



女人可以不美丽，但不能不智慧。

女人的生活虽然有些琐碎，
好像真正可以记载的大事情并不多，
但对人生的认识却必须理性。只有能够把握命运脉搏的女人，
才能从容而优雅地生活。

女人 必须跨越的 12道坎

万剑琴/编著

每个人都有欲望，每一种生活都有需求。女人一生总有一些绕不过的山、避不开的坑，这些“坎”就是女人必须去跨越的。它们决定着女人一生的幸福与精彩。

*Ni ren Bixu
Kuayuede 12 Dao Kan*

中国华侨出版社



女人可以不美丽，但不能不智慧

女人 必须跨越的 12道坎

万剑琴/编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人必须跨越的 12 道坎/万剑琴编著. -北京: 中国华侨出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80222-300-4

I.女... II.万... III.女性-生活-通俗读物

IV.Z228-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 036736 号

●女人必须跨越的 12 道坎

著 者 / 万剑琴

责任编辑 / 文 喆

选题策划 / 万剑声

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 640×960 毫米 1/16 开 印张/17 字数/238 千字

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

版 次 / 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-300-4/G·250

定 价 / 26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

分清轻重缓急，做个理性而优雅的女人



人生在世，一路走来，每个人都会经历一些沟沟坎坎，作为女人，当然也不例外。

作为二十一世纪的女性，生存着实不是一件容易的事情。除了每天要顶着“高压”工作以外，还要承受来自社会的种种压力，再加上女人多愁善感的性格。这些既给女人提供了展示自己特有魅力的机会，同时也给女人的生活带来了诸多的烦恼。

女人的性情世界是丰富多彩的，正是由于这种复杂多变的情绪存在，女人的生活才充满了大大小小的坎。当然，在这些坎里，有些是无伤大雅的，女人不必太在意，但有些却是女人必须认真跨越的，比如，总是沉迷在那些华丽的服饰与一些虚无缥缈的事物上，结果却往往竹篮打水一场空；爱上一个已婚男人，日夜为他神魂颠倒，自认为有一段浪漫的外遇是生活的点缀，到最后受伤害的却总是自己；在感情的路上受伤很深，一直走不出自闭的圈子；认为女人依靠男人养着是天经地义之事；追求爱情的完美；憧憬婚姻的浪漫，等等，这些都是女人要经历的



坎。虽然看起来这些都是一些生活琐碎之事，可实际上却对女人的一生有着至关重要的影响。

对于新新女性来说，生活中真正可以记载的大事情并不多，而那些不起眼的小事情，却往往决定着我们生活中的快乐与否。所以，认识并跨越这些生活中的“坎”，是每一个女人刻不容缓的事情。当然，各位女性朋友也不要被这些“艰巨”的任务所吓倒，或许这些坎的设立，正是为了成就女人们的梦想。

本书分别从当下女人最关心的一些问题入手，真实而又贴近生活，不失为女性朋友的一本具指导性的轻松读物。



第一道坎

虚荣：女人难以摆脱的影子

世间，无论是事业有成的女中豪杰，还是事业无成的贤妻良母，她们惟一的共性就是共有的精神世界，而透过这种精神世界，不难看出女人的虚荣及其内心深处埋藏着的虚荣种子。其实，世界本无完美，本色女人最美丽，而虚荣过后更多的却是无法面对的现实……

1. 自恋放大之后叫虚荣 / 012
2. 女人的自尊与虚荣 / 015
3. 水中花般的优越感 / 019
4. 面子是女人的生命之重 / 022
5. 在炫耀中获得满足 / 024
6. 女人抹不掉的攀比个性 / 026
7. 一切只是为了吸引别人的注意 / 029

第二道坎

自闭：女人一不小心就会踏入的陷阱

看到这两个字，也许你会觉得很意外，现代女性还会自闭？其实，自闭本身来说，它还有更深的一层含义，那就是把真实的



自我隐藏起来，在人前不得不展现出另一个自我，这也属于自闭的范畴。还有一些整天被家所羁绊，完全把自己遗忘的女性，都属于自闭型。

1. 自闭倾向的女孩 / 032
2. 别让“家”把自己深锁 / 033
3. 可怕的“社交恐惧症” / 035
4. 害怕被别人拒绝 / 038
5. 难以树立起真正的自信 / 040
6. 容易满足自乐 / 042
7. 傲慢、冷漠并不是高贵 / 045

第三道坎

外遇：看上去很美的罂粟

罂粟花，看上去很美，而它的这种美恰恰也成就了人们的某种欲望。尤其是女人，总是禁不住美丽的诱惑，可是一旦尝试了这种美丽以后，每个女人都会情不自禁地陷入它的“圈套”，不能自拔……直到最后，女人心中的美丽都变成了独自吞咽的苦果。

