

女人不只有结婚生娃这一条路，
教女人如何找到自己，安定灵魂，活出自己，成就美好的人生。

本姑娘

多少岁都不愁嫁

海菱 著



麻辣解读女性最幸福而又最烦恼的情绪



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

本姑娘

多少岁都不愁嫁

海菱 著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 (CIP) 数据

本姑娘多少岁都不愁嫁 / 海菱著. — 厦门: 鹭江出版社,
2016.7

ISBN 978-7-5459-1151-0

I. ①本… II. ①海… III. ①女性 - 婚姻 - 通俗读物
IV. ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 091287 号

BENGUNIANG DUOSHAOSUI DOU BUCHOUJIA

本姑娘多少岁都不愁嫁

海菱 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地 址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印 刷: 北京玥实印刷有限公司

地 址: 北京市顺义区北石槽镇南石槽村

邮政编码: 101300

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

插 页: 1

印 张: 14

字 数: 170 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5459-1151-0

定 价: 35.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

01

爱不爱是个人的私事 //1

爱情从来不是女人的唯一 //4

真爱是一门投资经济学 //8

你有选择爱与被爱的权利 //11

用尽全力去爱他，却被爱所伤 //13

不想当圣母就别闯直男癌的世界 //16

为何你总是遇见渣男 //20

放不下不爱你的男人，就是犯贱 //24

02

婚不婚都是一种选择 //29

爱情不将就，婚姻更不能将就 //31

婚姻绝不是女人的二次投胎 //34

婚姻只是一种契约关系 //37

男人不靠谱，女人很辛苦 //41

单身女人做许晴，已婚女人做刘嘉玲，离异女人做王菲 //45

最不该愁的是愁嫁 //49

最蠢莫过于为结婚而委屈自己的人生 //53

03

生不生，自己说了算 //57

跟男人签一份婚前协议 //59

婚不能乱结，孩子不能乱生 //64

孩子不是你的私有财产 //68

不要轻易做未婚妈妈 //72

为孩子隐忍婚姻的悲剧别再重演 //77

放弃事业生二胎，你成就了谁 //82

自己过不好，生个娃会更惨 //89

04

你的他为什么不爱回家 //93

20多岁的姑娘你不要太急 //96

女人不独立，婚姻难成立 //99

事业大女人，爱情小女人 //102

你的不安源自你不够强大 //106

女人的分水岭：依赖还是独立 //109

你混不好怎么会嫁得好 //113

有颜值没脑子就是糟蹋人生 //116

05

才女也要做财女 //121

女人一定要有錢 //124

这个世界哪有那么多有钱男人 //128

你增值，婚姻才保值 //130

自己有钱比嫁豪门靠谱得多 //132

已婚的你更应该努力赚钱 //135

学会为自己买单 //139

06 只有自己对自己才是真爱 //143

不爱自己的女人才是剩女 //145

先爱自己，再爱男人 //152

爱情与婚姻都始于对自己负责 //154

幸福一定要自己感同身受 //156

你的人生不是为他人量身定制的 //160

学做自己的暖男 //163

请不要低估你存在的价值 //167

07 女人，活出你自己 //171

女人不是因年龄大才遭嫌弃 //174

你的人生与他人无关 //176

请以自己喜欢的方式过一生 //180

你不必让人人都喜欢你 //185

千万不要刻意迎合男人 //188

女人的最佳生育期是她觉得幸福时 //192

爱情是让我们做更好的自己 //198

跋 女孩，你该出去走走 //203

01

· 爱不爱是个人的私事 ·



在我们的一生中，我们不可能只爱一个人，我们也不会只被一个人所爱。我们会爱上很多人，很多人也会爱上我们。说什么“一生一世”“一辈子长久”太难了，说“活在当下，好好经营”反倒是容易很多。你要的岁月最终都会给你，所以你不要急着去爱与被爱，不要急着对爱情下任何结论，不要不相信感情，要相信他人爱你的心。爱的时候是深爱，不爱的时候是不爱，所以你真的没有必要去纠结你在爱情和婚姻中付出的时间和精力。没人强迫你去付出，没有强迫你去爱上。那都是你自愿的，自愿地爱上，自愿地对他人好，不需要多少忧伤和无奈，或者敌意和抱怨，无非是那些年你们没有缘分。

