

陪你读书

女人的成熟

比成功更重要



李玲瑶 著



越早阅读，越早成熟，越早收获幸福人生

作者常年往返于中美两国，看到国内女性面临的种种困惑，希望借此书将自己多年经营家庭与事业的心得与读者分享，更希望广大女性朋友能够重新审视自己、完善自己、超越自己，成为心智成熟的幸福女人。

李玲瑶

作者22岁赴美留学和新婚丈夫的第一张合照



清华大学出版社

陪你读书



比成功更重要 女人的成熟

李玲瑶 / 著



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

女人的成熟比成功更重要 / 李玲瑶著. -- 北京 : 清华大学出版社, 2016
(陪你读书)

ISBN 978-7-302-44748-1

I. ①女… II. ①李… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第180662号

责任编辑：周 菁 王如月

封面设计：平 平

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销：全国新华书店

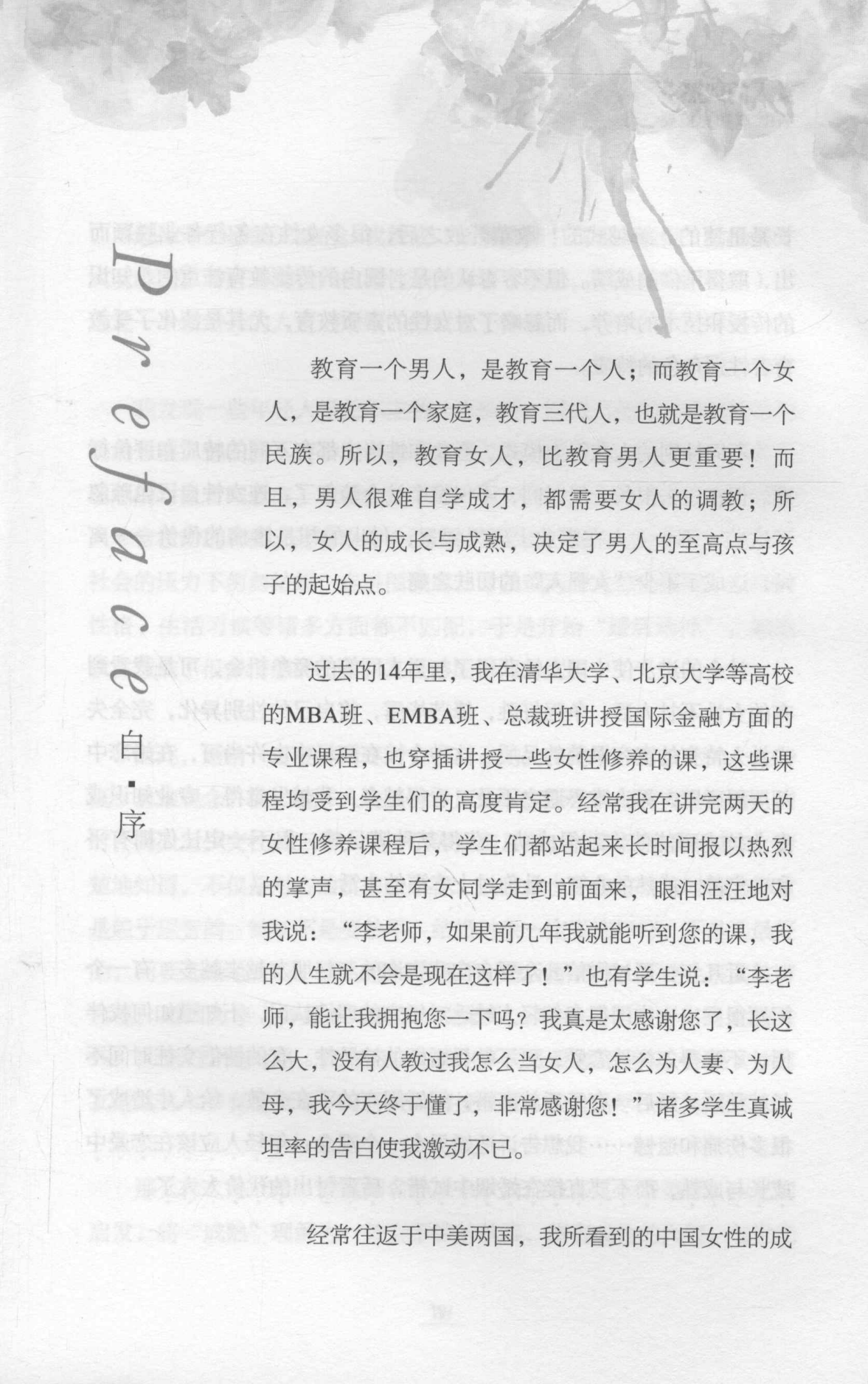
开 本：160mm×230mm 印 张：18 字 数：240千字

版 次：2016年10月第1版 印 次：2016年10月第1次印刷

印 数：1~6000

定 价：39.80元

产品编号：067649-01



Preface

自·序

教育一个男人，是教育一个人；而教育一个女人，是教育一个家庭，教育三代人，也就是教育一个民族。所以，教育女人，比教育男人更重要！而且，男人很难自学成才，都需要女人的调教；所以，女人的成长与成熟，决定了男人的至高点与孩子的起始点。

