

女性智慧书

姜华◎著

这是每一个女性都应必备的一本书。做一个优雅的女人光有知识是不够的，还必须有智慧，有自己的情感空间，有属于自己的精神家园。



中国妇女出版社

女性智慧书

姜华◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性智慧书 / 姜华著. —北京: 中国妇女出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7- 80203- 672- 7

I. 女… II. 姜… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190109 号

女性智慧书

编 者: 姜 华

责任编辑: 贾秀娟

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 **邮政编码:** 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 147 × 225 1/16

印 张: 13

字 数: 180 千字

版 次: 2008 年 12 月第 1 版

印 次: 2008 年 12 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 672- 7

定 价: 20 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

风吹哪页读哪页

(自序)

现代生活的快节奏，女性阅读兴趣的改变以及我对女性生活的思考，促使了这本书的诞生。

作为女性，生活中的点点滴滴的感受和思考，总有随手记下来的习惯，时间久了，就有这些文字积攒在一起。起初，这些文字只是在一家发行量超过百万的报纸上连载，连载过一段时间之后，叫好声响成一片，前来向我要书的人络绎不绝。原本没有把它们出成书的想法，来要书的人多了，尤其是女性读者的迫切需要，使我萌发了把它们集成一本书的念头。

在报纸编辑反馈过来的读者的多封电子邮件中，我读到这样一封读者来信：“在一次偶然的的机会里（是在理发店做头发的时候），我看到贵报上面刊登的专家论坛《女性智慧书》，很是兴奋，它写了那么多有智慧的东西，读了以后我觉得真是太好了，文字是那么简练、那么深刻，那么打动人心的，为了得到它，我悄悄地把这张报纸拿了回去，平生第一次，我竟然为了

得到一张报纸做了一回贼！呵呵！后来我发现它是连载的，其他的却找不到了，很是失落。”

在今天的现实生活当中，喜爱阅读的女性已不是少数，但她们却纷纷抱怨：“大部头的经典名著，哪儿有时间和心思去慢慢的翻啊，都摆在家里变成‘纸家具’了！”很多女性表示，她们不是不爱阅读，而是适合她们阅读方式的图书太少了，她们喜欢轻松、实用、浅显的“轻阅读”，这些书，在市场上能够买得到；也更喜欢短的、有思想性的、有内容的、向上的、能够提升她们内在生命质量的有重量的文字，只是市场上鲜有见到。市场上能见到的大多是东拼西凑的、为满足女性外在需求而出版的图书，对于指导她们内在整合，提升她们的智慧，引导她们过自己心灵生活的图书实在是太少了。

面对广大女性读者的需求，我的这部书以尽量短的、轻松的、浅显的形式向女性读者讲述作为女人人生的最朴素的道理。以期通过这部书作为平台，成为女性朋友排忧解难的一种方式，成为日常生活的一种指引，引导女性朋友加强自身的修养、过上有自己精神家园的高质量的生活。

在移动听书成为时尚，资源共享正在流行的时代里，享受纸媒介阅读已不是一种时尚，但纸上阅读的亲切感岂能是电子媒介能够带来的？一盏灯，一杯茶，一本书，仍是我们为自己的心灵营造的最好的家园。在这里，疲惫的灵魂能够停下来歇歇脚，听听自己的心跳，看看外面的世界，探访一下陌生的心灵——在和纸介质肌肤相亲的过程中，能够彻底打破有限生命对我们自身的限制，让我们停滞的灵魂飞翔起来。

在所有的放松形式当中，读书是一种最好的放松。所有的放松形式中，读书是一种最高级的放松，因为它放松的是灵魂。

据国外的一项调查表明：现在女性读书的数量已远远高于男人。现代生活当中的女性对心灵及情感的满足度要求较高，很多女人在现实中无法得到满足的，转而向书中寻求，这也是女性爱阅读的一个重要原因。

有人预计，未来的世界是“她阅读”时代的到来，当阅读与金钱和权利等因素相关的时候，譬如在“学而优则仕”的年代里，男人为了出人头地，一定会埋头读书，像“头悬梁，锥刺股”这样的读书故事大都发生在男人身上。时代发展到今天，男人对图书的青睐大都在高考之前完成，一旦踏入社会，吸引他们的东西会很多很多，只有一部分男人像女人那样把阅读仅仅是当成一种单纯的生活乐趣，或只是为了满足心灵的某种要求，或只是为了情感的慰藉。在今天，因为有了女性对图书的特殊的需求，爱阅读的女性将会变得愈来愈多。

