

influence

金韵蓉谈爱情与婚姻

许自己

爱自己，是女人一生最重要的一课

抓住幸福的主权
让我们学会如何爱自己

女人自己的秀自量
优秀的力
个实的
一真舞
是纳独
你悦
掉
忘

优米网 编著



辽宁教育出版社

金韵蓉谈爱情与婚姻

优米网 编著

一座美丽的花园 许自己



辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

许自己一座美丽的花园：金韵蓉谈爱情与婚姻 / 优
米网编著. —沈阳：辽宁教育出版社，2011. 12

ISBN 978-7-5382-9530-6

I .①许… II .①优… III .①女性—爱情—通俗读物
②女性—婚姻—通俗读物 IV .①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第249074号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码 110003)
廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

开本：880mm×1230mm 1/32 字数：210千字 印张：9
2012年3月第1版 2012年8月第3次印刷

责任编辑：吴璇 责任校对：刘璞
封面设计：门乃婷工作室

ISBN 978-7-5382-9530-6

定价：35.00元

我单身，我很快乐

- 揭下脑门上的“剩女”标签 003
- 不要为自己的优秀道歉 006
- 糊涂女人谈恋爱，理性女人成“剩女” 008
- “剩男剩女”们要诚实地面对自己 009
- 远离琼瑶式的梦幻爱情 011
- 传情达意要欲拒还迎 015
- 内心强大来自物质强大 017
- 不要为了结婚而结婚 019
- “剩女”为何多过“剩男” 020
- 认知情绪，承认自己的孤独 021
- 拆掉爱的围墙 023
- “剩女”的感情空白是男生的压力 025
- 从感情阴影里走出来 026

目录

- 拓宽择偶范围 027
- 虏获“小男人”的爱情 029
- 女生喜欢找大几岁的男人 030
- 收入差距对婚姻的影响 032
- 交往要看男人潜力 034
- 网恋是否注定虚幻 035
- 女人最真实的时候才最美丽 037
- 相亲时的打扮技巧 040
- 第一次见面如何不过界 042
- 相亲如何谈吐得体 044
- 拒绝的艺术 047
- 女孩索要对方联系方式的最好办法 049

生为女人，成为女人

- 女人是一个柔软的角色 053
- 女人是情绪稳定的力量 056
- 女人要是自己“舒适圈”的中心 057

学会喜欢自己 059

听自己的身体说话 060

每个年龄都有自己的味道 062

根据人格特质选择香味 063

做一个有教养的女孩 066

举止优雅和钱无关 068

培养修养从约束自己开始 069

享受培养修养的过程 070

保养自己要量力而为 072

女人都有虚荣心 074

爱情需要冒险精神 076

把握爱的度量衡 077

为自己的选择负责 080

要珍惜拥有的幸福 082

女人不做“黄脸婆” 083

善用自己最大的价值 086

闺蜜与男友的微妙关系 088

人生是一连串的妥协 092

目录

- 你的不安全感来自哪里 094
- 男人也需要安全感 095
- 让爱美丽绽放 096
- 从自卑蜕变为自信 098
- 显老的人特别抗老 100
- 一个端庄的女人不会引起非议 101

男人一生所偏爱的女人

- 请忘掉你是一个优秀的女人 105
- 独舞的力量 107
- 女人最傻的就是挑战婆婆 109
- 先有性？先有爱？ 111
- 女孩子要学会见好就收 114
- 给女人一个美好的婚礼 116
- 男人偏爱哪种女人 118
- 男人不需要红颜知己 121

