



女性心灵巧克力

Nv Xing Xin Ling Qiaokeli

——20几岁女性必读的心理方案

洛可◎编著

结婚证并不是保证书·不要向男人公开自己的个人主页·爱情、友情都会变·不要试图成为所有人的好朋友·做可爱的“糊涂”女人·至少有一个“雪中送炭”的友人·别说你会永远想念我·真的那么容易变心吗

女性心灵巧克力

——20几岁女性必读的心理方案

洛 可 编著

中国铁道出版社

2010·北京

图书在版编目(CIP)数据

女性心灵巧克力:20几岁女性必读的心理方案/洛
可编著. —北京:中国铁道出版社, 2010.3
ISBN 978-7-113-11002-4

I. ①女… II. ①洛… III. ①妇女心理学-通俗读物
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第011472号

书 名: 女性心灵巧克力——20几岁女性必读的心理方案
作 者: 洛 可

责任编辑: 范晓婷
编辑助理: 王 菁
封面设计: 文诚工作室
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市宣武区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷
开 本: 700mm×1 000mm 1/16 印张: 15.25 字数: 220千
印 数: 1~5 000册
书 号: ISBN 978-7-113-11002-4
定 价: 26.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电(010)51873170, 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504, 路电(021)73187

序

世界上最颠倒众生的，不是美丽的女人，而是最有吸引力的女人。

有人说女人是水做的，充满了无限的柔情；也有人说女人是玻璃做的，通透却易碎；还有人说女人是巧克力做的，温馨而甜蜜……在不同的时间，以不同的心情品味巧克力，就会有不同的味道，就如女人一般，在不同的时间，不同的场合，就会有不同的感觉。只有细细品味，才能品出其中蕴藏的美。



对于女人来说，20几岁是个特殊的年龄，此时的女人最为敏感，心理也起伏不定，心细的女人比任何时候都容易陷入矛盾之中。20几岁的女人是充满幻想的年龄，可是与20几岁的美好相对应的还有伤害、自卑、挫折、绝望、迷茫、嫉妒……造成这一切的原因是什么？为何会在人生最美丽的年华感到困惑与不安呢？

年轻的女人本身就是一个天然的的宝库，你不需要煞费苦心地取悦男人，也不必为自己的贫穷而怨天尤人，更不必为自己的长相而长吁短叹……因为，你已经拥有很多了，只是你还不懂得如何运用罢了。你身上所有东西都是你创造幸福的资本，眼睛，可以带你审视世界；耳朵，可以带你聆听世界；手，可以带你触摸世界；脚，可以带你走遍世界；大脑，则可以让你感知世界……

这就如水一般，掌控得当就会一帆风顺，到达理想的境地；如果不留神，就会葬身大海。这便是水能载舟亦能覆舟的真理。20几岁是每个女人必经的一个阶段，有的女人用她的智慧走过了这个阶段，而有的女人自以为漂亮则将这最美好的年轮挥霍一空，什么都没留下。其实，年轻只是昙花一现，如果不能在最美丽的时候抓住本属于自己的一切，那

么，走过20几岁以后，你的生活将会缺乏色彩。

这本书就是专门为这样一个你而准备的，希望你可以像品味美味的巧克力一样品读此书，它一定会成为你最好的朋友，在为你分忧解难的同时，让你的心灵也甜蜜无比。作为献给女性朋友的心灵巧克力，本书没有一本正经的说教，也没有繁缛冗长的语句，而是一针见血地揭露和生动活泼地叙事。本书所列举的故事极具现实意义，而有意义的故事就如一颗巧克力，不仅让你有甜蜜的感觉，还可以在你困惑的时候给予你温暖的抚慰。你或许能在其中找到自己的影子，可以让你站在另一个角度看自己。



20几岁，一个特殊的年龄，如果你还在困惑，那么就看看此书吧，它将是破解你困惑的密码；如果你还在迷茫，那么就看看此书吧，它将带你走向成熟。如果你已走过20几岁，步入而立之年，你也可以看看此书，虽然美丽的容颜正在消逝，但此书可以成为你回顾往昔，谋划未来的心灵驿站。

爱情篇

第一章 会爱上我吗

“会爱上我吗？”这样的问号经常出现在一些不漂亮、不自信的女孩的脑海中，她们生怕自己不美丽的外表给对方留下不好的印象。这种缺乏自信的心理表现经常使她们遭受挫折，以至于在感情上总觉得自己低人一等。

