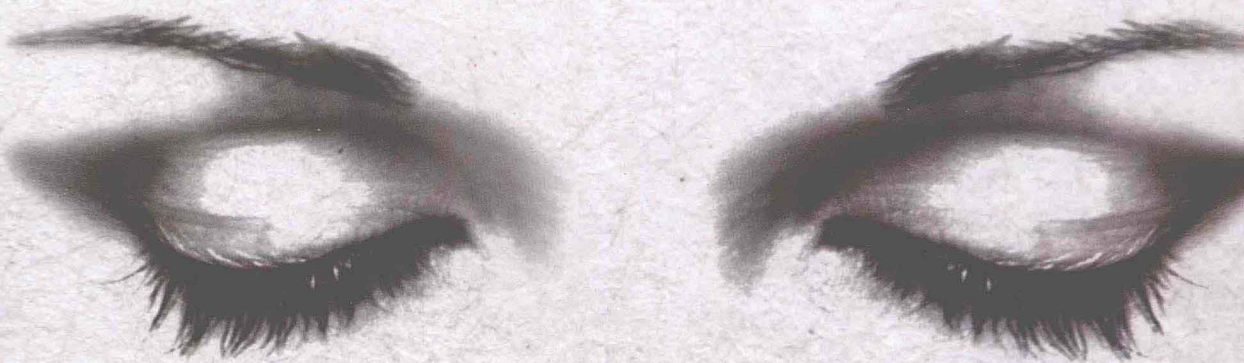




关于女人的一切 我们都错了



关于女人的一切，我们都错了

刘高峰/著

你吃到一家好吃的餐馆，

你学会一道佳肴，

你知道该怎样护理身体，

你知道睡觉前涂上唇膏……

当然，你也一定知道有这本书，

打开它会随着你的心情尽情舞蹈。



文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关于女人的一切,我们都错了/刘高峰著. —上海:
文汇出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5496 - 0860 - 7

I. ①关… II. ①刘… III. ①成功心理—女性读物
IV. ①B848. 4 - 29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060529 号

关于女人的一切,我们都错了

出 版 人: 桂国强

作 者: 刘高峰

责任编辑: 张 涛

特约编辑: 英 子

装帧设计: 张 静

出版发行: **文汇出版社**

上海市威海路 755 号 邮政编码: 200041

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 上海宝山译文印刷厂

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 720 × 960 毫米 1/16

字 数: 200 千

印 张: 12. 75

ISBN: 978 - 7 - 5496 - 0860 - 7

定 价: 28. 00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

Preface

——一本写给女性的心理励志书

前言

你对自己很好，你总是如是说。

你给自己买几千块一套的 LANCOME，去最好的瘦身会所，你迷恋星巴克，也觉得在某个夜晚吃掉几百块钱的冰淇淋火锅很小资，一掷千金总是你的拿手好戏。

你争做杜拉拉，职场中的你风风火火，恨不得全天候 24 小时扑在电脑前，年终时刻好歹也拿个“拼命三郎”效忠奖。你把事业看得非常重要，在加班的路上不能没有你。

你向往爱情，却在“黄金剩女”的漩涡中不能自拔，你发现高富帅只活在电视剧里，而现实中的眼前人却总是不能够达到你的要求，四处乱扔的脏袜子和时不时的“粗口”，让你对整个世界的男人失望。

你觉得自己还足够年轻，所以从来没有理财概念。你从书上看到这样的话，大概的意思是：女人年轻的时候根本不需要存钱，只要把自己打扮得漂漂亮亮。存钱是老去时才需要做的事，因为这样，你在年轻时最美最风光，到老的时候还会是一个有钱老太太。你很赞同这个观点，所以总是争做“月光公主”。

