

..... 一卷已婚女人的幸福经，一部未婚女人的教科书

恋爱时不知， 出嫁后要懂

LIANAISHI BUZHI
CHUJIAHOU YAODONG

孙晓慧◎编著



长得漂亮是**优势**，活得漂亮是**本事**

..... 一本让老公宠你一辈子、爱你一辈子、疼你一辈子的幸福魔法书

幸福女人跟你想的不一样。很多女人结婚5年、10年、20年，仍然不能获得真正的幸福。其实，不是她们做错了，而是她们想错了。

拥有快乐婚姻的女人，不一定是最聪明的女人。但是以稀里糊涂的心态度日的女人，幸福快乐只会离自己更远。

北京工业大学出版社

恋爱时不知， 出嫁后要懂

LIANTAISHI BUZHI
CHUJIAHOU YAODONG

孙晓慧 ● 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

恋爱时不知, 出嫁后要懂 / 孙晓慧编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5639-2331-1

I. ①恋... II. ①孙... III. ①女性—婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 045723 号

恋爱时不知, 出嫁后要懂

编 著: 孙晓慧

责任编辑: 黄维维

封面设计: 天之赋图文设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 18.75

字 数: 308 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

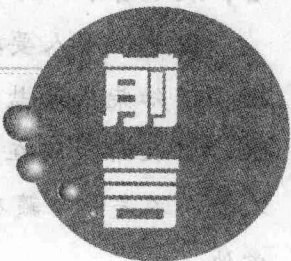
标准书号: ISBN 978-7-5639-2331-1

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

PREFACE



前言

女人，靠美貌吃饭一阵子，靠智慧吃饭一辈子。

爱与美丽一样是需要学习的。

我们说，女人一生中最大的悲剧莫过于不知道生活的智慧而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾莫过于没有去发现、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。

工作需要智慧，家庭需要智慧，学习需要智慧，恋爱更需要智慧。单科的高分算不上成功，真正的智慧女性追求的是“综合分”，追求的是让人生的方方面面都优秀并达到平衡，而这一切需要女人拥有超人的智慧。

智慧女人并不一定单指职业式“女强人”，这类女人通常容易遗忘家庭的温馨，缺少烛光里动人的微笑。

真正智慧的女人乐观、从容、心胸开阔。

真正智慧的女人让老公放心，让家人安心，让朋友开心。

真正智慧的女人性格犹如铜钱，外圆内方。在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她们美丽温婉，也独立自信。不论在任何年龄，不论在任何场合，淋漓尽致地发挥自己的聪明才

恋爱时不知，出嫁后要懂

智，展示着个人的魅力，最终成为幸福一生的赢家。

但是，女人要把智慧和小聪明区别开。就算你上知天文地理，下知柴米油盐，擅长投资理财，面对男人时，也不要耍心眼，男人希望陪在他身边的是一个拥有智慧而又绝对安全的女人，而不是一个藏有一把尖刀的女人，即使拥有尖刀的女人非常爱他。

女人，你要抓住你自己的男人，你要了解你自己的男人，你要知道他的愿望，你要占据他心里永远不能忘却的位置。世界上没有真正坏的男人，你很好，但是要好在他要的点上。

岁月可以夺走你的一切，却夺不去你那颗宽厚、智慧、纯真、善良的心，岁月只能使你变得一天比一天幸福。

本书中所讲的智慧能使一个普通的女人从此过上幸福的日子，能为一个成功的女人锦上添花。

本书能够帮助你成为一个老公喜欢、同事喜欢、家人喜欢的人，同时希望你在阅读本书后成为一个积极、健康、富有、幸福的女人。





CONTENTS 目录

第一篇 女人该知道的“秘密”

第一章 爱他，首先要懂他

有些温暖和幸福，只属于女人，但肯定与男人有关。男人糊里糊涂，但在热恋时绝顶聪明；女人精明能干，但在热恋时特别糊涂。男人和女人一旦生活在一起，就以为已经了解了对方，其实他们都忽视了这样一个真理：自己最熟悉的事物，往往是自己最不了解的。有时候男人在热恋时为女孩子做的事情，不要指望他在以后的生活中一直持续做下去，聪明的女人要学会给男人“打五折”。

