

Happy Couple: women
女性篇

幸福男女

○华阳 编著

做成就男人幸福的女人



你快乐所以我快乐，你开心所以我开心，你瘦了所以我愁了，你壮了所以我笑了……总之，你幸福所以我幸福！亲爱的，我要成就你的幸福，你也要为我的幸福而努力！

新华出版社

幸福男女

○华阳 编著

做成就男人幸福的女人



你快乐所以我快乐，你开心所以我开心，你瘦了所以我愁了，你壮了所以我笑了……总之，你幸福所以我幸福！亲爱的，我要成就你的幸福，你也要为我的幸福而努力！

新 华 出 版 社



[前言]

◎ 且行且珍惜

幸福是每个人一生追求的目标，也是每个有爱之人的心愿。因为，让自己心爱的人幸福，那是一件令人非常愉悦的事情。

世上女人的幸福都与男人有关，男人的幸福也与女人挂钩。所以，如果你爱你的他（她），那么就用心呵护你的爱人，让他（她）成为幸福的人。

其实，抓住幸福很简单，当你哼着轻快的小曲陪爱人做家务的时候，或者一起甜蜜地外出看一场电影……那么，幸福就已经在你身边了。



人生不过短短几十载，能够与爱人牵手相伴是莫大的缘分。学会珍惜，学会付出，让对方感到幸福，这是每一个有爱的人应该且能做到的。为了爱人而奋斗，让对方感受到你浓浓的爱意，这是每一个有责任心的人必须做到的。

维护爱人的幸福不需要大费周章，只要我们用心经营生活，用心去爱，从心灵出发，在细处着手，任何一个人都可以做到。

成就幸福，你为我，我为你，纵然人生路上有风有雨，只要我们在一起，相互温暖，相互扶持，相互信任，世界上就会有璀璨的风景在前方等着我们。

且行且珍惜，用爱滋养心灵，我们，怎会不幸福？

第一辑 女人爱泉绵延，浇灌男人的参天大树 / 1

- ◎愿做你的小女人，爱你一生一世 / 2
- ◎相濡以沫，唱响幸福进行曲 / 6
- ◎乐于为他忙在厨房 / 10
- ◎“青眼有加”鼓励他，不要白眼轻视他 / 13
- ◎适时柔弱，留给他展示阳刚的机会 / 17
- ◎用善良拥抱、天使一般的柔美激发他的柔情 / 20
- ◎用手量量他的腰围，做“健康预报” / 24
- ◎你不完美如何要求他完美 / 27
- ◎好男人是女人培养和成就出来的 / 30

第二辑 爱他，信他，“放养”男人 / 33

- ◎男人展翅高空方为雄鹰 / 34
- ◎信任他，你永远是他的无价之宝 / 37
- ◎爱他就要给他“空气” / 40
- ◎不做缠绕他的“菟丝花” / 43
- ◎记得保证他口袋中有钱 / 47
- ◎查手机——赤裸裸的后果 / 50
- ◎翻口袋——要讲究方式 / 53
- ◎定期礼物——他一人独处的空间 / 56
- ◎用浪漫延长婚姻的保鲜期 / 59
- ◎划定范围，不用消灭他的网络世界 / 62
- ◎“女士优先”不能用一辈子 / 65
- ◎自信，使自己绽放为男人眼中的花 / 68

目 录

第三辑 女人如何说，男人才爱听 / 71

- ◎口吐莲花，让他沉浸在“戴高乐”的世界中 / 72
- ◎试着用“男人的交流方式”和他沟通 / 75
- ◎巧言嗲娇，主导他的满足感 / 78
- ◎唠叨是特效药，不能常给男人“吃” / 81
- ◎要男人听话，女人先学会说话 / 84
- ◎明确表示可以给他各种支持 / 87
- ◎将“我妈”或“你妈”换成“咱妈” / 90
- ◎温柔地将男人引入你的“包围圈” / 93
- ◎一定要在自己家人面前赞扬他 / 96
- ◎家和万事兴，家衰口不停 / 99
- ◎委婉是柔情，更是智慧 / 101
- ◎“河东狮”该吼的时候不能淑女 / 104

