

<<女人宣言>>

图书基本信息

书名：<<女人宣言>>

13位ISBN编号：9787501561902

10位ISBN编号：7501561907

出版时间：2011-5

出版时间：慕容莲生 知识出版社 (2011-05出版)

作者：慕容莲生

页数：198

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;女人宣言&gt;&gt;

## 前言

香港作家张小娴在一篇文章中这样写道：“想不到送什么特别的礼物给你喜欢的男人，我会提示你送他一盏床边灯。

一盏灯，只要换个灯泡，就可以用一辈子。

” 在这篇文章的结尾，还有这样一句话：“听说，收到灯的人是幸福的。

” 一盏灯，的确是个好礼物，无论谁收到都会感到欢喜。

因为它能在最冷的地方制造温暖，给幽暗的角落带来光明。

如果没有灯，这个世界该有多冷多寂寞。

就像春天无花草、夏天无绿树浓荫、秋天失去金黄田野、冬天没有皑皑白雪。

张小娴说：“送他一盏小灯，因为他是你生命的光源。

自从有了他，你看到了世界最美好的一面。

” 我想，其实女人也是一盏灯，是男人生命的光源，也是这世界的光源。

如果没有女人，这世界该有多冷，男人该有多寂寞？

想想看，女人的一生多像一盏灯。

这盏灯把前半辈子的光热给了男人，后半辈子的光热给了孩子。

女人一生的故事，都在这盏灯里散发着温暖的女性柔光。

只是，很多女人都忘记了留一些光热给自己。

她们活着，似乎就是为了付出，所以温柔、贤良、忍耐。

她们只想做一个好妻子、一个好母亲，是中了“贤妻良母”这四个字的毒吗？

或许她们都不曾想过，在成为好妻子和好母亲之前，她们应是一个好女人。

这里所说的好女人是指能将自己照顾得很好的女人，优雅、美丽、幸福，像一盏灯一样放射出美丽的光辉。

是的，女人要先爱自己，照顾好自己。

这与自私无关。

试想，一个不爱自己的人能很好地去爱别人吗？

即使能，想必也是愚爱吧。

只有爱自己的人最懂得如何去爱人，如果一盏灯有心照亮别人，却因不能照顾好自己而轻易被风吹灭，它怎么去发光发热呢？

我们都应具有爱的能力，而这能力往往是从爱自己开始。

女人爱自己，使自己更优雅更美丽，才能赢得更多的爱。

要照亮别人，首先自己要有光。

女人想着给自己心爱的人幸福，首先自己要是幸福的才好。

如何才能成为一个幸福的女人呢？

那就在成为别人的幸福之前，先为自己挑一盏灯吧。

这盏灯的灯芯是爱自己，灯油是爱情、亲情和友情。

这盏灯并不需要多么华丽，却可以令女人的一生更加欢喜和丰盈。

在去往幸福的路上，或许路口常有红灯或黄灯亮起，这都很寻常，完全不必心生焦虑。

短暂的等待是为了补充体力，绿灯终会亮起，你终会走向幸福。

希望这本书也是一盏灯，指引你通向幸福。

收到灯的人是幸福的。

## <<女人宣言>>

### 内容概要

引言每个女人去往幸福的路上都有一盏灯、黄灯篇：学会爱自己，做好恋爱前的幸福功课、绿灯篇：恋爱中的宝贝不得不知的一些事、荧光灯篇：当爱情走进婚姻有张怎样的脸最幸福等。

## <<女人宣言>>

### 作者简介

慕容莲生，男。

资深媒体人、专栏作家、医学者。

长期关注都市男女情感生活，剖析婚恋百味，视角睿智深远，文字犀利又温暖，给读者独特的阅读享受。

## &lt;&lt;女人宣言&gt;&gt;

## 书籍目录

引言：每个女人去往幸福的路上都有一盏灯第一章 黄灯篇：学会爱自己，做好恋爱前的幸福功课 灯下诗话：生活就是一场接一场的等待 1. 单人房里的“盛女”也可以生活美好 你愿意承认自己是“剩女”吗？

是“盛女”而不是“剩女” 黄灯亮了等一等 懂得爱自己的女人最幸福 2. 想幸福就只和喜欢的人谈情说爱 她是清爽的，他是浊臭的 爱是相互温暖，如果不能就不要去爱 同床异梦是这世上最悲哀又荒唐的事情 3. 不要去爱一个正承受失恋之痛的男人 聪明女人干的傻事 神都不能拯救他失恋，你也不能 爱上失恋的男人，最后失恋的可能就是你 4. 你懂得拒绝你不爱的男人吗？

