

感悟生活系列

珍藏本

感悟女人

教你成功也教你温柔
教你性感也教你自信



《感悟女人》的主旨
教你做一个魅力无穷的女人

孟云 编著

延边大学出版社

孟 云 编 著

从 悟 女 人

珍
藏
本

延边大学出版社

责任编辑:孟庆义

封面设计:禾 子

责任校对:刘忠兰

感 悟 女 人

孟 云 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
吉林省延吉市新世纪印刷厂印刷

开本 855 × 1168 毫米 1/32 印张:10
字数 300 千字 印数:1—5000 册
1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7—5634—1008—2/Z·83
总定价:47.40 元(本册定价:15.80 元)

序 言

连续三年畅销全国,震动出版界的《感悟》一书的作者苑云,在她新近推出的《感悟》(续集)中说了这样一段话

“米兰·昆德拉说:世界上男人对女人的追求有两种:一是在所有女人身上,寻找自己心中唯一的偶像,一种是寻找世间女子各具特色的美丽。对于我来说,属于前者,始终都相信缘份。……缘是什么?缘是你应该苦苦地等待和守候,只为深秋那个午后的阳光。”

是的,每个女人,都有自己对人生、爱情、婚姻、生活的不同感觉。

有一本专写女人的书,编者开章明义就用了一首诗

女人不是天上的一轮月。

女人不是瓶中的一束花。

女人不是笼中的那只鸟。

女人不是床头的那幅画。

不知从何时起,逆来顺受的中国女性,也发出了“女人不是……”的呐喊。

在远古的时候，哲人早就有了名言：“万物负阴而抱阳。”“天地之道，曰刚曰柔。”阴与阳，是构成万物的对立统一的一对基本法则范畴，而它延伸到人性方面，则表现为阴柔与阳刚。

在事物，女为阴，男为阳；在人性，女为阴柔，男为阳刚。这，应当是天经地义，既合天理，又合人情的事。

可是，人们惊诧，人们怀疑，人们又不得不相信！尤其是那些自以为是的“大男人”们。

传统的，毕竟已成过去，新潮的，毕竟已经诞生。曾在“三从四德”“三纲五常”等重重枷锁镣铐之下的中国妇女，终于迎来了自己的春天。

她们变了，再不受旧制度的管辖。

她们活了，像春天的新芽一样畅浴着新观念新思潮。

她们笑了，勇敢地去生活，去拼搏，去追求，去索取自己想要的一切。

她们是新世纪的新女性。

在我国古代女子的审美观的关照下，沉鱼、落雁、闭月、羞花，成为女子美的最高典范。

沉鱼，说的是西施浣纱时，鱼儿惊其美而自沉水底。

落雁，说的是昭君出塞时，大雁惊其美而自空坠落。

闭月，说的是貂婵拜月时，月儿惊其美而躲进云层。

羞花，说的是杨贵妃观赏牡丹时，花儿惊其美而羞涩下垂。

乍看起来,好像突出夸耀的都是古代四大美人的外在之美。究其实,却都无一不是内在之美的外化。而内在之美却又全部浓缩在娇柔二字上!道理再简单不过:只有有娇柔之质,才会表现为娇柔之态。否则,外表再靓,却粗声粗气,粗率鲁莽,粗枝大叶,无法想象会导致鱼沉、雁落、月闭、花羞。

女人话题,自古以来就是一个千年不解的结,康有为曾经说过:男女两性的关系“惟新是图,惟美是好”,就是说,“求新”、“爱美”是男女性交往的正常标准,而“见异思迁、日久生厌”乃人之常情,无可非议。不但不能非议,而且应从各方面满足人们求新爱的心理。这就必须取消所谓夫妇之名,让成年男女在性关系上完全自由地结合,结合的标准只有一条——喜欢。他说:“色欲交合之事,两欢则相合,两憎则相离。人人各得所欲,各得所求,各遂所欢,各从所好。”他设想,在大千世界中,除二十岁以前的男童女童外,两性结合“但有欢情,绝无禁戒,荡荡然无名、无分、无界、无限”。处于相当自由的境地。

他的这些说法,不仅在当时惊世骇俗,即便放到今天也够突破的了,所以后来竟引起天下汹汹。

鲁迅又认为“人必生活着,爱才有所附丽”,他已经想到了婚恋自由后的两性关系;想到爱情的热力消失之后应该怎样维系家庭。所以,现代的女性,追求爱情,追求幸福,她们再不信媒说之言,再不管父母之语。所以,她们有了自己的标尺,在自己的身边,用它细心地而又执著地搜求自己的“白马王子”。

当然,做丈夫的也渐渐地开明起来了,他们对妻子的要求大大地提高了,而且也注意到了妻子的活动对自己生活的影响。过去他们只要求她们“三从四德”、“能恪守妇道”。现在,他们除了传统道德之外,还要求妻子能显示自己的地位、身份和权势。如此一来,作为女人,当真应该努力把自己从十足的“传统”中解脱出来,这既有益于女人自己,也有益于你的恋人或夫君,而且更有益于建立一个温馨的家。

你想要把自己变得越来越美丽吗?你也希望你越来越娇柔吗?你想要有自己的事业吗?你想要有幸福的婚姻和家庭吗?无疑,这些问题应该得到肯定的答复!怎样做一个新时代的新女性呢?为了能帮助你,也启迪普天之下所有的女人,我编写了这本《感悟女人》,我想通过温柔篇、创业篇、禁忌篇、琴瑟篇等等几个篇目,来悟出一些做一个新女性的道理,并通过一些实际的例子来表达一些女性在人生旅途中的生活感受。

愿这本书能给你启迪和帮助!

