

现代时尚粉红丽人之一

XIANDAISHISHANGFENHONGLIRENZHI

● 她为何如此敏感、细腻 她心中到底在想些什么 她为何叹息和欢笑 谁又能善解她意 ●

# 现代女性的情感心灵

书金 莹秋 教授 编著

你可以操纵自己  
而不被别人操纵

吉林大学出版社  
吉林音像出版社

XIANDAISHISHANGGLIREN

# 女性



现代时尚粉红丽人之

书金莹秋/教授 编著

性

情感心灵  
现代女性的



吉林大学出版社  
吉林音像出版社

编 著:书 金 莹 秋  
责任编辑:晓 梅

## 现代时尚粉红丽人

### 现代女性的情感心灵

---

出版:吉林大学出版社  
吉林音像出版社

发行:吉林大学出版社  
吉林音像出版社

开本:880×1230 毫米 32 开

字数:1800 千字 印张:71.75

印刷:顺必康华福利印刷厂

印数:3000 套

2004 年 7 月第 1 版

2004 年 7 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-5601-2861-0/G·379 全六册定价:118.80 元(本册定价:19.80 元)

## 粉红丽人粉红梦（代序）

记得早些年上学时读过一首诗：“微风初起/撩起女人额前一缕秀发/与这晨曦柔光/独成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽，自古至今，女人被看作是美丽的化身。

当我们慢慢进入女性世界，在观察或深入了解中，便会发现女性世界中更深隧而独特的特质，这便是女性追求美丽的原始动力。在这样一个完美主义追求过程中，女性彰显了她们独有的审美、感知、理念及方式方法。可以说，女性从少女那一天起，每个人都开始编织自己的粉红丽人梦。

我们生活在一个不断进步，科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，做为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题，为了给广大女性朋友提供一个可参考和学习的成功女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广义会同了诸多专家、学者的建议、观点，得到了业界人士的大力支持，故编撰推出了这套《现代时尚粉红丽人丛书》。

本套丛书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、保健、内涵修养、成功学、健康与疾病等十二方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操

## 粉红丽人粉红梦（代序）

作性，对现代女性全面提高自身素质与修养，具有现实的指导意义。

本套丛书立足女性世界看女性，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，行文简洁，通俗易懂易学，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的粉红梦！

编者

2004年5月于北京

## 目 录

<b>第一章 女性的心灵世界</b> .....	(1)
做女人挺好 .....	(1)
有情有爱有寂寞 .....	(3)
当女红豆情 .....	(5)
女人的敏感 .....	(8)
女人生来就温柔 .....	(11)
情窦初开的女孩 .....	(14)
清婉妙曼的人生 .....	(15)
女人是首诗 .....	(17)
女人与礼物 .....	(20)
憧憬未来 .....	(21)
不作枯叶蝶 .....	(24)
<b>第二章 孤寂困惑的旅途</b> .....	(26)
深藏自己的美丽 .....	(26)
男女之间莫涉深 .....	(27)
怎样跨越生活的波折 .....	(28)
难过的考单 .....	(30)
贪玩的女孩子 .....	(31)
体毛太多怎么办? .....	(31)

## 目 录

保护好“美目” .....	(32)
大哥你好么 .....	(33)
碰到帅哥就心跳 .....	(34)
胸大也是错吗? .....	(35)
都是崇拜偶像惹的祸 .....	(35)
“胸”无大志 .....	(36)
面对父亲 .....	(37)
不知所措的电话 .....	(38)
喜欢上老师 .....	(39)
怎样实现人生的坐标? .....	(40)
怎样树立自信? .....	(41)
怎样驾驭情绪这匹烈马? .....	(43)
“多疑”是一种病态吗? .....	(45)
男女智力有什么不同? .....	(46)
面对比你强的朋友 .....	(48)
怎样集中注意力 .....	(49)
可怜天下父母心 .....	(52)
<b>第三章 两个人的车站</b> .....	<b>(53)</b>
红地毯的另一端 .....	(53)
金钱“战争” .....	(57)
忠实的婚姻 .....	(61)
红杏出墙 .....	(65)
摆脱家庭暴力 .....	(70)
第二春 .....	(77)
成功的家庭 .....	(81)

