

送给所有女人最好的礼物

幸福一生的 的 6个选择

朵拉 / 编著

任何时候，你都有权利选择自己的幸福！

告诉每一位女性幸福一生的秘密

Xinfuyisheng
deliuxuanze
同心出版社

在任何时候，
你都有权利选择自己的幸福！

幸福一生 的 6 个选择

Xing Fu Yi Sheng

De Liu Ge Xuan Ze

朵拉 / 编著

RBR42/04

所有女人都应该读的书

告
诉
每
一
位
女
性
幸
福
一
生
的
秘
密

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福一生的 6 个选择——所有女人都应该读的书/朵拉编著.

—北京: 同心出版社, 2005

ISBN 7-80716-046-2

I. 幸... II. 朵... III. 女性—成功心理学—通俗
读物 IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000069 号

幸福一生的 6 个选择——所有女人都应该读的书

出版发行: 同心出版社

出 版 人: 刘霆昭

地 址: 北京市朝阳区和平里西街 21 号

邮 编: 100013

电 话: (010) 84276223、(010) 84279112

E-mail: txcbszbs@bjd.com.cn

印 刷: 廊坊市文化印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

2005 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 640×960 1/16

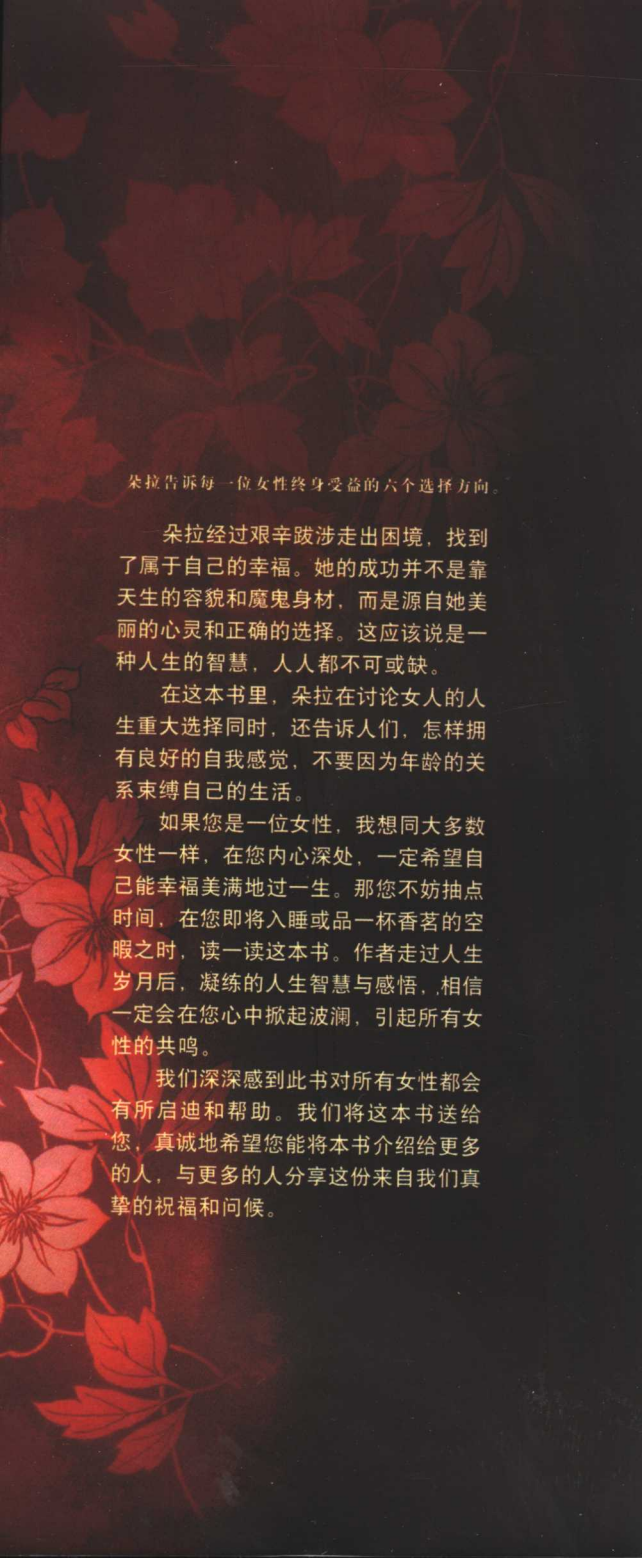
印 张: 12.25 印张

字 数: 145 千字

印 数: 1—10000 册

定 价: 19.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究

The background of the left page is a dark, textured surface with a repeating pattern of stylized red flowers and leaves. The flowers are in various stages of bloom, and the leaves are detailed with veins. The pattern is dense and covers the entire left page.

