

等着你的温柔，
来到我的面前，
安抚我所有的沧桑。
女人，
难道你不知道，
我为你而生！

陆惠萍 著

做妻子的智慧

世界上最美丽的事业

——成为最具智慧的女人和妻子

同内容 DVD《女人的智慧》定价 780 元，年销量 15 万盒

同名课程价值 13800 元，参训学员超过 2 万人

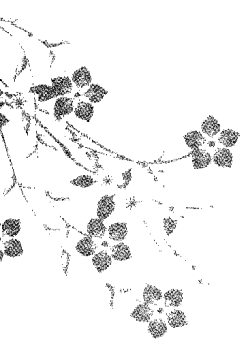
光盘和课程讲稿精髓之浓缩

◎ 简单！易学！管用！

◎ 让华人世界百万女性倾心的“幸福宝典”

◎ 著名漫画作家、《读者》杂志签约画家黎青量身定作的曼妙插图

山东画报出版社



陆惠萍 著

做妻子的智慧

世界上最美丽的事业

——成为最具智慧的女人和妻子

山东画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做妻子的智慧/陆惠萍著. —济南: 山东画报出版社,
2013.1
ISBN 978-7-5474-0864-3

I. ①做… II. ①陆… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第284751号

插图作者 黎 青

策 划 傅光中

责任编辑 刘 丛

装帧设计 王 钧

主管部门 山东出版集团有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hccb@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 170毫米×228毫米

17.5印张 32幅图 140千字

版 次 2013年1月第1版

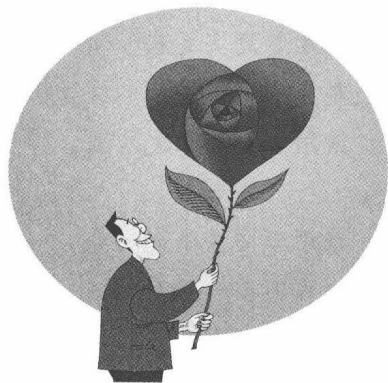
印 次 2013年1月第1次印刷

印 数 1—40000册

定 价 35.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

做妻子的智慧



等着你的温柔，
来到我的面前，
安抚我所有的沧桑，
女人——
你难道不知道，
我为你而生。

我为你而生。
没有你我不完整，
我走遍天涯，
寻找意中的你，
请来到我的面前，
展现你的仁慈。

躺在你温柔的臂弯里，
女人——
难道你不知道，
我为你而重生。

请用美丽的眼光看我，
找寻我内在的至善，
那才是真实的我，
是我一心想成为的样子，
请用美丽的眼光看我。

请用美丽的眼光看我，
也许需要一些时间，
也许有点困难，
但无论如何，
请用美丽的眼光看我。

请用美丽的眼光看我，
看我发出的光芒，
请再用一点时间，
在我做的每一件事情里面，
看见我的光芒。

可不可以找到方法，
可不可以多点耐心，
在我做的每一件事情里面，
看见我的光芒。

可不可以再多一点耐心，
在我做的每一件事情里面，
看见我的光芒。

因为，我为你而生。
女人，我为你而重生。

自序

今天我们用一点时间，共同讨论一个主题——做妻子的智慧。

《周易》64卦，第二卦为坤卦。坤卦有言：“阴虽有美，含之以从王事，弗敢成也。地道也，妻道也，臣道也。地道无成，而代有终也。”

我们生为女儿很多年，成为妻子很多年，做了母亲很多年，也许从来没有系统地从古到今，从上到下，从内到外，深刻研究过女人。

有人说，女人是人类的源头。如果源头被污染了，整个水源就不干净了。你同意吗？

有人说，全国每天5000对夫妻离婚，原因在于女人经营家庭的能力变弱了，女人的价值观出了问题。你同意吗？

还有人说，一个国家，如果社会风气不好，那是家庭教育出了问题。而家庭教育的主导者是女人和母亲。你同意吗？

每个岗位有每个岗位的职责。国家主席承担的职责是驾驶国家这条大船，而女人这一生被允许驾驶家庭这条大船。那么，女人的岗位职责是什么呢？如果我们没有完成作为女人的岗位职责，会发生什么呢？

我想告诉大家——

驾驶家庭这条大船的任务，可以说重，也可以说轻；可以说复杂，也



可以说简单。

首先，请不要浪费这一趟人生。如果你说下辈子再也不做女人了，代表这辈子你还没有活出做女人的乐趣、优势和成就感。

说到这里，有人也许会问，如果说女人驾驶家庭这条大船，老公是干什么的？老公是来供应家庭这条船的需求的。至于这条船怎么开？开向哪里？用什么速度开？都掌握在女人的手里。

