

■ 我们老得太快 却聪明得太迟

Xingfu

Shangshangqian

女人的十种生活真谛

朱美丽 / 编著

幸福上上签

聪明起来 掌握生活真谛 幸福就能满载而归

中国言实出版社



Xingfu

Shangshangqian

女人的十种生活真谛

朱美丽/编著

幸福上上签

聪明起来 掌握生活真谛 幸福就能满载而归

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福上上签:女人的十种生活真谛/朱美丽编著.

-北京:中国言实出版社,2005.8

ISBN 7-80128-706-1

I.幸…

II.朱…

III.女性-生活-通俗读物

IV.Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078388 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64890042(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 香河县鑫海印刷有限公司

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 毫米 1/32 14 印张

字 数 326 千字

定 价 24.80 元

前 言

幸福全傍真谛走

幸福是女人的天堂,为了获得,她们不惜倾其所有,拿容貌、青春、时间、金钱甚至是身体去交换。无论受多大的苦,遭多大的罪,只要能得到幸福,再大的付出也心甘。有人得到了,笑傲人生;有人却是竹篮打水一场空,追求了一辈子,还是没有得到幸福。人生的得到与失去,莫不与人的聪明智慧相关。聪明起来,掌握生活真谛,幸福就能满载而归。比如,一个懂得上善若水、柔情似水的女人,要在变幻莫测的世间生存,就要深谙水的特性。老子说,天下莫弱于水,而攻坚强者莫之能胜,以其无以易之,弱之胜强,柔之胜刚,天下之至柔,驰骋天下之至坚。

女人要保卫自己就必须征服男人,征服一个能征服世界的男人,而不是对男人卑躬屈膝、委曲求全甚至死缠不放。要学会征服,在这个男人自以为是世界主宰的时代,用我们的似水柔情征服他们,这才是真谛!

我们老得太快，却聪明得太迟

有时候，我们看不到眼前的美丽风景，也许因为太熟悉了，所以我们才熟视无睹。犹如生活，我们总是苦苦追求幸福，其实，也许幸福就在身边，然而却不能发现。有一首歌唱道：面对面两列火车……结果可想而知，肯定是擦肩而过。我们不要与幸福擦肩而过，我们要认清幸福的本质，得到她、享受她。

在幸福面前，女人始终应该是镇定和睿智的，但又不能失去热情和活力。太感性的女人，面对幸福时，过分激动、过分热情、过分“近视”，便有飞蛾扑火的惨痛；太理性的女人，过多防范追求幸福时的风险，走一步，想九步，人生的机会稍纵即逝，幸福也就和她失之交臂。幸福就是刀刃上的蜜，畏惧者永远吃不到，不顾一切者却有切舌之患。把握幸福是女人享受幸福的前提，在幸福面前，女人一定要有智慧和技巧。

幸福与爱是孪生

活着是一种状态，幸福不幸福是一种感觉，但幸福地活着便是很好的人生诠释。

幸福有时候是人生的重大机会，有时候却是用心过着琐碎日子。譬如他出人意料地给她买回来一条丝巾，或者一枚发夹、一件衣裳；譬如他陪她逛街，什么也没买，最后两人买了一只烤红薯，一人一口，吃得满口留香地回家了。说的女人一脸幸福，听的女人一脸羡慕。点点滴滴，细数着，不过是些相爱的细节，却闪着别样的光芒。女人总是在这样的琐碎里丰富着自

己的幸福。

有时,男人只需用一个满意的叹息,一句暖人的话语,就足以把女人的心喂得满满的。想那个踏遍万水千山的三毛,为了她所爱的荷西,会满大街去找条纹的棉布,在深夜里,忍了瞌睡,赶制出两条肥大的短裤,给她的荷西寄去,只因为荷西说喜欢;她会两手沾满白白的面粉,推掉杂志社的约稿,一心一意给荷西包中国的饺子,只因为荷西在吃的时候,会满足地叹气。后来荷西去了,三毛常常沉浸在过去的回忆里,却始终摆脱不了这份美好的幸福怀念。

女人的幸福原是与爱连在一起的。只要有爱,再多的付出,也心甘情愿。失了爱,女人的幸福就成了无枝可倚的花朵,会很快枯萎。

编者

2005年7月

目 录

前言(1)