朵拉告诉每一位女性终身受益的六个选择方向。

朵拉经过艰辛跋涉走出困境，找到了属于自己的幸福。她的成功并不是靠天生的容貌和魔鬼身材，而是源自她美丽的心灵和正确的选择。这应该说是一种人生的智慧，人人都不可或缺。

在这本书里，朵拉在讨论女人的人生重大选择同时，还告诉人们，怎样拥有良好的自我感觉，不要因为年龄的关系束缚自己的生活。

如果您是一位女性，我想同大多数女性一样，在您内心深处，一定希望自己能幸福美满地过一生。那您不妨抽点时间，在您即将入睡或品一杯香茗的空暇之时，读一读这本书。作者走过人生岁月后，凝练的人生智慧与感悟，相信一定会在您心中掀起波澜，引起所有女性的共鸣。

我们深深感到此书对所有女性都会有所启迪和帮助。我们将这本书送给您，真诚地希望您能将本书介绍给更多的人，与更多的人分享这份来自我们真挚的祝福和问候。

序：幸福一生的选择



黄昏的树林里分出两条路，
可惜我不能同时去涉足，
我在那路口久久伫立，
我向着一条路极目望去，
直到它消失在丛林深处。
但我选择了另外一条路，
它荒草萋萋，十分幽寂，
显得更诱人、更美丽。

.....

这是美国诗人弗罗斯特所作的一首名为《未选择的路》的诗。在诗人面前出现两条可供选择的路，一条有众多的路人走过，可见安全而少风险；一条荒草萋萋，却因幽寂而美丽诱人，诗人陷入深思而后选择了后者。

诗人踏上了自己选择的小路，开始了艰难的跋涉。可这时候诗人心中对于另一条路也是非常留恋的，他知道只能选择一条路，却舍不

下另一条路，因为他虽然做出了选择，但心中仍有踌躇，万一这一次的选择是一个错误，将“难以再返回”了。

人生之路不也是如此，处处都在选择，时时都在怕做出错误的选择，时常还想念那放弃的选择，哪怕事实上你拥有最好的选择。

有时候真的很怕面对选择，特别是人生关键之处的选择，那种摇摆不定往往是一种折磨。选择就意味着放弃，放弃曾经拥有的，舍弃可能属于自己的，可能是名利，可能是爱，可能是心血……那是多么难以割舍的痛苦。

可是又有谁愿意放弃选择的权利，过无可选择的人生，那会是多么无趣，多么乏味。哪怕有再多的难以决定的选择，我们还是希望自己的人生自己来把握，自己的路自己选择，哪怕是错误。

当然，错误的选择谁又愿意看到呢？对弈有一步走错，全盘皆输之说，此理对于人生同样适用，人生关键之处，一个错误的选择，波及漫漫一生，当然这是谁也不想的。

上帝真是越来越民主了，送给他的每个臣子一个广阔的天地去书写，给我们无数的人生路去选择，在我们欣喜不已的当头，上帝又说，不可贪心，一人只有一条路，一个选择，且，人生没有回头路。给我们一个花花世界，却又不允许有贪心的念头，这是一个为难的人生，但从另一面说，这才是一个有秩序有规则的世界。

所以对于选择，我又多了一些乐观的态度，而且，我还想，这是上帝留给每个人的一道人生大题，做好了这道题，就是走好了人生路。所以人生如何，取决于做题的态度与智慧。

当然，不是人生中所有的选择都是这般伤脑筋的，今天的早餐吃什么，花三百元买一件漂亮的衣服还是看一场精彩的演出，明天去哪里游玩……这些选择大可随个人性情爱好而定，动不了人生的筋骨。

而某些选择就要慎之又慎了，就女性的一生来说，找个什么样的

人共度一生，什么时候做妈妈，在婚姻危机关头的抉择……如此之类的人生大事面前，一个不小心就会错错错……

为什么会选择女人来说事？

其一，作为女人，我更关注自己的同性别人群。其二，年龄对于女人来说更为敏感，而人生没有回头路，所以人生中难得有回旋的余地。如生育之于女人，如果年轻的时候你选择了事业，生育年龄已过，你后悔了，可却难有回天之力。所以，女人人生中的每个重要选择更要小心为之。其三，就目前的社会来说，与婚姻相关的一些人生重大选择对于女人的意义自然要比对于男人的意义重要得多，原因自然是大多女人的人生重心更倾于家庭。

