


幸福存在于你世事洞明而无所畏惧的心里

HAPPINESS STARTS
FROM
UNDERSTANDING



幸福
从懂你开始

陈禹◎著

中国青年出版社

幸福 从懂你开始

陈禹◎著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据


幸福从懂你开始/陈禹著. —北京:中国青年出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5153-1357-3

I. ①幸… II. ①陈… III. ①女性—婚姻—通俗读物IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304960号

责任编辑:彭宇珂

封面设计: 

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四十二条21号

邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)57350504

门市部电话:(010)57350370

北京顺诚彩色印刷有限公司

新华书店经销

880×1230 1/32 6.25印张 150千字

2015年4月北京第1版

2015年4月北京第1次印刷

定价:25.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)57350337

目 录

序言	1
原谅爱情的不完美	1
学会在男权社会里做女人	2
学会放弃	3
接受变化	3
一 从男人好色说起	5
1. 男人是视觉动物	7
增添女人味的几样法宝	9
简易美肤四步走	10
修身不等于整形	11
气质：留得住的美丽	12
2. 男人的爱情以审美为核心	14
3. 男人眼里的美好女人	17

4. 男人眼里的丑女人	21
5. 男人只爱他眼里的美丽女人	23
二 男人的性与爱	25
1. 男人的生理特性	27
2. 男人的爱情：性爱分离	29
三 男人的理智和情感	31
1. 江山情重美人轻	33
2. 一个爱情输给江山的故事	35
3. 纯粹的爱情，不纯粹的婚姻	52
4. 出轨男人的选择	54
5. 婚姻保卫战	56
老公出轨，忍还是不忍？	56
小三的分类与应对之术	57
打一场自我保护的感情仗	63
6. 女人的魅力来自自我修炼	66
四 男人的痛苦阈值	69
1. 一场突如其来的离婚	71
2. 任性的尺度	83

五	与男人沟通	85
	1. 理性动物 VS 感性动物	87
	2. 婚前誓言几成空	90
	3. 刁蛮公主的薄命故事	95
	4. 温柔的力量	117
六	男人的自尊心	123
	1. 面子是男人的逆鳞	125
	2. 尊重是夫妻的相处之道	127
	3. 给足男人面子的女人最聪明	132
七	男人的目的性	133
	1. 你的心事别让他猜	135
	2. 爱情不是男人唯一的目标	137
	3. 让他主动征服你	138
八	男人的择偶偏好	141
	1. 做他内心的避风港	143
	2. 一个丑女逆袭的故事	144
	3. 幽默的姑娘最可爱	160

九	男人的谎言.....	161
	1. 说谎是天生技能.....	163
	2. 应对谎言：沉默是金.....	166
	3. 男人的经典谎言.....	170
	4. 与谎言和平共处.....	172
十	找到适合你的他.....	173
	1. 缘分是什么.....	175
	2. 般配之一：个人资质.....	177
	不要因为被爱而爱.....	177
	只选最看重的特质.....	179
	3. 般配之二：客观条件.....	181
	能力.....	182
	人品.....	183
	成长环境.....	184
	4. 般配之三：价值观念.....	186
	5. 寻找“绩优股”.....	189
	三观积极向上.....	189
	底线与分寸.....	190
	善于学习.....	193
	勤奋执着.....	194

序言

原谅爱情的不完美

爱情是人类永恒的追求，时至今日，偶像剧依然拥有最广泛的受众群和最强大的市场，究其原因，无非是因为它满足了人们关于爱情的童话般的梦想。

看电视看书看得如痴如醉并不是坏事，麻烦的是，很多小女孩忘记了艺术高于生活、美化生活的事实，误认为现实中的爱情也像影视剧中一样美好，把纯粹、如诗如画、完美当作了爱情的本质属性，在自己的生活中孜孜以求之。

悲哀的是，世界上从来就没有完美的人和事，梦想中如童话般完美的爱情，在现实生活中从来就没有存在过。每一种生活都有缺憾，每一段感情都有硬伤，就像月有阴晴圆缺、花有花开花谢、人有悲欢离合一样无法改变。

