

幸福女人的生活样本

用女人的方式生活

雅淳◎编著

幸福女人的生活样本
我不是丘比特，射不下一个幸福的未来。
如果你拥有幸福温暖的笑容，那就是幸福最佳的样本。

YONG NÜREN DE FANGSHI SHENGHUO

内蒙古科学技术出版社

幸福女人的生活样本

用女人的方式生活

雅淳
◎ 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

用女人的方式生活:幸福女人的生活样本/雅淳编著.
赤峰:内蒙古科学技术出版社,2009.6
ISBN 978-7-5380-1848-6

I. 用… II. 雅… III. 妇性—幸福—通俗读物 IV.
B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 073826 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社
地 址:赤峰市红山区哈达街南一段4号
邮 编:024000
电 话:(0476)8231924
订购电话:(0476)8224547 8231843(传真)
组织策划:斯勤达来
责任编辑:达 来
封面设计:天之赋设计室
印 刷:赤峰金汇印刷有限责任公司
开 本:700×1010 1/16
印 张:16.75
字 数:270千
版 次:2009年6月第1版
印 次:2009年6月第1次印刷
定 价:28.00元

序

“女人要怎样活着？”

此话一出口只怕会被人嗤之以鼻，人都活到穿别人鞋走自己路的岁月了，问这话简直是拿无知挑战个性，还有干涉人权的动机。女人们是尤其容不得有谁干涉自己个性的。“什么活法？通通见鬼去吧！活不出个性就是白活，没有性格还有啥精彩？”所以，你可以说某女“经常被模仿，从未被超越”，最好不要当着女人的面说“你这套裙子穿起来真像庄雅淳”。

“女人要怎样活着才幸福？”

听到最多的回答是“自己感觉幸福就是幸福”。没错，幸福只不过是一种感觉，每个人的内心感受不同，对幸福的活法当然也不能盖棺论定；再说，人人追求的幸福标准不同，对幸福的体验自然也迥异。如此说来，幸福似乎与怎样活着无关。风靡全球的女性爱情指导畅销书《好女人有人疼》、《坏女人有人爱》是最好的证明——传统教育在此陷入了迷途，已经有越来越多的女人开始崇尚“只要有人爱，好坏无所谓”的生活哲学了。而一个女人对待爱情的态度，绝对可以反映她对待生活的态度。所以，女人们也理直气壮地说：“我可以随心所欲地活着，只要我感觉幸福。”

我们有理由相信，是女权主义的自由风潮遗传给了现代女性追求个性解放的基因，以往没有任何一个时期可以让女人们如此随心所欲地过自己想过的幸福生活。但是，这个世界上终归有一些女人活着很难体验到幸福的滋味，尤其是在都市女人中，浮躁、郁闷、压抑、空虚、失落、迷茫等等，这些魔鬼般的感受纠缠着无数女人的内心，使我们得不到快乐和幸福的眷顾。

是我们的生活还不够随心所欲吗？事实并非如此，甚至恰恰相反。是我们的感受出了错吗？也不见得，都市女人无时无刻不在审视着自己的内心世界，我们清楚快乐与痛苦的差别。那么，是我们的活法走了偏路吗？我不敢妄断“活法决定感受”，也不屑于把一切责任都揽到女人的身上，不过，那些纠缠于我们内心深处的阴影之所以挥之不去，的确很大程度上是因为我们背离了那些本应恪守的做人的和生活的原则——也许可以称之为现代女人的“妇道”。



“别人喜欢的/不一定是我喜欢的/适合别人的/不一定全都适合我/我只会选择不一样/我是不会去选择人人都有的”，那是挑香水，不是过日子。难道说我们可以为了选择不一样就把所谓的“妇道”给一脚踢开吗？要是踢开了自我感觉还挺幸福，我只能怀疑这个社会在走向畸形。

