

女人 平凡不平庸



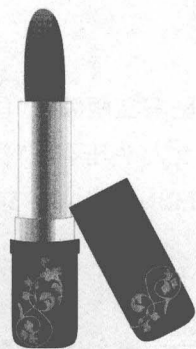
生活是平凡的，如麻团一般，只有耐心去“理”才能“理”出头绪，急也不得，弃也不得。心急了或舍弃了，最终落入平庸。在“急”与“弃”，“自命不凡”与“避世绝俗”之间就是平凡，就是柴米油盐酱醋茶的平凡，繁而不乱、碎而有味的平凡。生活中的女人终究应该是平凡的，只有这样才能悟到女人生命的真谛。

罗鲜◎编著



中国物资出版社

女人 平凡·不·平庸



生活是平凡的，如麻团一般，只有耐心去“理”才能“理”出头绪，急也不得，弃也不得。心急了或舍弃了，最终落入平庸。在“急”与“弃”，“自命不凡”与“避世绝俗”之间就是平凡，就是柴米油盐酱醋茶的平凡，繁而不乱、碎而有味的平凡。生活中的女人终究应该是平凡的，只有这样才能悟到女人生命的真谛。

罗鲜◎编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人平凡不平庸 / 罗鲜编著. —北京: 中国物资出版社, 2009. 1
ISBN 978 - 7 - 5047 - 2943 - 9

I. 女… II. 罗… III. 女性—生活—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157665 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 307 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2943 - 9/Z · 0150

印数: 0001—4000 册

定价: 33.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

这个时代，女人来了。

在当下社会的大舞台上，女人从幕后走到前台；从默默无闻的“跑龙套”，到男人唱来我也唱；从无奈地看着自己的命运由别人支配，到“我的地盘我做主”。所以我们说：女人来了。于是，“舞台”上花花绿绿的真精彩，热热闹闹地上演着新剧目——“她”时代。女人要演主角了，至少也是女主角。那么接下来有一个大问题：这个主角如何演，如何演得成功、演得精彩呢？

生活中有太多的无奈，如水银泻地一样捧也捧不起来；生活又是多么有趣，像一盒巧克力，不打开盒子永远不会知道它的味道。张爱玲对生活的见解更有味道：生命是一袭华美的袍，爬满了蚤子。

女人的一生要面对许多问题：恋爱、嫁人、家庭、工作、衰老、疾病等。这些问题如一团乱麻，若越心急地抽便越乱；若懒得抽便永远乱。日子还是要过，麻团还得去抽，平心静气地抽，一丝一丝地抽，生活的乐趣就这样一点一点出来了。

许多女人喜爱幻想。比如爱上一个男人，总把他想象成一条龙，即便他目前是猪。多少年后，猪还是猪，并没有变成龙。于是，失望啊，抱怨啊……

还有许多女人总爱虚荣。减肥、美白、排毒、战痘等，跟风追潮，着了魔，天天在一大堆瓶瓶罐罐中钻来钻去，这尚合情理。但若是沉溺于用青春换来的纸醉金迷之中，漂来漂去，最终会把自己丢失了。于是，后悔啊，咒骂啊……

有多少女人可以经得住岁月的蹉跎？生活的车轮轧过，多少一尘不染圣纯的少女变成风尘碌碌的平庸女人。平庸是苦涩的无奈，是一轮凉月映出的悲哀。

世间自甘平庸的女人是没的，谁会这样呢？常常是被生活磨得平庸罢了。一颗“高傲”的心被磨平了，剩下的也只有庸俗。由此可见，庸俗的女人常常开始是“自命不凡”的女人。这是很有趣的，生活开了个玩笑。生活本是实在的，平凡得如一团麻，只有耐心去理才能理出头绪，急也不得，弃也不得。那些最终庸俗化的女人，不是心急了，就是舍弃了，总之是乱了。在“急”与“弃”，“自命不凡”与“避世绝俗”中间就是“平凡”，就是柴米油盐酱醋茶中的平凡，繁而不乱，碎而有味的平凡。平凡生活中的女人终究应该是平凡的，只有这样才能体悟到生活的真谛。

平凡的女人或许没有天生丽质的外貌，这有什么自卑的呢？美容，穿衣，保健，样样按照自己的特点来，实事求是，从实际出发，然后悟得“玉女心经”的精髓——女人味！抓住狂练。美不美？美，不只美还迷人呢，不只迷人还永不退色呢！

平凡的女人不含糊。面对好男人，矜持、胆怯、单恋，统统不要！抢！抢时间，抢机会，不要犹豫，该出手时就出手。

平凡的女人爱钱，谁不爱钱？君子亦爱钱，谋钱有术，取之有道。用平凡女人的话来说就是：有钱，就是要有钱，谁能把我怎么样！

.....