正确看待自身的缺陷，将注意力转移到其他地方，重新找回自信心，这才是最重要的。

我……也能拥有爱情吗	3
现实与浪漫	7
你够格被提拔为wife吗	10
真正的美来自内心	13
漂亮就能幸福吗	16
跟着感觉走	19
你……记得吗	23

第二章 天生爱情狂

女人天生就是一个爱情狂，她们用尽自己的一生来追求爱情，一旦爱上某个男人，便会将自己的全部倾尽。为了爱情，她们可以不要名誉，不要职位，不要财产，甚至不要家庭和生命，她们的热烈和痴狂让人难以想象。

可是尽管这样，女人们仍旧心甘情愿地沦为无药可救的爱情狂。

单挑“第三者”	29
男人的X档案	32



去诱惑男人吧	35
爱情的味道	38
一见倾心的爱情	41
丈夫的“另一个女人”	44
记住，你永远年轻	47
特殊的恋爱——姐弟恋	51
你的恋爱成功率	54

第三章 爱情在哪里

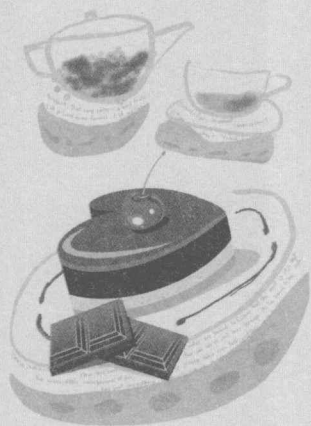
被爱情的芳香包围着的女人是幸福的，但是在爱情的背后难免会有伤人的刀刀。当一份爱情即将被搁浅的时候，女人仍旧会执著地面对、任性地沉醉。她不在乎这是错还是对，就算是深陷，也一样不顾一切，就算是执迷，也要执迷不悔！

女人天生就是重感情的动物，她们不愿轻易放弃，即使再大的伤痛，也要闭着眼睛享受这个过程。

与爱情走失	61
优柔寡断的情人	64
为什么总遇见坏男人	67
别说你会永远想念我	71
不要说“再见”	74
就这样放弃吗	77
结婚证并不是保证书	80
为爱，还是为钱	84

第四章 大声说再见

女人将爱情视为生命中最宝贵的东西，有些时候，她们会为了挽回爱情而放弃生命，但有些时候，明知爱情已经走了，她们会更加珍惜自己的生命。



爱情走了以后，女人才看清自己的人生，原来自己竟然错过了那么多美好的风景。

爱情没有“规定速度”	91
分手后什么都不是	94
爱情并不是生命的全部	97
大声Say Goodbye	100
谁怕谁	103
再痛也要撑下去	107
放声大笑，缓解心痛	110

生活篇

第五章 多彩的生活

生活就是一个万花筒，承载了人们太多的感情。如今，女人们更是想尽各种方式来展现自己多姿多彩的生活。

时代的进步丰富了女人们的生活，让她们的世界更充实、更精彩，善待自己就是生活对她们最好的回馈。留心观察生活中的细节，你将会被这个多彩的世界所感染。

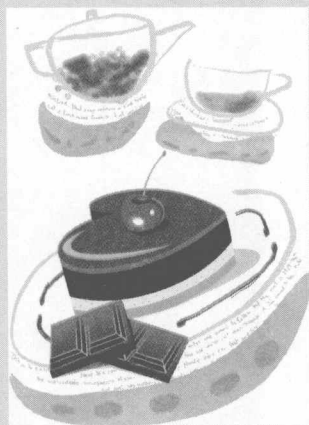
宠爱自己，享受生活	117
充满快乐地生活	120
不要忘记，这个世界因你而转动	123
感到疲惫时尝试与植物对话	127
每天都要练习微笑	129
培养自己的变革意识	132
幸福女人的多彩生活	135



第六章 智慧的女人

标榜美丽不如标榜智慧，智慧就是对女人最好的赞美。智慧的女人好比黑夜里的郁金香，默默地散发着属于自己的一缕芬芳。智慧的女人能够让男人们赏心悦目，也能够让男人们为之倾狂。

