

美貌能留住男人的眼睛，智慧却能留住男人的心

女性智慧书

活出最好的自己

一堂价值百万的女性人生经营课 一部让聪明女人更聪明的人生指导书

江夏◎著

W O M E N W I S D O M

从情商、外貌、智慧、心理、修养等全方位解读女性容易走入的误区

帮助女性调整心态，规划人生，提升正能量

专业的心理咨询，精练独到的观点，让女性摆脱思想束缚，转变观念

洞悉人性
在生活中掌握主动

磨砺智慧
在人生里挥洒自如

**本书独有的A面与B面，
两种观念的冲突所引发的结果正面对比**

新锐心理咨询专家江夏帮你找回沉沦在生活中的自己

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

女性智慧书

活出最好的自己

江夏 著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性智慧书 : 活出最好的自己 / 江夏著. -- 天津 : 天津人民出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-201-08434-3

I. ①女… II. ①江… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 245646 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市和平区西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com>

电子邮箱：tjrmcbs@126.com

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 7 印张

字数：180 千字

定价：25.00 元



前言

Preface

芭蕾会塑造你的体型，美容能改变你的容貌，但现在早已不是那个女子无才便是德的年代。如果说美貌能够留住一个男人的眼睛，那就只有智慧才能留住男人的心。

在这个节奏日益紧凑而流程化的时代，整个社会奉行的是一对一的夫妻制度，这让男人不得不对人生的另一半更加挑剔。女人不仅仅要扮演好一个妻子的角色，还需要扮演知己、朋友、粉丝等等复杂的身份。正如女人希望男人能撑起家庭的脊梁一样，男人也希望女人能够成为休憩的港湾。

在一个工业化的时代，人与人之间的关系变得越来越急功近利，当同事、朋友、伙伴都变得不那么让人信任的时候，至少回到家里，你希望面对的是一个让心灵可以绝对放松的人。没有男人希望回到家以后面对一个无话可说的女人，哪怕这个女人把这个家操持得井井有条，把他的父母照顾得心满意足，让他的孩子能够活泼健康地成长。

很多漂亮的女人不理解，她每天都照着各种美容书打扮自己，



她对上孝顺对下慈祥，她简直就是那些女性书上面翻版下来的贤妻楷模，为什么她的男人却越来越对她心灰意冷，甚至还找茬生事儿，最后带回来一个样样不如自己的小三，告诉她他们才是真爱。

没有女人愿意步上戴安娜王妃的后尘，你可以因为不努力而失败，但永远无法接受因为太完美而失败。但如果你真的完美，你就不会失败。

所谓腹有诗书气自华，到最后的最后，你亲手选中的那个优秀的男人，真正捕获他的，往往是你那自成境界的智慧。

很多女性对男人都有误解，因为经常听到男人们说喜欢笨一点的女生。

真正将这种理论奉为真理的男人一般有两个原因，第一个是他们没有自信，他们以平凡仰慕美貌，为了寻求平衡，只能祈求对方能够笨一点，才能瞎了眼给他一个机会。这样的人是不值一提的，相爱的基本条件就是不能自贬身份。为什么才华横溢的女人如张爱玲，空负了笔下的锦绣文章，却生生折在了胡兰成的手里。她等不及去寻找那个合适的人，贬低了自己去满足胡兰成骨子里的那份虚荣，也未为可否。

第二个原因是因为他们没有安全感，他们需要的是一个将命运交托到他们手上的人，让他得以享受握住别人的命运再施以仁德的控制感，他爱的永远不会是你，他爱的只是那份权力。但若有一天他这份良心也受到了冲击，你把命运放在了他的手里，他放开了自己的良心，也就放开了你。

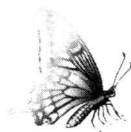
而真正能把握自己幸福的女人，往往是拥有大智慧的女人。现在有很多人都不喜欢林徽因，因为她辜负了那个大才子徐志摩，又气煞了那个女才子谢冰心。但若是平心静气正视她的一生，这又是多少女子羡慕的幸福人生。爱她的人都为她神魂颠倒，她却和相爱

