

会 爱 的 女 人

韩春 主编



華齡出版社

really be Cleopatra?



会爱的女人

主编 韩 春

华龄出版社

责任编辑：闫 丽 佟景宸 李惠玲

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

会爱的女人 / 韩春主编. —北京：华龄出版社，2005

ISBN 7-80178-209-7

I. 会... II. 韩... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 039411 号

书 名：会爱的女人

作 者：韩 春 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：11.75

字 数：160 千字 印 数：1~3 300 册

定 价：25.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173

序

女人仿佛生来就是要被人爱的！因为她们天生就是那样的温柔、细腻、善良、多情。正是因为如此，女人却更多地去体会爱、珍惜爱、寻找爱……

爱是一把万能的钥匙，女人用她开启通向别人心灵世界的大门，无论是朋友、老人、小孩、丈夫、同事、领导，还是对手，他们每个人都需要爱。没有爱的生活是暗淡的！没有什么爱能比一个女人的爱更加美丽动人！

爱体现在以诚待人、体现在对生活充满了感激、体现在善待自己和周围的每一个人！

会爱的女人不一定漂亮，但是，会爱的女人懂得如何追求自己所爱、如何赢得丈夫的疼爱、如何在工作中寻找乐趣、如何让自己拥有朋友、如何用心付出母爱、如何让自己的生活走向更精彩。总之，会爱的女人富有无穷的魅力，她们总是比别人更容易找到快乐和幸福！

要做一个会爱的女人，必须从爱自己开始，那些不给自己喘息的机会，终日忙忙碌碌，让别人感到惬意和满足，却让自己远离了生命的色彩和精致的女人称不上一个会爱的女人！

会爱的女人不用竭力去推销自己、标榜自己，她们总是能从别人那里找到最真实也是最动人的自己。她们不会被生活中的困难或者失败击倒，

她们的身边总是有朋友和爱相伴，给她坚定和自信，让她相信一切都能迎刃而解。

爱是一种资源，爱是一种力量！现代生活中，一个没有爱心，只有金钱观念的女人是不会被别人赏识、被别人所爱的。

会爱的女人懂得适时地放松、调整自己，她不会让自己变成一个爱发牢骚、婆婆妈妈的怨妇，不会让自己的容颜被岁月悄悄地侵蚀，正如我们平时所看见的那样，许多会爱的女人即使年过四十，却依然年轻，光彩照人。而对另一些女人则不然，她们像不停燃烧的蜡烛，变得憔悴，不等时间来催她老，她自己就放弃了自己。

会爱的女人用她的善良、真诚回应生活，她懂得追求、懂得付出、懂得谦虚、懂得索取、懂得淡泊、懂得退让、懂得真诚、懂得自尊……更多地体现了一个女人的涵养和风度。因此，不论她多普通，她的情感也如阳光的瀑布、春天的花瓣、山溪的清流、心湖的涟漪那样滋润着别人、温暖着自己。因为有爱，她的内心不会空虚；因为有爱，她的生活不会无聊。

试想，一个有爱心且被人爱着的女人怎么会黯然无光呢？正如冰心老人所说：“有了爱就有了一切。”她奉献爱的同时，又收获着别人对她的爱。

如何成为一个会爱的女人呢？“会爱的女人”这本书或许就能助你一臂之力。

这本书正是力图从生活中最真实的角度阐述今天的女性最原始也是最动人的“爱”的生存方法和策略。全书从关爱自己开始、追求自己所爱、善于工作、拥有朋友、付出母爱、让生活更精彩等7个大的方面，向女人们提供了创造幸福人生的有效的“爱”的成功法则。从这本书中，我们不难感悟，会爱的女人是山，端庄大方；会爱的女人是水，柔情绵绵；会爱的女人是书，满腔智慧；会爱的女人是港，安全可靠……让更多的女人从中领略“爱”的神奇和伟大，让更多的女人来学会爱。只有当我们女人懂得爱，我们的爱才会像粒种子，在自己热爱的土地上生根、发芽并结出果实。