我们完全有理由按照自己的方式去生活，但是，女人要想幸福，总得明白幸福是有一些决定因素的吧。换句话说，就是要明白你活着什么是该干的什么是不该干的。

什么是女人们该干的？阳光的心态、温柔的情感、优雅的姿态、丰富的内涵、善良、纯洁、自爱、进取……依我看，在传统美德上加上一些现代作风就可以。其实说起来并不难，女人学会积极生活就行了。凡事就怕你积极，人家说了，一个女人想着幸福，就可能幸福；想着不幸，就会不幸。这话听着很高调，其实很实用。拥有积极的心态，还怕女人的资本发挥不出来吗？要是不自信，可以去翻翻《女人的资本》。

什么又是女人们不该干的呢？浮躁社会，不该干却又被干了的事太多了！你可以多情，但你别滥情啊；你也需要成功，但你别学木子美呀；你可以为情所困，但至少别在一棵枯树上吊死吧；你还可以念叨难得糊涂，问题是你能一辈子就这么糊里糊涂地过下去啊……干了不该干的事，的确有个性，问题是积压太多太久估计也能毁灭一个女人的幸福。

这么说，这世界上有幸福的活法儿吗？大抵还是有的。尽管人的个性化特征使得我们不可能知晓别人内心深处对幸福的渴求与感受，但只要用心，我们仍然可以发现在每个女人的内心中拥有一种强烈而深刻的快乐状态，这种状态是每个女人一生都在追求的。同时，即使每一个女人的活法不同，但是幸福和快乐永远都是有共性的。这些共性凝结成了现代女人需要恪守的“妇道”，理当成为每一个现代女人所应该参考的生活样本。

庄浪于京郊大湖山庄

上篇 20 几岁，奠定女人一生的幸福

① 将幸福“妆”在脸上 /3

来自 QQ 群里的争论：漂亮有多重要 /3

女为己而容 /8

美丽是一个从身体到心灵的过程 /9

适合的，才是我想要的 /11

人面桃花是热爱生活的表现 /13

着装看心情 /14

闻香识女人 /15

② 女人没啥别没品位 /18

都市女人的品味生活 /18

整容术整不出优雅的气质 /23

要品味就要懂得品味生活 /25

生活的真相其实不是表象 /27

用思想里的小趣味充实生活 /29

阅着阅着，品味就逼得高了起来 /30

③ 女人速熟靠心态 /34

成熟的代价 /34

成熟女人的四大标志 /37

女人的成熟是勇气与智慧的平衡 /40

男人眼中的成熟女人 /42

干嘛熟“透”，要做就做“轻熟女” /44

淑女、熟女，关键还是做“自己” /46

女人，活的就是心态 /48

④ 人生岔路口，向左走？向右走？ /50

幸福只在于选择 /50



是什么在左右你的选择 /53
给二十几岁女人的忠告 /55
毕业了，爱情怎么办？ /59
找份工作去奋斗 /60
谁还要做“急嫁族” /62
事业能拼过女人的爱情吗？ /63

⑤ 爱情的价值 /66

一场恋爱的情感免疫力 /66
爱是如此简单 /67
女人的爱情轮回 /69
他们最想对爱情说的话 /71
爱与暧昧无关 /73
女人的情色戒条 /74
放爱一条生路吧 /76
甩了，甩了，甩了他 /77
时间会负责疗伤 /80

⑥ 流水线上的婚姻大事 /82

别再说单身很高贵爱情很猥琐 /82
同居时代，婚姻价值何在？ /84
恋爱太久连真爱都会磨损 /86
“新结婚时代”的择偶标准 /88
这样的男人嫁不得 /90
那些有待斟酌的结婚理由 /91

中篇 家庭是幸福的“加工厂”

⑦ 一张一弛，夫妻之道 /97

女人好不好都是一所学校 /97
女人，女人，你该温柔点 /99



培养尊重他的习惯 /101
 时刻续存他的爱情存折 /102
 别让“查岗”演变成爱情事故 /104
 要给他多少自由空间 /105
 男人最厌烦的那些事 /107
 女人的“止痒”处方 /109

8 幸福女人的“性”福生活 /116

“性”福与幸福的距离 /116
 用女人的方式对待性 /118
 女人如何学会做爱 /120
 你所不知道的性高潮真相 /123
 做爱要挑时间吗? /125
 婚后自慰为什么? /127
 遭遇一夜“性” /131