不要抱怨，男人需要一点变化 /2

男人比女人更理性 /4

给男人无关紧要的面子 /5

男人远不如女人坚强 /6

男人渴望女人的鼓励和肯定 /7

男人有用情不专的毛病 /8

有四个问题男人最怕被问及 /9

男人会经不起诱惑 /11

女人的十条害人想法 /13

第二章 男人心中都有“骑士”情节

男人需要赞赏，就像许多世纪以前出征归来的骑士一样，因为这种赞赏能直接唤醒其更男人的一面，使他获得最大限度的满

足。人总是喜欢被奉承的，即使明知对方讲的是奉承话，心中还是免不了会沾沾自喜，这是人性的弱点。换句话说，一个人受到别人的夸赞，通常不会觉得厌恶，除非对方说得太离谱了。赞美的话语一定要出自真心诚意，言之有物，要让人乐于相信和接受，不能把死的说成活的那样离谱。否则，虚情假意的赞美会被他们认为是阿谀奉承。

- 好老公是夸出来的 /15
- 记着说声“谢谢” /17
- 以鼓舞代苛求 /17
- 奖赏好的行为 /18
- 赞扬要及时 /19
- 赞扬不能太离谱 /21
- 女人不要轻易说出来的四句话 /22

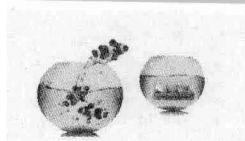
第三章 男人感觉自己的付出得到了回报他就会做得更好

男人必须懂得，女人渴望倾吐；女人也必须明白，男人需要感激。想让男人发自内心地疼你，首先要感激他的付出，懂得感恩。男人因为感觉付出得到了回报就会做得更好。感激是一剂“强心剂”，使男人浑身充满力量，产生更大的动力，也更加尊重自己的伴侣。

- 有时感情不是考验出来的，是感动而来的 /24
- 爱不能单向索取 /25
- 当老公“受伤”的时候，像母亲一样关爱他 /26
- 送上细心而入微的体贴 /28
- 帮他吹吹头，给他幸福感 /29

第四章 好男人务必珍惜

总有这样一些女人，一边抱怨着好男人已经绝种了，一边对身边的好男人视若无睹。常常鸡蛋里挑骨头，只因为那个男人没有学别人的男人天天送花，没有别人的男人浪漫。但是你有没有



注意到他的变化？在你面前他变得温柔，细心地照顾你，哄你开心，陪你掉眼泪。

不要等到失去的时候才想起曾经有个好男人在身边，回头时，他却已经变成了别人的好男人了。这个世界好男人很多，但遇到一个实属不易，所以更要好好珍惜。

男人脸上虽没有贴标签，但好坏也能辨 /30

什么样的男人最值得女人投资 /31

真正疼女人的男人什么样 /33

什么样的男人最旺老婆 /35

女人要计算好男人的取值范围——37℃左右 /36

务必珍惜的九种人 /38

第五章 坏男人别留恋

什么是坏男人？简单地说，就是那些可能破坏你的心情，打破你生活中的平静，毁灭你自尊的男人。女人要学会看清男人，认清事实，客观评估，最后勇敢地说“不”，并大步离开。

女人的爱情是她的整个生命，看清身边的男人，远离不利自己的“他”是女人获得幸福的必经之路。

认清男人的这些行为 /39

男人常用来诱惑女孩子的谎话 /40

这几种“男人味”会扼杀女人的幸福 /42

男人的这几种行为会让女人跌入深渊 /44

最不能原谅的男人 /46

第二篇 婚姻：经营得好，又要守得住

第一章 男人眼中的好女人

男人看女人，大多数是先看女人的外表。浅薄的男人常常被女人的美貌所征服，有的男人喜欢女人的眼睛、有的男人喜欢女人的酒窝、有的男人喜欢女人的身材、有的男人喜欢女人的嘴，

而真正的男人都善于去发现女人的内心世界，被女人的内心美与无私的爱所打动。男人喜欢女人在他进家门时，送上一句问候，而反复的埋怨和无休止的唠叨，往往令男人觉得没劲。男人喜欢女人不假。不是所有的女人男人都喜欢，做男人喜欢的女人，你会得到更多的爱。

会送“礼物”的女人 /50

有点小缺点，优点也突出的女人 /51

不揭男人短的女人 /53

不给男人出难题的女人 /55

第二章 男人要管，不能惯

婚姻就像一块跷跷板，相爱的双方必须让付出不致相差太多，才可以使跷跷板维持平衡；如果一方付出太多，而另一方只是被动地接受，总有一天这跷跷板会因为一方太重失去平衡的。爱情从来就是相互的，只有这样，它才能让我们体验到在跷跷板上玩耍嬉戏的乐趣。