当断不断，反受其乱 拒绝的学问 有时任性很必要 5. 取悦自己，不要刻意讨好男人 你懂得取悦自己，男人也来取悦你 越自然越快乐 做一个真正懂爱的女子 6. 你应该知道如何取悦自己 爱的目的其实是为了取悦自己 保持一颗平静而安详的心 学会打扮自己 请你保持自我欣赏 优雅去爱 要保护自己的身体 7. 宝贝，快快上床睡觉 睡出个美人 睡觉第一，吃饭第二 睡个好觉的美容大法 你的头要朝向哪个方向 爱自己的女人会睡觉 8. 如果可以，请给自己买一套房子 你住的房子是谁的 听听她们怎么说 你一定要给自己买一套房子 单身女人买房攻略 9. 容貌漂亮的女人未必优雅，而优雅的女人一定美丽 你是优雅的女人吗？

一切取决于你的心 嫁给男人之前，请先嫁给优雅 10. 可以暂时没有爱情，但要相信美好爱情的存在 人人都是时间诗人 爱是一颗幸福的子弹 盛女经：人生最大的贵人，永远是自己第二章 绿灯篇：恋爱中的宝贝不得不知的一些事 灯下诗话：去相思吧，去勇敢地爱吧 1. 用你自己的秤挑一个品性好的男人 最好的时光里有没有最好的爱情 和一个怎样的男人去恋爱 你觉得适合你的、好品性的男人就可以去爱 幸福的女人都有一双慧眼 2. 让他保持完整也让你自己保持完整 谁都不是谁的另一半 做一个情感独立的女人 3. 挺胸做女人要看怎么挺 哪里的美容院隆胸最好？

如果他爱你，就会接受你的一切 想要丰胸，自己养出来 4. 要不要减肥女人须得好生琢磨 问世间情为何物，直教女人用减肥去证明 减肥只要不减掉幸福就好 5. 低碳生活绿色享“瘦”才减不掉幸福感 你在绿色减肥吗？

绿色减肥守则 常吃这些食物瘦得快 错误的减肥方法只会越减越肥 6. 性感地拥有并享受爱情 恋爱中的女人最性感 性感是对女人最好的赞美 和爱情一起性感的那些细节 恋爱经：是胖是瘦、是美是丑 那个男人都爱我如生命第三章 荧光灯篇：当爱情走进婚姻有张怎样的脸最幸福 灯下诗话：催促那个你爱的男人给你暖被窝去 1. 我们为什么要结婚 为了美好光阴不虚度所以男女要结婚 结婚是女人爱自己的一种态度 说什么“婚姻是爱情的坟墓” 会爱的女人在婚姻里找到幸福 2. 什么样的男人和什么样的婚姻 要一个什么样的男人为你披上婚纱 选择了一种婚姻就是选择了一种生活 婚姻是什么样的 你要有一些认识 3. 来自有钱男人的一封信 你当然有权利选择嫁给有钱人 嫁大款就像抢银行，收益大但后患无穷 来自有钱男人的一封信 4. 孩子不是你谋取幸福婚姻的武器 谁在拿孩子要挟婚姻 孩子永远都不能也不会是幸福婚姻的筹码 5. 不要把你的名字在婚姻里弄丢了 在婚姻里你是谁 你怎么可以没有自己的名字呢 6. 做他亲爱的老婆，不做黄脸婆 从老婆到黄脸婆 男女是不一样的 女人只有善待自己，你的老公才会善待你 7. 做一个会理财的旺夫的幸福女人 会理财的女人最旺夫 如何做一个会理财的幸福女人 在什么样的年龄理什么样的财 不可不建立正确的投资观 8. 幸福婚姻需要你有智慧地去经营 大道理谁不懂呢 改变你自己比较容易 说上几句幽默调皮话 流点眼泪杀杀他的锐气 吊吊他的胃口 幸福婚姻就像掌心的沙子 一边放风筝一边抵御小三 9. 跟着小三修炼战无不胜的“擒男计” 小三心里怎么想 赢得没赢，输得真的输了 跟着小三学擒男 10. 打不是亲，骂也不是爱 有多少女人在深夜哭泣 打老婆算什么本事 冷暴力也不行 围城圣经：除了爱自己，还是要爱自己第四章 雾灯篇：还有一些情爱和爱情一样重要 灯下诗话：能够温暖你的不只是爱情 1. 不要费尽心机追问不爱的理由 别对自己残忍 真正的爱情或婚姻是不会死的 不要想以前快乐时光 大哭一场 亲情和友谊很重要 做点让自己快乐的事 最好的报复 不要向他追问理由 相信一定可以遇见最适合自己的 2. 有时间坐下来和母亲好好聊聊天 18岁时你做了些什么 一个女人在另一个女人的庇护下成长 找点时间回家看看母亲 3. 和父亲去谈谈男人的那些事 有一个男人真的爱你如生命 女儿与父亲之间有着天然的亲密感 常回家与父亲谈谈 4. 你怎么可以没有三两个闺密呢 不要害怕你的闺密 找个闺密分享心事 她能