我们正处于这样一个时代。

在报纸连载的第一期的开篇，我曾写下这样一段话：在当下的时代背景里，女性加强自身的修养，涵养自己的性情已成为一件较为紧迫的事情。今天的女性生活在一种历史上从未有过的境况下，在外和男人一样打拼，在家里又要撑起一片天，孩子、家务、家庭中多种关系的打理——女性有着前所未有的累，焦躁、烦闷、紧迫、恐惧——像一块块大幕厚厚的罩在她们的头顶，女性必须有智慧的指引，方能走出生命的沼泽地。

什么叫智慧？智慧和知识不同，一个有知识的女性不一定

有太多的智慧。知识是客观存在的信息，是一堆未经处理的素材，而智慧则不然，智慧是一种能力，是一种穿透现象直抵本质的能力，是一种能够把没有的东西创造出来的创新能力。假如说知识给人带来的能力是一根线的话，智慧则给人的的是一个立体的面或者说是一个崭新的空间。

正如学历不代表一个人的能力一样，学历也不代表其修养的深厚，追求智慧、修身养性是女人一生的重大工程。因为一代女性素质的高低决定了一代民族素质的高低，所以，女性的修养程度，灵魂的深度，生命的高度，创新能力的高低应是女性日常生活之外最应该关注的事情。

何谓女性智慧？

就是让女性更清楚地看到自己的性别特征，按照一个女人应有的胸怀、气度、胆量、做法去处理生活中方方面面的事情，用健康的心理、健康的体魄去应对生活中出现的各种问题。当好女人，做好母亲，引导女人在解决好生存中存在的各种问题之后，一定要有自己的精神生活，一个有精神生活的女人才是一个完备的女人。

体态的丰盈决不意味着灵魂的充盈。一个女人只有内在和外在都是美的，才是一个美丽的女人。单纯的外表美无法展示女人全部的美丽。

何谓女性智慧？

就是让女性在了解自己性别特征、保持自己性别特征的同时，一定要了解男性，了解这个性别不同于女性的很多特征，学会理解、沟通，和男性共同缔造美好的婚姻。

何谓女性智慧？

就是帮助女人自觉地限制自己对物质的需要，力使自己过一种简朴的物质生活、丰富的精神生活，给自己的生命开辟一片蓝天，让不为物役的灵魂自由地飞翔。

因为女性本身对物质的要求多而繁杂，女性欲要超越自己的生命，更需要给自己的灵魂增加更为丰富的内容，灵魂丰富了，创造能力自然会增强。只有这样，女性才最终活得是一个真正的人。

何谓女性智慧？

就是在繁杂的生活当中，在面临生活的多种选择的时候，告诉女性哪些东西应该坚守，哪些东西应该放弃。

女性的一生太需要智慧的引导，有了智慧的女性，就有了直面生活一切问题的能力。

何谓女性智慧？

就是知道人生有限。正是有限才更需要女人奋斗，在奋斗中有所创造，有所成就，才能使人生更有意义，也正是生命的有意义才能将女人人生的有限变成无限。

在今天这样的社会中，有智慧的女性愈多，我们的家庭、社会就愈加安定，人们的生活也就更加和谐。

对于这本书的设计，我没有按照其他书的标准，将其分门别类地各放一处，而是将各种类别混杂在一起，虽然混在一起，但它们却都是女性最为关心的问题，只是从不同的角度阐述而已，我想阅读这本书的女性朋友一定会喜欢这种形式的，在报

纸上连载的时候采取的就是这样的形式，读者反映都喜欢这样编排的文字，读起来自由自在，没有约束感。没有约束感的读书，才能最终得到一种最真实的快乐，也能受益最深。

风吹哪页读哪页，可以随时读，也可以随处读。遇上暗合自己心意的段落，会心一笑；遇上心有所得的句子，怦然心动。倘若这本书的阅读，能给你的闲暇时分带来一段愉悦的心灵旅程是我最大的心愿，能给你的生活带来些微的快乐并能有充实的感觉是我最大的慰藉。