你对自己很好，你总是如是说。

可是，在你的人生路上，总是少了一些什么。你说不出来，但这种糟糕的感觉总是萦绕在四周，挥散不去。

某一天，你会不会对这些笃定对的事，产生了些许怀疑，哪怕是一点点？

看着眼角的细纹，有没有怀疑过，那些看似高档的护肤品，也并没有广告中说的那般神奇？

摸着酸痛的手指，有没有觉悟过，过度劳累地工作透支的是现在的健康身体，这样拼命究竟值不值得？

遇见不完美的他，有没有思考过，你也并不是自己所想的那样完美，在爱情的世界中，稍微放下自己高傲公主的身段，会不会更快乐？

这一刻，你终于意识到——你错了！

是的，之前你的所作所为，80%有可能都是错的，它们就像是根深蒂固的坏习惯，束缚住你的思想，让你一直在错误的路上扮演着错了的自己。

你的洗脸方式，涂抹护肤品的习惯，对待工作的态度，对于另一半的要求，甚至，你的消费观，它们统统“生病了”！

这本书，就像一个好的医生，会让你从本质上改变自己的“错误观念”，从而拥有最棒的最美好的人生。相信书中那一个个被我记录的故事，也总能让你找到自己的影子，她或者她，都曾经在自以为对的经历中苦苦追寻过，但愿她走错的每一步，都像一面镜子，让你清晰地找到那条对的路。

000

- ⑤ 相由心生，要做就做完美『内涵女王』..... 040
- ④ 自信，重拾婚前的魅力..... 032
- ③ 瘦无止境——女人一辈子的事业..... 020
- ② 女为己容——整容不是为了取悦男人..... 014
- ① 美丽有道——化妆品并不是最好的朋友..... 003

第一章
容貌可以复制
气质无法粘贴

001

000

- ⑤ 爱上你的工作——好女人要有好兼职..... 080
- ④ 职场如情场：像离婚一样去离职..... 071
- ③ 新女性应以「微软」的姿态低空飞行..... 064
- ② 成功女人「失爱女人」——聪明女人后院不起火..... 055
- ① 女人不敢面对——零是结束也是开始..... 049

第二章
情感是中心
事业是核心

047

000

- ④ 完美秘籍：男人就是喜欢这样的你..... 110
- ③ 相亲猎艳男：请重拾你的诚意..... 103
- ② 永远不满足：浪漫是女人跨不过的坎儿..... 096
- ① 女人，摘掉你头上的「精神绿帽」..... 087

第三章
熬一碗心灵鸡汤
与君同饮

085

目录 Contents

000	
①	「贱」是一种性感的人生态度..... 119
②	不要轻易付出——尤其是你的第一次..... 125
③	性感是你的优点，但绝不是你的筹码..... 130
④	宠爱自己，它们才是你的私密伴侣..... 133

第四章 爱情让女人感性 也让女人性感 117

000	
①	男人也有藏心术..... 139
②	红色警报——他的微信很忙..... 144
③	大波魔咒：高富帅究竟会娶谁..... 150
④	中产男人并不是你的菜..... 157
⑤	你有没有胆色嫁给「霍斯迦」..... 163

第五章 看穿男人心 女人一辈子做女王 137

000	
①	离婚「致富」是女人最危险的筹码..... 171
②	分手临界点：当男人不再为你埋单..... 177
③	只有房子才是属于自己的后花园..... 182
④	好女人应该学会向钱看..... 188
⑤	纵使逆境，也要做个「心灵富豪」..... 196

第六章 在恰当的时机 演好恰当的自己 169

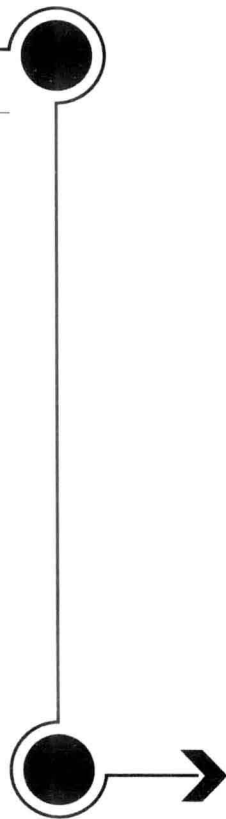
第1章

Chapter 1

关于女人的一切，我们都错了——We are all wrong——

容貌可以复制 气质无法粘贴

- ① 美丽有道——化妆品并不是最好的朋友 003
- ② 女为己容——整容不是为了取悦男人 014
- ③ 瘦无止境——女人一辈子的事业 020
- ④ 自信，重拾婚前的魅力 032
- ⑤ 相由心生，要做就做完美“内涵女王” 040



