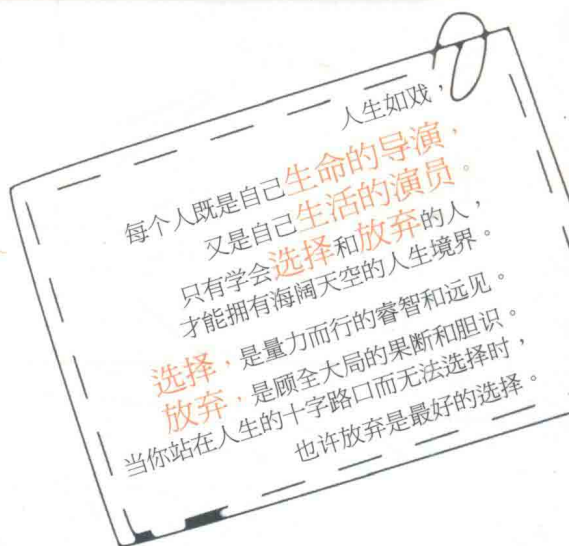


ZHIHUI NÜRENDE
101 GE
XUANZE YU FANGQI

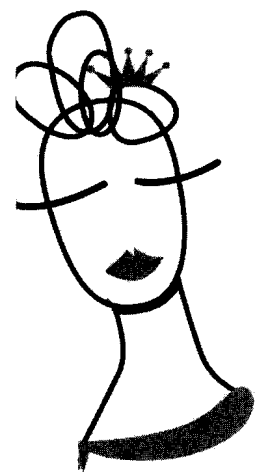
智慧女人的 101个选择与放弃

秋实/主编



海潮出版社
HaiChao Press





智慧女人^的 101^个选择与放弃



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

智慧女人的 101 个选择与放弃 / 秋实编著. —北京:
海潮出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-80213-878-0

I. ①智… II. ①秋… 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 072061 号

书 名:智慧女人的 101 个选择与放弃

作 者:秋 实

责任编辑:王惠平

封面设计:周周设计局

责任校对:周建平

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京中印联印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:14

字 数:200 千字

版 次:2010 年 7 月第 1 版

印 次:2010 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-878-0

定 价:29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



目 录

CONTENTS

001. 学会为一棵树而放弃整个森林	1
002. 没有未完的故事，只有未死的心	3
003. 找爱人 Vs 买鞋	5
004. 爱上他，就要接受他的全部	8
005. 你挑花眼了吗？	10
006. “死水”生活要不得	12
007. 每一份爱情都与众不同	15
008. 女人要懂得“选择性失忆”	17
009. 若真爱我，就不会忍心让我只做你的情人	19
010. 结局若是独角戏，又何必执着？	22
011. 爱我的人 Vs 我爱的人	24
012. 遇上“无良男友”是改造还是离开？	26
013. 拿自杀威胁，不过是一种很霸道的“巧取强夺”	28
014. 为爱等待 12 个小时	30
015. 婚姻如棋	32
016. 同居还是结婚？	34
017. 因相爱而结婚 Vs 因生活琐事而离婚	37
018. 不管怎样，我都爱你	39
019. 做个懒女人又何妨？	41
020. 心软是一种残忍的善良	43
021. 分手了就不要再给他打电话	46
022. 别轻易伤害那个爱你的人	48
023. 不做婚姻“钉子户”	50
024. 职业女性 Vs 事业型女人	52
025. 爱情中的取予法则	54
026. 放弃一根小小的刺	56
027. 为什么你很关心，他很烦？	58



