



女孩 20⁺ 必修课

莉子 章程
编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

莉子 章程
/ 编著



女孩 20+ 必修课

婚 恋



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩 20+必修课. 婚恋 / 莉子, 章程编著.
—合肥: 安徽教育出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5336-6233-2

I. ①女… II. ①莉… ②章… III. ①女性—恋爱—青年读物
②女性—婚姻—青年读物 IV. ①Z228.4②C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 156274 号

书名: 女孩 20+必修课·婚恋

作者: 莉 子 章 程

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 王 骏

责任印制: 王 琳

装帧设计: 袁 泉

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路 398 号, 邮编: 230601)

营销部电话: (0551) 3683010, 3683011, 3683015

排 版: 安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷: 合肥杏花印务股份有限公司 电话: (0551) 5657638

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×960 1/16 印张: 19.5 字数: 190 千字

版次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5336-6233-2

定价: 28.00 元

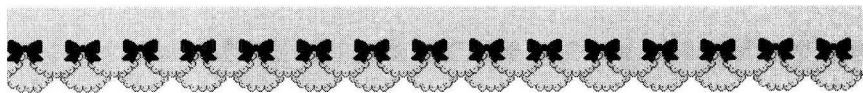
版权所有, 侵权必究



NO.1 抛开对于幸福的误解

幸福是什么？很多二十几岁的女孩会认为“嫁个好老公，花钱时不用考虑再三”就是幸福，于是抱着“干得好不如嫁得好”的观念开始追求自己的幸福人生。也有的女孩认为，幸福就是“不求回报地付出”，于是开始无条件、无理由地爱一个人，觉得轰轰烈烈爱一场才不枉来人世走一遭……其实，这些女孩都掉进了幸福的“陷阱”，误解了幸福。

1. “嫁得好比干得好容易” ~2
2. “沉溺于灰姑娘的美梦” ~6
3. “爱他就要无条件付出” ~9
4. “漂亮女孩不愁嫁” ~12



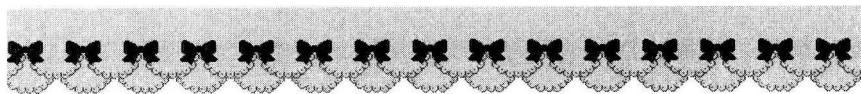


5. “有钱就等于幸福” ~16
6. “把爱情等同于婚姻” ~19
7. “通过一个男人就可以获得幸福” ~23
8. “好男人都在别人家” ~27

NO.2 别踏进“剩女”的行列

这是一个社会转型的时代,这是一个竞争加剧的时代,这也是一个盛产“剩女”的时代。“剩女”是大龄女青年的一个新称号。这些人事业也许不错,但幸福指数很低,因为比她们年纪大的女人,孩子都会叫“妈妈”了,比她们年纪小的也喜气洋洋地嫁人了;比她们聪明的没她们漂亮,比她们漂亮的没她们聪明——可偏偏剩下的就是她们。女孩在二十几岁的时候要珍惜自己的花样年华,别一不小心踏进了“剩女”的行列!

1. 事业与爱情要兼顾 ~32
2. 择偶条件不要设得太高 ~36
3. 不要太留恋父母的温暖怀抱 ~40
4. 找到心仪男友的几个妙招 ~43
5. 正确看待相亲 ~48
6. 慎重对待网络交友 ~53
7. 不要对男人太过失望 ~57





8. 认识婚姻, 避走人生弯路 ~61

NO.3 用心爱不如用脑爱

电影里的恋爱浪漫又轻而易举,但现实中的爱情之路总是荆棘丛生、困难重重。二十几岁的女孩们,如果想守护自己的爱情,让爱情有美好未来,就要记住这句话:用心爱不如用脑爱。美丽吸引男人,智慧留住男人。对待自己的那个“他”要花一点心思,把握恰当的时机,选择合适的言辞,采取果断的行动……最终一定能够“修成正果”!

