

幸福女人

必修的

108堂课

◎羽茜主编

带你走进幸福深处

XINGFUNURENBIXIUDE108TANGKE
现代女性的生活样本

中国物资出版社



幸福女人 必修的18堂课

◎羽茜主编



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人必修的 18 堂课/羽茜主编. —北京: 中国物资出版社, 2007.7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2684 - 1

I. 幸… II. 羽… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 086405 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 720mm × 980mm 1/16 印张: 14.5 字数: 222 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2684 - 1/B·0096

印数: 00001—12000 册

定价: 26.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前 言

《诗·小雅·斯干》中说：“乃生男子，载寝之床，载衣之裳，载弄之璋……”“乃生女子，载衣之褐，载弄之瓦，无父母贻罹。”意思是说：生了儿子，给穿漂亮的衣服，让他玩玉器；生了女儿，放在地上，让她玩纺锤，不让父母担心就行了。

但是，现代女性面临的生活压力已今非昔比。生儿育女，女人投注心血，做出了巨大牺牲。有多少焦虑、多少疲劳、多少风险、多少烦恼等待着她。岁月流逝，女人便在这种操劳的岁月中老去。她不仅要做一个好母亲、一个称职的妻子，还要为生计而奔波，她必须适应社会的发展，像男人一样去拼搏于竞争激烈的社会。她既要处理繁杂琐碎的公务，又要穿梭、周旋于社会关系中，与男人一样学会技巧地竞争，还必须注重自己的仪态和容貌。在硝烟四起的人生竞技场上，女人不仅是个猎手，还要保持自己是一个不折不扣的绝对女人形象。

与男人比起来，女人“成家立业”的压力也许会小一些。但是，没有谁会否认，女人的内心深处是脆弱的。所以，面对生活、工作和家庭中的种种压力，吐出“做女人真难”这句话，以宣泄自己的牢骚和不满，相信每一个人都能够理解。

值得庆幸的是，哪怕艰难重重，哪怕历经曲折，仍有不少女人在自己的人生之路上活出了女人特有的精彩：



像杨澜，用知识不断提升着自己的魅力；
像靳羽西，在打造美丽的同时也成就了自我；
像张欣，像经营 SOHO 一样经营着婚姻；
像张曼玉，用简单而成熟的魅力证明着女人四十的气质；
像戴鸿宝，退而不休，越活越年轻；

.....

她们用自己行走人生的感悟，为现代女性树立了生活的样本。

虽然说世界上没有两片相同的树叶，每一个女人都有各自不同的活法，但是，幸福和成功永远都是有共性的。那些在恋爱、婚姻、生活和事业等诸多方面获得幸福和成功的女性，不管她们是平凡还是卓越，从她们的人生轨迹上，都可以体现出现代女性必须掌握和拥有的一些经验。

溺水三千，到哪一瓢饮？在一个快节奏的社会中生存，我们需要一个生活的样本。有这么一句话：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”指引现代女性走好人生每一步，正是《幸福女人必修的18堂课》的编写宗旨。

人生，谁都不能重来。祝愿现代女性走好每一步。

编 者

2007.6





目 录

上 篇 18~28 岁

有人说, 28 岁之前的女人是为追求美丽而活着的。事实的确如此, 只是美丽的标准并非只体现在容颜和身材上, 而更重要地体现在一个女人的内涵上。“石韞玉而山晖, 水怀珠而川媚。”西晋人陆机这样评说内涵之美。外表的美丽固然是女人的资本, 但是, 容颜终究会老去, 花谢花飞, 总有凋零之时, 唯有沉淀于内心的知识和智慧, 才能自始至终让女人永远年轻, 永远美丽。

第 1 堂课 用知识提升女性的内涵	(3)
时尚与内秀并存	(3)
现代女性的学识资本	(5)
读书的女人, 永远是一份不过时的美丽	(6)
做快乐的知识女性	(8)
今夜, 你在枕边读谁	(10)
样本女人: 杨澜——才女是怎样打造的	(13)
第 2 堂课 象牙塔中的花样年华	(17)
大学不要错过爱情	(17)
有爱的地方就会有情书	(20)
将“充电”进行到底	(22)
从纯洁走向成熟	(24)
年轻就要表现自我	(26)