在策划这本书的时候，一个最基本的目的就是，希望这本书能给更多追求幸福的女人找到“爱”，并让自己的所爱构成自身永久的魅力，以此获得更美满的人生。

目 录

第一章 会爱的女人首先爱自己

把关心自己放在首位 / 1

爱不完美的自己 / 2

学会对自己好一些 / 3

给心灵以爱的滋养 / 7

宽容犯错的自己 / 9

活出一个健康美丽的自己 / 10

让自己一直美下去 / 12

多留一点爱给自己 / 13

在“玩”中获得彻底的放松 / 14

忠于你自己 / 16

享受真正的悠闲时光 / 17

爱自己的女人才会快乐 / 18

第二章 会爱的女人懂得追求自己所爱

让他知道你爱他 / 20

投其所好“圆”缘分 / 23

做爱情的“厨师” / 25

给自己的爱情加理性 / 28

牢牢抓住他的心 / 30
让他陷入你的柔情包围圈 / 33
不爱的人爱你怎么办 / 36
失去的就是不属于你的 / 37
慢慢给予你的爱 / 38
多情也要留一半清醒给自己 / 41
选取值得爱的人去爱 / 43
如何让旧情“出局” / 46
小心已婚男人的温柔陷阱 / 49

第三章 会爱的女人才能赢得丈夫的疼爱

用心为丈夫创造幸福 / 52
赢得丈夫疼爱之道 / 53
做个会爱的妻子 / 55
善于迁就丈夫 / 57
每天给丈夫一份爱情甜点 / 59
成为丈夫事业上的“贤内助” / 61
为丈夫创造一个温馨舒适的小窝 / 62
做真正“听”得懂他的人 / 65
回避争执 / 66
放手让丈夫去闯 / 68
及时补救婚姻裂痕 / 70
点燃爱的激情 / 72

第四章 会爱的女人善于在工作中找乐趣

- 女人为什么要工作 / 74
- 找一份喜爱的工作来做 / 76
- 看到工资背后的成长机会 / 77
- 学会在工作中找乐趣 / 79
- 与男同胞快乐相处 / 82
- 收获更多的人心 / 83
- 成为不可或缺的人物 / 86
- 做上司信赖的人 / 89
- “跳槽”是为了更好地生活 / 90
- 想好了再辞职 / 92
- 投身 SOHO 族 / 94
- 工作是为了自己更快乐 / 97
- 寻找享乐生活的终极 / 99

第五章 会爱的女人身边总是有朋友

- 友谊和爱靠投入去赢得 / 102
- 善于主动与人交往 / 105
- 用真诚播种友谊 / 108
- 常存一份感激之心 / 109
- 保持健康的微笑 / 111
- 宽以待人 / 113
- 处处为他人着想 / 115
- 以女性的细腻打动人 / 117

赞美异性的有效方法 / 118

拥有一颗谦虚的心 / 119

结交异性知己 / 120

第六章 会爱的女人知道用心付出母爱

不同的母亲培养出不同的孩子 / 123

爱是孩子成长的起点和摇篮 / 125

被爱的孩子才健康 / 127

用积极的约束来管理孩子 / 129

让孩子在玩中成长 / 131

教育孩子回报爱 / 133

让孩子在故事中受益 / 136

好孩子离不开表扬 / 137

孩子容易接受的暗示教育法 / 139

当孩子需要同情和安慰时 / 141

让孩子在交往中学会合群 / 142

创造条件来发展孩子自主性 / 144

帮助孩子做好上学的心理准备 / 147

第七章 会爱的女人生活更精彩

生活的美妙在于发现 / 150

不断创造新感觉 / 152

爱运动就是爱自己 / 154

让运动来安全瘦身 / 157

会爱的女人生存 10 条新主张 / 159

将健身美容融于日常生活中 / 162

社交礼仪中的首饰佩戴 / 165

护肤养颜的五大简易法宝 / 167

青春永驻的饮食疗法 / 169

让美丽由内而外 / 171

游山玩水好心情 / 173

帮助需要帮助的人 / 174

做个会爱的女人 / 177

第一章

会爱的女人首先爱自己

把关心自己放在首位

女人在日常生活中需要操心和处理的事情实在太多，工作中的就不必提了，就是家庭、孩子、丈夫、亲戚、朋友的烦恼和倾诉等等就够女人疲于应付了。而男人除了工作上的压力之外，他们好像对什么都不十分在意，实际上他们也尽量少给自己招惹麻烦事，他们情感触觉的敏感度要明显弱于女人，对于周围发生的事好像非常迟钝，他们根本不知道哪个同事今天有什么不痛快，即使有所察觉，他们也不会去探个究竟。而女人对发生在别人身上的事总是非常关心，你一如既往地帮助别人，安慰别人，而往往忽视了自己的生活，对自己的真实要求知之甚少，更别说享受生活的乐趣了。留给自己个人的时间少得可怜，根本不给自己喘息的机会，使自己连放松一下都做不到。

