

小女人 婚恋圣经

杨扬◎著



爱你所爱，该爱就爱，不爱不勉强；
爱得明白，爱得理直气壮，爱的分寸会把握；
爱得阳光明媚，爱得小心轻放，爱得幸福千万丈。

——爱的圣经（杨扬语录）

小女人婚恋圣经

杨扬 著



气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

小女人婚恋圣经/杨扬著. —北京:气象出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5029 - 4819 - 1

I. 小… II. 杨… III. ①女性-婚姻-通俗读物
②女性-恋爱-通俗读物 IV. C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 162213 号

Xiaonuren Hunlian Shengjing

小女人婚恋圣经

杨扬 著

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮政编码: 100081

总 编 室: 010 - 68407112

发 行 部: 010 - 68409198

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 王元庆

终 审: 朱文琴

封面设计: 王燕童

责任技编: 吴庭芳

责任校对: 石 仁

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 140 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 22.50 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换

● 自序

以“小女人”命题，是因为，我本人已经不再是风华正茂、让人羡慕不已的小女孩了。经历了以“公主”自居的年龄，逐渐卸下青春的懵懂，接受平凡的人生，并步入婚姻殿堂，开始与一个性格温厚沉稳的男人一起生活了。婚前，他亲切地唤我“小女子”，婚后，他习惯叫我“小女人”。

看看镜中的自己，容貌正与这个年龄相符，即将步入三十岁的门槛，老公给的称呼并无不妥。但我始终没有学会妥协，二十岁时的梦想，已经渗入我的血液，一直激励我，让我努力去争取自己想要的生活。

常感觉自己身上，一半留着年轻女孩的冲动，一半藏着成熟女人的清醒。或许，每个正向三十岁年龄靠近的女人，都会有这种感觉吧：一半清醒一半醉，一半放纵一半谨慎，一半认真一半疏忽，一半理性一半感性。

甚至有时会恍然以为，自己在梦想与现实的边缘，独自跳着没有和声的舞蹈，内心自以为的优雅与充实，无须别人知道，只要自己欢喜，足焉！

所以，每当看到周围的姐妹们为情所困、为男人所伤、为婚姻所累时，自己心底生出许多感慨。她们的一生，要叹息多少次，才会一切顺心如意？要失望多少次，才会满怀希望？要流过多少眼泪，才能微笑地享受生活？

其实，女人对幸福的追求，都是虔诚无比、至死不移的。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风。”我身边的好多小女人由于得不到自己所要的幸福，万念俱灰，决绝地关上了再爱他人的心扉，停止了寻找幸福的脚步，欲在一棵树上吊死，实在可惜。

生活完全可以换一个角度去过，何必那么死心眼呢？让自己无路可走，简直是往自己脖子上套枷锁。终归还是因为：放不开。佛家思想提倡“放下”，可对于一些女人而言，轻易放下对男人的爱很难，而轻易放弃自己，却很容易。

这是忽略自己而到达“忘我境界”的最严重后果。无论是在爱情里，还是在男人面前，或者在婚姻里、职场中，如果“放弃自己”，那就傻傻地流泪吧，没有人会

可怜你。

我最见不得女人流泪。希望身边的亲戚朋友，以及天下所有的小女人们少些眼泪，少些叹息，多些欢笑，多些幸福。所以，我想把此书作为一件小礼物，献给所有女人，但愿能为地球上某个角落的小女人们，送去一抹淡淡馨香。只要你们开心，我也开心。

