



懂爱的女人最『幸』感

∞ “幸福感”是女人一生的使命 ∞

[美] 蔡真妮◎著

知性+懂爱+感恩=幸福感

畅销书作家蔡真妮，献给海内外读者的爱情箴言

1000万博客点击，都市女性一致推崇的 **真妮驭夫术**

重庆出版集团  重庆出版社



懂爱的女人最『幸』感

“幸福感”是女人一生的使命

[美] 蔡真妮◎著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

懂爱的女人最“幸”感 / (美)蔡真妮 著. - 重庆:重庆出版社, 2011.8
ISBN 978-7-229-04217-2

I. ①懂… II. ①蔡… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 116130 号

懂爱的女人最“幸”感

DONG AI DE NVREN ZUI XING GAN

[美] 蔡真妮 著

出版人: 罗小卫

策划: 周华章同人

特约策划: 李家晔

责任编辑: 李玉莲

特约编辑: 刘美慧

责任印制: 杨宁

封面设计: 纸上魔方



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路 205 号)

三河九洲财鑫印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1280mm 1/32 印张: 9 字数: 205 千

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

驶向幸福的彼岸

蔡真妮

美国作家杰克逊·布朗写给他儿子的人生忠告中有这么一条：幸福并不取决于财富、权力和容貌，而取决于你和周围人的相处。

仔细想来，这话非常有道理。我们每个人从一出生就处在各种关系之中，比如我们是父母的孩子、老师的学生、他人的朋友、上司的下属、丈夫的妻子……身份不同，关系就不同；而且，在不同的人生阶段，各种关系还相互交错着，能否处理好这些关系，决定了我们每个人幸福指数的高低。

那么，在所有的人生关系里，哪一种关系对于我们来说是最重要的呢？

很多人都曾用不同的方式探讨过这个问题。我要讲的这个故事发生在美国的一所大学培训课堂中，教授请一位女学员到前面的黑板上写下二十个她认为最亲密的、最难以割舍之人的名字。这个女学员写下父母、姐姐、亲友、同学、朋友、邻居等人。教授说，请

你在这里面划掉一个你认为最不重要的，女学员马上划掉一个邻居；教授又说，请你在这些人里再划掉一个人，女学员抬手划掉一个同学。教授继续说，请你再划掉一个，女学员只好又划掉一个……

到最后，黑板上只剩下了女学员的“父母”、“丈夫”和“孩子”三项（英文里父母是一个词 parents，所以这里说是三项）。

当教授平静地请女学员再划掉一个时，她迟疑起来……教室里变得鸦雀无声，每一个学员都仿佛是自己面临着这个选择一样，表情严肃而沉重。

女学员艰难地抬起胳膊，将“父母”划掉了。

“请再划掉一个。”教授继续说着。

女学员呆呆地看着黑板，眼里已经有泪光涌现，她沉思良久，颤抖着手，缓慢但是坚决地划掉了“儿子”。

她的泪水已抑制不住地滚滚落下。

教授等她平静一些，问道：“你的父母给了你生命，而儿子是你自己生的，你和他们血脉相连，他们才应该是你最亲的最难割舍的人，你为什么认为丈夫才是你最亲的人呢？”

女学员回答：“随着岁月的流逝，父母会先我而去，而孩子长大成人就会独立于我，真正陪伴我和我共度一生的只有我的丈夫。”

许多人都会误以为父母或者孩子在我们的人生中占据了最重要的位置。实际上，父母在我们前十八年的生命中的确是最重要的，但是我们很快就走向独立，开始了自己的人生路；而孩子在我们的人生中仅仅占据了中间的十八年而已，等到他长大成人，他的人生也会和我们渐行渐远，他的生活重心会放在自己的小家之中。一个

人的一生，和配偶相处得最长久，也最亲密，夫妻关系是决定人生幸福指数的最重要因素。

上面故事中的女学员通过这个实验，找到了自己人生最重要的关系所在——夫妻携手，相濡以沫，才能驶向幸福的彼岸。

我们是否也清晰地认识到，自己人生中最重要的是夫妻关系呢？如果婚姻中的每个人都有这样的认知，很多家庭问题也能够迎刃而解。

一方面，家庭的幸福指数主要是由夫妻关系决定的；另一方面，我们人生中的烦恼，大多来自于不幸福的婚姻。如果夫妻关系和谐，即使生活中的其他方面存在着问题和缺憾，夫妇两个人共同面对，同心协力去克服改善，依旧可以成就美好的人生；如果夫妻关系不好，即使人生的其他方面顺畅如意，心中也难免终有所憾，尤其对于更加看重感情生活的女人而言。

