

曹又方 著

做个

# 智慧女人

ZUOGEGZHIIHUIJUREN

女人可以不美丽 但不能不智慧

# 惟有

智慧能重赋美丽  
智慧能使美丽长驻  
智慧能使美丽有质的内涵

经典畅销作品 创下重印100次的出版记录

重庆出版社

# 做个智慧女人

[美] 曹又方 著

重庆出版社 

**图书在版编目(CIP)数据**

做个智慧女人 / (美)曹又方著. - 重庆:重庆出版社,2004

ISBN 7-5366-6670-5

I. 做… II. 曹… III. 女性-修养-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030410 号

著作权合同登记号:版贸核渝字 2004 第 26 号

**做个智慧女人**

ZUOGE ZHIHUI NUREN

曹又方 著

---

**责任编辑:**苏晓岚

**封面设计:**点睛工作室

**策 划:**汉霖文化

---

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

河北彩虹印刷有限公司印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张 10

字数 198 千字

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 7-5366-6670-5/B·124

定价:22.80 元

# 目 录

---

## PART 1 做个智慧女人

前言

### 爱情篇

亲密矛盾——6

情场逃兵——10

做个合格的情人——14

爱上一个年轻男人——18

你那不忠却可爱的情人——22

感情的终结者——26

性爱的真相——30

你我温柔以待——34

### 婚姻篇

婚前协定——38

新世纪的婚姻特质——42

婚姻要如何经营——46

搭上末班车——50

女王与女奴——54

成熟的爱——58

# 目 录

---

母亲与孩子——62

勇做高龄产妇——66

## 事业篇

画下起跑点——72

双线道与十字路——76

女性的粗暴倾向——79

学习新事——83

做一个有风格的旅者——87

掌握人际关系——90

办公室里的爱情——94

职场游戏规则——98

## 外貌篇

嘿,美女! ——104

镜子迷——108

衣着与成功——112

女人味——116

美丽的危机——120

反时钟赛跑——124

与磅秤奋战一生——128

---

## 目 录

### 心灵篇

反叛新解——134

当情绪低落时刻——138

购物成狂的女子——142

重拾读书乐——146

另一种生活的可能——149

心灵革命——153

智慧便是文化——157

## PART 2 做个全面成功的女人

### 前言

### 爱情篇 爱情的秘方

如何勾引男人——166

如何选择男人——171

女人的浪漫症——176

失恋自疗心法——181

母爱新义——186

慈悲的意味——189

# 目 录

---

## 婚姻篇 婚姻的箴言

新娘守则——194

是救星还是克星——199

爱上一个回别人家的男人——204

外遇的真相——209

爱语——214

不要痛苦只要爱——219

## 工作篇 工作的法门

女性的工作期许——226

男女之间的纯友谊——231

性感与性骚扰——236

流言风暴——240

追求平衡的成功——244

## 生活篇 生活的品味

时装的风尚——250

住的遐想及眺望——255

男人与家事——259

七克拉的爱——262

活得更像自己——266

## 目 录

---

### 智慧篇 智慧的开启

你是珍珠——272

学做大地女神——276

她的真实故事——279

挑战教育——285

以猫为师——289

信心诊所——294

后记



## 前 言

因为作家的身分,使得我常有机会到各处去演讲。在我所接触的各种女性团体,以及各地的女性听众中,最为热中和重视的,多属心灵层面的成长。每见媒体报导一些在各个领域中卓然有成的妇女,也莫不竞相把拥有智慧作为人生标的。这真是一件令人欣喜鼓舞的事!

然而,智慧究竟是什么呢?

现代人的生活,在食衣住行各个方面,都已凌驾前人。丰足的饮食、考究的衣饰、美丽的居室、豪华的汽车……但是这些是否表示人们活得比古代的人更为快乐呢?人类的负担究竟是加重还是减轻了呢?

