

冯雪钰
◎ 编著

给女人的

心灵



A woman's heart

读懂女人的秘密
尽享幸福美满的人生
女人心灵私房书
一把开启心灵的钥匙

私房书

只有女人才能了解自己的秘密



女人心，海底针

一本为女人量身打造的心灵私房书，告诉你什么才是幸福的人生
一本让女人一见倾心的心灵私房书，告诉你如何寻找心中的天使



地震出版社

冯雪钰◎编著

给女人的 心灵 私房书



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给女人的心灵私房书/冯雪钰编著. —北京:地震出版社,
2009.12

ISBN 978-7-5028-3638-2

I. 给… II. 冯… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 190301 号

地震版 XT200900226

给女人的心灵私房书

冯雪钰 编著

责任编辑:刘江

责任校对:庞亚萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2009年12月第一版 2009年12月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:226千字

印张:17

书号:ISBN 978-7-5028-3638-2 / B (4257)

定价:33.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言



我有花一朵\种在我心中\含苞待放意幽幽\朝朝与暮暮\我切切地等候\有心的人来入梦

女人花\摇曳在红尘中\女人花\随风轻轻摆动\只盼望\有一双温暖手\能抚慰\我内心的寂寞

.....

一首绝美的《女人花》出自已故乐坛天后梅艳芳之口，让人感觉如此凄迷与伤怀，斯人已逝，忆，成伤。

冰心说：“如果没有女性，那么这个世界将失去十分之七的真，十分之六的善，十分之五的美。”也有人说：“如果地球上没有花，那么这个世界将失去十分之七的艳，十分之六的丽，十分之五的美。”

女人如花，一朵芬芳四溢的花，一朵妖娆多姿的花，一朵美丽的精神之花。

女人如梦，朦朦胧胧，来如春梦几多时，去似朝云无觅处。

女人如烟，不经燃烧，就显不出女人的芳香与曼妙，显不出女人的娇柔与矜持。

女人如水，每个女人都是水做的，充满了灵性，清新怡人，一尘不染。



女人如风，淡雅飘香，来去自由。有时像风一样幽静，有时又像风一样寂寞。

.....

女人的情有很多种，爱情、亲情、友情，每一种情都执著、善良、温馨。有人说女人是感性的，感性的女人有自己的魅力，她们敢爱敢恨；也有人说，女人是理性的，理性的女人有自己的魅力，她们睿智而不失优雅。

女人的爱有很多种，爱孩子、爱父母、爱丈夫、爱朋友、爱事业。女人的爱，温暖中透着甜蜜，快乐中藏着幸福，感知中蕴育着感悟。

女人的魅力有很多种，潇洒的、美丽的、奔放的、温柔的，每一种魅力都尽情展现着女人的风采。潇洒热情、美丽动人、温柔细腻，这些特质让女人成为一道靓丽的风景线。

《给女人的心灵私房书》分为上下篇，上篇是写给女人的秘密，让女人解开困惑，滋养心灵；下篇是尽享幸福人生，让女人在了解秘密之后，享受幸福美满的生活。

让每个女人都成为幸福的人，拨开生活的迷雾，任凭冷风吹拂，也吹不灭心中热情的火焰，带着对未来的希冀，追寻幸福美满的生活。



目 录



上篇:写给女人的秘密

第一讲 紧紧抓住美丽的爱情

作为一个女人，一定要牢牢把握住爱情，因为爱情是女人生命中最浪漫的事。恋爱中的女人从不认为自己会被心爱的人伤害，因而也不惧怕伤害。但是，学习一些恋爱的基本原则也是非常必要的。爱情无须刻意去把握，越是想抓牢自己的爱情，反而越容易失去自我，失去彼此之间应该保持的宽容和谅解，爱情也会因此而变成毫无美感的形式。

1. 像捧沙子般珍惜爱情 /3
2. 理想的爱情，现实的婚姻 /4
3. 爱，需要表白 /5
4. 亲昵有度 /8
5. 充满激情，不失理智 /10
6. 谨慎选择你的另一半 /12



第二讲 发挥与生俱来的优势

女人的微笑、女人的声音、女人的妩媚……这些都是女人与生俱来的魅力优势。作为女人，要懂得运用和发挥自身的优势，将其淋漓尽致地展现在众人面前，使人赏心悦目。

1. 花季女人 / 14
2. 发挥女人心细的优势 / 15
3. 魅力使你忘记年龄 / 16
4. 穿衣不求最贵，但求得体 / 20
5. 气质永远是最迷人的 / 24
6. 享受做家务的快乐 / 27

第三讲 打造美丽的自我

美丽并不仅仅是依靠天生的，即便父母给你一张漂亮的脸蛋，也不能让你一生永远漂亮，不能保证你会美丽。女人的美丽必须用心琢磨、努力塑造。

1. 懒惰是女人美丽的大敌 / 30
2. 别跟脸蛋过不去 / 33
3. 女人要学会保养 / 37
4. 得体穿衣，漂亮大方 / 40
5. 美丽让女人忘却年龄 / 44
6. 成熟的味道 / 47