关于女人的一切
我们都错了

WE ARE
ALL WRONG

1. 美丽有道——化妆品并不是最好的朋友

几乎每个 MM 都有着爱美的天性，虽然中国 MM 不至于像韩国 MM 一样普遍拿整容“当饭吃”，但对于美丽这件事也是一刻不停歇。这年头，没有几套价格上千的护肤品都不好意思参与姐妹淘的聊天，有木有？随便去任何一个美容论坛，都会看到各路 MM 的晒货帖，铺了一桌子的护肤品，就算用上三年也未必用得完。然而护肤品控们仍然奔跑在狂购的路上不肯停歇，很多 MM 都有一个误区，认为想要皮肤好，就必须狠花钱，化妆品和护肤品越贵越好，对于那些便宜又好用的国货嗤之以鼻，实际上，化妆品未必是女人最好的朋友，有可能，它会成为你最大的敌人！大部分的化妆品都含有化学成分，各位 MM 的肤质又都不同，比如爱长痘的 MM 就不适合用含有酒精成分的护肤品。皮肤对 MM 来说是一件相当重要的事，如果选择高档护肤品却被“毁了容”，实在是天理难容。首先，我们会教你打破传统观念，选择最适合你的护肤品，然后会教大家一些真正对皮肤好的办法，全面彻底地让你的皮肤达到逆转般的改变。

减肥也是各位美女们关心的另一个话题：一月肉更肥，二月不知谁，三月不减肥，四月徒伤悲，五月路人雷，六月男友没，七月被晒黑，八月待室内，九月更加肥，十月相亲累，十一月无人陪，十二月无三围……有人说，连芙蓉姐姐都瘦了，你还好意思肥下去吗？

体重狂飙伤不起，想要苗条有木有？所以在皮肤变好的同时，我们也要让自己拥有完美身材。就让我们一起来听听身边那些 MM 们的亲身经历吧。

A. 冥想美容术，让你愁容变欢颜

谁说用贵的化妆品就可变得美丽，很多时候，心情最重要。

PART 1
美丽有道——
化妆品并不是最好的朋友
PART 2
女为己尊——
撒娇不是为了取悦男人
PART 3
瘦无止境——
女人一辈子的事业
PART 4
自信，
重拾婚前的魅力
PART 5
相由心生，
要做就做完美“内娱女王”

不信，就听听阿美的倾诉吧——

好不容易才被清晨闹钟叫醒的我照例做简单的洗漱，不经意间瞄见镜中的悴容，暗黄的肌肤上点缀着斑驳的色斑，曾经美艳的双眸泛起了浓浓的黑圈，眼角也向两侧延起的细密的鱼尾，干瘪瘪的下巴上还生出了几颗黏巴巴的小痘痘。

我越看越惊，更可怕的事情发生了，干枯的头发竟顺着指头的梳理往下丝丝垂坠。天哪，这哪是26岁待嫁姑娘的模样啊，分明一副幽怨深积的黄脸婆形象。

形象的失损夸张地影响着我的心情，文件的丢三落四，述职时混乱的逻辑引起了老板的不满。连“老朋友”也不规律起来。总之，我只差压垮混乱生活的最后一根稻草了。

还好，有贵人相帮。

贵人是我的三姨，是个小学教师，40岁的光景，皮肤却还生得光嫩细滑，头发乌黑发亮。小孩都上初中了，走在街上还会被不识时务的毛头小子求爱。妈妈看着我俩直叹气，说你俩站一块都不知道谁是谁的长辈，我羞愧得无地自容。三姨却坦然地握着我的手问：“你最近是不是压力太大了？”

我还未出声先落泪，委屈地细述这段时间被工作、生活挤压的苦楚。又忙问三姨靠什么秘方保养得如此神采怡人。三姨爽朗地笑道：“神药不曾吃过，我也和你一样吃的都是五谷杂粮，家常便饭。不过，秘方倒是有一个。”我一听有戏，忙不迭地要讨教秘方。三姨又爽朗地一笑，说：“其实秘方很简单，最关键的只有一个字：放！”

“放？放什么啊，三姨？难道叫我抛了红尘出家做尼姑？”我一脸的迷惑。

“呵呵，那三姨可舍不得。什么都不用放，只需要每天抽出一点时间放松？”

我一听立时泄气，“放松？放松谁不会啊，我还当你传给我什么绝世

神功呢！”

三姨会意地一笑：“不是我笑话你，你就是不会放松，不会排减身体和心理的压力。如果你每天都抽出一段时间做到真正彻底放松的话，可落不到今天这般的惨样。其实放松是很有讲究的，你看气功大师还有高僧们每天都要打坐，那就是一种求静养气的高级功法。”

“啊，不是吧，三姨，要我学打坐？”我诧异道，“那我可做不到，多枯燥啊？”