样本女人：刘亦婷——走向哈佛的路有多长	(27)
第3堂课 毕业了，向左走？向右走	(30)
毕业了，爱情怎么办	(30)
不做“急嫁族”	(32)
找份“好”工作去奋斗	(33)
行走在求职路上的女性	(35)
给考研一个理由	(37)
样本女人：吴士宏——灰姑娘变形记	(39)
第4堂课 时装·化妆品·香水	(44)
女人要为自己打扮	(44)
性感女人的时装魅力	(45)
化妆是热爱生活的表现	(47)
解不开的香水情结	(48)
样本女人：靳羽西——创造魅力的女人最美丽	(50)
第5堂课 一场恋爱的情感免疫功能	(53)
你要不要注射一针疫苗	(53)
女人一生必谈的十次恋爱	(55)
失恋——恋爱的“必修课”	(56)
时间会负责疗伤	(59)
样本女人：梁咏琪——快乐地做回自己	(61)
第6堂课 流水线上的婚姻生活	(63)
父母之命，仅供参考	(63)
宁舍同居，选择婚姻	(65)
有些人，一旦错过就不再	(67)
牵挂他，就嫁给他	(69)
“新结婚时代”的择偶标准	(71)
7种男人嫁不得	(73)





样本女人：伏明霞——从“皇后”到“小女人”	(75)
-----------------------------	------

中 篇 28~38岁

人到中年，婚姻、家庭和事业成为了新的关键词。率性而为已不适合，每一步都需要用心去经营。一个合格的经营者，当懂得爱情是婚姻的保鲜膜，当明了理解是家庭的调和剂，当深谙自信是事业的基石。哪怕为生活忙碌，也可以在忙碌中寻找人生的乐趣，并体现女人的生存价值。

第7堂课 当婚姻走进“七年”	(81)
道不尽的柴米油盐酱醋茶	(81)
两粒沙子的磨合	(83)
猫儿果真都偷腥	(85)
假如遇到更好的男人	(86)
你适不适合做第三者	(88)
为女性开出“止痒”处方	(89)
第8堂课 “红颜”知己与“蓝颜”知己	(97)
生活中不能没有红颜知己	(97)
10种难得的蓝颜知己	(99)
红颜、蓝颜，距离究竟有多远	(100)
情人向左，朋友向右	(101)
小解男人吃“醋”	(103)
恰当化解丈夫的误会	(104)
第9堂课 经营婚姻：女人一生中的长征	(106)
学做聪明的“经营者”	(106)
经营婚姻的三大法宝	(107)



让尊重成为习惯	(109)
女人好不好都是一所学校	(110)
最有可能让男人厌烦的8件事情	(112)
给男人一片自由空间	(113)
给自己留出一片空间	(116)
一个离婚女人的心情	(117)
样本女人：张欣——嫁给“土鳖”的“海龟”	(119)
第10堂课 用女人的方式对待性	(123)
女人，你不能没有“性”福	(123)
学会做爱	(125)
对性说“Yes”	(128)
用女人的方式对待性	(130)
主动点，别怕羞	(131)
展现要比说明更有效	(134)
难以启齿的“自慰”二字	(135)
直面无性婚姻	(138)
样本女人：李银河——性学专家谈“性”福	(140)
第11堂课 “丁克”一族与三人世界	(142)
婚后该不该要孩子	(142)
香水换成尿不湿之后	(144)
职业、孩子难两全	(146)
将两个人的世界进行到底	(147)
第12堂课 快乐的单身主义者	(149)
婚姻与单身都是一种选择	(149)
找个单身的理由不容易	(151)
拥有蓝颜知己的单身女人	(152)
单身女人，一路走好	(153)



第 13 堂课 女人应该拥有属于自己的事业	(156)
职业女性和事业型女人	(156)
和他一起打天下	(158)
事业让女人更加自信	(159)
懂得释放工作压力	(161)
工作、家庭两不误	(165)
样本女人：李亦非——在《财富》上绽放的“迎春花”	(167)

下 篇 38 岁以后

38 岁以后，气质像绿叶一样映衬着女人，心态像中枢一样支撑着女人，家庭像雨露一样滋润着女人，健康像堤坝一样守护着女人。已经拥有的需要加倍珍惜，未曾得到的尚可继续争取。学会选择，懂得放弃。这才是真正的完美女人。