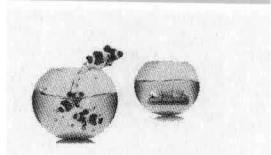
女人要让老公记牢的话 /57

女人不能太勤快，留点活儿给男人 /58

一味迁就让男人得寸进尺 /60

第三章 学习拴住男人心的方法

婚姻是一个需要不断呵护、建设、更新的过程。聪明贤惠的妻子往往会在生活中使用一些技巧，给婚姻加点作料。不论是酸的、甜的，还是咸的，使得婚姻的味道总是合老公的口味，让老公死心塌地地去爱自己、疼自己。生活中本来就是你中有我，我中有你。当婚姻这碗米粥有点凉的时候，你可以给它加点火，升升温；淡了，你也可以动用恋爱时的小智慧，摇晃摇晃手中的五味瓶，给它加点作料。婚姻是否幸福，其实全在于女人的导演技能。



从细节处给男人最体贴的关怀 /62

女人的“个性”让男人爱不够 /63

知道点爱的艺术 /65

正确认识老公的“无理”行为 /67

经常回忆热恋 /69

创点意外惊喜 /70

再写几封情书 /71

适当来点“小别” /72

第四章 打造“婚姻保险丝”

每一个女人的幸福，都掌握在自己的手中，都需要自己苦心经营。

不要企图不通过努力就让彼此幸福直到永远，因为这世上没有任何关系不是通过经营得来的。婚姻中的男女，没有人喜欢错过，没有人不渴望同步。这种同步，不但是物质的，也是精神的；不但是肉体的，还是灵魂的；不但是生理的，更是心理的。用心经营自己的婚姻，掌握点技巧，掌握点心理学，让你们的爱与婚姻一同健康成长。

不要渴望完美，平常的心态让你的婚姻更安全 /74

避开葬送你一生幸福的弱点 /75

正视婚姻的“七年之痒” /76

识别婚姻里的九个“埋伏” /78

七个地方高挂“节能灯” /82

绝不可犯下的常识性错误 /84

不要折磨男人，更不要逼得男人筋疲力尽 /87

第五章 婚外情：预防的成本最低

万万不可视男人留在自己身边是理所当然的，不要以为从此以后两人就可以幸福快乐地生活一辈子了。殊不知结婚只是婚姻的开始，结婚以后，两人更要细心地照顾对方，要更仔细地去规

划婚姻生活的内容。守住你的婚姻，莫等“小三”出现后才哭哭啼啼。

把男人的出轨扼杀在萌芽状态 /89

对付“思想出轨”的老公 /91

赢回变了心的老公 /93

出轨后表示改过自新的男人，还要不要 /94

第六章 自己培养的老公才更“合身”

幸福的女人说：“当初看上他时，有一种触电的感觉，不过毛头小伙愣头青。交往后慢慢发现他暴露出各种缺点，问题多多，但我没有嫌弃，而是将爱巢作生产车间，以闺房作调试设备，用事引导、用心调教，让他渐渐加强责任感、事业心、进取精神，然后用爱支持、用情鼓励，激其所长，抑其所短，假以时日，终成大器。如今坐拥优秀老公，独自享用，快哉美哉。”

世上本没有完美男人，都是聪明的女士们亲自调教，费心培养，终成好恋人、好情人、好老公的。很少有男人能自学成才。好女人是一名好老师，可以培养出最优秀的毕业生。

可爱的女人们，请记住一点，好男人是可以由你们自己来调教的。

让老公经常洗衣服好处多多 /96

爱，要有自己的底线 /98

不必永远为对方着想 /100

女人不妨“狠一点” /101

把家变成磁场，吸引他 /102

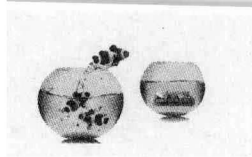
在外顺着老公，回家一切从严、从紧 /104

第三篇 幸福一时靠美貌，幸福一辈子靠技巧

第一章 老婆一流泪，老公就投降

女人哭，“梨花一枝春带雨”。泪水像鞭子一样抽打男人的





心，令铁石心肠化为寸断肝肠。一个女人，什么都可以不会，甚至可以不会笑，但不能不会哭。这种武器对付男人尤其有效，因为，眼泪是一种示弱的表示——我委屈、我可怜、我受了伤，任何男人都会对会哭泣的女人产生保护的欲望。

