

Niiren Buhua

细心地呵护自己，优雅地开放自己

女人如花

女性心理养生的

79个秘诀

李娟◎编著

女性要懂得关爱自己的身，
更要懂得呵护自己的心。
要学会用爱心挖掘生活的意义，
用智慧关爱自己，创造属于自己的生活。

中国商业出版社

女人如花

女性心理养生的 79个秘诀

李娟◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人如花 / 李娟编著. —北京: 中国商业出版社,
2010. 1
ISBN 978-7-5044-6633-4
I. 女… II. 李… III. 女性—人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 173953 号

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京大运河印刷有限责任公司印刷

★ ★ ★ ★ ★

710×1000 毫米 16 开 16.5 印张 280 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

前言

Preface

女人如花，身边的人无不沉醉在其阵阵芳香之中。

在当今社会，女人获得了比以往任何一个时代更多的尊重和更多的机会，然而，她们依然有种种苦恼：

青春年少时，向往美好的爱情，却不懂得如何调制爱情的甜蜜，让幸福的时光永远保鲜，只能一次又一次地恋爱失恋，失恋再恋爱……这一切，只是因为我们没有在对的时间遇到对的人；更是因为我们不懂得爱情。

生活在继续，终于遇到自认为可以相守一生的人，满怀期望地进入婚姻的围城，却发现婚姻远不是想象般的美好。于是开始对对方苛刻，有了矛盾和争吵……这一切，只是因为婚姻对于爱情来说，不是终点，而是“加油站”，婚姻对于爱情来说，是一个生命过程，需要持续地用爱去丈量。

女人很聪明，知道爱情和婚姻不是生活的全部。如果想要获得如花般灿烂的人生，还要有自己的工作，要保持经济的独立，这样才能让自己成为一片不衰的风景。于是乎，她们在职场和男人一样辛苦打拼。然而，工作任务繁重；上司的咄咄逼人，同事间的明争暗斗；回到家还要操持家务，相夫教子……这一切很快就让你疲惫不堪。为什么你越是追求幸福，却离幸福越来越远？

这一切的一切，让自己疲惫不堪，女人越来越难做。可是没法子，



还要继续下去。这个时候，需要的不是消极地应付人生中的种种不如意，而是越深处困苦、疲惫之中，越要爱惜自己。

去外面的世界走走，领略一下大自然的风采；去健身房挥汗如雨，练出自己婀娜多姿的身材；重新拿起书本，去充实自己，让自己从内而外充满了气质；在为人处事上多点技巧，学会变通；学会宽容地对待自己 and 他人……一个有活力、有知识、有修养、有爱心的女人……会让你的老公对你刮目相看，你的孩子为你自豪，更让你收获更多的快乐。

这才是幸福的人生，这才是如花般灿烂的人生。

为了让众多的女人们，获得如花的人生，本书针对女性一生的几个阶段可能出现的烦恼困惑、可能遇到的问题，提出了最新的视点和思路。语言通俗易懂，从生动活泼的小故事出发，帮助你恰到好处地应对生活中的点点滴滴，营造出和谐幸福的生活。相信，读过此书后，你会发现：

幸福，原来离自己很近！



前 言	/ 1
-----------	-----

第一章 女人，请不要为爱情所伤	/ 1
-----------------------	-----

1. 欣赏只是欣赏，报以微笑就可以了	/ 2
很多时候，欣赏是不带有情感的	/ 2
欣赏是有距离的，距离近了，欣赏也许就没了	/ 4
2. 不喜欢就拒绝，没什么大不了	/ 5
不喜欢他，就别接受他的礼物	/ 5
遇到“缠男”，一定坚决地拒绝	/ 6
3. 爱情与金钱是两码事	/ 8
付出与索取应该保持平等的关系	/ 8
爱情中保持清醒，金钱、爱情要两清	/ 9
4. 白马王子未必适合你，要选最适合你自己的	/ 11
挑男人，不要“这山望着那山高”	/ 12
爱一个男人，不要只爱他的事业	/ 13
5. 傍大款就像抢银行，会让你后患无穷	/ 14
失去了自尊的爱情，何来幸福？	/ 14
苦尽甜来往往往比坐享其成更让你幸福	/ 16
6. 爱情不是施舍，不是用来报恩的筹码	/ 17



