

★相爱简单，相处太难——调查显示：近年来离婚率持续上升，其中的关键原因，就是婚姻里的男女不善于处理夫妻关系中的问题和矛盾，特别是年轻人。

幸福女人

不可忽视的 66^个细节

女人一生是否幸福，很大程度上取决于婚姻的质量；
而婚姻的质量很大程度上又取决于女人对夫妻生活中一些关键细节的把握。

XinfuNvrenBukeHuShide

66GeXiJie | 张 雪 李丹丹/编著



中国华侨出版社

B848.4
ZX

幸福女人

不可忽视的

66^个细节

XinfuNvrenBukeHuShide

66GeXijie | 张 雪 李丹丹 / 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人不可忽视的 66 个细节 / 张雪 李丹丹编著. - 北京: 中国华侨出版社, 2007.2

ISBN 978-7-80222-258-8

I. 幸... II. ①张... ②李... III. 女性-成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157429 号

●幸福女人不可忽视的 66 个细节

著 者 / 张 雪 李丹丹

责任编辑 / 王 婧

策 划 / 万剑声

责任校对 / 龙光桂

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 640×960 毫米 1/16 开 印张 / 19 字数 / 260 千字

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

版 次 / 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-258-8/G·212

定 价 / 26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

婚姻幸福缘于细节

有人说：“男人通过征服世界来征服女人，女人则通过征服男人来征服世界！”那么，让女人彻底得到一个男人的身和心的途径是什么呢？

答案自然是婚姻，而且必须是幸福的婚姻！

婚姻如酒，各有滋味。有的是夜光杯里盛的葡萄美酒，晶莹剔透，浪漫芬芳；有的是琥珀色的啤酒，看似激情，实则泡沫；有的是貌似清水的白酒，外表平实，蕴味悠长；有的却是假冒伪劣的酒，味道苦涩，影响健康，甚至危害生命！

哪个女人不想品美酒？不想激情浪漫、快乐长伴？不想爱情永驻，幸福到永远？

然而，经营一桩婚姻又谈何容易？拥有一个和谐、快乐、幸福、美满的家庭，是世上多少女人梦寐以求的愿望？

谁家都有矛盾，谁家都有纷争，来自各个方面，来自不同的角度。

婚姻，是一种人世间最复杂的游戏，是一场最艰难



的战斗！

婚姻难道真是爱情的坟墓吗？

其实不，只要你懂得如何让爱情在婚姻中保鲜，那婚姻就是爱情的天堂！

据婚姻专家最近一次调查分析，我国近几年男女离婚率正处于危险的上升阶段，而这一切皆缘于男女之间不善于妥善处理夫妻关系的问题所造成。

本书从女性的角度出发，帮助女性解决婚姻关系中的一些棘手问题，同时也针对当代女性婚姻提出一些解决疑难问题的具体办法。

“相爱总是简单，相处太难”，白首相携，风雨无阻，你想做一个好太太吗？你想让你的婚姻之舟坚固得能经历任何风雨，让你的爱情之旅一路充满欢歌笑语吗？但愿本书能为您解开甜蜜情感的密码，开启幸福婚姻的“阿里巴巴之门”！

第一章

如何猎取极品好男人

极品好男人到底什么样？

相貌堂堂，英俊潇洒？事业有成，功成名就？成熟稳健，善于周旋……

现实生活中没有百分之百完美的男人，但却总有那么一个最适合你的。他的笑容只为你盛开，他的温柔只为你呈现，他的亲吻爱抚只为你奉献，他是上帝专门为你打造的礼物……

请做好准备，读透男人，识破男人，抓住那个只属于你的“极品好男人”！

- 细节 1：思路决定出路——首先检测你的婚恋观 / 008
- 细节 2：做好接纳爱情的心理准备 / 012
- 细节 3：先了解，再恋爱——了解男人的基本方法 / 016
- 细节 4：务必读懂男人的“花心” / 019
- 细节 5：看透“男人不坏，女人不爱”的真相 / 023
- 细节 6：识别“好男人”——完美男人的评判标准 / 027
- 细节 7：离婚男人未必不可选 / 031
- 细节 8：不要因为“矜持”而拒绝爱情 / 034
- 细节 9：爱情的开局需要你精心设计 / 038
- 细节 10：第一次约会——打造最佳第一印象 / 041
- 细节 11：不要把买单视为男人的义务 / 045
- 细节 12：给男友多一些理解与沟通 / 049