每个男人的心目中都渴望自己的女友或妻子能成为与自己心有灵犀的红颜知己，如果你是一个智慧的女人，一定要抓住这个机会。



不要盲信电视剧	141
购物之前多考虑5分钟	145
为什么总痴迷于品牌	147
绝不先打电话	149
不要试图成为所有人的好朋友	153
不在家人面前强忍眼泪	156
先得到女同事的认可	159
至少有一个“雪中送炭”的友人	163
不要向男人公开自己的个人主页	165
低调做人，高调做事	169
关系为我而生	172
相信你的第六感觉	175
做可爱的“糊涂”女人	178

第七章 我要摆脱它

女人的心中有很多这样那样的问号，要在短时间内甩掉这些疑问并不是一件容易的事情，所以切不可心急。

女人时常会出现焦虑、嫉妒、多疑等症状，这些大都源于女人的天性。让自己在平时的生活中放松心情，坦然接受现实，这些心理就会自然而然地消失。

焦虑情绪是生活的杀手	185
丢开好强的个性	188
做有责任感的人	191
嫉妒心是罪恶的源泉	194
卸下贪婪的包袱	197
从挫折中崛起	200
远离没有梦想的生活	203

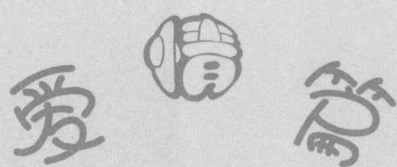
第八章 什么都会变

世界上没有一成不变的事物，当然也包括爱情和友情。“变质的爱情”是女人最大的伤痛，因为她们知道，这样的爱情已经追不回来了。

女人的世界里，爱情永远排在第一，这一点是毋庸置疑的，可是当爱情悄然变质的时候，女人该怎么办？

爱情、友情都会变	209
我的谁	212
你的死党在哪里	215
你是哪棵葱	218
远离心理衰老	221
没有一成不变的	225
真的那么容易变心吗	228

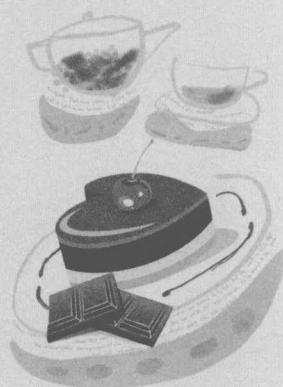




第一章 会爱上我吗

“会爱上我吗？”这样的问号经常出现在一些不漂亮、不自信的女孩的脑海中，她们生怕自己不美丽的外表给对方留下不好的印象。这种缺乏自信的心理表现经常使她们遭受挫折，以至于在感情上总觉得自己低人一等。

正确看待自身的缺陷，将注意力转移到其他地方，重新找回自信心，这才是最重要的。



我……也能拥有爱情吗

浪漫的爱情谁都想得到，但却不是每个人都能拥有。每个年轻的心都有自己的梦，梦里有自己的爱情，有浪漫的颜色，有幸福的幻影。但是现实生活中，爱情却又是痛苦的。

爱情没有保质期，如果心变了，爱情也就消失了，因为变质的爱情谁都消化不了。但如果你还站在爱情的十字路口，犹豫着不知是进还是退，那么请坚定自己的意志，因为爱情面前，人人平等。

爱情面前，人人平等

爱情属于所有的人，在爱情面前，没有谁对谁错。不要因为自己家庭贫困就放弃爱情，也不要因为没有美丽的容貌就远离爱情，更不要因为身份卑微就拒绝爱情！

圆形舞台中央，两个穿着“三点式”比基尼的女孩正扭动着自己的身体，周围的气氛异常火爆，欢呼声与叫喊声几乎要将这个酒吧吞噬掉。在劲歌热舞下，两个“比基尼”的身体如蛇般轻盈地缠绕在身边的钢管上。男人走进酒吧的时候就是这番情景，他不知道舞台中央的女人是谁，但却已经被深深地吸引住了。

灯光暗了，音乐也变得柔和了，人们渐渐从刚才的躁动中舒缓了自己的情绪。男人试图寻找刚才那个模糊的身影，但是灯光太暗。

男人找了个位置坐下，这时从后台走出一个身材高挑的女孩，她走到一群男人面前很自然地坐下。男人知道她就是刚才舞台上那个跳舞的女人。她很漂亮，可是，为什么她的动作那样轻浮？为什么她会在这样的地方工作？

