

女人生活圣经

任悦 著

这是一本提升女人生活智慧、处世智慧的读本
这是一本可以摆在枕边桌案、放在包包里随时翻阅的圣经

哈尔滨出版社

女人终其一生都在追求幸福、追求爱，
但往往得不到爱，这是因为：

- 女人愿意每天花几个小时在护肤、美体上，却不愿意花几分钟关注自己的心灵；
- 女人愿意为了每一段恋情付出全部，却不愿意真正地爱自己一次；
- 女人愿意应酬形形色色的客户和朋友，却不愿意心平气和地与自己交谈一次……

所有希望拥有强烈的吸引力与魅力的女人，
你应该过一种充满智慧、从容不迫的生活！

女人 生活圣经

任悦 著

这是一本提升女人生活智慧、处世智慧的读本
这是一本可以摆在枕边案头、放在包包里随时翻阅的圣经

图书在版编目(CIP)数据

女人生活圣经/任悦著. —哈尔滨:哈尔滨出版社,
2010.7

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0064 - 6

I. 女… II. 任… 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(2010)第 042438 号

书 名:女人生活圣经

作 者:任 悦 著

全案策划:文悦轩

责任编辑:周群芳 任 环

责任审校:陈大霞

装帧设计:华夏视觉

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:北京兆成印刷责任有限公司

网 址:www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E - mail:hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:690 × 970 1/16 **印张:**15 **字数:**120 千字

版 次:2010 年 7 月第 1 版

印 次:2010 年 7 月第 1 次印刷

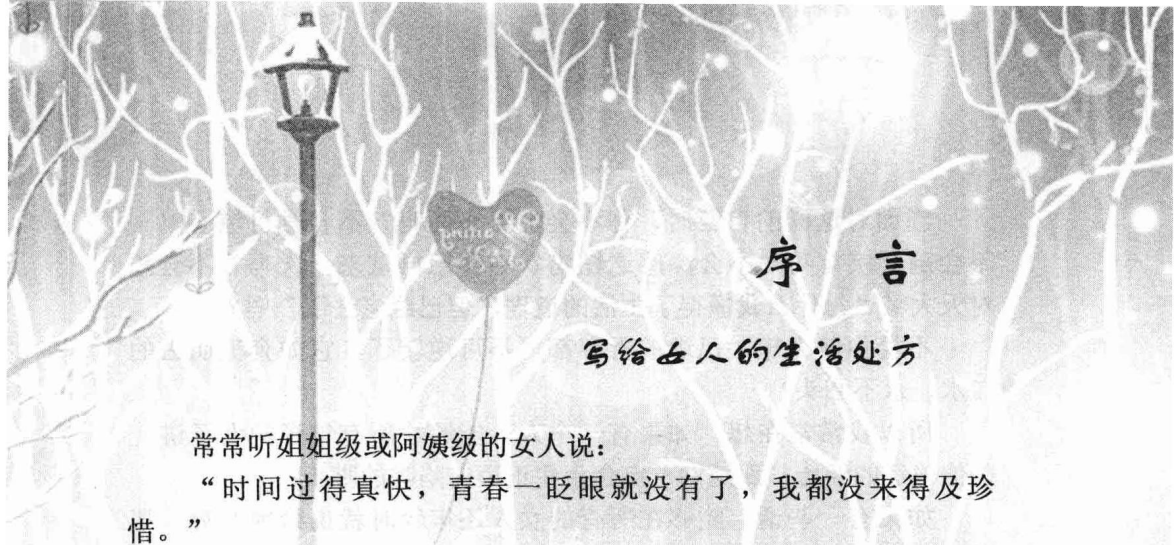
书 号:ISBN 978 - 7 - 5484 - 0064 - 6

定 价:26.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所



序 言

写给女人的生活处方

常常听姐姐级或阿姨级的女人说：

“时间过得真快，青春一眨眼就没有了，我都没来得及珍惜。”

“哎呀，如果二十几岁的时候我能多懂一些事，就会少走很多弯路，现在的生活就会好得多。”

“真想把时光倒回去，再好好地活一回，这才不负此生！”

.....