- 怜悯不是爱，只会伤人伤己 / 18
- 报答恩情有多种方式，不一定非要以身相许 / 19
7. 最好不要去碰男人的隐私 / 20
- 给男人一个独立的空间 / 20
- 不要试图去控制男人 / 21
8. 一生只爱一个人很难，一次只爱一个人不难 / 23
- 干干净净相爱，明明白白结束 / 23
- 脚踏两只船，最后只会两船皆失 / 25
9. 不对的场合遇见的人，往往也是不对的 / 26
- 酒吧里的男子不要碰！ / 26
- 不要爱上你的上司 / 27
10. 没有成功的第三者，其害人害己 / 29
- 有了女友，还与你暧昧的男人要不得 / 29
- 爱上有妇之夫，往往是不经意的 / 30
11. 恋爱中最大的不幸，就是遇到一个坏男人 / 32
- 会讨女孩欢心的男人不一定靠得住 / 32
- 眼前的“笨男人”也许就是你的真命天子 / 33
12. 相爱时，要给彼此留一点空间 / 35
- 爱情只要八分就够了 / 35
- 给他自由和空间，才能得到他的心 / 36
13. 恋爱时，不要轻易花男人的钱，也不要随便借 / 37
- 不要假借爱他的名义去花他的钱，那样会害人害己 / 38
- 向你借钱的时候也慎重，即便很爱他 / 39
14. 浪漫的爱情往往会被遥远的距离击败 / 41
- 爱他，就不要让距离太远，爱需要实实在在的给予 / 41
- 理解他的忙，但不要放纵他 / 43
15. 你的过去只属于你自己，如果爱他，不必坦白 / 44
- 有些经历没必要向挚爱的人和盘托出 / 45

如果他无意中知道，那就主动坦白吧·····	46
16. 爱他，就要接纳他曾经的恋情·····	47
“感情洁癖”，会让你失去真爱·····	48
恋爱，找个恋爱过的人才好·····	49
17. 当爱情遭遇了同居，一定要慎重·····	51
不要期望在同居生活中得到太多的回报·····	51
一定要同居，请在同居前检查身体·····	53
不要和想嫁的男人同居·····	54
18. 学会沟通，才能将爱情进行到底·····	55
误会不用怕，及时解释清楚就好·····	56
如果你觉得不快乐，赶紧尝试改变·····	57
19. 分手的话，别轻易说出口·····	59
分手不会让他更珍惜你·····	59
不要用分手来威胁他，他会来真的！·····	61
20. 分手时也要保持尊严和格调·····	62
失恋不失态，分手也要有格调·····	63
分手就得干净利落·····	64
21. 失恋时，学会给自己疗伤·····	65
“难过”可以，但要有期限·····	66
失恋疗伤，千万不要随便找一个男人“填空”·····	67
22. 分手时，你要更加爱惜自己·····	68
失恋后，不要试图用酒精麻醉你的理智，也许它会更加 让你失去理智·····	69
你没有必要为他不爱你而糟蹋自己，要让自己更漂亮更 优秀·····	70
23. 远离有妇之夫，不搞婚外恋·····	71
一个男人有妻子还与你调情，这种男人根本不值得爱·····	72
女人何苦为难女人？·····	74



24. 遇到好男人，千万不要错过 / 75
 这个男人能给你幸福，就够了 / 76
 男人更喜欢体贴、沉静的爱 / 77
25. 婚前性行为，千万别轻率 / 78
 对于你还不了解的男人，绝对不可发生性行为 / 79
 不要怀孕，万一怀孕了，受伤的只是你自己 / 80
 男人，大多有处女情结 / 81
26. 若是爱他，就打起精神，来一场男友保卫战吧！ / 82
 面对情敌，要以柔克刚，展现你的女人魅力 / 83
 小心，别让他的普通异性朋友演变为情敌 / 85

第二章 享受婚姻，而不是为婚姻所困 / 87

27. 别让贤惠成为“愚昧的善良” / 88
 也许他成功了，你就“下岗了” / 89
 要“贤慧”，不要“贤惠”，灵魂默契最重要 / 90
28. 对待男人，要既当老虎又当猫 / 91
 一旦温柔起来，男人大多是顶不住的 / 92
 当野蛮变成蛮不讲理，就不可爱了 / 93
29. 做“魅力女人”，让男人惦记着你 / 94
 没几个男生喜欢“野蛮女友” / 95
 率真的女人会让男人欲罢不能 / 97
30. 奉献得恰到好处，会让男人对你死心塌地 / 98
 恋爱，不只是索取 / 99
 为男人奉献，也要有度 / 100
31. 给丈夫一点“甜言蜜语”，让他知道你的爱 / 101
 发现他的迷人之处，多说一些“甜言蜜语” / 102
 甜言蜜语无处不在，无时不有 / 103