过去的14年里，我在清华大学、北京大学等高校的MBA班、EMBA班、总裁班讲授国际金融方面的专业课程，也穿插讲授一些女性修养的课，这些课程均受到学生们的高度肯定。经常我在讲完两天的女性修养课程后，学生们都站起来长时间报以热烈的掌声，甚至有女同学走到前面来，眼泪汪汪地对我说：“李老师，如果前几年我就能听到您的课，我的人生就不会是现在这样了！”也有学生说：“李老师，能让我拥抱您一下吗？我真是太感谢您了，长这么大，没有人教过我怎么当女人，怎么为人妻、为人母，我今天终于懂了，非常感谢您！”诸多学生真诚坦率的告白使我激动不已。

经常往返于中美两国，我所看到的中国女性的成

女人的成熟

比成功更重要

长是迅速的、跨越式的！改革开放之后，很多女性在各行各业脱颖而出，取得不俗的成绩。但不容否认的是，国内的传统教育注重的是知识的传授和技术的培养，而忽略了对女性的素质教育，尤其是淡化了受教育者性别角色的特质。

不同性别的人在行为模式、形象和性格上都有不同的特质和评价标准。但在过去很长一段时间，不仅整个社会疏忽了，连女性自己也疏忽了这些。不少女人在事业上硕果累累，付出的却是惨痛的代价——离婚，这成了不少“女强人”的切肤之痛。

社会的进步使中国女性获得了与男人同等的竞争机会，可是我看到有的女性不甘人后，争强好胜，锋芒毕露，将自己的性别异化，完全失去女人特有的宽容柔美的品质。这种个性在职场中也许尚可，在婚恋中却屡屡碰壁，男人唯恐避之不及。看得越多，我越发觉得：专业知识或专业技术可能使你获得成功，获得某种满足感，但不一定让你拥有平和、宁静、成熟的心智，让你过上幸福的生活。

近几年，通过微信公众平台向我咨询的年轻朋友越来越多，有一个问题很突出：中国很多年轻人缺乏对婚恋的理性认识，不知道如何找伴侣，不晓得怎样谈恋爱，更不敬畏婚姻的神圣性。有的情侣交往时间不长就结婚，婚后一有矛盾就离婚，闪婚闪离的不在少数，给人生造成了很多伤痛和遗憾……我想告诉适婚男女一个观念：年轻人应该在恋爱中成长与成熟，而不要直接在婚姻中试错，后者付出的代价太大了。

选择伴侣是很关键的。我赞成“婚前选择、婚后不选择”的择偶方式及态度，婚前多交往几位异性不是坏事（注意，不是指同时交往），选定一个最适合的人走进婚姻，婚后忠于伴侣。

