

[英]

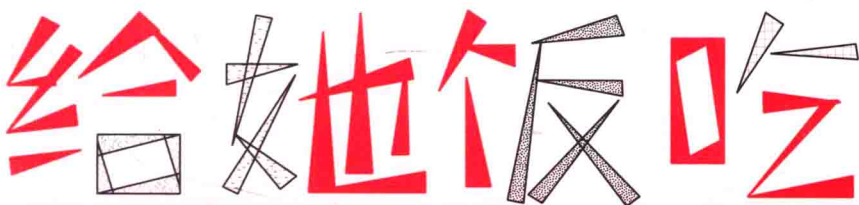
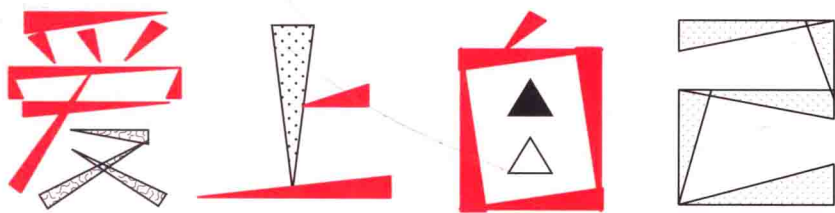
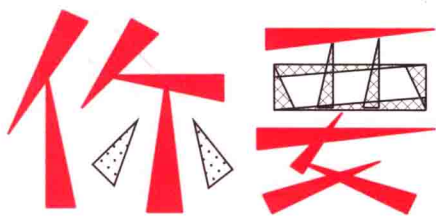
克莱尔·康威尔 利兹·霍格德

萨拉·简·洛维特

著

李亚萍

译



你要爱上自己，
给她饭吃，给她水喝，
给她情书

都市女性涨姿势香艳手册，史上最佳生活态度

从性感内衣到男闺蜜 / 从弗洛伊德到开放式婚姻 / 600个词条 / 耳语关于“危险女人”的一切

领称其为“比男人强100倍的床上伴侣”

送给闺蜜和你自己，不管你们是20岁、30岁，还是40岁。

更可学点英语单词，比如almost date。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

[英]

克莱尔·康威尔 利兹·霍格德

萨拉-简·洛维特

著

李亚萍

译

你要爱上自己，
给她饭吃，给她水喝，
给她情书

Dangerous

Women

Clare Conville

Liz Hoggard

Sarah-Jane Lovett



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你要爱上自己, 给她饭吃, 给她水喝, 给她情书 /
(英) 康威尔, (英) 洛维特, (英) 霍格德著; 李亚萍译
—北京: 北京联合出版公司, 2014.8

ISBN 978-7-5502-3432-1

I. ①你… II. ①康… ②洛… ③霍… ④李… III.

①女性—修养—通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 178773 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-5198

DANGEROUS WOMEN: The Guide to Modern Life by
Clare Conville, Liz Hoggard and Sarah-Jane Lovett
Copyright © 2010 by This edition arranged with
Conville & Walsh Limited through Andrew Nurnberg
Associates International Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
All rights reserved.

你要爱上自己, 给她饭吃, 给她水喝, 给她情书

作 者: (英) 克莱尔·康威尔、萨拉·简·洛维特、
利兹·霍格德

译 者: 李亚萍

出 品 人: 唐学雷

责任编辑: 王 巍

装帧设计: @broussaille 私制 @_叁囍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

鸿博昊天科技有限公司印刷 新华书店经销

字数 357 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 12.25 印张

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-3432-1

定价: 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

谨将此书献给

我可爱的孩子们

—— 汤姆、泰德、米莉,以及 DW. 罗温·佩林和苏·阿姆斯特朗。

—— **克莱尔·康威尔**

我可以在凌晨 4 点打电话骚扰的朋友们

(谢谢你,玛琳·迪特里希),有你们真好……

—— **利兹·霍格德**

奥蒂斯和奎尼·英格拉姆斯,永远感谢你们。

—— **萨拉·简·洛维特**

////////////////////////////////////



危险女人必备利器

380

[英]