32. 任何付出都不是天经地义的 / 104
 是我们的期待和愿望伤害了我们 / 105
 烦恼和痛苦本是生活的常态，坦然受之吧 / 106
33. 天下没有完美的男人，接受他的不完美 / 107
 越是幻想完美的爱情，越是得不到爱情 / 107
 他没有名车豪宅，但可以让你拥有一个温暖的家 / 109
34. 为什么你总是没人疼？ / 110
 你不给别人机会来疼爱你 / 110
 再浓烈的感情，也是需要回馈的 / 111
35. 别指望男人完全理解你 / 113
 他不知道你葫芦里卖的什么药！ / 113
 想要关爱，就直接说出来 / 114
36. 要学会跟你的男人撒娇 / 115
 撒娇，是爱情的润滑剂 / 116
 撒娇，但不要过分任性 / 117
37. 做个聪明的“河东狮” / 118
 发起“狮吼”，要想好如何收场 / 119
 斗嘴有高招，狮吼有技巧 / 120
38. 没有他，你也可以过得很好 / 121
 如果信任，便不会太在意 / 121
 想拴住自己的男人，最好适度“放养” / 122
39. 女人不能太霸道，好男人的忍耐有底线 / 124
 可以霸气，但不能霸道 / 125
 他容忍你霸道，是因为深爱你 / 126
40. 无意义的争吵是扼杀美好感情的“刽子手” / 128
 尽量避免争吵，尤其是无意义的争吵 / 128
 得饶人处且饶人，他会很领情的 / 130
41. 幸福婚姻，性也很重要 / 131





- 性与爱是相辅相成的 / 132
- 性是维持美满婚姻的一个重要因素 / 133
42. 调情,会让你成为男人的宠儿 / 134
- 调情会让你的女人味十足 / 135
- 调情没那么麻烦 / 137
43. 如果你不想,拒绝要有技巧 / 138
- 你是真的累了,给他一个看得见的承诺 / 138
- 如果你是不想做,逃避或抗拒都不是办法 / 140
44. 抱怨打击的杀伤力远远超出你的想象 / 142
- 无穷的抱怨,会把快乐拒之门外 / 143
- 不要让抱怨毁灭你的家庭 / 144
45. 男人,不是你的赚钱机器 / 145
- 他赚的钱,与你的任劳任怨是成正比的 / 146
- 他可以赚钱给你花,也可以给他的钱另找主人 / 147
46. 别在你的男人面前做“泼妇” / 149
- 泼妇是在浑然不觉中炼成的 / 149
- 因为女人跟男人撒泼,愚蠢之极 / 151
47. 离婚了,我还来找你 / 152
- 多年的生活会让合作更默契 / 153
- 不能相濡以沫,也不必相忘于江湖 / 154

第三章 独立,不要迷失自己 / 157

48. 热爱工作的女人是最美丽的 / 158
- 工作可以让你活得有滋有味 / 158
- 最养女人的是称心的工作 / 159
49. 让自己学会在工作中“享受” / 161
- 了解它越深,就越欲罢不能 / 161

- 把工作作为“游戏” / 162
50. 远离工作狂，学会给自己减压 / 163
- 很多事情并没有那么迫切，不要压力“上瘾” / 164
- 午休时间，创造机会给自己减压 / 165
51. 与男性上司共处，不要太傻太天真 / 167
- 别打着工作的名义，私下里接触 / 167
- 别试图和男上司做朋友 / 169
52. 工作可以让你衣食无忧，工作比男友更重要 / 170
- 要工作不要男友 / 170
- 善于抓住职业发展的机会 / 172
53. 不仅要会挣钱，还要会花钱 / 173
- 很多钱是“抠”出来的 / 174
- 了解清楚哪些是自己“必需”的 / 175
54. 能不能升职，全在你自己 / 176
- 把公司的事情当作自己的事情 / 176
- 对自己的能力要有自信 / 177
55. 学会短时间内，让别人了解自己 / 178
- 展现自己最优秀的一面 / 179
- 推销自己的智慧 / 180
56. 别人的中伤，或许是在成全你 / 181
- 背后的批评，有则改之，无则加勉 / 181
- 恶意的中伤，“糊涂”处之 / 183
57. 心中有高目标，做事摆低姿态 / 184
- 女人，哪怕是已婚女人，也要怀抱理想 / 185
- 要想成大事，必须要以低姿态做人 / 186
58. 聪明难，糊涂难，糊涂一下也挺好 / 187
- 在小事上，要“难得糊涂” / 188
- 糊涂得装，但适当时候要发发威 / 189



