

爱不爱?婚不婚?离不离?
解决女性所有困惑,只读这一本就够了。

女人的成熟

比成功更重要

白金版

李玲瑶 著

经典课程,十年互动,
改变数十万女性人生的成长读本



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



女人的成熟 比成功更重要

白金版

李玲瑶 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女人的成熟比成功更重要(白金版)/李玲瑶著.—2版.—北京:北京大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-301-18869-9

I.女… II.李… III.成功心理—女性读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第081614号

书 名: 女人的成熟比成功更重要(白金版)

著作责任者: 李玲瑶 著

责任编辑: 李森森

标准书号: ISBN 978-7-301-18869-9/G·3117

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印刷者: 北京嘉业印刷厂

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 14.25印张 156千字

2010年1月第1版第1次印刷

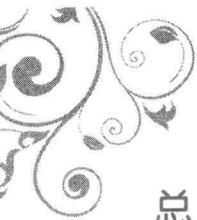
2011年6月第2版第1次印刷

定 价: 35.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn



总 序

《名家论坛》是山东教育电视台2002年推出的大型教育培训栏目，开播以来，先后有几十位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标，《名家论坛》能为广大的观众提供各领域的前沿理论、先进经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

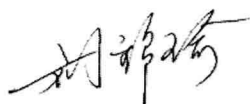
回首《名家论坛》数年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿结集出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书的缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

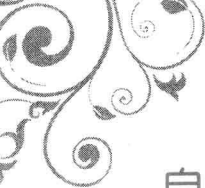
电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。满足观众不同的需求，就是我们的动力和责任。也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

最后，借此小序，请允许我代表山东教育电视台的同仁，向一直以

来关心和支持我们的电视观众、读者朋友表示感谢，同时感谢我们《名家论坛》的各位专家学者，感谢我们的合作伙伴北京大学出版社博雅光华公司、北京时代光华图书有限公司。

山东教育电视台台长





自序

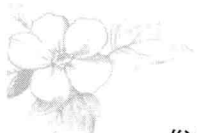
教育一个男人，是教育一个人
而教育一个女人，是教育一个家庭，教育三代人
也就是教育一个民族
所以，教育女人，比教育男人更重要

过去的八年，我在北大、清华等院校的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。

记得有一次我在给女性朋友讲完两天的修养课程后，学生们都站起来长时间报以热烈的掌声，甚至有几位女同学走到前面来，一位眼泪汪汪地对我说：“李老师，如果前两年我就能听到您的课，我的人生就不会是现在这样了！”另一位学生说：“李老师，能让我拥抱您一下吗？我真是太感谢您了，我长这么大，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。谢谢您！”诸多学生真诚坦率的告白使我激动不已。

当山东教育电视台《名家论坛》播出我的系列讲座——《智慧女性的六项修炼》并收到了不错的社会反响后，电视台与学生们均鼓励我把多年来讲授女性教育方面的体会著述成书，我欣然接受了，因为这正是我多年的愿望。

经常在中美两国之间往返，我所看到的中国女性的成长是迅速的、跨越式的！改革开放之后，很多女性在各行各业里脱颖而出，取得了不



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，尤其是它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。但是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。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“女强人”的切肤之痛。

1984年，我被邀请回国，开始了我在国内的讲学生涯。1988年9月，我将演讲内容集结成书，出版了《走向成功》（出版后当月就成为北京的十大畅销书之一），这是我送给青少年励志的书。在那本书中，我将成功定义为“人们对自己追求的目标实现后的一种满足感。它确认了自己存在的价值，是一种高层次的精神享受”。我鼓励青年们要有追求成功的雄心。

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，完全失去了女子特有的宽容柔美的品质。这种个性在职场中也许尚可，在婚恋中却会使之屡屡碰壁，男人唯恐避之不及。更糟的是，还有一些女人因婚恋变故而丧失理性态度，思想偏激，心胸狭窄，轻视甚至敌视异性，人生趣味全无。有些女性或许是事业成功了，但行为举止常显焦虑不安，无法理性地控制情绪，心胸狭隘，顽固不化。我越发觉得：专业知识或专业技术可能使你获得成功，获得某种程度的满足感，但不一定让你拥有平和、宁静、成熟的心智，不一定让你过着幸福的生活。