的人长相厮守。年轻的时候风光一时无二，繁华散去却能与最初的人扶持终老。甚至除了幸福的家庭，她还拥有皎皎才名传于后世，不单单是风花雪月的诗词歌赋，还有厚重沉稳的建筑设计成就。

林徽因，若非懂得了真正的智慧，又怎能够稳住这样的幸福。

作为女人，若说不向往这样的幸福那一定是自欺欺人，而要拥有这样的幸福，没有足够的智慧又怎能驾驭得住。

本书不是一本万能的魔法书，也不是一道神秘的爱情符。它仅仅只是为你重新梳理女性的智慧，让你明白美貌背后睿智的真谛，找到打开一生幸福的大门。



目 录

Contents

第一章 情商书——EQ 与 IQ 的战争

- 第一节 只爱一点点 / 2
- 第二节 爱人不疑疑人不爱 / 9
- 第三节 从不依赖、从不失败 / 16
- 第四节 永远正视男人的眼睛 / 22
- 第五节 爱情的最高境界是心理的公平 / 29
- 第六节 永不妥协是女人成功的法码 / 38

第二章 外貌书——女人用美貌征服男人

- 第一节 第一眼就让他惊艳 / 46
- 第二节 站在你的镜子面前多看几眼自己 / 55
- 第三节 你的秀发、他的指尖 / 61
- 第四节 魔鬼的身材与魔鬼的诱惑 / 69
- 第五节 皮肤与岁月的秘密 / 76



第③章 智慧书——女子有才便是德

- 第一节 爱上你与众不同的优秀 / 84
- 第二节 找到最吸引男人的才华 / 88
- 第三节 独属于聪明女人的幸福 / 95
- 第四节 特殊教程——解剖爱情 / 103

第④章 爱情书——女人的爱情，叫仰慕

- 第一节 男人的爱情叫征服 / 110
- 第二节 每个女人都应该有三十六张面具 / 116
- 第三节 女人是水，刚极成冰 / 123

第⑤章 岁月书——时间是女人的教母

- 第一节 20岁绽放你的美丽 / 130
- 第二节 30岁展现你的知性 / 138
- 第三节 40岁成就你的气质 / 145
- 第四节 50岁炫耀你的健康 / 150

第⑥章 心灵书——女人的一生都需要修炼

- 第一节 修炼你的价值 / 160
- 第二节 修炼你的欲望 / 166
- 第三节 修炼你的内心 / 172

第⑦章 修养书——与爱无关的几堂课

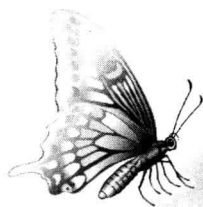
第一节 好奇课堂 / 178

第二节 独立课堂 / 184

第三节 洒脱课堂 / 191

第四节 包容课堂 / 200

第五节 成熟课堂 / 206



第一章 情商书

EQ 与 IQ 的战争

所谓的婚姻是爱情的坟墓，只能说双方不懂得如何去经营爱情，只是婚后的日子让爱情变平淡了。这仅仅只是因为结婚以后，男人与女人都放下了爱情中的浪漫，投入到了工作中去。那些没结婚的女孩，千万不要为了某些目的而去结婚，结婚是非常单纯的事情，别搞得那么复杂，相信每个女孩都是渴望着爱情的。当女孩遇到自己深爱的那个人时，就会发现，想跟他在一起，可能无所谓贫富，无所谓生死。女孩不要为了结婚而结婚，也不要为了想得到某种生活而结婚。