我希望每个女人都会有一个自我选择的美好人生，希望大家都做好选择这道人生难题，这个念头便是《幸福一生的6个选择——所有女人都应该看的书》的面世之源。本书是以生活做底，女人一生中最为关键的6个选择为话题，而展开的一场女人之间的谈心。

真心希望本书能为在人生抉择面前踌躇的女同胞们一点指引，一些启示，一股勇气，或者，心的共鸣……

目 录

第一章 爱人远去,向左走? 向右走? /1

爱人离去,悲痛失落之余,还有什么? 还有成长,还有新的绽放,还有曾经爱过的记忆,让它们美些,再美些……

一、他变心了吗? /3

二、缘分尽了,让它走/4

三、失恋的真相/7

四、面对失恋,你的脸/10

五、失恋对策/18

第二章 单身或是围城,你爱何种人生/29

单身与婚姻,两种不同的人生状态。你可以把婚姻过得很幸福,也可以把单身过得很快乐,关键在于找对自己的选择。

一、婚姻与单身都是一种选择/31

二、关于婚姻/33

三、单身的心态/44

四、单身贵族需要的资本/55

第三章 找个什么样的男人过一生/57

什么样的男人可以与你在婚姻中长相厮守,什么样的男人能带给你长久的幸福,人生最关键的一道题,你要认真去做,去选择。

一、别让爱情等得太久/59

二、早婚好? 晚婚好? /61

三、找个理想男人/65

四、他还是他,一生的幸福抉择/84



第四章 婚姻这双鞋,你挑哪一款/95

你想要的是什么样的婚姻? 何种关系才能使彼此获得最大的快乐? 世界上每个人都不一样,每两个人的关系也都不同,只要协调出最适合你们的形式,就对了。

一、睁大眼睛看婚姻/97

二、婚姻,我如何爱你/102

三、新婚姻模式/111

第五章 失陷的伊甸园,何去何从/121

重出围城,一个艰难而影响一生的选择;走出来后以何种态度面对今后的生活,同样重要的选择。

一、离婚有因由/123

二、面对离婚/127

三、支招离婚女人 /138

四、离婚女人的心情独白/142

五、离婚女人,何处是归巢/144

第六章 当孩子遇上位子,你要哪个/151

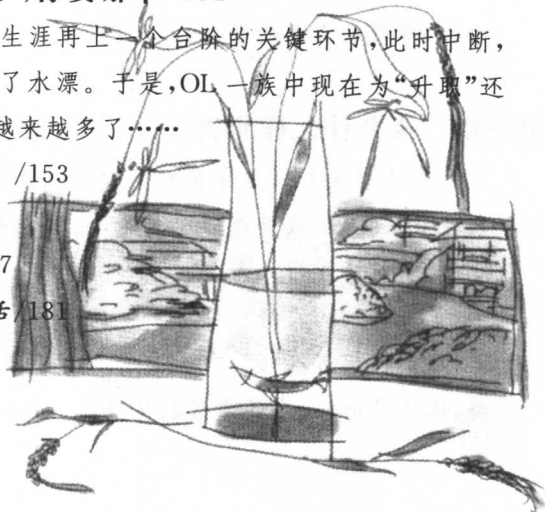
30 到 35 岁,恰巧是职业生涯再上一个台阶的关键环节,此时中断,意味着前期的所有努力都打了水漂。于是,OL 一族中现在为“升职”还是“生育”而举棋不定的女人越来越多了……

一、职场流行大龄妈妈? /153

二、职场女人心声/158

三、为职场妈咪支招/167

四、漂亮妈妈的幸福生活/181



第一章 爱人远去，向左走？向右走？

爱人离去，悲痛失落之余，还有什么？还有成长，还有新的绽放，还有曾经爱过的记忆，让它们美些，再美些……



一、他变心了吗？

一段感情走到了尽头，你了然于心呢？还是浑然不知？缘分面前谁都无能为力，一段感情的终结很伤人心，但若是能早点看出些端倪，有点心理准备，掌握主动，伤害可能会轻一些。一起来看看男人变心的征兆。

他变得沉默少语。以往相处总是很默契、谈笑风生，现在却总是相对无言。但是在其他朋友面前，则态度依旧。他很少和你论及工作情况，或身边人际关系。你逗他说话，他会显得心不在焉，目不专视。

他经常没空。常说没空，因而见面的次数骤减。没空可能是因为他渐渐对你失去了兴趣，对这份感情丧失了热情。一句“我很忙”是他敷衍你的最佳借口，这是在向你发出信号：我们该分手了。