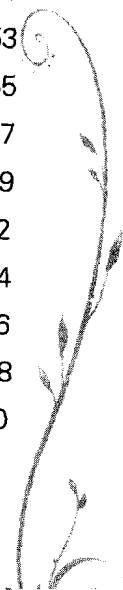
028. 唯有失去联系，男性才会更加主动	60
029. 简单·爱	62
030. 不要叽叽喳喳地去谈感情	64
031. 胡萝卜 Vs 鸡蛋 Vs 咖啡豆	66
032. 纵容别人骗你，是因为你先纵容自己欺骗自己	68
033. 想改变男友，先改变自己	70
034. 生活中的多重趋避冲突	72
035. 说出的闲话如散落的羽毛	74
036. 爱情需要“半糖主义”	76
037. 之所以低头，无他，只因为爱你	78
038. 学会吵架	80
039. 我们可以选择生活得更精致	83
040. 你是否在意两座城市间的距离	85
041. 心灵出轨的抉择	87
042. 不要因小失大	89
043. 微笑是最美的语言	91
044. 向父母表达爱与关怀	93
045. 适度回应伤害的话语	95
046. 我太忙了，没有时间去忧虑	97
047. 猜疑是一把双刃剑	99
048. 干得好 Vs 嫁得好	101
049. 再忙也要亲手布置自己的家	104
050. 守住隐私好为人	106
051. 不要预先假定任何事情	108
052. 勇敢说“不”	110
053. “赞赏”使他成为理想的人	113
054. 看透男人的恋爱动机	115



目 录

CONTENTS

055. 琐碎的言谈令人生厌	117
056. 选择正面情绪	119
057. 挑剔的女人终成“剩女”	121
058. 怨妇式的“我是为你好”心理模式	123
059. 当今时代，女人要不要矜持？	125
060. 如何让男友懂得你的心？	127
061. 女人，别总认为自己是受害者	129
062. 有个性的温柔，最是迷人	131
063. 先工作还是先考研？	133
064. 在丈夫眼里，唠叨是妻子最大的缺点	135
065. 被自己辜负的爱总是最美	137
066. 不要把爱情搁置太久	139
067. 恋爱不能“贱”爱	141
068. 有些一见钟情更像龙卷风	143
069. 爱读书的女人永不过时	145
070. 女人首先要学会爱自己	147
071. 小气的男人，不爱也罢	149
072. 把工作当成事业来经营	151
073. 爱情与酒一样，都会被时间偷偷喝掉	153
074. 关系稳定后，感情打折？	155
075. 当你遇到“怨恨循环”	157
076. 不要蹂躏自己的爱情	159
077. 直面爱情的背叛	162
078. 爱情和友情打架时	164
079. 过度节食等于慢性自杀	166
080. 善用温柔的力量	168
081. 感情旧账本，越翻越难堪	170



082. 为嫉妒感找对方向感	172
083. 相爱容易相处难	174
084. 大胆把爱说出口	176
085. 女人放弃自我, 就会一无所有	179
086. 爱情, 需要善意的谎言	181
087. 向老板提出加薪的时机选择	183
088. 不可缺少闺中密友	186
089. 爱情不是慈善事业	188
090. 衣服有时是展现自我的最好方式	190
091. 办公室恋情的“潜规则”	192
092. 生一个孩子, 体验做母亲的感觉	194
093. 你认为自己孤独吗?	197
094. 聪明女人 + 成熟男人 = 爱情长久	199
095. 女人也怕选错行	202
096. 有些过程不能省略	205
097. 不要将爱织成一张密不透风的网	207
098. 为爱留一次长发	209
099. 家庭的幸福与钱有关	211
100. 追求时尚不能不切实际	213
101. 自信的女人是最美的	216

001.

学会为一棵树而放弃整个森林

>>>>>

我友，男，28 岁结婚，之后就发生了一个很俗套的故事——认识了另一个女孩。

打碎一个婚姻之难，凡是进入过围城的人都会深有体会。总之，他经过了 4 年的艰难斗争，用他的话说就像是死过了一回。之后，终于争取到和他的第二份爱情在一起。至此，朋友们不再对他进行道德批判，反而很佩服他的勇气。毕竟，已步入围城的人能为爱出走，是稀少而可贵的。

可是，再婚不到两年，他的爱情神话就已经有了破裂的迹象。他发现，现在的妻子还不如以前的。可是，在民风淳朴的当地，他第一次离婚已使他成了千夫所指，他怎能有勇气第二次离婚？更何况，他也无颜去告诉前妻：原来我爱的还是你。

身边的许多朋友都曾为逝去的爱辗转反侧，耿耿于怀；为得不到的爱，百转千回，欲罢不能。却很少有人为身边的爱欢天喜地，感谢上苍厚待。其实，弱水三千，我独取一瓢。与其望断天涯路，何不怜取枕边人。