## &lt;&lt;女人宣言&gt;&gt;

给你一面镜子 还有很多美好的东西都是闺蜜给的 闺蜜是女人生活中很重要的一部分 5. 你从哪里来, 我的闺蜜 多年同窗成闺蜜 有时同窗不如同事 谁说同事同行是冤家 和闺蜜在一起 6. 微笑是女人最动听的语言 微笑是女人去往任何地方的最有效的通行证 看呆了那些要命的微笑 男人都喜欢爱微笑的女人 会生活的女人会微笑 7. 不要把你的幸福香水藏起来 幸福意味着自我满足 幸福就在你的尾巴上 你珍惜过你面前的那杯白开水吗 幸福由于分享而丰富 8. 你不必为谁而活 打肿脸就能充胖子吗 认识自我, 无需他人的期望 女心经: 要快乐, 要记住你只能活一辈子 第五章 心灯篇: 你是欢喜的, 你是幸福的 灯下诗话: 每个人都应有一盏可以照亮心灵的灯 1. 这些都是, 你要知道的事 去看看男人在想什么 做一个体贴男人的女人 男人都是不想费神的懒虫 陪他一起疯 记得总是为他留一个台阶 信任他, 支持他 爱他大声地告诉他, 不爱也一样 不要动他的游戏机 男人的那几天 2. 男人眼里的好女人什么样 宽容, 真正理解男人的缺点和过失 理解男人的孤独面 给男人一家之主的名分 告诉男人, 他有多重要 不要指望男人家里家外表里如一 不要在男人发怒时与他针锋相对 家中是非切勿随便乱讲 女人必须讲卫生, 爱干净 不要拿自己的男人和别人比较 3. 男人最希望你为他做三件事 男人也需要一些浪漫 让他觉得你是因为他而美丽 经常抚摸他 给他完全自由的一天 4. 这些都是你不必去相信的话 男人不坏, 女人不爱?

男人喜欢美丽笨女人?

男人不该让女人流泪?

不求天长地久, 但求曾经拥有?

因为不了解而在一起, 因为了解而分开?

我们分手是因为有缘无分?

心灯幸福经: 没有什么能够阻挡你对幸福的向往

## &lt;&lt;女人宣言&gt;&gt;

## 章节摘录

你愿意承认自己是“剩女”吗？

近几年，“剩女”这个词很流行。

身边有一些单身女子，她们很勇敢地赶时髦，人前人后宣称自己是“剩女”。

问她们为何这样称呼自己，有人自嘲地笑笑：“明摆着呢，没有男人，剩下来了！”

想不承认也难啊，舆论不允许。

有人却很骄傲：“我这样说其实是给自己做广告呢，提醒有情有义的男人赶紧放马过来，姐们等着！”