杨扬

2009年6月于北京

Contents

目录



Chapter One

爱情魔镜

01: 爱情与希望 003

女人的希望 003

一个人的爱情 005

寂寞的女人 007

爱情的最高境界 008

女人的爱情死穴 010

情到深处最孤独 012

02: 爱情盲区 014

搁置爱情，先玩游戏 014

爱情不是索取 016

爱里，别把自己丢了 018

爱，一定要有个理由 020

给不了幸福，别去爱 021

挽留爱情，别拿生命开玩笑 022

别用眼泪打动爱情 024

别被浪漫冲昏了头 025

爱上“偶像”是罪过 028

决绝的爱,让人变得狭隘 031

03: 爱情周期性 033

爱情保鲜期 033

珍惜眼前的爱 034

爱情与缘分 037

天荒地老有多久 038

不要错过一个人 039

04: 爱里成长 041

没有一个男人会爱你如子 041

爱与时间一起成长 043

爱情是生活的奢侈品 044

没有完美的爱情 046

在爱情里成长 047

为何女人更易受伤害 050

爱与幸福应是并存的 051

恋爱中的承诺 052

该爱就爱,该忘就忘 053

05: 用脑去爱 056

我的爱情我做主 056

做一个纯粹的女人 057

建立你的“气味”磁场 058

别等待选择 060

赶对时间,主动去爱 061

将旧事打包,让新爱进来 063

太爱一个男人的不良后果 064

吊他胃口,让他心急难耐 066



Chapter Two

选择你的 MR. Right

01: 男人的情感世界 071

男人的 N 个希望 071

男人的“西施” 073

男人的“软肋” 075

男人是视觉动物 079

“男人不坏,女人不爱”的真相 081

02: 女人的选择问题 084

女人出嫁难题 084

先卸下“王子”梦想 086

先让自己的钱包鼓起来 088

选择好通往幸福的路 089

别把自己“打折”处理 091

给未婚女人的“性忠告” 093

同居≠婚姻 095

03: 择偶原则与眼光 098

选老公, 首选责任感 098

多角度让他“大曝光” 100

别迷恋“一见钟情” 102

女人不要以貌取人 103

远离爱钱胜于爱你的男人 105

站对位置, 不做情人 107

好老公的品质 110

决不能嫁的男人 112

婚姻是一纸契约 122

平淡是真, 谨慎“出墙” 124

婚姻里的成本分析 126

给婚姻加点调味剂 128

02: 夫妻相伴守则 131

女人要学会“闭嘴” 131

危险的“自我陶醉” 134

多疑的女人心太累 137

别奢望朝朝暮暮 138

婚姻“长治久安”守则 140

婚姻里, 别埋葬爱情 141

03: 水煮婚姻, 玩转男人 144

将他“泡”进温柔里 144

放养他, 别圈养他 146

你一嘴甜, 他就变乖 148

别对他“太忠诚” 150

你一低头, 他就点头 151

别刨他的“过去” 153

配合他, 别驾驭他 154

不要与他的母亲比较 157

别用你的爱控制他 158

善待他的“小孩”心理 160

给他独自沉默的时间 161



Chapter Three

深度婚姻

01: 米面婚姻 117

柴米油盐酱醋茶 117

两只刺猬过冬 118

婚姻里没有童话 120

最好的丈夫，最好的爱 164



Chapter Four

永不放弃自己

01：适度地自私 169

要为自己而活 169

人不爱美，天诛地灭 170

靠男人不如靠自己 173

做一个“增值”女人 175

你是独一无二的女人 177

别做贤惠的奴隶 179

给自己充裕的时间 180

02：精致地生活 183

决不放低生活眼光 183

不要随便乱穿衣服 185

可以不漂亮，但不能没气质 187

寻找比男人更好的东西 188

保留个性，活出你的精彩 190

别掉在虚荣里“裸泳” 192

01 : 爱情与希望

Chapter One

爱情魔镜

爱情来临时，所产生的诱惑力让人难以抗拒，无数痴男怨女为爱而狂，为情而痴。有的人在爱的世界里，丢了理想，丢了自己，丢了再爱的能力。女人天生就是爱情的尤物，对爱充满幻想，时刻准备为爱献身。然而，爱情如雾里看花、水中望月，有时虚无缥缈，有时潮起潮落。女人唯有练就一双清澈的眼睛，才可辨清其中是非真假，享受真正的幸福。



01: 爱情与希望

“傻丫头，回去泡个热水澡，睡个好觉，明天早上起来，满街都是好男人。”——电影《甜蜜蜜》

● 女人的希望

对于爱情，女人的希望总比男人多。女人更多关注的是超越肉体之上的精神恋爱，即“深爱”。当女人爱上一个男人的时候，女人的希望会源源不断地涌现出来。于是，为了这些希望的实现，女人继续希望着……