都说得不到的是最好的，我倒觉得，你的爱人就是你最好的选择。

这好比女孩在商场里买衣服，千挑万选，好不容易选中了一件，回到家却越看越不满意。总疑惑，是不是没买的那一件更适合自己？或者朋友身上穿的那件更漂亮？也许在别处买更便宜？结果，买到漂亮新衣的乐趣就在这种怀疑中消失殆尽。

我在家里，一直有些任性。常有好心的朋友劝我说，再不收敛，小心你老公给别人拐跑了。于是厚着脸皮问老公，是我好啊，还是别的女孩好？

本想听点鼓励的话，哪知老公一点不看颜色行事：“要说我周围的女同事、女朋友，大概 80% 以上都比你好。”我为之气结，咬牙再问，那你怎么不从中选一个？老公说：“我才不上当呢。原来追你的时候，你也很好啊，聪明、漂亮、温柔、明事理。谁知娶回来，却这样的刁蛮任性、浑不讲理。我想，那些女孩应该也是如此，看起来很好，保不准娶回家就成了河东狮，也许还不如你呢。”

其实，先生何尝不知天下女孩，百媚千红，各有各的好。但已经娶回家一个了，就想这个是最好的吧。

犹豫应该是在选择的阶段。选的时候，尽可以睁大眼睛。而一旦选定了，就应该相信，我选的一定是最好的。选了蓝色的，优雅；选了红色的，打眼出彩；选了贵的，品质优良；选了便宜的，当然是自己占了大便宜了。反正已经买了，何必让自己不痛快呢？即使别人比你买的便宜，也坚定地认为，我的质量比她的好。

你选择的才是最好的，你可以将此原则运用在生活的方方面面。我的朋友，当然是最好的；我的父母，也是最好的；我的老公，更是最好的！学会为一棵树而放弃整个森林，这是另一种珍惜。

伊索说：吃不着葡萄的狐狸说葡萄酸。于是，几千年来，狐狸一直被人骂。其实，这狐狸才聪明呢。反正吃不着，干吗想着它是甜的？想自己口水直流了，还是吃不着，徒增痛苦。从概率上说，它有可能是酸的，不如就想它是酸的：“自己家里的酸杏，肯定比它还甜些。”于是，痛苦没有了，幸福也随之而来。

得到的才是最好的，你也许会说这是自欺欺人，但幸福和快乐，本来就是感觉上的、精神上的东西，那何不让自己的感觉更好些？

002.

没有未完的故事，只有未死的心

>>>>>

我的一位好友喜欢上一个男人，为了那个男人，她和相爱多年的男友分了手。

我不理解，问她：“那个男人喜欢你吗？”

她笑笑，装作很轻松的样子：“他说不喜欢我这种类型。”

“那为什么放弃一个可以结婚的优秀男人，而去追求一段无望的爱情？”

“我和他之间只有美好的开始却没有结局，我总觉得不甘心。”

后来，断断续续的，我从她那听到她和那个男人后来的故事。

有一段时间，她说不喜欢他了。因为有一次一起吃饭，他一时高兴，讲起自己的生活，她觉得很陌生，原来自己喜欢的他只是想象中的他。

几个月后，她跟我提起他，又一脸眷恋的样子。

我笑她：“不是说已经不喜欢了吗？”

她说，他会在深夜发短信给我，说在有雨的夜晚开车兜风好惬意；他会发好听的 MTV 给我。我觉得自己还是很喜欢他。

后来，她的工作很忙，又结识了许多新朋友，很少听她提起他。

似乎过了很长一段时间，她告诉我她用一个新 QQ 和他聊天，感觉很好。不过美好的时光总是转眼即逝，很快，她被他识破了。那个男人再一次告诉她，她不是他喜欢的那种类型。他和他的故事又一次结束了。

她给我讲她的“失恋”心情时，我说：“你和他的故事如果写成小说，名字就叫‘爱情续集’吧，隔一段时间就续一段，永远没有结局。”