目 录

婚姻天地	1
女人絮语	29
快乐真谛	55
人生真相	81
两性之间	113
月有圆缺	143
生活智慧	169

婚 姻 天 地



一

书籍是女人永恒的情人，不弃不离，始终如一。它永远都在奉献，从不求回报。

书籍是女人永远的护肤品，没有失效期。它不但护肤而且护心。对女人来说，世界上内外兼护的东西唯有书籍。

书籍还是女人保持自己魅力的法宝，一个和时代同步的女人，肯定是一个爱读书的女人，因为她从里到外都散发着迷人的风采。

二

每一个女人都应当经常问自己：我是谁？我想从生活中得到什么？一个已婚女人如果想在丈夫和孩子之外还拥有属于自己的生活目标，这是女人最好的结果。

女人不应仅仅属于家庭，她首先要属于自己，然后是家庭，是社会。这样，女人的生活才是最完美的。

三

家庭决不应该是一个女人的终点，而应当是女人的加油站。当自己的爱情、亲情、友情都能得到满足的时候，女人身上会迸发出超人的毅力，促使她去完成她生命中的另一次飞跃，那就是超越自我的束缚，为社会、为人类去创造属于自己的神奇。

四

女人是听觉动物，喜欢甜言蜜语。男人是视觉动物，喜欢用眼睛恋爱。任何一个能说会道的男人都容易将女人俘获。当过起日子时

候,女人才发现说得好听,远远没有做得好看更让人舒服。

五

爱一个男人,女人会朝思暮想,看天,天空有爱人的影子;望水,水中有爱人的倒影。她把爱人幻想成白马王子,幻想成无所不能的英雄。

爱上一个女人,男人决不会放弃他眼中的比较:这个女人更好看一点,那个女人更漂亮一些。朝秦暮楚是男人的本性。

六

智慧的女人一定会选择一个爱她的男人来做丈夫,只有愚蠢的女人才会选择一个她爱的男人做丈夫。

这是一个不可更改的原则,无数女人的血泪体验都证明了这一点。当一个男人从内心里真爱一个女人的时候,他的道德感、责任心才能真正的起到约束他的作用。

做个智慧的女人一定会在生活中少受累、少受罪。

七

一个忧郁的女人身后一定是一段不为人知的不幸的爱情。

当所有的希冀全都消亡之后,女人就只剩下了忧郁。这忧郁如一只静静的小猫,陪她分享寂寞。

八

现代生活中,什么事情最冒险?登山,滑翔,蹦极,各种极限运动——都不是,感情才是女人一生最大的冒险。

种种外在的冒险大不了一死,但感情冒险之后所承受的折磨却让人生不如死。

九

做一个智慧而又糊涂的女人,是容易找到幸福的。所谓智慧是看

透了男人好色的本性,他的与生俱来的本性不会因为某一个女人而改变,不论这个女人是如何的美貌如花,才华横溢;糊涂是因为女人永远无法真实地控制男人,天下所有的男人都概莫如外,为何要为一个男人的易变而黯然伤神呢?

做最好的自己才是女人唯一的出路。

十

女人总是天真地向往天长地久的爱情,尤其是有情人终成眷属之后,总想男人会让自己一成不变地幸福下去。可世上哪有这样的事情啊!世上变化最快的就是婚姻中的男人。女人一定要有这样的思想准备:男人变,你也要变,只有变化才是这个世界上永恒的事情。只有在变化中,女人才会明白生活中的许多真理。

十一

男人的花心多是因为他们本性中的征服欲所导致的,与其说他们是为了征服世界,不如说他们是为了征服周围的女人心更为准确。他们在不断的征服中获取了王者的威仪、成功的感受。他们在体验不同女人的同时,更多的是在体验自己的成功。

很多肤浅的女孩子把被成功的、已有家室的男人的征服当成是天大的喜悦。她不知道她只能是他喜欢征服的无数个女人中的某一个。到最后,她独自流泪的痛苦和她当年获得的喜悦一定是成正比的。

十二

女人往往把独立和撒娇对立起来,仿佛独立的女人就不应该撒娇,其实是大错特错了。独立是女人的社会身份,撒娇是女人的人性本色。女人不像个女人,你有再多的成功,挣再多的钱又有什么意思呢?男人是不会喜欢这样的女人的。

男人不喜欢,女人不幸福,就会恶性循环下去。在婚姻中,女人感受不到幸福还有什么成功可言呢?