女人总希望，自己爱的男人能够与自己保持步调一致，与自己心灵相通。可是，男人宁愿与自己的哥们聊个昏天黑地，也不愿与女人多说半句话。

女人总希望，无论走到哪里，都有爱人陪伴。可是，男人做许多事情，都不喜欢女人参与。

女人总希望，能够与爱人一起分享浪漫，即使在海边，也要打电



话让他听听海的声音。可是，男人一旦痴迷于一件事情，最讨厌被打扰，比如在玩游戏时。

女人总希望，自己爱的男人能够平平安安，因此，即使他出差，她也要将他的背包里塞满衣服和食物。可是，男人总认为，女人的行为多此一举。

女人总希望，在自己受委屈的时候，可以爬在他的胸前痛哭，渴望从他的怀抱中得到安慰。可是，男人总认为，女人永远不独立。

女人总希望，在自己烦躁不安时，可以没有伪装、没有顾虑地将心事全部告诉他。可是，男人总认为，女人是在自寻烦恼，无事找事。

女人总希望，即使过马路，他也会伸出温暖的双手，紧紧地挽着她一起走过去。因此，她偶尔会伫立街头，等待他的双手。可是，男人总认为，女人在玩小孩子脾气。

女人总希望，在寒冷的冬季夜里，与他相拥而卧，听她讲述小白兔与大灰狼的故事。可是，男人总在她还没讲完时就很快进入梦乡。

女人总希望，自己的天真问题总有答案，“如果我老了，你还爱我吗？”“如果我的牙都掉光了，你还吻我吗？”可是，男人总觉得女人的问题有些可笑幼稚。

女人总希望，自己受欺负时，他会挥起拳头，狠狠地揍对方一拳，为自己出出气。可是，很多男人有时比女人更需要保护。

女人总希望，爱过的人即使分手后，还会记得她的好。可是，男



人一旦主动离开一个女人，绝不会再主动找她，也不会想她。

女人总希望，“等自己将来老得哪儿也去不了”，他“还依然把自己当成手心里的宝”。可是，当女人不再年轻时，男人会把其他年轻女子当成手心里的宝。

女人总希望……女人的希望太多，所以，女人的失望太多。

● 一个人的爱情

大多女人都做过公主美梦，静静等待命中的“白马王子”出现，静静等待姗姗来迟的爱情，企盼梦里千百回转的呢喃成真，祈祷与喜欢的人永结同心。于是，爱情成为女人一生最大的幸福皈依。

许多女人为了圆得爱情梦，义无反顾地、毫不动摇地寻寻觅觅，结果却总像水中捞月、竹篮打水、镜中取花一样，终究只是一场空。

我曾遇见一个女人，她是那种为了爱情“不达目的，誓不罢休”的人，一旦爱上某个人，便一厢情愿地以为，对方终究会与她恩恩爱爱、白头到老。

之后，她期待的那个人终于出现了，却并不爱她。但她非常自信，她说：“没关系，我可以等。”于是，她在众姐妹的翘首观望中，成为守护爱情队伍中最忠实的一员，痴心不改地爱着那个人。

她渴望自己的痴情能够打动他的心，可是，多少年过去了，他依



然不改初衷。他对她说，我们还是做普通朋友比较好。可她依旧不肯放弃。

这个天真的小女人始终坚信一条真理：“精诚所至，金石为开”。在这种强烈信念的召唤之下，她的勇气空前膨胀。

可是，有一天，那个男人打电话给她，平静地告诉她：“我要结婚了。”

这位勇敢的小女人瞬时慌乱不堪，她最想知道的是，她深爱的男人究竟要与谁结婚。但她知道，答案是失望的，现实是残酷的：新郎要结婚，新娘不是你，更要命的是，自己竟然暗恋别人的新郎好多年。

爱情美梦成碎片，她终于明白一个事实：单恋终归是一个人的事。

听说，那天她竟然鼓起勇气，去婚礼宴席捧场。她只是远远地坐在角落里，眼巴巴地望着满脸绽放幸福的他，那么娴熟地挽着另一个陌生女人的手，缓缓从欢呼的人群中走过，却不曾看她一眼。

这样的女人，用男人的话来形容，或许可以概括为“很娘儿们”，可是，有谁知道，那执著的心在滴血。烈酒能让人眩晕，可是醉酒过后，绝望的人还会醒来。

聪明的小女人，如果他的新娘不是你，请别再至死不渝地爱下去了，自欺欺人地演“独角戏”，无异于吞噬自己心灵。



寂寞的女人

“无情不似多情苦，一寸还成千万缕；天涯地角有穷时，只有相思无尽处。”女人是从爱上一个男人时，开始感到寂寞的。瞬间的爱与寂寞的爱，两者之间，女人会选择后者。因为，女人认为，后者更厚重，寂寞里充满了爱的分量。

女人渴望被人爱，渴望得到关心，而男人更在乎事业。男人一旦将一个女人芳心“占”为己有，他就像养宠物一样，把宠物带回家之后，便认为宠物不会跑掉，他的追求到此结束，就可以放心地忙碌其他更为重要的事情了。电话少了、关切的话语少了，女人便感到受了冷落，甚至猜疑他的心是否出现了变数。

女人的心里总是被一些小事情所填满。男人不如女人细腻，他总会忘记一些细节性的事情。即使在他耳旁叮咛了好几次，他还会忘记。女人因此伤心、难过，甚至会流眼泪，以为他不在乎她。

女人总喜欢把爱无限地释放出来，而男人却总不能守约。每个夜晚，女人成为最勤劳的“蜜蜂”，她会早早地做好一桌丰盛可口的饭菜，等待男人回家。饭菜凉了，她会不厌其烦地热了一次又一次。男人不回家，她便无法安心入睡。这种执著的女人，能感受到彻入心扉的寂寞。