生为女人，在做女人的人生中，你现在在哪个位置上呢？你大半生的角色是妻子，在做妻子的路上，你走到了哪里？你跟另一半的关系如何？

有什么方法？可以让我们不用太辛苦而把女人的使命，完成得更好一些，并在完成使命的过程中，享受和升华自己的生命呢？

所以，今天关于女人的讨论到底有多么重要，怎么说都不过分。当你看到这本书，无论你是谁，都可以通过这本书，想起自己的角色；当你看到这本书，也代表着，在你的生命中，有一个使命，你将引领人们，特别是引领你的家庭，走向一个更高的状态。

世界上有很多我们不能做的事，关注这些不能做的事，只能让你的能量降低。把这本书放在床头，时不时地翻几页看看，是我们能做的事。看完这本书，思路理清了，你的能量提高了，注意力的方向就对了。

是什么让一个女人变得伟大？就是女人成为“坤”，即大地的时候；就是女人处在静、接纳和“观自在”的时候。正如你看到孩子睡得香甜时，你所体验到的喜悦；正如你看到树叶掉在脚边时，你所体验到的平静。一个伟大的生命，一定是一个简单而真实的生命，更是一个完全被体验和觉察的生命。每一天每一分每一秒都觉知身边正在发生的一切。觉知，涵之，但不马上回应。

你是如何处理你人生中发生的一切的呢？很多很多的人一直在对抗，在夫妻关系出现一些杂音的时候，女人的情绪变形了，做法变形了，能量急剧下降，这是因为对抗。一方面你创造了一切，另一方面你又一直在对抗。



你一手在创造家庭，一手又在破坏它。痛苦在于你跟过去对抗，跟当下对抗。当你对抗时，你就失去了体验它的机会。

一份好的亲密关系，可以让我们找到天堂的感觉。如果没有找到这种感觉，就请开始读书吧！在这把你带到天堂般感觉的智慧中，包含如何让你找到平安平静，心灵不被负面情绪打扰；包含如何在日常生活中，学会用一句简单的语言或一个幽默的小故事，把夫妻关系拉到和平的位置……

生命中最振聋发聩的一句话是——你创造了你的“宇宙”，别人只是你的助手，换句话说就是“你的人生是你自己选择的！”

我们一辈子处在关系之中，但我们从未学习如何经营生命中本应该最美好的亲密关系。人与所有事物的关系，其实就是创造亲密，创造“合”。人与人亲密，人与人合，人就产生幸福感；人与地方亲密，与地方合，人就生活得自由自在；人与孩子亲密，与孩子合，培养孩子就不累；人与万



事万物亲密，与万事万物合，那么你就可以天下一家，游刃有余。

判断一段婚姻成功与否，其标准应当是两个人在其中是否都获得了成长，而不是两个人在一间屋子里关了多少年。

所有的人都爱充满爱心的人，只有彼此接纳对方的不完美，才会创造完美的夫妻关系。生命是用来享受的，不是用来互相折磨的。一份充满爱的、持续的、相互滋养的夫妻关系，是人生中的最大的享受。获得如此真实的、实实在在的感受，是你可以做到的。

