

图书在版编目 (C I P) 数据

魅力女人必修课——读女神的故事、修炼女神的气质 / 金子 编著.

—北京：地震出版社，2006.1

ISBN 7-5028-2772-2

I.女... II.金... III...女性—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133933 号

地震版 XT200500203

魅力女人必修课——读女神的故事、修炼女人的气质

金子 编著

责任编辑：宋今

责任校对：庞娅萍

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：北京鑫丰华彩印有限公司

版 (印) 次：2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

开本：880×1320 1/24

字数：163 千字

印张：9.25

印数：00001-10000

书号：ISBN 7-5028-2772-2/Z·400(3436)

定价：23.00 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

唤醒内心沉睡的女神

你爱自己吗？

你想重新获得爱吗？

你想再次点燃爱的火炬吗？

是的，这是新时代的早上，对新女性的旧时代的提问！

为了获取真正的心灵健康，为了实现自己最大的潜力，人人都需要逃离世俗的约束，尤其是迈进新时代门槛的女性。

要过上成功和满足的生活，今日的女性必须重新审视现今社会对其自身的流行看法，明白这种看法是一定要彻底改变的，这就要求其应在内心重新对自我认知的重点予以转移。她们就此可能要踏上一个新的征程，这个征程不是那种外在的旅行，不是对万事万物的心旷神怡，而是一场关于心灵的探索战争，也可称为“心的旅行”。

这个旅行的目的不是扬言要改变环境、改变他人甚至改变世界，而是要改变自己，让自身成为完全自由和真正独立的女性。请相信，如果你对自己做出的诸多选择不是有意识地进行的话，那么在你内心深处，你到底是个什么样子，你将永远无法得知。

现实的社会规范及伦理道德对我们女性绝对不是客观设定，至少不是极其公平、公正或者说是完善的，而我们要做的不是无奈地接受、不是任劳任怨，我们应重新站起来，有意识地重新获



取新的女神的力量，那么我们就可以夺回我们曾经对于生活的勇气和爱，重新把童年时未做完的梦做完，重新把破碎的心的镜子和自尊编织起来。尽管看上去可能不再美丽，但至少它是完整的，是新生的，对于我们自己，它是一种新的希望，心的力量的源地。

要把这面破碎的心之镜重新整合，让它再次发射出我们心的神圣之光，那就要努力学会与内在的那个自我保持真正的和谐，学会放弃那些早已为我们定了色彩和格调的社会角色，我们不该做不能主动阅读社会这个剧本的演员，我们应努力演好、演活我们自己，就在这个心的舞台之上，然后再重新调整步伐，迈进新时代的门槛！

这是个新的黄金时代，也只有新的你才能创造一个新的黄金时代。要怎样实现你的新的黄金时代呢？那就是要回到你心中的女神那里去，重新唤醒她们，因为她们早已存在，只是她们始终在你有意或无意识中长久地沉睡。她们才是你真正的心的遗产，也只有她们才能帮助你打造辉煌。

快啊，她们在等待你叩响这道几个世纪以来一直对她们紧锁着的“心门”。现在是最佳时机，你必须重视她们如同你的生命，因为事实是我们所有的生命的意义都取决于确认自己内心沉睡的每一位女神。

你从哪里来，要到哪里去，你的家在什么地方，贫穷还是富有？这些都无关紧要，请相信，此刻你已拥有女神的力量，而你所要做的只是将这股生命源力释放出来！

是为序。



目 录

contents

第一章 智慧女神雅典娜

雅典娜是希腊奥林珀斯十二主神之一，罗马名字弥涅耳瓦。传说是宙斯与聪慧女神墨提斯所生，因有预言说墨提斯所生的儿女会推翻宙斯，宙斯遂将她整个吞入腹中，谁知头痛不已，在忍无可忍下召来赫淮斯托斯，劈开头颅，从宙斯的脑裏跳出来的是一位全身甲冑，挺举金矛的女神，她就是雅典娜。