平凡女人的特点太多了，乐趣太多了，心机太多了，女人这样还是平凡吗？平凡之中自有不平凡，平凡终究是平凡，其中有秘密，不足为庸人道也。

本书从平凡女人谈恋爱、抢老公、烹调婚姻、女人味之柔术、女人味之媚术、七十二变化妆术、健康保养、三五朋友、炫出个性、不依不赖、有钱有权等方面层层揭秘鲜为人知且快乐幸福的“平凡女人”，道于天下的善男子，善女人。

编 者

2008.10

目 录

第一章

作为女人，一生中应 绽放一次亦真亦幻的爱情烟花

爱情是女人的春天。女人天生是花，却不随便开放，需经爱情的甘露滋润，如迷醉于和风细雨的春天，女人花才会绽放娇艳，吐露芬芳，美得亦真亦幻，宛如烟花一般。

1. 别羞涩，爱他就大声说出来 / 2
2. 爱你，但不能嫁给你 / 6
3. 游戏是使爱情长葆新鲜的良剂 / 10
4. 从奢侈品到消费品，我们时代的爱情 / 14
5. 女人，做情人的路上没有方向 / 18
6. 为什么“同居”受伤的总是你 / 21
7. 爱情经济学——成本与收益 / 24
8. 爱情决定条件，还是条件决定爱情 / 27
9. 热恋程度心理测试 / 30



第二章

“抢”个好老公抱回家

“男人都不是好东西”，女人嚷嚷了半天还是要找个男人嫁。然而嫁这个还是嫁那个？嫁对了偷着乐，嫁错了找谁说！

“除了你之外，男人都不是好东西”，如果有一天你对一个男人下了这样的定论，那么就嫁，刀枪剑戟，斧钺钩叉，孙子兵法三十六计，葵花宝典、玉女心经全用上吧，抢回家嫁给他。

1. 嫁个什么样的老公才幸福 / 34
2. 女人要现实，少些浪漫多点现实 / 38
3. 巧女人10招识破花心男人 / 41
4. 细节看穿男人 / 44
5. 一定要嫁个适合自己的男人 / 48
6. 女人要有手段，男人需要驯服 / 50
7. 擒拿“好男人”秘籍 / 55

第三章

婚姻“五味”细烹调

婚姻是一所大学，也是一盘家常菜，油盐酱醋全有，就看你如何烹调。日子充满平凡，不会停留在热恋，这就是生活，两个人牵手一生，你蹦他跳也好，你摔盘他砸碗也好，只要你在他在，你珍惜他包容，酸、甜、苦、辣、咸，五味全有了，家常菜也便做出来了，尝一尝，正合胃口。

1. 唠叨和挑剔坏了一锅汤 / 62
2. 管男人从管胃开始 / 67
3. 婚姻中的爱情不要百分百 / 70
4. 呵护婚姻之花的 16 个小妙招 / 73
5. 路边的美女让他看 / 78
6. 女人何苦为难女人 / 81
7. 婚前婚后判若两人要不得 / 84
8. 女人莫冲动，更好的男人是风景 / 87
9. 让他做你的“王” / 89

女

平凡不平庸
NÜREN PINGFAN BU PINGYONG



第四章

女人是“水”做的， 哪团“泥”能逃得了

女人是水做的，男人是泥做的。泥遇到水就化了。水做的女人是柔情的，柔情是女人最动人的特征之一。柔情是关心、同情、宽容、体贴和无私奉献，它蕴藏着一种无形的巨大的力量，能把一切愤怒、误解、仇恨、疲惫和痛苦融化掉。它是女人对男人的“大规模杀伤性武器”。

1. 柔情似水的女人最摄人心魄 / 94
2. 温柔，女人的“大规模杀伤性武器” / 97
3. 浪漫的女人是柔情的，柔情的女人是感人的 / 100
4. 点击温情女人的关键词 / 103
5. 12条定律让你成为温柔女人 / 106
6. 羞涩——“最是那一低头的温柔” / 109
7. 女人河东狮一吼，哪个男人敢接近 / 111

第五章

妩媚到骨子里的 性感让女人风情万种

性感有两种，一种妖娆到身体上，另一种妩媚到骨子里。前者是世俗的，后者是典雅的。妩媚到骨子里的性感无论是浓的、淡的、青春的还是成熟的，无论是一举手、一投足、一折腰、一回眸还是一呢喃，都摇曳着一丝神韵、万种风情。这样的女人才有永恒的魅力，才是女人中的极品。

1. 性感女人的玉女心经 / 116
2. 风情万种的撩人情韵 / 120
3. 媚眼飞来蚀骨销魂 / 122
4. 肢体语言让女人妩媚动人 / 126
5. 朦胧含蓄的诱惑 / 129
6. 纤纤细腰摇曳风韵女人 / 131



第六章

千“化”万“妆” 靓起来，看我“七十二”变

漂亮女人都是“妆”出来的。一个不知道打扮的女人是一个不懂得爱惜自己的女人，意味着拒绝男人的欣赏。化妆虽然不能从根本上改变一个女人，但是它可以改变一个女人很多。“形象”永远是一笔不可忽视的“资本”，特别是对女人而言。