眼泪是女人最柔韧的武器 /108

用眼泪捍卫自己 /109

用眼泪博得同情 /110

用眼泪博得舆论的支持 /111

用眼泪消融分歧 /112

能哭，更要会哭 /113

哭得要动情 /114

可以哭，但不要闹 /115

默默流泪比号啕大哭更有杀伤力 /117

第二章 会撒娇的老婆最可爱——男人在“娇”女人面前没有方向

薄怨微嗔是撒娇，刁蛮任性是撒娇，嘤咛作态是撒娇，泪眼含愁是撒娇……女人撒娇的时候总显得更像女人，而男人在女人撒娇的时候，不自觉地会更像“爷们”。他们常常觉得自己怀中撒着娇的女人是纤弱的、淘气的、无助的，不满足她一下、疼爱她一下，有点说不过去。

撒娇，是女人“魅惑”异性的高明手段，尤其是会撒娇的女人，一旦撒娇撒到男人的“死穴”，也就等于抓住了男人心坎里的弱点。这时，就算要男人去死，男人也会带着微笑和满足的表情从容就义。

撒娇会显得自己更女人 /118

多撒一分娇，生活就多一分情趣 /120

冷漠的老公挡不住“嗲”老婆的诱惑 /121

美满的婚姻需要女人用“娇情”去调剂 /123

肉麻一点也无妨 /125

撒娇不撒野 /126

第三章 做个聪明的“笨”老婆

男人希望陪在他身边的是一个绝对安全的人，而不是一个藏有一把尖刀的人，即使拥有尖刀的人非常爱他。因此，你需要巧妙地伪装自己的聪明才智。一个真正聪明的老婆是知道怎样让自己适当地笨一点的，把老公调教聪明了，就是你最聪明的招数。

男人有时很单纯，对于温柔娇弱的女人，容易产生保护与怜爱之心。千万别忘了善用女人与生俱来的“本钱”——在男人眼里女人是弱者，且经常傻乎乎的。这绝对会让男人无力招架！

做老公聪明的“小傻瓜” /128

“笨”老婆让老公有成就感 /130

男人大多喜欢吹牛，别戳破他的这个小把戏 /131

“大女人”和“小女人” /133

假装傻乎乎、酸溜溜地吃一回醋 /134

懂得征求男人的意见 /135

第四章 用温柔征服老公的心

男人与女人之间有一种生理磁场。女人越温柔，吸引阳刚之力就越大。温柔中如有几分“羞涩”，则更动人。一个女人的脸红胜过一大篇情话。古代思想家老子说：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”所谓“以柔克刚”就是这个意思。在婚姻生活里，温柔的女人往往是家庭局面的控制者，是不败的战士。

不要吝惜你温柔的爱 /137

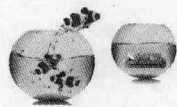
女人疼爱男人的温柔细节 /138

善解人意的女人让男人痴迷 /140

有情不多情 /142

像情人那样做老婆 /143

温柔不是软弱 /145



第五章 美、媚、眉——让你更有女人味

女人味跟漂亮无关，漂亮的女人不一定有女人味，但有女人味的女人一定会散发出夺人心魄的美。那伴着迷人眼神的嫣然巧笑、燕语莺声，轻风拂柳一样飘然的步态，再加上细腻的情感、纯真的神情，都会让一个并不炫目的女子溢出醉人的娴静之味、淑然之气。若置身其中，女人看了嫉妒，男人看了心醉。

女人可以不漂亮，但不能不性感 /147

显露羞态 / 148

使用固定牌子的香水 /149

增添你的“神秘之美” /150

不必天天傅粉施朱，但也要有适度的修饰 /152

装束、妆容，亦淡雅 /153

服装要得体 /154

永远优雅动人 /155

做一个“媚”女人 /156

有韵味的女人最牵动人心 /157

做一个风情万种的女人 /158

富有魅力的声音，让你更迷人 /159

女人“风流”而不放任自流 /160

做个会“笑”的女人 /161

女人的亲和力是男人快速被拿下的武器 /162

第四篇 “性”福的秘密——老婆不妨“坏”一点

第一章 了解丈夫的性秘密，对增添闺房情趣大有裨益

夫妻生活中，性爱是增进情感的重要交流方式。没有完美的性爱，将会影响两人情感的发展和家庭的稳定。但在性爱这个话题上，即使是最相爱的夫妻，有时也会难以沟通。也许你常常会抱怨他不了解你的心事，那么现在，你是否愿意慢慢走进他的心里，