第 14 堂课 成熟女性的气质何来	(171)
干吗羡慕年轻人	(171)
女人四十美丽依旧	(173)
男人眼中的四十岁女人	(174)
千金难买“成熟”	(177)
样本女人：张曼玉——四十如花	(179)
第 15 堂课 安逸和谐的家庭生活	(181)
女人的幸福离不开家	(181)
美满家庭的刚柔之道	(182)
爱情是甜蜜的，亲情是温馨的	(185)
别为子女操“碎”心	(186)
第 16 堂课 四十岁女人的充实生活	(188)
别让心理压力毁了你的幸福	(188)



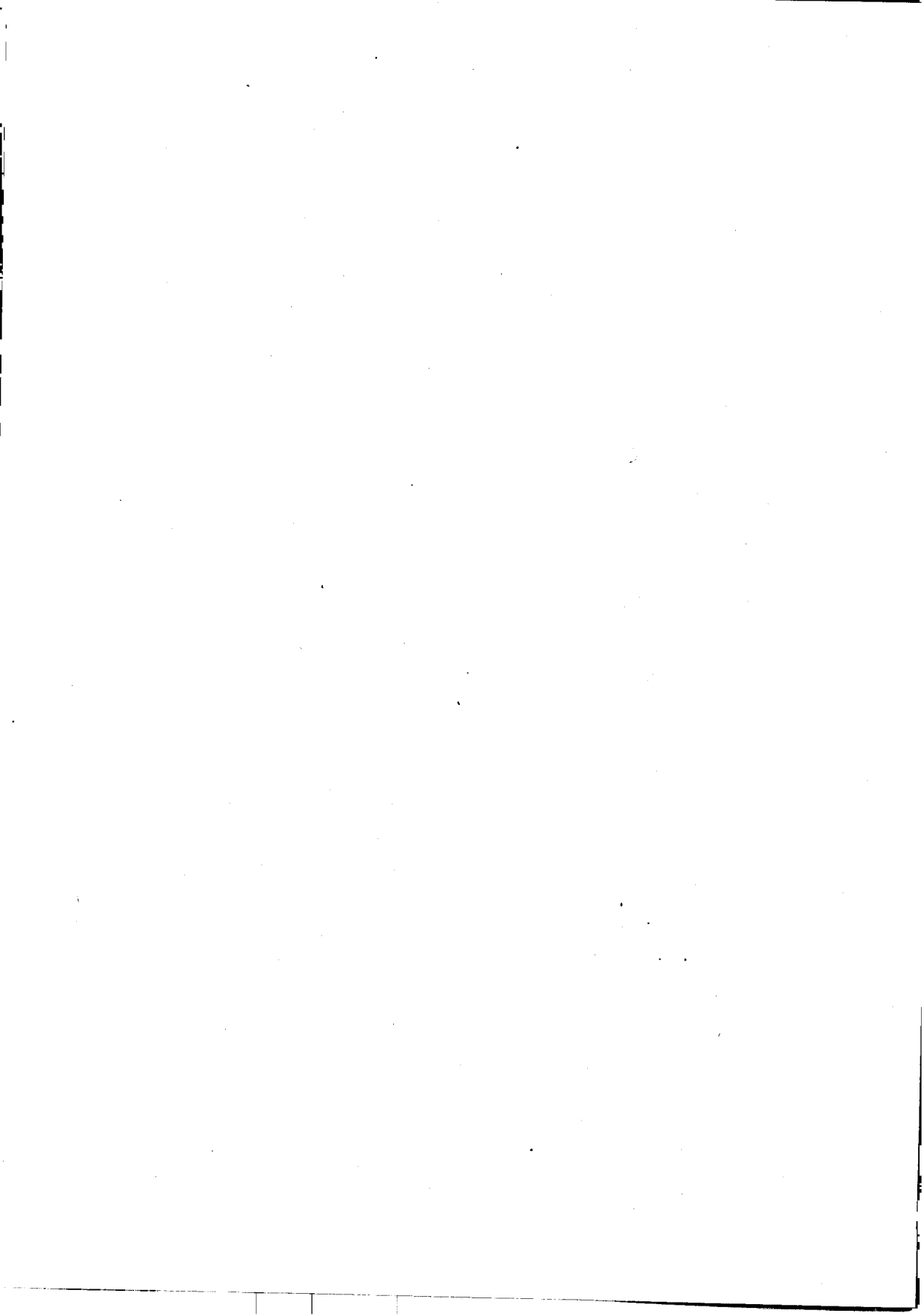
转变好自己的角色	(190)
要不要做全职太太	(192)
幸福是一种态度	(195)
第 17 堂课 更年期女性的“后现代生活”	(197)
更年期的天空也是蓝色的	(197)
做一个快乐的女人	(198)
女人“善变”不是错	(201)
更年期身心调整四大法宝	(204)
第 18 堂课 快乐银发族	(208)
最美不过夕阳红	(208)
另一段人生才要开始	(212)
老年人面对年龄的最佳心态	(213)
找事情做，别老化自己	(215)
走出孤独，解放自己	(216)
老年人文明健康的生活方式	(218)
样本女人：侨眷戴鸿宝——退而不休牵线忙	(219)





