

MURONG
LIANSHENG

慕容莲生◎著

就是要教你，捕猎好**爱情**，擒拿好**生活**。
诊疗种种爱情问题，有“备”无“患”寻找爱情。



女人宣言

我想和爱情谈谈

WOXIANGHE AIQING TANTAN

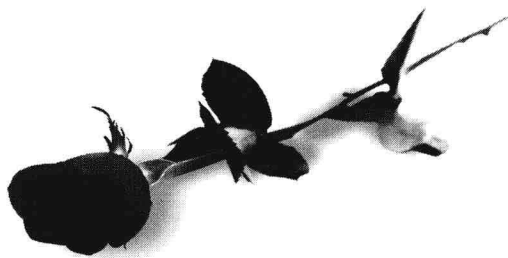
♥ 闺密情感备忘录 幸福智慧枕边书 ♥

知识出版社

女人宣言

我想和爱情谈谈

WOXIANG HE AIQING TANTAN



慕容莲生◎著

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人宣言:我想和爱情谈谈 / 慕容莲生著. —北京:知识出版社,2011. 5

ISBN 978-7-5015-6190-2

I. ①女… II. ①慕… III. ①爱情—女性读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 074541 号

选题策划 杨 静 方模启

执行策划 赵海霞

责任编辑 杨 静 张 微

责任印制 张新民

封面设计 零三一五艺术设计

装帧设计 张金花

知识出版社出版发行

地 址 北京市西城区阜成门北大街 17 号

邮政编码 100037

电 话 010-88390732

网 址 <http://www.ecph.com.cn>

印 刷 厂 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 1/16

印 张 13.25

字 数 185 千字

印 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷



ISBN 978-7-5015-6190-2 定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

引言：每个女人去往幸福的路上都有一盏灯

香港作家张小娴在一篇文章中这样写道：“想不到送什么特别的礼物给你喜欢的男人，我会提示你送他一盏床边灯。一盏灯，只要换个灯泡，就可以用一辈子。”

在这篇文章的结尾，还有这样一句话：“听说，收到灯的人是幸福的。”

一盏灯，的确是个好礼物，无论谁收到都会感到欢喜。因为它能在最冷的地方制造温暖，给幽暗的角落带来光明。

如果没有灯，这个世界该有多冷多寂寞。就像春天无花草、夏天无绿树浓荫、秋天失去金黄田野、冬天没有皑皑白雪。

张小娴说：“送他一盏小灯，因为他是你生命的光源。自从有了他，你看到了世界最美好的一面。”

我想，其实女人也是一盏灯，是男人生命的光源，也是这世界的光源。如果没有女人，这世界该有多冷，男人该有多寂寞？

想想看，女人的一生多像一盏灯。这盏灯把前半辈子的光热给了男人，后半辈子的光热给了孩子。女人一生的故事，都在这盏灯里散发着温暖的女性柔光。只是，很多女人都忘记了留一些光热给自己。