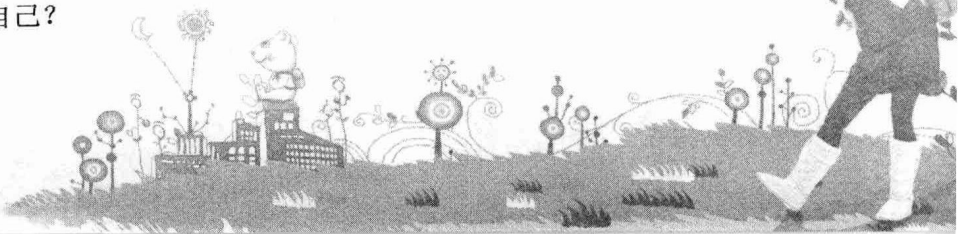
每当听到这些略带遗憾和懊悔的话时我总有很多感触，为什么我们总要痛过一回才能明白生活的道理呢？为什么总要把时间浪费在不值得的地方呢？

尤其是女人，青春易逝，本应该好好珍惜，用心过好每一分每一秒。可事实是，我们往往在青春阶段懵懂无知，不知道自己在做些什么或应该做些什么，于是稀里糊涂地将青春挥霍得一干二净。

当某一天早上在眼角发现一条细细的鱼尾纹时、当某一次失恋后发现心变得麻木时、当某一次面对伤害发现眼泪越来越少时，我们会震惊地发现，原来自己长大了、成熟了、懂事了，明白了许多以前不曾明白的道理，能坦然面对许多以前难以承受的痛苦。

可就在我们刚刚感到高兴时，一回头，十几年的青春岁月“嗖”的一声奔向了远方，快得它的尾巴都抓不住，只能在回忆里找寻它的踪影。

好了，当我们进入回忆里时，会发现怎么样的自己呢？是一个因为无知而闯下无法弥补之祸的女孩，还是一个不知所谓、不识好歹的叛逆丫头？是一个混一天算一天毫无方向的呆头少女，还是一个爱错了人、伤害了人也伤害了自己的可怜女人？抑或是，更加不堪的自己？





当面对这样的自己时，你不会泪流满面吗？不会触目惊心吗？不会痛心疾首吗？不会深感遗憾吗？不会想再重来一次吗？不会想对天大喊“为什么我懂得了生活的道理，但已经老去了”吗？

不管你怎么想，已逝的青春都再不可逆转了，它如奔流而去的江水，永不回头！

所以我常常在想，如果有一个人，能够给所有年轻的女子讲一些他曾经的经历，那她们一定会止住正迈向陷阱的脚步；

如果有一些话，能够在所有的女人还年轻时就说给她们听，那她们的青春一定会多些明朗、多些方向；

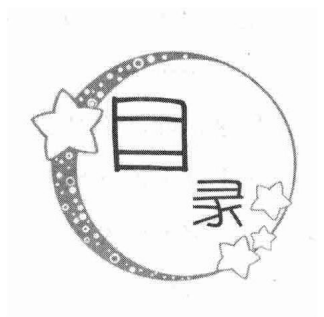
如果有一些道理，能够让所有的女人在没有做出后悔的举动之前就明了，那她们的路一定是充满阳光的坦途；

如果有一本书，能够把生活中的经验和体会娓娓道来，让读过的女人都警醒，然后变得平和、快乐、幸福、无悔，那该多好！

所以我诚恳地求教了那些姐姐级和阿姨级的女人，并认真反省了我这将近30年的人生经历，把所有自己的和别人的体会、感触、经验、教训都一一记录下来，整理成册，将这一本有关女人的生活处方真诚地呈现给大家。

在这本书里，你可以看到许多女人的故事，她们如何在情爱中浮沉、如何营造幸福的家庭、如何维系家庭成员的亲密关系、如何摆脱不堪的回忆拥有快乐的人生、如何在职场中左右逢源八面玲珑，以及她们对待美、对待金钱、对待性的态度。