——杨澜

一个女人，要有很多很多的爱，没有爱，要有很多很多的钱，以上两者都没有，有着健康，也是好的。

——亦舒



第一节 只爱一点点

——我的爱只有七分，你来的时候我把这七分全情投入，你走了以后我将这七分弃如鄙履。

爱一个人要爱多少才够？你若是付出十分，你是否就能得到十分？别说你不在乎回报，若是得到了十分的回报你该多幸福，若是得不到，你就真的不痛苦吗？问问你自己的心，真正的幸福从来都不是来自过于炽烈的恋爱。女性智慧的第一课，只爱一点点。

一点点就够了，一点点的火焰可以温暖人心，熊熊烈火只会把一切燃烧殆尽。

当你太爱一个人的时候，你是否是真的爱他，为什么爱他，他是否值得你这样去爱。别说在爱中的人不懂得思考，这只是借口，是为你这场用爱和付出而豪赌找出的借口而已，你只是为了这场赌博疯狂。

真正的爱只有一点点，真正聪明的女人懂得控制自己的情绪，女性的智慧在于是否理性，女人天生是感性的，而同时又懂得理性的女人就拥有了智慧。

学会控制你的爱，是女性智慧的第一步。

故事点击

看着工人把沙发摆好，又站在客厅里满意地端详了一番自己的成果，纪灵萱从包里摸出手机：“喂，老公啊……”

被纪灵萱在电话里亲亲热热称为老公的人，其实还只是男朋友，但在她的心目中，两个人迟早是要结婚的。郭志的一切自己都了如指掌，他喜欢喝哪种咖啡，喜欢用什么须后水，包括走在街上，纪灵萱都能够指着某种类型的美女，调皮地说：“快看，你的菜！”

“所以还有什么好怀疑的呢？今天为郭志买的沙发，他一定会喜欢的。”怀着甜蜜又愉快的心情，纪灵萱像一只喝够了牛奶的猫咪，慵懒地盘踞在柔软的沙发上，等待郭志回家来看自己给他的“惊喜”。

“Surprise!”纪灵萱灵敏得也像一只猫咪，在门打开的第一时间，就轻盈地扑进了郭志怀里。她用双手捧住郭志的脸，转向沙发：“亲爱的，是不是很喜欢？”

等着郭志点头然后自己再得意地说“哈我就知道你喜欢”的空隙，纪灵萱却感觉到了什么不对。在男朋友温和的微笑下，她却准确捕捉到了对方眼底的纠结情绪。

“发生了什么事么？”

郭志长吁了一口气，像是终于作了什么决定。他走到纪灵萱精心挑选的沙发前，坐下，象征性地说了声“挺不错啊”，便伸手示意纪灵萱坐在他对面。

“你怎么了？”纪灵萱看着郭志忧郁的眼神，感觉心都要被揉碎了。

“灵萱，你爱我吗？”

“当然了！”纪灵萱回答得又快又认真，确实这是毫无疑问的事。恋人无助又脆弱的样子让她心痛不已，恨不得化身为女超人，来为他解决一切困扰，“有什么你说啊，天底下没有解决不了的事。”



“我……我对不起你，我发现我爱上了别的女人。”郭志看了她一眼，迅速地接着往下说，“但是我还是爱着你的。我真不知道怎么办才好了，灵萱。我不想伤害你，我也不想伤害她。你们两个对我都很好，真的。”

郭志叹了一口气，说了最后一句话：“要我現在放棄哪一方，我都做不到，靈萱，你能再給我一段時間嗎？”

左行→好，我等你做出選擇

“你是說，你愛上了別人？”紀靈萱顫抖著聲音問道。

“是，但是我還是愛你的。”

“你和她多長時間了？”

“三個月。”

“三個月？”紀靈萱再也忍不住奪眶的眼淚，“三個月就能和我們五年的感情相提並論？三個月就能讓你為她神魂顛倒不能自拔？郭志你到底有沒有愛過我啊！”

“你怎麼能這麼說呢？”郭志也激動起來，“我不愛你，我不愛你，我還不跟你說了！你以為我想弄成今天這個局面嗎？我也很痛苦啊！如果你想離開，我不會攔著你，畢竟這是你的選擇，但是請不要侮辱我對你的愛。”