台湾前首富王永庆生前曾说过一席话：“一根火柴棒价值不到一毛钱，一栋房子价值数百万元，但是一根火柴棒却可以摧毁一栋房子。可见微不足道的潜在破坏力，一旦发作起来，其攻坚灭顶的力量，无物能御。”

要排一百万张骨牌需费时几个月，但推倒一列骨牌却只需几分钟；要创办成功的实业需耗时数十载，但要使其倒闭却只需一个错误决策；要赢得别人的尊敬，需经过长时间的付出，但要人格破产，却只需做错一件事；同样，要维持一个很美满的婚姻，通常需要二人长时期的努力，而一件偶发事件，却可能酿成人间悲剧……

许多人均在错误发生、悲剧酿成后才后悔莫及。造成女人感叹：我们衰老得太快，成熟得太晚。因此我更坚信成年女性对成熟心智的培养比成功更重要。

什么叫成熟？

知名作家余秋雨在他的著作《山居笔记》中，对于“成熟”下了这样的批注：成熟是一种明亮而不刺目的光辉，一种圆润而不腻耳的音乐，一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止向四周申诉求告的大气，一种不理睬喧闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡泊，一种无需声张的厚实，一种并不陡峭的高度。

我把它简化为：成熟是一种处变不惊的从容，胸有成竹的大气，与世无争的淡泊，游刃有余的厚实。我们说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。所以在追求事业成功的前提下，应先追求心智的成熟。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。

在本书中，我主要针对现代女性在婚姻与家庭、个人修养等方面出现的问题进行了阐述、分析与建议。除此之外，还设置了女性职业规划、家庭理财等方面的内容。至于亲子关系，这一女性朋友不可或缺的部分，则因为内容过多，另行著书阐述。

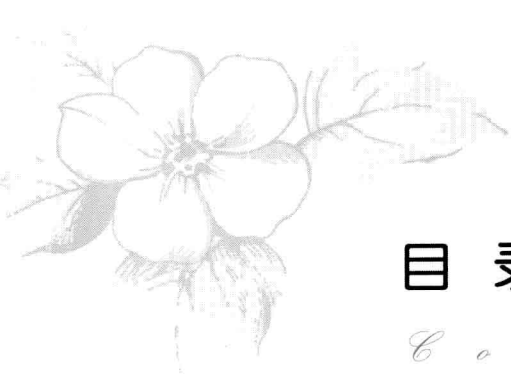
希望借由这本书，能够与女性朋友们分享一些知识与经验，在共同学习之后，能有效地优化、美化和柔化女性的心灵，为女性的生活补充养分，为生命补充钙质。期待女性朋友们都能拥有亮丽的仪表、优雅的谈吐、高贵的气质和丰富的内涵。对内能够成功地教养孩子、经营家庭；对外能够圆融地开拓事业，建构和谐的人际关系。常保持一颗积极、上进、乐观的心，在遇到困难和挫折时，能够有足够的勇气与智慧面对；在获得成功时，能够惜福、感恩和分享。

本书的整理和编辑历时数年，最终能够顺利出版，需要感谢很多人。感谢我在台湾读中学时的好友朱庆庆，她亲赴北京，协助我进行内容修订；感谢我在祖国大陆的女友孙爽、蒋艳辉、李富玲等人，她们帮我整理及增添了一些内容；感谢我正在美国读艺术学院的儿子胡才玄，书中有几幅插画是他的杰作，他用行动表达了对妈妈的支持和鼓励。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！

