

# 女性

女性自然生活手册

Nu xing zi ran sheng huo shou ce

# 求生指南



刘静◎编

一本引导女性如何生存  
与自重的指南  
教你在危机与犹豫过后  
如何重建你的人生

女性

求生的心理基础与内涵  
自尊与性攻击的对策  
情爱求生技巧与修炼  
求生EQ训练



珠海出版社



女性求生指南

刘静 编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) / 数据

女性自然生活手册/刘静编

ISBN 7-80607-532-1/C·23    ¥85.00 元

I 女…

II 刘…

III 文教-社科-中国

IV C913.4

女性自然生活手册

作 者 ■ 刘静

责任编辑 ■ 罗立群

封面设计 ■ 杨超

出版发行 ● 珠海出版社

联系电话 ● 0756-3331403

印 刷 ▲ 番禺市印刷厂

开 本 ▲ 850 × 1168mm 1/32

印 张 ▲ 50    字数 ▲ 1000 千字

版 次 ▲ 1999 年 1 月第 1 版

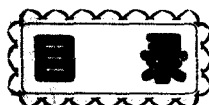
1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数 ▲ 1 - 5000 册

ISBN 7-80607-532-1/C·23

定 价 ▲ 85.00 元 (本册定价: 17.00 元)

版权所有·翻印必究



## 第一章 女性求生的心理基础

### 一、女人心理面面观

1. 女人就是女人 ..... (3)
2. 丈夫不是一生的依靠 ..... (5)
3. 女性的弱点 ..... (8)
4. 不要做悲剧的女主角 ..... (10)
5. 疲惫不堪的男人心 ..... (13)
6. 并非夫贵妻则荣 ..... (17)
7. 请爱情退场 ..... (21)
8. 克制对爱的过分渴求 ..... (24)

### 二、现代女性的新意义

1. 走出性别彼此观 ..... (27)
2. 柔弱不是女性的特点 ..... (29)
3. 走出男人的桎梏 ..... (30)
4. 学会独立 ..... (32)
5. 请允许男人们哭泣 ..... (34)

### 三、女性求生的心理训练

1. 释放你的潜能 ..... (37)

## ❖ 女性求生指南



- 2. 学习积极的心理暗示 ..... (40)
- 3. 建立自信心 ..... (42)
- 4. 塑造迷人的个性 ..... (44)
- 5. 热忱能赋予你力量 ..... (45)
- 6. 正确面对失败 ..... (47)
- 7. 培养良好习惯 ..... (52)

### 四、女性必备的心理品质

- 1. 敏锐的觉察力 ..... (56)
- 2. 热爱自己 ..... (59)
- 3. 做自己生活的驾驶员 ..... (64)
- 4. 成功是你的惟一动机 ..... (67)
- 5. 每天期望成功 ..... (72)
- 6. 表现出成功者的样子 ..... (75)
- 7. 责任和义务是成功的动力 ..... (80)
- 8. 提高自我修养 ..... (84)
- 9. 让你的心充满爱 ..... (89)
- 10. 创造一个最美最好的我 ..... (95)

## 第二章 女性求生的内涵与修炼

### 一、女性求生的内涵

- 1. 开启男人的心扉 ..... (105)
- 2. 懂得拒绝的艺术 ..... (109)
- 3. 认识婚前性行为 ..... (111)

4. 防止丈夫在外拈花惹草 ..... (113)
5. 保持良好的夫妻关系 ..... (116)
6. 促进夫妻心弦共鸣 ..... (124)
7. 做一个贤妻良母 ..... (131)
8. 争取丈夫的宠爱 ..... (134)

## 二、女性求生 EQ 训练

1. EQ 情商, 全新的心理学概念 ..... (136)
2. 自制是一种美德 ..... (140)
3. 浇灭愤怒之火 ..... (142)
4. 逃离忧伤 ..... (146)
5. 做情绪的主人 ..... (153)

## 三、女性情爱求生技巧与修炼

1. 女性的技巧 ..... (158)
2. 善待危机 ..... (181)
3. 品尝性爱的甜果 ..... (206)

# 第三章 女性自尊与性攻击的对策

## 一、捍卫尊严

1. 剥夺自尊心 ..... (215)
2. 自尊心的作用 ..... (232)
3. 事先选择 ..... (233)
4. 性自主权 ..... (237)

\*

目  
录



## 二、强奸和强奸犯

1. 强奸的定义 ..... (240)

## 三、强奸反应

1. 生理上的唤起 ..... (248)  
2. 性传播疾病 ..... (260)