现代人几乎每一个都下意识地将行事历排得密密麻麻。忙得无情,忙得混乱。认真考虑,其中却大部分是出于盲动。我们竟然很少真正地在为自己活,甚至难得清雅优闲度一日。因为赚钱,我们已将人生许多美好的层面加以扭曲了。现代的人永远在追求更多的财富,将它作为成功表征。于是,我们的一生便在拥有一些多余的事物上,消耗浪掷殆尽。其实,我们最最需要成长和拥

有的却是智慧。

比诸古人,除了野心和利欲,今人的智慧非但没有增长,反而削减了。我们不懂得美,更不懂爱。在红尘中飘泊,甚至连基本的纯真也失去了。

按照古占星学的说法,人类每隔两千年,便是一个新纪元,思想意识都会随着发生巨大的变革。那么在我们所置身的这个跨世纪,又有哪些值得期待的新气象呢?

当今社会是一个极端崇拜科学和崇尚理性的年代。其实人类之所知远逊于其所不知,在浩瀚的宇宙之间,只肯接受相信其中一小部分,而排斥其他,等于将自己封闭固执在一个狭窄的观念里,岂非是一件盲目且荒唐的事。

何况,科技虽然带来许多便利,但也带来环境污染、核战阴影,同时科技亦无法为人类诠释生命的意义。我们应当通过心灵观照,将科技重新定位,使其回归人性本位。

长期以来工商社会只注重商品数量和市场取向,却罔顾对自然资源的大规模破坏。殊不知某些经济成长,是在减少社会财富和福祉。大地终于已经对人类进行反扑了!直到今天,谁还能否认环保意识,首先是应该保心。

一切,仍然是从革心开始。惟有智慧,才能重新为人类订定正确的价值观和取向。可以预见在未来的新时代里,最大的特点是人们将会重新注重心灵发展,形成一种人文精神复苏。它的特征

是注重人的价值,而不再仅是物的价值。加强人际关系,但凡两性之间,家庭情谊都将重新定位。同时在个人方面,则是维护身心健康,注重营养医药新知。尤其攸关的是发展自己潜在能力,开拓更高层次的自我。

《做一个有智慧的女人》便是针对现阶段的潮流和趋势,专门为女性朋友们所写的一本书。

全书共分五个篇章,《爱情篇》《婚姻篇》《事业篇》《外貌篇》《心灵篇》,可谓是从内在到外在的切身问题,都予以观照。种种问题、困扰和矛盾,都尽量以周全的观点、剴切的省思,以及新颖的理念,加以提出、检讨和解答。

对于女性而言,许许多多属于我们时代的特殊问题需要认知。诸如爱情中的亲密矛盾、爱上一个年轻男人、性爱的真相种种。婚姻之中,当代的婚姻特质、婚前协议、高龄产妇等等也是特别需要了解和思考的。谈到事业,如何为自己画下起跑点、如何处理办公室里的人际关系和爱情、如何运用职场游戏规则也是重要关键。至于外貌,女性尤需重新订定美的标准,对体重、对整容,都有全新看法。最后,谈到心灵,则从反叛到心灵革命,使我们每一个人都具有幸福生活的可能。

一个人如果愿意寻找智慧,便是一个聪明人。但是聪明却并不等于智慧。智慧是从认识自己开始,并对外在的环境和生活中的事物有所体验认知。这才是一种最高智慧的表现。

同时知识也并不等于智慧。许多人很有学问,然而却使他更为愚蠢。也有许多人虽无学问,但是却相当有智慧。因为知识必须经过验证,能够活用,才算是真正的知识。而且智慧必须将之灌注于生活之中,否则就像一个只知耕田却未播种的农夫。

智慧,可以说就是人生经验的综合结果。所谓的智慧,是你应当明悉哪些是自己最值得知道的事,并且去做那些最值得去做的事。因此一个人不宜迷恋过去,盼望将来,但却漠视现在。学习排除一切权威,寻求内在领导,才能感受到真正的心灵体验,将日常生活与超凡境界结合。

这是一本直指人心,没有迂回曲折的实用之书。只要有心,每个人都能从中得到提示和印证,作为我们获得智慧的心粮。在寻求智慧的道路上,我愿以我的狂热,来与所有的女性朋友们共进共勉。拥有智慧,才能征服命运。