“不要急，听我慢慢说完。”三姨耐心地解释道：“其实我并不提倡凡夫俗女都去打坐参禅，那毕竟是一种过于拘泥宗礼式的修行方式，盘腿还是需要一定的功夫的，特别不适合我们女人练习。我只是打个比方，盘坐是大师们求静入定的一种方法，通过入定，把身体和心念中的俗念像房间里的灰尘一样沉淀下来，以此来调节内脏功能和净化心灵。”

其实女人的容颜不是靠什么名贵化妆品来掩盖的，通过内在的调理达到五脏六腑的和谐来改善皮肤才是美容的王道。你看你额头上的皱纹，说明你肝脏的负担过重了，黑眼圈是肾脏的压力过大，面色发黄是胆汁淤毒过多，长痘痘是肺的毛病……”

我听得哭丧起脸：“三姨，照你的意思我是不是日子不多了啊？”

三姨笑呵呵地说：“看你吓的，这些都是现代人的亚健康表现，你还年轻，照我说的做，不用一个月就该能调理过来的。”

“那具体怎么做到彻底地放松呢？”我迫不及待地发问。

“很简单，我们需要一个安静的空间，一张舒服的沙发或者柔软的床垫，把身体调整到舒服且又中立的姿势，就可以靠放松来调养自己的心灵与内脏了。重要的是心法，而不是拘泥于形式。”身为教师的三姨说话还是蛮有条理的。

我又迷惑了，“心法？到底是放松还是练功啊？”

“说是练功也对。”三姨继续耐心地讲解，“好的方法能让你很快进入最佳最透彻的放松状态，除了配合呼吸之外，还要加入一点点美丽的遐

想。这就是我留住青春的冥想美容术。来，我，你躺到床上，让思绪跟着我的讲解，去寻找美妙的轻松吧。”

我顺从地照着三姨的吩咐，大字型的摊开四肢躺在床上，三姨说这样更利于血液循环，是瑜伽冥想的经典姿势。我被命令闭上了眼睛，只听见三姨舒缓温柔的口吻：“呼吸，深呼吸，想象空气吸进喉咙，进入肺中，吸进腹中，肚子随着呼吸起伏，把意识加注在呼吸上……”

就这样，做了十多个深沉的腹式呼吸后，我感觉到一股轻松的愉悦，三姨开始缓缓地引导我做局部放松，“深呼吸，放松你的头部，放开你过去的烦恼，什么都不要想，大脑一片空白……然后依次随着深呼吸，放松面部、脖子、肩膀、双臂、胸部、背部、腹部、臀部、双腿、两只脚掌……”

当全身依次放松之后，三姨用更柔软的声调引导我全身放松，进入冥想状态。只听三姨娓娓说道：“想象你躺在柔软的草地上，浑身被温暖的阳光包围着，你的身体慢慢变得虚无缥缈，仿佛如空气一样，温暖的阳光缓缓地穿透你的身体，你和明媚的阳光和谐地融为一体。耳畔是丝丝的鸟语，鼻子能嗅到甜美的花香，你变得更舒服，更放松了，去感受血液在体内丝丝的流动声，全身放松，你全身的经络都通畅了，深呼吸……烦恼，疾病和体内毒素全都被排得一干二净，你的身体将恢复到婴儿般的初始状态……想象你的脸，在温馨的阳光照耀下，犹如洁白的瓷器一样光滑，像纯洁的牛奶一样柔嫩，想象你喜欢的人，在你脑海里反复放映她的模样，这样你会渐渐趋向她的形象……”

20 多分钟的催眠冥想结束以后，慢慢睁开眼睛的我感觉到一种脱胎换骨般耳目一新。懒洋洋地伸个懒腰，慵慵地对三姨说：“真舒服，不是我叫我我都快睡着了。”

三姨满意地笑道：“慢慢来，每天抽 10 到 40 分钟做下刚才的练习，也可以只做简单的深呼吸放松，随着呼吸体验的增强慢慢再加进冥想。”

“时间长了，你的植物神经被调节正常，压力、紧张、失眠、焦虑会

渐渐消失，神采飞扬自会不期而至。”

“放松入静的好处就是打通了经络，让充盈的气血在松软的身体环境内畅通无阻地循环，保证内脏充分的营养与代谢，疾病与亚健康自然会弃你远去，皮肤理所当然会变得润泽丰盈。”

信心满满的我咂嘴道：“哈哈，原来美容只是调养身体顺便带来的副作用啊！”