## 四、性攻击前的形势与策略

1. 寻找驯服的牺牲者 ..... (286)  
2. 利用药和酒精进行麻醉 ..... (287)  
3. 口头强奸 ..... (289)  
4. 猥亵和威胁电话 ..... (292)  
5. 空间侵犯 ..... (293)  
6. 跟踪 ..... (295)  
8. 偷看者和露阴者 ..... (298)  
9. 两人合作的预攻击 ..... (299)  
10. 性骚扰 ..... (303)  
11. 使用假证件 ..... (305)

## 五、关于自己的揭示

1. 一般揭示 ..... (307)  
2. 目标区域 ..... (308)  
3. 天生武器 ..... (309)  
4. 技巧 ..... (310)

## 第一章

# 女性求生的心理基础





## 一、女人心理面面观



### 1. 女人就是女人

女性在 20 岁以前对生活的感受和 20 岁以后有很大的不同。20 岁以前,她们的生活充满了兴奋、困惑、恐惧、乐趣、朦胧、痛苦和欢乐。随着身体各部位及内分泌系统的发展与完善,女性的各种情感也相应丰富和发展了。很多女性在 20 岁以前便产生了性的体验,但在很长一段时期里,她们拒不承认自己的性感受和自己是一个地地道道的“女人”。

女人就是女人,她决不会随着个人的喜好而有所改变。随着女性特征的不断显现,女孩子会越来越发现自己更像女人了。而且这种更像女人的东西也越来越具有社会性,并深刻地影响着女性的日常生活。大多数女性在发育的某一阶段便很固执地不再与男孩子们一起玩耍了,而仅仅与女孩子一道游戏。此后的年龄段里,她们就会发现自己时时刻刻都希望能与男孩子在一起,希望与他们建立联系,甚至巴不得建立只有天知地知你知我知的秘密联系。但她们又很害怕,怕自己因为建立这种关系而不能自拔,损害了自己日后的名声。

当一个女性切切实实感受到自己是女人时,这个女人就已经成熟了。成熟的女性在经历了矛盾、压抑、烦躁以及严重

## ❖—————女性求生指南



的困惑以后,开始在男性的对面建立了相对完全的自我,这时她已经懂得了如何让别人爱 and 如何爱别人。一个女人确立了她的女性角色以后,方才可以与男性建立成一个完整的世界,同时她不仅懂得诱惑男人,还懂得从男人的诱惑中解脱。在这种时候,女人才真正具有了完善的人格。

千百年来,女人的心理是最难平衡的,这种不平衡不是源于性的被动,而是源于社会的不公。因而几乎每一个女人在生活中都感受到了一种拂之不去的自卑因素。不论在社会上还是在家庭里,男人们拥有着较优越的权力,而女人只拥有较卑下的权力。一位女记者说:“我们家庭的空间分配是这样的,我丈夫和儿子有他自己的一个小空间(书房和玩具室),而我却没有我自己的空间,似乎哪儿都有我又哪儿都没有我。”这种空间分配倒很像女性在社会生活中的地位——对这个世界来说,仿佛女人在须臾之间便可离开这个世界,然后在需要的时候还能回来——这样,对眼下的世界没有丝毫影响。而男人呢?男人好像须臾不可离开这世界似的,一旦离开了,仿佛这世界便会立刻崩塌。

所以,很多女人本身就持有一定的性别偏见,她们常常认为男人所说的比自己所说的更重要更正确。

撩开女人们生活的面纱你会发现,女人们很少主动拿出足够的时间来与男人共同享受性快感;女性从来就为自己向医生提出性问题而感到自卑自贱;女性很少指望男人能像她们一样来分担照顾子女的义务;女人们很少指望男人来分担她们在节育方面的焦虑、担心和痛楚;女人们很少把自己的身体真正地当回事……只有当她们与女友们聚在一起并以独立的心态谈论自己、男人、妇女问题和社会生活时,她们才感受