第二章

如何念好相夫教子经

相夫教子，是女人天生的职责。

每个丈夫都需要妻子的支持和帮助。妻子的宽慰和理解，能让疲惫的男人重新精神抖擞地冲向外面的战场；妻子的鼓励和鞭策，能激活和挖掘出丈夫身上无穷无尽的潜能。

每个孩子都需要母亲的教育和呵护。母亲的爱心和照顾，能让孩子得到一辈子的温暖；母亲的表扬和鼓励，能让孩子创造骄人的奇迹。

所以女人一定要念好相夫教子经，为丈夫和孩子营造一个温馨而舒适的爱的小巢！

细节 13：婚后一年，对婚姻做一次深刻的反省 / 054

细节 14：爱意，要及时表达出来 / 057

细节 15：为他创造一个独处的空间 / 061

细节 16：给平淡的婚姻生活制造一些浪漫情调 / 065

细节 17：撒娇要分场合、看“脸色” / 069

细节 18：勤做家务，贤惠的女人最金贵 / 073

细节 19：别逼着老公陪你逛街 / 077

细节 20：你的温柔永远是他最需要的 / 082

细节 21：不要做缠树的“菟丝花” / 086

细节 22：别让“洁癖”破坏了家庭的温馨 / 090

细节 23：学会管教孩子，做个称职的母亲 / 095



第三章

如何讨得婆婆的欢心

老公的母亲不见得会是你的敌人，但却有可能影响你一生的幸福，所以在决定与他厮守终生之前，最好先了解他的母亲。

婆媳矛盾是现代婚姻中经常出现的问题，仅次于婚外恋，被人们称为严重影响婚姻关系和质量的“恶性肿瘤”。所以，婚姻中和准婚姻状态中的女性，如何处理好婆媳关系是把握一生幸福的关键。

- 细节 24：摸清婆婆心中“好儿媳”的标准 / 100
- 细节 25：亦近亦远，把握好婆媳间的距离 / 103
- 细节 26：了解婆婆生理和心理上的需求 / 109
- 细节 27：处理婆媳关系应该掌握的基本技巧 / 115
- 细节 28：婆婆生病时最需要关心 / 118
- 细节 29：善待小姑也是孝敬婆婆 / 122
- 细节 30：用理解换取婆婆真心 / 128
- 细节 31：用宽容搭起婆媳之间的桥 / 132
- 细节 32：别和婆婆太见外 / 136
- 细节 33：新老教育方式要沟通 / 140



第四章

如何让老公百看不厌

别怪男人都喜新厌旧。其实，男人女人都是一样的。从新鲜到熟悉，从熟视无睹到产生厌倦，这是每个人的共性。

女人喜欢把自己的不满说出来，你的衣服太老土了！你的发型怎么十年都不变？你的风格也该换一换了！但男人却不愿意说，也怕背上“喜新厌旧”的罪名而不敢说。于是，他们的目光只好向外搜索。

要想老公的眼睛只围绕你一个人转，就要想法提升自己的魅力，时常让自己焕然一新。魅力十足不仅是每个女人最心仪的赞美之词，更是每个男人对妻子的渴望。

- 细节 34：每日呵护你如水的肌肤 / 146
- 细节 35：注意保持健康窈窕的身材 / 151
- 细节 36：化妆，把自己修饰得更漂亮一点 / 155
- 细节 37：任何时候都要穿着得体 / 159
- 细节 38：让品位随着年龄与时间一起提升 / 163
- 细节 39：保持魅力的焦点是塑造迷人的个性 / 168
- 细节 40：培养雍容典雅的仪态 / 172
- 细节 41：时常“充电”，知识是女人的资本 / 176
- 细节 42：阅读，让自己更有情趣 / 180
- 细节 43：用女性的智慧当好“管家婆” / 185
- 细节 44：练就厨艺，彰显女性魅力 / 189