女神故事 / 1

女神分析 / 6

1. 勇敢、强大而又善良、仁慈
2. 没有女性朋友
3. 善于把握尺度，重视思考与判断
4. 天生“工作狂”
5. 属于成功人士
6. A 型气质明显



女神修炼 / 9

1. 静心投入工作
2. 摒弃完美概念
3. 用心寻找一个好的女性朋友

女神提示 / 17

1. 如何测试健康和病态的自我专注
2. 如何同时思考和感受
3. 如何发现那些灵光一闪的智慧
4. 克服完美主义的 4 种方法

5. 怎样有效地委派他人工作
6. 测试：你的事业进取心如何
7. 测试：你的行动是否为“A”型

第二章 狩猎和月亮女神阿耳忒弥斯

阿耳忒弥斯是希腊奥林匹亚十二主神之一，罗马名字为黛安娜(Diana)，她是宙斯与黑暗女神勒托(Leto)所生，是太阳神阿波罗的孪生姐妹。阿耳忒弥斯与阿波罗一样，司掌光明，她所掌管的就是月亮。除了是月亮女神外，她还喜欢狩猎，她射箭的技艺高超，常常在山林中追逐野兽，因此又被称为狩猎女神。

女神故事 / 29

女神分析 / 32

1. 重视个人时间
2. 具备与众不同的个性
3. 好奇心强，喜欢挑战未知的事物
4. 热爱自由
5. 不会扮演可爱的女性角色

女神修炼 / 34

1. 留一些空闲给自己
2. 努力塑造迷人的个性
3. 从太极拳中吸取力量
4. 建立人际关系网
5. 学会宽容
6. 设计自己的“女神屋”

女神提示 / 41

1. 杰出女性的精品个性
2. 测试：你的个性是否成熟

目 录

contents

第三章 天后赫拉

在奥林匹斯山永生的众神中，赫拉是天后，她梳着美丽的头发，分享着她丈夫的权力。她往往以战服的装束出现，手持钢刀，头戴镶有花叶的冠冕。随侍她左右的是季节女神奥雅丝，社交女神卡莉丝和彩虹女神伊里斯。赫拉贞洁而贤能，掌管婚姻和家庭，罗马人称她为“使婴儿见到日光”的女神，是忠贞妻子的形象，是妇女的保护神。

女神故事 / 53

女神分析 / 57

1. 婚姻关系中始终处于被动地位
2. 具有强烈的嫉妒心
3. 把“为人妻”作为一生的追求
4. 即使婚姻不幸福，也不会离婚
5. 利用女性自身资本讨好丈夫

女神修炼 / 59

1. 通过练习发现真正的婚姻问题
2. 关于控制和了解的训练
3. 努力控制不良情绪
4. 努力排解婚后心理压力

女神提示 / 66

1. 平等婚姻的提示
2. 爱要保持分寸



3. 如何对待不应该的嫉妒
4. 避免“单一思想”的办法
5. 维持爱情的9个“成功连结”秘诀
6. 如何告诉对方你的需要
7. 切记：不要在爱中失去自己

第四章 爱与美神阿弗洛狄忒

阿弗洛狄忒是希腊奥林珀斯十二主神之一，罗马名字维纳斯，九大行星中的金星。在所有女神当中，阿弗洛狄忒是最美丽的一个，她掌管着人类的爱情、婚姻、生育。阿弗洛狄忒是爱与美的完美结合体。她的一举一动流淌着优雅和适宜。她是品位的代表，有气质和内涵，从内至外的美丽就是百分百的魅力。

女神故事 / 75

女神分析 / 77

1. 恋爱时也不会受人摆布
2. 善于自我表现，表情丰富
3. 喜欢具有破坏性的男性

女神修炼 / 79

1. 修炼好你的内功
2. 女性红颜攻略
3. 修炼性感女人
4. 轻松呵护你的美丽
5. 静心打扮自己

女神提示 / 88

1. 吃出你的美丽

目 录

contents

2. 表露爱情的技巧
3. 成就美丽女人的 5 个条件
4. 8 大美丽女人
5. 如何对付情敌
6. 测验：你的情感因素有多少
7. 测试：你属于哪种类型的女人

第五章 炉神赫斯提亚

赫斯提亚是宙斯的姐姐，掌管万民的家事。在希腊神话中，并没有显著的个性。阿波罗和波塞冬都曾向她求婚，但她发誓终身不嫁，以保持少女的贞洁。

女神故事 / 107

女神分析 / 108

1. 与世无争，在做家务的过程中充实了自己
2. 与外出相比更喜欢待在家里
3. 更多地为他人着想，照顾他人

女神修炼 / 109

1. 静心让女人回归家庭生活
2. 在家做健身操
3. 营造幸福的家庭氛围
4. 静修，做极品女人
5. 加强自身知识与思想的修养
6. 制定自我完善的计划

女神提示 / 120

1. 静心修炼 4 要点



2. 尽量不要做纯粹的家庭主妇
3. 婚后更应保持苗条身材
4. 测试：你的婚姻是否美满

第六章 谷物和母性女神得墨特尔

得墨特尔是一位有着长长的金色头发的女神，在希腊是个妇孺皆知的神祇。她掌管人间的作物和一切土地上生长的植物。她具有无边的法力，可以使土地肥沃，五谷丰登；也可以令田园荒芜，万物凋零。在希腊众神中，她也是最受尊崇的女神之一。

