

# 要趁早 女人清醒

一棍子打醒忘不了过去的女人

苏瑾  
作品

...

过去很痛，  
背叛与无助交织，奇葩和人渣并行，  
负能量令你身心俱疲。

现在就断舍离，  
统统把过去删除、格式化！

苏瑾  
作品

...

# 女人清醒 要趁早

一棍子打醒忘不了过去的女人

图书在版编目(CIP)数据

女人清醒要趁早 / 苏瑾著. —北京: 现代出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5143-2725-0

I. ①女… II. ①苏… III. ①女性—人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第 145812 号

---

作 者 苏 瑾  
责任编辑 张桂玲  
出版发行 现代出版社  
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号  
邮政编码 100011  
电 话 010-64267325 64245264 ( 传真 )  
网 址 www.xdcbs.com  
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn  
印 刷 北京中印联印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 15.5  
版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5143-2725-0  
定 价 33.00元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



## 忘掉过去，每个女人都可以更幸福

“每个人都可以更幸福”。这是我们杂志的宣传语。我们每个人真的都可以更幸福，前提是得忘掉过去。

朋友担任一家小报的爱情专家，就是专给痴男怨女回公开信的那种（和我的工作性质差不多）。在我们所收到的提问和咨询中，90%的问题都是不快乐的，而这些不快乐的问题集中于以下几类：

我总是想起我的初恋男友，无法自拔，我该怎么办？

男友忘不掉他的前女友，我该怎么办？

分手后，我总想和他做朋友，可是他对我不冷不热，怎么办？

他出轨了，我无法原谅，可又不想离婚，我该怎么办？

.....

这些晦暗的问题来自那些郁郁寡欢不快乐的女人，她们之所以不快乐，是因为她们忘不掉过去，走不出旧情的阴影与伤痛。

来听一段我身边的、惊天地泣鬼神的、普通人的爱情故事吧，它的凄美级别一点不亚于梁祝。

很小的时候，男孩和女孩居住在同一个大院里，算得上是两小无猜、青梅竹马。

他们自小一起游戏，一起上学。后来长大了，他们参加了工作，慢慢地，彼此由淡淡的友谊转变成爱情。

不幸的是，在一次群殴中，男孩和人打架致人伤残。于是，在那次著名的“严打”中，一判二十年，发往西北监狱。



男孩入狱后，女孩整日把自己关在房中饮泣，谁劝都不行。女孩的父母很伤心。

几年过去了，女孩心里依然牵挂着男孩，依然不停地往西北寄信、寄物，还自觉地担负起了照顾男孩父母的担子，把自己当成他家的儿媳妇。

期间，无数人劝过女孩，无数人给她提亲，但无数次被她回绝。

后来，男孩来了信，要跟女孩了断，女孩还是那句话：我等你一辈子。

又是几年过去了，女孩给监狱长发了一封信，要求跟男孩结婚，请求帮助。监狱长被她的痴情感动了，觉得这是一个做好犯人改造的重要途径，就同意了。

这件事当时在我们当地引起很大轰动，媒体蜂拥而上，争相报道了这场监狱中的婚礼。

三天的婚期结束，女孩回到了老家，住到了男孩的父母家中，做了他家的儿媳妇。

十几年过去，日复一日的劳作和牵挂，女孩成了女人，女人的面色和身体变得苍老而衰败，比起同龄人年长好多岁。就在男人将要出狱的前一年，女孩被查出患了肝癌。

一年后，男人出狱，在病榻前再次见到了他一分十几年的妻子。男人跪在病榻前，泪雨滂沱，久久不起。

三个月后，女孩在淡然的幸福中溘然长逝。把一份背了十几年的情债，轻轻从肩上卸下，丢在了男人心头，其后的岁月压得他喘不过气来……虽然出狱了，但他又陷入了另一个囹圄。

我丝毫不怀疑这段情的伟大和高洁，我也和那女孩一样拿爱情当信仰，只是我想，这一生一世的爱情，是否也同时意味着悲情？那种苦

痛，那种凜然，每一次触摸，每一眼凝视，都会让人有刺骨的疼痛。即使是真心的给，也累。医生说，她的肝癌，就和长期伤心煎熬有关！

假如换另一种方式，是不是就会出现另一种结局？假如女孩能忘记青梅竹马，淡忘男孩，换一种方式相处，嫁另一个男人，和男孩做朋友，照顾好自己，是不是就可以悲情少一点，喜庆多一点？