谁做家务事 .....	(88)
谁来承担照料子女的责任 .....	(91)
抚平丧偶的创伤 .....	(97)
万一要喊“结束”时 .....	(102)
<b>第四章 挑战自我 .....</b>	<b>(107)</b>
浇灭怒火 .....	(107)
克服恐惧症 .....	(109)
走出悲伤 .....	(114)
消除嫉妒 .....	(119)
赶走疲惫 .....	(123)
慢性疲乏综合征 .....	(127)
别让忧郁成疾 .....	(130)
瘾的囚犯 .....	(134)
生命的新起点 .....	(137)
<b>第五章 有情人的归宿 .....</b>	<b>(143)</b>
情爱中的女人 .....	(143)
心存仁厚的君子 .....	(145)
有责任感的男人 .....	(146)
尊重给你自由的男人 .....	(147)
身体健康的伴侣 .....	(148)
情感雷区 .....	(150)
慎防自恋狂 .....	(151)
小心容易冲动的莽夫 .....	(152)
拒绝有财无德的伪君子 .....	(153)



## 目 录

- “性格男人” ..... (154)
- 理智洒脱非寡情 ..... (155)
- 光说不练最不可信 ..... (156)
- 性向测验 ..... (158)
- 不会终止的暴虐 ..... (162)
- 不爱玩的男人 ..... (164)

### 第六章 女人与情爱的话题 ..... (165)

- 婚姻前的基本判断 ..... (165)
- 新婚生活的适应期 ..... (167)
- 婚姻危机的重点多发期 ..... (169)
- 保证家庭质量的秘诀 ..... (172)
- 丈夫想让你知道的秘密 ..... (180)
- 解除对丈夫的误解 ..... (182)
- 完美婚姻的大忌 ..... (186)
- 让丈夫更爱你的好主意 ..... (189)
- 婚姻的活力原则 ..... (190)
- 当另一半让你失望时 ..... (193)

### 第七章 情感与情爱协奏曲 ..... (196)

- 男人需要什么样的女人 ..... (196)
- 性互补 ..... (196)
- 性吸引 ..... (197)
- 软玉温香的体味 ..... (198)
- 莺啼燕语的声音 ..... (199)
- 怦然心动的身体 ..... (200)

性愉悦的满足 .....	(201)
<b>第八章 揭开女人的面纱 .....</b>	<b>(224)</b>
女人的误区 .....	(224)
女人常常喜欢装傻 .....	(224)
女人容易陷入误区 .....	(228)
女人常表现出虚假的谦逊 .....	(234)
女性很少有独自的时空 .....	(236)
恋爱中的女人 .....	(241)
恋爱中会产生自卑心理 .....	(241)
因爱生色 .....	(244)
为爱而性 .....	(246)
女人惑于性(之一) .....	(248)
女人惑于性(之二) .....	(250)
女人心理深处 .....	(253)
女性的爱情心理 .....	(253)
多变的友谊 .....	(257)
总会通过怀孕找到良好感觉和树立自我形象 .....	(265)
<b>第九章 相约心灵深处 .....</b>	<b>(268)</b>
真心相爱的承诺 .....	(268)
女性要寻找爱情的庇护 .....	(268)
女人需要真诚的爱 .....	(272)
女人需要善意的“谎言” .....	(273)
女人希望被对方需要 .....	(274)
女人需要什么样的爱情 .....	(276)

## 目 录

- 女人更注意一些小的事情····· (278)
- 在亲密关系时若有所失····· (281)
- 女性渴望亲密关系····· (281)
- 失落的情绪····· (283)
- 女人的渴望····· (285)
- 罗曼史会使女人自觉不同凡响····· (285)
- 对肌肤相亲情有独钟····· (290)
- 喜欢“单独旅行”····· (292)
- 希望得到承认····· (294)
- 人生中最重要的是有个引路人····· (295)
- 女人心目中的好男人形象····· (297)
- 什么样的男人讨女人爱····· (300)
- 男人怎样讨女人喜欢····· (303)

### 第十章 事业与家庭关系巧处理····· (308)

- 如何处理事业与家庭的矛盾····· (308)
- 慎重看待婚姻大事····· (313)
- 不放弃自我的追求····· (314)
- 女人发家的原则····· (316)
- 让事业与家庭和谐····· (317)
- 营造事业和家庭的幸福氛围····· (318)
- 让孩子融入你的工作中····· (320)

### 第十一章 亲情与关爱····· (322)

- 我们生命中最重要的人····· (322)
- 多同父母谈谈心····· (325)