不要刻意去讨好爱情，不要刻意去讨好婚姻，请遵从你内心的选择。随着年龄的增长、见识的增加，我们每个人都在变化，这个世界从来没有一成不变的人。接受这种变化，努力去成长，然后在斑驳静谧的岁月中去看不一样的人生，你会发现爱情和婚姻原本是孤独时候的取暖，互相取暖也好，各自取暖也罢，没有什么事情值得抱怨。岁月和时光会告诉我们最终的答案，男女青春都一样珍贵，女人无论到多大年纪都无需自怨自艾。人生从来就

是孤单的旅程，无论生命中有没有人与你相随，都请你不要对别人产生依赖，不要辜负时光，以及你对梦想的憧憬。成就你自己，岁月会变得更加真实而美丽。

爱情从来不是女人的唯一

小女孩谈恋爱总是很盲目，以为认定对方是一辈子，就可以安安静静地守护对方一辈子，就一切以对方为主！其实爱情从来不需要为对方付出多少，也不需要为对方守护。好的爱情会让你成为彼此的骄傲，差的爱情会让你找不到存在的价值！爱情最真实的意义在于，你与对方或者对方与你在一起都在进步，都在提升，最后彼此成全！

女演员Z某在一次发布会现场宣布已与男友分手。Z与男友恋爱5年，在这5年之间Z一直像个小女生一样贴着男友，她甚至为了这段感情停止了自己的事业。

Z坦言，这么多年，她对这段感情很认真。那个时候她说不拍吻戏，不拍拥抱的戏，要拍也只跟男友拍，当时以为这样做，她就能早早地结婚生子，但对方却一直说他没准备好。她使劲对男友好，整个人变得越来越不自信，于是自己去做整容，对男友产生很多负面的情绪，最终男友也离她越来越远。

现在她想明白了：幸福不是寄托在别人身上，而是靠自己去争取。

不是在家等他，等他给一个承诺、一个时间。她曾经以为，那就是爱情，对一个人放弃工作那就是爱情，但后来事实证明这不一定对。

Z真的很勇敢，她坦诚地说出了自己对男友情感上的缺失与不自信，她坦诚地离开了那个让她变得不好的人，她明白了爱情不是唯一。她终于摆脱了小女孩对爱情的盲目天真，努力提升自己的事业。

科学家用多巴胺来解释爱情，心理学家用人的喜好去计量爱情期限。我们从两者中理性去分析爱情，你会发现爱情是一种习惯，习惯不一定爱人；爱情让人沉迷，却拯救不了一个女孩在爱情中的卑微与不自信。

爱情多巴胺是什么？它是一种神经传导物质，不仅能左右人们的行为，还参与情爱过程，激发人对异性情感的产生。大脑中心——丘脑是人的情爱中心，其间贮藏着丘比特之箭——多种神经递质，也称为恋爱兴奋剂，包括多巴胺、肾上腺素等。

多巴胺似的爱情就像浓情巧克力，他让每一对恋人都不断地品味着甜蜜，时刻让情侣之间感受到罗曼蒂克的味道。多巴胺的浓情巧克力糖果会让一方对另一方沉迷，并且慢慢地变得依附对方。多巴胺会给你一种一直在谈恋爱的感觉，它会给人一种错觉，以为爱可以永久狂热。

我们的身体无法一直承受这种像“古柯碱”的成分刺激我们中枢神经，一个人不可能永远处于心跳过速的爱情颠峰状态，所以大脑只好取消这种念头，让那些化学成分在自己的控制下自然地新陈代谢。多巴胺兴奋恋爱期只有1~3年，反观前文提到的歌星Z和她男友的5年恋情，热恋过后的Z一直在等男友给一个结果，等回来的却是彼此因了解而觉得不合适。

可以从以下几个方面来判断男女两个人是否适合牵手：

- (1) 不带任何条件，容易沟通；
- (2) 有共同理念和价值观；
- (3) 发生冲突能够立马解决，彼此逗趣；
- (4) 非常了解并接纳对方；
- (5) 尊重对方选择；
- (6) 给彼此足够的空间和自由，不依附对方存活。

如今很多小女孩谈恋爱总是很盲目，以为认定对方是一辈子，就可以安安静静地守护对方，一切以对方为主！而实际上爱情从来不需要为对方付出多少，也不需要为对方守护。好的爱情会让彼此成为骄傲，都能看到对方的努力，差的爱情会让你找不到存在的价值！