她们活着，似乎就是为了付出，所以温柔、贤良、忍耐。她们只想做一个好妻子、一个好母亲，是中了“贤妻良母”这四个字的毒吗？

或许她们都不曾想过，在成为好妻子和好母亲之前，她们应是一个好女人。这里所说的好女人是指能将自己照顾得很好的女人，优雅、美丽、幸福，像一盏灯一样放射出美丽的光辉。

是的，女人要先爱自己，照顾好自己。这与自私无关。试想，一个不爱自己的人能很好地去爱别人吗？即使能，想必也是愚爱吧。只有爱自己

的人最懂得如何去爱人，如果一盏灯有心照亮别人，却因不能照顾好自己而轻易被风吹灭，它怎么去发光发热呢？

我们都应具有爱的能力，而这能力往往是从爱自己开始。女人爱自己，使自己更优雅更美丽，才能赢得更多的爱。

要照亮别人，首先自己要有光。女人想着给自己心爱的人幸福，首先自己要是幸福的才好。

如何才能成为一个幸福的女人呢？

那就在成为别人的幸福之前，先为自己挑一盏灯吧。这盏灯的灯芯是爱自己，灯油是爱情、亲情和友情。这盏灯并不需要多么华丽，却可以令女人的一生更加欢喜和丰盈。

在去往幸福的路上，或许路口常有红灯或黄灯亮起，这都很寻常，完全不必心生焦虑。短暂的等待是为了补充体力，绿灯终会亮起，你终会走向幸福。

希望这本书也是一盏灯，指引你通向幸福。

收到灯的人是幸福的。



目录

引言：每个女人去往幸福的路上都有一盏灯 / 001

第一章 黄灯篇：学会爱自己，做好恋爱前的幸福功课 / 001

灯下诗话：生活就是一场接一场的等待 / 003

1. 单人房里的“盛女”也可以生活美好 / 005

你愿意承认自己是“剩女”吗？ / 005

是“盛女”而不是“剩女” / 006

黄灯亮了等一等 / 007

懂得爱自己的女人最幸福 / 009

2. 想幸福就只和喜欢的人谈情说爱 / 010

她是清爽的，他是浊臭的 / 010

爱是相互温暖，如果不能就不要去爱 / 011

同床异梦是这世上最悲哀又荒唐的事情 / 012

3. 不要去爱一个正承受失恋之痛的男人 / 013

聪明女人干的傻事 / 013

神都不能拯救他失恋，你也不能 / 014

爱上失恋的男人，最后失恋的可能就是你 / 015

4. 你懂得拒绝你不爱的男人吗？ / 016

当断不断，反受其乱 / 016

拒绝的学问 / 016

有时任性很必要 / 018

5. 取悦自己，不要刻意讨好男人 / 018

你懂得取悦自己，男人也来取悦你 / 018

越本然越快乐 / 019

做一个真正懂爱的女子 / 021

6. 你应该知道如何取悦自己 / 021

爱的目的其实是为了取悦自己 / 021

保持一颗平静而安详的心 / 022

学会打扮自己 / 023

请你保持自我欣赏 / 024

优雅去爱 / 024

要保护好自己的身体 / 025

7. 宝贝，快快上床睡觉 / 025

睡出个美人 / 025

睡觉第一，吃饭第二 / 028

睡个好觉的美容大法 / 029

你的头要朝向哪个方向 / 030

爱自己的女人会睡觉 / 031

8. 如果可以，请给自己买一套房子 / 032

你住的房子是谁的 / 032

听听她们怎么说 / 033

你一定要给自己买一套房子 / 035

单身女人买房攻略 / 037

9. 容貌漂亮的女人未必优雅，而优雅的女人一定美丽 / 038

你是优雅的女人吗？ / 038

一切取决于你的心 / 040

嫁给男人之前，请先嫁给优雅 / 042

10. 可以暂时没有爱情，但要相信美好爱情的存在 / 042

人人都是时间诗人 / 042