做个智慧女人

爱情篇

## 亲密矛盾

在现代人的两性关系里，恐怕最大的课题，便要算是在如何拥有亲密关系的同时，又拥有个人的自由了。

由于每一个人对于束缚和自由都具有等量的需要，因此我们一方面感到一份稳定的关系，是令人窒息、令人厌恶的；一方面却又无法不感到单身处境里的不安以及种种渴求。人的本身便是充满矛盾的。在向往安定的同时，亦向往变化。因此，想要亲密，却也需要距离。

刺猬依然是形容这种情况的最佳写照。又想依偎在一起，又怕刺戳。

人生里的许多选择，不也都是无论你选择走哪一条路，你的某些性向，却永远需要在另一条路途上，才能获得满足！

目前，有越来越多的单身贵族，陷身在这种所谓的“亲密矛盾”里，彷徨不知所从。这毋宁是一种心理上的拔河！

——怕自我失陷，失去自由。

——想亲密，又怕从事冒险失败。惟恐受到遗弃、受到伤害，活在焦虑之中。

——事业或学业至尊无上，不愿沉迷感情，或造成对他人的依赖。

——不愿分享自己内心深处的秘密，惧怕显现真面目。

其实，各式各样不同的惧怕亲密的理由，均是多虑了。因为真正的亲密关系，并非双方彼此并摄吞噬，而是彼此保持各自的特点，一同分享各自不同的世界。

真正形成亲密障碍的，恰恰也是我们自己成长过程的障碍。我们需要自我发现、自我治疗。试想一个不喜欢、不接纳自己的人，如何去接受和信任他人？哪管是一个你所爱的人。

由于任何一个心理健康的人，都需要与别人联系，因此我们甚至可以将一个人是否缺乏与他人形成密切、持久关系的态度和能力，视为此人是否成熟的表现。

一艘停泊在港湾里的船最为安全，但是船只的目的并不在此。没有冒险，从来不知冒险后的风光。而做为一个人，也不是独自存活在世界上，我们需要与他人建立亲密关系。这是社会需要，也是个人心灵最大的需要。

两性在相知之初，个人内在深处复杂的情感，种种紊乱的思想和欲念，如何沟通调适，直到了解和接纳真实的彼此，的确是最为具体的学习和共修。

将爱情在生活中实践，也就是与人维系亲密关系的同义语。两个从相知到相爱的人，学会如何彼此相处，才是最为重要的课

题所在。

两性之间的亲密关系，是人际关系中最为紧密的连结，我们的人格在其中展现无遗。无论在人生标的、志趣和价值观上，也在金钱、人际关系以及各个生活层面上，相互融通交织，牵涉的层面至深至广。

不过，一项良好的亲密关系，却必须照顾到下面几个重大因素。

1. 尊重。将对方视为一个独立的个体。尊重他人的思想和感情，不仅是出于礼貌，而是必须，甚至是一种能力。尊重他人与自尊并不冲突，学会适度保存自己，却不以自我中心。容许别人的缺失，因为我们自己也不完美。

2. 信任。你如果不信任一个人，这是在沙上筑塔，别想会架构起亲密关系。缺乏信任是通往亲密之路的最大阻碍，每个人的成长经验都会影响到信任能力的养成，一定要跳出法官和犯人、狱卒和犯人之间的裁断和侦伺。

3. 依赖。如果你在精神上、物质上均仰赖别人，让对方扮演供应者的角色，那么你的威胁便被人拿走了。你会更缺乏安全感，并产生寂寞感，恐惧感亦会加深。真正的亲密关系是一种微妙的平衡互动关系。

4. 性爱。良好的性关系，在亲密关系里扮演的角色并不若想象中重要。有太多享有美好的性的男女，关系却并不美好。相反的



情况,却能拥有美好的关系。性,在亲密关系中所占的地位,根据美国一著名杂志的调查,远在信任、沟通、志趣等之后。但是灵肉合一,却很重要。

5. 沟通。拥有共同语言,才能沟通。现代男女却往往缺乏共同语言,杂音充斥,甚至只用言语作为攻击防御的工具,根本谈不上沟通。沟通的方式甚至要能深入表面的语言之下,进行多层次的全面沟通,以了解彼此的行为和真正心意。

亲密关系无法速成,需要勇气和耐性。在爱情中成长的我们,毕生的时间都在修习。