每一对新人在步入结婚殿堂的时候，都心怀最美好的愿望与憧憬，希望自己从此和心上人过上幸福美满的生活。但是，别说多年，才几个月，就有不少人觉得事与愿违，夫妻之间矛盾百出，婚姻一步步走向破碎。

那么，究竟是什么偷走了他们的幸福呢？

我在这几年间，收到众多的网友来信，帮他们做了很多婚姻家庭问题的咨询，从众多的问题中，我总结出了夫妻出现问题的两个最主要的原因：第一，夫妻之间失去了彼此欣赏的能力；第二，夫妻双方缺乏有效的家庭沟通技巧。

本书就是专门为了解决这两方面的问题而写的。里面的一个个故事和案例，都是实实在在发生在我们周围的人的故事，涉及婚姻生活中的各个方面，比如：年轻女孩在婚前怎样去选择一个适合自己的伴侣；婚后女人如何和老公和谐相处，如何吵架才能解决问题，怎样面对配偶的出轨、外遇；还有婆媳关系、经济纷争、家庭暴力等等，你可以从这些精彩曲折的故事中发现自己生活的影子，找到处理夫妻关系的秘诀。

有人说，有一种女人嫁给谁都会幸福，因为幸福是她自己创造的，不是靠别人给的。确实，婚姻的成功某方面取决于你要找一个好人，更取决于你自己做一个好人，做一个真正懂爱的人。这个“好”字，包括了品质中的善良宽容，同时还包括人情练达的自信与坦荡，充分尊重和信任对方，付出爱，才会收获幸福。如果女性朋友看过这本书，并能够掌握本书中处理夫妻关系的理念和心态，那么你就可以成为这种女人。

希望这本书能给追求幸福生活的女性朋友一点启发，改善夫妻相处的技巧和态度，通过改变自己去影响对方；希望那些婚姻趋于平淡、双方已失去热情的夫妻，能够借此重新燃起爱之火，拥有和谐幸福的家庭生活。

这是我写这本书的宗旨，也是我最大的心愿。

归结一点：幸福不是享受，而是给予，它原本就在我们自己的心中。

目录

前言 /1

第1章 婚前睁大眼，婚后不埋怨

什么样的女人最“抢手” /2

◎好性情的女人，让人如沐春风

相中他什么才结婚 /6

◎找一个对的人，相爱是首要条件

与他分手的真正缘由 /9

◎考察对方的人品，要从第三者入手

男友把钱都资助他家 /12

◎婚前甩“包袱”，急功近利易闹翻

倒追男的痛苦 /17

◎不靠别人爱，而是靠心中的爱生活

为男友的前女友吃醋 /20

◎取闹不是办法，给对方一个独立空间

与已婚男走不下去 /23

◎遇到没有担当的爱，就在下一处转弯

脚踏两只船靠不了岸 /27

◎面包与爱情，自己争取而不是靠施舍

未婚夫婚前大打出手 /30

◎女人要的是爱，男人要的是面子

羞怯女孩怕和准公婆相处 /33

◎真诚的取悦，才能赢得长辈的心

爱上“凤凰男”受牵制 /36

◎重要的不是父母反对，而是自己主见

做父母的思想工作有用吗 /40

◎与其取悦对方父母，不如打动男友

面对势利的男友父母 /43

◎不贬损自己的价值，更不否定自我

第2章 爱情要“性感”，婚姻要“幸福感”

“幸福”家规 /48

◎老公永远是正确的，和别人比他的优点

夫妻对练“葵花宝典” /50

◎发自内心的赞赏，是幸福的润滑剂

只受老公气的女人 /53

◎对老公顺承，炒老板鱿鱼

男人都想找“红颜知己” /56

◎会倾听的女人，是男人的好知己

一丈之内的温存 /59

◎夫妻间互相依存，把得住幸福的“距离”

“宅女”摇身变“动女” /62

◎拉近的是爱好，贴近的是心灵

“懒”女人也能幸福 /66

◎会哄让人开心，被敬让人舒心

女人的“私房钱” /69

◎不因有钱而自信，是因为有实力才自信

夫妻“性福”的难言之隐 /73

◎奇异的“大脚”，仍有般配的“鞋子”