不要以为这样的悲剧离你很远，每个女人都有甩不掉的包袱，忘不掉的过去：

或许是一段美好的初恋，因为无限缅怀，你后悔了一辈子。

或许是一见钟情的邂逅，因为抓不住，他在你眼前晃了一下子，你惆怅了一辈子。

或许是一个一时失足背叛了你的男子，他只是错了一下子，你却怨恨了他一辈子。

或许是一个挖了你墙角的女人，因为无法报复，你痛恨了她一辈子。

一辈子不长，很多女人就这样，恨着恨着过去了，惆怅着惆怅着就老了，这一辈子枉活了。

难怪有人说：女人，不要记性太好，回忆越多的女人幸福越少。

是的，因为记性太好，你的记忆力像录像机一样记录下过往的每一个细节，你清楚地记得初吻是怎样被偷走的，第一次被拥入怀是怎样心动的，初恋是怎样被甩的，再恋是怎样失败的，婚姻是怎样被骗的，男人是怎样撒谎的，等等。

不快乐的女人，她们所有的记忆可分为两种：美好的和不美好的。美好的回忆，因为不可超越，求之不得，除却巫山，郁郁寡欢，也被她们变成了不美好。至于不美好的回忆，那更是心神不平，丢之不去，耿耿于怀，义愤填膺。





任何一个女人，无论她年龄几何，都无法和爱情绝缘。爱情，她是一个无所不在的存在，总是周而复始地在我们的生命中轮回，既然不能停止爱与被爱，就脱离不了伤害和苦海，因为爱情是把“双刃剑”，没有人可以从爱情的泥潭中全身而退，或多或少，总会留下些许伤痕。

只是，这些伤痕，在智慧的女人手里，可以办成美丽的文身。在愚钝的女人手里，就变成一直渗血的伤口。

拒绝伤口，就要学会遗忘。

忘记一种叫离情的情。当你为了一种情而苦苦挣扎，试图挽留住那早已经没有了生机的爱时，当你为了一份爱而受伤、无奈、彷徨，一颗心在风雨里飘飘荡荡时，你应该看淡、放下。唯其如此，你才能体会到云淡风轻的淡然。

忘记一种叫余恨的恨。当心灵已经不能承受其重时，你就应该卸下心中那种叫恨的感觉，让心灵的负荷轻松而灵动，当时间静悄悄地滑过，那样一种感觉已经随着时间而慢慢走远，心中唯存一种叫爱的东西。

其实，没有不愈合的伤口，除非总是去刻意揭开；没有不褪色的甜，除非总是去刻意涂抹。所以，真的没有什么是不可忘却的。

各位不快乐的亲，放下吧，放下曾经的一切，亲手喂自己一碗孟婆汤，亲手割断那一缕未了情，任它昨日梦好，鸳枕情深。让生命回归到降临人间那一刻的纯净与简单，如一张白纸，才可以重新开始书写无限可能的幸福。

# 目 录

## CONTENTS

### 第1辑

#### 爱恨消失前，仔细看清他的脸

1. 不带你见亲朋好友的男人百分之九十九是忽悠你的……002
2. 总说自己忙的男人百分之百不爱你……005
3. 一毛不拔的“铁公鸡”非常值得警惕……009
4. 一上来就拿钱砸你的男人多半是玩你的……012
5. 宠爱宠爱，不宠就是不爱……016
6. 如果一个男人真的爱你，他不会和前女友保持联系……020
7. 对你的亲友态度，反映了男友对你的热度……023
8. 了解男人，要从了解他的朋友入手……027
9. 莫怪他情多，只怪你错觉……030