我们不可以改变现实，我们唯一能够做到的是：明白什么是自己最想要的，在生活的每一步中做出自己的选择，让缺憾成为自己可忽略的东西，让感情中的硬伤不再伤害自己。

人到中年才会顿悟，努力让缺憾成为圆满、把痛苦化为一曲清歌、

让生离死别变成梁祝，是人生最终极的现实意义。

所以我们可以看电视流眼泪，闲暇自处的时候伤春悲秋，但是面对现实的生活，一定要明白：爱情不是童话，婚姻需要经营，一纸婚书只是你们曾经爱情的见证，未来的生活仍然有无数的变数。

女人的一生，是坚强面对冰冷严峻的现实，最终找到属于自己的温暖灿烂；还是活在自我虚构的幻梦里，一生悲悲切切，都是个人的选择。

学会在男权社会里做女人

这是一个男权社会，女人必须懂得向现实妥协。

在现实生活里，男人在整体上比我们女人要强大，无论在体力上还是精神上，在创造财富的能力上还是在征服自然的方法上，男人始终是占据优势地位的。这个世界上最出色的人群里大部分都是男人，整个社会的规则基本上都是男人制定的，男人的利益首先得到了更全面的保护，这些都是毋庸置疑的。

男女平等不是一个口号，它更需要现实的支持，那就是，在现实生活中女人真的可以跟男人势均力敌。

马克思主义的政治经济学理论指出，经济基础决定上层建筑。经济能力决定话语权，无论是在国家间还是在一个家庭里，都是无法否定的现实。所以，一个女人要想活得有自尊，首先就要保持经济上的自立，只有在经济上不依靠他人，才有可能保持精神上的自由；想跟男人平起平坐，想不看人脸色生活，必须要有挺起腰杆的资本。

女人想摆脱男权社会的现状，一定要致力于提高个人素质，丢掉与生俱来的小花招儿、小心眼儿，战胜自己习惯性的依赖心理，拥有大智慧。

女人现实的纠结与痛苦一方面来自于社会角色的弱势地位，另一方

面也来自于女性天生的心理和生理特质——依赖男性，依恋家庭，这些特质是女人痛苦的源泉。

怎样在男权社会里做女人，做一个幸福的女人，这是一个既有长度又有深度的命题，怨天尤人是没有用的，不如定下心来自立自爱自强。幸福存在于你世事洞明而无所畏惧的心里。

学会放弃

当一段婚姻给你带来的只有无穷无尽的痛苦，当一份感情需要你失尽尊严、受尽委屈才能去维系，这时无论你有什么内心的痛苦，无论你是如何的难以割舍，你都必须学会放弃。生活的历练会让你明白，理智和决绝具有改变命运的力量。

我们飞蛾扑火般地追逐爱情，是因为爱情可以给我们带来无与伦比的幸福和快感；我们争先恐后地步入婚姻，期待的无非是婚姻里的岁月静好，现世安稳。但是当一切都失去了旧时的颜色，当一段感情随着岁月的流逝已经消磨殆尽，当婚姻里只剩下折磨与相互折磨的时候，我们也要果断转身。

无论什么时候都要清醒地认识到，我们追逐爱情、步入婚姻是为了活得更加开心幸福。爱情和婚姻，无非是你获得幸福的工具而已。但是很多女人，恰恰忘了自己使用这个工具的初衷，她们被这个工具所奴役，最后被伤害得体无完肤。

很多时候，我们只有放弃一些，才能得到更多；我们只有决绝地离开，才会看到篱笆之外的风景。幸福不过源于一个选择。

接受变化

女人是为爱而生的动物，在很多女人看来，爱，甚至是比生命还要

宝贵的东西。很多深爱过和被爱过的女孩子都有一个愿望，那就是，自己拥有的那份爱可以永恒。

可是，世界上唯一永恒的是变化。

一切都在不停地发生变化，包括爱情。

所以女人看重的男人的承诺、海誓山盟，想象中天长地久的结果，注定只是一个灿烂虚无的幻梦而已，不求新、不求变，终将要被辜负。

很多女人都不明白这个道理，她们固执地认为爱情是一种静态的、固定的、理应可以久远的存在。她们就像刻舟求剑的那个楚人一样，固执地在久远的航程后，依然寻求那最初的跌落。这样的追寻，除了看见自己划在自己心上的伤痕之外，你根本无法找到当初你留在他心底的那滴眼泪。