克莱尔·康威尔 利兹·霍格德

萨拉-简·洛维特

著

李亚萍

译

你要爱上自己，
给她饭吃，给她水喝，
给她情书

Dangerous

Women

Clare Conville

Liz Hoggard

Sarah-Jane Lovett



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



❖ Abstract thought

抽象思维

“如果他们能有点逻辑让我透透气就好了。”

——路易斯·卡罗尔，《爱丽丝梦游仙境》

参照▷ 横向思维

— Lateral thinking

❖ Accepting a compliment

接受赞美

接受赞美有时难于上青天，你要是从小在批评声中长大，那就更难了。说真的，这种本领可能学一辈子才能有所成，可是再难也得学。

最珍贵的赞美往往出其不意、突然而至，让人不知如何作答是好。此时你若急于“否认”就相当于暗示对方的称赞不属实，这样一来对方就要加倍费力解释，致使原本愉快、美好、大度的赞美降格为略显乏味的心灵鸡汤式安慰。记住，这是大忌。

不仅如此，你还得罪了赞美者。你的否定言下之意就是他们

在某种程度上不够聪明、敏锐，对你的了解亦远远不够，不然不会拍马屁拍到马腿上。

所以，不如优雅地接受赞美吧，真诚地说声“谢谢”即可，同时也接受别人眼中的那个自己。渐渐地，你不仅不会骄傲自负，而且还会获得自尊、自爱和自信的秘密武器。

参照▷ 深藏不露的自信、自我贬低

— Secret Confidence, Self-deprecation



Accepting invitations

接受邀请

收到小型活动的邀请函时无论是接受还是拒绝，你都必须礼貌、及时地回复，这可是头等大事。在我们看来，第一等的回复当然是手写函，不过，如果现实不允许，那给相关人士发个短信或电子邮件也未尝不可。如果是像晚宴、派对或听音乐会这样的私人活动，别忘了写一封得体的感谢信。

参照▷ 债务、金钱问题

— Debt, Money matters



Accepting responsibility

接受责任

////////////////////////////////////

参照 ▢ 界限、打破规则、迎难而上、金钱问题、打开棕色信封
— Boundaries, Breaking the rules, Grasping the nettle,
Money matters, Opening brown envelopes



Adventure

探险

“探险本身就很有价值。”

——阿梅莉亚·埃尔哈特

你想做什么？你想去哪里？21 世纪之前，虽然有几个著名的特例——例如莱丝莉·布兰奇在小说《爱的荒滨》中写的人物，但探险仍然是戴探险帽的男人的专利。然而，随着两次世界大战结束，女性获得投票权、裙子越来越短、避孕的普及、激励人心的女运动员崭露头角、电视机的发明与普及、有效抵制极端气候的服装成功研发，充满无限可能的未来就此在我们所有人面前铺陈开来。女性的探险时代已然来临。你可以在家附近参加探险型体育活动，这不仅有助于集中注意力、挑战身体机能，而且还能使你整个人焕然一新。在这个时代，基于网络的户外公司不断增加，他们组织徒步、划艇、射箭、击剑、健行、鹰猎¹、射击、骑马等活动，几乎应有尽有。想给身心来一次高难度的挑战吗？去非洲卡拉哈里沙漠

¹ Falconry, 即放鹰狩猎——使用鹰、隼等来狩猎的一种活动，在欧洲大陆一度极为盛行。

露营、去阿根廷骑马、驾车穿越柬埔寨和越南、去马拉维做慈善都是很不错的选择。

参照 ▶ 舒适地带、长途旅行、安全

— Comfort zone, Long-haul travel, Safety

✦ Advice (giving and receiving)

建议（给予和接受）

如果别人征求你的建议，那就体贴、优雅地给出你的建议，不过有一点得清楚，他们肯定会不当一回事。你征求别人的建议也是如此——先热情、彬彬有礼地接受，然后再扔到一边。如果你没征求建议别人就强塞给你，那么干脆直接忽略。不过，父亲给女儿21岁生日的建议——“无论醉得多厉害，第二天早上都必须能够记得前一晚说过的话和做过的事。别和你的秘书上床”——可謂是至理忠言。