### 第2辑

#### 分手后，你们不可以做朋友

1. 爱情就是扯橡皮筋，别做那个最后撒手的傻瓜……036
2. 分手后，坚决不做朋友……039
3. 如何对付那个逼你分手的坏小子……042
4. 分手后，请取消对他的一切虚拟交际关注……046
5. 勇敢的心：低调相爱，高调分手……049
6. 如何尽快摆脱分手的痛苦……052
7. 告别“爱无能”，快乐开始新恋情……056





### 第3辑

#### 尴尬的“剩女”，该忘记什么才能领悟

1. 别傻等，忘掉痴情……060
2. 趁早死心，没有一定赢的爱情……064
3. 忘了幻想，爱情不是命中注定的缘分……067
4. 忘了你的内在美，拾起你的外在美……070
5. 忘了你自以为是的好爱情，才能拥有好前程……074
6. 忘不掉过去，何必总作茧自缚……077
7. 合适比深爱更重要，我们结婚吧……080

### 第4辑

#### 夫妻之间，该忘记些什么

1. 婚姻绝非灵丹，并不能使不幸的人变得幸福……084
2. 每个人都有过去，忘了他那点迷惑众生的糗事……087
3. 忘了他的缺点，人无完人……090
4. 忘了他的小过失，别恨太久……094
5. 好男不提当年勇，好女不念昨日情……097
6. 忘了你的清高，无条件对你好的男人是没有的……100
7. 放下你的疑心，没有男人愿意睡在“债主”身边……104

### 第5辑

#### 好婚姻，绝不能靠缘分

1. 总抱怨身边的男人硌脚，殊不知梦中的男人虐心……110
2. 此处不留姐，没有留姐处……114
3. 不要毁掉现在，只为回到从前……118

4. 所谓性格不合，都是借口……122
5. 不要妄图改变你的男人……126
6. 丑女无敌，自有无敌的道理……130
7. 你的婚姻，有没有摆脱“原生家庭”的伤害……133

## 第6辑

### 男人出轨后，该怎样疗伤

1. 男人出轨后，好女人不会急于原谅……138
2. 留住男人，不能只靠“老招牌”，得有点新玩意儿……142
3. 我们都是彼此的鞋子，要懂得变身……146
4. 忘不了劈腿那档子事，不快乐是你自找的事……150
5. 忘了你是家庭主妇，保持美丽才不被判出局……153
6. 斗“小三”不如读《老子》，好女人要有不争的智慧……156
7. 忘了那些不甘心，意气用事输掉青春……161
8. 亲，你不是放不下那段情，只是咽不下那口气……165

## 第7辑

### 天下女人，都该忘了时间

1. 忘了年龄，谁都可以逆生长……170
2. 忘了你的美貌，那是最容易颓败的资源……174
3. 放下对未知的恐惧，“剩女”只是偏见的产物……178
4. 女人三十，忘了年龄，就能无龄……183
5. 爱情转化为亲情，是升华，不是沉沦……186
6. 安之若素，优雅地变老……190
7. 忘了你的曾经的牛掰，那只会让你更伤怀……193