“我不是希望有个结局才这样吗？”她说。

我们总是忘不了青春岁月里的一段旧情，总觉得和那个初恋的他之间的故事还没有完。可是，故事一定要有结局吗？假如要有结局，什么才是结局呢？还是来看看一位女士的自白吧：

那时候，我和他因为一些原因而分开了。多少年了，我总觉得和他的故事还没有完，我经常会默念他的名字，想起他的样子和他曾经做过的让我感动的事情。要是当初嫁给他就好了，我总会这么想，他一定会让我事事如意，一定不会让我受委屈，一定会对我万分疼爱。我常常这样坚信，于是会情不自禁地潸然而下。我经常在心里问，他现在怎么样了？终于有一天，我还是忍不住轻轻拿起话筒，希望让未完的故事继续。

终于见到他了，他的样子已经不是我熟悉的那样。一见面他就不停地向我抱怨，他的事业不顺利，现在只是稀里糊涂混日子，他还谈起了眼下时兴找情人的话题，问我可不可以做他的情人。我愕然，难道梦中那个令我崇拜得五体投地的人竟是这么俗气吗？我的心好像一下子从迷茫的仙境跌到人间，开始觉得好笑，我逃也似的摆脱了这难挨的会面。早知见面会是这样令人失望的结果，不如不见。

时间似流水簇拥着我们向前走，过去的一切只是美好的回忆。如果强制回到过去，可能更多的是怅惘和失望吧。我们都希望自己的爱情有一个像电影或小说那样美丽的结局。这个想法太天真了。正如张小娴所说，爱情不是小说或电影，必须有个结局。美丽的结局，也不过是文学和电影才有的。现实生活里，不是所有的感情，都能有一个清清楚楚的结局。两个人分开了，故事也就完了。若有机会再爱一次，故事又重新开始。若没有机会重遇，上次的结局便是结局。

故事要完，结局并不可以修补。我也想和你有一个荡气回肠的结局，可惜，并不是我想就可以的。

清醒一点吧，世上并没有未完的故事，只有未死的心。

003.

找爱人 VS 买鞋

>>>>>

敏以前的男友磊是个成功人士，年轻、英俊、富有、幽默、正直、不花心，周围的女孩子前仆后继，但是敏在与他相恋三年后，主动提出了分手。有好朋友为敏痛心疾首：“这样的钻石王老五，你怎么会把他拱手让人，太傻了！”敏说，你们看到的只是浮华的表面，却不知身在其中的滋味，在他的眼中，事业永远是第一位的，我没有办法忘掉那数以千计的一个人的夜晚。

后来敏认识了宇。宇视敏为珍宝，宇说敏温和、明理、体谅、宽容、智慧。“那个男人怎么舍得放掉你？”第一次听宇这么说的时侯，敏的眼泪一下子像决堤的河口，整整三年，直到离开，在磊面前，敏永远都是个会让人遍体鳞伤的刺猬。后来敏和宇步入了婚姻殿堂，婚后的生活一直很甜蜜，敏一直被宇当成心里的宝。敏后来对大家说：“最优秀的却不一定是最适合的，只有适合自己的人才能与之相守一生。”

这不禁让我想起了吴淡如写的一篇文章——《找情人与买鞋》：

每一个喜欢买鞋的女人人都知道，要买到一双时髦好看又好走的鞋子，尤其是高跟鞋，可遇而不可求。如果可以找到那么一双鞋，我们的脚仿佛会舒服服地叹口气说：此生无憾。

可是女人的鞋子就是这么刁钻：好看的多半不好穿，好穿的多半不好看。

有些鞋，手工制作精良，下有气垫，可以走长路，就是不能登大雅之堂。有一天你穿起晚礼服时，穿上它会使你的整体造型赔笑大方。

有些鞋，是超炫的名牌货，细高跟，让你的趾头挤进笋尖般的鞋前端，雍容华贵，就是不耐久穿，站久了痛死你，恐怕还得进医院动手术，解决拇

指外翻的问题。

不知你有没有观察人们的脚上风光的习惯？年纪大的女人，多半宁可要让自己的脚舒服，也不在乎鞋的美丑，且穿的都是风尘仆仆的半旧平底鞋，一点儿也不能摇曳生姿，仿佛失去了恋爱的渴望后，她们连买流行鞋款的动力都没有了，就算买了时髦货色，也与上头的衣裳不配。走了大半辈子的她们必得归于实用主义，知道能舒服走长路的鞋最好。