我发现一些年轻人婚前不主动、不选择，对自己的终身幸福缺乏明确的想法。他们要么对一段不甚满意的关系当断不断，要么对一个不太理想的对象若即若离。有些女性不懂得保护自己，未婚先孕，将自己陷入非常被动的局面。还有很多女性朋友则是蹉跎到一定岁数，在父母和社会的压力下匆匆结婚，走进围城后，才发现两个人在价值观、个性和性格、生活习惯等诸多方面都不匹配，于是开始“婚后选择”，如出轨，造成了很多情感的伤痛，甚至酿成婚姻悲剧。

因此，婚前一定要搞清楚对方和自己的内在需求，对彼此的个性特征、思维观念、价值观、人生目标、原生家庭等差异都有充分了解。同时，两人至少交往两三年，经历了恋爱蜜月期，彼此深刻理解对方。清楚地知道，不仅是对方的优点吸引你，缺点你也能包容，这时的选择才是趋于理智的。结婚不是要趁早，结婚对象一定要选择好；不是选最好的，而要选择最适合的。这些道理不要等到婚后再明白，不要让事实教育自己，婚姻大事上摔跟头是很惨痛的教训。也是基于对青年男女的关怀，让他们少走弯路，我特别在此书中多次强调这些观点。希望女性朋友透过这本书有意识地学习，获得间接经验，使自己尽快成熟起来。

那么什么是成熟？我从知名作家余秋雨的著作《山居笔记》中受到启发，将“成熟”理解为：处变不惊的从容，胸有成竹的大气，与世无

争的淡泊，游刃有余的厚实。我认为成熟不一定与年龄有关，就如同智慧不一定与智商有关，幸福不一定与金钱有关一样。成熟需要长时间的自我修炼和岁月的熏陶，它需要学习的积累与高情商的培养。

要想事业成功，或许主导权不全在自己手中；但要使自己心智成熟，就全看自己的修炼了。事业成功固然能获得别人的尊敬，但是一个心智成熟的人，处理事务圆通周到，更能赢得朋友的称赞与肯定。成功带来的，可能只是物质上的财富；成熟带来的，却是精神上的丰厚。所以女人不要急于追求事业成功，应先追求心智成熟。成熟会带领家庭与事业走向成功，而成功若没有成熟人格作为基石，也终将难以持久。一个心智成熟的女人会把爱、信念和美好传递给他人，在家中使孩子健康成长，丈夫积极奋发，家庭和睦温馨，在职场中受人欢迎。

我希望藉由这本书，能够与女性朋友们分享一些知识与经验，在共同学习之后，能有效地优化、美化和柔化女性的心灵，为女性的生活补充养分，为生命补充钙质。期待女性朋友们都能拥有靓丽的仪表、优雅的谈吐、高贵的气质和丰富的内涵。对内能够成功地教养孩子、经营家庭；对外能够圆融地开拓事业，建构和谐的人际关系。常保持一颗积极、上进、乐观的心，在遇到困难和挫折时，能够有足够的勇气与智慧面对；在获得成功时，能够惜福、感恩和分享。

本书最终能够顺利出版，需要感谢很多人。感谢我在祖国大陆的女友孙爽，她帮我整理及增添了一些内容；感谢我从美国艺术学院毕业正在读MBA的儿子胡平平，书中的插画是他的杰作，他用行动表达了对

妈妈的支持和鼓励。还有我的年轻女友赵轩艺在插图中也给予了帮助。最后，我要特别感谢我的先生胡公明博士，多年来我为了自己热爱的教育事业，长年居住在国内，疏忽了对他的照顾，而他一直以我能最大限度地发挥自己而骄傲——这份理解令我感动和珍惜！多年来我的学生一直是我上进的推动力，在此特奉上一份由衷的谢意。