爱是一颗幸福的子弹 / 045

盛女经：人生最大的贵人，永远是自己 / 047

第二章 绿灯篇：恋爱中的宝贝不得不知的一些事 / 051

灯下诗话：去相思吧，去勇敢地爱吧 / 053

1. 用你自己的秤挑一个品性好的男人 / 056

最好的时光里有没有最好的爱情 / 056

和一个怎样的男人去恋爱 / 057

你觉得适合你的、好品性的男人就可以去爱 / 061

幸福的女人都有一双慧眼 / 064

2. 让他保持完整也让你自己保持完整 / 065

谁都不是谁的另一半 / 065

做一个情感独立的女人 / 067

3. 挺胸做女人要看怎么挺 / 068

哪里的美容院隆胸最好？ / 068

如果他爱你，就会接受你的一切 / 070

想要丰胸，自己养出来 / 072

4. 要不要减肥女人须得好生琢磨 / 073

问世间情为何物，直教女人用减肥去证明 / 073

减肥只要不减掉幸福就好 / 076

5. 低碳生活绿色享“瘦”才减不掉幸福感 / 077

你在绿色减肥吗? / 077

绿色减肥守则 / 077

常吃这些食物瘦得快 / 078

错误的减肥方法只会越减越肥 / 079

6. 性感地拥有并享受爱情 / 080

恋爱中的女人最性感 / 080

性感是对女人最好的赞美 / 081

和爱情一起性感的那些细节 / 082

恋爱经：是胖是瘦、是美是丑那个男人都爱我如生命 / 084

第三章 荧光灯篇：当爱情走进婚姻有张怎样的脸最幸福 / 087

灯下诗话：催促那个你爱的男人给你暖被窝去 / 089

1. 我们为什么要结婚 / 092

为了美好光阴不虚度所以男女要结婚 / 092

结婚是女人爱自己的一种态度 / 093

说什么“婚姻是爱情的坟墓” / 094

会爱的女人在婚姻里找到幸福 / 094

2. 什么样的男人和什么样的婚姻 / 096

要一个什么样的男人为你披上婚纱 / 096

选择了一种婚姻就是选择了一种生活 / 097

婚姻是什么样的你要有一些认识 / 098

3. 来自有钱男人的一封信 / 101

你当然有权利选择嫁给有钱人 / 101

嫁大款就像抢银行，收益大但后患无穷 / 102

来自有钱男人的一封信 / 104

4. 孩子不是你谋取幸福婚姻的武器 / 106
 - 谁在拿孩子要挟婚姻 / 106
 - 孩子永远都不能也不会是幸福婚姻的筹码 / 109
5. 不要把你的名字在婚姻里弄丢了 / 111
 - 在婚姻里你是谁 / 111
 - 你怎么可以没有自己的名字呢 / 112
6. 做他亲爱的老婆，不做黄脸婆 / 114
 - 从老婆到黄脸婆 / 114
 - 男女是不一样的 / 115
 - 女人只有善待自己，你的老公才会善待你 / 116
7. 做一个会理财的旺夫的幸福女人 / 117
 - 会理财的女人最旺夫 / 117
 - 如何做一个会理财的幸福女人 / 119
 - 在什么样的年龄理什么样的财 / 120
 - 不可不建立正确的投资观 / 121
8. 幸福婚姻需要你智慧地去经营 / 122
 - 大道理谁不懂呢 / 122
 - 改变你自己比较容易 / 123
 - 说上几句幽默调皮话 / 124
 - 流点眼泪杀杀他的锐气 / 124
 - 吊吊他的胃口 / 125
 - 幸福婚姻就像掌心的沙子 / 125
 - 一边放风筝一边抵御小三 / 125
9. 跟着小三修炼战无不胜的“擒男计” / 126
 - 小三心里怎么想 / 126
 - 赢的没赢，输得真的输了 / 127
 - 跟着小三学擒男 / 128

