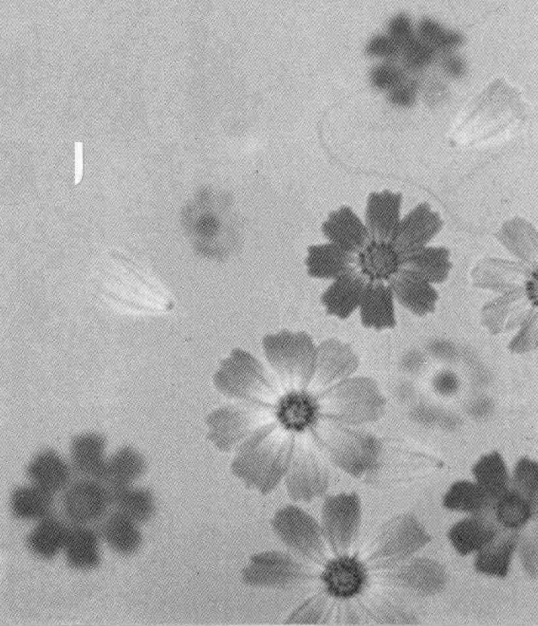
爱 让 女人

*Love makes women so
beautiful*

如此 美丽

谢伟华 等著

内蒙古人民出版社



爱让女人如此美丽

谢伟华 等著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:720×1000 1/16 印张:14.5 字数:222千

2008年1月第一版 2008年1月第一次印刷

印数:1—5000册

ISBN 978-7-204-09313-7/I·1866 定价:25.00元

电话:(0471)4971659(总编室) 4972052(发行部)

邮编:010010 电子邮件:dzbjs@163.com

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

内蒙古人民出版社图书,版权所有,盗版必究!



前言： 爱是 人性的 苏醒

也许你是一位年轻女性，经历了忐忑不安地审视着自己的身体变化、心神不定地品味着心理变化、满怀喜悦地看着自己一天天发育得更丰满更漂亮的青春发育阶段，但此时你也许还是一个在父母面前撒娇、对友谊有着纯洁的向往、对未来充满幻想却还没有真正认识自己的姑娘。

有一天，你听到了自己心底响起一种甜蜜又柔和的音乐。当你惊喜地满怀柔情地倾听这支乐曲时，世界在你眼中变了样子，生活在你面前变了样子。你觉得天更蓝了，树更绿了；阳光明媚，散发着无限的光辉；月色皎洁，包容着无限的温柔。你听音乐，音乐里有让你沉醉的旋律；你

读诗歌，诗歌里有引你共鸣的片断；你欣赏绘画，仿佛从画面的景物中找到了自己的体验；你观看舞蹈，仿佛感到体内有一种呼应着舞蹈节拍的律动。你会重新审视自己：漂亮吗？温柔吗？知识丰富吗？气质动人吗？你不再环顾周围所有的异性，而把专注的眼光投向某一位钟情者。如果他高大，你会感到他体内贮存着无穷力量；如果他聪明，你会觉得他头脑中蕴含着无限智慧；如果他果敢，你会把他当作最出色的男子汉；如果他体贴，你心中更有千种柔情万般依恋。

你开始问自己：我怎么了？我体内我心中好像有一种东西在萌生。它是什么？

这是青春苏醒了！这是人的本质、人的力量苏醒了！这是爱被初次感知的神秘和甜蜜。

也许你已有家庭，你已经习惯了，并没有改变生活的想法。但是有一天，你在与某一异性的本来最自然的交往中，也突然听到自己心底里震响起一种最温柔最甜蜜的音乐。

你仿佛不敢相信自己，于是更细心地倾听着这支乐曲。这时，世界在你眼中变了样子，生活在你心中变了样子。天很蓝，但常常飘过几朵忧郁的云；树很绿，但也有早凋的叶子杂在其中；阳光有时明媚有时灼热；月色有时温柔有时冷清；音乐的旋律带着你的灵魂领略激昂、沉郁、温情、冷酷；诗歌的意境载着你的梦幻走过感情的春夏秋冬；绘画艺术让你看到了自己心灵的折光；舞蹈节拍催动着你舒展心灵和身躯，在蕴含着痛苦和欢愉的律动中感受自己的存在。