你每天操心的、要去忙活的事情实在多如牛毛，你在平常状态下也显得紧张拘束，对于别人的请求所做出的反应也僵硬不自然。你终日都忙忙碌碌，而实际上却是在为那些根本与自己无关的人鞍前马后地效力，违心地说着自己根本不感兴趣的话题，尽力敷衍着，让别人感到惬意和满足，而对自己却漠不关心，你为不相干的事去负责任，甚至连自己的身体健康也不吝惜，觉得别人的生活如果缺少你的参与，

那将会无法进行下去。

作为乐于奉献的女人你甚至不能做到先人后己，因为你已经忘记了应该把关心自己也放到生活中重要的位置上，你太看重别人的看法。只有在自己支撑不住得了重病，遵照医嘱必须卧床休息时，你才会暂时消停一会儿，可是别人如果没有充分的理由对你进行耐心的说服工作，过后你就会因此而自责，认为由于自己的身体原因而耽误了许多事情。

作为一个女人，首先应该重视自己和自己的需求，正如你可以洞悉别人的内心世界一样；你不要无原则地讨好所有的人，而且要与那些不相干或是于自己不利的人主动划清界限。一个懂得享受生活的女人应该首先知道自己的真正愿望和需求，分清主次，不会去浪费自己的感情和精力。懂得爱惜自己，把关心自己放在首位，这是每一个会爱的女人都要牢记的生存规则。

爱不完美的自己

在生活中很多女人太追求完美，不肯接受现实的自己，给自己增加许多额外的要求和太大压力，有时甚至超出了自己的能力范围，结果往往适得其反。世上所有的事物都有缺陷，不可能尽善尽美。一切事物都是利弊参半的。没有一个人是完美无缺的，不管是外貌还是能力，有所长则必有所短。如果你一直陷在对自己的苛求中，这种苛求会给你增加许多无谓的烦恼，最后连自己原有的优点都将失去。

每个人的个性、能力、社会作用等等，都是他人不可替代的。所以，与其让自己厌弃自己，不如从现在开始，转向自我接受。对自己并不完美的外貌、有些瑕疵的为人处世以及并非尽善尽美的工作状态，都要努力赞赏。有时应当心安理得地承认自己的本来面目，这样一定会让你感觉轻松很多。

再完美的钻石都会有一点瑕疵，更何况是我们这些拥有七情六欲

的凡夫俗子呢？有这样一则故事：

一位女教师来到一位整容医师的诊所。她对自己的容貌感到很不满意，认为她的鼻子太长。下巴太软弱、耳朵又像招风耳，这一切都是她所不喜欢的。医师仔细地望着她，认为她长得并不难看——问题就在于她对自己的相貌要求得太苛刻。但医师还是动手术为她稍微改善了一下五官，但这些小手术离她所要求的差得很远。女教师感到很不高兴，她一面打量着镜中的自己，一面指责道：“你并没有对我的五官做太大的改变。”

医师对她说：“身为一名整型医师，我只能替你动这些手术了。”

医师想了想又说：“你的脸孔只需稍做改变，我都已经做了。现在你的脸孔一点毛病也没有了，惟一的问题是你看待脸孔的方式错了——你在心里使它们变丑了。”

正视真实的自己，爱不完美的自己，是女人获得真正的自信、自尊的开始，它也能让你以一种良好的心态面对自己，即使生活不是事事如意，即使你不得不面对总的缺憾，你也要坦然面对。一个会爱的女人必须学会爱人生的一切不完美，才能使自己活得更完美。

学会对自己好一些

今天的社会对女人自身素质、能力、修养、知识等方方面面的要求都越来越高，而人与人之间的交流却显得越来越稀少，要从他人那里得到心灵上的安慰也越来越不容易。所以女人要学会自己首先对自己好，自己首先赞同自己、尊重自己、爱自己，从而获得幸福与高品质的生活。