第四辑 做个情调女人，哪个男人不幸福？ / 107

- ◎让男人舒心的优雅情趣 / 108
- ◎女人的情调不只源于暴露 / 111
- ◎情调和调情，其实二者一脉相承 / 114
- ◎眼神里流出的万种风情 / 117
- ◎曼妙身姿让他直流“鼻血” / 120
- ◎把泪水当作一种制造情调的工具 / 123
- ◎吃一点儿小醋，让他知道你的在乎 / 126
- ◎你的“洁癖”VS 他的“随意” / 129
- ◎自律中的情调更有韵味 / 132
- ◎精彩前戏，让爱的时间更长 / 134
- ◎冷淡处理，绝对不是明智之举 / 137
- ◎用言语巧妙消除男人的欲火 / 140
- ◎肌肤之亲重要，爱更重要 / 143

第五辑 家是你为他营造的避风港湾 / 146

- ◎浪漫气氛让他更恋家 / 147
- ◎心与胃的距离 / 150
- ◎你精明强干，他乐在心头 / 153
- ◎葛朗台的理财观念要不得 / 156
- ◎家要呵护男人暂时脆弱的心 / 160
- ◎他的家人 = 自己的家人 / 164
- ◎不要总和他的工作“吃醋” / 168

第六辑 我知男人心，用智慧为婚姻填充色彩 / 172

- ◎沟通，才能为爱情注入保鲜剂 / 173
- ◎理解，才能让爱更成熟 / 177
- ◎发自内心的微笑，最动他心弦 / 181
- ◎赞美，成功男性的助推力 / 185
- ◎适可而止，切忌考验他哄你的耐心 / 188
- ◎收好曾经的感情秘密 / 192
- ◎饮酒不失态，你自有分寸 / 196
- ◎与异性出差，坦诚得体让他放心 / 199
- ◎让他远离你的办公室，距离产生美 / 202
- ◎不要让男同事帮你做太多事情 / 205
- ◎处理好异性的神秘礼物，不给争吵留借口 / 208
- ◎异性交流，大方得体安他心 / 212

幸福男女

做成就男人幸福的女人

目录

第七辑 注重生活细节，填充爱的颜色 / 215

- ◎开一个舞会，让自己成为使他更加动心的耀眼之星 / 216
- ◎生日那天定要给他一份惊喜 / 219
- ◎你的感性，恰是他眼中的个性标签 / 222
- ◎浪漫是礼服，偶尔要穿穿 / 226
- ◎如果他不爱逛街就别勉强 / 229
- ◎争执一分钟，失去 60 秒幸福 / 232
- ◎我们一起去体检吧！ / 235
- ◎今天是婆婆的生日，记着早回家 / 238
- ◎你是他的妻，更是他的红颜知己 / 242
- ◎保持开放心态，积极学习各种新事物 / 246

第八辑 女为悦己者容 / 249

- ◎内外兼美，他的心为你停留更久 / 250
- ◎长得漂亮是优势，打扮漂亮是本事 / 254
- ◎浓妆淡抹，爱情之花永不凋谢 / 257
- ◎精致饰品，低调中延伸华丽的女人 / 260
- ◎高挑身材，让他的目光随你走 / 264
- ◎得体服饰，提升自己的优雅和美丽 / 267
- ◎时时美丽，让他感觉你时时动人 / 270
- ◎十款自制面膜敷出好肤色 / 273
- ◎二十岁纯真无邪让他欲罢不能 / 277
- ◎三十岁成熟果实让他美在心田 / 279
- ◎四十岁绝好佳酿让他醉在心房 / 282
- ◎五十岁珍品让他陶醉不已 / 285
- ◎好心态留住岁月，更留住温馨 / 288
- ◎坦荡胸怀，小女人亦有大丈夫风骨 / 291
- ◎相由心生，好心态成就高贵的气质 / 294

第一辑

女人爱泉绵延，浇灌男人的参天大树



◎愿做你的小女人，爱你一生一世

现在是一个流行野蛮女友的时代，越来越多的女强人如雨后春笋般出现在社会的各个领域，小女人便开始显得微不足道。于是，棱角分明的大女人气质让男人闻风丧胆，一部《杜拉拉升职记》将外表孱弱的女孩子推向了精明强干的女一号。