到自己的力量、自己的美、自己的潜能,才感受到生活的喜悦和信心。

## 2. 丈夫不是一生的依靠

女人比较突出的特点有:多情、助人、被动、依赖等,先说多情罢。女人很容易与他在情感上产生共鸣并设身处地地体察别人的感受。因此,那些没有足够自我意识的女人,常常会不自觉地陷进情网而不能自拔;就助人而言,她们特别尊重和关心别人在情感和物质上的需要,这样一来,她们对男人的奉献就成了一种习惯,一种瘾,一种过分的依恋;就被动而言,她们很少大胆地提出自己的要求和愿望;就依赖而言,她们比男人更缺乏自我意识和独立人格,她们自从意识到自己的体力不如男人以后,便常常以消极的心态看待事物,习惯于回避和等待,寻求靠山和保护伞,以此弥补她们的局限,她们的不完整,甚至她们的错误。但不论东方还是西方,有关“时代不同了,男女都一样”的觉醒已经深入到当代女性心中,今天的女人们开始关心自己的潜力,关心“我是谁?”“我能做什么?”“我比男人差吗?”等问题的答案。

对于那个似乎是与生俱来的强悍的对立面——男人,有自卑感的女人都有一个共同的感受:他们随时都可以自己振作起来,随时都可以做自己想做的事情。这对男人来说很平常,但对女人来说却很重要。女人们由于常常倾向于被动和软弱,所以总是希望而且需要男人为女人做事。绝大多数女人都已经习惯于接受男人的帮助,并习惯于依靠男人来确认自己,包括自己的角色和自己存在的意义和价值。

## ❁—————女性求生指南



勿庸讳言,女人们的一个共同幻想就是希望找到一个理想的男人。这个男人应该有能力调动起她们热情,应该有能力帮助她们做自己做不了的事情,应该有能力满足她们在精神和物质上的欲望,应该有能力帮助她们在社会上确立自己的存在和实现自身的价值。她们——这些“夏娃的后代”似乎越来越像一团粘土,男人们可以塑造她们甚至可以玩弄她们。这种被动、软弱的生活方式无异于使女人心智残缺。

现代成功的女性会听从理智的劝告,改变自己的期望。就是说,她们以自己来证明自己存在的意义并做自己想做的事情。

### 第一章 女性求生的心理基础

影响女性行动的因素很多,她们仿佛天生便是被爱的对象,男人们从来没有指望她们做什么重要的事情,似乎只指望她们向世界提供爱,提供感情。他们忽视了妇女的劳动和贡献。就传统男女而言,传统的男性活动往往是独立的、具体的,有明显的产品;而传统的女性活动则是重复的、不明确的,没有明显的最后产品,例如哄一个哭着的孩子、做饭、洗衣等。这种没有最后产品的劳动否定了女性生存的价值,从而造就了女性的自卑感。连女人也认为自己没有做什么事情,男人们干的事情才是正经事情。

今天,应该用一种新的标准来估价女人的活动,并以此证明女人们所做的与男人们所做的同样重要。同时,在人格上,女人与男人是平等的。

现在,越来越多的女人正努力去从事那些传统上属于男性的活动,那些有明显产品的活动。这种可以有明显产品的工作激励着她们,在这种工作中与同事形成了真诚合作关系,在自己所创造的社会联系中形成了自己的独立人格。

她们产生了获取新的求生的愿望,并从成功中看到了自己的价值,看到自己的能力,这使她们感到自豪,有了强烈的成就感。

当然,这种新的热情也是要冒风险的,因为她们将承担起责任。“我知道我对他人的存在担负着责任:对父母、对丈夫、对子女、对朋友、对合作伙伴。有什么比这更重的责任呢?”一位集团公司女总经理说。

这种工作还意味着她们必须根据自己的准则保持自己行为的一贯性。当别人反对她们的意见时,她们需要借助自己的力量坚持住,这是一种冒险,但是值得。

向世俗挑战、在困境中求生的女性在感到自己的力量和活力的同时,像所有女性一样,她们在感情上仍然需要被动和依赖。

有位事业颇有成就的女人说:“当我们做爱的时候,当我主动扮演了被动的角色时,我感到非常愉快,我知道我可以是主动的。在爱情和事业上都能够给予和获取,这是很美妙的。”女性能从被动中体会到愉快,并从愉快中感受到动的美妙。这实在是让人不可思议。

的确,在这个以男性为主的世界里,女性的个体价值和群体价值均低于男性。在男性面前,她们看起来是如此弱小无能。

她们之所以活着,是因为世上有男人活着。

她们的行动是以男人为中心,以男人的继承者——孩子为半径的。

社会对她们的评价也往往立足于其是否有利于男人的世界,而不是是否有利于她们自己或整个社会。

## ❖—————女性求生指南

被动和软弱使女人们养成了忍让和迁就的习惯,这种习惯又常常招惹别人将无端的东西强加到她们身上。这就是很多女人内心常常感到愤怒而又无处发泄的原因。她们常常感到莫名的烦恼,同时她们又以种种方式对自己不快的情绪进行掩盖。她们似乎从来不敢试一试让这种恼怒暴发出来,她们仿佛是一块海绵,只会吸纳而不会喷发。如同不肯改变对情绪的压抑一样,她们也不去试图改变自己的生存条件。她们任性,并且从不把这种消极的任性当成错误,其实,后者才是女性自身最大的错误。