女神故事 / 129

女神分析 / 134

1. 以孩子为主要中心的母亲
2. 思维方式不理智
3. 不懂得照顾自己
4. 缺乏外援支持

女神修炼 / 135

1. 学做“自私”女人
2. 让你的男人更像男人
3. 温柔到永远
4. 培养你的舒适感
5. 静心教育好孩子
6. 塑造良好性格，带来美好生活
7. 与自己的心灵对话

女神提示 / 151

1. 向男人提建议的4个可行性方法

目 录

contents

2. “无聊乏味症”的主要症状
3. 公平吵架的 9 项原则
4. 如何提高爱的深度
5. 6 个补救办法治疗“唠叨病”
6. 测试：你正从生活中迷失自我吗
7. 测试：你把自己照顾得如何

第七章 春之女神佩尔塞福涅

佩尔塞福涅是一个纯洁的女神。她是人间的大地之母、谷物之神得墨特尔的独生女儿，是春天的灿烂女神，只要她轻轻踏过的地方，都会开满娇艳欲滴的花朵。

女神故事 / 177

女神分析 / 179

女神修炼 / 180

1. “自我宠爱”训练
2. 塑造你的声音
3. 听懂对方的话外之音
4. 把他人视为你的一面镜子
5. 勇于尝试

女神提示 / 190

1. 做自己生活的主角
2. 5 句永远不能对伴侣说的话
3. 如何巧妙地与异性保持距离
4. 青春常驻的 5 个关键要素
5. 测试：你的修养如何



001 智慧女神雅典娜



女神故事

雅典娜是希腊奥林珀斯十二主神之一，罗马名字弥涅耳瓦。传说是宙斯与聪慧女神墨提斯所生，因有预言说墨提斯所生的儿女会推翻宙斯，于是宙斯将她整个吞入腹中，谁知头痛不已，在忍无可忍下召来赫淮斯托斯，劈开头颅，从宙斯的脑裏跳出来的是一位全身甲冑，挺举金矛的女神，她就是雅典娜。

雅典娜是处女神，具有威力与聪慧，为宙斯最宠爱的女儿。雅典娜是希腊人，是雅典人最崇拜的女神，雅典城的名字就是用女神的名字命名的，而且也是她专有的城市。她传授希腊人纺纱、织布、造船、冶金和炼铁等各种技能，还发明犁耙，驯服牛羊，因此她也是农业与园艺的保护神。

雅典娜在希腊神化的世界中得到广泛的崇拜，中心是在雅典。该城建有希腊宗教艺术的典型象征帕台农神庙。这个名字的意思是 Maidens' Apartment，即女神侍女们的住所。但是雅典娜从远古时期开始，就已是一位重要的神祇。线形文字上已出现了她的名字。保存着远古传说成分的神话故事也有大量的描



雅典娜是希腊神话中的智慧女神，也是农业与园艺的保护神，还是法律和秩序的保护神，奥林匹斯十二主神之一，名字从希腊语 Athena 或 Athenaia（在伊奥尼亚方言中也写成 Athene 或 Athenaie）缩略音译而来

雅典娜是处女神，具有威力与聪慧，为宙斯最宠爱的女儿。雅典娜是希腊人，是雅典人最崇拜的女神，雅典城的名字就是用女神的名字命名的，而且亦是她专有的城市

述。迈锡尼石板上也曾以“女主人”的称谓称呼过雅典娜。

按照皮拉斯基人的说法，女神雅典娜出生于利比亚的妥里通湖畔。有三位利比亚神女发现了她，于是给她穿上山羊皮的衣服，并哺育她成长。当她是少女时，在一次玩耍中失手杀死了自己的小伙伴帕拉斯。为了表示哀悼，她将帕拉斯的名字放在自己的名字之前。她后来取道克里特，来到雅典（参阅《阿波罗尼乌斯》）。

由于这段材料是根据皮拉斯基人这个古老民族的传说记载的，因而引导许多学者把雅典娜的起源与利比亚的女神联系起来。这种观点还有几个旁证材料：

“看来雅典娜的神像所穿的衣服和埃吉司短衣是希腊人从利比亚妇女那里学来的。因为除去利比亚妇女的衣服是皮子制的及她们那山羊皮的埃吉司短衣的穗子不是蛇而是草纽之外，在所有其他地方她们的服饰都是相同的。而且这个名称的本身便证明，帕拉斯·雅典娜神像的衣服是从利比亚来的……”（希罗多德《历史》）。