其实，谁真的愿意戴上一顶“剩女”的帽子呢？

自嘲的人可能嘴上很骄傲地调侃，心里却是苦涩的。

不过也真没办法，流言猛于虎，只要你年龄老大不小了，而且还是单身，管你承认不承认，一番舆论后你就是“剩女”。

听说“剩女”也是分级别的，就像围棋的专业段位从低到高分为九段一样，有好事者将“剩女”分为三个级别：初级剩女为“剩斗士”，年龄在25岁~27岁之间。

虽说摊开掌心看看青春已经所剩无几，但还有很多机会和勇气为寻找另一半而奋斗。

中级剩女为“必剩客”，年龄在28岁~29岁之间。

这样年龄的“剩女”往往在职场上都能够独当一面了，也正是因为忙于事业，才导致她们无暇分身去张罗爱情或婚事。

30岁~34岁的高级剩女称为“斗战剩佛”。

就像孙悟空陪唐僧去西天取经，历经九九八十一难，劳苦功高，她们在职场上无论如何都算是成功人士了，偏偏爱情颗粒无收，依然一个人寂寞地生活。

原因往往是她们年岁偏大，另一半相对来说更不好找，或是她们要求太高。

还好她们已看透爱情，明白缘分可遇不可求。

当然，不能排除其中有一部分人是慌了手脚的，表面上不动声色，心底却是凄凄惶惶。

“剩女”的日子不好过。

她们一方面对爱情依然怀有美好的憧憬，不愿意随便找一个男人凑数，担负着认真挑选如意郎君的重任；另一方面还要承受来自父母、朋友及舆论的压力。

其实，这些所谓的压力并没什么大不了，重要的是在压力面前摆正姿态。

姿态决定了一个人将成为怎样的人，和什么人在一起，走怎样的路，过怎样的日子。

是“盛女”而不是“剩女”你承认自己是“剩女”了吗？

如果你肯承认，那你慌张吗？

会不会慌不择人？

就像一个饥肠辘辘的人，不管食物是否对自己的胃口都吃下去。

又像是一个寒冷冬日里衣衫单薄的人，冷到招架不住的时候，随便破絮或者烂棉都会披在身上御寒。

但是，感情空白和饥寒交迫到底不一样。

感情是没有办法敷衍塞责的，喜欢就是喜欢，不喜欢无论如何都没有办法调动情绪去装出欢喜的样子。

女人在感情上是应该有洁癖的，用挑剔的姿态去等待以及选择那个最对的人。

当然，挑剔不是说就要苛求责备，不切实际地在细节上找寻男人的缺点，而是根据自己的实际情况进行选择。

假如你有张曼玉的修为，那就应该保持张曼玉的姿态。

网络红人凤姐之所以为大众所诟病，是因为她要求实在太高，太不切实际，尽显狂妄姿态。

就像一个活在云端的人，注定要浮云一样飘来荡去，或者某天狠狠地跌下云端，摔痛了，清醒了。

《孙子·谋攻》上说：“知己知彼，百战不殆。”

挑剔之前请先清楚自己的优劣之势，然后有所侧重地对症下药，选择适合自己的，选择自己想要的。

## <<女人宣言>>

如果你不愿意甚至很厌恶被人称为“剩女”，很好，我为你的清醒鼓掌。

这世界上没有所谓的“剩女”。

你不是不想恋爱、不想结婚，只是还未遇到对的人，只是恰巧单身。

即使早已到了婚嫁年龄，却还孑然一身，那也算不得是“剩女”，你只是一个对爱情与生活有追求的人。

你是“盛女”，而不是“剩女”。

盛女和剩女，一字之差，意义却有天壤之别。

著名影星杨采妮有一次接受记者采访，在谈到单身这个问题时，记者问她是否认为自己是“剩女”。

杨采妮莞尔一笑，反问记者：“请问是‘丰盛’的‘盛’吗？”

她说她想做“盛女”，觉得人生就是要活得丰盛，最重要是要开心。

真是一个优雅又智慧的女人！

无独有偶，80后女星小宋佳也很享受做“盛女”的感觉。

她认为“盛女”是盛开的玫瑰，是纯洁和成熟的结合。

而“剩女”呢，问题一大堆，一个“剩”字就尽显歪瓜劣枣之态。

事实上，在现实生活中，大龄又单身的女人多得很，她们喜欢穿牛仔裤、T恤衫，喜欢聚会、健身、上网聊天，心态年轻又健康，大多活得有滋有味，很少有“被剩下”的焦躁感和自卑感。

是的，哪有什么“被剩下”，有的只是不肯将就。

与其随便找一个男人恋爱结婚，过乌七八糟、哭天抢地的日子，还不如一个人清清爽爽、自由自在地过单身生活。

还有人提出了“胜女”这个概念。

说女人首先要在心理上战胜自己，用一种强势的姿态去面对单身这个问题。

自信固然好，但女人太强势并不好。

谈情说爱又不是打仗，哪有什么胜利或失败？

有的只是适合或不适合罢了。

最要紧的是要做“盛女”，像盛开的玫瑰一样纯洁而成熟，人生就是要活得丰盛，活得开心。

P5-7



## <<女人宣言>>

### 编辑推荐

信仰爱情？

不一定能得到。

不信？

注定得不到！

亲爱的，你如何抉择？

情感的维系绝不仅仅需要爱情和金钱，还需要更多的智慧。

《女人宣言(我想和爱情谈谈)》就是要教你，捕猎好爱情，擒拿好生活。

诊疗各种爱情问题，有“备”无“患”寻找案情。

希望《女人宣言(我想和爱情谈谈)》(作者慕容莲生)是一盏灯，指引你通向幸福。

<<女人宣言>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>