你会审视自己：我的心还年轻吗？我的精神丰厚吗？我的灵魂美丽吗？你明白他高大更因为意志的刚毅，他温柔更因为人性的丰满；你从他沉稳的举止、潇洒的风度中判断他精神的富有；



你从他开阔的胸襟、成就的事业中发现他智慧的光辉。你还未来得及问自己，就已经明白自己到底怎么了。这是生命的苏醒，是人性的庄严召唤。可是你却没有了充分体验和自由选择的权利。你感受到的是身心分裂的痛苦，是企盼的焦灼，是对命运的无奈。你要熄灭在体内升腾的烈火吗？生命的压抑带给你痛苦；你要享受这来得太晚的梦境，就得像童话故事为了心爱的王子情愿剪开自己躯体、赤着脚在针尖火炭上舞蹈的小美人鱼一样，在生命的舞蹈中忍受疼痛的折磨。

不论你是怎样一位女性，如果你知识广博、人格高尚、情感丰富，那么有希望在某一天，你会像我们所描述的那样，从自己躁动的灵魂、丰满的身躯、勃发的心野中，听到这样一支最温柔最甜蜜的音乐。

你得耐心地细心地倾听，因为起初它会被其他噪音淹没；你得用最温柔最丰富的感情去倾听，因为它很娇嫩，需要格外珍惜；你得以最理智最冷静的心去倾听，因为它有时很任性，缺乏导引会让你误入歧途。

爱是怎样的一种情感？它为什么会在男人和女人之间激发出那种精神上和肉体上的强烈倾慕之情？沉浸在爱河中的人为什么会体验到那么多平时根本无法体验到的快乐和痛苦、欢愉和压抑、自由和无奈、甜蜜和苦涩、期待和无望？为什么同样的自然界在同一人眼中有了不同的意蕴？为什么同一阙音乐、同一首诗篇、同一幅绘画、同一段舞蹈在同一人心中激起不同的体验？为什么更看重自己及男友的品质、智慧及外貌的美？为什么对人类、对社会有了更深刻的责任感？……

我们希望现在的你是一位风华正茂的青年女性，是有独立人格、自主意识、一定知识并在爱情上有选择自由的女性，那样，

我们共同的探讨一定会丰富你的知识，拓展你的视野，帮助你既有热情又有理智地踏入爱情生活领域。

如果你是已经没有选择自由但又不满意自己婚姻生活的人，那么我们的讨论也许会给你带来痛苦，因为清醒会带来更深沉的痛苦。如果不想承受生活的真实，处于某种精神麻醉状态的人活得反而轻松些、快乐些。可我们还是希望你能参与我们的讨论。因为清醒的痛苦比麻木的欢愉来得更真实，更能反映生命的本质，更能激发生命的活力。

事实上，更能丰厚精神、开启心智的往往不是因为得到，而是因为失去。每个人面前，都摆着自己用知识、阅历、能力、人性、精神、观念等因素酿出的一杯酒，离开这个世界前，谁都得把它喝下去。它可能甜蜜可能苦涩，可能散着香醇可能伴着毒液。既然都要喝下自己酿出的这杯酒，何不豪爽些，坦然地与命运干杯呢。



AI RANG
NU REN
RU CI
MEI LI



目 录

关于男人和女人的话题

- 1 “女人是不是有灵魂”
- 2 “女人是劣于男人的‘第二性’”
- 4 女人，具有美丽性别的人
- 6 男子气概和女性温柔最受重视
- 8 社会和家庭对婴儿的性别教育
- 10 少男和少女怎样走向男人和女人
- 13 宗教、礼教、禁欲主义对人的戕害

女人与女人的美

- 15 我爱女人
- 16 女人的美
- 17 每个女人都是美丽的天使
- 19 美丽女人就是这样的

- 
- 20 | 会爱的女人才美丽
21 | 被爱情包围的女人
23 | 什么样的女人值得男人一辈子去珍惜
25 | 撕裂女人灵魂的是什么
27 | 给每一个女孩的忠告

关于爱的深刻诠释

- 29 | 爱是……
30 | 爱情是什么
31 | 爱情的产生
34 | 爱要悄悄地表达
35 | 心中有爱，方能春暖花开
36 | 爱与责任
38 | 爱，即是给予
39 | 博爱——女人最大的财富

