



女人35岁 前必读

做个好妻子的9大特质 | 卓雅◎编著

打造优秀妻子

实现美满婚姻



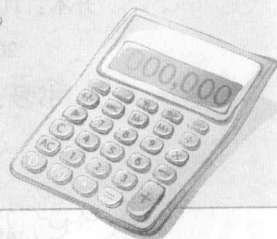
中国物资出版社



女人35岁 前必读

做个好妻子的9大特质 | 卓雅◎编著

打造优秀妻子 实现美满婚姻



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 35 岁前必读：做个好妻子的 9 大特质 / 卓雅编著. —北京：中国物资出版社，2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3324 - 5

I. 女… II. 卓… III. 女性—婚姻—通俗读物 IV. C913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 005678 号

策划编辑 黄 华
责任编辑 黄 华
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

三河市西华印务有限公司印刷

开本：710mm × 1000mm 1/16 印张：14 字数：213 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 3324 - 5/C · 0102

印数：0001—5000 册

定价：26.00 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

序 言

法国思想家泰恩是这样形容婚姻的：“互相研究了三个星期，相爱了三个月，吵了三年架，相互忍受了三十年，这就是婚姻。”泰恩的话很诙谐，可也准确地描述了很多人的婚姻——苦涩、乏味、糊涂，特别是在如今巨大的生活压力之下，很多人的婚姻都是只维持着一个名存实亡的空壳。

其实婚姻完全可以是另外一种样子的。

夫妻双方只要为了幸福这一目标共同努力，就一定会有收获。在这努力的过程中，妻子的作用尤为重要。一个好妻子可以帮助丈夫成功、可以完善自己、可以打造一个幸福温馨的家庭。

妻子们都想要改变自己，让自己的家庭变得更美满，可是由于不清楚改变的方法，往往收效甚微。经常听到妻子们抱怨：“我明明已经改变了很多，付出了很多努力，他为什么就是不领情，生活为什么还是没有变化？”而这些正是我们将要解决的问题。

如果问起丈夫对妻子的希望和要求，听到的答案往往都会很复杂：要勤劳，要善良，要宽容，要理解、体贴丈夫，能够在事业上支持丈夫，最好还能有自己的事业……这么多的要求，能集合在一个人身上吗？其实，这个正是我们的目标，只要你有信心，只要你肯努力，再加上适合的方法，成为男人眼中的“好妻子”是很容易实现的。

本书将通过新颖的视角、具体的事例、深入的分析和丰富的提示，帮

序

言





女人
35岁

做个好妻子的9大特质

助你成为一个好妻子。书中不仅有细致、可行的计划，还有很多别出心裁的方法，帮助你拥有更完美的婚姻。时代变了，你不希望自己做个只会煮饭带孩子的家庭主妇吧？这里有实际的方法，帮助你自尊自立，让你在事业和家庭上获得双丰收！

做个好妻子的重点还是在“做”，妻子在改变自己的同时，也会影响到丈夫，使丈夫同你一起努力。两人同心协力，生活将会处处开满鲜花。

本书是一本婚姻生活指南，它生动、翔实地记叙了婚姻生活中常常遇到的问题，并且从生活艺术的角度指导妻子如何经营婚姻。选择这本书，把它作为你的随身宝典，如同拥有一位私人家庭顾问，当你迷惑时，与它交流，它会为你拨云见日；当你踌躇时，与它交流，它会为你指路明灯。拥有此书，你就如同拥有了一个生活向导，为你的婚姻指点迷津，让你的生活充满幸福。

幸福，并不是可望而不可即的，只要你肯努力，就是在一点点地向成功迈进。寻找幸福，就请从做一个好妻子开始吧。希望这本书能给你带来真正的帮助。

在此，我们对参与本书编写的成员：张志军、王新源、杨国辉、王振伟、闫博、李忠良、赵静、李绍玲、李光亮、孙占领、呼建朝、张艾莉、杜延起、刘芳、刘俊义、张志勇表示感谢！

作者

2010年1月

CONTENTS

目 录

特质1 付出——打造一个美好的家园 / 1

- 调整心态，让付出变得快乐 / 3
- 保持忠诚，拒绝诱惑 / 7
- 装扮一个美好的家园 / 10
- 助丈夫一臂之力 / 14
- 做孩子最好的老师 / 19