“你真的是愛我的嗎？”紀靈萱在淚光中抬起頭凝視著他。

郭志毫不猶豫地點頭：“當然，我可以心安理得地騙一個我不愛的女人，卻做不到騙一個我愛的女人，這你難道都不明白？”

“也許，他真的是愛我的，”紀靈萱在心里想着，“不然的话，他怎么会跟我坦白呢？他大可以享尽齐人之福的，怎么会说出来呢。其实他还是想和我一起解决这个问题的。”

郭志走上前來把她攬在懷裡：“對不起，都是我的錯，才讓你這麼難過。”

听着他温柔的话语，纪灵萱失声痛哭，那些曾经有过的幸福过往在她的心里循环上映着，放弃这个男人，走出这道门，现在看来是那么艰难。她恨自己的软弱，却怎么也挣不出他的怀抱。

“或者，爱就是一种让人卑微的东西吧。”当纪灵萱点头答应郭志要等他理清自己思绪的时候，她默默地想。

爱是一种让人卑微的东西？不要把这样的盾牌举在面前，掩饰自己的愚蠢。诸如此类的还有“我是因为爱他，所以才纵容他”，“我就是因为爱他，所以才一次又一次原谅他”。这就等于你对身边的大言不惭：因为爱，我才变得那么蠢，我才任由他伤害我。

你真的相信有这样不快乐的爱吗？

右行一你怎么可以这样对我

“啪！”清脆的一声回响在客厅里。郭志不可置信地看着给了自己一耳光的纪灵萱，一时间说不出话来。

眼泪顺着纪灵萱的脸颊滑落，她却仍然倔强地瞪着郭志：“给你时间？给你时间做什么？看看我和她谁比较好么？你以为你是在买菜？你把我当成什么了？”

“我只是觉得我不应该瞒着你……”

“你的意思是我还要感激涕零，谢谢你的坦诚？”

“我不是这个意思……”

纪灵萱咬牙切齿：“郭志，你说我有哪点不好？你竟然这么对我！是她比我美？还是她比我更会讨你欢心？”

“我……”

“你喜欢吃鱼，我就经常做给你吃，你知不知道我最讨厌鱼了？你无辣不欢，每次我陪你吃火锅吃川菜，你知不知道我脸上要长多少痘痘？”纪灵萱越说越是激动，越说越是悲从中来，“你知不知道，



为了你，我和多少异性朋友断了联系？你以为只有你有市场，追我的人还大把大把的呢！我还不是一一回绝了，哪像你，随随便便就被勾跑了！”

“你是在后悔没给自己留后路是吧？”终于插进话来，郭志一改刚才的忧郁模样，冷冷地看着歇斯底里的纪灵萱，“这样说就没意思了。”

“那你说什么有意思？背叛有意思？脚踏两只船有意思？我告诉你，我真的是后悔了，我就后悔我怎么就死心塌地跟了你了！”

“你还知道是你死心塌地跟我啊，谁叫你做这些的？”

纪灵萱看着一脸无赖样的郭志，几乎不能相信面前站的就是自己爱着的那个男人，她哆哆嗦嗦地伸手指着他：“你给我滚！滚出去！”

随着大门“砰”的一声重重地合上，纪灵萱瘫坐在地板上，失声痛哭。

谁叫你做这些的？这句话其实问得很好很犀利。你无言以对，因为没有人拿刀子架在你脖子上逼你。任何享受了你无私奉献的人，都有权利在你悲愤欲绝的时候反驳你：谁叫你爱我的？谁叫你为了我做那么多事的？谁叫你忍耐我的坏脾气的？如此种种。

