

影响女人一生的31个习惯

习惯就像飞驰的列车，惯性使人无法停步地冲向前方。
前方有可能是天堂，有可能是深谷，习惯就是你的方向盘。

*31 Habits
Influence Woman in Life*



金城出版社
GOLD WALL PRESS

影响女人一生的31个习惯



31 Habits
Influence Woman in Life



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

影响女人一生的 31 个习惯/亦娴编著. —北京:金城出版社, 2005. 5

ISBN 7-80084-725-X

I. 影... II. 亦... III. 女性—习惯—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043002 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

中国电影出版社印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/20 印张 10.5 字数 150 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-725-X/B·123

定价:26.00 元

女性容易忽视的思维习惯

有心理学家指出，无论处于人生的哪一个阶段，人们自身95%的想法感受和行动都被习惯所左右。

“习惯对我们的生活有巨大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。”习惯的巨大力量已经被越来越多的人所认识。

女性由于自身的性别特点以及深受社会大环境的影响，更容易形成某种思维习惯或行为习惯。行为习惯历来受到女性的重视，但思维习惯却远没有被深刻反思。

《高效能人士的7个习惯》的作者史蒂芬·柯维把习惯定义为“知识”、“技巧”与“意愿”三者的混合体。这意味着，习惯本身就包含着思维定式这一层次。你的思维习惯左右着你按照它的模式去运作，你便如同进入轨道，并顺势得到了它给你带来的定局。

在现实生活中，我们常常见到一些女性一再掉入那不断重复

的模式里：一位优秀的女性在年轻时错过了适合自己的男性，后来依然不断地与适合她的人失之交臂，因为她形成了追求完美的思维习惯；有的女性一再被同一位男性所伤害，因为她改不了心软的习惯。

有时看似是一个不经意的举动，或者是偶然仓促中的选择，却无不是由我们的思维习惯所引起的。我们习惯这么想，于是我们就习惯这么做了，甚至一些价值观方面的认识，也是经年历久地才成了一种思维定式。

如果说爱唠叨、花大量时间看肥皂剧、不开心时暴饮暴食等这些不好的行为习惯慢慢地吞噬着我们的精力与生命，那么，不好的思维习惯则会让我们走上与幸福背道而驰的道路。

我们可以把思维习惯比作地图。乍到一处陌生地方，却发现带错了地图，难免感到无助。

改变自我首先要从思维习惯着手。思维一旦改变，对外界的看法自然不同，而且又会回过头来影响自我，形成一个良性循环。

本书挖掘了女性常有的 31 种影响生活和幸福的行为习惯和思维习惯，以生动的故事与精辟的分析相结合的方式，将这些习惯的益处或致命的缺点一一展现出来，希望能为女性寻找幸福提供一些帮助。

目 录

· CONTENTS ·

第 1 章

爱上“不羁”的男人 /001

第 2 章

你有做情人的习惯倾向吗 /008

第 3 章

徘徊也是一种直觉 /014

第 4 章

“渴望被拯救”的思维习惯 /018

第 5 章

学会增加爱情的阻力 /024



第 6 章

投资也是一种习惯 /030

第 7 章

你经常说“我错了”吗 /038

第 8 章

扔掉女人最致命的坏习惯 /042

第 9 章

放弃一根小小的刺 /048



第 10 章

在婚姻的篮子里放一个吻 /052

第 11 章

找一个蓝颜知己 /058

第 12 章

心软是一种残忍的善良 /066

第 13 章

养成管理时间的好习惯 /072

第 14 章

爱是一捧沙 /080

第 15 章

你经常理清压力源吗 /086



第 16 章

善待男人谎言的习惯 /096

第 17 章

跳出习惯性比较的陷阱 /104

第 18 章

当好朋友爱上自己的“另一半” /112

第 19 章

是什么让你一再错过他 /116

第 20 章

养成控制情绪的习惯 /122

第 21 章

职业女性 VS 事业女性 /130

第 22 章

拥抱大把大把的亲情 /136

第 23 章

确保“谈话球”在对方场内 /142



第 24 章

说出人世间最难说的一个字 /148

第 25 章

习惯于说出自己的感觉 /156

第 26 章

展露你女性的魅力 /162

第 27 章

克服友谊的错觉 /168

第 28 章

善用温柔的力量 /174

第 29 章

有弹性的负面思考习惯 /180



第 30 章

魅力源于经常性的“生命化妆” /186

第 31 章

不随他的指令起舞 /194





坏男人的魅力，常常源于他们的自由与野性。女人容易爱上一个坏男人，即使是文静的女子也难逃此规律。而且，说来让人吃惊，教养越好的女人，在她的内心里，那个被压抑的自我越深。因此，她的反叛意识也越强。爱上一个坏男人对于她来说，往往是在寻找那个内在的叛逆的自我。

第 1 章

爱上“不羁”的男人



一个女孩子苦恋一个不大理她的男人。朋友问她：“你喜欢他什么？”女孩子欣然答道：“不羁。”

差点没有笑破肚皮。现在还流行玩不羁吗？女孩子到底知不知道什么叫不羁？不羁是《乱世佳人》的克拉克·盖博？《阿飞正传》的占士甸还是“披头士”的约翰·列侬？抑或她们以为不羁是唱《不羁的风》的张国荣，是当年的周润发、谢贤？