特质2 尊重——盛开在两人心头的花朵 / 25

- 首先会尊重，其次会赞美 / 27
- 记得给丈夫“长脸” / 31
- 尊重丈夫的朋友 / 33
- 给丈夫一个自由的空间 / 37
- 别把丈夫当孩子去关心 / 40

特质3 善良——用爱心来换真心 / 45

- 送人玫瑰，手有余香 / 47
- 用心书写婆媳经 / 50
- 爱丈夫，也要爱他身边的人 / 54





搞好邻里关系 / 57

特质4 理解——让心真正地靠在一起 / 63

用真心换真情 / 65

站在丈夫的角度去思考 / 67

先沟通，后做判断 / 71

肯定的力量 / 74

平静地解决矛盾 / 77

醋坛子里面都是爱 / 83

特质5 体贴——让爱变得更贴心 / 87

给丈夫充分的信任 / 89

给丈夫相对的自由 / 93

别让钱包成为“炸药包” / 95

别让唠叨变成伤害 / 99

幸福，从一件小事开始 / 101

在细节处体现关怀 / 103

做个会“听话”的好妻子 / 106

有时不必太聪明 / 109

不要小看“鸡毛蒜皮”的小事 / 113

特质6 宽容——让爱在宽松的环境下生长 / 119

多尝试“糖衣炮弹” / 121

往事不可追 / 125

如何对待不回家的丈夫 / 128

现实与梦想的冲突 / 133

在矛盾扩大前喊“停” / 136

修补你的婚姻 / 139

特质7 自立——活出自己的精彩 / 143

- 自信，好妻子的基本素质 / 145
- 好妻子不会过分依赖丈夫 / 147
- 读书是妻子最好的装饰 / 150
- 学会理财 / 154
- 做妻子和母亲不是你的全部 / 158
- 建立良性的夫妻关系 / 163
- 怎样做好“女强人” / 167

特质8 自尊——坚持原则，追求平等 / 173

- 爱也要有原则 / 175
- 爱他，也要懂得拒绝他 / 177
- 签订婚姻“契约书” / 181
- 妻子的抗议方式 / 184
- 如何应对情感危机 / 190

特质9 情趣——幸福生活的调味剂 / 195

- 婚后也要表达爱意 / 197
- 给平淡的生活增添颜色 / 200
- 让生活永保新鲜 / 202
- 用游戏创造快乐 / 206
- 重温过去的温暖 / 209

结束语 / 212



特质1

付出——打造一个美好的家园

女人
35岁

做个好妻子的9大特质

有这样一个故事：上帝降临到人间，无数人来向他祈福，他从一个袋子里拿出物品来满足这些人的愿望。第一个人来到上帝面前，向他祈求财富，上帝赐给他金钱；第二个人向上帝祈求权力，上帝赐给他国王的皇冠；第三个人祈求得到一生的平安和幸福，上帝交给了他一个女人，说：“这是一个贤惠的妻子，你带她走吧！”

这个故事说明：有了一个好妻子可以成就一生的平安和幸福。“做个好妻子”也是无数女人在新婚时对自己最大的希冀。关键就是如何才能做到？

想要做个好妻子，首先要懂得学会“付出”。新的时代给妻子们提出了全新的责任，要求妻子们用全新的方式来付出。妻子在完成了自己的工作的同时，还要抽出大把的时间来料理家事，打点一家人的衣、食、住、行，管教孩子，甚至还要为丈夫的事业出谋划策。

一个懂得付出的女人才能建立起一个美好的家，一个懂得付出的女人才能成为一个好妻子。在这一章，我们就集中探讨妻子需要在哪些方面付出努力。

广大的妻子们，你们准备好了吗？

调整心态，让付出变得快乐

两个相爱的人走进了婚姻的殿堂，宣誓今后的人生要携手走下去。在婚姻最初的甜蜜退去之后，你们要更多地面对生活的考验。度过了最初的蜜月期，妻子们就会开始抱怨：丈夫看待自己的眼神不像当初那么迷恋了；生活中的每一件琐事都要自己来处理了；每天的家务都看不到头；夫妻间没时间交流，感情仿佛越来越淡薄了……妻子们开始疑惑：这就是我们的婚姻？