听听他想说什么？要想得到完美的性爱，就需要女人更多地了解性爱方面的知识，了解性爱的小秘密，让性爱过程掌握在女人手里。

调情——男女都要学的一门艺术 /166

男人有些事不愿说出口但又希望妻子知道 /167

易让女人误解的性信号 /168

男人有哪些性“希望” /170

第二章 掌握点性技巧

如果说婚姻就是身体和灵魂的彼此交付，那么可以说生理的需求是婚姻中一个最基本的需求，身体的快乐也是最根本的快乐，失去这一切，婚姻的幸福美满就会大打折扣。请不要再为身体的欲望感到难为情，大胆地说出你的感受以及期望的状态，之后是彼此诚意地调整，让身体仍被对方深深迷恋，让快乐历久弥新。和谐甜蜜的性爱生活并不一定要依靠什么奇特的方式和新鲜的刺激，只需要一点点了解、一点点体贴，再加上一点点的小技巧……

激起男人的欲望 /172

从触角、视觉、听觉三个方面挑逗男人 /173

女人也疯狂一回 /174

第三章 严守性纪律

性爱活动过程中所洋溢着的爱慕、深情、依恋、温柔、分享，也能产生十分美好的感觉，然而由于不当的方式或行为而导致出现这样那样的问题，你遇到过吗？这些出自医学、社会学和行为科学的各行专家的建议，相信会对你在性生活中遇到的问题提供有益的帮助。

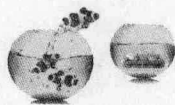
不要把过性生活当做做功课 /176

千万别嫁这三种男人 /177

性爱三大纪律二项注意 /178

对男人的伤害坚决说“不” /179





第五篇 女人学会理财越早越好

第一章 女人要理财，也能理好财

现在意义上的爱情已经不是单纯的情感上的依赖了，它还包括很多层面，比如欣赏、支持等综合指数。不能说一个女人只要相夫教子，把家里打理得头头是道，男人就会死心塌地地爱你。现代人更欣赏的是那种“入得厅堂，下得厨房”的女人，对女人的要求越来越高了。以现在没有钱做投资为借口，不开端学习的话，等到将来即使有了钱、有了机会，你也不懂得投资。所以，学会理财越早越好。

财务独立与财务依赖，谁活得更心安理得 /184

女性理财易陷的心理误区 /186

女人的八个失败购物清单 /188

女人理财有天生优势 /190

规避女人自身的劣势 /193

第二章 学习最新的理财观念

有一项调查显示，20岁到50岁的女性目前最想拥有的是“财富”，而过去10年最后悔没做的一件事情则是“没有做好理财规划”。

在这个“财智”社会，你是一个美女、才女还不够，想做一个独立自主的现代女性，你还得是一个“财女”——高财商的女性。你不仅要懂得赚钱，还要懂得理财，学会投资，学会科学消费。为自己计划一个安全、美好的未来。从现在开始，你就要消除自己在理财心理上存在的误区，把自己修炼成一个新财女。

做财务计划 /195

学会管理家庭开支 /197

储蓄、买房产，还是投资股票 /198

负债也是一种资产 /201

不要借钱炒股 /203

目
录

第六篇 身体方面别指望男人，自己要知道心疼自己

第一章 健康软肋，早知道，早防范

医学研究表明，两性之间在生理、心理上存在很大差别，男人和女人都有其各自的健康问题，对于许多药物的反应也有所不同。因此同样的疾病对男女而言也需要区别对待、诊治，尤其是女性对自己的健康“软肋”更要特别关注。维护健康最重要的事情是预防疾病的发生，而不是治疗疾病。

身体状况有异常，千万不能忽略 /206

“小资”女人容易得的几种心理疾病 /207

白领女人在呵护自己健康方面的一些致命问题 /208

第二章 日常饮食，小细节，大学问

善待自己的女人才是美丽而健康的。关注健康细节，是我们获得健康和幸福的根本。与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。关注健康细节，良好的习惯可以使女人的身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身。保持健康状态的关键要从生活的细节着手，逐步养成有利于健康的生活习惯。

女性补水大行动 /210

什么样的膳食模式最适合东方女人 /212

女人应偏爱的食物 /213

蔬菜也不能随便吃 /214

哪些女性要多喝汤 /215

饭后不应该立即做什么 /216

上床前做哪些事最有利于身体健康 /219

第三章 养颜美容：女人无毒一身轻

皮肤的好坏除了先天赋予的之外，更重要的在于后天的保