然而回到浪漫的爱情和柴米油盐的婚姻生活，女强人的姿态似乎并不那么令人欣羡，她的强势、精明、泼辣和干练，一下子没有了用武之地。的确如此，在与男人的相处中，小女人才是最有市场的。

李丹是个很独立的女性，在公司里带领一个二十几人的团队，平时的工作作风干练而果断，很受下属拥戴。面对客户，她有礼有节、有软有硬，经常受到领导的表扬。但是在爱情的道路上，她却似乎总是磕磕绊绊，不那么顺利了。

最近她刚交了男朋友，一起出去吃饭的时候，李丹总是抢着买单，还经常主动给男朋友买东西。平时，两个人如果在某个问题上产生了分歧，李丹就会以一种令人颇感压力的冷静为男朋友分析情况，完全把工作时的冷静、严肃和审慎带进了两个人的世界。如果两个人相约要出去散心，尽管李丹每次都会问男朋友：“你想去哪里？”但是，最后往往都是按照她的意愿选择地点和活动的项目。

日子久了，男朋友实在忍无可忍了，他感觉自己并不是在和李丹谈恋爱，而像是李丹的员工，连说话都要经过仔细的思考，担心会引来她的一番说教，根本体会不到男人的尊严。于是，没过多久，男朋友向李丹提出了分手。

像李丹这样的女性，就是典型的以自我为中心。在她的观念里，只有自己的决定是正确的，自己考虑的事情是最全面的，自己的付出是最体贴、最值得珍惜的。虽然这种个性在职场中确实难得，可以帮助她在众多的职场竞

争中脱颖而出，但是在生活里，却很难避免遭遇情场失意，甚至可能会影响婚姻。

雪儿是一名不折不扣的“白富美”，有着不错的家境、亮闪闪的博士学位、姣好的面容和完美的身姿。当年在面临爱情选择时，她的要求也并不高，只希望自己可以找到一个待人诚恳、积极上进的男人。

身为公务员的李东走进了她的生活。李东毕业于名牌院校，虽然家境一般，但是为人忠厚、稳重而踏实，对待工作勤恳认真，深得领导的欢心。两个人通过介绍认识后，对对方的感觉都很不错，尤其雪儿居然不在意李东至今仍住在单元楼里，领着固定的工资。两个人相处了一段时间后，就携手走进了婚姻的殿堂。

婚后的生活虽然没有大富大贵，但也算富足，生活简单而轻松，两个人常常在周末去看看电影、逛逛公园。渐渐地，身边的朋友们都开始换新居、买新车，李东很怕自己的美女博士老婆会瞧不起自己，有好长一段时间对雪儿总是唯唯诺诺，心里忐忑不安。

一天，雪儿的大学同学芳芳和老公一起到他家玩，看着人家最新款的越野车停在小区门口，李东的心里很不是滋味儿，生怕雪儿会感觉委屈，或者说些嗔怪的话。谁知，雪儿当着朋友的面把李东上上下下夸了个遍，并说自己就是喜欢依赖他，有他在什么都不在乎，什么也不担心。

结果，李东听到雪儿的同学居然羡慕地说：“雪儿，真没有想到你这么强势的女人，居然在家里的感觉这么娇小、温柔，怪不得你老公对你这么死心塌地呢！”李东心里仿佛开了花一样高兴。

在职场上，理智女人可以让“大女人”气质伴随自己，亮丽地站在人生舞台上；在家庭中，聪明女人更愿意及时转变角色，让自己迅速恢复小女人的心态。因为只有温柔娇巧、小鸟依人，从不蛮横无理、任性而为的小女人，才是男人的最爱，才会在事业和家庭中间获得最佳的平衡。现实中，太过聪明、

太过独立的女人往往反而让男人感受不到温暖，自然也很难与其分享浪漫。所以，这类气场强大的女强人要学会找到回归家庭的方法，调整角色，学会在爱人面前收敛刚强的职场状态。男人的天性使其对千娇百媚的女人没有抵抗力，大多数成熟男人都不会拜倒在一个同样强势的女人的石榴裙下，却独独倾心于那些在举手投足间散发着独特风情的小女人。究其原因，除了和这样的女人相处容易让人放松，另一个理由就是，越是能力强大的男人越不需要他的另一半更强势、更霸气。而维系家庭和睦的很重要的一点，就是懂得互补的艺术，一强一弱才是最完美的结合。