当一个女孩子在爱情的天秤中失去了航向，失去了自我存在感，找不到自信，找不到自我，这样的爱情对女孩及其男友来说都是一种煎熬。感情中两个看上去很好的人，在莫名其妙中一方主动离开另一方，一定是离开的那一方想了很久很久才做出的决定。一段感情只有一方付出得多，另一方享受付出，付出多的一方等待着付出少的那一方哪天爱上自己，并付出，以此寻求平衡，那么这样的感情永远不可能平衡下去。

爱情最真实的意义在于，你与对方或者对方与你在一起都在进步，都在提升，最后彼此成全。在我们年轻的时候，我们以为爱一个人是一辈子的事，我们付出所有，最后发现爱自己、努力让自己过得更好才是一辈子的事！爱情有时候是初恋那件小事，是那些年我们经历过的纯真，是小浪漫，但是我们每个人都不能为爱情活着！人生很长，活在爱情的世界，一定会抹杀了自己的创造力，也为难了对方！除了爱情，我们还有诗和远方，还有自己的梦想与青春。

[海菱有话说]

当一个女孩子，因为爱一个男人，爱得失去了自我，爱得来失去了存在价值，爱得死去活来忘记了自己是谁？那个男人的一举一动、一颦一笑，以及外界的任何风吹草动，都可以让她感到不安和迷茫的时候，那已经不是爱了，那只是一种变态的付出，压抑了自己，也让对方在无形中多了很多的压力。

女孩子想在这个世界活得很好，活得“我若安好，便是晴天”，女孩更得好好宠爱自己的人生和事业，宠爱自己的兴趣和爱好。身为女性，只有让自己变得更好，更丰满，更强大，才会懂得这世界上所有爱情的分分合合，不过是自己不够自信引发的连带反应，引发的敏感，进而不断地强化自己的内心世界，让自己变得不那么在乎爱情的得失。

女孩只有不那么在乎爱情里那些细致入微的敏锐，不那么在乎跟一个男人一起恋爱能否从他身上得到什么，从他身上找到什么安全感，而是把他当一个爱人去正常地恋爱，去正常地交往，那么你们之间的爱情会走得更完美。

爱情和生活，爱情和事业是不同的事。爱情从来不是一个女孩的唯一，女孩唯一能够做的是把自己打理好，遇到有缘的人谈谈恋爱，不强求，也不期盼，做好自己即可。好的爱情，从来都是从遇见美好的自己开始。女孩只有认清楚自己，看清楚自己对爱情的期望值，认清对方对你的需求值，认清对方的假意和真心，然后勇敢地去爱，即使失恋也不会后悔，因为你曾很用心，毫无心机地去爱过别人，这样的经历足以说明你的人生是完美而丰盛的。

真爱是一门投资经济学

什么是真爱？每个人在真爱面前都有各式各样的见解。真爱又是什么？是感动的一瞬间化为一生的牵绊和责任，还是找到彼此所要找的人，从此过上幸福的生活。关于真爱我们见过很多，关于真情真意的女子，我们也见过很多，然而你不能否认的是，真爱是一项投资，你投资越多，下的血本越大，越容易得到真爱。

广州有个40岁富翁，遇到一位17岁的女孩阿香。阿香灵秀温柔，既不要求名分，也不要求富翁给自己买什么东西。富翁以为自己找到了真爱，他很得意地带着这名女子向他的朋友炫耀。富翁其中的一位朋友对他说：这女孩没你想得那样单纯，何况你也是有老婆孩子的人。

富翁思前想后觉得这位朋友说得有理，第二天富翁叫来阿香：“这是10万元，你回家做点生意吧。”阿香泪眼汪汪地看着富翁什么也没说。三天后富翁送阿香回老家，富翁惊奇地发现阿香居然把他给的10万元还给他，还把自己打工的1万元也给了他。女子对他说：你是我第一个男人，我不是为了你的钱而爱你的。

富翁感动之余立即给阿香在广州买了房子车子，就这样富翁与阿香又过了3年。阿香越来越不满足富翁给她的一切，想替代富翁妻子的位置又不知道如何下手，直到有一天富翁回到女子住处，阿香悠悠地对富翁说：“我怀

孕了。”富翁毫不留情面地说：“打掉他，我不需要，我有老婆孩子的。”

阿香什么也没说，晚上直接给富翁的老婆打电话，说了她与富翁的一切，富翁老婆当时又惊又怒，住进了医院。随着阿香的肚子越来越大，富翁开始为难了，他直接问阿香：你要多少钱，我们才能一刀两断。女子说：“100 万元。”富翁一惊，只好回家跪求原配原谅，发誓再不出轨了。富翁从银行转了 100 万元给阿香，阿香在富翁的视线里消失了。