多年来我的学生们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快和思想的共鸣。

李玲瑶



目 录

C o n t e n t s

总 序 / VII

自 序 / IX

1 像经营事业一样经营婚姻

透视女人，解读男人 / 2

男人如火，女人如水 / 3

好男人若高山，好女人若大海 / 6

男人重性，女人重情 / 7

男女的生理差异 / 9

婚姻——选择适合自己的人 / 11

在对的时间做对的选择 / 13

最好的未必适合你 / 14

精神层面更要“门当户对” / 16

嫁丈夫就像买股票，要买低不买高 / 18

莫因功利误终身 / 19



经营好你的幸福 / 20

培养爱家的男人 / 20

幸福最大化，摩擦最小化 / 29

做最好的婚姻经营者 / 36

性，牵引着幸福 / 57

性爱不只是身体的交流 / 57

沟通，为两性关系打开一扇窗 / 60

“性福生活”少不了 / 65

当背叛发生时 / 70

婚外情总是一种遗憾 / 70

男人为什么容易出轨 / 72

男人婚外情众生相 / 74

女性婚外情的特点 / 77

婚姻危机不可怕 / 79

在婚姻中为自己留下一片天空 / 86

不要在婚姻中失去自我 / 86

价值因为发现而使希望重燃 / 91

要懂得为家庭利益而适当牺牲 / 94

学会放弃也是一种智慧 / 97

纵然离婚，也要善待对方 / 100



每个女人都能魅力四射

让气质为美丽加分 / 104

得体的穿着是最好的名片 / 106

谈吐文雅，气自芳华 / 107

仪态万方，更显高贵情操 / 109

亲和力是吸引他人的磁石 / 110

从容的表达尽显个人魅力 / 111

微笑的女人最可爱 / 112

好心态让人生更美好 / 113

不思八九，常想一二 / 113

使自己成为一台发电机，而不是蓄电池 / 119

在顺境中心存感恩，在逆境中心存感谢 / 119

人可以被击倒，但不可以被打败 / 122

不能改变环境，就去适应环境 / 123

情操高尚，助你发现人生之美 / 126

尊重他人，就是尊重自己 / 126

欣赏是点亮黑夜的星光 / 128

赞扬可以滋润心灵 / 129

明理不争理，得理要饶人，理直要气和 / 130





态度决定高度，角度决定宽度 / 134

拥有高情商，才能做情绪的主人 / 135

成熟的人懂得让行为控制情绪 / 135

情绪管理ABC / 138

学会“四放”，阴天也会有阳光 / 141

心开，路就开 / 142

人可以有挫败，但不要有灾难 / 143

知识是送给自己最好的礼物 / 145

让学习成为一种习惯 / 147

阅读给生命补充营养 / 157

朋友，生命中不可少的财富 / 160

自信使美丽永不凋谢 / 162

做个“乐活”的女人 / 167

3 拿什么行走职场

寻找你的职业锚 / 175

我到底适合做什么 / 175

设定目标是成功的先导 / 178

目标千里，始于足下 / 179

打造职场“白骨精” / 180

我的职场我做主 / 183

另类的“二八哲学” / 184

生命的精彩由自己决定 / 186

不要满足于现有的成就 / 188



善理财的女人更旺夫

理财是家庭的必修课 / 192

“财”貌双全才能为婚姻买下“天长地久险” / 193

不要成为“月光女神” / 195

当好管家婆 / 197

消费理财：要消费不要浪费 / 198

保障理财：未来不可预知但可预防 / 201

投资理财：不以投机为投资 / 203

后记 人生的“两要”“两不要” / 205





透视女人，解读男人

男人通过眼睛谈恋爱，女人通过耳朵谈恋爱。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。

有一段丈夫和妻子之间的对话十分有意思。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；女人通过耳朵谈恋爱，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，但有时比较固执，粗枝大叶，不拘小节。相比之下，女人则细腻得多，偏于感性，重情感，善用语言表达。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；且因为女人喜欢说反话，更令他们头疼不已，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，也因此更突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。女人执著，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倾诉，排解苦闷，宣泄情感。当情绪糟到极点时，女人撒娇、哭闹，甚至大吵大闹也似乎是很正常的事。

相形之下，男人要平静内敛得多。他们坚强、独立的特质不允许自己轻易表露内心世界。但实际上，男人的坚强只是表面的，他们的心理承受能力并不比女人强多少，有的甚至比女人更为脆弱。只是因为男人自尊心强、爱面子，再加上肩上责任重，所以他们通