已经很晚了，女人似乎有点倦了，她站起身，走到吧台前要了杯酒。男人就在地旁边，但他却不知道怎样开口。女人像是醉了，起身的时候





一不小心，便跌进男人的怀里。女人觉得很温暖，从来没有人像这样爱护过自己。就这样，女人认识了这个男人。

男人后来知道女人是被别人骗到这里的，所以对她充满了同情。男人每天晚上都会来捧她的场，但从来不会像其他客人那样轻薄地对待她，因为他知道自己已经爱上这个女人了。虽然女人的状况与自己的择偶标准有很大出入，但他就是这样义无反顾地爱上了她。

女人知道男人对自己好，可是她不能接受这份感情，她心里有愧。但是男人不同，他带给她无限的温柔和爱，他希望用自己的一生去呵护眼前这个女人。

对于女人来说，男人越是关心她，她就越是想拼命地逃。在这里工作的女人都清楚地明白一个道理——她们不配拥有爱情，因为她们早已没有了尊严。一个连自己都不把自己当人看的人，怎么配拥有别人的爱情呢？

但是男人的心很坚定，每次都是笑盈盈地等在吧台。这样的感情让女人觉得很压抑，虽然她渴望爱情，但当爱情真的到来时，她……却步了。

“以后我们不要见面了。”

“为什么？我是真心喜欢你的。”

“我不配！”

“在爱情里，没有配不配！”

“可是你选错对象了，对于爱情来说，我就是一摊狗屎！”女人的眼泪终于还是掉下来了。

“我不在乎，我就是喜欢狗屎的味道。”男人笑了。女人觉得不可思议，在这样的情况下，他还能笑得出来。

女人正要开口的时候，男人打断了她。“听我说，你没有自己想象的那么坏，在我心里，你是世界上最漂亮的女人，只要你愿意，我们马上就离开这里，开始一段新的生活。”

女人的心被打动了，眼前的这个男人让她有些不知所措。虽然她曾无数次警告过自己，“他只是一个客人”，但爱情的幻影一次次地拨动着她的心，“我……我真的能拥有爱情吗？”男人坚定的目光还在等着她的回答，可是她却不敢正视。

男人看出了她的想法，“既然你不会选择，那我就来帮你一把。”说

完，一把拉过女人的手跑了出去。

他要带女人离开这个地方，给她创造一个幸福的家……

爱情应该是心与心的碰撞，当爱情到来的时候，所有的外界干扰都会在一瞬间化为乌有。因为彼此相爱，即使拥有再多的苦难，也会一起走下去，爱情不能轻易放弃，否则你会后悔一辈子。

恋爱是两个人的事，所以真正的爱情应该建立在彼此平等的基础上。单方面的付出不能被称为爱情，如果彼此是真心相爱，就应该坦诚对待自己的感情。不要被身价、外貌等诸多因素所干扰，因为爱，所以爱，这才是爱情的真谛。

漂亮不是爱情的资本

漂亮的脸蛋是每个女人都梦寐以求的，但事实上，并不是每个女人都能实现这样的愿望。对于漂亮的女人来说，她们是幸运的，因为漂亮容貌会给她们带来很多“方便”。

漂亮的女人拥有很多追求者，她们可以凭借着自己的一张脸在工作中畅通无阻，每天都得到异性的恭维，其身后的追求者成群，但这些并不是她们获得爱情的保障。也许“乱花渐欲迷人眼”，众“追”之下，让她们忘乎所以，难辨良莠，成了童话中树上那只丢了肥肉的乌鸦。美丽是资本，是财富，但同时它也能成为人们走向智慧和深刻的屏障。爱情不一定与外表形象成正比，所以不要认为漂亮的女人就一定能拥有真正的爱情。

王晓欢是一个土生土长的农村孩子，高考的时候，她以全市第一名的成绩考上了省重点大学。当她站在这个充满生机的校园时，便决定以后要更加努力。但是很快，她的这份上进心就被自己的自卑心理打败，因为她发现自己似乎和身边的一切都脱节了。宿舍里的每个女孩都打扮得漂漂亮亮的，每天都有男孩找她们玩，但是自己……