所以在这个时代做女人，一定要适应变化，要懂得只有在变化中寻求平衡，只有自己越变越好、跟爱人一直保持势均力敌的状态，才有可能让爱情之树长青，在爱情的路上越走越潇洒。

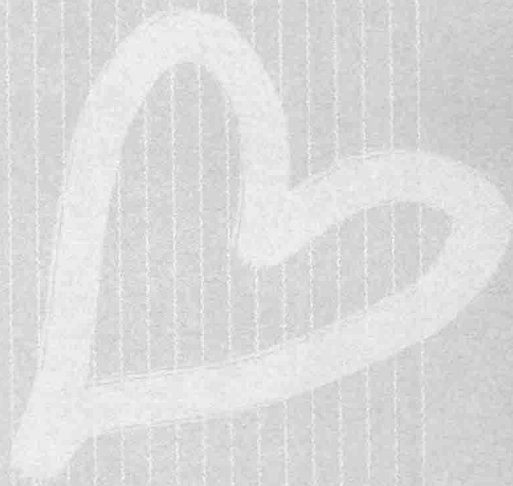
其实爱情永远都在，只是我们要学会在变化中寻求。

在这本书里，我想首先跟女性朋友探讨的话题是怎样在婚姻中成长，在心理上成熟。爱情自有它本身的规则，我希望女人们通过学习，能够掌握更多的生存智慧，可以爱得幸福、爱得有尊严、爱得酣畅淋漓。

其次我想跟大家探讨跟男人和谐相处的艺术。男人和女人不是敌人，不是矛盾对立的双方。从生理和心理上讲，男人和女人有很大的不同，但是，无论有多少的差距和分歧，男人和女人永远相互吸引，相依相携、鱼水相依是男人和女人最终的宿命，与其去痛恨男人，不如去了解男人，那些情场得意的女人，从来都不是容貌最出色、智商最高的女人，而是最了解男人本性的女人。

幸福，从懂你开始——

从男人好色说起



1. 男人是视觉动物

相信大家都听说过这样一句话：“男人分两种——好色的男人和十分好色的男人。”

你没有听错，我首先要说的就是，男人是以貌取人的生物，男人对一个女人的好恶判断从外表开始，漂亮的女人对男人永远都有吸引力。一个男人，只有对一个女人的外表不反感，才有可能跟她有进一步的发展。

看到这里会有很多女性觉得沮丧，因为天生丽质的美女毕竟极少，难道相貌平平的女生就注定情场失意了吗？

这样想的女人不明白另外两句话的含义：

“没有丑女人，只有懒女人。”

“女人的容貌，三十岁以前靠父母，三十岁以后靠自己。”

且不说化妆对人的容貌的颠覆性改变，一个女人就单单勤快一点，每天把自己收拾得干净清爽，就可以给自己的外表加上很多分了。如果再学习一点厨艺，每天花点工夫给自己做个美容靓汤，坚持一段时间，想皮肤不好都是难事，皮肤好了，再略加修饰，离容貌清秀就不远了，如果再多掌一些美容美体的学问，美女完全可以通过个人的努力炼成。

如何成为美女呢？

成为美女首先要了解自己、爱自己。

天生我材必有用。老天生人，没有一个人生来是一无是处的，即使相貌平平，我们仍然不要妄自菲薄。

你的额头、眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴、脸型、头发、皮肤、身材，总有一个地方生得不错吧？你要做的就是，把你生得不错的地方尽可能地展现出来，并发扬光大之，然后，针对自己明显的缺陷，找到修饰和弥补的方法。

大家都注意到很多明星出境都顶着又厚又密的刘海，娱乐圈中有一大批从来不露出额头的女星（所谓的露额头会死的明星），因为大额头或者窄额头会让她的整个形象又土又衰，人家的形象顾问帮人家设计了适合自己的形象，尽量把自己最美的一面示人。

