



新时代女性
88条幸福法则
全新女性读本

新女书

焦阳 ◎ 著

完美女性的智慧新说

浙江文艺出版社



新女书

完美女性的智慧新说

浙江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

新女书/焦阳著. —杭州:浙江文艺出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5339-3204-6

I. ①新… II. ①焦… III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第112816号

责任编辑 沈路纲
特约监制 孟 祎 舒 以
特约编辑 任 航
版式设计 刘碧微
封面设计 大观工作室

新女书

焦阳 著

出版 **浙江文艺出版社**
地址 杭州市体育场路347号 邮编 310006
网址 www.zjwycbs.cn
经销 浙江省新华书店集团有限公司
印刷 北京嘉业印刷厂
开本 889mm × 1194mm 1/32
字数 208千字
印张 7.5
版次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5339-3204-6
定价 28.00 元

版权所有 侵权必究





第一章 活得漂亮

- 女的，女人与女王 002
- 那些童话教会我们的事 005
- 与自己平起平坐 007
- 先小人，后女人 008
- 闺密凶猛 011
- 三围演义 014
- 遗物 015
- 女人的炫耀 018
- 与自己的身体对话 020
- 一个人的快乐 022
- 女人三十要做的事 025
- 性感其实很感性 027
- 要做就做杠杆女 030
- 相亲也是一种shopping 032



- 烂桃花才是朵朵开 034
- 一生一定要踮着脚尖爱一次 037
- 原来我临死的时候并不渴 039
- 女郎,女狼 040
- 守望而不相助 042
- A就A了 044
- 好了伤疤就该忘了疼 046
- 下一个高潮会更好 048
- 不怕老,不怕爱 050
- 真正的节日 051
- 爱赢才会拼 053



第二章 爱得漂亮

- 不想当厨子的裁缝不是好主妇 058
- 宁嫁色狼不嫁色盲男 060
- 失恋是一种能量转换 062
- 向情敌学习 065
- 男女之大不同 067
- 爱就爱得坐地起价 068
- 做情人越资深越难以转正 071
- 谁会珍惜潘金莲 073

金龟女，男人的终极版梦想 075

与其怕贼偷，不如让贼惦记着 077

暧昧就是猫捉老鼠的鬼把戏 080

男人为什么总是舍名媛取女星 082

道不同也要与他相谋 084

劈腿是件奴才活 086

爱情，只要你愿意挤 088

什么男人都不值得你虚位以待 090

穷男人的好VS富男人的好 093

好聚是本质，好散是品质 095

你把男人当什么 099

闻香识爱人 101

这该死的浪漫 103

不花心的男人你敢要吗 106

情圣就是粉墨登场的情剩 108

天下第一等出轨 110

男人的假不正经VS女人的假正经 113

失身不失神 115

中年男人是一部情色大片 117

礼貌性分手 120

修行被爱的能力 122





第三章 我性福所以你性福

- 对爱当歌，性商几何 126
- 洁癖 129
- 从提出上床的段数认知男人 131
- 前戏才是正戏 133
- 床上的男人该怎么用 135
- 男人的出轨 138
- 情色AA制 140
- 做他的谏臣还是床伴 142
- “饿男”的感情信号弹 145
- 最合衬的男人就是一套维多利亚的秘密 147
- 以身相许是女人的妇科病 150
- 性委屈才是真的太委屈 152
- 睡得好是女人最大的福利 154
- sex之于爱是酵母 157
- 情操VS床操 159
- size控们的恐慌 161
- 引咎下床是一出苦肉计 163
- 第一性是蠢男人，第二性是真爱人 165
- 不平等床约 168
- 跑赢CPI的低碳sex 170



我性福所以你性福 172



第四章 幸福就是糊涂、善忘，外加不要脸

别对我说谎 176

男人都是谎话精 179

千谎百计 181

半恋爱主义 183

懒得离婚 186

男人的报复 188

望夫成虫 191

其实你不必懂他的心 193

对旧爱，宁可憎他不要怜他 195

宁可失去男人，不可失去对男人的觊觎 198

良家女后传 201

情话到底该怎么麻 203

女人要有懒主张 208

己之所欲亦勿施于人 210

结婚奔着离婚去 212

化解婚姻的潜在危机——性格不合 214

男人的穷心和色心 218

天下女人要时刻准备着送男人一顶绿帽 220

幸福资本论 222

活出彩来，你就是限量版 224

婚姻就是一种集体生活 226

赢了爱情，也要赢了天下 228

幸福就是糊涂、善忘，外加不要脸 230

1

Chapter

活得漂亮

先小人，后女人
女人三十要做的事
一生一定要踮着脚尖爱一次
不怕老，不怕爱



女的，女人与女王

女的，女人与女王，这不是用“女”字组词，而是女性三种截然不同的生活态度和对自我的认知，简明扼要地说，女人怎么看待自己，别人就怎么品评你。

有一些女性，一生都停留在“女的”阶段，对自己的性别没有优越感，反而有或多或少的自卑感，她们常常觉得，作为一个女的已经失去了跟男人比肩竞争的机会，已经在生理上处于弱势，所以就该安于天命，唯唯诺诺过一生。她会给男人买昂贵的名牌，买给自己的统统是打折货、地摊货；当升职的机会从天而降时，她首先想到的是以后没时间给他做饭可怎么得了；当有一个人必须为共同利益作出牺牲时，她会主动、主动放弃自己，选择做那个或者成功或者成仁的男人背后的女保姆，并且认为这一切都是理所当然的，就连抱怨委屈都觉得多余。