B. 阿胶美丽秘方，暖我一脸春色

对于美容，爱美的米米也有她的高招呢！下面就是她的亲身经历——据说当初男朋友追我是因为我“冷冷的气质”打动了他。一个脸色苍白，笑容浅淡的女孩，容易让他这类东北大男人顿起怜惜之心。

我是体质偏差的女孩，热天倒没什么，天一冷就有些不能承受之冷了，脸色自然也更“冷”。以至他总是说我是电视剧里的女鬼，这个时候我就跟他闹，不依不饶，直到他答应让我把双脚放在他肚皮上取暖。

尽管知道我脸色一向苍白，但我的死党还是经常刁难他，“你怎么把欣欣养成这样?!”他张口欲辩，她一句话给顶了回去，“我看你就是大男人主义，让欣欣伺候你，她却越来越弱了!”他无奈，我大笑。

这样下去总不是办法，他想出一条自以为是的好办法：每天傍晚拉我去跑步，说是增强体质，运动美丽。这是哪门子的好办法。虽说平时我也打打羽毛球什么的，但离增强体质、运动美丽差远了。

每天傍晚我就不甘情不愿地跟在他后面，摇摇晃晃地走上几圈，然后后面无血色瞪得他毛骨悚然。这种状况显然超出他的意料。还没等到见到运动美丽的效果，他有事回了一趟老家，回来的时候给我带了几盒阿胶，说是他母亲送给我的。

我琢磨着怎样消耗这未来婆婆送的礼物时，在盒子里发现了手写的配方：阿胶一块、冰糖适量，根据自己的口味，熟地少许、枸杞少许。中药

用大火煮开，小火煎 15 分钟，去渣，放阿胶、冰糖（最好用陶罐）。早晚各饮用一次，每次一小半碗。食用期间忌萝卜、浓茶。

他说，他妈妈说这样能补血气。既然这样，岂敢怠慢了未来婆婆的一片好意，我唯有如法炮制了。迅速去买陶罐，恨不得一下子有“温暖牌”阿胶汤效应。

第二天就开始补血气历程。熟地枸杞稍微清洗一下，放陶罐里烧开，小火煎 15 分钟，去渣，放阿胶、冰糖，中火烧。搞定！我闪一边看电视去了。过了 10 分钟再去的时候，阿胶顽固不动，躺在锅底。拿勺子一搅，呀，全粘锅了。我只好一边耐心地搅动，一边感叹未来媳妇不好当。很快，阿胶融化了，成就阿胶糖水。

什么事情都有第一次。还好，我第一次没有把“温暖牌”阿胶糖水煮砸了。不禁为自己小小得意了一番。不过，喝着热乎乎的糖水，其实我的心里早温暖得不行，毕竟，这是他妈妈的心意啊。

因为要上班，为了早上也能喝到，我想了个办法，一次放三块阿胶，熟地、枸杞也适当加量，这样煮出来的分量就够喝两三天。放在冰箱里待用，如果早上不敢喝冰冻的东西，可以倒小半碗在微波炉里加热。

早上出门前喝小半碗，半个小时后吃早餐，刚刚好。晚上睡前一小时再喝小半碗，方便又滋补。

就这样喝了二十来天，也坚持跟在他后面摇摇晃晃地跑步，竟渐渐有点感觉到身体里的热量了。他惊呼：“老婆，你脸色红润了好多！”我白了他一眼，“谁说要给你当老婆了？”他憨憨地笑着，“我早当你是老婆了。”

女人们千万小心男人的“温暖牌”攻势，尤其是动用了母亲之名的“温暖牌”。你看，他这么一来，我还真的想嫁给他了。

可是，我还想更美丽一些，再做他的新娘。做他红润的新娘，而不是气质冷冷的新娘。苍白的气质年代已经过去了，取而代之的将是白里透红的可人。

就将阿胶美丽到底吧。

接下来的日子，喝阿胶糖水成了我的习惯。心定气闲，几个月下来，不仅肤色白皙，面色红润，爱情也加分了，因为我高兴了，自然会把他也照顾得服服帖帖。

我的皮肤本来就不错，现在更焕发出水润般的红晕，就连他每天出门前也忍不住要在我脸上狠狠啃几口了。

打电话向准婆婆道谢，她说阿胶还可以加芝麻、党参同用。闻言我马上尝试了一下，过程与上面提到的一样，只是芝麻不用去掉。芝麻还可以乌泽秀发，一举两得。不过，你得有嚼芝麻的耐性。经过与准婆婆的阿胶过招，我的耐性已得到升华。就连他也不得不赞叹姜还是老的辣，能让我美丽加分，又平息我平时的焦躁的人，只有他母亲一个。