我将这本写满肺腑之言的书诚恳地献给所有正值青春年华的女性朋友，希望我们一起迎接一个没有遗憾、没有伤痛、没有茫然、没有阴霾的美好生活！



序 言 写给女人的生活处方

Chapter 1 恋爱中的女人，请把眼睛养得娇贵

1. 宁做少人问津的雪莲，也不做随手可摘的野花…… 2
2. 好男人是用来爱的，坏男人是用来诱惑的…… 7
3. 谁能追到肯尼迪…… 11
4. 再浓烈的爱也是经不起拖沓的…… 16
5. 如果分手了，天还是蓝的吗…… 20
6. 醒一醒吧傻丫头，别再为了男人改变自己…… 25

Chapter 2 不管结不结婚，都要知道的事

1. 再像小孩的女人也不能永远衣来伸手…… 32
2. 结婚是过日子，而不是过家家…… 36
3. 不结婚是一种选择，怕结婚是一种束缚…… 40
4. 不要完全相信婚恋专家的话…… 45
5. 嫁他，就是嫁给他家…… 49





Chapter 3 女人的身体是最金贵的

1. 社会再开放，第一次也是一辈子的烙印.....54
2. 包包里要常备可爱的安全套.....57
3. 决不在喝酒后让男人来你家，除非你是故意的.....61
4. 即使痛彻心扉，也不要再在手臂上留下疤痕.....65
5. 如果你还很小，不要去男同学家过夜.....70
6. 不要用怀孕来要挟男人对你负责.....75

Chapter 4 爱家的女人才幸福

1. 无论发生什么，也不要对家人心生怨恨.....82
2. 你真的留意过自己的家人吗.....86
3. 在家人面前，你可以卸下一切包袱.....91
4. 要对家人负责，但不要一生都把家人背在身上.....95

Chapter 5 女人天生爱美丽

1. 做最美的豌豆公主..... 100
2. 女人的好气色，要由内而外地保养..... 104
3. “球形也是身材” 108
4. 女人味是“妆”出来的..... 112
5. 做个顾盼生姿的小美女..... 117

Chapter 6 女人就是要有钱

1. 逛街！逛街？逛街..... 122
2. 送自己一份可爱的礼物——账本..... 127



3. 省钱重要, 投资更重要..... 131
4. 最适合懒女人的投资法..... 136
5. 爱钱无罪, 贪钱则令人生厌..... 140

Chapter 7 好人缘可开运

1. 男人交友靠酒, 女人交友靠嘴..... 146
2. 无论嚼什么也不要嚼舌头..... 150
3. 你是别人的天堂, 别人就是你的天堂..... 154
4. 只交有头脑的朋友..... 159
5. 谁喝了我的红葡萄酒..... 163

Chapter 8 会做事的女人才会从容不迫

1. 女人要有梦想, 更要有目标..... 170
2. 站在别人的立场上更能成事..... 174
3. 只要有0.1秒就能赢得全世界..... 179
4. 圆融地做事, 无碍地立世..... 182
5. 把资源用足才能把事情做到最好..... 187

Chapter 9 在工作中找到幸福

1. 工作, 女人必须要拥有的财富..... 192
2. 像弗雷德一样去工作..... 196
3. 不要犯“大象抓凤凰”的错误..... 200
4. 打造自己的“金饭碗”..... 204
5. 有非凡的才华, 更要有非凡的智慧..... 208

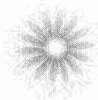
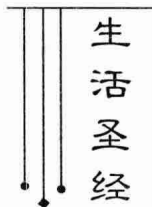




Chapter 10 懂生活的，才叫女人



1. 要寻找什么，就会找到什么..... 214
2. 丧家犬也有春天..... 217
3. 让生活充满趣味的秘密..... 221
4. “硬盘”告急，请将记忆格式化..... 225
5. 与生活的十个约定..... 228



Chapter 1

恋爱中的女人，请把眼睛养得娇贵



女人都喜欢把自己养得娇贵，那样才像娇艳欲滴的公主，但她们往往忽略了一点，就是没有把眼睛养得娇贵。

眼睛不娇贵的女人就容易放低标准，尤其是在选男人的时候，更分不清良莠，辨不出好坏，感觉不到真情还是假意，随便遇到一只大灰狼就当成是疼老婆的灰太狼，最后落得个凄凄惨惨的下场。