1. 美丽吸引男人,智慧留住男人 ~66

2. 你在“讨好”男人吗 ~69

3. 培养对方对你的感情依赖 ~72

4. 表现出一定的信任 ~77

5. 经常给他惊喜的感觉 ~81

6. 要学会撒娇和示弱 ~84

7. 学做他的红颜知己 ~88

8. 尊重彼此爱好,培养共同兴趣 ~93

NO.4 开始主动了解男人

中国有句古话叫做“知己知彼,百战百胜”,意思是只有洞悉了对



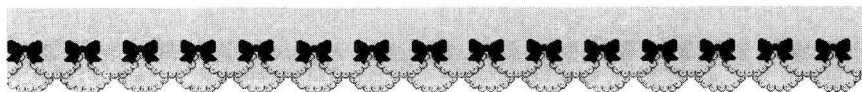


方的一切情况,才能在战斗中取得胜利。这话同样也适用于男女交往。若年轻的二十来岁女孩肯用心去研究一下男人,理解男人的爱与痛,花心和多情,沉默和孤独……便能处理好复杂的两性关系,获得幸福人生。

1. 男人不易做 ~98
2. 好男人通常不起眼 ~101
3. 男人天生就比女人多情 ~105
4. 男人和女人一样爱慕虚荣 ~110
5. 每个男人都是孩子 ~114
6. 男人为何总是沉默 ~117
7. 男人需要适度的发泄 ~122
8. 性爱是男人生活中的重要内容 ~125

NO.5 给自己不断“充电”

给自己不断“充电”,是现代女孩不断经营自己的一个过程。二十几岁的女孩,正处于人生最美好的年华,正处于积极上升的关键时期,如果不学会经营自己、给自己“充电”,将会虚度这段非常珍贵的时光。人们常说,二十几岁决定女人的一生,所以,亲爱的女孩们,赶紧积极行动起来吧,用各种方式积极提升自己,让自己的青春绽放得更加美丽!





1. 不断完善自己的外在形象 ~132
2. 重视终身学习,学会经营自己 ~136
3. 培养阅读习惯,与书为友 ~141
4. 注重理财,做理财高手 ~145
5. 重视健康,学习养生知识 ~149
6. 热爱旅游,释放你的身心 ~153
7. 用心欣赏音乐,让灵魂更充实 ~157
8. 爱上精彩电影,怡养个人情性 ~161

NO.6 该嫁给谁?

对适婚的年轻女孩而言,选择另一半是件很重要的事,它关系到每一个女孩一生的幸福。然而,就像女人有多种类型一样,男人也有多种类型,那么该如何选择一个合适的对象呢?二十几岁的年轻女孩通常人生经验很有限,见过的人也不算多,因此不一定能作出正确的选择。用心读读这个章节吧,也许会给你带来一些启发。

1. 慎选擅长浪漫的男人 ~168
2. 避开痴迷艺术的男人 ~172
3. 不嫁没有共同价值观的男人 ~177
4. 留神乖儿子类型的“好男人” ~181





5. 警惕“白眼狼”型男人 ~184
6. 赶紧逃离暴力型男人 ~189
7. 拒绝小心眼的男人 ~193
8. 所谓“潜力股”的男人 ~196

NO.7 摆好家庭与工作的天平

家庭是人生最美好的避风港，每个女孩都需要一个温暖的家。二十几岁，正处于青春年华的时候，是将生活重心偏向于家庭好，还是偏向于工作好呢？没有了温暖的家庭，女孩就像漂泊的小船，找不到安全的港湾；没有了工作，就无法使自己在人生路上更进一步，无法见到更美丽的风景。看来，家庭与工作之间，真的需要一个微妙的平衡。