## 第8辑

### 做会生活、打不垮的“生活家”

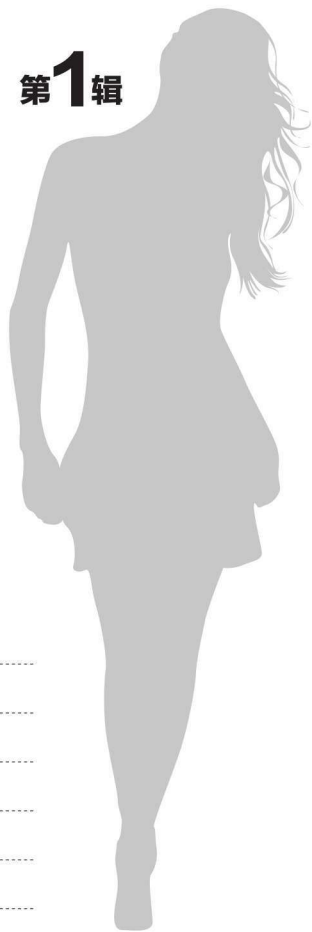
1. 女人，拼爹拼夫拼资产，都拼不过生活力……198
2. 对创伤念念不忘的女人没有未来……203
3. 什么是幸福？幸福就是一种自我的心理感受……207
4. 什么是快乐？快乐就是知足地活在当下……211
5. 最重要的不是男人，而是健康……215
6. 急于收割别人，不如努力耕耘自己……219
7. 有激情的女人是倾倒众生的“神仙姐姐”……223
8. 玩味孤独的女人是心力强大的女人……228

后记 什么样的女人让男人刻骨铭心……233

## 爱恨消失前， 仔细看清他的脸

女人把爱情当事业，男人把事业当爱情，所以，完全可以在爱情和女人之间画等号：爱情=女人，女人=爱情。但爱情不等于男人，男人也不等于爱情，爱情是男人生命中一个子集！他们爱江山胜过爱美人。所以，在地球上，男人的爱情注定无法和女人比。

女人痴情不是罪，但痴迷于不爱自己的男人就是罪了。如何识破男人的谎言，找出那些伪爱情，把那些心怀鬼胎的不良男人，连同那段不愉快的“爱情”一块扔到垃圾桶，是情场上成熟女人应当掌握的必杀技。





## 1. 不带你见亲朋好友的男人百分之九十九是忽悠你的

在情感女人帮里，我是著名的“二姐”，我“二”得出奇，“二”得可爱，“二”得光彩，“二”得慈悲，因为我本着治病救人的原则，敢说真话，敢说实话，敢说逆耳却益心的话。所以，你要做好听我八卦看我“二”的思想准备。

当然，我“二”有“二”的智慧，“二”有“二”的资本，二姐我长期在女人帮里厮混，在情感帮助第一品牌杂志编排，不仅阅人无数，还和各类“奇葩”过招无数，早就炼成火眼金睛了。所以，基本上没有二姐搞不懂辨不明的问题。

在平日的工作中，我每天都会收到全国各地各种职业各种品位的女人打来的各种电话，抛来的各种问题，在所收到的所有问题当中，最司空见惯的就是经常有姑娘媳妇甚至阿姨向我咨询，“他到底爱不爱我？”

说实话，这个问题被我定义为最白痴的问题，每每如此，我都是告诉她们一个最直接的判断标准，就是他有没有带你回过家，有没有带你进入他的社交圈子。注意，我所说的回家不是带回他自己的住处劈腿办事的那种，而是正儿八经郑重其事地像公主那样带回他家面见他的父母家人的那种。

一个真正以结婚为目的而与你恋爱的男人，一旦与你确立了恋爱关系，他就会毫不顾忌地带你去见他身边的所有人，也不会介意你参加他的所有活动，甚至还很想带着你一起参加。

而一个想玩你的人，每次与你约会也好，玩也好，大都是采取“二人世界”。即便是集体活动，他也只会让你参加有他朋友参与的活动，而有他同事或家人在场的活动，他是不会带你去的。