所以女人选男人，一定要拿出挑选钻石的劲头儿和细心，不但要拿个放大镜对着光亮仔细看，还要货比三家。不要嫌麻烦，更不要降低标准，好男人就是这样精挑细选出来的！



1. 宁做少人问津的雪莲， 也不做随手可摘的野花



曾有人说，每一个女人都是从天上坠落凡间的天使，此话一点儿不假。女人天生就是美丽的、娇柔的、善良的、高雅的，她们到人间传播爱与快乐，为这世上增添了无数光彩。

既然是天使，自然会用天使的眼光和标准看这世间。女人渴求完美，希望这是一个只有爱没有恨的世界，希望每一件琐碎的小事都能带着玫瑰般浪漫的色彩，更希望自己成为众人眼中的焦点，尤其是异性眼中的焦点。

每当女人感受到来自异性的青睐目光时，都会感到快乐，感到满足，但她们有时又是很清高的，总会用近乎苛刻的标准给身边的异性打分。她们仿佛站在云端，俯视着周围的仰慕者，希望能有一

个100分的好男人站在自己面前，任凭自己差遣，把自己当做真正的天使一样呵护、宠爱。

然而世间的事情就是这样，当一个女人心比天高时，往往命比纸薄。她自身的条件越好，就越是难以找到心仪的男人。而男人见了这等女人，也不免把她只看做清水塘中的一株莲花，只会远观，不想亵玩。

值此时，女人便会感到曲高和寡，孤独冷清，每一个眼神都写满了寂寞。为了找到一个能排遣心中孤寂的伴侣，女人便会放低标准，把对男人100分的要求降到90分、80分、70分、60分……

这样的女人是最愚蠢的，要知道，没有碰上心目中的好男人并不是因为你的眼光高，而是没有“严于律己”。

当女人因为遇不到心中100分的好男人，便放低了标准“随行就市”时，相当于自贬身价。你原本是天山的雪莲，可以吸引翱翔天地间的雄鹰，但在雄鹰尚未到来时，你便自行跑去地上做一枝普普通通的玫瑰。

玫瑰倒也无妨，虽然只能吸引普通男人，但终究带刺，要想摘得也要下一番工夫，并不是随便一个人便唾手可得。但如果你在懂得摘玫瑰的人到来



Chapter 1

恋爱中的女人，请把眼睛养得娇贵





之前，唯恐花刺扎手便自行褪去尖刺，则如同路边的野花一般，人人

都能伸手摘得。
做女人最忌的便是做路旁的野花，逢人便讨好地笑，任何人都能随摘随取。这样的女人再美艳也是徒劳，根本得不到男人的尊重。

这说到底还是女人给自己的定位问题，如果你认为自己就是公主，那么便会吸引王子来求爱；如果你认为有人喜欢自己便行了，那就等于将自己“降价处理”，除了招来些狂蜂浪蝶，不会有更好的男人被你吸引。

因此，不论何时何地，女人都要严于律己，不要因为没有男人陪伴就凑合将就，要知道，真爱是要耐得住寂寞的，切不要被暂时的孤独冲昏了头脑，在挑选男人时要像挑选钻石一样，在灯光下细细观看、掂掂看够不够分量。

这可能会耗费你的精力和时间，但却绝对值得。当时间长了，你便会练就一双火眼金睛，只要上下打量几眼，通过只字片语，便能准确地为男人打个分数。如果他根本不值得长期交往，就得当机立断，不要把青春浪费在他身上；如果值得下一番工夫，便可留下联系方式，方便日后的沟通。

当然，一个懂得挑选男人的女人，一定不会以貌取人。她们深知，即使是钻石有时也会藏在满是污泥的地底，需要耐心地挖掘，一点一点儿剥落其身上的泥土，并经过巧手细致打磨，才能令其绽放出耀眼的光芒。

