

女人·花

——给灿灿的私人讲义

晓红 午潮 灿灿◎著

★我们是女人！

美丽的生灵。顾盼之间一个眼神，就能让人
一个温暖的微笑，也能让其他女人如沐春风。

★我们是女人！

美丽如花的秘密，来自精神与物质的强大能量！

来自洞悉前世今生的智慧！来自《女人·花》的字、行、页、册之中。

《女人·花》

适合15岁至20岁的女儿成就时尚美丽女人；
更适合35岁至45岁的母亲了解自己新时代下的时髦女儿。



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



女人·花

——给灿灿的私人讲义

晓红 午潮 灿灿◎著



電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

女人是谁？女人如花，生就美丽；女人如花，绽放魅力；女人如花，温暖世界；女人如花，艺术人生。如何款款地成就？如何恣意地享受？如何沉静地征服？如何智慧地成熟？如何马拉松般地幸福？五钱经验、二两观点、七分分析、四两六钱的理想，和着三钱争执，用来自心灵的十二分的热忱做药引子，奉为《女人·花》。

本书适合 15 岁至 20 岁的女儿成就时尚美丽女人，更适合 35 岁至 45 岁的母亲了解自己新时代下的时髦女儿。

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

图书在版编目 (CIP) 数据

女人·花：给灿灿的私人讲义 / 晓红，午潮，灿灿著. —北京：电子工业出版社，2011. 1
ISBN 978-7-121-12511-9

I. ①女… II. ①晓… ②午… ③灿… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 240194 号

责任编辑：李红玉

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编：100036

开 本：720×980 1/16 印张：14.25 字数：180 千字

印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。
若书店售缺，请与本社发行部联系。联系及邮购电话：
(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

灿灿，聪明、可爱，是我小学同学的女儿，小学同学也是我的发小，关系铁得没法儿说，因此灿灿来北京读大学，发小自然重重托付。好在灿灿读书的学校在我工作的单位和家之间，离得都不算太远，谁又能够拒绝这么一位青春洋溢的美少女呢？于是，周末家中聚餐，平时下午喝茶，或者中午一起吃食堂就成为常事。

关注灿灿的成长，自然是义不容辞的责任，学校教导的主要是专业知识与技能，之外，还有一些作为女性，作为将要进入社会的女性所应该有的心态、知识与心智在灿灿这里还存在灰色地带，或者还有不尽正确的观念。于是，我在寓教于吃喝之间，重点为灿灿准备了“国学”和“女性话题”两部分的内容。

“国学”部分灿灿在阅读完经典之后，先后写了有关《论语》、《道德经》的书评或读后感，并前后获得发表，算是有所收获；“女性话题”这部分，多是热烈的讨论与交流，现在灿灿已经大三了，有了更多自己的事情，来吃喝的机会已经大大减少，落寞之余是欣喜：孩子在长大，已雀跃着独自去面对世界了。于是，整理了两年多来我们之间讨论的内容，取名为《给灿灿的私人讲义》（下称《讲义》），本想作为一份纪念，不想却在灿灿同学以及同龄女孩之间引起热烈反响。于是，我就将《讲义》给了更

多的同学与朋友，她们也都是女孩的妈妈，不曾想到的是，稿子在妈妈们那里获得了更加热烈的反响。

女孩们纷纷提出了更多的问题，陆续地占到现在问题的40%，令我非常吃惊；妈妈们更是深有感触，她们非常热烈地呼应着，纷纷发表自己的意见与见解：

“说得太好了！”

“假如我早些看到这本书，一定比现在生活得更好！”

“每一位出生于20世纪70年代的有女孩的母亲都应该拥有两本，一本自己看，一本送女儿。”

尤其是我的朋友午潮（也是一位孩子妈妈），这位在加拿大、美国生活、工作近十年，已经取得外籍身份的母亲，对女性话题充满了睿智思考，我决定邀请她加盟，共同充实、完成我们这份已经不再私人的《讲义》。她的海外生活经历与跨越太平洋两岸的视角为本书增添了难得的分量。

我们一起把女孩们的问题汇集起来并一一发表自己的见解与观点，当然，我们三个人并不再简单地是灿灿、午潮、晓红了，而变为灿灿们、午潮们、晓红们，但我们保留了对话形式，只是从最早的俩人，增加到三个，让所有读者能够原生态地感受到我们三个是在平等地讨论我们女人都感兴趣的话题。