十三

做一个有价值的女人,应该是女人一生永恒的目标。它让女人不会因暂时的成功而忘乎所以,它像一个方向,指引着女人永远向前。

成功只能是人生的某一个阶段的标志,价值却涵盖了人的整个一生。

停留在某一个阶段的成功上面,人很快就会感到无聊、没有意思,而价值的追求却让人永远年轻。

十四

女人一生当中最重要的两个时期,一个是青春期,一个是更年期。这是女人最重要的两个阶段,一个是在为花开做准备,一个是在为凋谢做铺垫。这两个点连成了女人的一生。

青春期的烦躁,无名的冲动是花开前的艰辛,等待的是花开的艳丽和芬芳。更年期给女人带来的痛苦却很沉重。潮热、烦闷、失眠等身体各个部位的不舒服,让人生充满了沉闷的调子。如若自己不能调整好自己的生活,真是刹那间的花开,长时间的凋落。“花向枝头别,人向岁月忧”是女人人生永恒的痛苦所在。

十五

爱情中,谁先动心,谁就满盘皆输,是一条颠扑不破的真理。

这条真理是由男人的天性决定的。男人喜欢征服,习惯用征服世界的姿态来征服女人,只有被他彻底征服的女人,他才会真心去爱、去珍惜。

爱情中,女人太主动,往往会给婚姻的过程中带来无尽的烦恼。

十六

人世间所有的爱情都是有期限的,天长地久只能是一种幻想。在爱情燃烧的日子里,让自己充分的燃烧,充分地去感受那份爱情的美

丽,并将这一段美丽的时间永久的定格在自己人生的影集里,以供自己在未来的人生中长久地回味。这是女人的一生唯一能够做到的事情。

世界上没有一样东西能为爱情保鲜。

十七

婚姻中的女人一个很重要的作用就是对丈夫和孩子的教化。当然,这个女人一定是要学识不在丈夫之下,其他条件也能和丈夫比肩的情况下才有可能进行的。欲轰轰烈烈地改造丈夫的女人是愚蠢的,智慧的女人是丈夫舒舒服服愿意接受的情况下才会说出自己的意见。女人首先要把丈夫研究透彻,再对症下药,才有可能起到作用。能对丈夫起到作用,对孩子的作用也就不在话下,当然,儿童心理学要学得好,他们毕竟不是一个年龄阶段的人。

女人能否是个好学校,关键是女人的综合素质的高低以及管理能力的大小。

十八

大多数的女人是沒有鱼沉雁落之美貌的。外在的东西是父母给的,谁都没有办法。成为女人,外在美是日常生活中很重要的一个问题。不论外在美还是不美,女人一定要爱美,爱美才使女人活得像一个女人,爱美才能使自己平凡的面孔生出一些不平凡来。

爱美的女人决不会是个懒人。世上没有丑女人,只有懒女人。懒,是女人最大的缺陷。

十九

所有的女人应当庆幸,上帝没有给我们想要的一切,当一个女人拥有了世上所有的一切的时候,她就失去了感受幸福的能力。

一个丧失了感受幸福能力的人,生活对她来说就没有了任何意义。

每当我们对生活不满的时候,这可以是我们安慰自己的最好的理由。

二十

什么也没有比一个女人关注自己的灵魂更为重要的事情。只有灵魂的安宁、平和才能感受到幸福到来的滋味；只有灵魂的充实、丰满才能发现生活的美丽和生命的宝贵。

关注灵魂应当是女人一生比关注容颜更为重要的事情。

二十一

婚姻中，女人的独立是有条件的，尤其是怎样把握好平衡关系是女人一定得掌握好的一门学问。一般说来，婚姻中的平衡度是不好把握的，女人若太过于独立，会让男人找不到感觉，女人太不独立又会让男人感到太累，所以，独立的女人在实际的生活当中，一定要有些女人味十足的东西，来作为平衡夫妻关系的一个法宝，这是女人与生俱来的性别特点所决定的。做一个既独立又在某些方面依赖男人的女人，才能使婚姻平稳地向前迈进。

二十二

女人的青春期一过，就会进入到像秋天一样静美的成熟期。一个成熟的女人像成熟的庄稼一样，在美丽平静的气氛中发出甜美的芳香。

褪去了青涩的果实是香甜的；能够人为地营造出静美芳香的女人是美妙的。

二十三

让皱纹迟到，让青春不老，是每一个女人心中的梦想。但这终究是梦想。让青春不老的法宝只能是：让自己的心态年轻起来。

年轻的心态里长出来的都是梦想。

二十四

当一个女人把爱情当做人生的奢侈品，有，最好，没有也能活的时