爱的种种情绪体验

- 41 | 体验幸福，体验爱
43 | 爱的情绪体验——迷醉
44 | 爱的情绪体验——羞涩、疑惑
45 | 爱的情绪体验——孤独
- 



- 47 | 爱的情绪体验——嫉妒
- 48 | 爱的情绪体验——默契
- 49 | 爱的情绪体验——牵挂
- 51 | 理智地避开心理和精神上的“陷阱”
- 53 | 通过情人的反应，一个人遇到了自己
- 54 | 爱情激起的审美体验

深不可测的快乐体验

- 56 | 在爱情中看到灵魂的美
- 58 | 爱情中妙不可言的神秘感、新鲜感
- 59 | 蕴含着隐秘激情的快乐
- 61 | 激起美感享受的快乐
- 62 | 凝着充实、自信、成熟的快乐
- 64 | 包含着深刻忧郁和巨大希望的快乐
- 65 | 漾着生命激情的快乐
- 67 | 一个等待诞生的发现

相互之间分享激情

- 69 | 让情侣进入自己的内心世界
- 71 | 创造和谐的两人世界
- 73 | 分享生活



- 75 | 沉默和单相思并不能带来真正的爱情
- 77 | 不要辜负对方的激情
- 78 | 珍惜心灵的舞蹈
- 79 | 没有思想和激情就没有爱情
- 81 | 精神的相依相伴

性欲与精神渴求的反应

- 84 | 爱情是经过大脑皮层的生命反应
- 86 | 穿过性欲的神秘迷宫
- 88 | 性欲和精神渴求的神奇融合
- 89 | 性与浪漫情怀的相互赐予
- 90 | 生命的激情和理性的光辉
- 91 | 爱情是男人女人精神和肉体的融合
- 92 | 在温情脉脉中体验性生活的快乐

让你的婚姻永远保鲜

- 94 | 爱要相互欣赏
- 95 | 难得糊涂
- 96 | 吵架的艺术
- 98 | 夫妻之间应有多重角色
- 101 | 夫妻切忌过于依赖
- 102 | 不全是和不和谐性生活惹的祸





脆弱心灵与爱无缘

- 104 | 爱不是脆弱心灵的游戏
- 107 | 女人，走出爱的误区
- 108 | 做恋人前，你应是自由完整的人
- 110 | 怜悯、感恩、崇拜都不是爱
- 111 | 证明你是有生命激情的人

爱的花朵需要美来滋养

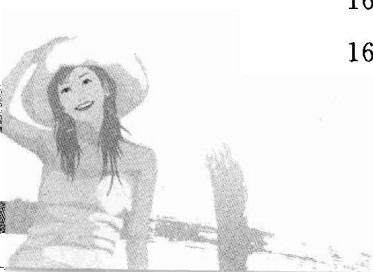
- 113 | 爱，不是什么人都可以得到的
- 115 | 爱，就是成为一个人
- 118 | 爱的宽容美
- 120 | 爱的协同美
- 121 | 爱的豁达美
- 123 | 妙不可言的心境
- 124 | 爱的纯情美
- 127 | 理智是感情的导航器
- 128 | 爱的力量美
- 130 | 爱的道德美
- 132 | 爱的道德准备
- 133 | 爱的理想美

不同的你，不同的美

- 136 | 女人要用力地爱自己
- 138 | 打造美丽自己三步曲
- 139 | 普通女人的平凡美
- 140 | 善良是人的天性
- 141 | 母爱让女人更美
- 143 | 女人的气质美
- 146 | 女人要具备的四种气质
- 148 | 把自己塑造成气质型美女
- 149 | 勤劳的女人最美
- 150 | 热爱生活的女人最美
- 152 | 焕发你的坚韧美
- 154 | 铿锵玫瑰——女人的坚强美
- 155 | 爱读书的女人最美
- 157 | 自信让女人更美
- 158 | 不做自卑女人
- 159 | 自立女人最有魅力

丰盈你的精神世界

- 161 | 做个混合型女人
- 162 | 做个智慧的女人





- 163 做个有情趣的女人
- 164 做个有爱心的人
- 166 最快乐的女人
- 167 让自己的心灵充满阳光
- 168 从容淡定的女人
- 169 做个有韵味、有内涵的女人
- 170 做个善解人意的女人