不要吝啬赞扬和鼓励 .....	(328)
珍视生命中的亲情 .....	(329)
<b>第十二章 送给爱人一些亲密 .....</b>	<b>(333)</b>
让承诺成为一种永恒 .....	(333)
让生活更美满 .....	(338)
终生分享命运 .....	(344)
把家变成温暖的港湾 .....	(347)
<b>第十三章 送给友人一些体谅 .....</b>	<b>(352)</b>
善解人意才能广结好友 .....	(352)
原则使你的交流更温情 .....	(356)
如何和朋友从容不迫地聊天 .....	(359)
让友谊天长地久 .....	(363)

## 第一章 女性的心灵世界

### 做女人挺好

有人认为：“做女人真苦”。身为同胞的我未敢苟同。做女人不错。从做小姑娘起，从来未感到学习吃力，总是名列前茅。且兴趣爱好广泛又好动。男生能玩的游戏我都会，甚至有时超过之。嘻嘻哈哈，无忧无虑地长大。

做女人不错，遇着摔跤磕出血，人们总说：“难受就哭出来，这样好过一些”。可要是弟弟如此，大家却说：“别哭别哭，男子汉不能哭”。事实上女孩子的眼泪流出来后，痛苦就减轻，毒素也外排。可男孩子把眼泪咽进心里，反而加重心理负担，对身体不利，这也许是女性长寿者总是要多一些的原因。

做女人不错。待长成年后，想着该学点什么，总有好心人帮助指点。遇到不顺心的事，想哭便如童年哭个够，遇到高兴的事，亦如儿时笑个够。哭亦真来笑亦甜。在他人眼中，女人笑起来可爱，哭起来也不讨厌。

做女人不错。看见漂亮的人，不论男女老少，只要方便我总是坦言相告：“你好靓”，“美丽如故”，“美极了”，“秀美迷人”……对方从不会怀疑我会有不轨动机。

做女人不错，我不曾想拥有人过留名的历史光荣感，更别说改写别人，改写历史了。我只想在人生舞台上唱一曲属于自

己的歌,而不习惯负重艰难。

做女人不错。只要你懂得人生在每个时期总会有人对你作不同的评论,就不必记在心里,因为你不能为别人的舆论活着,否则就成为小爬虫。女人不在乎别人评说,就会洒脱自在,使人生充满欢乐。

做女人不错。中国教育家历来都有“子不教父之过”之说,而无“母之过”一说。在其教诲影响下,作丈夫的一般都能担负起对子女的教育问题。当然如女人将这件事同样接受下来,对孩子教育会更加全面。做女人真不错。因为大多数女人没有男人那样强烈的成败感。失败了不怎么样,成功了也无所谓。男人却不一样,只希望成功而不希望失败。成功了是理所当然,失败了却总想不通。或气恼、或失望、或颓丧,或一蹶不振;要么就是永不甘心,从头再干,一次、两次……直至成功。因为他们视成败为人生追求的能力尺度。

做女人真不错,男人在外要逞强,在家也要唱主角,突出为人夫,为人父的重要力量。辛苦何其多不言自明。相反,女人平平静静地上下班,辅助管管家和子女,丈夫还不胜感激。

做女人真不错,对丈夫不要求十全十美、十全九美,十全八美就顶不错了。十全七美、十全六美也可以了。只要不是不能饶恕的缺点,就应求大同存小异,不要轻言“离婚”以免伤了彼此和孩子。

做女人真不错,丈夫不在家时助他处理一些家务,遇到丈夫和孩子生病的时候,虔诚地照料在旁边。纤弱女人的耐力远比男人强,而雄壮的丈夫有一点小病就惊恐万分,认为世界的末日到了,特别依赖女人的温柔去抚慰……做女人真不错,水远轻轻松松。

春天再度来临的日子,女孩的心房飞出了一只爱情鸟。它飞来飞去,还未停息,渴望找到成功的爱情。天真的女孩子往往渴望自己在一夕之间觅到意中的白马王子。不虑前因后果,不管地久天长爱上一个人。爱着、爱着,忘掉身后的环境,漠视世间尘缘,只有女孩和“王子”,面对挚爱,没有物欲,没有杂念,没有自我,茫茫天地唯余一片纯情和圣域。