多年以后，富翁再次碰见阿香，阿香已经有了自己的品牌和公司。富翁连忙问阿香，当年的孩子怎么样了？阿香笑着说：“哪有什么孩子，我骗你的。”

我们在生活中也会碰见一些人将一些情感错认为是真爱，以下是常见的三种错爱：

第一，把依赖对方存活当作爱。有一对年轻恋人，女方一结婚就想做家庭主妇，男方养不起她，她也不去工作。女方单纯地觉得，做家庭主妇也是职业，把家打理很好也是贡献。只不过女方忘记一点，男人娶的是与自己一起经营婚姻的老婆，这个老婆至少是独立自主的，而不是把自己沦落成保姆，经济上全指望男方，男方稍微做得不好，女方就在家又哭又闹。

第二，把自己对对方的占有当成爱。女人一旦恋爱，就缺乏各种安全感，每天 24 小时不停地去查男方的岗，一直在逼问男方在做什么。男方起初还应付，后来就变得茫然，然后不想搭理女方。不信任男人的女人是可怕的女人。那种一旦谈恋爱，24 小时都不能离开男朋友的女人，完全不是爱对方，她们只不过是把对方当成自己的私有财产来打理。

第三，把喜欢一个人当成爱一个人。喜欢一个人与爱一个人差异很大。

你喜欢一个人，仅仅是喜欢他的财富、外貌、为人处世，或者他对你的宽容和优雅。又或者一个男人给你买了个LV包包，跟你上了床，你默认了你们这种关系，那只不过是对你的一种投资回报。爱的核心是尊重、理解和宽容，无条件为对方付出，对方好自己就好。喜欢只不过是满足你内心的需求和喜好。

根据我国《婚姻法》的规定，只要存在“有配偶者与他人同居”或构成“重婚”导致离婚的情形，无过错方都有权请求损害赔偿。所谓“非法同居”即“有配偶者与他人同居”，根据相关司法解释，“有配偶者与他人同居”的认定共有三个要件：

(1) 婚外异性；

(2) 不以夫妻名义；

(3) 持续、稳定的共同生活。

按照我国法律的规定，夫妻一方主张对方存在婚外情的，必须提供充足、合法的证据来证明。那么婚外情证据怎样算有效？婚外情证据怎么搜集？怎么证明有婚外情？从司法实践来看，婚外情一方面是取证异常困难，另一方面是如果证明尺度太大，又有可能取证途径不合法，或是侵犯了他人的隐私权。这方面一定要咨询好律师。

[海菱有话说]

有时候你以为那些跟你老公搞婚外情的女人只是为了要名分，其实这类女人大部分不过是想要男人的钱而已。作为原配，如果你同意损耗就把钱给那个女人，继续做夫人；如果不同意，可以咨询律师，折算自己的利

益，拿到你老公出轨的合法证据，然后向你老公提出“婚外情精神赔偿”。婚姻没爱了，钱来补，没必要去打小三，搞得自己狼狈不堪。婚姻是合伙经营的公司，权衡好利弊才能好好合作下去。

你有选择爱与被爱的权利

在这一章的开头我们已经说了，在我们的一生中，我们不可能只爱一个人，也不会被一个人所爱。没人强迫你去付出，没有人强迫你去爱上。那都是你自愿的，自愿地爱上，自愿地对他人好。

25岁的依依，最近很心烦。烦什么呢？当一个女孩年过25岁以后，她的父母、亲戚就开始为她的终身大事着急了。似乎在某些父母眼中，一个女孩子只有早点结婚生子，他们才能了却一个大心愿。有的父母都不会在乎自己的女儿到底喜欢不喜欢那个男人，到底适合不适合跟那个男人在一起！依依本身家境就不好，父母供养依依读大学又花费了不少钱。依依如今能够独自挣钱养活自己，不用她的父母操心，但她的父母也在报纸杂志舆论频繁地轰炸下，疯狂地认为：女孩早结婚有好处。

依依的妈妈帮依依物色到一个离异有娃有房有车的二婚男，她觉得依依嫁过去不会受苦，毕竟男方经济条件好。依依一听离异带娃的二婚男，死活都不乐意嫁人。依依搬出去自己住，偶尔回来给父母打个照面。