“情人式妻子” /78

◎不做黄脸婆，爱自己才有可爱之处

温柔女人 PK 强悍女人 /82

◎驭夫各有术，软的不行硬的来

盯住老公的“伤疤” /87

◎挑剔造就怨偶，多聚焦老公的优点

一吵架就人身攻击 /90

◎吵架不是为了“赢”，而是求同存异

“我爱你”的魔力 /94

◎一切的恨，都可以因爱消融得无形

如何修得晚来福 /97

◎懂爱的女人，首先要懂得爱自己

第3章 两性相处，懂爱的女人最幸福

结婚三月就想离婚 /104

◎不随便牵手，更不轻易放手

不思进取的老公 /108

◎为夫不嫌妻丑，为妻不嫌家贫

没有情趣的老公 /113

◎心比天高，看不到手中的幸福

婚前花心的老公 /118

◎纠缠老公的过去，是自寻烦恼

不会哄人的老公 /122

◎离家出走是下策，以柔克刚最给力

爱人去世后还想再娶 /126

◎把握当下的幸福，不让小心眼蚕食未来

偷吃糖果的老公 /130

◎容忍“恶习”，换回来的是关爱

酗酒的老公 /135

◎家不是监狱，接纳胜过管教

打麻将不回家的老公 /138

◎一味地挑剔指责，他只能选择逃避

想当一辈子公主 /141

◎单方付出难以为继，女人要学着长大

家庭暴力是女人的公敌 /145

◎抓住对方软肋，底线面前不退缩

孩子比老公重要吗 /151

◎夫妻关系是家庭的核心，比什么都重要

离婚一定要尽早，谬论 /154

◎遭遇婚姻危机，离婚治标不治本

倦怠的婚姻还能重生吗 /159

◎有心之人，握有婚姻保鲜的灵丹妙药

庄子试妻现代版 /164

◎人性很复杂，爱情经不起测试

第4章 驭夫有术，套住跑错圈的猪

完美女人的老公也会出轨 /174

◎个人选择的错误，就要为此承担后果
跑错“猪圈”的男人 /179

◎过去一切都是浮云，学会原谅和放下
第三者竟是闺蜜 /182

◎婚姻受挫后，精神独立更重要
能挽回要离婚的老公吗 /186

◎保不住婚姻，至少要保住自尊
不甘心失去这个家 /189

◎和出轨老公斗到底，不如放他走
“小三”跟你抢老公 /193

◎退步提升自我，妙计赶走“小三”
爱上老公的铁哥们 /197

◎天下乌鸦一般黑，克制是一种美德
精神出轨就不忠吗 /200

◎人的度量有多大，福气就有多大
老公“越狱”逃离家庭 /204

◎第三者只是表象，夫妻关系差才是内因
怀孕时发现老公出轨 /208

◎“侦探”工作太耗神，孕育孩子放首位
旧情人死灰复燃 /212

◎快刀斩断旧情，珍惜已有幸福
复婚之后依然烦恼 /215

◎改变旧有模式，才是得到幸福的关键
无可救药地爱上了上司 /219

◎爱很复杂，不做果断的选择是错误
贪玩又外遇的老公 /223

◎监视挖苦，比不上温柔的力量

现场捉奸该打谁 /228

◎爱的反省，行有不得反求诸己

第5章 爱是悦己悦人，修炼心灵气质

思维方式决定命运 /236

◎改变命运，从改变心态开始

中国女人的“七大傻” /240

◎活在当下，吃好喝好睡好玩好活得好

管住自己的女人最聪明 /244

◎女人自己正确，她的世界就正确

81岁的女人依然有爱 /247

◎丰富心灵，任何年龄都能拥有爱情

美容只能改变外表 /250

◎相由心生，内在决定人的气质

天堂地狱，一念之间 /254

◎抱怨身处地狱，感恩活在天堂

为自己的情绪负全责 /258

◎老公态度不是理由，情绪由自己主导

不当婆婆的“领导” /261

◎学会感恩，老人帮忙是福分

新女人，锦囊妙计当媳妇 /264

◎婆媳之间很纠结，处好关系有妙招

你是悟空我是佛 /273

◎夫妻相敬如宾，婚姻固若金汤



什么样的女人最幸福

——致女人

第 4 章

婚前睁大眼，婚后不埋怨

- ◎好性情的女人，让人如沐春风
- ◎婚前甩“包袱”，急功近利易闹翻
- ◎不靠别人爱，而是靠心中的爱生活
- ◎遇到没有担当的爱，就在下一处转弯
- ◎女人要的是爱，男人要的是面子
- ◎不贬损自己的价值，更不否定自我