### 有情有爱有寂寞

聪明的女孩,不愿从情人那里拿走或留下什么,她不希望互相告别时同相逢时有什么两样。她只愿以一颗柔美的心,看着光阴从两人之间的爱河静静淌过。

聪明的女孩明白纯情是人生绽放的昙花,因为瞬逝而珍惜,因为珍惜必须集中一生的努力与寂寞来追求陪衬这瞬间即逝的辉煌。

不必叹息,更不要拒绝,人生注定要拥有这一刻,——“瞬间的永恒”。红尘中人,有刹那间的神圣便足以感受完美。

聪明的女孩,绝不希望她和情人化作荆棘鸟,时时唱着凄楚的歌,弥留着伤痛和泪水。

聪明的女孩,会努力学会消除人生的愁肠和消沉,细细品味分分的快乐,细细的温馨,丝丝的心动。用真诚,用愉悦,用和睦打发相逢的日子。她懂得没有结果的恋情同样是源于男女心灵,从来没有无缘无故的爱情火花。为爱付出的坚定与真诚,是给爱人的深情,更是对自己心灵的考验,不要为一段没有结果的爱而悲寂,那昨天的爱毕竟是自己的一份赤诚。

如果没有付出过这一片赤诚,人生便永远不能体会爱的认

真和真挚,永不能理解世上除了黯淡,还有光明纯真的人性。

聪明的女孩,懂得嫉妒、寂寞是自寻的烦恼,因为她明白她的“王子”不是自己的私有财产,相对的“独立和自由”,才能够获得相伴。所有的路,应该一个人珊珊而行。

聪明的女孩应明白,情浓意酣时灵感现,男人往往不假思索而曰:“我能为你牺牲一切”,而一般女人往往就信以为真。

及至困苦来临,才明白没有人“能为你做一切”,所以艰难仍然完全属于你自己。

这时,你不要觉得伤感,怨男人虚伪。

聪明的女孩你应明白恋爱的果实已经成熟了,应该明白世上的很多话都只是一种即兴的抒发,它的意义只在那即时的美妙动人,那是可以说可以听却不可以信的。

聪明的女孩,喜欢将情人的爱恋,深深埋在心灵深处。酸、甜、苦、辣,独自品味。爱情好似一场梦,梦醒时分,女孩和他,都会怀疑是否曾相爱。也许女孩会思恋他,回忆那如梦如烟的过去,独自抚摸那深深的怀念。红尘中,世人常常度尽劫波,依然勘不破一个情字。以为失去一切时,此身唯情可托。于是,万念俱灰,独钟爱情,总梦想凭着赤诚必定感动苍天。

梦醒何方?

聪明的女孩应明白,世间飘泊最是情。而情到深处,便不只是一叶孤舟、一腔寂寞,更是一场永远的失望。无论怎样的忘我期待,都是空悲切。爱情说到底是一段个人的心路历程,源于自己无关他人。

既是惟有自知的寂寞,聪明的女孩懂得去掉伤痕,欢天喜地抗寂寞。聪明的女孩,在情人面前不会七嘴八舌,盘根问底,但会叽叽喳喳说个不停。因为只有自己的情人才能理解和明



白自己,彼此可一道构思奇妙的爱情篇章,谈论神奇旅游,双方的经历,生活的趣闻,儿时的幻想……这里不会有伤心事。假如发现情人有微妙的婚变事故,聪明的女孩会迅速逃跑,绝不会陷入那荆棘编织的情网。作为第三者可耻又可怜,那荆棘编织的情网会刺得自己身心流血。因为聪明女孩知道,两情之间应该是一次真心实意的交流,一次可长可短的交流,一次不损害别人的交流,一次不做蠢事的交流。

亚当和夏娃从远古爱到永远。爱情是永恒的主题,悲欢离合,悔恨痴迷,幸福与痛苦,真诚与欺骗……爱河中有数不清的真理格言。

但是,可曾有一句道准你的真情,你的哀伤?聪明的女孩不希望借他人的语言来诉说自己的爱情。面对无缘,不要企求拒绝的理由,能够直说是明智,或因之,背几句名言来谢绝。

聪明的女孩,不会给人作假的机会。自酿苦酒,苦了自己,也苦了别人。而其中的甘苦辛辣,就是无人能懂的爱情。

聪明的女孩终于明白恋爱是一场梦,更应明白梦里的伤痕应尽早让它消失。

聪明的女孩懂得寂寞是一种不能体会、不能品味的感觉;寂寞,是一张作茧自缚的网;寂寞,是一口深不可测的陷阱。

聪明的女孩应用智慧和言行将自己的灵魂照亮,珍惜青春待明

## 当女红豆情

相思如绵绵雨季。

喜欢雨,喜欢雨的雅致飘逸,喜欢雨的晶莹、剔透,更喜欢