希望本书能带给你阅读的愉悦和思想的共鸣。



Chapter 1

读懂男人，开启亲密之旅

男人感兴趣的是女人，女人看重的却是情感；男人在爱情过程中注重的是性的感觉，而女人在爱情过程中注重的是情的体会。

男人如火，女人如水 002

好男人若高山，好女人像大海 006

男人重性，女人重情 007

男人需要被尊重，女人需要被关爱 009

男人是追求欲望扩张的野生动物 014

Chapter 2

Mr. Right，你选对了吗？

年轻人应该在恋爱中成长，不要直接在婚姻中试错。结婚不是要趁早，伴侣选对最重要。适合你的他，一定要在精神层面“门当户对”，选择价值观接近的人做终身伴侣。

在对的时间，做对的选择 022

和谁结婚，不要让父母做主 025

最好的未必适合你 029

选择价值观接近的人做伴侣 030

嫁人就像买股票，低位入手显智慧 032

对自己和未来负责，26+再结婚 034

婆媳关系为何难处理 039

Chapter 3

成熟的爱让婚姻更美满

爱情是存款，婚姻是银行，别等到婚姻危机时才想起开账户。没有十全十美的婚姻，美满的婚姻一定都是经营出来的。

爱家的男人不是天生的 046

什么样的女人最吸引男人 048

不断增加感情储蓄，为婚姻保鲜 053

为什么好男人总是别人的丈夫 058

不要把离婚当口头禅 060

没有十全十美的婚姻 063

信任是夫妻关系的基石 067

请降低对丈夫的期望值 074

女人不要制造冲突，男人不要回避矛盾 081

Chapter 4

性，牵引着幸福

有多少对夫妻的性生活只是匆匆了事走过场，就有多少个家庭悄悄埋下了情感疏离的种子。

亲密，绝不只是身体的交流 086

男女“性趣”各不同 089

婚姻关系的本质即性关系 093

理性对待婚前性行为 098

根深蒂固的“处女情结” 100

女人，保护自己是第一位的 104

Chapter 5

婚外情，总是一种遗憾

对待婚姻，以前的人就像修冰箱，坏了会反复修，一心想修好；现在的人，东西坏了只想换新的。

当背叛发生时 110

丈夫出轨了，离还是不离？ 112

出轨男人的自白 119

男人为什么容易出轨 124

女性婚外情的特点 130

夫妻是荣辱共同体 133

Chapter 6

在婚姻中为自己留一片天空

人生应该有许多支点，把生命的重量全部放在爱情、婚姻或家庭中，是十分危险的。懂得爱自己才是人生第一课。走出认知上的误区，做个有追求的现代女性。

结婚后，你比以前更幸福了吗？ 138

不要在婚姻中失去自我 143

正确理解婚姻关系和血缘关系 148

遭遇家庭暴力怎么办？ 150

在婚姻中发现你的价值 155

为家庭利益做出适当牺牲 158

学会放弃才能有所收获 161

Chapter 7

内外兼修成就魅力女人

教育是最好的投资，培训是最好的福利，知识是最好的礼物。生命真正的衰退，不在于生出了白发和皱纹，而是停止了学习与进取。

每个女人都可以魅力四射 166

得体的穿着是最好的名片 167

学会从容地表达 172

爱自己，就要努力充实自己 174

保持青春的秘诀 184

阅读：扭转劣势的方法 188

学习才能永葆青春 191

Chapter 8

智慧女人的六项修炼

智慧女人并不是碰不到问题，而是不会被问题难倒。
她们能直面困境，在进退之间做出优雅的抉择。

最有力的武器，是积极的人生观 200

拥有好心态，传递正能量 204

相信问题总有解决的办法 208

尊重他人，就是尊重自己 212

拥有高情商，做情绪的主人 221

人可以有挫败，但不要有灾难 228

Chapter 9