我还试过用蜂蜜取代冰糖炖阿胶，效果也非常不错，而且口感更清鲜甜软，更像爱情。我这么说是因为婚期已定，伴娘是我的死党。她的再次出场很没有淑女风范：天，他用了什么秘方?! 呵呵，请听我娓娓道来。

C. 脐疗：你没有听说过的“美丽古方”

前阵子，《后宫·甄嬛传》热播，酷爱宫斗片的赵赵很快就迷上了此剧，越看越爱。通过看此剧，还了解了不少有关药物的小知识，比如藏红花和麝香使用不当会引起流产啦，夹竹桃配桂枝是打胎利器啦，益母草敷面可嫩白肌肤啦……

此外，剧中的一个情节尤其让她感兴趣：失宠的安嫔为了重新得宠决定在冰上跳舞，可是练习这种舞蹈需要十分纤细的腰身，在多次节食无效后，安嫔使用了一种“息肌丸”，据说，此药用后可以迅速让体态变得轻盈，还能使面色娇嫩，肤若凝脂，肌香甜蜜……安嫔用过此丸后，果然在短时间内变得纤瘦白皙，光彩照人，重新获得了皇帝的宠爱。

相信很多处于减肥平台期的都会对息肌丸念念不忘，也想幻想如果得到几剂息肌丸，让自己在短时间内瘦下去，该是多美妙的一件事啊……

PART 1
美丽有道——
化妆品并不是最好的朋友
PART 2
女为己尊——
奢侈不是为了取悦男人
PART 3
瘦无止境——
女人一辈子的事业
PART 4
自信，
重拾裙前的魅力
PART 5
相由心生，
要做就做完美“内娱女王”

就此赵赵还特意跟一位老中医咨询过，老中医第一句话就是：“现在的电视真是误导观众啊，单说这息肌丸，历史上也是有过的，赵飞燕就用此迷惑过皇上，后果你知道吗？严重损伤子宫，导致不孕，难道你们要为了美丽伤害自己？电视剧里的方子哪里可信！”

不过，电视剧里也不全是瞎说的，老中医也点出，在身上埋息肌丸用的其实是脐疗的原理，如果想瘦得健康，美得自然，不妨巧用脐疗的方法，只要药方选的得当，还是可以收到奇效的。

脐疗其实就是在肚脐眼部位埋药，热敷和艾灸。在中医里，人的肚脐眼被称作“神阙穴”，此穴与人体十二经脉相连、五脏六腑相通，是联通心肾的“门户”。在此部位用药，不仅吸收充分，而且不会伤及五脏六腑。但是，脐疗有药敷、贴脐、填脐、熨脐、熏脐、灸脐等形式，适用范围广，可祛斑通便，美肤减肥，还能调理妇科病，颇受古今医家的喜爱，像葛洪、张仲景、李时珍和孙思邈等名医都对脐疗之法推崇备至。

若要减肥，取茯苓、陈皮、薏米、车前子、草决明、荷叶、莱菔子、淮山药各 10 克，打成细碎粉末，用白酒或者麻油调匀，敷在肚脐上，然后用纱布包好，24 小时除下，每周三次。如果大便不畅，还可在上述药材中增加 7 克大黄粉。

若要美白，则选用白芍、白僵蚕、白茯苓、白术各 8 克，炙甘草、当归、玫瑰花各 10 克，按上述方法打粉调匀，敷涂包扎。

如果要祛斑，则选用刺五加、杭白菊、玫瑰花、合欢花、枸杞子、百合花各 10 克，按上述方法使用。一般来说，起斑是因为肝气郁结，这些药可疏肝解郁，调理气血，配合上面的美白方交替使用效果更佳。

如果皮肤干燥粗糙，想润泽肌肤，可以使用玉肤脐疗方，取玉竹、木蝴蝶、枇杷叶、罗汉果、麦冬、川贝母各 8 克，打粉后用枣花蜂蜜调匀敷在肚脐上，则可以调理肺脏，起到护肤美肤的作用。

此外，在经期还可以取艾叶、益母草和玫瑰花、桂圆肉适量打粉敷肚脐，可以暖身护体，促进血液循环，调理妇科病，且有一定的美胸效果。