年轻女子穿鞋的态度不一样：总想增加点高度，多一点婀娜多姿，于是宁可负了自己的脚，也要穿一双好看的高跟鞋。

辣妹们更冒着生命危险挑战“鞋高”——其实，鞋穿得过高了，人家看在眼里，反而看矮了你，你的鞋说着话，不打自招。

鞋象征我们的心理态度，反射我们的空虚。

“灰姑娘”的故事里头，一群不是“真命天女”的女子，试穿金缕鞋的过程是很痛楚的：

灰姑娘后母的大女儿，脚后跟塞不进鞋里，妈妈告诉她：“把脚跟割掉，等你当了皇后，就不用走路了。”大女儿照做，跨上王子的白马，与他一起回皇宫，穿过森林的时候，脚后跟的血不断冒出来，王子只好把这假新娘退了货，送了回去。

二女儿也试穿了鞋子，连脚趾都挤不进去，妈妈又告诉她：“把脚趾削掉，等你当了皇后，你就不用走路了。”二女儿照做，跨上王子的白马，与他一起回皇宫，穿过森林时脚趾血流不止，王子只好又把新娘退回去。

只有灰姑娘保留了天足，快乐幸福，因为鞋子本来就是依她的脚型打造的。

大姐二姐脚受伤了，终身得一跛一跛地走路，什么都没捞到，却也没得到大家同情。为什么？因为她们为了目的，不择手段。

然而这世上还有很多不能记取前人教训的大姐跟二姐，她们为了找到好姻缘，偷偷削掉了自己的脚，也要挤进那只象征尊荣与名位的鞋，情愿一跛一跛走完一生。

也有好多母亲，告诉自己的女儿，找到好鞋，你就不必再走路，削足适履并不是不可以。

悲剧故事不是一直在上演吗？

穿漂亮的鞋折磨自己的脚，穿不漂亮的鞋又对不起自己的颜面。

如今买多了鞋，我已明白，鞋不试穿不行，万万不要看着顺眼就买下。

如果那鞋太小，千万别因它便宜就买下，别相信店员告诉你“穿久了就会变大”的鬼话，在它变大之前，会使你皱眉哀叹无数遍。

如果鞋太大，店员会加鞋垫，日久了一样打脚。

有时不能怪鞋，要怪我们的脚，本来就一大一小，有双重标准，好鞋难挑。

找情人真是一本穿鞋经。

004.

爱上他，就要接受他的全部

>>>>>

一个女人从不适应伴侣的鼾声到习惯再到没有他的鼾声就睡不着觉，这就是爱。一个男人习惯了一个女人的任性、撒娇，甚至无理取闹、无事生非，这就是爱。一个人会为了另一个人去适应、去迁就，这就是爱。

一位熟识的颇有风度的男士曾给我讲他的婚姻感悟：

虽然，在婚礼上我们都曾发誓“不论好坏都不分离”，但回想我自己的婚姻，我却看到许多的陷阱是因为错误的期待而产生。

我太太以为她嫁给一位新好男人，而我也错将她看做是电视广告中一手拿着盘子，一手忙着在锅里搅拌的新好女人。但，我们都错了。婚后的第一晚，我想做一份水果沙拉，当我打开冰箱时，我就知道了。

“亲爱的，沙拉酱在哪儿？”

没有响应。过了一会儿，从卧室里传来她的声音：

“噢，我不吃沙拉。我吃水果从不拌沙拉酱。”

后来，我慢慢发现我和她在许多方面都不同。她喜欢名牌牙膏，我则对牙膏品牌没有要求。我喜欢吃芒果，她讨厌芒果到了极点，只喜欢吃橙子。冷得发抖时，我一打开空调、用电热毯，我太太就会立刻将它们关掉。她喜欢在星期天下午坐车兜风，但我认为现在油价太高，开车兜风还不如在家里看看旧电影。最痛苦的发现是，她是个习惯早起的人，时间一到就像土司跳出烤面包机一样，被吵醒的我只好睁着眼死赖在床上。