1. 都是寂寞惹的祸 / 048
2. 体验触电的浪漫 / 050
3. 寻找初恋的感觉 / 053
4. 丈夫的不自信给了出轨的勇气 / 055

- 5.只为一时的虚荣 / 058
- 6.暴力下的“红杏出墙” / 061
- 7.“新外遇时代”VS婚姻 / 064
- 8.性需要得不到满足 / 067
- 9.寂寞中的诱惑 / 070
- 10.一夜情的诱惑 / 073
- 11.对丈夫出轨的报复 / 075

第四道坎

最“妒”妇人心

恰到好处的嫉妒是女人的一种美，可是一旦过了火，就会引发一些想不到的后果。女人的嫉妒爆发时，就像一场没有预知性的战争，它的伤害力究竟有多大，至今也没有人能够给出一个准确答案，但是，理性女人绝对不会让嫉妒成为自己的掌控者，她们会非常到位地成为嫉妒的领导者。

- 1.吃不到葡萄就说葡萄酸 / 080
- 2.女人的“小心眼”如影随行 / 082
- 3.别让嫉妒迷了眼 / 084
- 4.女人天生爱吃醋 / 090
- 5.不满足就是一种嫉妒 / 092
- 6.当嫉妒在婚姻中 / 096
- 7.心里不平衡之后的“转嫁”倾向 / 098



第五道坎

世俗诱惑就像加了糖的毒药

男人经不住女人的诱惑，女人却经不住世俗的诱惑。很多时候，女人本无意去做某件事情，但由于某些客观原因，她们不知不觉地就去做了。比如，节假日里受到商家们疯狂的打折销售的诱惑，女人会毫不犹豫地买下一大堆自己都不知道有没有用的东西，然后抱回家……

1. 占小便宜是女人的本性 / 102
2. 难抵香水味 / 104
3. 女人也会为钱狂 / 108
4. 无法抗拒的享受诱惑 / 110
5. 感受孤独 / 114
6. 魅力男人是女人致命的诱惑 / 118

第六道坎

好男人是一杯令女人沉醉的酒

也许你会觉得，这算不上是一道坎，但是更多的时候，女人总是当局者迷。如果站在旁观者的角度，那么就会轻易地发现，

女人所做的那些“痴迷事”，其实都很“白痴”，而智慧女人却懂得，好男人只是一道风景，可以欣赏，却未必要迷恋。

1. 为他的气质而痴迷 / 122
2. 安全感：女人说不清道不明的孜孜以求 / 124
3. 成熟，男人的温柔陷阱 / 127
4. 不想错过“完美”的他 / 130
5. 好男人是一杯容易上隐的咖啡 / 133
6. 爱与被爱——没有答案的选择 / 135
7. 优柔寡断放不下 / 139
8. 感情像一条漂泊的船 / 141

第七道坎

难以摆脱的依赖心理

受世俗观念的影响，大部分女人在潜意识里认为，女人是靠男人来养的。只要嫁个好男人就可以一辈子不愁吃不愁穿。难道真是这样吗？生活中无数事实说明了无论什么时候，女人都要学会自主，这样才会有自尊，才不是男人口中的“弱者”，才能真正成为半边天。

1. 平等是幸福的基石 / 146
2. 女人不要放弃自己的爱好 / 149
3. 做一个精神独立的女人 / 152



- 4. 摆正自己在家庭里的位置 / 154
- 5. 女人的情感依赖情结 / 156
- 6. 嫁汉嫁汉，穿衣吃饭 / 158
- 7. 全职太太的困惑 / 161
- 8. 干得好不如嫁得好 / 164
- 9. 没有男人那样的“野心” / 167
- 10. 女人不能因为“心软”而接受爱情 / 168

第八道坎

在“完美期待”中失落与消损

追求完美是人的本性，尤其体现在女人身上，更为突出。就拿找对象来说，每个女人心中都希望对方是一个十分完美的人物，因此，在不停地寻找的过程中，总是存在一种侥幸的心理，下一次一定是最好的，殊不知，这“下一个”等掉了女人多少青春年华。

- 1. 下一个一定是最好的 / 172
- 2. 做个不完美的母亲 / 175
- 3. 女人为何爱唠叨 / 178
- 4. 永远追求完美的着装 / 181
- 5. 工作中力求完美 / 184
- 6. 改造老公 / 186

第九道坎

爱情就像一朵带刺的红玫瑰

爱情就像一朵带刺的红玫瑰，美丽娇艳却会在你没有任何防备的时候刺伤你。在女人的世界里，没有爱情是很可卑的，因此，很多女人对爱情的憧憬超越了现实生活中的一切。爱情之所以名列女人心中的榜首，是因为不管什么时候，女人总是希望自己能够搭建一座属于自己的海市蜃楼。那么，女人究竟应该怎样看待爱情呢？

1. 你会只爱我一个吗 / 190
2. 女人的情感饥饿症 / 192
3. 用想象去美化爱情 / 195
4. 在爱情中迷失自我 / 197
5. 希望得到被宠爱的幸福 / 200
6. 爱的感觉 / 203