我想说，这些内容首先是因为爱的愿力，是以过来人的身份对将要走向社会的女孩们给予最实用的经验分享与忠告；其次，是女性自身的需要，女孩们，女孩的母亲们是持续的支撑，因为每个女性都会在不同阶段遇到不同的问题，这本书是可以一直相伴的；最后，是我们与出版者共同的分享愿望，希望20~40岁的女性能够有个知性朋

IV

友，来为自己的人生加油助力。所以，恳请每一位读者，一定要多翻看几页，也许能够给你的生活带来意想不到的影响。

为什么不试试呢？如花的女人在等你。

李晓红
2010年夏

写在前面的话

编辑让我们在这本书的开头说几句话。这几天我正在为听到杨培安的《我相信》而热血沸腾，于是把歌词抄在这里。有趣的是它是一首为啤酒做广告的歌曲。嗯，不错，生活无限广阔……

想飞上天
和太阳肩并肩
世界等着我去改变
想做的梦
从不怕别人看见
在这里我都能实现
大声欢笑让你我肩并肩
何处不能欢乐无限
抛开烦恼
勇敢地大步向前
我就站在舞台中间
我相信我就是我
我相信明天
我相信青春没有地平线
在日落的海边
在热闹的大街

都是我心中最美的乐园

我相信自由自在

我相信希望

我相信伸手就能碰到天

有你在身边

让生活更新鲜

每一刻都精彩万分

I do believe

目 录

历史篇——好好做女人， 先要洞悉女人的前世今生

第一讲 我们的前世今生..... 3

1. 历史：我们被压迫，那叫个惨！ 5

历史一路走来，女性的身份与地位，也一路跌落，一直跌到地平线之下；只有那一群一群的贞节牌坊无言地矗立在大地上，几乎所有女性的幸福与自由都被剥夺了。之后呢？只有祥林嫂的故事了！

2. 五·四：我们变美的开始！ 7

女性意识的自我觉醒还在争取自由与解放，渴望自己从重重束缚中挣脱出来，那么出来之后女性应该怎么样为自己定位？又应该怎么样去生活？要破旧的，那么新的是什么呢？

3. 新中国因为有了我们而美丽 11

“时代不同了，男女都一样”，“妇女能顶半边天”，就是那个时代最强的音符。但生活的无奈，让女性迅速粗陋化、男人化。

4. 我们顶了世界的半边天 12

改革开放的特殊时期，我们这个社会在浮躁中挣扎，女性的精神领域与社会角色也不可避免地从错乱走向混乱。

精神篇——滋养内心是

美丽女人的第一法则

第二讲 我们女人的灵魂与精神空间 19

一、宝贝们，我们是女人，一种美丽的生灵！ 20

女性的角色——生活之喜悦。

女人是快乐之源。因为我们的出现，每一天都更加灿烂。我们顾盼之间的一个眼神，能够让男人站得更加笔挺；我们温暖的微笑，也能让其他女人如沐春风。做女人的艺术，就是鼓舞别人心灵的艺术。

二、我们的翅膀 27

没有了三从四德的束缚，女性应该有什么？

坚强、美丽、温柔、智慧女性的修炼：有正义感、责任感、伦理观，勇气、诚实、友情，有忍耐力、持续力、节制力，富于判断力、决断力，有温和的体谅心。

三、女性的内在修养 36

当你面对一个女性的时候，你甚至不用她开口，就已经知道她的品位与修养如何，因为她的服饰、气质、举止无不透露着关于品位与修养的信息。

1. 先说读万卷书 38

越是年轻的时候接受过哲学的训练，你未来一生中的困惑就越来越少，因为哲学是人生坚硬的地基。如果空缺这一块，你的人生总在摇晃之中。

2. 再说行万里路 41

对女性来讲，行万里路能够让你明显变得沉稳——可以做到三思

而后行，也愿意换位思考，还可以“每临大事有静气”。

3. 还有看万张碟 43

电影是声音、光线、画面的艺术，有很强的冲击力与感染力，看电影能够让你体味更为丰富的情感，间接体验多样的人生，更深刻地认识人性的复杂与矛盾。

4. 最后是观万次展演 44

艺术是人类进步与发展的体现，只有艺术能够承载人类美好的一面，也是生活品质的见证，更是创造与进取的表达。艺术是生活的顶级展示。

四、女性成功的多种定义 47

社会的承认与褒奖；生养孩子；做一个好女人；做一个充实而有意义的自己就是了不起的成功。女性的成功是多元化的，那是因为这个社会才刚刚开始让女性尝试自己，也让女性为自己打开了无限的可能。