记住了这一点，你确定你在全情投入之前，不需要多想一下？

理性剖析

想问哪一个才是正确的应对吗？其实它们都是错的。或者这么说，如果一件事开始就走错了方向，那么它将很难回到正道上。

我列出两种不同的结局，只是想让你更加完整地看清楚这段感情失败的地方。

情景一里的纪灵萱，被爱情蒙蔽了双眼，堵住了耳朵，她选择了相信郭志的谎言，相信对方告诉她是因为爱她，相信两个人可以

共同解决这个问题。甚至我们可以感觉到纪灵萱心中的侥幸情绪，她认为只要自己留在郭志的身边，原谅他犯的错，就可以成功地摆脱目前的困境。小三会不战而退，郭志会全心全意地对自己，生活又会恢复原先的温馨平静。

“怎么不会呢？他是爱我的呀。”正是因为这种侥幸，纪灵萱没有考虑到，当郭志出轨的时候，他的心里有没有任何关于“我是爱纪灵萱的”这种念头。

一个真心地想要挽救这段感情，请求恋人原谅自己的男人，不会说出“我不想伤害你，我也不想伤害她，你们两个都很好”这样的话。他这么说，可以说是有恃无恐，也可以说是厚颜无耻，唯独跟这种行为没关系的形容词是善良。

很明显，郭志摆出的态度是：“现在你逼我也没用，现在的我根本没办法从你们两人中间选择。你要离开我没办法，你留下来当然更好。”

一段时间来平静心情？鬼晓得这段时间会持续多久。最大的可能是元配和小三中哪一方受不了愤然离去，总之，这种懦弱自私不肯承认责任的男人，他会在三人纠缠不清的感情中痛却快乐着，根本舍不得拿出担当来作出决定。

情景二的纪灵萱气势汹汹，但这仍然掩饰不了她愤怒背后的悲伤，强势背后的脆弱。情侣间吵架时，气定神闲的那个，才是真正占据上风的那一个。

面对平时温顺得像绵羊，此时却奋起攻击他的纪灵萱，郭志干脆地揭开了之前披的温情面纱，暴露出了自私又冷酷的嘴脸。

我知道，对于这种男人，你一定有很多意见要发表。事实上我也想谴责他，他无情无义，他根本没有真正意识到自己的错误，他该被两个女人同时抛弃尝尝孤独的滋味。但我要重点提醒你的是，永远不要沦落到指着对方鼻子惋惜自己牺牲得太多的地步。



早做什么去了？在你为了他犯傻，为了他牺牲自己的喜好，为了他做自己本来不乐意做的事，为了他亲手斩断你生活中的其他可能的时候，你有没有想过你会有今天？

所有成年人都应该具备为自己的行为承担责任的能力。凡事在做之前，先问自己一声“这最坏的后果我到底受不受得起”，绝对是必须的。

两个结局中的纪灵萱就像一盘磁带的 A 面和 B 面，原谅或者不原谅，只不过一念之差，却同样指向了悲惨的结局。就不能够摆脱这种命运吗？但是错误的源头到底在什么地方呢？

她的软弱，她的妥协，她的愤怒，她的绝望，她的一切反应，都代表着“她输不起”。对那个男人，付出的爱太多，收不回来也不愿意收回来。这是很多人的共同心理。想着爱就要爱得轰轰烈烈，如果自己真的输了，还要死撑着不肯离场，搞得无法摆脱失败的阴影，痛悔早知今日何必当初。

你是那个感情用事的人么？



恋爱攻略

爱上一个人，你发现自己变得从来没有过的敏锐。你找到他的 QQ 号，你研究他每一个签名的含义，你去逛他常去的论坛，你牢记他的每一个喜好。你的观察力理解力记忆力，从你和他在一起那一刻开始，又攀上了一个高峰。

可是女人，你的智慧不是用来考虑这些，或者说，不仅仅是用来考虑这些的。如果你整天都围着他转，你还有什么时间来处理自己的问题，来思考自己是不是幸福？如果你所有的爱都给了他，你把什么留给自己？

永远不要让一个男人觉得：你吃定他了。记住：是永远。

分出你七分的爱给他，在这一个范围内，你可以为他哭为