9 现代女性的传统母爱 /135

因何要宠物不要孩子? /135
 当香水换成尿不湿 /137
 母爱是孩子成长的动力 /139
 给孩子健康的母爱 /141
 孩子需要什么样的“精神食粮”? /142
 时尚妈妈育儿十宗罪 /145

10 我快乐，所以家温馨 /149

幸福家庭都有一个快乐妈妈 /149
 把快乐传递给家人 /151
 女人善变为什么 /153
 柔与刚的磨合 /157
 掺了智慧的家事烹调 /159



11 女人持家新主张 /162

男人要会挣，女人要会花 /162

持家女人的中庸之道 /164

勤俭持家，配上能挣会花 /166

小女人持家守则 /169

购物狂的那点儿心思 /171

购物消费中的省钱绝招 /173

12 用心呵护家人健康 /176

你应当知道的健康指标 /176

你的健康，就是他们的幸福 /178

一开始就踏上“健康快车” /179

跳出习以为常的饮食误区 /182

下篇 幸福女人的成功之路**13 幸福女人的独立宣言 /189**

女人必须是独立的 /189

让他宠着，但不要被他养着 /190

思想女人，私享境界 /192

坚守独立的人格 /193

谁有权支配你的精神 /195

留一片自由空间给自己 /196

14 奔驰在事业的高速路上 /198

事业是自信、活力、充实的种子 /198

最好别做“事业型女人” /200

职业女性的减压处方 /201

避开女强人花环下的暗刺 /203



- 15 左手 Job, 右手 Home /207**
家庭 PK 事业, 谁也不能取代谁 /207
打破幻想、揭示现实的平衡计划 /209
寻找合适的夫妻事业组合 /215
和他一起打天下 /220
忘掉工作中的男女平等再回家 /221
- 16 让幸福在“人脉”中流淌 /223**
跳出家庭的“圈套” /223
女人也需要红颜知己 /225
女人的“蓝颜”情结 /227
假如遇到“更好”的男人 /228
女白领的交际陷阱 /230
- 17 女人还是要有钱 /235**
刘忆如给女人的忠告 /235
女人要怎样去赚钱? /236
听听女富豪怎么说 /239
为什么你的工资还不涨? /241
幸福女人的理财方程式 /243
- 18 成功与幸福只差 0.5 毫米 /247**
一个成功女人的背后 /247
成功女人幸福路 /249
你为什么要活在别人的标准里 /252
幸福才是女人最大的成功 /255





20 几岁， 奠定女人一生的幸福

幸福是一种感觉，更是一种习惯。这种感觉和习惯不是凭空而来，它的产生，基于积极、健康的生活方式和价值观。20 几岁的女人，应该及早妆扮生活、享受爱情、修正心态、提升品位、沉淀内涵、定位人生，在享受幸福中形成幸福生活的习惯，并且为未来的幸福奠定基础。

① 将幸福“妆”在脸上

魅力的50%是你自身拥有的，另外的50%则是人们认为你具备的。前半一半需要从身体到心灵的修炼，后半一半则需要把美丽展示出来。



来自 QQ 群里的争论：漂亮有多重要

雅淳手记 美貌的确是一笔财富，但不要将它与金钱拉上关系。享受它，追求它，欣赏它，仅此而已。

以下摘自雅淳常去的某 QQ 群聊天记录。由于网络聊天的随意性和情绪激昂时的迫切性，网友们发送的信息中有很多笔误及语法上的问题。但为了保持聊天纪录的原创性，雅淳就不做校对了，相信大家也能够看得懂。当然，为了打消个别不良分子们的不良用心，网友们的 QQ 号就先保密了。

2007-05-12 14:37:49 ☆圆圆脸 (QQ 号：保密)

你说男人为什么都这么浮浅，就喜欢漂亮的

2007-05-12 14:38:25 ☆悠悠 (QQ 号：保密)

如果一个人肚子里有多少坏水是看不出来的，找个漂亮的至少可以养眼，干嘛要在遭受其肚子里坏水的同时，还要忍受视觉上的压力的冲击呢？

2007-05-12 14:38:33 ☆一剑穿心☆ (QQ 号：保密)

身为一名满肚子坏水的丑男人，我认为你说的太好了，太好了，太好了。

2007-05-12 14:39:43 ☆溪雨 (QQ 号：保密)



这个问题就好像在问数学在高考中有多重要，如果你数学好，当然更有利，如果不是很好，其他科目优秀也可以背点分，如果数学一塌糊涂，其他科目估计再好也是背不过来了

2007-05-12 14:40:03 ☆溪雨 (QQ号: 保密)

现在的女生多的是秀外慧中的

2007-05-12 14:41:18 ☆溪雨 (QQ号: 保密)

难道长的好的人就一定没有内在?