1. 家庭是人生最美好的避风港 ~202
2. 放弃工作就等于放弃更美好的人生 ~205
3. 不做绝望主妇，也不做事业狂人 ~210
4. 合理运用时间，提升生活质量 ~214
5. 不要凡事亲力亲为，让老公一起分担 ~218
6. 重视家庭聚会，增强家庭凝聚力 ~222
7. 要拥有属于自己的个人空间 ~226
8. 家庭和工作无法绝对平衡，要懂得适度取舍 ~231





NO.8 30 岁之前生个宝宝

结婚、生子,是女人一生中的两件大事。许多女孩在年龄很小的时候,就开始为自己的小洋娃娃当妈妈了,给她换尿布,为她穿衣服,还把小奶瓶放到她的嘴边,喂她牛奶。如今,当年的小女孩长大了,真的打算要做妈妈了,这是一件多么幸福的事啊!只是需要在这里提醒女孩:生孩子不宜早也不宜晚,尽量不要超过 30 岁,最好在最佳年龄范围内受孕;另外怀孕前就要做好准备工作,重视孕前体检,宝宝健康,妈妈也健康;还要多学一些育儿方面的知识,让自己成为一个幸福的健康妈妈。

1. 怀孕不宜早也不宜晚 ~238
2. 重视孕前体检,了解身体状况 ~241
3. 准爸爸也要做好准备 ~245
4. 注重优生,生下健康聪明的宝宝 ~248
5. 提前学习育儿知识,学做聪明妈妈 ~253
6. 调整情绪,别让抑郁占上风 ~257
7. 学着照顾自己,要做快乐妈妈 ~261
8. 孕期不忘扮靓,爱美就是爱生活 ~264

NO.9 幸福源自珍惜和满足

幸福是一种感觉,这种感觉来自于内心。有时许多看似郎才女





貌的夫妻,其实却是同床异梦;有时看似不般配的丑夫美妻,却过得其乐融融。婚姻就是关起门来过日子,幸不幸福只有自己知道。二十几岁的年轻女孩,不论你现在是单身,还是已入围城,婚姻都是值得用一生去钻研的学问。只有经营好了婚姻,才能收获幸福。从某个角度看,幸福便源自珍惜和满足。

1. 珍惜家庭,细品平淡中的幸福滋味 ~270
2. 主动巩固情感,让婚姻围墙更牢固 ~273
3. 培养好心情,小家氛围更融洽 ~277
4. 提高自身魅力,让他不忘珍惜你 ~281
5. 欲望太多,幸福容易走远 ~285
6. 适度的距离,会使婚姻更圆满 ~289
7. 停止不满和唠叨,幸福才会属于你 ~293
8. 珍爱现有幸福,学会宽容和体谅 ~297





NO.1

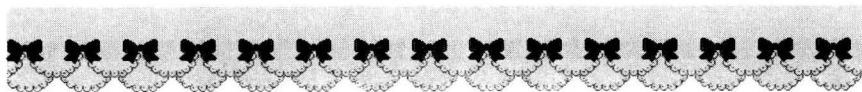
抛开对于幸福的误解



抛开对于幸福的误解



幸福是什么？很多二十几岁的女孩会认为“嫁个好老公，花钱时不用考虑再三”就是幸福，于是抱着“干得好不如嫁得好”的观念开始追求自己的幸福人生。也有的女孩认为，幸福就是“不求回报地付出”，于是开始无条件、无理由地爱一个人，觉得轰轰烈烈爱一场才不枉来人世走一遭……其实，这些女孩都掉进了幸福的“陷阱”，误解了幸福。



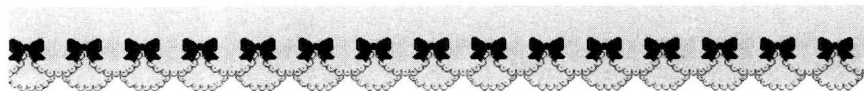


1. “嫁得好比干得好容易”