59. 帮助别人往上爬，一定可以爬得更高 / 190
 无私的帮助别人是获得快乐的源泉 / 190
 越多地帮助别人，自己得到的也越多 / 191

第四章 随时不忘关爱自己 / 193

60. 健康的女人才美丽 / 194
 学会爱自己，捕捉身体信号 / 194
 学会洒脱，尝试“按时下班” / 195
 获得健康并不难 / 196
61. 真正的美丽来自内在的高贵气质 / 197
 女人优雅在细枝末节 / 197
 做美丽女人，让自己简单起来 / 198
62. 任何东西都不要以健康为代价 / 199
 挣钱不要用健康为代价 / 200
 运动让你健康起来 / 201
63. 爱美丽就是爱自己，做个时尚女人 / 202
 美丽会让自己自信起来 / 202
 别把美丽不当回事 / 203
64. 美丽女人会睡“香香觉” / 204
 无休止的夜生活，会让你过早衰老 / 205
 疯狂补觉的做法不明智 / 206
65. 女人需要几个闺蜜，来分享心事 / 207
 让自己有几个“臭味相投”的闺中密友 / 207
 与“闺蜜”也要保持距离 / 208
66. 女孩子，细心经营自己的蓝颜知己 / 209
 有一个蓝颜知己，是一笔难以衡量的财富 / 210
 不要轻易打破界限，否则很难继续 / 211

67. 读书,会让你永远保持魅力 / 212
 书,是最经久耐用的化妆品 / 212
 确定自己的阅读之路,关照自己的心灵 / 213
68. 生活中不妨让自己幽默一点 / 215
 幽默一下,给对方一个台阶 / 215
 幽默一下,也许就能扭转局面 / 216
69. 如果没有好心情,就自己制造点儿 / 217
 随时做好开心的准备,快乐是可以“伪装”的 / 217
 抓住快乐的尾巴,学会自己给找乐 / 218
70. 可以不美丽,不可以不宽容 / 219
 宽容会让你得到更多 / 220
 宽容别人,赢得自己的世界 / 221
71. 大事坚持原则,小事学会变通 / 222
 较真的女人,有点神经质 / 223
 关键时刻做点“妥协”的姿态 / 224
72. 学会享受生活中的那些不完美 / 225
 对自我不苛求,顺其自然最重要 / 226
 别让婚姻,变成一个漂亮的监狱 / 227
73. 你能使自己快乐,也能使自己痛苦 / 228
 首先你得明白一件事,快乐不是没有烦恼 / 228
 拒绝痛苦,因为快乐就在你身边 / 229
74. 学会原谅,从宽恕中得到快乐 / 231
 让别人自觉有罪,你也不会快乐 / 231
 原谅别人,更要学会原谅自己 / 232
75. 不做“花心女”,一次只爱一个人 / 234
 移情别恋了?还是先分手,再恋爱 / 234
 脚踏两只船,最后只会两船皆失 / 235
76. 学会拒绝,做事情要量力而行 / 236



- 不要轻易给别人开空头支票 / 237
- 说“不”，没什么大不了 / 238
77. 克服“情绪短路”，莫用别人的过错来惩罚自己 / 239
- 也许你的烦恼没有任何意义 / 239
- 生气是一种负面的情绪，害人又害己 / 241
78. 冲动是魔鬼，做任何决定都要深思熟虑 / 242
- 任何时候，都不要感情用事 / 242
- 忍让，也许比冲动更有力量 / 243
79. 为了快乐，请调整你的嫉妒 / 244
- 可以羡慕，但绝对不可嫉妒 / 245
- 不要因为男人，嫉妒另外一个女人 / 246

[illegible]

醉舞狂歌莫惜金，酒中真趣是吾心。酒中真趣是吾心。

[illegible]



1 欣赏只是欣赏,报以微笑就可以了

对于女孩子来说,有男人欣赏你,是一件很令人高兴的事情,这是男人对你的肯定。

也许,你只是一个很平凡的人,没有美丽的外表,也没有惊人的才华。但是,你有一种独特的气质,让男人打从心底里欣赏你。这种欣赏,来自于你的内涵和气质。你总能使身边的男人一次次对你另眼相看。

这种欣赏,更多的是一种尊敬。与喜欢、与爱无关。所以,女孩子对于来自男人的欣赏,不要自作多情,不要以为欣赏就是别有用心。欣赏不是喜欢,更不是爱。喜欢与爱,都是相当复杂和微妙的事情。欣赏与喜欢、与爱是两码事。

倘若有男人欣赏你,报以微笑就可以了。因为,欣赏只是欣赏!

§ 很多时候,欣赏是不带有情感的

小颖很能干,也是一个热心人。在单位里,哪个同事有了困难,她一定会迅速地帮助解围。她处理工作相当老练,几乎什么问题到她手里,都能迅速的迎刃而解。因此小颖的人缘很好,在单位里没有一个人不佩服她的。

男同事自然不例外。

一天,快到下班的时候,小颖仍在埋头工作,同事小陈微笑着来到她面前,递给她一张电影票。说这电影票是朋友送的,小颖若有兴趣就去看看。

小颖看着电影票,心里砰砰地跳了起来。这是约会吗?

小陈经常找小颖聊天,也请小颖喝过咖啡,同事们有事没事老拿他