拿什么行走职场

成熟女人在职场上常常能认清自己的位置，不会错误地认为自己是不可取代的，但会努力让自己成为不可或缺的。

寻找你的职业锚 238

把职业变成事业 241

“二八哲学”要学会 247

你有多认真，人生就有多精彩 250

寻找生命中的亮点 253

Chapter 10

女人善理财更旺夫

女人自我成长的方法就是要多充实自己的脑袋和口袋，宁可口袋空空，也不能脑袋空空。心中无缺叫“富”，被人需要叫“贵”。

你自己增值，婚姻更保值 258

不要成为“月光女神” 260

学会理财是家庭必修课 262

见好要收，见不好也要收 269

读懂男人，
开启亲密之旅

男人感兴趣的是女人，女人看重的是情感。

男人在爱情过程中注重的是性的感觉。

而女人在爱情过程中注重的是情的体会。



Chapter 1

读懂男人， 开启亲密之旅

男人感兴趣的是女人，女人看重的却是情感；

男人在爱情过程中注重的是性的感觉，

而女人在爱情过程中注重的是情的体会。

女人的成熟

比成功更重要

男人通过眼睛谈恋爱，女人透过耳朵谈恋爱。男人如火，灼热炽烈，一点就着，一吹就灭；女人如水，使水温上升需要一段时间，让高温的水冷却，也需要较长的时间。因此，男人把性、爱及婚姻分开来考虑，女人把爱、性、婚姻看成一个序列。

有一段夫妻之间的对话很有意思。丈夫问：“为什么上帝把你们女人造得如此美丽却又如此愚蠢呢？”妻子回答：“上帝把我们造得美丽，所以你们才会爱我们；把我们造得愚蠢，所以我们才会爱你们。”

这虽然是一则笑话，却也有几分道理。我们常常见到那些对男人一知半解的女人，婚姻之路相对平坦，不用费太大周章便可寻得意中人；倒是那些对男人了解非常透彻的女人，很难找到自己的Mr.Right，时间一拖就成了“老女人”。

女人和男人不一样。男人通过眼睛谈恋爱，看到美丽的女人就容易心动；女人透过耳朵谈恋爱，贴心温暖的话语很容易将她们打动。所以有人说：“会说话的男人容易找到老婆。”也有人戏言：“幸运的女人找到一个大骗子，骗她一辈子；不幸的女人找到一个小骗子，骗她一阵子。”话虽然这样说，提高对异性的认识还是十分必要的，只有认可两性之间的不同，对男人有一定的认识，才能使我们在两性相处问题上更加得心应手，更加和谐圆融。



男人如火，女人如水

“我们一直忘了要搭一座桥，到对方的心底瞧一瞧，体会彼此什么才最需要，别再寂寞地拥抱！”莫文蔚的这首《电台情歌》，唱出了很

多人的心声：的确，我们每天与伴侣拥抱、亲吻，度过漫长的时光，却很少真正思考什么才是他（她）最需要的，彼此间并没有一座直达内心的桥。

一般来讲，男人偏理性，行事果断、干脆、大气，立体思维较出色，重行动而不善言辞，但粗枝大叶，不拘小节。相比之下，女人则细腻得多，偏感性，重情感，善用语言表达。



女人擅用语言表达情绪和感受，这与其大脑结构的特点有关。

专家发现：女性拥有更多的雌激素和后叶催产素，这两种化学物质可促进左额叶语言能力的发展。男性由于血液中的后叶催产素含量较少，大脑对语言的重视度不高，导致男性的表达能力普遍不如女性。

因为两性之间存在这些差异，在男人看来，女人比较爱唠叨，容易吹毛求疵、感情用事、情绪化，易迁怒别人；而女人喜欢说反话，更令男人头疼不已，觉得女人很难琢磨。

因此，西方人认为男人比较简单，女人比较复杂——上帝先创造男人，而后创造更为精致的女人。现实的婚姻生活是琐碎的，很多事情让粗线条的男人难以应付，也因此更凸显女人这一角色的不可或缺。

女人依赖性较强，她们常喜欢结伴而行。女人执着，情感忠诚度较高。大多数女人会将内心的感受表达出来，无论开心还是不满，幸福或者痛苦，她们都会把情感写在脸上。心情不好时，女人通常选择向闺蜜