第五章

如何守护好你的婚姻

拥有婚姻并不难，但要守住婚姻却不易。围城之内，处处潜藏着一触即发的隐患；围城之外，时时闪现着五光十色的诱惑。婚姻，这个被女性视为堡垒、依靠、支柱的地方，竟是如此地脆弱。

我们既不能置之不理、弃之不顾，也不能听之任之、坐以待毙，惟有拿出智慧的武器，洞悉婚姻的本质，理解男人的本性，坚决守卫相爱的每时每刻。

- 细节 45：谨防“七年之痒，八年之痛”的阴影 / 194
- 细节 46：伤什么都别伤男人的面子 / 197
- 细节 47：让老公在家里可以随便说话 / 201
- 细节 48：别对他的红颜知己太紧张 / 205
- 细节 49：别总纠缠出轨后又回家的老公 / 209
- 细节 50：正确处理“他想要的”与“你想给的”之间的关系 / 212
- 细节 51：信任，是婚姻堡垒的最佳护卫 / 216
- 细节 52：扭转婚姻危机，一定要从自己开始 / 221
- 细节 53：慎重结交“纯洁”的蓝颜知己 / 225
- 细节 54：用好言好语才能呵护出好感情 / 230
- 细节 55：多说“我们”，少说“我……” / 234



第六章

如何事业家庭两不误

没有家庭的女性谈不上幸福，没有事业的女性谈不上独立。只有二者兼顾，女性的人生才能够完整。其实，事业和家庭并非矛盾，关键在于如何处理好二者的关系。

学会正确处理好生儿育女和干事业的关系，科学安排工作和生活，力求事业红红火火，家庭美满幸福，这样的职业女性才是完美和令人羡慕的。

- 细节 56: 独立的女性不能没有事业 / 238
- 细节 57: 女性创业，要三思而后行 / 242
- 细节 58: 提早做好职业规划 / 247
- 细节 59: 让丈夫成为你的积极支持者 / 251
- 细节 60: 充分享受女性的多重角色 / 255
- 细节 61: 任何时刻都别忽略对家人的爱 / 260
- 细节 62: 为了孩子，至少做三年全职母亲 / 262
- 细节 63: 别忘了职业女性教子更有方 / 266
- 细节 64: 学会忙里偷闲，减轻心理压力 / 271
- 细节 65: 敢“舍”才会有“得” / 276
- 细节 66: 健康的身体是幸福的基石 / 279

第一章

如何猎取极品好男人

极品好男人到底什么样？

他要相貌堂堂，英俊潇洒；他要事业有成，功成名就；他要成熟稳健，善于周旋；他要理想远大，事业心强；还要谈吐幽默，谈谐有趣；更要温柔体贴，细心如发……

一百个女人有一百种答案，但每个女人都会毫不例外要他“爱要如宝，把我捧在手心上”，要像大胡子张镐哲唱的那样：“好男人不会让心爱的女人受一点点伤，绝不会出现风东飘西荡在温柔里流浪；好男人不会让等待的情人心越来越慌，孤单单看不见幸福会来的方向。”

现实中没有百分百完美的男人，但却总有那么一个最适合你的。他的笑容只为你盛开，他的温柔只为你呈现，他的亲吻爱抚只为你奉献，他是上帝专门为你打造的礼物……

但空想是没有意义的，最重要的问题是你必须把藏在人群中的他找出来，然后好好爱他，不再让他离开！



细节 1

思路决定出路——首先检测你的婚恋观

如果说田北北还有苦恼，许多人是怎么也不会相信的。“她那样条件的人怎么还会有苦恼呢？”别人的第一反应便是这样。

的确，田北北今年25岁，毕业于一所名牌大学，在一家知名报社做记者，外表端庄漂亮，走到哪里都会引人注目。

父母是老教授，家庭属于书香门第，她平时出入各种高档写字楼，出门打车，手里捧着《时尚》。并且那时，正有一位叫文峰的成功商人死心塌地地追求着她，有人说田北北集中了这个时代所有女人的梦想。

但是，田北北说，那些都是表面的。她的内心其实时常被一种痛苦的情愫笼罩着。田北北对好朋友说：“我常常感到对人生的绝望。”