参照 ▶ 外遇、失眠、我不要

— Affairs, Insomnia, I don't

✦ Affairs

外遇

应该还是不应该？答案当然是不应该。不过，玩外遇实在太

刺激了，以至于所有的经验、智慧和逆耳忠言通通飞出窗外，你很可能还是要不撞南墙不罢休。

外遇会让人血脉贲张：兴奋的罪恶感、澎湃的激情，往往还会伴有无拘无束的快乐——这些都是老夫老妻式感情所欠缺的。但是，外遇也会让人心碎，不只是外遇男女，连带他们的配偶、孩子和父母都会深受其害。

如果你没有自制力，在此我送你几句忠告：

1. 玩外遇千万不要勾搭你丈夫最铁的哥们儿。

2. 小心谨慎。

3. 吊袜带和丝袜始终是必备良品。

4. 别忽略你的孩子。

5. 别忘了朋友，以后还有用得着他们的地方。

6. 无论外遇有多美妙，记得时常提醒自己，它的寿命只有半年至两年。

7. 不要贬低情人的配偶，就算他说她的坏话，你也不要附和。这不仅不公平，而且还很无耻。

8. 如果情人有另一半，而你是单身，那么所有规则就应该由你来定。

9. 如果情人说他想修复他的婚姻，那么就有风度一点，让他去试试。

10. 经常做沉船遇难的打算，即如果遇到最坏的情况，该如何

打算？好的选择和坏的选择都要考虑到。要好好想清楚。

11. 如果情人的配偶病重，他有义务照顾她。你必须暂时放下你们的感情。

12. 保护好你的心。

参照 ▶ 连裤紧身内衣、避孕、新式紧身胸衣、家庭心理治疗、悲伤、我不要、律师、失落、金钱问题、拒绝、青少年
- Camiknickers, Contraception, Creative corsetry,
Family therapy, Grief, I don't, Lawyers, Loss,
Money matters, Rejection, Teenagers

✦ Agony

年龄

“年龄是枪口恫吓下的豁然开悟。”

——安娜·哈尔平

“女人不该对年龄过于精确，这显得有些精于算计。”

——奥斯卡·王尔德

“年龄无法使她枯萎，习俗亦不能减损她的千姿百态。”

——威廉·莎士比亚，《安东尼与克莉奥佩特拉》第二幕第

二场

“衰老只是分子遭受随机损伤后积累到一定程度的结果。”

——刘易斯·沃尔珀特

Ageless fashion

经典时尚

“时尚会褪色，唯有风格永存。”

——可可·香奈儿

它叫“风格”。有的人有这种东西，有的人没有。

Age of bereavement

痛失亲友之时

有时你会发现自己见证的离婚和葬礼比结婚和洗礼还多。失去良师益友或亲密爱侣固然让人痛彻心扉，可一旦失去双亲，你会最终明白逝者已矣，时光不可倒流。这是一个难挨的时刻，你可能觉得爱人或孩子离自己越来越远。不管怎样，你都得成熟起来，不是吗？这时找心理医生也许是个不错的选择，要么就找朋友谈谈心。你有许多朋友可能已经经历过同样的痛苦，或者将来也会遭遇这种问题。允许自己适当地凭吊、追忆过去的美好时光。身处逆境时，运用一些世俗的应对手段——例如给卧室通风、生火、在花盆里种一些天竺葵——至关重要，它可以帮你渡过难关。“给生活添

一点诗情画意”也很有用，写日记、写诗或写信。如果实在没法集中精神也无妨，你可以看电视、听音乐或广播、睡觉、找朋友聊天。要知道，冲破最黑暗的时光之后，即将迎来的就是黎明。心存希望，一切都会过去。

参照▷ 闺蜜、良师益友、心理治疗
— Best friend, Mentors, Therapy



Agony

痛不欲生

“10天的痛苦煎熬往往比10年的快乐满足更让人深受教益。”