第一章 幸福是女人的终生追求

一只小狗问它的妈妈：“妈妈，幸福是什么？”妈妈说：“幸福就是你的尾巴尖。”于是小狗每天都试图咬到它的尾巴尖，以得到幸福。可无论它怎么努力，还是不能成功。于是小狗又去问它的妈妈：“妈妈，为什么我追不到幸福？”妈妈说：“宝贝，你只要抬起头往前走，幸福就会一直跟着你。”

1.女人幸福生活 10 项指标(3)

一直认为，一个人尤其是一个女人的幸福生活是需要设计、需要遐想、需要创意的，只有知道了自己需要什么，才会知道珍惜，知道追寻。

2.把握住你现在的幸福.....(7)

幸福来自于感受幸福。用心去感受幸福，你会发现幸福就在你身边。世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是现在

能把握住的幸福。

3.幸福的真谛 (10)

在生活中,只要善尽本分,把贪欲之门关起来,自然天天都会过得平安又自在。懂得去珍惜身边的和已经拥有的,其实就是最大的幸福。

4.年薪 1 万、10 万、50 万的女人们 (19)

在今天,女人的薪酬高低直接影响到她的生活方式,但其生活质量却未必完全被左右。

5.谁是你幸福的关键人物 (23)

在你的生活中,总会有人“让你欢喜让你忧”,那么请通过以下测试来看看谁是你幸福的关键人物。

6.N 种贴近幸福的方式 (28)

你希望拥有愉快的人生吗?以下的方法,一定可以让你过得更愉快,让幸福与你更靠近。

7.达到幸福的 9 步骤 (30)

科学家们提出了许多惊人的新发现,例如:幸福不分性别;幸福不依赖于年龄;财富不能创造幸福。按照美国心理学家米哈利·克塞克的说法,幸福意味着生活在一种“沉醉”状态中,即完全投入一种活动,无论是工作还是娱乐,艺术家们常

常在工作中忘记了一切。

8. 幸福生活 3 大忌 (33)

在任何现实环境中,如果你主动去发现积极的一面,你就会幸福;如果你沉湎于阴暗面,你必然苦恼。因而就幸福这件事本身而言,幸福不幸福,很大程度上取决于你自己的选择。

9. 幸福女人的心理处方 (35)

现代女性要想真正做到心灵幸福,就要彻底摆脱抑郁、虚荣心、唠叨、嫉妒、传闲话等行为心理习惯。这些看似平常的女性心理实则程度不轻地损害了女性的幸福感。

10. 吃出女人的幸福生活 (40)

“饮+食”,这一人类的天性,女人的伙伴,不得已充当了让人又爱又怕的角色。这种“天杀的”日子还要持续多久?我们真的无力改变吗?

11. 幸福的境界 (46)

幸福与否的关键,不在于你有多少财产,你是谁,你干什么的或你在什么地方,而是取决于你想的是什么。

第二章 当爱成为女人的宗教

爱情是女人的宗教。女人乐意对它顶礼膜拜。给爱的承诺

赋予宗教的色彩,是一种最纯粹的爱的方式,是女人心灵深处的一份安全感,更是一种爱的境界,需要智慧更需要勇气。

1. 女人的宗教是爱情 …………… (57)

当爱成了女人的一种宗教,爱便成了女人的一种付出。女人带着血淋淋的伤口,承受着心灵上的背弃感,被孤单带领着穿越了几千公里。

2. 在爱情中认识自我 …………… (61)

女人在接受一段爱情,承担一份责任时,首先应该要对自己有个比较深入、全面的了解。只有了解了自己,才能有的放矢地选择一份爱情,体验一段完美。

3. 忠贞爱情需要宗教式承诺 …………… (70)

济慈说:我曾为自己的“宗教”而殉道,爱情是我的宗教,我会为之而亡。我们挣脱物欲的牵绊,以宗教方式来表达爱的诺言,这是一种最纯粹的爱的方式,更是一种爱的境界。

4. 爱情中的两种女人 …………… (73)

女人大约有两种。一种是骆驼女人;一种是仙人掌女人。无论哪种女人,她们都在以自己的生存哲学诠释着属于自己的爱情。

5. 仁慈就是最好的爱 …………… (76)

当今社会已进入商业化时代,女性起码也要做到不因为自己而伤害他人。惟有发自内心的真正善行才是一种精神的

奉献,为了理想和爱宁可舍弃自己的生命,这是最崇高的慈悲境界。

6.男人的宗教是自己(79)