他不再为你制造浪漫。恋爱是浪漫的，当他不再愿意营造浪漫气氛时，说明他对你们之间的感情已失去了兴趣，不再需要靠浪漫来点缀和延续。

他不再与你亲密无间。见面时不再亲昵，而是很平淡。还有他在回避与你身体的接触。这说明他开始退缩，他希望重新退回到普通朋友的位置，保持最初、最平常的交往。

你在他眼中的形象改变了。在他眼中，你往日令他疼爱的优点转眼都变成了令他无法容忍的缺点。





他的生活习惯开始改变。当一个男人生活习惯忽然发生变化时，一定意味着些什么，或许是心情所致，或许是事业原因，或许就是遭遇了新的恋情。

他对你有点熟视无睹。是否记得在以前，你换了口红的颜色，他总是第一个发现，并给予赞美的？而现在，无论你是换了发型，换了香水，还是穿上了性感的内衣，他都变得熟视无睹。

他再没有像从前常常嘘寒问暖，显示他的心细如尘。最近就算劝你看医生，语气总会带点不耐烦。总之，不如以前般体贴入微，再也不关注你生活上的小节。

如果他不再爱你，离开他是最明智的做法，尽管心会很痛，但长痛不如短痛。



二、缘分尽了，让它走

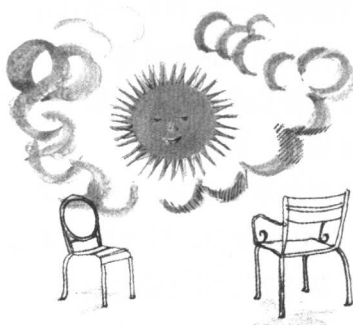
一个卷入恋爱多年的女子，迟迟不能走出这个其实对她来说已经是苦远多于甜的关系里。她说：“我忘不了那些他曾经给过我，浪漫、深刻的爱的感觉。”

另一个男朋友感情出轨多次，尽管痛苦却始终不愿分手的女人则说：“和他在一起这么多年了，要分手，我不甘心！”

当有机会可以爱一个人的时候，就应当尽情去爱；但当缘尽的时候亦应当洒脱地放手，不要再给自己任何借口去为一段消逝的爱情而执迷。

爱已远走，舍弃和放手就是惟一的出路。因为无法舍弃曾经有过的

美好感觉，无法放下曾经拥有的执著，就会让更多不美好的感觉压在自己的肩上、心上；让自己和对方一起痛苦纠结，究竟惩罚到了对方没有也许还是未知数，但是自己绝对是被惩罚最深的一个。因为你剥削了自己从现在开始享受快乐和幸福的可能。



你付出了真情，失恋对你来说肯定

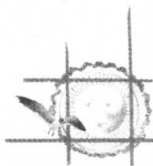
是一件痛苦的事情。如果他真的已经不爱你了，事实或他本人已明确地告诉你，不要缠着他不放，纠缠也许会令他一时无法逃脱，但你已得不到你所要的那份真情，又何必为他伤心、伤情，浪费青春呢？放弃一段已经死亡的情感，你也许还会痛苦，但却给你腾出了情感的空间，让你能重新面对生活。如果你认为你们的关系不是无可挽回，可以选择离开他几天，让彼此有认真思考的空间，如果他真的需要你，请相信，没有人会轻易放弃他所追求的真爱。



放手让爱的人走，确实不是一件容易的事。但是，这却是惟一的方法。否则，我们会处在无解的痛苦、气愤和沮丧之中。

单方面的执著会损害一个人的自尊。换句话说，有自尊心的人是不扮演为失恋而痛苦的角色。如节目里所说的一句话：“既然失恋，就必须死心，正如断了线的风筝，既然已经收不回来了，就不如忘记它吧！”

一个“输得起”的运动员，能在输了的时候仍然维持坦然磊落的风度，他是虽败犹荣的，在情场上也要有这种“输得起”的精神，才可以使自己在爱人和旁观者的心目中有个光荣的地位。那些败了就“搅局”或“赖皮”的人不但在恋爱上失败，而且还加上了人格上的





失败，可以说是双料的失败，聪明人是不做这种傻事的。

失恋的痛苦多伴随着自尊心受到伤害的痛苦一同到来。而这时维护你自尊心的惟一方法，就是不要再继续向他表白你的爱情。

对于爱情，大胆的攫夺，固然是勇敢，但是能够在顾全别人的情形之下，忍痛放弃，那就不但勇敢，而且光辉，而且不朽。

你说你无法忘记。你不能忘记，是因为你不想忘记。如果你真的肯痛下决心，彻底把那烦扰你的影子从心中赶出去，不去温习那痛苦，不去留恋那痛苦，我想，你是可以有办法把它忘记的。