学会对自己好，才不会被生活中的困难或者失败击倒，不会自暴自弃。生活中什么都可以失去，什么都可以从头再来，只要不放弃自我。如果连自己都放弃自己了那还有什么呢？即使遇到了困境或是障碍，有一份坚定的、自信的、愉悦的好心情垫底，相信一切都能迎刃

而解。

学会对自己好，能够让女人的生活进入一个良性循环之中。对自己好可以使你心情舒畅、做事顺利，从而更容易取得成功。而获得成功的女人心情会更舒畅，更对自己好，如此循环，女人的生活便能够愉快地周而复始。

从现在起改变一下你对自己的态度吧，用一种令自己高兴的方式对待自己。在某种意义上自己最了解自己，知道自己的喜好、长处、短处，也更容易掌握和调整自己的心境。那么就选择一种让自己欢心的方式来宠爱自己吧。比如累了的时候，找一家讲究些的餐馆好好犒劳犒劳自己；辛辛苦苦工作了一个月，发工资的时候，买件新衣服把自己打扮得漂漂亮亮，让自己从镜子里看到自己脸上自信灿烂的笑容；要不选个时间给自己放个大假，不理工作、不理生活琐事，远远地去到某个一直向往的地方，呼吸自由、新鲜、散漫的空气等等。

学会有意识地对自己好，是注重自己的一种表现，是培养自我良好心境的一个有效途径。

女人有时候会在生活里做一些看似难以理解的事情，其实就是在讨自己的高兴。比如将报废的家具做成装饰品或雕塑；去影楼给自己照一套明媚的靓照，没事的时候拿出来自我欣赏。比如编一个“同心结”送给自己的恋人。又比如在什么时候自己去花店给自己订一束花，并让花店的小工在上班人流的高峰时期穿过整个办公区域问遍全公司的女人后终于找到自己。看起来这好像是女人虚荣的行为，但实际上这只是女人对自己好的一种方式。再比如，找个时间选个方式给自己一点赞美，别人发现不了你的好，你自己总该清楚地知道。人人都需要肯定，他人的赞誉肯定能激发自我的奋斗力和对生活的热情。但是并不一定每个女人都会在适当的时候听到适当的赞美，那么你何不赞美一下自己呢？如果你长得不错，那么就对着镜子夸自己几句“你真漂亮”，“你真可爱”之类的话；如果你脑袋聪明，就在你回答对了电视里那个问答的时候及时地表扬自己几句“聪明，真聪明”；做成功了一件什么事情以后，先美美地在心里把自己夸奖一番，然后多多地品

尝成功的喜悦滋味。相信这一切讨自己欢心的事情都是有益的，它能够激发女人在生活里的激情。

每个女人爱自己的方式都会有所不同，不轻易放弃你喜欢的东西，合理地、尽量地满足自己的愿望。事业的进步与成功，生活中的小小乐趣，每天给自己多一点的快乐与少一点的烦恼，这都可看作是你对自己的宠爱。

不同的心态与生活方式，会在一个女人的外表上打下很深的烙印。正如我们平时所看见的那样，许多女人年过四十，却依然年轻，光彩照人，时间对她们来说，丧失了原有的威力。而对另一些女人则不然，她们像不停燃烧的蜡烛，变得憔悴，不等时间来催她老，她自己就放弃了自己。

懂得如何爱自己的女人，会平衡自己的生活，不让他人来破坏自己的生活，不让自己的容颜被岁月悄悄地侵蚀，她们总是按照自己的意愿来调适人生。

其实，每个女人的内心，都充满了要对自己好的欲望，只不过由于你向来对自己疏忽惯了，你可能一时找不到从哪里做起。

下面的训练项目可以帮助你实现爱自己的愿望：

从压力中解脱出来

在你的生活与工作中，压力无时不在，很多女人可能还没有意识到，正是那些你认为不得不去承受的、日积月累的压力破坏了你的生活，让你在重压下喘不过气来。现在，你需要重新认识那些带给你压力的事情，并下决心来消除它们了。