人生就是一场美丽的陪伴。

女人以爱来分等级。不懂得爱自己、爱家庭、爱城市社区、爱国家民族、爱生灵万物，纵使你很有钱、很有社会地位，等级也很低。

开始吧，开始读这本书吧！我会陪在你身边。和你一起完完整整地把《做妻子的智慧》这本书读进你的生命里。

不久以后，你将成为周围的一盏明灯，因为你充满了力量，你的光芒可以照亮别人。

目 录

自序 /1

第一章 女人的故事 /1

女人让世界变得温馨和美丽 /2

世界历史中的女人 /3

中国历史中的女人 /4

日本如何培养女人 /6

上海女人 /8

五个国家的新娘 /10

记得不光刷牙，还得刷心 /13

我们如何创造孩子 /14

世界上最阳光的事业 /18

女人的幸福来自“尊严” /20

什么是女性特质？ /21

女人的“封建”和“现代”怎么分？ /23

这一切是如何发生的？ /25

我和你妈，你先救谁？ /27

什么是女人的最高智慧？ /28

女人之相 /30

清洁工一家的早晨 /32

乾道成男，坤道成女 /34

第二章 女人如何了解男人，男人如何了解女人? /37

了解不同 /38

人类的主性格 /39

人类第一种性格：社会型 /40

人类第二种性格：自我型 /42

人类第三种性格：逆向思考型 /43

潜意识性格 /44

角度值 /45

人的三道说明书 /47

生命密码 /48

我和老公的矛盾来源 /50

理性和感性 /54

听觉型 /56

视觉型 /58

如何区分听觉型与视觉型 /60

体觉型 /61

第三章 两性关系的四个阶段 /65

第一阶段：蜜月期 /66

第二阶段：权力斗争期 /69

第三阶段：死亡期 /74

第四阶段：伙伴期 /78

婚礼进行曲 /80

游戏的名字叫“我选择” /83



作为女人，你贡献了什么？ /84

第四章 女人和性 /89

“性”是什么？ /90

性能—发动机—魅力 /91

“性能”之十二条 /92

男人为什么会有外遇？ /93

留一点思念的空间 /97

夫妻关系是人间第一关系 /98

生命使用说明书 /100

人的七个脉轮 /101

生命使用说明书之十二条 /103

男人引以为鉴的 /109

第五章 男人的需求 女人的需求 /113

了解需求 /114

对方钦佩自己 /115

听你倾诉 /116

配偶有吸引力 /119

对家庭有承诺 /120

温情、浪漫和慈爱 /121

性满足 /122

能玩到一块 /124

忠诚和坦率 /126

相夫教子 /128

经济支持 /129

需求排序 /130

第六章 夫妻关系中的存款和取款 /135

付出总有回报，用了总要还的 /136

一个悲伤的故事 /137

丈夫如何在妻子的情感银行存款 /140

妻子如何在丈夫的情感银行存款 /142

丈夫如何从妻子的情感银行取款 /146

妻子如何从丈夫的情感银行取款 /150

第七章 夫妻相处的经典故事 /153

女人是成品，男人是半成品 /154

让老公自我引导 /155

男人的心声 /158

我要能站起来吻你，该多美啊！ /161

王贵与安娜 /163

秋之白华 /166

英国女王 /167

从丈夫那里得到六个字 /169

男人是船，女人是港 /172

第八章 夫妻相处的要素 /177

家庭出现问题，谁的责任？ /178

去教人们学会爱 /181

一颗漂漂亮亮的心 /182

- 从“我”到“我们” /186
我就想气气他 /187
丈夫，你辛苦了！ /188
妻子，你辛苦了！ /191
夫妻剧场 /193
你有什么？你要什么？ /195
孩子和另一半，谁更重要？ /198

第九章 好夫妻特质 /201

- 幸福家庭罪人多 /202
真实 /203
让爱和被爱同时发生 /204
让过去尽快过去 /205
幸亏有你 /206
我错了，请你原谅我 /207
我需要帮助，请你帮助我 /208
你真棒，我爱你 /208
我欣赏你，我真的好欣赏你为我做的 /209
我相信你，不管过程如何，我相信你 /210
我能为你做什么吗？ /211
小灵魂与太阳公公 /212
去去就来 /214
别轻易走出婚姻 /216
不抱怨的世界 /217
学习的最终目的是什么？ /218
你是我生命中最重要的人 /221
冥想未来 /223

第十章 陆老师问答学员 /227

- 第1问 看这本书之前，
您有什么要提醒读者的吗？ /228
- 第2问 《做妻子的智慧》这本书，
为什么男人更要看？ /230
- 第3问 您为什么对女人要求的多？这样是否公平？ /231
- 第4问 女人如何面对老公出轨？ /234
- 第5问 夫妻之间出现审美疲劳，怎么办？ /236
- 第6问 如何理解“病是一种提醒”这句话？ /237
- 第7问 爱情应该如何保鲜？ /239
- 第8问 夫妻俩的关系让我痛苦，
我们还要不要在一起？ /240
- 第9问 对方的不良习惯和嗜好影响夫妻关系，
怎么办？ /241
- 第10问 如果我们在生活中无法适应对方的脾气性格，
怎么办？ /242
- 第11问 年轻人找对象，要如何选择？ /244
- 第12问 看了《做妻子的智慧》这本书，
道理都明白，但很难做到，怎么办？ /247
- 第13问 做到了您所讲的，我就感觉委屈了自己，
该怎么调整？ /248
- 第14问 您最想跟女人说的一句话是什么？ /250
- 第15问 夫妻没有足够的时间在一起，怎么办？ /251
- 第16问 男人如何选太太？ /252
- 第17问 关于婚姻，我们还应该懂得一些什么？ /253
- 第18问 一方爱一方，另一方不爱怎么办？ /254



- 第 19 问 有人说，女人经营家庭要懂一点风水，
是这样吗？ /255
- 第 20 问 请问什么是真正的爱？ /256
- 第 21 问 您觉得我们现在的社会最缺乏什么？ /256
- 第 22 问 您对“成功”的定义，有何高见？ /258
- 第 23 问 您经常说的一句话是“成为生命的好学生”，
是吗？ /260
- 后记 /263

第一章

女人的故事



女人的责任，相夫教子做事。男人成功是因为家里有一个“压寨夫人”。女人定，男人飘。男人就像精子，到处乱撞，撞到女人这里，女人慈爱地对他说：“就待在我这里吧！”于是，男人就定在这里了。

对女人来说，中心是回归女人的本质。比如女人经营家，就是把家变成天堂宫殿，男人和孩子在这里获得安全和放松，在家里补充精力——吃一顿饭很享受，互相递一个眼神很享受，手拉手散步很享受。这样一来，男人干事业便能够全力以赴。

女人在任何情况下都要压得住寨、镇得住脚。怕就怕女人为一点点事就跳起来，跳的表现是怀疑和抱怨。跳，是因为女人太自我中心，女人常常不知道，信任有着不可思议的力量。

开悟的女人就是带着慈悲和爱，让老公像孩子一样在你这里快乐生长。