田北北是个喜欢文学的女孩，在她的想象里，爱情应该是一种怦然心动的感觉，就像琼瑶小说中所描写的一样浪漫，所以，她期待着自己的白马王子。

田北北认为自己是一个理想主义的女人，她以前拥有许多知心的女朋友，她们曾经准备做捍卫爱情的坚定勇士，如果没有理想中的爱情来到，她们情愿做快乐的单身贵族。

但是，女友们最终一个又一个的坚持不下去了。先是明霞，她大学时期热爱三毛，渴望找一个像荷西那样的男人，但是很快当一个胖胖的房地产商追求她时，明霞立即被俘虏而去。后来是小旭，她嫁给了一位公务员，并且很快做了母亲。



女人是否必须要有爱情才嫁呢？

有一次，在几个人婚后的聚会上，田北北把这个问题提给她们。曾经是爱情理想主义者的明霞抱着一只波斯猫，懒洋洋地对田北北说：“只要对他不反感，而且他又有钱，女人总归得找个男人过日子，爱情能占几斤几两？”

小旭也是对爱情很绝望的态度说：“爱情就是一种奢侈品，像花园洋房、名车名表、私家飞机、私家游艇，拥有它是一种幸运，没有也属于正常。谁能指望生活必须有私家游艇？没有难道还不活了？”

“你也嫁了吧，文峰不是对你很好吗？”两个对她知根知底的好友劝说田北北。她今年25岁了，算是老姑娘了，她们用怜悯的眼光看着她，那眼光让田北北不寒而栗。

她听明白了她们不是因为爱情的绝对需要而结婚，而委身于一个男人。她们仅仅是为了过日子，为了对一个男人的依靠，尘世中的生活从此将爱情的精神主义变质。

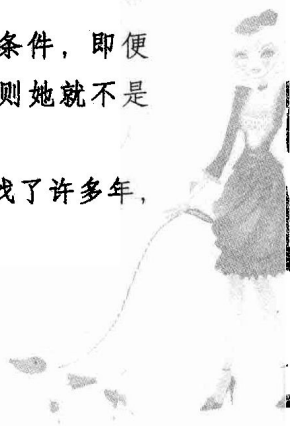
这是我必须结婚的理由吗？田北北愈加地孤独，也愈加地迷茫，她不好意思再去找女友们煲电话粥了，电话那边，总是孩子的哭声，把她的兴致荡涤得一千二净。

“嫁给我吧！像你这样的女孩，是需要一个男人庇护着过日子的。”文峰又一次深情地望着她，怜爱地说。他的柔情让她低下了眼睑，无话可说。

是的，她似乎有足够的理由嫁给他。他英俊潇洒，事业有成。但是，最重要的地方却是她不爱他。那种怦然心动的、致命的感觉，没有存在她对他的感情里。

对于别的女人来说，可能因为文峰具有这样的条件，即便出于现实的考虑，也就嫁了，但是田北北不行，否则她就不是田北北了。

还要等到何时才嫁呢？关于爱情，田北北已经寻找了许多年，



浪漫中理想的爱情似乎一直没有出现，那个让自己能够立刻产生嫁的感觉的男人，好像远在天边的青鸟，总也不能出现。田北北一面在担忧着难道就这样让自己等到白头，一面还在孤独地坚持等待着。

“哪个青年男子不善钟情？哪个妙龄女郎不善怀春？”爱情是人类的本能，只要人类存在，爱情就存在，人们对美好事物的追求，对幸福的渴求永恒。爱情和婚姻是人一生中最幸福美妙的部分，更是绝大多数女人对人生的一种期盼和守望。

然而，现在越来越多的人却总是感觉品尝不到爱情的甜蜜和婚姻的幸福。现实中太多不幸的爱情和失败的婚姻，让很多年轻女孩开始对爱情和婚姻望而却步，她们总是被爱与不爱、结与不结婚的问题困扰着。