如果你的压力来自感情上（这是很有可能的），你需要一个彻底的了断。许多女人在面对情感危机时，总是显得优柔寡断，或是毫无理智。与自己相恋多年的男友分手，并不是一件容易的事。可是，一旦你认为这个男人并不是你最想要的，你就不该再拖泥带水。记住，你的未来永远比过去重要。

如果你的压力是来自工作，那么你应当做出某种调整，除非你觉

得你已没有选择的机会，事实上，我们永远都有选择的机会，而且这种机会往往不止一个，只是你不敢做出改变罢了。你首先相信自己能改变现状，同时也能改变自己。你可以要求调换工作，或是辞职，或者转行，还有，如果你觉得自己在某些方面需要系统的学习，你还可以选择读书，为自己充电。

如果你的压力来自于家庭，如果你有永远做不完的家务，或者是挑剔的你无法让家里时时保持你所要求的整洁。这时，你不妨请一个钟点工来分担一部分，一般说来，这种花费很少，却让你有一种很大的解脱感。

努力寻找快乐

你肯定有能让自己特别感到轻松与愉快的事，只是你可能已经很久没有这样做了。烦琐的工作与生活加剧了你的惰性，你忘了自己也曾有过单纯的快乐与感动。请努力回忆一下那些曾带给你快乐的事情吧，并确信它们至今仍对你有着吸引力。然后，拿起笔来，将它们记下来，至少要记下3项。

快乐不是抽象的，它源自于你对生活的爱与参与。因为只有你自己才知道如何才能让自己快乐，也许是一件心仪已久的漂亮首饰，或是一次从容的旅行，或许，只是静静的独处时光。包括美食、运动、游戏，都可能是带给你快乐的东西，所以千万不要小瞧它们。

重视身体健康

你从来都不忽视自己身体的小小变化，即使有什么不适，你也能尽早地寻求对策。所以，你能让自己的健康保持在良好的状态。同时，你也知道如何调适自己的心理，以消除各种心理问题的困扰。

管理自己的健康，需要一个完整的计划，因为当我们处在健康状态时，我们往往忽视自己的身体。你需要给自己每年做一次全身的健康体检；每天定时做不少于30分钟的运动。另外，还要利用空隙时间，舒展身体；避免激烈的情绪反应；不长时间陷入某种情感之中；

合理摄取营养；生活有规律性；不抽烟，少饮酒。

一个善于管理自己健康的女人，看起来会更有活力和生气，当然也更快乐更有魅力。

一个会爱自己的女人，往往也是职场上的赢家、让男人动心的追求对象、称职的妻子与母亲，生活对你来说总是显得井井有条。因为你对自己的宠爱，所以你总能保持极佳的状态，你会将自己的活力与热情传递给你的同事、你的家人，并深入地影响他们，这样，你的自我感觉会非常好！希望女人都能在自我讨好以后有一份美丽的心情！

给心灵以爱的滋养

女人都害怕红颜凋谢，当青春渐逝的时候，便开始借助于化妆品和美容按摩来阻止皱纹的侵袭。可是当你重视防范外表的皱纹时，有没有注意到皱纹有可能已悄悄爬进了你的心房。

女人千万不能忽视了心灵的皱纹，也许你做100次美容的效果也抵挡不住心灵上生长出的一条皱纹，心灵的皱纹更容易使女人衰老。心灵的皱纹比容貌的皱纹更可怕，且更不可战胜，因为它不是通过几次美容按摩或用几瓶美容膏水就可以抹去的。沉重的精神压力给现代女人带来的焦虑、寂寞、苦恼、忧伤、抑郁、迷茫和无奈，使女人疲惫的心更容易沧桑和衰老。而你会不会像重视呵护你的脸那样呵护你的心灵呢？心灵需要的保养更胜于你的容颜。只有拥有一颗健康、鲜嫩、青春的心，你才能够红颜永驻，青春长在。

女人要想拥有一颗年轻的心，使自己活得健康、快乐，就不能缺少精神营养，就像我们需要水、空气、阳光来保持身体的健康一样。你的心灵同样也需要精神营养来滋养。

首先也是最为重要的是，使用爱的营养素来给心灵以滋养。爱你的孩子、爱你的父母、爱你的丈夫、爱你的朋友，爱你周围的一切事物。人与人之间的关爱可以使你的心灵得到快乐和满足。你要学会给