第四讲 如水的女人

女人是水做的，女人的温柔是生活和工作中最好的润滑剂，温柔是一种绵绵的诗意，它缓缓地、轻轻地释放出来，飘在你的身边，让人放松，让人沉醉，绕指柔总能融化百炼钢。

女人，再温柔一些吧，让你自己内心深处保留一份唯美的柔情。

1. 女人有一颗水做的心 / 51
2. 做一个温柔的快乐女人 / 54
3. 微笑最能体现出女人温柔的一面 / 58
4. 有爱心的女人最耀眼 / 61
5. 做一个很傻、很天真的温柔女人 / 65
6. 保持女性特有的温柔 / 68
7. 善待生活，尽显温柔 / 69

第五讲 淑女气质

淑女的气质和风范弥足珍贵。淑女的温和善良、优雅美好，体现出了一文化品位、道德情操、人文修养，是高雅女性自然流露出的一种独有的韵味，远远胜过表面的脂粉涂抹。

淑女的娴静之味、淑然之气，让她静若清池，动如涟漪，任何时候都美得无与伦比。

1. 保持优雅的气质 / 73
2. 让人舒服的仪态美 / 75



3. 最香的是女人味 / 79

4. 有品位的女人最优雅 / 83

第六讲 活出女人的味道

据说，太顺从太听话的女孩，会让男人觉得更像哥们儿，少了那份温馨和乐趣。可能是平静如水的日子容易让人厌烦，偶尔有一个无伤大雅的小小波澜，才会更有意思吧。

偶尔任性一下，撒撒娇甚至小小地撒下野，可以让生活更有情趣，让你更可爱。但是千万不要忘记分寸，不要变成一个不可理喻的女人。

1. 女人要为人做一回梦 / 87

2. 每个女人都是公主 / 91

3. 过自己想要的生活 / 94

4. 偶尔任性一点 / 96

5. 适当透支一下青春 / 100

6. 撒娇一定要分对象 / 103

第七讲 女人不可太好强

不要忘记你是女人，没有必要非得跟男人争个你死我活。真正的男女平等绝对不是指让所有的女人都像男人一样强悍，而是指让女人更加女人，让男人更加男人。保持各自的性别特点，才是真正意义上的平等。

太好强，只会适得其反，让人对你敬而远之，成功也就更遥远。



1. 做一个随和的女人 /107
2. 女人不要太强势 /110
3. 学会“弯腰”，灵活处世 /113
4. 女人要懂得示弱 /115
5. 克制你的欲望 /119
6. 以宽容之心善待敌意 /122

下篇：尽享幸福人生

第一讲 追求幸福，不容等待

幸福很顽皮，它经常在你没有任何期待的情况下出现，却又在你刻意追求时消失，这也许就是我们常常埋怨幸福难以把握的原因。幸福其实只是一种感觉，如果你认为自己是幸福的，那你就是幸福的；如果你认为自己是不幸的，那你就是不幸的；如果你什么都没感觉到，那么幸福就与你擦肩而过。

作为一个聪明的女人，不能坐等幸福的不期而至，真正明智的，是积极地努力，主动去寻找幸福和快乐。

1. 主动去寻找生命中的白马王子 /129
2. 勇敢地爱一次 /134
3. 女人要学会主动出击 /137
4. 相信缘分 /140
5. 寻找一生的蓝颜知己 /144



第二讲 做个纵横职场的聪明女人

善于利用女性特有的魅力，热情地投入工作，抓住闪光时刻来表现自己，并积极学习，不断给自己充电，等待机会来临，以便乘风寻求更大更好的发展。其得来不是一事一时，因此，女人们坚定地做自己——将职场达人进行到底，追求一种超乎常人的职场境界，那将是职场中另一道更亮丽的风景。

1. 充满热情地去工作 /148
2. 把握东风，只愿飞得更高 /152
3. 抓住机会，表现自己 /154
4. 身在职场，积极充电很重要 /157
5. 职场女性保持高效能的习惯 /161
6. 精力充沛地投入工作 /165

第三讲 做一个会理财的好女人

有投资才有回报。不管财富多少，一定要学会理财。只要你热爱生活，认真去打理自己的财富，财富也会给你同等的回报。

1. 开源节流，多找钱途 /168
2. 投资理财，学会让钱生钱 /171
3. 避免陷入卡奴的窘境 /174
4. 不要盲目投资 /178
5. 给全家买保险 /181



第四讲 健康心态 善待生活

阳光很温暖，风中藏花香。你也可以在心底绽放花朵，所有的灵魂都需要美丽的绽放，即便花朵不绚丽，但灵魂是温暖而明亮的。以健康的心态善待生活，即便只是平凡的满天星，也能绽放无尽的绚烂。

1. 控制情绪，友善待人 /185
2. 甘于寂寞，平淡是真 /189
3. 寻求解脱，避开烦恼 /193
4. 爱惜当下的自己 /196
5. 学会从容面对压力 /200
6. 用友善之心化解冷漠 /203