所以，亲爱的女性朋友，请不要忘记，自己在家庭中只是一个普通而平凡的妻子和妈妈，而不是无所不能的超人。你也有女人的娇柔、脆弱、疲惫，你可以真实地告诉你爱的男人，你很累，需要他呵护；你很委屈，需要他安慰；你很寂寞，需要他陪伴。有情绪的时候，你也无需过分隐忍，你也有权利发泄。因为，小女人不只是一种美丽的状态，更是一种生活的智慧和修养。

幸福心语

对一个男人而言，家是最终的停靠；对一个女人来说，家是最幸福的归属。当回归家庭成为一个小女人的时候，周围的一切都将化为一缕轻柔的浪漫。当女人卸下所有的强悍粗暴、颐指气使，剩下的就是伴你朝朝暮暮的依恋，爱你一生一世的相守。

我们的幸福日志

1. 吃过晚饭准备洗漱的时候，卫生间的灯突然坏掉了。我看了看还在客厅津津有味地看电视的他，柔声地叫他过来查看一下，还顺势装作自己要弄明白的样子想去修理。他急忙跑过来，一把把我扯到身后。我暗地里笑着，这就是小女人的小伎俩吧？

2. 今天难得起得早，就去厨房准备早饭。

老公起床后，突然发现我围着小围裙在精心地准备早饭，便自言自语：“看你这个样子，感觉好温馨，还是这种小女人的样子惹人怜爱。”

我说：“我每天都是你的小女人啊！”

◎相濡以沫，唱响幸福进行曲

婚姻生活中必须要彼此相爱才能共同创造快乐和幸福，而最大的乐趣就是夫妻俩可以为了共同的目标一起同甘共苦，拼搏奋斗。在彼此携手一起前行的人生道路上，可以让夫妻俩永远保持着如蜜月般的奇妙感觉。

夫妻经营自己的家庭，然后为了同一个目标一起努力，实现属于家族的产业和事业，而能一如既往支撑事业前行的原动力就是彼此之间的爱情，爱情推动事业，事业终成为爱情升华的结晶。

大家对世界著名科学家居里夫人的故事都很了解。她和她的丈夫比埃尔·居里把毕生的精力都投入到了科学事业中。他们历时3年9个月，在成吨的矿渣中提炼出0.1克的镭。为了表彰他们有关放射性元素镭的科研成果，1903年，他们被授予诺贝尔物理学奖。

但是，他们的科研过程异常辛苦。当时，物理学界已经意识到放射性元素“镭”的存在，但是基于当时的情况，大家都一致认为，“镭”是提炼不出来的，居里夫人的丈夫比埃尔也打了退堂鼓，失去了信心。而居里夫人却一直坚信可以成功。了解到丈夫的苦恼后，居里夫人鼓励他说：“我知道你现在很苦恼，但是，当初决定做这个科研的时候就是觉得有难度才做的，也因为有难度，才值得我们为之努力。”夫妻俩重新焕发精神，一起投入到科研之中，经过他们反复的研究后，最终提炼出了镭。

接下来，夫妻俩又一起投入到新的科研领域，多年互帮互助，共同奋斗，不断取得新科研的成功。同时，他们在爱情和婚姻中也收获甚多。

幸福是什么？幸福就是相濡以沫。无论你的物质生活多么丰富，那与幸福的关系并不大，重要的是为你所爱的人付出真心和关爱。相濡以沫的生活或许很艰难，却最能体验出幸福的珍贵之处。正是因为觉得幸福，所以两个人才不怕艰难险阻，相依相偎地在一起。

相爱的人，能够有共同的目标，并一起为之奋斗，同甘共苦，在通往成功的道路上互相支持、互相扶助，他们会更加快捷地到达成功的巅峰，也会比其他人更快乐地达到共同的目标。而且在整个奋斗过程中，他们彼此的爱会因为充满艰辛的经历而逐渐成熟、牢固，让彼此在对方心中奠定无法取代的地位，并完全融入到彼此生活中，建立一种程度越来越高的默契，犹如一直处在蜜月期的伴侣一样，快乐前行，并且越来越坚定对未来的信心与勇气，实践在婚礼上的神圣誓言：不管贫穷还是富有，不管健康还是疾病，我都爱你、尊重你，直到死亡将我们分离……