10. 打不是亲，骂也不是爱 / 130

有多少女人在深夜哭泣 / 130

打老婆算什么本事 / 131

冷暴力也不行 / 132

围城圣经：除了爱自己，还是要爱自己 / 135

第四章 雾灯篇：还有一些情爱和爱情一样重要 / 139

灯下诗话：能够温暖你的不只是爱情 / 141

1. 不要费尽心机追问不爱的理由 / 143

别对自己残忍 / 143

真正的爱情或婚姻是不会死的 / 144

不要想以前快乐的时光 / 144

大哭一场 / 145

亲情和友谊很重要 / 145

做点让自己快乐的事 / 146

最好的报复 / 146

不要向他追问理由 / 146

相信一定可以遇见最适合自己的 / 147

2. 有时间坐下来和母亲好好聊聊天 / 147

18岁时你做了些什么 / 147

一个女人在另一个女人的庇护下成长 / 149

找点时间回家看看母亲 / 150

3. 和父亲去谈谈男人的那些事 / 152

有一个男人真的爱你如生命 / 152

女儿与父亲之间有着天然的亲密感 / 154

常回家与父亲谈谈 / 155

4. 你怎么可以没有三两个闺密呢 / 157

不要害怕你的闺密 / 157

找个闺密分享心事 / 157

她能给你一面镜子 / 158

还有很多美好的东西都是闺密给的 / 158

闺密是女人生活中很重要的一部分 / 159

5. 你从哪里来，我的闺密 / 160

多年同窗成闺密 / 160

有时同窗不如同事 / 161

谁说同事同行是冤家 / 162

和闺密在一起 / 163

6. 微笑是女人最动听的语言 / 163

微笑是女人去往任何地方的最有效的通行证 / 163

看呆了那些要命的微笑 / 164

男人都喜欢爱微笑的女人 / 165

会生活的女人会微笑 / 166

7. 不要把你的幸福香水藏起来 / 167

幸福意味着自我满足 / 167

幸福就在你的尾巴上 / 168

你珍惜过你面前的那杯白开水吗 / 169

幸福由于分享而丰富 / 170

8. 你不必为谁而活 / 171

打肿脸就能充胖子吗 / 171

认识自我，无需他人的期望 / 172

女心经：要快乐，要记住你只能活一辈子 / 174

第五章 心灯篇：你是欢喜的，你是幸福的 / 177

灯下诗话：每个人都应有一盏可以照亮心灵的灯 / 179

1. 这些都是，你要知道的事 / 181

去看看男人在想什么 / 181

做一个体贴男人的女人 / 181

男人都是不想费神的懒虫 / 183

陪他一起疯 / 183

记得总是为他留一个台阶 / 184

信任他，支持他 / 184

爱他大声地告诉他，不爱也一样 / 184

不要动他的游戏机 / 185

男人的那几天 / 185

2. 男人眼里的好女人什么样 / 185

宽容，真正理解男人的缺点和过失 / 185

理解男人的孤独面 / 186

给男人一家之主的名分 / 186

告诉男人，他有多重要 / 187

不要指望男人家里家外表里如一 / 187

不要在男人发怒时与他针锋相对 / 187

家中是非切勿随便乱讲 / 188

女人必须讲卫生，爱干净 / 188

不要拿自己的男人和别人比较 / 188

3. 男人最希望你为他做三件事 / 189

男人也需要一些浪漫 / 189

让他觉得你是因为他而美丽 / 189

经常抚摸他 / 190

给他完全自由的一天 / 191

4. 这些都是你不必去相信的话 / 191

男人不坏，女人不爱？ / 191

男人喜欢美丽笨女人？ / 192

男人不该让女人流泪？ / 193

不求天长地久，但求曾经拥有？ / 193

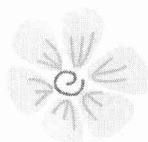
因为不了解而在一起，因为了解而分开？ / 194

我们分手是因为有缘无分？ / 194

心灯幸福经：没有什么能够阻挡，你对幸福的向往 / 196

第一章 黄灯篇

学会爱自己，做好恋爱前的幸福功课



灯下诗话：生活就是一场接一场的等待

约客

（宋）赵师秀

黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。
有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花。

在谈论爱情、生活和幸福之前，先品读一首诗。

在南宋某年某个夏夜，梅雨纷飞的江南。诗人赵师秀约了朋友秉烛夜话，挑灯下棋。他从掌灯时分一直等到夜半，朋友还是没来。

窗外雨打芭蕉。雨水落在屋后的青草池塘，激起蛙声一片。诗人听着雨声、蛙声，手拈棋子轻轻敲打棋盘，灯花一朵又一朵地落下。

或许，朋友到底没有来。或许，到后来诗人都忘记在雨夜静坐是为等候朋友。听雨一滴又一滴落在芭蕉叶上，听蛙声一阵又一阵在青草池塘里宛如潮鸣，他怡然坐着，享受这个独处的美妙夏夜。

一城雨声，一夜清静，半宿等待。

生活就是一场接一场的等待。幼年时等待大人买来心爱的玩具，等待长大；少女时等待第一双高跟鞋、第一支口红、第一场爱情；成年后有更多的等待，比如，等待幸福婚姻、美好家庭、成功事业。

爱情的最初是等待。渴望有一份美好的爱情，然后用一些时光等美好爱情到来。

在等爱的过程中，有的人左等右等都等不来，渐渐心灰意冷，索性随便和一个人胡乱开始一段感情。开始是胡乱，结果当然少有齐整，多是悲伤终弃。

有的人则心气平和，静默而闲逸地等。爱情来，欢喜迎接。不来，就在灯下坐着，或观照内心，三省己身；或读读诗书，修身养性；或闲敲棋