对于女人,爱情是用来彻底托付自己的宗教;对于男人,爱情则是用来夸耀自己的神话。男人大多拒绝为自己的女人改变,因为他们最爱的还是自己。这也是他们总是有优越感的根本原因。

7.女人如何维护自己的教主(84)

有人说:爱情是女人的宗教,可惜教主太脆弱。即使爱情真的很有几分脆弱,可女人却愿意尽心尽力去维护它。女人一度沉溺在自己信仰的宗教中悲喜沉沦,也全力维护着自己的教主——男人。

8.解开爱情密码的 20 招(93)

爱情也设置有密码,如果掌握了开锁的诀窍,领悟了其中的要义,就一定可以使爱情问题迎刃而解。

9.爱的 7 重境界(97)

专家们认为,真正的爱有 7 重境界:情欲、精神、浪漫、实际、哲学、持久、理智。一段恋情能否持久,就看你是否同时体会到这 7 重境界。亲密爱侣的奥秘就在善于发现爱的哪种境界出了问题,并及时加以修复。

第三章 擦亮心眼看男人

面对芸芸众男,女人难免有雾里看花、水中望月的感觉,一旦看走了眼、嫁错了人,纵然回头是岸,难免耗费青春和感情,落得血本无归。与其如此,不如从现在起就拿出鉴定珠宝的细心、责任心以及选择服装的耐心、挑剔心,来个沙里淘金。

1. 资质男人大检查(105)

什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由我们3年前的选择决定的。而今,我们的抉择将决定3年后的生活。女人选择什么样的伴侣,这在一定程度上影响着自已今后的人生和方向。所以,你在一开始就要选好了。

2. 选宽容的男人做伴侣(112)

一个通情达理、宽容大度、有责任心的丈夫,他对妻子是充分信任和尊重的。妻子感受到了丈夫的情意,她的情绪也会变得愉悦平和。她不会成天提心吊胆,也不会心情忧郁。可见,找个宽容的男人做伴侣对女人尤为重要。

3. 男人也是水做的.....(115)

科学研究表明:我们身体里的2/3是水。水是参与人体新陈代谢的重要物质,喝水是一种最简单、廉价、有效的养生方法。成年人只有每天摄入2400毫升左右的水才能维持身体的新陈代谢。其实,男人也是水做的。

4.男人的心思你要猜(118)

女性想要与自己心爱的男人和平相处,想与他共同创造生活,首要任务是要懂得了解异性。女人要学会用心读懂男人,这是婚恋中的女人不容小觑的必修课。

5.什么样的男人不能嫁(125)

“女怕嫁错郎”,这是千古不变的真理。现代女性经济独立,嫁人早已不再是为寻张“终生饭票”,但对生活品质和情感生活有更高追求的现代女性来说,嫁得对不对依然很重要。

6.主张:10种不能错过的男人.....(129)

生命中,有些男人是千万不能错过的。有了他的陪伴,你才会获得更真实的幸福。看到了,抓住他,否则后悔也来不及。

7.男人心态大探索(132)

许多女子借到了男子的心,很少女子能占有它。

8.困扰男性的3大潜规则.....(139)

来自社会方方面面的潜规则使男人作茧自缚,他们活在人们的眼光中,活在社会这座巨大的“准则库”里,他们在适应和创造游戏规则的同时,也在为这些规则所束缚。

9.恋爱中男士的5种不良心态(142)

恋爱中的男士,面对着新人、新事、新景,他们在感受着幸福、甜蜜的同时,也在为种种人生难题骚动着、困惑着、迷茫

着,加上各位男士的心智、阅历、承受能力不同,不知不觉中,种种不良心态开始悄然滋生。

10. 爱情中的 12 种基本需求(146)

在爱情中,男人和女人有 6 种基本的爱情需求。通常,男人需要的爱的形式包括信任、接受、感激、赞美、认可、鼓励;女人需要的则是关心、理解、尊重、忠诚、体贴、安慰。

第四章 为爱设定“底线”

——女人要懂得保护自己

女人一般喜欢感情用事,只要心中有爱,就可以排除万难、勇往直前。一如高空走钢丝,技能不好就会把自己摔得粉身碎骨。女人为了爱情、为了浪漫、为了天长地久、为曾经拥有而付出。这种爱的情怀从地为青春少女蔓延到耄耋老年,其中付出的代价是难以估算的。