五、Come on，我们这朵花儿的缤纷世界！ 51

世界色彩缤纷，我们的人生也要同样精彩！

1. 其他花儿和草儿与咱这朵花儿的故事 51

交朋友本来就是一件不简单的事情，更何况是在功利的社会环境下，但是交友的原则始终不变，可以分享的是与时俱进的经验。

2. 关于外出飘舞这件事 56

说到底，留学这件事是给自己的一个挑战：挑战自己的极限与潜力，而不是挑战自己的金钱。争取的过程也是发现自己、探索自己的过程，而且这个过程远比结果重要。你能不能成功更多的是靠自己，而不是靠留学，所谓留学帮你成功，是你因留学而改变了自己。

XI

3. 风和雨的诱惑 59

所有的陷阱与圈套都是根据人性的弱点来设计的，所以，从来不受骗或者有完全的免疫力那是瞎说，问题的关键在于你如何与人性的弱点来抗衡，从而增加胜算少受骗！

六、灵魂保健操——国学热（复辟）的现实意义——窥探做人之道 61

知道自己从哪里来，自己的根在哪里，自己的灵魂是在什么样的环境与氛围中孕育出来的；知道你所生活的这个社会，推崇的是什么，鄙视的是什么；知道很多社会现象是为什么形成的；知道你周围很多人之所以那么说与做，是由什么决定的；当然也要知道自己的优势与劣势，反省自己，帮助思考自己将向哪里去。

1. 儒学的衰亡 61

辛亥革命成功，中华民国成立，咱们共和了，作为领袖孙中山提出了三民主义，三民主义就如一纸判决书，判定儒学已经不是社会秩序的合法依据，从而标志着制度化儒学彻底解体，自此，儒学开始了“游魂”时代。

2. 儒学的与时俱进 63

儒学总是在调适自己以适应时代的变迁，并化解来自每个时期的挑战。这也许是从秦始皇那时形成的基因突变，为自己带来超强的适应性与生存能力。

3. 儒学还魂在底处 66

经历了近百年的浮沉，儒家思想不再依托于政治权力，反而出现了发展成一种有价值的独立思想的可能。如果西方的哲学不能从根本上解决中国人的终极困惑，那么还是需要从传统出发。

物质篇——美貌和财富，
是“女人花”一辈子的追求

第三讲 我们女人强大的物质世界 81

一、脸蛋儿、身板儿 82

1. 女性的外表 82

对女性来说，外表被多么重视都不为过，因为那是女性的不能被压抑的天性的表达。穿衣四重境界：穿舒服—穿对—穿优雅、有品位—穿出风格。

2. 保养这事儿 95

女人一生就如同一棵树，春日一树繁花，夏日满地绿荫，秋日硕果累累，冬日姿态挺拔，保养每个季节都需要，是浇水、是施肥、是修剪……所以，注重保养也是一生的功课。

3. 减肥这事儿 98

几乎所有女人都无比担心自己的体重，到了无日不烦恼的程度，这才是世界上最大规模的流行性传染病。传染之快，打个比方，一个眼神都能够让女人立即染上，并为之坐立不安。

4. 医学也要略懂哦 100

参照中医的养生道理争取不生病，但有了病还是要去看西医。学东西要学通其中的道理，只有明白了其中的道理才叫学会了，否则只能算是被自己忽悠了一把。医学知识是人生必备的，绝对不是可有可无的。

5. 我要~! 101

女人要保暖，不能让自己冷；女人要激素的平衡；女人要涵养自己的水源（养阴）。

二、哗啦啦，钱袋儿！	105
1. 拥有财商	105
一辈子做钱盲的人，可能一辈子为钱所困。女性工作所获得的报酬大多低于男性，而寿命大多高过男性，所以“获得财务上的自由是人生第一大要务”。	
2. 财女要素	106
理财不需要天赋，关键是要有意愿并把理财养成一种习惯，你不理财，财是不会理你的。	
3. 会花钱与会挣钱同样重要	107
好钢用在刀刃上，这就是会花钱的标准与境界，那么什么是刀刃呢？就是使用价值最大，边际效用最大。	
4. 学会投资	109
会花钱，意味着你不太会浪费钱财，这只是理财的基础，理财希望达到的目标是学会投资，用钱来生钱。	
5. 理财建议	113
结婚之前（或者30岁之前），请重点为自己投资。结婚之后（或者30岁之后），考虑为家庭和未来投资。第一投资健康，第二投资教育，接下来才是家庭财产的投资。	