一个有原则、不放低底线的女人，永远不会被低格调的男人所纠缠，她们不一定有多么美丽，却一定有着挑选钻石的眼光，这也是她们爱自己的一种方式。

★ 挑选男人时，女人要反复斟酌的事项 ★

△他是否是一个好脾气的男人。

女人挑男人要挑一个好脾气的男人。之所以要求男人好脾气，并不是本着“柿子要拣软的捏”的目的出发，而是另有原因。

脾气好体现了一个人的涵养，一个胸怀宽广、懂得为他人着想的男人必然不会是沾火就着的火爆脾气。

在现今社会，女人的独立意识与自我意识越来越强，并且有些任性，完全没有了旧社会女人对男人唯唯诺诺的样子。如果你不能找到一个好脾气的男人，那你很容易面临“火星撞地球”的危险。只有找到一个好脾气、有容人之量的男人，才能大事化小，小事化了，不会让生活陷入整日争吵的境地。

△他是否对你们的未来具有极强的信心。

当男女在热恋的时候都会对对方千依百顺，很少有激烈的争吵。而一旦感情变得平淡，两人变得熟悉，便会产生摩擦，争吵势不可少。有些男人在吵架时总会说“你怎么变成这样”、“我越来越不知道你在想什么了”……

当他这样说时，其实包含着一句潜台词——“我对你没有什么耐心了”。这证明他对你们的未来根本没有信心，也不会积极地思考解决矛盾的办法，只是消极地等待某一方忍受不了的那一天，届时你们的恋情就会烟消云散。

而一个值得你相守一生的男人，绝不会对你们的未来失去信心，不论有什么样的纷争，他也会积极地想解决办法，因为他是真心想与你携手共到白头的。这样的男人是可信赖的，你们之间的矛盾也是可以解决的，只要你也同他一样，有着相守一生的信心与希望，就没有什么困难是解决不了的了。





△他是否能给双方一定的自由空间。

有一种男人，他很喜欢自己的女人，也很紧张她，经常问她“几点回来”、“和谁一起出去了”、“谁给你打的电话、发的短信”、“刚给你打电话怎么没接，和谁在一起呢”……

在恋爱初期时，女人可能觉得这是关心自己，甚至会以此为荣。但这样的男人实际上比较自私，他不能将女人看做一个独立的个体，也不能给她自由的空间，更不能容忍她和其他男人有所接触。

这样的男人毫不可取，即使他自己也没有自由的空间，完全把每一分每一秒呈现在你的面前，也不值得托付终身。



2. 好男人是用来爱的， 坏男人是用来诱惑的

女人的一生中一定要遇到两个男人，一个是好男人，另一个是坏男人。

好男人是一杯清茶，清淡得略显苦涩，一口尝下去也许你会放弃，只有坚持住品两三口，才能感受到唇齿中淡淡的茶香。这样的男人也许平淡无奇，但却可以和你过一辈子。

坏男人是一杯烈酒，芬芳浓郁，沁人心脾，一口喝下去有些辣喉，但却带来极强烈的快感和刺激，让你忍不住再喝第二口第三口，直到昏昏欲醉，辨不清东西南北。这样的男人可以满足女人的好奇心和虚荣心，但只能爱一阵子，不能守一辈子。

好男人和坏男人对于女人，如同张爱玲笔下的白玫瑰和红玫





玫瑰对于男人，“也许每一个男子全都有过这样的两个女人，至少两个。娶了红玫瑰，久而久之，红的变成了墙上的一抹蚊子血，白的还是‘床前明月光’；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭黏子，红的却是心口上的一颗朱砂痣。”张爱玲这样说。

而女人的一生中则会遇到至少两个男人，好男人和坏男人。和坏男人在一起，也许会轰轰烈烈，令无数女人羡慕，但时间久了，便耗尽元气，徒剩下一丝气息游走；和好男人在一起，日子过得平淡，几年过去了，又会在百无聊赖中望着坏男人叹气。

有些女人在面对好男人和坏男人时，往往不知道如何选择，既对好男人带来的踏实、安全感到温暖，又对坏男人带来的热烈感到倾心。

不用矛盾，对于好男人，用心去爱吧；对于坏男人，极尽你的所能去诱惑他吧！

我曾经有个很好的女性朋友，她在一次和同事去酒吧的时候遇到了一个男人，并对他一见钟情。

两个人在通了几天电话并见了一次面后，男人坦白地告诉她：“我是个坏男人，不想结婚，也不想和某一个女人谈恋爱，更不知道何时会结束，但是我也不想欺骗谁的感情，所