现在我们具体来看关于她的故事：

很久很久以前，希腊半岛居民稀少，只有少数几个人住在山洞里，过着很简陋的原始生活。后来，这个地方来了一个名叫塞克罗普斯的蛇身人，凭着他的智能，教导当地居民耕种，烹调 and 缝制衣服。后来还教导他们修养品德和信仰神明。从那时候起，希腊半岛上的居民在物质生活和精神生活方面，都有了很大的改善。大家都很感激塞克罗普斯，并且拥戴他为国王。

塞克罗普斯带领大家过着快乐的日子。直到有一天，这个



地方来了两个高贵的人，男的是海神波赛冬，女的是智能女神雅典娜。他们都希望自己成为这个地方最有名气的大人物。

海神波赛冬说：“各位！这座城堡必须用我的名字命名。大家要遵奉我为守护神。如果你们愿意这样做，我会赐给大家船舶，金银和许多宝贝。”大家听了，都拍手叫好。波赛冬也就以为自己就是这个地方的守护神了。

没想到女神雅典娜却对大家说：“你们应该用我的名字作为这座城堡的名字，并且拥护我为你们的守护神。你们只要这样做，我就赐给你们万事万物中最宝贵的智慧。”

这会儿大家都感到很为难，到底要以哪一位天神的名字为城堡命名呢？大家经过讨论决定了一个方法，他们恳请两位大神比赛一下，看哪一位送给大家的宝物比较好，他们就拥护哪一位为守护神。

两位天神都使尽全身功夫，表演自己最拿手的绝活，以换取居民的喜爱。

首先是海神波赛冬的表演。他一手举起又长又尖的三叉戟，向远处的山冈掷去，山上立刻冒起一阵白烟，跑出来几匹白马，跑到大家的面前。波赛冬说：“这是世界上最好的马，我把这几匹马送给大家。”

可惜这里的居民没有见过马，自然也不会骑马。马有哪些用途，他们根本不懂，更不会认为是什么宝贝了。

轮到女神雅典娜表演了，她面露微笑，拿起一支长枪往地上一戳，地上立刻长出许多枝叶茂盛的橄榄树。居民一看到橄榄树，都认为这种树很宝贵，于是决定用雅典娜的名字作为城堡的名字，这就是希腊的首都称之雅典的由源所在。

后来雅典娜女神真的赐给雅典的居民最宝贵的智慧，使雅



雅典娜 Athena：主管胜利、智慧和技艺的战争女神。她是从父亲宙斯的脑袋里诞生的女神，少言寡语，极具智慧，外表很酷，拥有很多“fans”

典人成为世界上具有最高度智慧的民族，并且创造出辉煌灿烂的雅典文化。

至于海神波赛冬送给雅典居民的白马，最初的确让雅典人伤透脑筋，谁也不晓得如何对待这些马匹。雅典娜很聪明，她又教雅典人制造各种驯服马的马具，使他们不但会骑马，以马代步，而且还会使马拉战车，成为一种很受大家欢迎的动物。

关于她的智慧的体现，在现代英文中“哲学”一词 Philosophy 源自希腊文 Philo-sophia，意为“爱智慧的”，这正代表了希腊人的一种性格——热爱智慧。另外，从希腊人的神话中我们可以看到英雄俄底修斯对女神雅典娜说的这样一番颇有深意的话：“伟大的雅典娜啊，但愿我的无知没有冒犯您。”他叫着说，“也没有惹您生气。像您刚才的化身，我是无法认出的。因为辨认天神的能力，不论凭智慧，凭学问，都难以得到，就是人间最聪明的人，也极难猜中。只有您乐于赐给恩宠的人，才能从您一切变化的形象中认出您来。您对不同的人显出不同的形象。所有的人都毫不怀疑地以为知道了您，以为已经得到了您。您就是智慧。可是人们却常把假的智慧，貌似您的东西，当作真正的您：因此，看见您的假象的人很多，但看见您的真身的人却很少；只有那些爱您甚于爱一切的人，才能从您这里得到启示，才能认识您。可是有一点我是确实知道的，那就是当希腊的男儿们和特洛伊作战的时候，我曾有幸见过您许多次；但从那时以后，直到现在为止，我一直没有机会再见到您。在这一段时期，因为没有您，我只是凭借我自己的机智在到处流浪，盲目地自己引导着自己在世上乱闯。”（参阅《奥德赛》）