婚姻、家庭篇——爱我所爱，无怨无悔，
其实爱并不都是这么浪漫

第四讲 伴随我们四分之三辈子的——	
性、爱情、婚姻与家庭	117
1. 传说中三位一体的东西	118

爱情难道只是一种不可驾驭的感觉？性是由荷尔蒙的上蹿下跳来控制的吗？婚姻是一种不得已的绑架吗？

2. 应该为爱情而结婚吗？ 122

还有爱情吗？你是找父亲还是找哥们？女人在她们表达爱意的时候最美，无论是向爱人，还是向父母、孩子、亲人，友人，甚至是宠物……

3. 婚姻评估什么？ 127

婚姻就如调查打钩，要么通过，要么不合适放弃，还有一个选择：认命！承担将带来的一切后果。最后，还要做一份男人诊断书：动物性，进攻性，责任心，心态健康度各多少。

门当户对是构建和谐家庭的重要基石。

4. 恋爱、结婚要不要听父母的？ 131

父母对那个男朋友潜意识里就没有好感，因为他试图夺去父母心爱的宝贝！告诉你，考验你情商的时候到了，如果你的婚姻得不到父母的祝福，你一辈子都会良心不安的。

5. “蕾丝边”的世界 133

真正的同性恋是有基因基础的，但也有一部分没有基因基础，是由特定的环境和情景促成的，称权宜型。人和人的交往都会产生感情，甚至爱情，无论同性还是异性，但并不一定要走向“性”。你有同性恋倾向吗？有，泰然地接受自己；没有，泰然地接受别人。

6. 关于“二奶”或“小三” 137

做“二奶”，就等于用自己的感情与青春置换一堆金钱和不动产。放弃了爱情，更没有了自由，拥有的只是被物质抵押了的生命，这样的状态令我想起“行尸走肉”这个词。

7. 婚姻的经营 141

嫁鸡随鸡，嫁狗随狗的合理性，是千百年来沉淀的智慧。从来都是改变自己相比改变他人要容易一些。丈夫是你生活中（不是你生命中）最大的一笔资产，保值和增值很重要，细心管理，是你婚姻生活的一项重要工作。

8. 如果离婚 143

关于离婚，首先是道问答题，然后才是选择题；如果是父母离婚，那么对你，首先是要学着接受，然后是学着坚强，再后学着放下，也就是面对它、解决它、放下它、离开它。

9. 家庭的管理 145

对双方家长的管理，餐饮生活，孩子的教育与管理。

10. 后婚姻时代 146

女性终于意识到她们可以有不同的选择：像传统女人那样生活；像男人那样生活；介与两者之间的生活；完全实验或尝试新的生活。

11. 亲子关系 149

相依为命，对谁都不是最佳选择，尤其是你，不能那么自私地占用属于你父母的感情空间，你不能因为失去一方，就向另外一方索要双份，做入侵者从来都不是一个明智的选择。

事业、工作篇——女人一生的另一抹亮色，
是坚强和自立

第五讲 占据我们三分之二辈子中的超过 60%的东西

..... 155

一、关于工作这件事 156

如果你认为你是在为别人工作，那你就永远只能为别人工作。如

果你认为你是在为自己工作，那你终将会有自己的一番事业。

1. 你需要工作吗? 156

遵循内心的呼唤是幸福的，也是人生比较高的境界，前提是你没有衣食的忧虑，不会为基本生活发愁。

2. 人生的核按钮 159

理想其实是你生命中的一盏明灯，它能够指引你，让你焕发出超越常人的能量与潜力，成就一般人成就不了的事业。

3. 怎么看待就怎么度过 163

人生最少有二分之一的的时间花在睡眠之外的另一件事情上，因此，怎么看待这件事情，就更为重要。这件事情就是工作，工作占据了你一生中最多的时间，要好好对待。

4. 工作或事业成就定律 165

爱你的工作，钻研你的工作，就可以成就工作。

5. 职业是基本，专业是目标 167

胜任工作、杰出工作之后，还需要成为专业人士，这个世界，专业主义至上。

6. 持续学习，终生调整 170

这个世界唯一不变的是变化。人的成功，不在于能力很强，而在于能力是否能不断提升，并适应变革，学习是每一个人改变的动力。

7. 警惕黑暗自己 171

发现黑暗的自己，是给自己不断积蓄跳跃的能量，能够帮助自己探试人生的高度。当然，达到人生的高度的动力不只这一项，理想、目标都是动力，但那些动力都是牵引，唯这一项是补漏。