第十道坎

婚姻的幻想和家庭的繁琐

对于女人，婚姻是浪漫的，飘逸的婚纱，含情脉脉的眼神，以及每一个纪念日里的烛光晚餐；而家庭则是琐碎的，孩子的



哭闹，父母的唠叨，丈夫的懒惰，无一不令女人头疼。可是，不管是浪漫的婚姻，还是平淡的家庭，对于女人来说都是一道不可忽视的坎儿。婚姻和家庭本无好坏，而其中的幸福和快乐则来自于双方共同的经营，不幸也只能说明你有一半不可推卸的责任。

1. 丁克家庭并不浪漫 / 206
2. 不怕上错轿，就怕嫁错郎 / 208
3. 在责任与奉献中体味幸福 / 210
4. 站在孩子与事业的十字路口 / 213
5. 家庭和事业的两难选择 / 216
6. 夫妻间需要磨合 / 219
7. 打闹夫妻 VS 夫唱妇随 / 221
8. 好媳妇难过婆婆这道坎 / 223
9. 相爱容易相处难，平淡未必就是福 / 225

第十一道坎

健康：损害女人美丽的隐形杀手

有人说：健康的女人最美丽！然而，在“健康”与“美丽”之间，很多女性却选择了后者。有相当多的女性十分重视容貌的“美丽”而忽视了自身的“健康”，她们宁愿花费几百元购买一瓶昂贵的化妆品，也不愿花上几十元到医院里做一次常规体检。由此而堆积出来的问题便成为了女性健康的隐形杀手。

1. 缺乏对自己身体的了解 / 230
2. 妇科病的困扰 / 232
3. 警惕职业病 / 234
4. 乳腺病的烦恼 / 236
5. 心灵超负荷 / 238
6. 白领“精英症” / 240
7. 白领“抑郁症” / 242
8. 白领“失眠症” / 244
9. 提前的更年期 / 248

第十二道坎

性要怎么出口

女人最美好的阶段是在性成熟之后，而不是在情窦初开的青涩年纪。性是一门相当高级的艺术，它关系到每一个成年人的每一天，关系到现实生活的“美好度”。就像女人们注意外表的刻意修饰，用最好的名牌手表、穿时髦的衣服一样。拥有良好的两性关系的女人，往往一眼就会被人从人群中认出。她是那样沉静、安稳、豁达，在某些场合又是那样地活泼而充满激情。她用美好的眼睛去打量周遭的世界，她看到的、感受到的一切亦是美好的。

然而，面对性的问题，大多数女人都是“犹抱琵琶半遮面”，想说却又说不出口。因为自古以来，这个话题一直是女人不敢跨越的“禁区”，那么，随着社会的发展以及诸多关于性问题的出



现，女性是否还要保持“含蓄”的态度呢？在这里，希望能给你一个最佳的答案。

1. 放不开的性生活 / 252
2. 对性大可不必“感冒” / 254
3. 对丈夫的温柔欺骗 / 256
4. 欲望“奔腾”的时代 / 258
5. 不要将“谈性”视为女人的禁区 / 261
6. 性骚扰的困惑 / 263





第一道坎

虚荣：女人难以摆脱的影子

世间，无论是事业有成的女中豪杰，还是事业无成的贤妻良母，她们惟一的共性就是共有的精神世界，而透过这种精神世界，不难看出女人的虚荣及其内心深处埋藏着的虚荣种子。其实，世界本无完美，本色女人最美丽，而虚荣过后更多的却是无法面对的现实……



1. 自恋放大之后叫虚荣

希腊神话传说，纳西瑟斯原是个美少年，但他不爱任何一个少女，还自负冷淡地拒绝女神 Echo 的爱情，使之伤心憔悴而死。俊美少年常常临流独照，顾影自怜。他爱上了自己的影子。他对影子说话，看见影子也微启朱唇，却听不到他在说什么；他伸出双臂去拥抱影子，看到影子也向他张开怀抱，但轻轻的一个触碰，影子便碎去。他为了这无法触摸的美丽而痴狂，守在池边，茶饭不思，直至死去，终于化为美丽的水仙。

女人都是需要别人赞赏的，受到赞赏越多的女人，往往越自恋。可惜，纹纹身边的人都没有意识到这一点，其中也包括纹纹的老公。家里的浴室，四面都是镜子，纹纹喜欢在沐浴的时候欣赏自己的身体。纹纹对自己的身体是非常满意的，平坦的小腹，坚挺饱满的乳房，纤细的腰肢，修长的大腿，皮肤白皙光滑。越是欣赏着自己的身体越是心理失衡，这样性感的女人，为什么在现实生活中却黯然无光呢？

进入那个自拍网站完全出于好奇，纹纹注册了一个网名进入了论坛。论坛里很热闹，那些点击率较高的自拍几乎清一色都是关于身体的。纹纹暗暗佩服那些女人的勇气，因为不少人的身体条件并不好，一些自拍照片上可以明显地看出乳房下垂，腹部赘