在《神谱》中还有这样的记载：



“……他们之所以建议宙斯这样做，是为了不让别的神灵代替宙斯取得永生神灵中的王位；因为墨提斯注定会生下几个绝顶聪明的孩子，第一个就是明眸少女特里托革尼亚（即雅典娜），她在力量和智慧两方面都与她的父王相等。但这之后，墨提斯将生一位傲岸的儿子做众神和人类之王。然而，宙斯抢先把她吞进了自己的肚里，让这位女神可以替他出主意，逢凶化吉。……雅典娜之母、正义的策划者、智慧胜过众神和凡人的墨提斯仍然留在宙斯的肚里。雅典娜女神在那地方接受了神盾，有了它，她的力量便超过了住在奥林波斯的一切神灵。（这神盾成为雅典娜可怕的武器）。宙斯生下雅典娜时，她手持神盾、全身武装披挂。”（《神谱》886-900）



智慧女神雅典娜代表着电光，并且继承着父母的力量。她心地善良，爱憎分明，痛恨一切残暴的行为。希腊人认为雅典娜是战无不胜的，因此她也被称为女战神。然而雅典娜厌恶战争，因此她教会人们种植象征和平的橄榄树。

雅典娜胜利神庙建于公元前449~前421年，采用爱奥尼亚柱式，台基长8.15米，宽5.38米，前后柱廊雕饰精美，是居住在雅典的多利安人与爱奥尼亚人共同创造的建筑艺术结晶。胜利女神是巨人帕拉斯与冥河斯提克斯的女儿，她作为智慧女神雅典娜和主神宙斯的象征，在艺术品中表现为他们用手牵领着的小人儿，她手持棕榈枝或花环，在比赛胜利者头上展翅翱翔。她不仅司战争的胜利，也司其他赛事的胜利



雅典娜胜利神庙

雅典娜是一个为正义、
和平而战的女神



女神分析

1. 勇敢、强大而又善良、仁慈

我们可以从雅典娜诞生的故事中，体验到雅典娜的强大、勇敢、仁慈与善良：“现在，诸神之王宙斯首先娶墨提斯为妻，她是神灵和凡人中最聪明的人。在她就要生产明眸女神雅典娜时，根据星光灿烂的乌拉诺斯和该亚的忠告，宙斯花言巧语骗过了墨提斯，将她吞进自己的肚里。……因为他害怕她可能生下拥有比霹雳还要厉害的武器的孩子。……但墨提斯立刻怀上了帕拉斯·雅典娜，人类和众神之父在妥里通河岸上从自己的头脑里生出了这个女儿。”

这样，通过雅典娜从宙斯脑中“再生”的故事，她具有了高贵的身世，成为了神圣家族的成员。尽管这个雅典娜诞生的故事不是惟一的说法，但这种说法被古人看作是最准确的，因为它被认为是雅典娜的祭司亲口说出的。

雅典娜的勇敢、强大是源于父母的遗传因素，有与生俱来的成分。对于一个女性来说，具备这样的品质是很让人钦佩的。而她的善良与仁慈，却又是后天自己所形成的性格特性。

因此，可以说，雅典娜是一个为正义、和平而战的女神。



2. 没有女性朋友

雅典娜从宙斯的头里跳出来时，就已发育完备，且全身武装配备，这也就对世界文学提供了一个它最常用的比喻。她是雅典一个很适当的女神，用自己足以自豪的童贞来安慰少女们，用武士的热情鼓励男人，因此雅典人也向她献出了最可爱的神殿和最华丽的节日。

因为没有女性朋友，女神雅典娜在性格中带有一种不经意的孤僻。事实上，假若一个女性有一个或几个女性朋友聊天，会在一定程度上减轻她的生存压力，对于女神雅典娜来说也是如此。

美国电影《丫丫姐妹会的神圣秘密》上映之后，曾经轰动一时。因为它让许多美国女性产生了共鸣。这是一个关于四个女人终生为友的故事。这个影片表现出 50 年来她们身上发生的巨大变化。她们永恒的友谊一次又一次地将她们从灾难中救出。若是没有这些好的女伴在彼此的身边，她们一些重要的人生苦难就绝对不会轻易渡过。

雅典娜如果也同样拥有这样的朋友，那么，当有一天艰难的时期来到，这些女人一定会坚决地设法让她从灾难中走出来，毕竟，强者的天空也是有限度的。俗语说得好：“在顺境中，朋友结识了我们；在逆境中，我们了解了朋友。”



雅典神殿雕刻