第五讲 贤妻良母的幸福

一个女人，如果想要全身心奉献事业而不顾及家庭，就应该及早事业与家庭间作出抉择。比如林巧稚，割舍爱情献身医学，也是一个不朽的典范。

做一个贤妻良母，并不会失去你的价值也不会失去自我。婚姻中的分工不同，你对丈夫的帮助非常重要。那是自愿的高尚的相助，不是被迫的牺牲，是夫妻双方为了实现共同的志趣与愿望的共同努力。

1. 婚姻不是爱情的坟墓 /207
2. 如果男人怕你，那是因为他爱你 /211
3. 不当老婆子 /214
4. 做配角的幸福 /217
5. 做一个幸福的贤内助 /221



第六讲 享受教子的快乐

孩子是家庭未来的希望，尤其是当今社会，孩子越来越少，父母对于孩子寄予的希望越来越大。然而，子女的成长和教育是父母的责任。尤其是母亲，是子女的第一个老师，所以，聪明的妈妈，要谙熟子女不同阶段的心态，教育子女有自己独到的一套，把孩子管的人见人爱，聪明伶俐，活泼可爱，礼貌懂事。她们会跟孩子做朋友，会从孩子的立场考虑问题，会给小孩做好各种榜样。

1. 倾听孩子的心声 / 225
2. 做孩子的朋友 / 229
3. 多提建议，不要急于否定孩子 / 234
4. 不要对孩子发脾气 / 236
5. 关注孩子成长的每一步 / 239
6. 从小培养孩子的独立性 / 242

第七讲 守住幸福

一个活得成功的女人，不是她做了多伟大的事业，拥有了多少金钱，而是她在迎接衰老的同时，相伴的还有一生挚爱的另一半。

1. 聪明女人适时睁眼闭眼 / 248
2. 营造一个温馨舒适的家 / 250
3. 不要用消极的态度面对丈夫 / 251
4. 维持良好的夫妻关系 / 253
5. 巧妙化解夫妻间的矛盾 / 256



上篇： 易给女人的秘密

GEI Nŭ REN DE XIN LING SI FANG SHU





第一讲 紧紧抓住美丽的爱情

作为一个女人，一定要牢牢把握住爱情，因为爱情是女人生命中最浪漫的事。恋爱中的女人从不认为自己会被心爱的人伤害，因而也不惧怕伤害。但是，学习一些恋爱的基本原则也是非常必要的。爱情无须刻意去把握，越是想抓牢自己的爱情，反而越容易失去自我，失去彼此之间应该保持的宽容和谅解，爱情也会因此而变成毫无美感的形式。



像捧沙子般珍惜爱情

“朋友，你是否曾爱过，爱的滋味是什么？请你告诉我。爱使人忘掉自我，有人这么说；爱藏着一番温柔，有人这么说；爱时常令人难过，有人这么说；爱真是难于琢磨，有人这么说。……”正如著名女歌手张蔷的这首歌中所唱到的，对于女人来说，爱情的确是难于琢磨，不好把握的。

一个即将出嫁的女孩，向她的母亲提了一个问题：“妈妈，婚后我该如何把握爱情呢？”

“傻孩子，爱情怎么能把握呢？”母亲诧异道。





“那爱情为什么不能把握呢？”女孩疑惑地追问。

母亲听了女孩的话，温情地笑了笑，然后慢慢地蹲下，从地上捧起一捧沙子，送到女儿面前。女孩发现那捧沙子在母亲的手里，圆圆满满的，没有一点流失，没有一点撒落。接着，母亲用力将双手握紧，沙子立刻从母亲的指缝间泻落下来。等母亲再把手张开时，原来那捧沙子已所剩无几，其团团圆圆的形状，也早已被压得扁扁的，毫无美感可言。

女孩望着母亲手中的沙子，有所领悟地点点头。

其实，那位母亲是要告诉她的女儿：爱情无须刻意去把握，越是想抓牢自己的爱情，反而越容易失去自我，失去彼此之间应该保持的宽容和谅解，爱情也会因此而变成毫无美感的形式。

每个人都希望自己永远拥有幸福美满的爱情，那么，不妨学着用一捧沙的情怀来对待爱情，好好珍惜，好好把握，爱情必定圆圆满满。



2 理想的爱情，现实的婚姻

有个女孩，从小喜欢吃西红柿炒蛋。这道菜做起来很简单：切一个红西红柿，打两个鸡蛋，再放一勺糖。

有时候，女孩痴痴地想：将来陪我吃西红柿炒蛋的人会是谁呢？

她希望他不是军人，也不是医生。他应该是一个高高瘦瘦的青年，有一头浓密的黑发和一双深深、足以让人陷进去的眼睛。

后来的日子里，女孩遇到了好几个符合理想条件的人，但相处短暂的时间之后，结局总是不得不分离。

一年又一年，女孩渐渐有些着急和失望了。

又一个春天，在郊游的时候，她意外地认识了一个男子——他是一