当悠扬动听的婚礼音乐在美丽的礼堂响起,当绚烂的彩色礼花飘撒在半空中,当披着白纱的美丽新娘挽着自己的新郎踏上红地毯,追求新生活的这一幕,是令多少人羡慕和憧憬的啊!是的,一个幸福美满的婚姻,是许多女孩子期待的,她们为此构想了许许多多美妙的蓝图。只是有时候,心愿虽然是美好的,但在漫长的实践过程中,会与心中所想有着越来越远的偏差。

如今的社会是一个浮躁的社会,连情感与婚姻都不可避免地染上了功利的色彩。小茜是一所大学的应届毕业生,她没有像其他同学一样,拿着简历出入各种人才市场,急着找工作,而是在家人的安排与亲友的帮助下,进行了一次又一次的相亲。为此,她对自己的闺蜜倩琳说道:“倩倩,嫁得好比干得好容易。现在就业形势严峻,找一份好工作不知有多难。但相亲就不同了,家人如能介绍一个经济条件好的结婚对象,不但可以暂时缓解就业的压力,还能改善今后生活的质量。再说,我现在已二十多岁,找一个人结婚也很正常,女孩子的青春也就这么几年,错过了这几年再想找个条件好的就很难了。”

乍听之下,小茜说得确实很有道理。追求好的生活没有错,女孩子的青春很宝贵也没错,那么,问题究竟出在哪里呢?





● “嫁得好”也要有资本

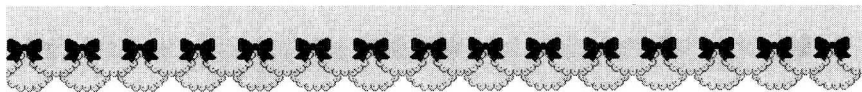
先来分析一下所谓能够“嫁得好”的女人吧。

杨澜是众所周知的幸福名女人，她嫁给了一位成功人士，婚姻生活美满幸福，让众人钦羡不已。可杨澜之所以能过上这样幸福的生活，能找到这样的好老公，首先在于她勇于提升自己。她名校毕业，之后当上了央视节目主持人，后来急流勇退，赴美留学，取得了硕士文凭，毕业后还有声有色地办起了一档又一档的电视节目。她是在美国留学期间认识老公吴征的。但如果她没有之前的学识积累与文化内涵，如何能与老公有共同的话题，然后与之互相吸引？如果她没有经历工作中的起伏，又怎能使自身散发出独有的气质与光彩，从而赢得身边优秀男士的欣赏？更甚者，如果她没有过人的智慧和见识，又怎能经营好自己的家庭？

幸福的家庭不是天生的，而是靠智慧经营的。在这个世上，很多事情是先有因，后有果。女孩羡慕他人嫁得好，却不知各有前因莫羡人。

小茜想嫁得好没有错，追求一种好的生活质量也没错，但问题就在于她想不劳而获却是大错特错的。天上掉下一个馅饼的同时，地上必有一个陷阱。女孩凭借年轻貌美嫁得了如意郎君，可当年老色衰时，这个如意郎君还能否守得住？

古人云“色衰而爱弛”。男人天性喜新，到时，女孩们所凭借的青





春美丽已悄然飞逝，难道要去做一个四处哭诉的祥林嫂吗？亲爱的女孩，所谓嫁得好，有时还真不比干得好容易。坚强的你能够承受工作的压力，甚至是失败，可你能够承受得了当你把人生中所有的宝押在婚姻上，而婚姻却失败一无所有时痛彻心扉的感觉吗？

另外，小茜所说的“女孩子的青春也就这么几年”确是事实，但是，宝贵的青春不能全用来追逐爱情与婚姻。爱情与婚姻的对象是人，而人性往往是最不牢靠的。就算他天性忠厚老实，可随着时间的流逝，没人敢说他一定不会离弃婚姻，一定不会离开你。漫漫岁月中，生活是复杂的、变化的，而人性更是。只有首先把握住自己，给自己充电，才能应对生活中的万变。