上 篇 18~28岁

有人说，28岁之前的女人是为追求美丽而活着的。事实的确如此，只是美丽的标准并非只体现在容颜和身材上，而更重要地体现在一个女人的内涵上。“石韞玉而山晖，水怀珠而川媚。”西晋人陆机这样评说内涵之美。外表的美丽固然是女人的资本，但是，容颜终究会老去，花谢花飞，总有凋零之时，唯有沉淀于内心的知识和智慧，才能自始至终让女人永远年轻，永远美丽。





第 1 堂课



用知识提升女性的内涵

多读书，多思考。其好处到你 25 岁以后便会逐渐显现。知识才能改变命运，而老公只能改变你的生活，你可以是知识的主人，但你只是老公的配偶。



时尚与内秀并存

在一般人的观念中，总认为保养、装扮、训练等可以提升女性的魅力，甚至认为这些就是女性魅力之本，然而，这些终究只是塑造女性魅力的技术性手段和方法。事实上，正如我们所感受到的：任何有魅力的女人，她必定是有内秀的。

内秀的女人心地纯净，乐观向上；崇尚知识，追求文明；热爱自然，热爱艺术；恪守规范，摒弃庸俗。具备这些优秀品质的女人，你能怀疑她不吸引人？！反言之，一个容颜姣好却学陋识浅、庸俗粗放的女人，她与魅力何干？生活中人们形容那类“有脸蛋，无脑袋”的女人，说的就是这个理。

因此，就像女人美丽的容貌、美丽的头发、美好的身段要靠内养一样，女人的内秀更需要天长日久的刻意培养——问问自己是不是还在为人生目标锲而不舍地追求；是不是一直还在读书学习；是不是常常对他人施与关爱和援助；是不是爱名川、爱大山、珍惜自然；是不是能够不断发现平凡生活



中的一切美丽；是不是还对琴棋书画保持着执著的兴趣……

我们真的有理由坚信，一个始终关注着自己内在成长的女人，她的心灵质量必定不断丰厚。这样的女人，她的一举手一投足、一颦一笑，都展露出真正的风雅。

当然，那些正吃着“青春饭”的女生们；除了真才实学之外，也同样需要时尚得体的外表，以达到心神兼备，表里如一。比如前段时间，以300万高薪转投《体坛周报》门下的体育记者李响，展现给我们的是健康的形象和睿智的头脑；比如出任申奥形象大使再度赢得满堂喝彩的香港阳光文化网络电视有限公司主席杨澜，最经典的就是她身上散发出的“智慧与青春”的迷人风采。

如果说过去吃“青春饭”，意味着靠美丽的脸蛋儿谋生，而如今所说的吃“青春饭”则是指年轻人以青春的激情和知识才干，去人生的大舞台打拼。如今在写字楼里有一种说法叫做“29岁现象”，即青春的有效期至29岁为止，一到30岁就会被打上“过期”的印记。由于新经济的崛起，IT技术、网络营销、广告策划、证券咨询、金融投资等知识密集型行业创业的“青春期”已经越来越短。

有关调查结果也证明，淘到“第一桶金”的年龄正在提前。难怪有人说，“经验”已经变得不重要了，重要的是“创新精神”。年轻代表着活跃的思维、充沛的精力、好动的脑筋和旺盛的创造欲。这些崭新的职业群体给“青春饭”的定义注入了新鲜的血液，使这个原本带些贬义的名词焕发出强烈的时代特性。