有智能的女人能够在被爱时脆弱，失恋时坚强，在共处时柔弱，独处时刚硬。女人们要感谢这些伤害，那段逝去的爱情，只不过是一块砖，它能引出对自己玉一般生活的重新审视和取舍。

当你不能得到你所爱的对象时，你不要悲伤。该好好的祝福他的将来，好好爱惜自己的前途。这样虽然你们没有在一起，但彼此仍会以对方为荣，仍会永远敬爱并记得对方的。

俗话说：“缘分到了莫放手，缘分尽了莫强求！”大雁执意南飞，也只好目送飞鸿，由他而去。失恋过程虽辛酸，然而失恋会让一个人成长更快，且更懂得自己要什么。缘分已尽，就不要强求，爱他就让他自由地飞，尊重对方的选择；当下，自己的心也自由、不再受痛苦的束缚了。



三、失恋的真相

1. 失恋也有好处

说到失恋，容易想到的是伤心落泪，悲悲戚戚，是一段较为痛苦的人生经历。其实失恋也是有好处的。

恋爱因为先于失恋，往往是糊涂的，盲目的，有时甚至是很荒唐的。正如一首歌唱的：“这就是爱，糊里又糊涂；这就是爱，说也说不清楚。”而失恋则一目了然、清晰得多，它让我们避免将来更大的婚姻悲剧，明明两个人不合适，没有必要固守一生。想想以后的生活里天天充满争吵与怨恨，还不如早早分手。

恋爱中以为爱情就像是书里电影里所描写的那样轰轰烈烈，你死我活，山盟海誓。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。当我们退出后，现实爱情才显出真面目。爱情是需要懂得的。失恋就是为了认识真正的爱情。不少的丑陋及欺骗为了达到自己的目的而披着爱情的彩衣招摇撞骗。失恋则能增添辨识能力及心灵的智慧。

失恋让我们悲伤地流出泪水，其实那是用来冲刷我们面前正视自己镜子用的液体。只有当可怜兮兮的失恋真的来临时，失恋者才能真正进入“反思”这样一个极理智的层次。自然，也只有有了这样一次深刻的反省，失恋者才会对自己对对方以致对世界有了一个深刻地把

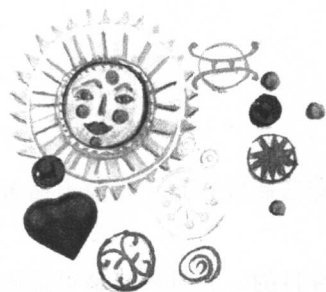




握。我们会发现自己的缺点，是不是很任性，是不是不够宽容？改正了缺点，就像给足了玫瑰的养分，让下次的爱情之花盛开更娇艳美丽。

失恋给了我们足够多的时间，让我们独自一人摒弃俗务，躲进小楼，安安静静地接近生活的本原。生活重压下的负累之感顿时一扫而光。此时，我们才复有时间摆弄心爱之物；复有时间一个人躺在床上

静静地回忆往事，检点得失，咀嚼那些令自己留恋的少儿时光；复有时间与贴心朋友抵掌而谈，天南地北，调侃风情，激浊扬清；复有时间观林间松韵，听石上泉声，亲近大自然，在清风的歌吟中守望初恋的缓缓归程。



失恋后，我们学会了珍惜。也许

是因为了解失去的痛苦，更让我们学会如何去珍惜以后所拥有的爱情。失恋如同面粉的发酵，只是让蒸出的馍馍更松软更可口。

失恋还让我们感受到了更广阔的亲情及友谊。没有了爱情，才真心体会父母地关心与呵护，只有他们才是自己最后的堡垒。没有了爱情，才会用心融入友情的氛围，在无边黑夜里，是她们陪自己流泪。

失恋同样丰富我们的经历，抛开李敖说的“爱情包括失恋，拥有失恋的爱情才是完整的爱情”不算，经历才是我们人生中最重要的东西。

恋人既可以是生活的动力，也可以是生活的包袱。如果是包袱，就早些把它甩掉吧，这比背着它不知道要好多少倍。无恋一身轻，失恋使我们重新获得了憧憬与选择的机会，而且失败的经验会大大提高我们重新选择的成功概率。

失恋，不也挺好吗？