1. 闻“香”识女人 / 136
2. 露，露多少 / 140
3. 女人五大典型身材穿衣“攻略” / 143
4. 男人的梦中情人要有一头乌黑亮丽的长发 / 147
5. 打扮的精要在于细节 / 150
6. 一切打扮都要像呼吸一样自然 / 154
7. 饰物是一种永恒的美丽和诱惑 / 157
8. 为自己做的最聪明的一件事——呵护脸 / 160
9. 塑造迷人曲线，对面的男人看过来 / 164

第七章

女人真实的美丽来自健康的保养

女人如花，关键在养。许多女人面对痘痘啊，斑斑啊，皱纹啊，发胖啊等恼人的问题，即使用尽各种化妆品都不能从根本上解决。这就是忽视了女人一生最关键的一步——保养。健康的保养包括：调养气血、清除废物、合理膳食……

1. 女人必看的保养秘术 / 170
2. 韩国明星拥有吹弹可破的肌肤密语 / 176
3. 世界公认 10 大最健康减肥法 / 179
4. 七大妙招帮你调节内分泌 / 182
5. 卵巢保养好，女人味道鲜 / 185
6. 性爱是一种神奇的美容疗法 / 188



第八章

女人不能只是老公
孩子的热炕头，一定要有朋友圈

女人需要一位朋友，可以毫无顾忌地说些傻话，倾吐家庭、事业上的烦恼，释放自己心中的压抑；女人需要一位朋友，能够腻在一起，逛街购物，喝茶聊天，消磨时间，排除孤独和寂寞；女人需要一位朋友……

一个真正幸福的女人应该有三五个朋友，有个圈子。

1. 女人需要倾诉，没有朋友好痛苦 / 192
2. 人缘如“枪”，不“打仗”时要会保养 / 195
3. 异性知己是人生一道亮丽的风景 / 199
4. 成就商场交际高手，与男人平分秋色 / 203
5. 谁是贵人，谁是克星 / 207
6. 四通八达的人脉可以让女人呼风唤雨 / 210
7. 女人一生最应该结识的人 / 214
8. 女人要有“势利眼” / 217
9. 交朋友是实现梦想的一种手段 / 219

第九章

世界上所有珍贵的东西 都不可复制，女人你是独一无二的

花样女人，百种个性。勇敢坚强的女人，给人一种具有力量 and 信心的安全感；热情而富有同情心的女人，给人以温暖、亲切的舒畅心境；机智而沉着的女人，会让处于危急情况下的人感到踏实、镇定；博学而谦虚的女人，启迪人的智慧；文雅而高洁的女人，会使人去掉俗气，心平如镜……

个性化的美，体现个性特征的现代女性形象，已成为一种不容逆转的潮流。

1. 女人，你的动人是个性 / 224
2. 女人你就“作”吧 / 226
3. 针对 10 种女性的个性特征，略提一些忠告 / 229
4. 这样的个性男人很受伤 / 233
5. 每个有魅力的女人都有独到的个性 / 236
6. 没有阳光也能灿烂，做独一无二的女人 / 240
7. 迷人的个性是女人可爱的代名词 / 246
8. 本色与独特——女人的个性美 / 249



第十章

女人不能依赖， 即使你真的有所依靠

女人有三性：女儿性、妻性和母性。女儿性时期，女人容易依赖父母；妻性时期，女人容易依赖丈夫；母性时期，女人容易依赖孩子。许多女人的一生就是在各种依赖中丢失了自己。女人永远不要丢失自己，丢失了自己就是抛弃了幸福，坠入了苦难。

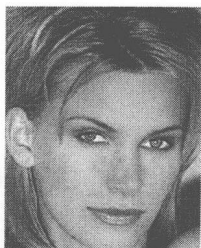
1. 看重男人，并不等于漠视自己 / 254
2. 女人不要总是任人摆布自己的命运 / 257
3. 女人不要做男人怀中的“波斯猫” / 262
4. 开拓一条属于自己的独立之路 / 265
5. “她时代”——爱情我要，事业我也要 / 270
6. 女人放开点，做自己想做的事 / 273
7. 成功女人十大心境 / 276

第十一章

女人就是要有钱

“她时代”的女人要独立，首先应该在经济上独立。通俗地说：女人就是要有钱，同时女人应该学会理财。女人在创富上虽然有些阻力或者性别劣势，但是她们身上有得天独厚的优势：性格坚忍、直觉敏感、细致入微、强大的母性感染力等，这都是女人抓钱的法宝。

1. 最适合女人赚钱的行业 / 280
2. 女人赚钱先天优势——直觉 / 283
3. 发挥女人优势，让贵人为你铺金路 / 286
4. 脑袋决定口袋，口袋决定财富 / 289
5. 精于算计，步步为营去赚钱 / 292
6. 女人理财四大误区 / 296
7. 新时代女性理财八攻略 / 299
8. 做幸福女人从理财开始 / 302



第一章

作为女人，一生中应 绽放一次亦真亦幻的爱情烟花

爱情是女人的春天。女人天生是花，却不随便开放，需经爱情的甘露滋润，如迷醉于和风细雨的春天，女人花才会绽放娇艳，吐露芬芳，美得亦真亦幻，宛如烟花一般。