九十九步的距离，一步的坚持 123

暧昧，恋爱中最美好的部分 125

分清爱情与暧昧 126

爱他就试着取悦他 128

女人不要过分矫情 130

恋爱“强势效应” 132

女人在跟自己的幻想吵架 134

爱情世界，退一步海阔天空 136

更新爱情，更新最初的感动 139

异地恋需要维系 140

学历差距与爱情沟壑 141

主导婚姻的直接因素 143

分手时请给对方留下尊严 144

最佳“孕”情 146

“门当户对”也需价值观相符 148

爱情最美好的地方在于想念

- 同居与否需要自我风险评估 154
- 因为两情相悦而同居，不因为结婚才“试婚” 155
- 爱情最美好的地方在于想念 157
- 同居时女孩不能以“老婆”自居 159
- 留一份神秘，留一份妩媚 160
- 婚前性行为 ≠ 同居 162
- 没有共同利益的同居索然无味 164
- 婚前生理需求不等同于道德败坏 166
- 同居不是检验能否结婚的唯一办法 168
- 女人要对自己负责任 170
- 不要让是否发生关系成为感情交往的难题 171
- 同居与否，爱情说了算 173
- 进入婚姻，爱情的名字叫亲情 176

爱情不能当面包 177

同居的人不用承担婚姻的责任 179

如何面对劈腿女友 182

女生应该敏感一点 183

未婚先孕要慎作决定 185

同居不是毙命的问题 186

谎言是最大的伤害 188

经济问题是同居的不定时炸弹 190

年轻人如何看上去更有气质

气质是自然流露，不做作 195

气质不等同于礼仪和教养 197

修炼气质，从眼神开始 198

读书是个涤净的过程 200

男人的柔软来自自信 201



爱上自己，是幸福的开始	202
情绪中给自己放纵的空间	205
二十几岁就要表现得很出格	208
给自己一点溺爱	209
放慢自己，顺势而为	212
受用终身的OFF学	215
接受别人的赞美	216
面对他人要同理而不能同情	217
气质是读书的积累	220
阅读的过程就是一种修炼	222
推荐《巨流河》这本书	222
气质没有速成法	224
气质与美丽完全无关	226
母亲是气质培养的关键	228
人生在碰壁中成长	230
年轻人要有人生导师	231

人人都有散漫的时候 233

大陆男生很难安定 234

如何交朋友

朋友是一种“生产力” 237

交朋友不是能力，没有得分 238

没有长袖就不要善舞 240

为人越精明，越容易深陷职场政治 244

实力重于交际力 245

有些人永远不是你的朋友 246

面对火山老板，只能任其喷发 248

没有百分之百的受害者 250

愿做软柿子，只有被人捏 253

领袖+反对者+旁观者+二百五=凝聚的团体 254

谁是仗义好友？你的心知道 256



90秒决定你的第一印象	258
眼神接触的诀窍	260
好朋友不能带着走	261
享受独处	263
与异性交往没有技巧	265
已经心有所属，就要与异性明确界限	266
相爱容易相处难	269
激情不能持久燃烧，爱情不会永远保鲜	271
父母不是子女的朋友	273







揭下脑门上的“剩女”标签



现在，女生常常会给自己贴上“剩女”的标签。我很不满意这种情况，因为“剩女”的意思是被剩下来的，既然剩下了，就表示不会再被选择，即使再被选择，也不是第一优先的考虑，而是不得已的将就。我觉得这有很多被动的意味在里头，对女人是非常不公平的。因此我坚决拒绝用“剩女”这个词来形容已经到了30岁却仍然等待美好爱情的女子。

我遇到过一个女生，她今年快29岁了，身高一米六八，月收入5500元，有车，工作稳定，长相也不错，身边追她的男人各式各样，却没有心灵相通的人。等着等着，她就觉得自己成“剩女”了，以后的爱情之路恐怕更难了。

29岁，我真的不觉得她是剩女。我可能会说她是适婚女子，就是已经适龄了，但还没有结婚。有时候“剩女”的标签是外界的人给你贴上去的，但更多的时候往往是你自己贴上去的。如果你在自己脑门上贴上这个标签，你就会不自觉地按照这个标签所代表的思想和行为去做。例如，心理和情绪上觉得自己没有希望了，觉得自己是一个不值得别人疼爱的女人，没有女人味，没有男人缘，等等。

在这种不正确的心理的引导下，有些人可能先发制人，表现