吃“青春饭”不仅仅需要美丽的外表，更需要内在的智慧。有调查表明，目前青春一族的职员们最希望得到的福利不是加薪，不是晋升，而是培训。现代女性明白，美貌是短暂的，职场竞争是激烈的，更是无情的。只靠天生丽质，只放电不充电，最终一定会被淘汰。现在“不再青春”的定义不再是美貌的逝去，而是指因为知识、心态和能力等原因，心理、观念、感觉呈现老态。当我们懂得时刻学习新知识，更新观念，把握时尚，懂得保持一颗年



轻的心，就不会担心岁月的残酷压力。英国 73 岁的老夫人塞尔芬同样可以成为模特儿界的大红人，一系列新潮服饰邀请她担任形象代言人。这才是真正吃青春饭的高手！从这个意义上来讲，在现代社会，“青春”不仅仅是年龄的指标，“青春饭”也不再只是年轻人的专利。这也充分证明，时尚与内秀并存的女性才能魅力永恒。

作者手记：女人因为可爱，而变得美丽；女人因为内秀，而具有魅力。一切内在之美，集成女性魅力之本。



现代女性的学识资本

在网上看到一个有趣的讨论，说假如世上的女人只有两类——才女和美女，男人会爱哪一种？

其实种种类似的讨论都有很大的局限性，那就是将世界上的女人绝对地划分为两种：才女和美女。长时间以来，在很多人的心里才女和美女是相对立的，有才的女孩一般都不美，而美女一般都不太聪明。但其实，我们好好地审视一下生活，就会发现，如今，美丽且智慧的女人是越来越多了，而男人也似乎并不像很多人想象的那样，只重美色，而忽略头脑。

美女和才女，其实本就不该对立，而应该相互变通和融合，只有美貌大脑却一片空白的所谓美女和只有学问却不懂穿衣打扮缺少女人味的所谓才女，都是作为女人的缺陷。美貌加智慧才是女人的正途，才比较完善。

随着人们观念的不断发展，现在的美女和才女的标准不再像以前那么苛刻。有句名言不是这样说的吗：世界上没有丑女人，只有懒女人。从这个意义上说，女人都有成为美女的可能，只要你勤于修饰自己，打扮自己，谈吐大方得体，基本就可以成为一个赏心悦目的女人。

而才女的标准也不是非要才高八斗不可，只要她有自己的思想、见解、



才华。要成为一个这样的才女，女人得喜欢学习和读书，还得学习做人，更得善于用知识丰富自己，所谓的书卷气大概就是才女身上最鲜明的特征吧。

事实上，在我们的身边，美女兼才女的女人层出不穷，谁说女人只能分为美女和才女，谁说美女和才女不能兼得。当越来越多的女人成为既风情万种又聪颖机智的美女加才女时，那些关于男人该选美女还是才女的无聊讨论就将不复存在了。

泰戈尔曾说，当上帝创造男人的时候，他只是一位教师，在他的提包里只有理论课本和讲义；在创造女人的时候，他却变成了一位艺术家，在他的提包里装着画笔和调色盒。智慧的男性需要自己创造，智慧的女性更需要自己创造。所以，如果你认可“美女+才女”的两人公式，那就不要再为男人喜欢美女还是喜欢才女的无聊游戏而伤神，还是用自己的双手和大脑，趁着年轻，趁着还没有婚姻的琐事，多为自己充充电吧！

作者手记：一个精品女人，除了美貌，还要有灵魂，否则便沦为花瓶。才华横溢的女子刘索拉，据说她的前夫想复婚，她回复说：“到后面排队去。”如果美貌使女人光芒万丈，才华就使一个女人魅力四射。



读书的女人，永远是一份不过时的美丽

书对于女人的效力，不像睡眠，睡眠好的女人，容光焕发；失眠的女人，眼圈发黑。读书和不读书的女人在一天之内是看不出来的。书对于女人的效力，也不像美容食品，滋润得好的女人，驻颜有术；滋润得不好的女人，憔悴不堪。读书和不读书的女人，在3个月之内，是看不出来的。日子一天一天地走，书要一页一页地读。清风朗月水滴石穿，一年几年一辈子地读下去。书就像微波炉，从内到外震荡着我们的心，徐徐地加热，精神分子的结构就改变了，书的效力就凸显出来了。