人生是个大舞台，虽然没有做演员，但我们一样每时每刻都在演出，而且我们的演出不能NG，不能重新来过，所以我们更要注意自己的形象设计，了解自己的优缺点，尽量把自己的美展现出来，这其实是一门大学问。

你有没有明明下颚骨偏大偏方却仍然每天扎着马尾上班？明明牙齿发黄而且也不整齐却喜欢咧着嘴巴大笑？明明个子不高却不喜欢穿高跟鞋，并且总是选择那些长款的上衣穿？

女人有美化社会环境的责任和义务。身为女人，活到老美到老是无法逃避的社会需求。一个不爱美的女人，本身就是一个对自己女性角色不认同的女人。

每一个女人都要找到一个最适合自己的发型、粉底、衣服品牌，都要找到那些能展现自己女性美的装扮，那么多的造型，总有一款适合你，千万不要以自己太难看为借口。

说到这里又有人要抬杠了，说：“我就是天生一无是处的女生，我的五官、皮肤、身材没有一个地方好看，没有任何优点，怎么展现自己的优点？”那我要告诉你，你的皮肤、身材即使天生不太好，也完全可以通

过后天的努力去修正。何况，就算你头发稀少，你总可以通过后天的保养让它干干净净、清爽发亮吧？

增添女人味的几样法宝

- 长发

大部分男人都喜欢长发飘飘的女子，甚至有些男人认为长发是一个女人女人味的集中体现。所以，如果你不是职业不允许，尽量不要留太中性的发型。

- 高跟鞋

一双造型别致、材质上乘的高跟鞋是一个时尚女人的必备装备。不要认为穿高跟鞋仅仅是为了增高，高跟鞋可以让女人走起路来婷婷袅袅、摇曳生姿。更重要的是，高跟鞋可以锻炼你的大腿内侧肌肉，让你的肌肉更为紧致。

- 香水

香气缭绕是女人最有魅力的包装。每一个爱美的女孩子，一定要选择一款适合自己的香水。香味要清淡，若有若无。另外，要结合自己的体味。个人情况不同，适合自己的香型也不一样，建议大家多试试。

香水尽量买大牌，质量更有保障，也不会有太多可怕的副作用。

- 耳环

一副别致的耳环可以让一个女孩别有风情，可以让一个平凡女子瞬间与众不同，这是最能展示一个女人品位的首饰，是所有时尚女子的至爱。

- 小饰品

有很多女孩很善于运用丝巾、头花、帽子等小饰品装扮出或妩媚，或可爱，或楚楚可怜的百变形象，成功地聚焦大众的眼球。

简易美肤四步走

所有的皮肤问题首先是保湿问题，所以不管你是什么样的皮肤，做好保湿都很重要。保湿做好了，细纹跟毛孔都可以解决一大半。即使是秋冬季节做好保湿也不复杂，就是洁面后用柔肤水+面霜，单用一种效果不好，因为水可以保湿，但必须用面霜锁住水分，这样才能保证水分长时间不流失。

大部分女性都遇到过的美肤问题是美白。俗话说一白遮三丑，市场上琳琅满目的美白产品，我觉得即使是名牌，美白效果都是不确定的。我跟大家分享一个美白保湿效果非常好的方法，无论你是什么收入水平，用这个方法都没有任何的压力，而且，效果比那些化妆品要好很多：用黄瓜切薄片贴在脸上。

每晚用洗面奶洗过脸后，用袖珍小黄瓜一根，去皮，然后用水果刀切成薄片，一片一片地贴在脸上，贴15分钟后揭下来，然后再拍上水、面霜后睡觉（不用再洗脸）。

这是我迄今为止发现的最经济实用的美白保湿妙法，黄瓜本身具有美白保湿的效果，而且可以帮助清洁毛孔；黄瓜还有镇静消炎的作用，长期坚持使用皮肤可以越来越白而且不长痘痘。这个方法很简单，成本也很低廉，而且是纯天然，副作用几乎没有，除了体质虚寒的人慎用外（经常手足冰凉的人），一般人皆可用。唯一不容易的一点是贵在坚持。

这个世界上从来没有一劳永逸的事情，那些渴望美丽又没有决心跟毅力的姐妹，是无法达到理想的效果的。变美不是可以一蹴而就的事