女的，是女性活得失去自我、没有尊严的一种颓废姿态，说好听点叫蜡烛情结，说直白点就是真糊涂！这就像还没绽放就枯萎的花蕾，还没上战场就直接缴械的衰兵，错过的是不会重来的花季，蹉跎的是自个儿的生命。你的一次牺牲会换来他的感恩戴德，你的一百次牺牲会让他认为是理所当然。在你成为某某人的女友、某某人的妻子之前，你应该先树好自己这块金字招牌，经营出一份多姿多彩的生活。如果你对自己都不负责任，那么，没谁一定要为你负责任担义务。弄清这点是非曲直，才不会愚己。

幸喜有更多的女性已觉悟了，知道要做一个有滋有味的女人才不负我心：今天练瑜伽，明天去购物，后天要旅游，空闲了与闺蜜小聚，兴致来了写点文字，认为左手买菜，右手买花的日子，就是活出了一个女人的鲜活。还是有几个疑问，你这样做是兴趣所致还是盲目跟风？你可着劲儿“精装修”自己的面子工程是为了取悦自己还是取悦男人？你与闺蜜小聚的主题是诗酒茶话、是政经财贸，还是研究怎么拴住男人的心？如果中心思想绕来绕去还是围绕着如何拴住自家男人而刻苦修炼，不得不说，你虽然已经跳出三界外，但还在五行中。量变了，质还没变。

身为一个已经觉醒的女人，懂得提升、修炼自己是好事，学会与时俱进、游刃有余是进步，但不要只把男人的喜好当成参照物，更不要把男人当成假想敌，你越是在意他的看法和想法，他越是恣意对你评判，男人的狂妄都是被女人宠出来的，男人的自私都是被女人养成的，你可千万别惯他这熊猫脾

气，万一他今天喜欢张曼玉明天喜欢范冰冰后天喜欢凤姐，你早晚得被揉搓成橡皮泥，彻底歇菜。

好在女性总是不声不响地成长着，从混沌女的，成长为明媚女人，再成熟为精致女神，走向最成功的自己。

什么是女神？男人只花十元钱买一个棉花糖就能让女的开心，他至少要花一万元钱买一款LV才能让女人高兴，他却要自己动手缝制一个皮包才能打动女神；女的总在想怎么能讨好男人，女人总在想怎么能让他讨好我，女神总在做每一件让自己开心的事；女的生活重心就是一个男人，女人的生活重心就是与男人斗智斗勇斗感情，女神的生活重心是自己，男人充其量是个陪练；女的在望夫成龙，女人在期待嫁入豪门，女神骄傲地说，我就是豪门；女的爱上一个男人就恨不得以身相许，女人爱上一个男人会诱惑他以身相许，女神爱上一个男人会强调谁都不必以身相许！

女神是一种骄傲的生活态度，对自我的高度认知和不懈开采，她是强势而不强权，悍然而不霸道，能为自己的生活买单，能让男人不敢不敬。举个例子，林青霞刚出道时只能演邻家少女，清一色的本色出演，历练日久后能文能武亦古亦今，即便今时今日年老色衰，不论走到哪里仍旧是焦点中的焦点，随随便便出个镜都能上娱乐版头条。不为别的，年少时她是人云亦云的懵懂女的；经历过坎坷爱情和起伏事业后，她打磨成活在别人舌根子底下的风华巨星；而今，她就做她自己，率性恣意酣畅，不仗着美色加持，不依靠星光在身，不以物喜不以己悲，此时的她，最美。

不进步就是倒退，不成长就会落伍，谁也没有依赖他人的权利，辜负自己的资格，这个世界是严谨而公道的，你不积极打理自己，生活就不会给你好脸色看。共勉。

那些童话教会我们的事

我们都是听着童话故事长大的，说童话故事是我们的情感启蒙教材，一点都不为过。

从白雪公主到灰姑娘再到美人鱼，她们形象单调乏味，缺乏个人魅力，胸不大脑也不大，单纯得就像一杯白开水，善良是她们唯一的强项，美丽是她们唯一的武器，除了绝顶好命地遇上一个情痴王子外，再无长物。从此，王子和公主过上了幸福的生活，是每一个童话的永恒结尾，要多烂有多烂。

如果把这些童话搬到现实中来——白雪公主会成为标准弃妇，她厨艺一塌糊涂，婚前同继母搞不好关系，婚后的婆媳关系也可想而知，她经常受骗上当，把王子的全部家当都赔个精光。美人鱼这个奋嫁女，虽然牺牲了自己成全王子和公主，十年之后，公主受够了王子的爱无力提出离婚，离婚后的王子再次邂逅美人鱼，可他早已把她忘得一干二净，她的牺牲价值就是个零！灰姑娘是这几位之中最可圈可点的心机女，她懂得设计邂逅，把握机会，她跟王子的每一次相遇都是她积极主动创造来的，午夜十二点后唯一没有变回原样的那只水晶鞋泄露了她的底牌，那只鞋原本就是她拿出全部家