其实婚姻就像是一个空盒子，你必须往里面放东西才可能有所收获。要想得到，必须要学会付出。只有夫妻双方不断地彼此付出、彼此爱护，婚姻这个盒子才能慢慢地丰满。如果只在意从中得到了什么，而不考虑是否付出了什么，那盒子里将会什么也剩不下。

有人曾经说过：婚姻像一首歌，玫瑰只是前奏，“菜篮子”、“米袋子”才是主旋律。爱情里不只是有甜蜜，还有更多的辛苦和艰难需要夫妻双方共同承担；需要两个人一起付出，担负起家的重量。

关于付出，做妻子的更要做好心理准备。结婚之后，你们的身份都发生了改变：他不再是你的男朋友，而是变成了你的丈夫。婚后的日子里，他可能无法再像以前那样事事以你为中心，无法再满足你各种各样的刁钻要求，不是他不再爱你，而是因为他背负起了更重的责任；婚后的日子里，你可能再无法像以前那样轻松自在，你要开始面对生活中方方面面的压力，因为你不再是一个女孩，而是一个妻子；不能只是贪图享乐，而要担负起更多的责任。

一个好妻子，应该要懂得为家庭付出，只有和丈夫共同努力，才能把家建造成幸福的乐园。

新的时代对妻子的付出提出了全新的要求，包括完成自己的事业，处理家务，照顾孩子，甚至还要在丈夫的工作上有所帮助。当妻子的应该懂得主动地担负起这些责任，为了家庭共同的幸福而付出努力。婚后，首先要学习的就是承担责任。

杨茹和陈斌是公认的“男才女貌”的一对。杨茹漂亮得经常被人误认为是某某电影明星，而陈斌年纪轻轻便事业有成，公司经营得红红火火。几乎所有人都确信，他们的家庭将会幸福、甜蜜。

可惜婚后不到半年，他们的生活就出现了问题。

杨茹从小被父母视为掌上明珠，一直娇生惯养，几乎没做过什么家务。婚后，她还是习惯于自己的大小姐做派，每天下了班都习惯性地去忙自己的事情，很少去管家务事。这可就为难了陈斌，他忙于事业，工作时间很长，可经常还要在劳累了一天之后，赶回家去给妻子做晚饭吃。一来二去的，陈斌开始有了怨言：“老婆，我天天都快忙死了，你就学着稍微干点什么吧，也当是锻炼身体了。”

杨茹接受了丈夫的抱怨，无奈地试着做起了家务，一天两天还好，半个月后，她心里有了很大的埋怨：这些事情我爸我妈都舍不得让我干，现在你不说好好照顾我，还天天要我伺候你！

终于，在一天做饭时不小心烫到手后，杨茹心里的怨气爆发了：

“你还记不记得当初你是怎么说的了？还说要让我幸福，全是骗我的！你看看，我现在都快成你请来的佣人了，一天到晚你能在家里待几个小时？好不容易回来了还什么都不干，把什么事都推给我，你把这个家当成什么了！”陈斌的心情也不好，张口说道：“你还说，多亏了我才能把这个家维持得这么好！”

二人越吵越厉害，杨茹一气之下跑回了娘家。她开始向母亲诉苦：自己是多么辛苦，陈斌一天到晚都不着家，早知道结婚是这样的真不如就一

个人……还送到了他们今天的争吵：陈斌居然说这个家是靠他才维持好的，真是好笑，他对这个家做什么了！

等她气喘吁吁地说完这一大段话，母亲淡淡地开口了：“你现在学会自己做家务了，这可是大进步。可是你说你天天忙着做家务事，觉得自己付出得多，那陈斌呢？他那么拼命地工作，不也是为了你们的家奋斗吗？”

杨茹没想到一向娇惯自己的母亲居然不帮自己说话，刚想反驳。母亲又接着说：“你想想，结婚之后，他是不是把家里的钥匙和自己全部的存款都给你了？”杨茹若有所思，低声地说：“这都是应该的……”

“其实啊，男人把家看得比什么都重要，你埋怨他光忙着工作，回家晚。其实他为了事业打拼不也是为了让你们的家过得更好吗？男女的分工不同，你在完成自己工作的同时，也要多体谅他在外拼搏的艰难，多多替他分忧，家里的事情应该让他少操心。家务你能做还是得多做点，这样才能一家人过得和和美美的。”

杨茹听了，许久没说话，当晚就回家去了。

以后的日子里，杨茹开始改变了，她不再那么排斥家务，对陈斌的早出晚归也不再是怨声载道，她嘴里时常会冒出一句话：“你在外面辛苦了，这些我能做的就让我来吧！”