● “嫁得好”也不一定过得好

也许有女孩会说，如果我现在嫁了一个有钱的老公，那他将来即使不要我了，我还可以找他要一笔赡养费啊。女孩们，你们把男人想得太简单了，把生活也看得太简单了。

艾美曾经是别人眼里的嫁入豪门的幸运儿，但现在只要一提起经历过的豪门生活，她便有种哑巴吃黄连，有苦说不出的感觉。离婚后她对一位女同学说道：“当初我嫁进他家时，有多少人都羡慕我，包括我的亲朋好友在内，看着我的眼光全是又羡又妒，可有谁知道我婚后过得怎么样。”

她提到，豪门生活并非一般人所想的那样日日奢华，相反，他们



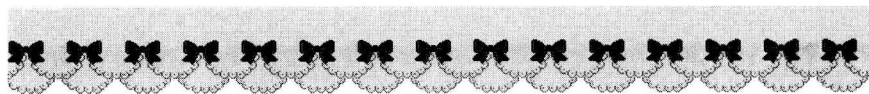


的节俭常常超过了一般家庭。如非家中来了特别的客人，她和公婆以及丈夫平日所吃的菜全是简单的两菜一汤，还是极为简单的家常菜，绝非别人想象中的丰盛佳肴。另外，她是全职主妇，每个月的用度全由婆婆来发放，她想出去工作，婆婆不允许，认为这有损豪门形象。婆婆还时常提醒她，她嫁到他们家是高攀了。

后来，她生了孩子，家人将注意力全转移到孩子身上，几乎将她完全忽略，她感到委屈却又不敢声张。之后她便在纠结与痛苦中度过了很多年。最后因为孩子教育问题的分歧，才使她忍无可忍地提出了离婚。当她提出后，婆家迅速将财产转移，生怕她多得一点便宜。后来这个离婚官司打了一年多，她才拿到了一点象征性的补偿金，并失去了孩子的抚养权。

看来“嫁得好”还真不比干得好容易。它是有风险的，随时都有被高高在上的婆家与丈夫炒鱿鱼的危险。工作丢了，还可以再换，可是婚姻呢，有谁能一换再换呢？有谁又希望自己的心灵千疮百孔，被人伤害一次又一次？

女孩们，在这里谈到了这么多，并非是不赞同嫁得好，在此反对的只是以经济条件为衡量标准的“嫁得好”。婚姻对每个女人都很重要，“嫁得好”，也是每个女孩的心愿。可是“嫁得好”，并不是指一定要嫁个有钱人，而是指要嫁给在心灵上能与你沟通，能尊重你、爱护你，并将你视为生命中最重要的伴侣的那个男人。只有这样“嫁得





好”，才能使你获得幸福。“干得好是基础”，这是幸福女人杨澜给女孩们的谏言。

2

“沉溺于灰姑娘的美梦”

童话是绚丽的，充满了梦幻的浪漫色调。故事里的灰姑娘幸运地遇到了她的王子，从此命运来了个一百八十度的大转变，不但拥有了珠宝、名望和地位，还拥有了一位英俊的好丈夫，从此与他幸福地生活在一起。这样的幸福生活，有谁不向往呢？

很多女孩都是看“灰姑娘”的童话故事长大的，对爱情与婚姻的向往也充满了绚丽的童话色彩。女孩们都爱把自己想象成灰姑娘，幻想着有一天一位英俊的白马王子把自己从繁杂琐碎的生活中解救出来，从此过上公主一般的生活。

灰姑娘的故事虽然完美，但却逃不出现实的考验，对大多数女孩而言，它只是一则童话。

“沉溺于灰姑娘的美梦，”琼对一位好友叹道，“是我曾经犯的一个错误。”

琼是一家美资企业的部门主管，虽然长相普通，但聪明能干，因此备受高层管理上级的青睐和同事们的好评。她年近三十仍未结婚，对追求她的那些毛头小伙子不屑一顾，是因为在心中仍抱着一个白马王子的美梦，认为自己有一天必能碰到完美的真命天子。