当请工匠打造的，只为能让王子对着它睹物思人，带着它来娶她，这招算高明的了。

现实是，我们既遇不到一个法力无边的巫婆，也吃不到可以等待被拯救的毒苹果，更加无奈的是，遇上一个傻乎乎一见钟情的王子比被雷劈中三次的概率都渺茫，所以，我们只能修炼十八般武艺，把自己修炼成魔力无限的巫婆，与其等待毒苹果落口中，不如做香甜可口的苹果派去诱惑目标男，等不到王子就寻觅一个骑白马的男人，把他打造成王子。这个，要靠谱得多。

童话看了不能白看，我们不但要有理解童话的能力，还要有改写童话的能力。如果我是白雪公主，就去研发新品种的苹果馅儿食品，取得专利，继而提出跟王子合作，彼此成为合作伙伴后日久生情，上演一场职场爱情；如果我是美人鱼，才不会变成泡沫，我要做泡泡浴的总代理商，发展自己的事业，我要第一时间告诉王子实情，喝骂着他去跟公主解除婚约，紧紧把他拴在自己的裤腰带上，要他当我的男秘书，这样两个人才能天天腻在一起，那个公主小三儿才没有任何可乘之机；如果我是灰姑娘，我会在遇见王子之前先把自己打造成真正的公主，我会在嫁给王子之后一直保守水晶鞋的秘密，我会成为邓文迪式的女人，帮助他的同时也不遗余力地成全自己，让自己有一天能与他比肩，到时候谁沾谁的光还不一定呢！

那些童话教会我们的事：第一，千万别让爱情委屈了自己，千万别指望在男人身上安身立命；第二，为爱牺牲是最糊涂的念头，你不够狠，就只能由着别人对你耍狠，而且，别指望谁



会对你感恩戴德；第三，别无视爱你的人，别挽留不爱你的人。

我们不信，从此，王子和公主过上了幸福的生活；我们坚信，从此，王子和公主过上了追求幸福的生活。因为，这世上没有无缘无故的爱，没有无缘无故的幸福。

与自己平起平坐

一些时候，他人没轻看我们，我们先瞧不起自己；金钱没驾驭我们，我们径自为它折腰；祸事刚刚来袭，我们先身心俱疲。我们总是抱怨被生活戏弄、调侃，浑然忘了，其实，是我们放弃了与自己平起平坐的机会。

去参加同学会，女同学们的变化一个比一个大。一个通身名牌的，声色俱厉地在电话里呵斥女工弄坏了她的晾衣架；一个贤妻良母型的，聚餐时菜还没上完就要先告退去接孩子买菜；一个勇气可嘉型的，三十多岁还走粉红芭比风，因为男友喜欢。曾几何时，她们意气风发，理想抱负一大把，懂礼节有格调，不依赖他人也不愿让别人束缚自己，自信地认定自己披个麻袋片儿出门也是仙女下凡。与其说是生活改变了她们的模样，不如说是她们把自己刁难成了另一副模样。

有一天，我去见一个久未谋面的女友。她的房子很小也不够整洁，又刚刚失业，而且有一个患先天性心脏病的小女儿，这几乎耗尽了她的所有的能量。我们喝着她煮的咖啡，聊天。突然，我闻到提拉米苏的香浓味道，女友从冰箱里把它取

出来，给每人切了一块，蛋糕的色相与味道比西饼店里卖的还要正宗，小女孩吃得很香甜，她说，我们每个周末都要做一次蛋糕，去郊游晒太阳，妈妈告诉我，生活可以欺负我们，但我们不能欺负自己。我抚摸着她的头，她说得真好。女友脸上没化精致的妆容，但额头光洁笑声爽朗，她的衣服很朴素，长发就自然地随手挽着个髻，女友淡淡说道：“提拉米苏的香甜会让我觉得生活也是甜的，与自己平起平坐，谁也欺负不了我。”

静心自省，被生活改变、被爱情刁难、被事业驾驭，面目全非的人生还是自己的吗？除了代表着屈从和负重的勇敢之外，只剩下改变的容颜、沧桑的身心。在生活中坚持自己的原色，在爱情里保有昂贵的尊严，在事业里执著最初的快乐，拥有不妥协的大智慧，你才是真正的主人，与自己平起平坐，谁都欺负不了，谁都蹉跎不了。

先小人，后女人

恋爱中的女人通常都在担心什么，不是年终奖会不会缩水，不是涨幅疯狂的大蒜跑赢CPI会不会增加婚姻成本，而是脸上冒出小红灯笼般的青春痘，咬牙去买普拉达女装时沮丧地发现自己腰围二尺三，男友喜欢范冰冰的锥子脸而自己明明是大饼子脸！

爱情就是一包廉价好用的酵母，轻易就能催发出女人的