有的男人说，我们现在还不到时候。

有的男人干脆就不提这码事。

还有的男人更会找各种借口来搪塞推托这事。

千万别相信男人的各种忽悠，听姐一句话：不带你去见他的同事、同学、朋友、家人的男人，百分之九十九是玩你的。

曾经，二姐我就吃过这种暗亏。

从数量上讲，他是我的第二任男友，但从实质上讲，是我的初恋。以前那都是别人追我我压根不上心的那种，就这个，是我正儿八经做好了思想准备以结婚为目的，不要流氓。

我从大三开始和他谈，大四快毕业了，宿舍六个女孩都谈恋爱了，也都跟着男友回过无数次家，唯独我一次都没被男友带回家过。

舍友琳琳和我是好姐妹，她男友和我男友是老乡，有一次，琳琳和我交流她男友的老家风景是多么优美，父母对她多么好。类似的话题我却一句话都接不上，因为我从未去过他家。琳琳觉得很不可思议，作为长我两岁的室友，她暗示我应该跟他回家看看。其实这样的要求我也提起过，但每次他都有借口，要么说自己姐姐有癫痫病，他觉得丢人；要么说父母总吵架，怕我笑话。要不就是说自己不喜欢和别人一样。我原本对形式主义就不太在意，又听他说得言之凿凿，也就没多想。（分手后才知道，他父母从一开始就不同意他和我交往，因为他的父亲功利心特强，是一名法官，早已经给他物色了他们院长的女儿做准儿媳，而他也压根儿没诚意让他父母同意。）这次也一样，当我给他提意见说别的男生都带女友跟着回家，他却不带我，难道是我长得丑带不出门去吗？他很不开心，很阴险地抓住我不走寻常路的心理说：“你什么时候变得这么俗气了呢？人云亦云不是你的风格啊。”听他这么一说，我的虚荣心翘尾巴了，又乖乖地听他的话了。

那时候琳琳可能知道了什么，她很负责任地告诉我男友这样很反常，让我多个心眼儿。当时我听了很不高兴，还嘲笑她只在乎形式不关注内容，甚至觉得她在挑拨离间。后来分手后我才知道自己多么傻，其实男友在谆谆教诲我不要注重形式主义时，已经带着另一个女孩举行了隆重的“回家仪式”，那个女





孩是他目标导师的千金（他在考研）。

哎，遇上爱，我们都很贱，二姐我可真是贱到家了，世界上最贱的事就是别人把你卖了你还一脸小白痴状地替别人数钞票，情场上最愚蠢的女人是男人明摆着骗她，好朋友规劝她，她还替男人帮腔的那种。我不就是这种最愚蠢的女人吗？

爱你就带你回家，女人们完全可以把这作为一条铁律，来衡量一个男人究竟是想玩你还是想娶你。其实道理很简单：

第一，男人都有炫宝心理，女人比钻戒，男人比女人，男人若真的爱你，打心眼里认可你，就会视你为珍宝，认为你是他的荣耀，就自然而然地拿出去显摆显摆，晒一晒，让亲戚朋友看看自己多能耐多牛掰，能把你这样的好女孩追到手。

第二，男人那样做代表尊重，首先就是对父母的尊重。中国的男人都很讲究孝道，无论多么风流的男人，想把一个女人娶回家的时候，一定会把这当作一件大事，征得父母同意，听听父母亲大人的意见。

而只和你玩玩的男人是不会带你回家亮相的，他们知道这样很麻烦，你想想，假若他随随便便把女人带回家，日后他和你分手，他的父母一定会批评他太草率、太缺德。即使他很风流，他的父母也会很保守，他也一定给父母一个解释和交代，这对他是件痛苦的事。假如一个男人不想娶你，他是不会轻易给自己惹这个麻烦的。