### 3. 女性的弱点

女人说,女人比男人的嫉妒心强。其实,嫉妒心是人类心理中一种相当原始的动物本能,是一种“纯粹”的心理反应。女性与男性相比,在所有的方面都更原始、更纯粹,换句话说,就是缺乏社会性。如果说女性比男性更容易嫉妒,那是因为女性的心理更接近自然属性。而男性之所以嫉妒心弱,是因为社会强化了他们的特权。

女性与男性相比,还有极强的虚荣心。

在服装、饰物、化妆、发型、体态等方面喜欢与别人攀比,并且容易产生羡慕心理,其反面即嫉妒心理。这和劣等感转而追求优越感的机械论相似。

女人似乎只对某件事情的结果更关心,而对这件事的过程和导致某一结果的原因却漠不关心,甚至作壁上观。当发现了男人的偷情方才觉得事情糟透了,但她们并不对自己的男人出外偷情的原因进行分析,更不会在自己的身上找

责任。对异性的瓜葛如此,对同性的瓜葛也无不如此。当谈话不是以自己为中心时,当在众人之中自己扮演的不是主角时,当盼望自己的好消息时却听到了他人的好消息时,女人们的情绪是很容易变坏的。似乎还有一个规律:同性别的人争执起来,宛如电流的火花会越来越强烈。特别是见识短浅的女性相争,将更为猛烈和更为直接,正所谓“女性不相容”、“女性多是非”。

于是便使人想起了当年路易十四说过的一句话:“与其使两个女人和好,不如使整个欧洲和好来得容易。”

从心理方面看,女性是情感型的。当生存竞争的压力和情感的压抑达到一定程度的时候,她们有一个可以使自己立于不败之地的安全阀。

那么安全阀是什么呢?

这个安全阀便是:“歇斯底里”。

“歇斯底里”的定义是:“一种逃进疾病中,由此逃避心理纠葛,以此为代价满足自己欲望的状态。”“歇斯底里”也可以说是“得便宜”的病。而且,由此还可以看成是一种“自我防卫”。

当然,男性也会有歇斯底里状态,但女性多于男性。

女性容易产生歇斯底里状态,是以自我为中心,自我显示很强的性格表现。她们经不起眼前的欲望,无法忍耐,非常任性。心理不断地产生不满,一个欲望实现了,又会产生另一个欲望,永远不满足。爱花俏、虚荣,为了炫耀自己,甚至不惜说谎。表情夸张,情绪不安,感情强于理性,缺乏综合批判力,激进,很容易立即接受别人的影响。

她们总感到不安全。丈夫一不在眼前就感到不安、不能

## 女性求生指南

忍受。丈夫短时期外出也显得很担心，常对丈夫又哭又闹的。心理有苦闷，就要大吵大闹；食欲不振，一口饭也吃不下去；想尽快地死去，似乎马上就能死去。这种情况下，丈夫一步也不敢离开妻子，不敢去工作，也不敢外出。好不容易到了一次办公室，便会有一个接一个的电话打来，电话并不是什么急事或者重要的事情。

女性的这些弱点既削弱了她们的魅力，也阻碍了她们的求生，是任何一个渴望成功的女性需要自省并克服的。

### 4. 不要做悲剧的女主角

“男尊女卑”、“男强女弱”、“男重女轻”直到“三纲五常”等许多灰色的光影至今依然在社会的不同层次、不同角落里闪烁，并成为男人身上的一种永恒的荣耀。

不是常听一些女人叹息么？“唉，我造了什么孽，竟投胎成一个女人啊！”从这悲凉的叹息声中，不是清楚地听到了男人的优越吗？正是这种先天的优越，使男女双方在社会同一起跑线上的竞争变得有失公平。所以，就整体或一般情况而论，不论在什么时代，冲在社会最前面的多半是男人，而几乎每一位求生的女人，也多半是依靠成功的男人树起梯子或干脆直接拉上去的。

有一个结论似乎是挥之不去的：男人永远是世界上的强者。

深山老林里，一个人背着行囊踽踽而行，不是男人你敢么？

夜深人静时，一个人仰卧在路边草地上小盹，不是男人你