2007-05-12 14:43:00 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

一般来说漂亮女孩从小在夸奖下长大，会过于注重自己的相貌而忽视了自身内涵的增加

2007-05-12 14:43:15 ★农民程序员 (QQ号: 保密)

[表情] 楼上说的比较赞同

2007-05-12 14:43:16 ☆溪雨 (QQ号: 保密)

那是相当的片面啊

2007-05-12 14:43:56 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

因为她漂亮，奉承的人会比较多

2007-05-12 14:44:00 ★农民程序员 (QQ号: 保密)

最基本来说，维持漂亮是需要一定的成本的，呵呵

2007-05-12 14:44:14 ☆流浪的舞☆ (QQ号: 保密)

[表情] 不是的，是那种傲气，和散发出那种撩人的香，让你们觉得高不可攀

2007-05-12 14:44:31 ☆溪雨 (QQ号: 保密)

女人的美不只是表面

2007-05-12 14:44:41 ☆溪雨 (QQ号: 保密)

我们说的美女的标准都不同

2007-05-12 14:45:23 ★金不换★ (QQ号: 保密)

我不会只因为你漂亮而爱上你，但如果你不漂亮我一定不会爱上你

2007-05-12 14:45:37 ☆豆豆 (QQ号: 保密)

漂亮是爱的必要不充分条件

2007-05-12 14:46:31 ★农民程序员 (QQ号: 保密)

漂亮是要有的，但是太漂亮就不妙了，太漂亮的留不住啊！人品好



才是最重要的！

2007-05-12 14:47:07 ★流水不腐★ (QQ号：保密)

对于美来说，一般是源于内在的

2007-05-12 14:48:56 ☆溪雨 (QQ号：保密)

肤浅的人才会把有内涵的美女当花瓶

2007-05-12 14:49:54 ☆溪雨 (QQ号：保密)

真正有内涵的人是会给人感觉有亲和力的

2007-05-12 14:50:10 风度 (QQ号：保密)

呵呵 我就有

2007-05-12 14:50:29 ★农民程序员 (QQ号：保密)

二十岁前的容貌是父母给的

二十岁后的容貌是自己给的

2007-05-12 14:50:51 ☆溪雨 (QQ号：保密)

容貌是可以通过内涵改变的

2007-05-12 14:51:02 ★农民程序员 (QQ号：保密)

内外兼修方成正果

2007-05-12 14:51:07 ☆流浪的舞☆ (QQ号：保密)

其实我觉得这年代要有品位要有内涵，只能有钱了，那都去过深末都见过，自然懂得也多，也可以欣赏很多，没钱什末都没见过。也只能听听罢了

2007-05-12 14:52:24 ☆流浪的舞☆ (QQ号：保密)

说实话，女人不是水做的。女人是钱堆的

2007-05-12 14:52:47 ★农民程序员 (QQ号：保密)

漂亮本身是一种资源，看怎么用了

2007-05-12 14:53:58 ★流水不腐★ (QQ号：保密)

漂亮没错，但是漂亮给你带来资源的同时，也会带来障碍

2007-05-12 14:54:13 ★流水不腐★ (QQ号：保密)

漂亮是个双刃剑

2007-05-12 14:54:53 ★农民程序员 (QQ号：保密)

任何一种超脱的资源都是双刃剑

2007-05-12 14:55:00 ☆飘☆飘☆ (QQ号：保密)



不漂亮就没有障碍了吗

2007-05-12 14:55:24 ★农民程序员 (QQ号: 保密)