——梅儿·雪（记者兼作家）

当然指的是感情上的痛苦，这种痛铭心刻骨，有时会伴随一些身体上的症状，例如缺乏食欲、体重迅速下降、感觉压力有如排山倒海之势，严重时可能还会出现剧烈、频繁的狂躁行为。我们可以采取药物治疗，或者允许自己至少痛苦一段时间。心理医生说，通常因离婚或死亡而痛失心爱的人所导致的剧痛是一种精神上的洗礼，它意味着蜕变，这是一场地狱之旅。如能跨越刀山火海，我们将获得更多自信自爱和自知自省，亦会对他人多些谅解。最后，我们终能毫发无损地重回人间。

参照▷ 痛失亲友之时、与毒品无关的狂喜、珀耳塞福涅
— Age of bereavement, Ecstasy(not the drug), Persephone

❖ A good man is hard to find

好男人可遇不可求

但并非不存在。

参照▷ 痛好丈夫的原料、希望、小黑书、上座

- Good husband material, Hope, Little black book, Top table

❖ Alcohol

酒

“谁不爱酒，女人和歌，谁毕生准是傻瓜。”

——马丁·路德

参照▷ 坏习惯、烈酒、香槟、鸡尾酒、共同依赖、嗜酒狂、醉酒电话、格拉巴酒、如何调制杜松子马丁尼、失眠

- Bad habits, Booze, Champagne, Cocktails,
Co-dependency, Dipsomania, Drunk-dialling, Grappa,
How to make a gin Martini, Insomnia

❖ All about Eve

关于夏娃的一切

“她那不加修饰的金发，

如头纱一般披垂到她的纤纤细腰，奔放不羁，

好似葡萄的卷须，曲成波轮，

这意味着她的服从，要她使用委婉的主权，

她的服从，含着羞怯，带着骄矜，

温情脉脉，欲顺故忤，欲爱还嗔，

这样的态度，最受他的欢迎。”

——约翰·弥尔顿，《失乐园》卷四

Allergies

过敏

由于某些原因，某些人说他们不能吃巴西坚果，这一点也不值得同情。过敏是个时髦玩意儿，其实是在 21 世纪才流行开的。我们太干净了，我们的家也干净得吓人。当前的所谓专家对母乳喂养及断奶方面的建议那可是一套一套的，因此婴儿可能没法摄取多种营养和相应的有益细菌。与此同时，全球范围内消灭致命疾病的战役取得了辉煌的战果，结果导致我们的身体没必要与外部入侵者——病毒和细菌——誓死作战，因而免疫系统功能日渐低下。相反，一系列的自身免疫性疾病就此粉墨登场。很讨厌，不是吗？但我们必须同情那些有过敏症的人并承担相应的责任，尊重他们的饮食习惯，不要有任何抱怨。如果你怀疑自己可能对某种东西过敏，我们不会说你是“娇滴滴的作女”，快去找医生测试一下吧。看看好的一面，至少我们不用以纤尘不染的家而自豪，打扫厨房地面的频率也没必要超过一星期一次，这可是有正当理由的。

参照▷ 药品

— Meds

Allure

魅惑

魅惑的精华在于和自己谈一场隐秘的恋爱。魅惑不会随着年龄的增长有任何损减，拥有这种品质的人性感、自信、睿智，能在喧闹的房间中淡定自若。时下流行的美浅薄庸俗，报纸杂志上名模和女演员搔首弄姿，正好说明了名人身上难见魅惑。这只是因为背景中的镁光灯太刺眼。相反，大街上的女人更有机会获得这种品质。

参照▷ 高雅、成熟、深藏不露的自信、风格

— Elegance, Maturity, Secret confidence, Style

Almost date (and how to avoid it the second time round)

近似约会（以及如何使它成为真正的约会）

曾经一度，男人约女人出去的时候，女人对他的意图知道得一清二楚。可如今，在 21 世纪，约会绝对是个雷区。如果男人约你出去，可能真的只是出去玩玩而已。

在过去，爱情就像正儿八经的合约。可在这个时代，恋爱是个随便的玩意儿，要当真你就输了。有时真不如随心所欲，顺其自