陈斌也被妻子的变化所感动，他开始注意平衡花在家庭和事业上的时间，尽量多抽出时间，早点回家，陪妻子聊聊天，做做家务。两个人的日子又变得幸福和睦了。

在母亲的教导下，妻子看到了丈夫为家做出的努力，理解了丈夫的辛苦，也学会了承担起自己的责任，主动地付出。也正是由于她的改变，丈夫受到了感动，开始调整自己的行为，两个人的生活才越过越好。

认识到自己在婚姻中必须付出努力还是不够的，妻子们还应该学会用积极的心态去付出。积极地调整心态，可以使付出变得不再是那么难熬，而是变得更快乐，这样才能使两人的生活更加美满。那些用埋怨、不满意的心态去承担责任的妻子，不仅自己不愉快，还会让对方的心情也跟着变

差。如果妻子在为丈夫、为家庭做每件事时都是满腹埋怨的，生活会变成什么样子？肯定要在家庭中产生大量的不满和争吵。

妻子们，既然已经决定要付出了，为什么不愉快地完成它呢？

妻子们不妨调整一下心态，既然这些事情无论是愁眉苦脸，还是兴高采烈都是要由自己来完成，那么，不妨采用一种积极的心态去付出。心情好了，做事情的效率肯定就会提高；而且自己的心情好了，还能连带着让对方的心情也跟着变好，使整个家庭的气氛变得更加和睦。

如何才能让自己付出时的心态变得积极呢？下面有几个方法供大家参考：

认识到自己的责任

婚姻里不只有甜蜜的爱情，还有付出的责任。只有爱情没有责任的婚姻是不切实际的。妻子们认清自己在婚姻中所要担负的责任，才能真正拥有努力的方向，才可能拥有积极付出的心态。

要看到丈夫的付出

很多妻子都在埋怨丈夫：回家太晚，不帮自己做家务……那你有没有想过，丈夫如此努力地打拼，是为了什么？丈夫若能在事业上有所成就，得到好处最多的其实还是这个家。他始终是在为了这个家庭而打拼，妻子们只有真正地看到这一点，才能理解丈夫的付出和辛苦。丈夫的这种精神也应该能激励妻子，为了家庭更积极更努力地付出。

制订“合作协议”

现代的妻子自身也背负着沉重的事业的压力，再加上丈夫也有义务分担妻子的负担。所以妻子可以和丈夫主动交流，通过协商在家庭内部可以制订“合作协议”，按照自身的实际情况，让丈夫帮助自己完成家务事。这样就使得原本繁杂的琐事变得轻松了不少，有了丈夫的协作也能提高妻子付出的积极性。

设定目标，勾画美好蓝图

理想是美好的，现实却往往是暗淡的。我们在实现美好的理想之前，总是要经历现实的磨难。家庭的幸福同样是如此。在夫妻双方为建立起自己心中美好的家庭这一目标奋斗时，有可能被冰冷的现实打击得斗志低迷。这个时候，就需要用“理想”来激励自己。夫妻双方可以经常进行交流，探讨近来工作生活中的得失。同时畅想未来，给自己设立一个目标，勾画出未来美好的蓝图。这种方式不仅可以增进两人之间的感情，更可以用未来的美好作为愿景，激励起自己奋斗的勇气，以及努力为家庭付出的积极性。

婚姻需要两个人相互扶持，细心经营

夫妻双方就好像是双手，需要相互帮助，相互配合。例如左手提着很重的东西，右手就会很自然地过来帮忙；一只手办不到的事情，两只手就要一起配合，共同完成。婚姻要靠爱情来维系，而爱情要建立在相互关心的基础上。假如一方不能主动的关心、帮助另一半，不能相互搀扶，久而久之，爱情就会变淡，婚姻也会出问题。这种自然而然的付出的习惯以及积极付出的精神，正是做一个好妻子的首要条件。

保持忠诚，拒绝诱惑

君当作磐石，妾当作蒲苇，蒲苇韧如丝，磐石无转移！……举手长劳劳，二情同依依！生人作死别，恨恨那可论！

《孔雀东南飞》中刘兰芝和焦仲卿的爱情故事至今仍让人歆歆不已，从古至今，二人之间的誓言也在无数恋人间被无数次地重复。然而，能做到“生人作死别”般的忠贞、至死不渝并非易事。