做一个独立的、大写的人

- 172 失落了自我带给女性的痛楚
- 173 注重心灵的感受是一种觉醒
- 174 用思考的甘泉濯掉满面的尘土
- 175 做母亲·做女人·做自我
- 177 展开你成为大树的枝桠
- 178 男人最怕来自女人的“爱的期待”
- 179 女性的悲哀在于放弃自我
- 180 写出人的尊严和生命的光辉
- 182 女性独立人格中不可缺少的内容
- 184 你珍藏在心理空间的是什么
- 186 潇洒和美丽是生命的内在流韵
- 189 飞上蓝天，感受自由翱翔的幸福
- 190 女人的友情
- 192 女人中的女人
- 193 女人，好好享受生活

- 195 | 女人，从容优雅地变老……
- 196 | 好女人是所学校

写给年轻女孩儿的话

- 198 | 婚姻没有保证书
- 199 | 对待“试婚”请慎之又慎
- 201 | 闪婚现象透视及深刻思考
- 204 | 面对闪离——婚姻并非儿戏
- 206 | 同居并不是结婚的条件
- 207 | 女孩，千万别选择同居
- 210 | 同居使爱情悄悄发生了变化
- 212 | “一夜情”强烈冲击国人性观念
- 214 | 女人，千万别碰“一夜情”
- 215 | 对网络性爱说“不”
- 217 | 婚外情≠放爱一条生路





关于男人和女人话题

“女人是不是有灵魂”

大约在 1400 年前，基督教的一次高级神职人员会议上曾一本正经地讨论过“女人是不是有灵魂”这样一个问题。这次会议以多数票认定女人虽然是低级生物，但还是拥有类似灵魂的东西，因此，女人虽然不完全是人，但仍有几分人味。

这个在今天看来是十分可笑的投票动议和结果，在当时已是十分宽容的了。

在远古的氏族社会里，妇女是氏族社会的主人，是受人尊敬的母亲。东方的神话有女娲补天、精卫填海的美丽故事，古希腊神话中有城邦保护神、科学庇护神雅典娜，爱神、美神阿佛罗狄特，神后赫拉。这些关于伟大女神的美妙传说，都说明了社会形成初期对妇女的尊崇。我国的半坡遗址是距今约 6000 年前的比较典型、比较完整的母系氏族公社的村落遗址。在那里曾挖掘出按成年人礼俗埋葬的小女孩的瓮棺，说明了远古人对女性的尊重。

原始社会解体后，男子成了生产资料的所有者，也成了妇女的主人。女人不再有属于自己的历史、文化和宗教，她们在家庭中在社会上



都散居在男人——父亲、兄长、丈夫中，没有自主权利，没有自主意识，只能屈服于男人，从男人那里接受给予。虽然自古以来社会就是由男性和女性构成的，但是妇女作为整体的一半却只能依附于另一半并由其决定自己的命运。

在很长的历史阶段中，男性和女性并没有平等地分享世界。“男人可以解释自己，女人却要由男人来解释”。

柏拉图在感激主给他的恩宠时说：第一，他生下来是自由的，不是奴隶；第二，他是男人而不是女人。他认为使有许多欠缺的女性生物成为男性获得尘世幸福的工具是再合适不过的了。

亚里士多德认为妇女只不过是软弱的、不完善的人，“丈夫像一个国君一样统治着妻子，像一个皇帝一样统治着孩子。”

倍倍尔在考察古代雅典妇女的社会地位时指出：“妻子……是丈夫的仆役。她绝对不能出现在人前……丈夫可以把她当作奴隶出售。”

米舍雷写道：“女人是一种附属的人类……”

般达肯定地说：“没有女人，男人能独立思想；没有了男人，女人就无所适从。”

罗马帝国时期的妇女无权决定自己的命运，俯首帖耳被宣扬为妇女最崇高的美德。

基督教把妻子的奴隶地位借上帝之口合法化。《圣经》的“创世纪”中，上帝对女人说：“我必多多加增你怀孕的苦楚，你生产儿女必多受苦楚，你必恋慕你丈夫，你丈夫必管辖你。”

“女人是劣于男人的‘第二性’”

18世纪以后，有一些具有民主思想的男人开始比较客观地评价女人，表示女人和男人一样也是人类，但是还带有资产阶级的旧道德观念，认为女人应该留在家庭中，女人仍是男人的私有财产的一部分。关