有趣的是，有一天晚上，我们发现原来一款香皂是我们共同的最爱时，我们还为了这个新发现庆祝了一番。

经过一段时间的相处，我们意识到小小的意见不合也可能变成大问题，而且两段独白剧本是无法组合成一段对话的。最重要的是，我们终于懂得，我们不能再保持单身时两个分离的世界的状态，而是必须塑造一个属于我们俩的新世界。

两年来，我还是习惯晚起，她依然坚持早起。至于原本期盼的新好男人，她也只好面对现实；而我也渐渐地明白，她不可能是电视广告里的新好女人。

但是无论如何，我们都深爱着彼此。正因如此，现在她也可以接受粗糙的早餐，我也了解垃圾不会自动地就倒在外面的垃圾桶里。

虽然，现在我们有各自的电热毯控制器，但冷时，我会尽量多穿件毛衣。冰箱里有我的沙拉酱及她的橙子，两排食物肩并肩地摆放，就像成双成对的鸳鸯。

爱情的哲学有时候就是这么简单，就在生活的点滴里，如果你始终不能适应一个人，适应他的所有习惯，那只能说明你还不够爱他，或者说你还未达到爱的境界。

爱情或婚姻不仅仅是两个个体的交流，在更深的层次上，应该是两个地域的交流。

每个个体都有其历史，我们成长的背景、家庭、读过的书、受过的教育、爱过的人、经历过的事、过去的伤痕、曾经的梦想、爱憎和志趣，还有习惯，这些就形成了一片我们独有的地域。

我们带着一片地域去恋爱（结婚）。初遇的时候，这两片地域并没有深入的交流，我们会战战兢兢地互相试探，唯恐自己这片地域不被对方欣赏，又怕他那片地域里有太多我们始料未及的。接受对方，便意味着接受对方的地域。爱上那片地域，才是爱上他。

所以，有人说，婚姻有三重境界：

第一重境界：和相爱的人结婚。

第二重境界：和相爱的人及他（她）的习惯结婚。

第三重境界：和相爱的人及他（她）的习惯，还有他（她）的背景结婚。

达到第一重境界的夫妻婚姻相对稳固。

达到第二重境界的夫妻婚姻比较稳固。

达到第三重境界的夫妻很少有离婚的。

005.

你挑花眼了吗？

>>>>>

几十年的独身生活使杰克厌倦了，他决定找一个伴侣。于是他来到一所位于市中心的婚姻介绍所。

一位身穿浅蓝色制服的职员对他说：“请您到隔壁的房间去，那里有许多门，每扇门上都写着您所需要的对象的资料，供您选择。亲爱的先生，您的命运完全掌握在您自己的手里。”

杰克向隔壁的房间走去。

里面的房间有两扇门，第一扇门上写着“终生的伴侣”，另外一扇门上写的是“至死不变心”。杰克忌讳那个“死”字，于是迈进了第一扇门。接着，他又看见两扇门，左边写着“美丽、年轻的姑娘”，右边则是“成熟的妇女和寡妇们”。

可想而知，左边的那扇门更能吸引杰克的心。可是，进去以后，又有两扇门。上面分别写的是“苗条、标准的身材”和“略微肥胖、体型稍有缺陷者”。用不着多想，苗条的姑娘更中杰克的心。

杰克感到自己好像进了一个庞大的分拣器，在被不断地筛选着。接下来杰克看到的是他未来的伴侣操持家务的能力，一扇门上是“爱织毛衣、会做衣服、擅长烹调”，另一扇门上则是“爱打扑克、喜欢旅游、需要保姆”。当然爱织毛衣的姑娘又赢得了杰克的心。

他推开把手之后，又遇到两扇门。门上分别介绍了她们的精神修养和道德状态：“忠诚、多情、缺乏经验”和“有天才、具有高度的智力”。杰克迈进了第一个房间。里面，右侧写着“疼爱自己的丈夫”，左侧写着“需要丈夫