如今的社会，无数的诱惑不断地冲击着人们的选择，爱情变得随便，婚姻甚至成为了游戏般的“快餐”。但无论何时，那种“执子之手，与子偕老，死生契阔，与子相悦”的白头偕老式的爱情仍是无数人对婚姻的期望。

女人想吸引男人可以靠外表，可以靠气质，但这只是获得爱情的方式，要想维持爱情，让男人对你一心一意，直至走进礼堂，共度一生，忠诚一定是必不可少的。

夫妻间的感情有时可以很牢固，出现了波折也可以用一些手段来弥补，例如一次小摩擦引起的争吵，某一方放低了姿态，两人很快就能和好如初；但有的时候，感情可能很脆弱，犯一次错误就可能对它造成毁灭性的打击，再也没有修复的可能。夫妻之间的感情是最自私的，只能容得下对方，很少有人能容忍感情上的背叛。忠诚可谓是婚姻的基础。一旦出现了背叛，感情上的裂痕将是很难修补的。保持忠诚是两个人都要背负的责任，一个妻子如果能付出忠诚，那么无疑是给自己的婚姻做了最好的保障。

著名导演李安堪称是演艺圈中的“模范丈夫”，这其中有一个令人感动的故事。

李安大学毕业后试图在美国开创自己的电影事业，然而一个没有背景的华人想在异国混出名堂实在困难。从1984—1990年6年的时间里，他一直处于赋闲在家的境地，数次前往好莱坞碰运气都没有成功。

由于李安没有收入，他的妻子林惠嘉必须一个人承担起养家的重担，不仅工作辛苦，生活也很清贫。这段时间，身边的很多人都为林惠嘉鸣不平，认为她是名牌大学毕业的医学博士，过现在这样的生活太委屈自己了。

事实上，在她身边也出现过条件优秀的追求者，可是林惠嘉丝毫不为所动。她对朋友说过：“夫妻本就应该互相支持的，比起他内心的苦闷，我经历的这些根本算不了什么。既然我选择了嫁给他，我就一定要忠诚于他，与他一同渡过难关，我相信他一定会成功的。”

得到了妻子的支持，李安可以没有后顾之忧地追求自己的梦想，终于在1990年他得到机会导演拍摄了电影《推手》。影片上映后得到了广泛的

好评，他由此得到了业内人士的注意，连续接拍了数部影片，逐渐攀上了事业的高峰。

成功后的李安对妻子可谓是“死心塌地”，连出门拍片都会随身带着她的照片。曾经有记者问他为什么一直没有传出过绯闻，李安回答：“在我最困难的日子里，我的妻子能够做到拒绝诱惑，全力支持我，如果没有她，不可能有今天的我。我这辈子最大的成功就是拥有了她，怎么可能变心！”

李安的妻子对婚姻付出了忠诚，同时她也收获了一生的幸福，她堪称是好妻子的表率。

网络上曾经有一个面向男性的调查：“你能够容忍妻子的出轨吗？”有超过200人接受了调查，结果82%的人选择了“不能”，选择了“听她的解释再做决定”的有15%，而选择“她应该还是爱我的，只是一时糊涂，原谅她”的不到3%。可见，对方忠诚是被绝大多数男性放在非常重要的地位的。夫妻双方的感情是最需要好好把握的，不把感情与第二个男人分享的女人才是真正值得被爱的。结婚是一个形式，更是一个誓言，一个长达一生的约定，双方都要做到忠贞不渝。

如何才能成为一个始终忠于丈夫的好妻子呢？具体到生活中，有以下几个方面值得注意：

珍惜和丈夫的感情

两个人能在茫茫人海中相遇，一起生活是件多么难得的事情，夫妻双方一定要珍惜彼此之间的感情。爱情像是株娇贵的花朵，一定要时常地灌溉才能长盛不衰。只要两个人真正的心心相印，就绝对没有第三者插足的空间。具体地做法可以是：经常一起回忆最初相恋时的美好时光；还有要多做交流，彼此进行心灵上的沟通；还可以尽量增加和丈夫共同相处的时间，这也是增进双方感情的好方法。

平稳度过感情低潮期

现实生活不可能像童话中“从此，他们过上了幸福的生活”这么的简