什么样的女人最“抢手”

◎好性情的女人，让人如沐春风

当今社会用似乎带点贬义的“剩女”一词，形容到了适婚年龄却依然未婚的女性。其实，现今女性大都独立自主，根本无需像旧时代的女人一样为了饭碗而结婚，那结婚的目的是什么呢？是要和一个情投意合之人共度人生。如果找到了这么一个人当然好，没有的话，一个人自由自在地享受生活，可以网上会友，可以发展一种兴趣爱好，可以进修专业知识寻求事业发展，还可以去旅游——现在走出国门观光也很容易。读万卷书，行万里路，独身一人也能够过得纵情肆意。

自得其乐为自己负责地生活，远远好过嫁给一个不合适的人、过着怨妇般的日子。

不过，单身女人自己如果在乎周围人的眼光，别人觉得不结婚就是剩下的，自己跟着心虚，也觉得自己是剩下的，这日子就不好过了。

朋友的女儿刚过二十五，最近和男朋友分手了，很着急地跟我说：“我现在眼看就要变成‘剩女’了，嫁不出去，怎么办呀？”我对她说，女人想把自己嫁出去不是难事，最直接有效的办法就是培养自己成为

“婚姻市场”上的“抢手货”。

什么样的女人抢手呢？

很多人会以为漂亮要排在第一位，我认为女人的“性情”才是最关键的，女人首先要心地善良，通情达理才行。美丽的外表就像时髦的计算机的外壳，会在第一眼给人留下惊鸿一瞥的印象，但是真正评价这台计算机怎么样，用起来感觉如何，要看它的核心配置，女人的性情就相当于此。

回国时朋友请我吃饭，席间她把表妹敏慧介绍给我认识。敏慧温柔典雅，说话声音不疾不徐，浑身都散发着女人味，却不是事事都让人照顾的那种小女人，而是既善解人意又细心体贴，还带着几分端庄的正气。她在我们高谈阔论之间，会注意到谁的水杯空了，给续上水；谁说话不合适有点尴尬了，她会很自然地接过话题给圆过去；讨论问题，她的见解深刻又清晰；谁发牢骚了，她恰到好处的劝解让人心里舒舒坦坦的。和她在一起，当真是如沐春风。

敏慧现在是我们当地一所有名高校的分院院长，有着属于自己的事业。

敏慧给人的第一印象并不是靓丽惊艳，可越接触越觉得她有味道，耐看，吸引人。一开始也很难猜她的年龄，因为她温婉的气质会首先将人们吸引，以至忽略了她的长相。就像我们看中年末庆龄照片时的感觉，一眼就被她的气质吸引去了，不会去想她的年龄到底有多大。

餐毕，我跟朋友说，你表妹真是太好了，女人当如是！

朋友点点头说：“接触过她的人没有不夸她的，无论男女。从上大学开始，就追求者如云。现在经常有人托她做媒，请她给介绍女朋友，因为很多小伙子比较青睐高校的女教师。可每一次，她领人与对方见完面，小伙子都会悄悄问：‘对方介绍人有没有对象？我觉得她挺好的。’他的介绍人就赶紧回答说：‘那可不行，人家孩子都五六岁了。’有一次一个小伙子听了这话还不死心，追着问：‘有孩子不要紧，只要她单身就行！’”

敏慧在家里是贤妻良母，无论在单位忙到多晚，回到家，马上系上围裙进厨房做饭，对老公和儿子说话向来都是和颜悦色的，一家人其乐融融。

在单位，因为敏慧人缘好，提升得很快，就引起了他人的嫉妒。有个女同事在背后攻击敏慧，散布流言飞语，传到了敏慧耳朵里，她不但没生气，反而叹口气说：“她这两年真是太不顺了，相比之下我就太顺利了，她心里有怨气就让她说说吧。”后来那个女同事家里出事了，敏慧处处帮忙，女同事很感动，跟敏慧委婉地道歉，说以前误会了她，两人因此成了好朋友。

敏慧的温雅性情是由她的善良、善解人意和宽宏大量支撑着的，她的魅力从心而来。

如果女孩一心想把自己嫁出去却苦无对策，可以问问自己：“假设现在我是个男的，会不会找自己这样的女人当女朋友，继而当老婆？”

深入想下去，就会明白，想要得到别人由衷的喜爱，最根本的，在言谈举止上要有吸引人的东西，要通情达理，和人相处时，看别人