虽然王晓欢尽量克制自己不要想这方面的事，但同学们鄙夷的眼神仍旧在她心里烙下了深深的印记。甚至有一次她还听到宿舍里的人在小声议论自己，“瞧那个土包子，每天穿成那样，还有勇气在学校走来走去……”





从此以后，王晓欢开始尽量躲避人们的视线，每天都是等大家走了之后，才独自走出宿舍，悄悄地走进教室，坐在后排一个不起眼的位子里。直到有一天，后排的位子上突然多了一个人，他就是班上新转来的“班草”。

班上的女生们都很开心，变着花样和男孩聊天，可只有王晓欢一个人默默地低着头看书。上课的时候，总会有女生转过身看“班草”，可是他的眼神却落在身边的王晓欢身上，他还经常借故与她答话。这件事很快在班上传开，大伙的评论也都很一致，“就她那土得掉渣的人，怎么会有人喜欢？”

王晓欢心里虽然很难受，但她从不让这些事情影响自己的学习。四年过去了，王晓欢以优异的成绩毕业。这时，男孩站在她面前，向她告白。

“在我心里，你永远是那样与众不同，不论别人说什么，我都是喜欢你的。你是一个优秀的女孩，比那些每天只知道打扮自己的女孩都漂亮，因为你展现的是自己最真实的一面。”

王晓欢突然明白，原来自己一直都被自卑的心理束缚着，因为太在意别人的说法而不敢正视自己的感情。而现在，她怎么能眼看着这段幸福的爱情就这样被搁浅呢？这一刻，王晓欢的心里充满了自信，她觉得身上的包袱减轻了许多，于是牵起男孩的手，决定与他共同努力打造幸福的人生。

漂亮的容貌或许会为你带来很多好运，但在爱情面前，我们更需要的是真心。我们可以用金钱买来漂亮的衣服装饰自己，但这样的遮掩能持续多久呢？漂亮不是爱情的资本，年轻的女孩们打起精神来，总有一天你会遇见自己真正的爱情。



心灵巧克力

如果你曾经身遭不幸，如果你家庭贫困不堪，如果你工作职低卑微，不要恐惧，不要害怕爱情与你无缘。爱情有时候真的很固执，当别人看好她的方向时，她偏偏反其道而行之。所以，只要你执著，只要你坚守心中的那份爱，那么，爱情就不会与你无缘。



现实与浪漫

年轻人都喜欢爱情中的浪漫，想拥有诗一般的爱情故事，但现实却无数次地打破人们的幻想。曾有人这样说过：“浪漫就像是一个包装精美的礼盒，但拆开之后发现里面空空如也。”的确如此，很多人都羡慕别人拥有的浪漫，殊不知，平淡才是一种浪漫。

现实的差距

平淡才是生活，一味地追求爱情的浪漫，就会失去它原本的滋味，如此，恋爱的双方也会觉得很累。这样不仅违背了原来的宗旨，还有可能破坏两人之间的感情。所以对于爱情来说，平淡也是一种幸福，它不仅仅是拘泥于外表的修饰，还需要平时的呵护。

男孩是一个网迷，学校放假的时候，他每天都呆在家里玩游戏。一个假期中，他最大的收获就是在网上找到了自己的知心人，并在游戏中虚拟结婚。

男孩第一次与女孩合作是在游戏中，那时他们一起组队打任务，女孩的名字叫“吃猫猫的鱼”，这个名字一下子就吸引住了男孩。第一次是女孩主动帮助男孩完成了任务，当时男孩就觉得这个女孩很大方，是自己喜欢的类型。之后的几天里，男孩每天都在网上等着女孩的出现，然后他们一起去“打怪”，一起完成任务，一起聊天。男孩感到很开心，因为之前玩游戏只是为了单纯的升级，玩累了就下线。但是现在不一样了，自从男孩认识了她，就不在乎什么升级了，只想每天陪她玩，和她聊一些双方都感兴趣的话题。

男孩和女孩的关系越来越好。突然有一天，女孩说老公（游戏中虚拟的）和自己吵架了，他们分手了。男孩开始劝她，陪她聊天，女孩的心情慢慢好了，变回了从前有说有笑的时候。后来有一天，女孩向男孩提出“做情侣”的要求，男孩的脑子里一片空白，等他反应过来的时候，他们