最后,让我们引用苑云女士在《感悟》(续集)封面上的一句话,作为本序的结尾——

“所有的朋友,我爱你们!也许有一天,我也和这世上的所有人一样,将与我们热爱的世界告别。这本书,就将是

我送给你们的一份最真诚的礼物……”

目 录

序.....	(1)
--------	-----

温柔篇

女性与温柔.....	(3)
女人的魅力.....	(5)
倾听,生命中无法拒绝的风景	(8)
女人要耐看耐听	(10)
深井才有内涵	(12)
“刻意”与“简单”的女人	(15)
心平气和做女人	(18)
坦然看生活	(22)
幽默的力量	(24)
自信——女人坚强的后盾	(28)
使用欣赏的目光	(30)

善待别人的尴尬 (32)

用安慰送人一片温情 (33)



柔美——女性语言的主色调 (35)

平凡也是一种风度 (37)

媚——女性美的极致 (39)

只要你不拒绝 (42)

雅致的女人 (43)

微笑在瞬间 (45)

送别人一份美丽 (48)

真正的女人 (50)

永怀真诚	(51)
拥抱苦楚	(53)
女人,快乐潇洒一些	(55)
别让泪水挡住前面的风景	(57)
从你的房子里面走出来	(59)
让自己感动自己	(61)
安 祥	(63)
请跟我说:我最漂亮	(65)
气质的美丽	(69)
女人的美丽是一种奉献	(72)
美丽莫过于女人的背影	(75)
女人味	(78)
也要学会放弃	(80)
适合你的便是美	(83)
可爱的东施	(85)

情感篇

学会爱男人	(91)
妻子,给丈夫一点面子	(94)
体贴——注入爱人心田的玉液琼浆	(97)
做丈夫的隐性谋士	(99)
留点秘密给自己	(101)
渴求幸福	(103)

距离·自由	(104)
给男人一个温馨的家	(106)
了解你生命中的男人	(109)
别独占你的老公	(114)
鼓励爱人	(117)
他在想什么	(118)
爱,不需要嫉妒来证明	(121)
把他的心“拴”在家	(122)
体察男人的情绪	(125)
真爱不计较	(127)
让你的丈夫开口说话	(128)
得不到的未必是好的	(132)
爱的感应	(134)



“透露秘密”也能成人之美	(137)
--------------------	-------

完整女人的里程	(140)
共造温馨家	(142)
爱的表达	(145)
过份取悦男友不足取	(146)
怎样对他说——“不!”	(148)
谈出永远的夫妻情	(151)
把倒下的爱扶起来	(155)
称赞,送给爱人的最好礼物	(158)
永远做你丈夫的情人	(160)
妻子,为何不放丈夫一马	(163)
磨合夫妻	(167)
怎样看待夫妻间的谎话	(170)
打破夫妻冷战的僵局	(174)
不要说无奈	(178)

禁忌篇

把靓丽当资本	(183)
恐惧丑陋	(185)
怕做“通俗”女人	(188)
为“心事重重”担忧	(191)
为矮小自惭	(193)
不会控制噪子	(195)
坐无坐相	(197)

狂热追逐流行	(199)
重打扮 轻吃饭	(202)
情感弱智	(204)
怕遭人嫉	(206)
怕成“豆腐渣”	(208)
不要被恶言所击倒	(210)
两情停留在起点	(212)
以吸烟为时髦	(214)
说话别咄咄逼人	(216)
保持夜生活的适度	(218)
失衡的性心理	(220)
不要做随意花男人钱的女人	(222)
女人不要怕老	(224)
不要以自我为核心	(226)
不要施展伎俩	(229)
避免愚蠢的抉择	(230)
几种不受欢迎的妻子	(234)
女人与药品	(243)
酸女人	(245)
糊涂女人	(248)
别让依赖成为爱情绊脚石	(252)
给对方一把梯子	(255)
要收丈夫心,不做黄脸婆	(256)
别被失恋击垮	(285)

琴瑟篇

性是什么	(263)
同床共枕好处多	(266)
性行为的必要性	(267)
如何“创造”美好的性爱生活	(269)
情真意切说性爱	(273)
性爱与生活情趣	(275)



婚前性行为	(276)
促进夫妻心弦共鸣的秘诀	(279)
男女性意识及性行为差异	(283)
性行为的和谐	(289)

理解男人的性焦虑	(293)
性爱是美满婚姻的关键	(297)
关于外遇的五大误区	(299)
被欺骗者必须做的事	(306)

溫柔篇