其实，甜蜜、幸福都只是一种感觉，爱情婚姻的个中滋味只有自己才知道。就像有的人吃山珍海味也不觉得香，而有的人吃白菜萝卜却津津有味一样。

关键是看你自己的态度，你对爱情有什么样的理解，你对婚姻有什么样的期待，这些关于婚姻爱情的理解、看法、观点、期待就是一个人的婚恋观。

成熟健康的婚恋观是一个人能否得到甜蜜爱情和幸福婚姻的前提，但如今很多年轻女性的婚恋观却充满了偏见、幼稚，有的甚至是畸形的。

比如说越来越多的女性信奉“干得好不如嫁得好”，这种心态就是不正确的。独立、积极、自信的因素和依赖、无奈、保守的因素在她们思想的对峙中，后者占了上风。

我们的社会收入结构，永远是金字塔形状的，一般或中等收入的占绝大多数，而高收入者只占少数。所谓“嫁得好”，只能是少数中的极少数。



而大多数为了能够实现“嫁得好”这个目标的女孩，不惜使用各种手段，某些人的价值观走入了一个严重的误区——为了金钱，可以牺牲一切，包括爱情。甚至也可以不要婚姻的名分，心甘情愿地当他人的“金丝鸟”。

当然，这种现象虽日益增多，但终究不是大多数，更多的女孩在婚恋观上的迷茫和困惑还是源于自己的幼稚幻想，对爱情的误解和过高的期盼，对婚姻的无知和不信任，就像田北北一样崇尚“爱情至上”。

有的女孩为了爱情，宁愿吃苦受累，抛家舍业，为爱走天涯。既然有感情，就好好地去经营，这也未尝不可。可像田北北这样没有爱情而执著等待，其实也可以说是一种错误。

田北北所追求的是一种一见钟情，怦然心动的爱情，这样的爱情固然不像小旭所说的那样是极尽豪华珍贵的奢侈品，却也如席慕容所说：“美丽的梦如美丽的诗一样，都是可遇而不可求的。”

人世间或轰轰烈烈、或出生入死、或缠绵悱恻，或肝肠寸断的爱情不是没有，但却未必应该成为每个人所追求的。

世间最美丽的爱情风景，莫过于在宁静的天空下看到一对古稀夫妇携手看夕阳，可这样的爱情是一见钟情中就能订下来的吗？

要使人一下子心动也许并不难，只要花费一点心计，尤其是对于情场老手要搔弄风姿或是制造浪漫，根本是雕虫小技，只需动动脑筋便可制造一场惊心动魄的恋爱的序幕了。

只是遗憾的是序幕虽美好，却也抵不住生活的平淡。和一见钟情的刹那相比，今后经营爱情的过程就变得没有味道了。

爱的维持靠的是真实的婚姻生活，在生活中沉淀，在岁月中积累。过去的时代，自由恋爱属于少数，更多的则是父母之命，媒妁之言，难道那时的人就没有爱情吗？反倒是现在这个自由恋爱的时代，离婚率更高了一些。



当然，这不是自由恋爱的错误，而是需要重新审视我们的婚恋观，我们需要警惕一种观念的盛行：即对爱情和婚姻抱有不切实际的幻想。

命运便是性格，是心态，而心态是影响今日女性爱情、婚姻是否幸福的根本原因，理想的婚姻没有模式，经验只能靠自己去做，培养一种对婚姻正确的心态，考一张婚恋健康“合格证”，是每个人都应该努力的！

没有指引方向的罗盘，远航将不再伟大和浪漫；没有成熟健康的婚恋观，爱情将成为一个遥远的梦想，永远也无法走到幸福婚姻的彼岸！

细节 2

做好接纳爱情的心理准备

叶子今年 26 岁，身高近 1.70 米，外表清秀文静，三年前从北方一重点大学毕业后，直接考入另一所大学的经管学院攻读硕士研究生。

研究生毕业后，叶子进入一家中外合资企业工作，收入相当不错。从 2003 年开始，亲戚朋友陆续给叶子介绍对象——公务员、医生、律师，还有从纽约大学毕业的海归人士，女儿的态度却始终模棱两可，俨然一副不开窍的样子，几次交往均无果而终，这让叶子的母亲很是着急。

前一段时间，经朋友介绍，叶子认识了江北某公司任主管的小木。小木身高 1.80 米，仪表堂堂，谈吐文雅，叶子对他的感觉也不错。