1. 爱他,也要守住我的本钱(153)

“在爱情中守住自己的本钱”,这听起来好象很世俗,实为明智之举。说实在点儿,女人惟有懂得先保护好自己,才能有精力、有实力去爱别人。否则,爱情中的你会得不偿失的。

2. 掀开男人 4 大底牌(161)

传说中猫有 9 条命,也就是说,养死一只猫很难。这个世界还有比把猫养死更难的事情,那就是把那个是你男友的男

孩“养大”成一个男人，而且期望他与你白头偕老，天长地久。这一美好愿望几乎令所有女人都愿意为之坚持，却怎么也让人都觉得那是汤姆·克鲁斯主演的一部好莱坞大片——《不可能完成的任务》。

3. 冷战——该战则战 (165)

懂得与男人冷战并大获全胜的女人是“坏”女人。坏女人是指与乖乖女相对立、外表绚烂、内心坚强，让男人神魂颠倒的魅力女性。我们不要做在条条框框里作茧自缚的乖乖女，而要为“坏”女人的崛起添砖加瓦。

4. 聪明女人不做情人 (170)

情人的角色就像春天里最美的那朵花，盛开得饱满，消逝得也迅速。当你爱上了一个他，最好离情人的角色远一点。它让你得到一时的快乐，却使你背负永久的心痛。

5. 为脆弱的心理装上保护伞 (174)

学会还击，就是学会自卫。这对生性脆弱的女人来说尤为重要。女人学会还击，就是学会防御，就是为拓展自己的生存空间和发展机会做准备。

6. 对热恋做点冷处理 (179)

恋爱中的女人，爱情之火常常烧得她头晕目眩。她总自以为是地认为：自己喜欢的男人就是完美无缺的理想伴侣。当还没有真正相互了解时，就与他匆匆跨入婚姻大门，以致婚后不

久,男人“原形毕露”而难以相处。因此,适时冷却一下炽热的情感,用理智去把握情感显得尤为重要。

7.女人的上帝是自己(181)

你一次次把恋爱对象视若神明。在爱情误区中转了千百回的你是否能醒悟:上帝不是别人,正是你自己。因此,从现在开始就从方方面面来维护你自己吧。

第五章 天下无贼,女人无泪 ——女人婚恋观的与时俱进

女人再也不是大门不迈、二门不出的小家碧玉,随着时代的变革,社会和女人的观念也在跟着转变。女人要寻找自己想要的爱情,她们无怨无悔地承担起自己的选择。即使哪一天失去了,女人也自豪。

1.7 项秘籍用心操纵爱情(193)

爱情也需要智慧,要想永久坐庄,当然需要用心进行操纵、懂得运筹帷幄。若想在尔虞我诈的双打游戏中赢得爱情,光仰仗外在的魅力与条件是不够的。爱情和政治一样,更需要高明的技巧及冷静的头脑。

2.3 种不甘被抛弃的错误思考.....(196)

女人是爱情的经营者。在苦心经营这份爱情时,她几近投入全部,却难免遭遇到失败、被抛弃的尴尬境遇。在与男友或

丈夫分手后,女人仍心有不甘。于是便产生了3种错误思考。

3. 女人傻也是一种福……………(198)

女人傻一点,有时也是一种福气。其实,你看待事情的眼光决定了事情的性质和结果。女人若抱定你的他终归属于你,并为他点一盏爱的心灯,美满的爱情终归属于你。

4. 贫贱也是爱的财富……………(200)

中国有句古话叫“贫贱夫妻百事哀”,指的是家庭清贫为夫妻生活带来的苦恼。几千年来,中国人最忌讳“贫贱”二字,而崇尚“荣华富贵”。所以我们常把“恭喜发财”、“财源滚滚”作为对亲人朋友的祝福。其实,贫贱实为情侣、夫妻间一笔难得的爱之财富。

5. 离开他是为了爱……………(203)

有时,爱情不一定是生生世世的相守相伴,也并非一定能“死生契阔,与子相悦”,这时,你不必悲观失落,也不必怨天尤人,爱情在心中就已足够。离开也是为了爱。

6. 别自以为你很不幸……………(208)

在婚恋上受过挫折的女人往往意志消沉,她会相信命运原本如此,所有挣扎都属徒劳。其实,除非你自认为你很不幸,否则幸福仍然是可以用心感受,及时把握的。

7. 单不单身,拿出你的主张……………(211)