情感帮助急救箱

## 交往到什么程度能见他父母？

你可能会问，双方交往到什么程度就可以见他的家人、同事、朋友了呢？我觉得，只要你们确立了恋爱关系，或有了性关系，就完全可以了。

## 2. 总说自己忙的男人百分之百不爱你

很多女人，都会遇到这么一个问题。当她满怀期待殷殷切切地靠近心爱的男人，想要他陪着说一会儿话，撒一会儿娇或者一起做点事情的时候，男人总会不耐烦地对她说：我很忙……

宝贝，总是对你说“我很忙”的男人百分之百是不爱你的。

在这个竞争激烈蝇营狗苟的现实世界，大家都很忙，这一点毫无疑问。但真的爱一个人，你会是他的天地万物，是他的氧气，没有你，他会活不下去。这种情态下，再忙也会抽出点空陪你，找工夫搭理你。曾经有个特铁的哥们儿告诉我：时间就像女人的乳沟，挤挤总是有的。为了博得佳人一笑，他们可以欺骗老板，可以忤逆父母，可以辜负兄弟。总之，尽管男人很务实，但在某个时间段内，他是爱美人胜过爱江山的。

所以，当男人对你说忙，他不是忙，而是不爱，或者不够爱。

忙只是一种借口、一种拒绝、一种推脱。忙的潜台词是：你在我心里没分量，你对我没吸引力，我不爱你，我懒得理你。也许他只是忙着和其他的女人交往、忙着物色新的对象，忙着陪父母，忙着赚钱，忙着游山玩水。这种心机男到处可见。

小萍和男友东华是在网上认识的，双方都很谈得来，一个多月后见面确定了男女朋友关系。因为相隔比较远，他们一般两个月左右见一次面，其他时间都是电话和网络联系。

刚开始他们有说不完的话题，谈工作谈旅行谈三观，随着两人的关系越来越熟悉，男友就越来越喜欢谈小萍的身体，小萍很反感这样，觉得男友太直奔主题了。东华解释说都是成年人了，求之不得所以才心心念念呢，两人真的在一起他就不会这样整天说这个了。小萍很爱他，在他的一再要求下，就从了



他。可是自从发生关系后男友对性事话题的兴趣依旧不减，小萍不悦，但此时东华又抛出了新说：咱们见面少也只能多贫贫嘴，在语言上满足他，要不然就是不爱我。小萍又一次委曲求全了。

两人交往了半年，小萍对东华的依赖越来越深，无论身体的还是精神的。可是东华却变得安静多了，他不再整天找小萍聊天，连性事也不谈了。倒是小萍主动了许多，总是主动打电话发短信，但东华经常是短信不回，电话不接，偶尔接一下，小萍质问他时他总是说自己忙于创业，趁年轻要好好奋斗。小萍心里很不踏实，想去上海找他，每次东华都说自己没时间，有时候还说自己要去外地考察项目。小萍要和他同去，他就说那地方太远太苦，不忍心小萍受累。小萍满心狐疑问他是不是不喜欢自己了，东华就说她太敏感多疑。

有一次，小萍有二十多天都联系不到东华了，每次打电话他都说自己在云南谈合作呢，小萍非常担心，心里很不踏实，总有一种不祥的预感，于是她一意孤行地跑到东华的住所，却看到东华和另一个女人劈腿的一幕，瞬间石化了！当时她恨得直想灭了这个花心男。

作为女人，永远别抱怨男人花心，要怨就怨自己太天真。其实，在东华谈性说爱的兴趣减淡时小萍就该意识到他所为何来了。当他频频说自己忙避而不见时，小萍就更该意识到人家的用意何在了。其实东华早就向小萍发出不爱的信号了，她麻木不仁，不解风情，不理解男人“忙”字背后的含义。

人对自己想要得到的东西是永远不会说“忙”的。花心男在没得到一个女人的身体之前，就像一只忙着采花蜜的蝴蝶，那时候多忙多累他们也在所不惜，一旦得到女人的身体后，目的达成，新鲜劲过了，他就对你越来越疏远了。比如：他渐渐的电话少了；短信少了；见面的次数也少了；甚至经常不接你的电话、不回你的短信了；即便下次再与你上床，也没那么投入了；关心你疼你的程度越来越降低了。当被质问时，他就开始说忙了。聪明的女人通常在第一时间读懂男人忙背后的潜台词，而愚钝的女人死活读不懂，往往会自