男人和女人对不羁误解太多了，大家以为的“不羁”都只不过是抄袭回来的二手货。再问那个女孩子，他如何不羁。她说：

“他跟父母不和，他生性高傲，很有才华，但不喜欢读书，时常跟老板吵架，做过很多份工作，他看不起人，根本不适合打工。他有很多女人，他没有承诺过我什么，他想念我的时候会找我，不想见我的时候，我也找不到他。但是我知道在他众多女朋友之中，他最爱的是我，他只是害怕安定下来，他这个人，就是不能受任何束缚。”

原来这就叫做不羁。除了没有文身和不去劈友之外，这个不羁的男人跟小混混有什么区别？

原来所谓不羁是那么肤浅，不羁的男人有什么值得稀罕？

——张小娴《不羁的男人》



女人为什么总是会爱上“坏男人”呢？直到今天，大家闺秀恋上街头混混的故事仍然不断。时代虽然翻新，版本却是未曾改变。

答案十分简单。坏男人会使女人兴奋。我们身边有许多出了名的好男人，女人却并不以他们为恋爱对象，因为嫌他们乏味。不是有一句话这样说的吗？好人好得讨厌，坏人却坏得可爱。

爱上坏男人，与其用传统的爱情盲目观点来解释，不如从心理层面上去研究。

爱情本来就不是精打细算的事，至少一开始绝非如此。恋爱



中的人很少有不横冲直撞的。

坏男人的魅力，源于他们的自由与野性。据心理学家分析，女人容易爱上一个坏男人，即使是文静的女子也难逃此规律。而且，说来让人吃惊，教养越好的女人，在她的内心里，那个被压抑的自我越深。因此，她的反叛意识也越强。爱上一个坏男人对于她来说，往往是在寻找那个内在的叛逆的自我。

当我们年轻的时候，总是对爱开放自己，并且那么兴奋地期待爱情。表面上是在盲目地追逐爱情的幻梦，迷恋一个经过自己美化的爱情对象，实际上是希望借恋爱获得前所未有的自由，找到真正的自我。

许多时候，女人是在借一个坏男人找自由，甚至是在借一个男人令自己成长。一个不负责任的家伙，一个捉摸不定的情人，一个游戏人间的天生舞男，一个除了说谎以外不具备任何才能的大骗子，一个不断欺骗和背叛你的情场浪子，一个花你金钱又因自卑而自大的无能男子……在经历了坏男人的磨难之后，女人就蜕变成了一个自足的独立女人。

但这种成长方式，代价太大。你失去的不仅是青春、金钱和情感，也许还错失了走向幸福的机会。



相关链接

◎父亲的提问

曾经听过这样一个故事：

女儿第一次将男朋友带回家里，父亲在客厅里迎接他们，陪着女儿和男朋友天南地北地聊着。

父亲问女儿的男朋友：“你喜欢打球吗？”

男朋友回答：“不，我不是很喜欢打球。我大部分的时间都用来看书、听音乐。”

父亲继续问：“那，你喜欢赌马吗？”

男朋友说：“不，我不赌博的！”

父亲又问：“你喜欢看电视上的田径或者是球类竞赛吗？”

男朋友回答说：“不，对于这些有关竞赛性的活动，我没有什么兴趣。”

男朋友离开后，女儿问父亲：“爸，您觉得这个人怎么样？”

父亲回答：“你和他做朋友，我不反对；但如果你想嫁给他，我是坚决不赞成。”

女儿诧异：“为什么呢？”

父亲说：“一般人养黄鹂鸟，绝不会将黄鹂鸟关在自家的鸟

笼里；主人会把黄鹂鸟带到茶馆，那儿有许多黄鹂鸟。这只新来的鸟儿，在茶馆里听到同类此起彼落的鸟鸣声，便会不甘示弱，也引吭高歌。这是养鸟人训练黄鹂鸟的诀窍！”

女儿问：“这和我男朋友有什么相关呢？”

父亲说：“养鸟人用刺激黄鹂鸟竞争的天性，来训练黄鹂鸟展露优美的歌声，若是没有竞争，这只黄鹂鸟可能终生就喑哑了。”

女儿似有所悟地点点头，父亲继续道：“你的这一位男朋友，经过我刚刚与他的一番谈话，发现他既不喜欢运动，也不喜欢赌博、球赛，排斥一切有竞赛性的活动，我认为，这样的男人，将来恐怕难以有所成就，所以反对你嫁给他。”

相信许多女孩都会遇到这种情况：你们准备结婚，于是你带他去见你的家人，家人却不同意。他们说举止太轻浮、心思太细等等，建议你再考虑考虑。你会怎么做？大多数女孩会将长者的意见视为耳边风。其实，只要是不离谱的意见，不妨听听。这对你选择一个正确的伴侣，走向幸福之路是有帮助的。

毕竟，长者阅人之数比我们多，也许会发现一个人深层次的内容。而且长者经过婚姻的洗礼，和年轻气盛、眼中只有爱情的你相比，他们更注重婚姻中两人是否适合。因为，婚姻更多的是平淡的相处。比如，你喜欢“酷”的男人，他们会提醒你，和“酷”的人相处，意味着将来沟通一定会出大问题，他会酷到懒得理你。

如果你的父母并非嫌贫爱富，而是以人品为由，极力阻止你和某人谈恋爱，千万不要为了证明他们是错的，就拼尽全力爱起他来，你会发现你吃的苦头远比想象中多，而稍有收成时，岁月已经没有留下任何空间可以懊悔。你不过证明了，那人比他们看到的还烂很多。