亚历山大从小是个孤儿，生活穷困潦倒，饥寒交迫，更没有条件上学读书。他最大的愿望就是能上大学。于是，从小时候起，亚历山大就利用一切机会和办法学习，他希望靠知识来改变自己的命运。为了实现自己的愿望，亚历山大离开了孤儿院，外出打拼。他白天在码头干苦力，晚上回到住处学习，经过坚持不懈的努力，竟然通过自学完成了高中学业。然后，他希望能攒够上大学的钱，于是应聘到一家裁缝店打工，但事实上，那里的收入根本就攒不够上大学的费用。

后来，亚历山大结婚了，新娘子是一个非常漂亮的女孩子，她心地善良而且充满智慧，她要帮助一直很贫困的亚历山大实现上大学的梦想。

但是，事情就是这样，十有八九不如意。亚历山大结婚不久，裁缝店就开始裁员，亚历山大也被辞退了。但亚历山大的妻子却一直鼓励他、帮助他、开导她，让他重新振作起来，继续为了自己的梦想努力。夫妻俩经过反复沟通和商量后，以破釜沉舟的勇气，拿出家里所有的积蓄，又向所有亲朋好友借钱，开了一家地产公司，妻子甚至卖掉了珍贵的结婚戒指。

两年后，地产公司事业蒸蒸日上，在妻子不断的鼓励和坚持下，亚历山大终于如愿进入了大学，而把公司交给了妻子管理。在亚历山大 36 岁那年，他大学毕业获得了学士学位，完成了人生中最大的目标。之后他继续和妻子一起经营自己的地产公司并制定了下一个奋斗目标，继续努力拼搏，最终完成了所有的梦想。

亚历山大夫妇就是靠着彼此互相扶持，坚持奋斗，不断地努力，完成了一个接一个的奋斗目标，尽管生活中充满了荆棘和痛苦，但他们总能快乐地面对。阶段性的目标使得他们不仅可以一起感受奋斗的艰辛，同时也收获成功的喜悦。他们已经不仅仅是为了目标而奋斗，而是在奋斗的历程中享受彼此的爱，营造共同的美好家园。

电影《重庆森林》中有一句台词令人难忘：“肉罐头会过期，鱼罐头会过期，连保鲜纸都会过期，这个世界还有什么不会过期？”当相濡以沫的厮守，可以战胜一切令婚姻褪色的元凶，期限就失去了意义。

同甘共苦，其实每个家庭都可以做到，但一辈子都相濡以沫才能体会到终极的快乐。婚姻的最大乐趣也来自于夫妻双方共同奋斗，实现了一个接一个的目标，正所谓志同道合，才让夫妻双方更加情投意合。在奔向共同的目标时，你会感受到来自对方的默契和爱，夫妻俩的日子会过得有滋有味，你们的人生也会因此而变得绚丽多彩。

幸福心语

嘈杂的世界，浮躁的人心，似乎已经使得现代人对生活颇感无奈。两个人能够相濡以沫，就是一种幸福。当我们可以携手走过人生的低谷，跨越艰难的沟壑，一路不离不弃，这首琴瑟相合的幸福进行曲便是爱情最好的见证。

我们的幸福日志

1. 他破产了，我们从生活的云端一下子跌倒了谷底。突如其来的打击，让他憔悴和沉默。我拿出了结婚时两人共同的誓言，把我的结婚戒指放在他的手心里，告诉他：“生活的核心，不在于我们失去的，而在于我们拥有的。而且，最珍贵的东西从未失去或者远离。”

2. 夏日的劳累让他病倒了，赶紧陪他去医院检查，却得到了让人痛心的结果：早期胃癌。我清楚地感觉到他的身体颤了一下。我忍着眼里的泪水，告诉他：“不要怕，我们还有希望，你还有我。有你在，我们的每一分钟都是幸福的。为了我，好好地治病，好好地活下去。”