关键要找到平衡点

2007-05-12 14:55:44 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

漂亮的人找男朋友的时候, 不知道对方是不是只爱自己的相貌

2007-05-12 14:56:18 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

就像有钱人不知道对方是爱自己的钱呢, 还是自己的人

2007-05-12 14:56:23 ☆流浪的舞☆ (QQ号: 保密)

用着香乃尔的香水, 穿这芬迪的晚礼, 拿着 Dior 包包, 画着安娜苏的彩装, 回头微微的一笑, 优雅的气质。漂亮的皮肤, 那样不要钱呀! 迷倒一大片。

2007-05-12 14:56:25 ★农民程序员 (QQ号: 保密)

有钱的男人找女朋友时, 也会担心她看重的是不是钱

2007-05-12 14:57:27 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

所以漂亮的女人婚姻更要谨慎

2007-05-12 14:58:06 ☆飘☆飘☆ (QQ号: 保密)

流水不腐, 什么样的女人才叫漂亮?

2007-05-12 14:58:34 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

漂亮不过是一种主观感觉罢了

2007-05-12 14:58:52 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

多数人认知的感觉就是漂亮的标准了

2007-05-12 14:59:49 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

呵呵, 回头率高的就算是吧

2007-05-12 15:00:32 ★流水不腐★ (QQ号: 保密)

但是基于漂亮产生的感觉, 是靠不住的

2007-05-12 15:00:59 ☆溪雨 (QQ号: 保密)

有时候我自己想想, 要是我是男人, 我也会喜欢漂亮的女的

.....

以上只是那个礼拜六下午全部聊天纪录中的一部分, “女人的漂亮有多重要” 这个争论并没有结束, 它带来的诸多思考, 引导着雅淳写完

了这本书。

身为凡俗女子，我们都长得太一般，平时互相吹捧漂亮好看的，也无非是相貌稍微周正一点儿。大部分的人就是这个样子，偶有出色的也就是小说里形容的薄有一两分颜色而已。真正能让人惊艳的美人，实在不太多。

我们在网上在杂志上见过很多美女。美则够美，看平面图画却少有冲击力。至于那种美是不是修饰涂抹出来的，要看到真人才能确定。我也见过不少美女真人，要承认的是，真正的美女，是有种艳光散发出来的。也许因为审美的不同，她的长相并不合你的意或不是你喜欢的类型，但是她在场，你一定无法忽视她的存在。用两个字形容就是醒目。

市面上不景气很多年了，所谓的偶像也是找几个年轻的水嫩的打扮起来。若给她们卸了妆扔回人群中，保管也要扒拉半天才找得到。不由怀念那些已经退隐的老明星们，现在想起来那份姿容也仍旧叫人怀念不已。天生是不是美女，那简直太重要了。你瞧张曼玉、刘嘉玲、关之琳她们那几个，年轻的时候绝对都是一等一的美人儿。这么多年过去了，人仍然美，脸上皮肤依旧光滑，找不出一丝皱纹，身材也依旧匀称苗条，穿着打扮更见品位档次，可是看上去，毕竟有些不对劲了。和年轻的照片相比，毕竟是老了。不过老到哪里去了呢？还是那副眉眼，只是看上去不再神采四射，美人儿的艳光快要散去，连过去好的，现在也不过是强撑的疲态了。

这样短暂稀缺的东西，居然不能作为宝贵财富之一对待之，简直叫人感到气愤。我觉得，一切美好的东西，至少也值得我们去爱慕之。偏偏有人要上纲上线说什么波大无脑之类的话，在他们眼里，长得好看的，必然没什么学识素养。要这么说，弄个花瓶来看，您非要求花瓶有智能功能，这合理吗？说起学问这事儿，我觉得把一男一女关起来读十年书，经过努力变成大学问家的可能性比较大，至少要比把一男一女关起来各自变成俊男美女或生出个俊男美女的可能性要高一点吧。如此说来，一味地崇拜气质学问藐视美貌的做法，简直就是对不劳而获的气愤和嫉妒。想想人家多少代才长成那样子，又青春短暂，何必那么介怀呢？

当然，这只是雅淳的一点个人看法。到底漂亮对一个女人有多重