

完满的婚姻，
就是接纳不完美的伴侣

幸福女人的 婚姻读心术

荣昕◎编著

读懂男人心，从容掌控你的婚姻幸福度

聪慧的女人善于通过细枝末节来洞悉男人的真实内心，她在意的是男人无意中流露出的眼神、微笑与举动，而不是他在众人面前显露的那一面。



中国社会出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位



幸福女人的 婚姻读心术

荣昕◎编著



读懂男人心，从容掌控你的婚姻幸福度

 中国社会出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人的婚姻读心术 / 荣昕编著. —北京: 中国
出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4181 - 9

I. ①幸… II. ①荣… 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 (2012) 第 233114 号

书 名: 幸福女人的婚姻读心术

编 著: 荣 昕

责任编辑: 杜 康

助理编辑: 武瑾瑾

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 编辑部: (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 14

字 数: 170 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

前 言

有人说过，婚姻是女人的宗教。这句话说得一点儿也不过分。婚姻对于女人来说实在是太重要了，女人一旦走入婚姻，就把婚姻当成她生命中重要的一部分。这是因为女人对感情十分专注与执著，这份专注与执著注定了她们对婚姻有一种发自骨子里的依从。所有的女人对婚姻都怀有一样的憧憬，都希望自己的婚姻和和美美，都希望与自己的爱人相亲相爱、白头偕老。正因为如此，婚姻在女人眼里是神圣的。

女人是婚姻唯美主义者，她们无时无刻不在编织对婚姻的梦想。当男人的某一点让女人怦然心动时，这个平凡男人在女人眼中就有了某种光环。不同类型的女人关注的是男人的不同长处并为之倾心：清醒而又现实的女人看重的是男人的存款和家业；浪漫而又自恋的女人对男人的身高、相貌十分在意；纯洁、善良的女人特别在意男人的人品；温柔多情的女人喜欢善于献殷勤的男人……当女人义无反顾地要和一个别人看起来配不上她的男人走入婚姻时，千万不要认为她是昏了头，因为她有她自己的标准，她认为这个男人是最适合她的男人。

当女人发现自己当初的选择并不明智以后，她不会坐在那里看着自己的婚姻一天天枯萎，她会想尽种种办法进行补救，费尽心机地让自己的婚姻不偏离正确的航向。这时，她们的家庭虽然有纷争但不至于滑向深渊，这时的女人就成了男人心中的灯。

在婚姻的面前，有些女人很幸福却不够潇洒，因为她要操很多心。如果她嫁的这个男人是她心目中的白马王子，她会把他的一切都放在心上，怕他累，怕他受委屈，怕他有朝一日再不回来；而因某种原因嫁给一个自己不爱的男人，她会觉得自己的付出并不是那么心甘情愿，自己的伪幸福并非是自己想要的，于是，便常常顾影自怜，日子也开始变得



漫长起来。

男人对女人百般疼爱时，女人会觉得自己很有魅力，身体力行地指导男人应该这样不应该那样，以证明自己的感召力。男人冷落自己时，女人便会揣摩男人的心思，想按照男人的希望做个最好的女人。当女人无论如何努力都无济于事时，婚姻便失去了生命力。这时，女人才会明白，是应该走出围城的时候了。

女人对婚姻的依从越深，陷得也就越深，也就很难轻松起来。曾有一位名人感慨：婚姻可以使女人走向完美也可以毁灭女人。说得一点也不错，女人通过婚姻了解男人进而了解世界，也知道如何使自己变得可爱，从而完善自己。可是与此同时，婚姻也改造了女人，很多走进婚姻的女人，她的世界一天天地变得狭小，渐渐地小的只容得下那个家，只看到丈夫和孩子，离开了日常的柴米油盐就是季节的冬暖夏凉。婚姻也同时使一些女人丧失了事业心，一些曾经很有追求的女人一天天在婚姻中沦落为家庭主妇。正因如此，当婚姻出现问题的时候，女人受到的伤害和打击往往要比男人惨痛百倍。男人可以拍一拍肩头的碎屑重新开始，女人从过去的婚姻中拔出脚来却并非易事。

正因为如此，沉浸在婚姻里的女人要想获得幸福，应该是成熟的，理智的，浪漫的，起码应该读懂你的男人。如果是这样，仍然没有达到“执子之手，与子偕老”的婚姻境界，当初所追寻的美丽失却了七彩的光环笼罩的时候，才不会牢骚满腹、怨天尤人，而是以崭新的容颜和坚定的信念给自己一份更美好的生活状态。

本书站在女性的角度，告诉女人经营幸福从“读心”开始，相信能够给婚姻中的女人以有益的启迪。

本书在编写过程中，得到了尹跃华、杨福仁、赵艳丽、李任增、陈广周、尹香利、孟岩、吴代君、王维仁、陈龙、李政远、刘亚娟等人的帮助，又得到了中国社会出版社杜康老师的指点，在此一并表示感谢。

荣昕

2012.9.28



目 录

- 第一章 察言观色，是你一生的功课 / 1**
- 经营幸福，从读懂他的表情开始 / 3
 - 他的沉默，隐藏着什么 / 5
 - 他也有“那几天”，你知道吗 / 8
 - 识别谎言，你只需用一点儿心 / 11
 - 每一种谎言，都有不同的动机 / 14
 - 他爱你有多深，细节暴露他的心 / 18
 - 他一反常态，意味着什么 / 21
 - 他总喊累，你要当心 / 23
 - 测试：看穿鞋猜猜男人心 / 26

- 第二章 要读懂他，就得站在他的立场上 / 29**
- 强是他的盔甲，弱是他的内心 / 31
 - 懂他，要从听他开始 / 35
 - 你别逞强，他要你弱一点 / 38
 - 做个“多面手”，他才会俯首 / 41
 - 特定的钥匙，才能打开特定的锁 / 45
 - 其实，他比你更需要归属感 / 48
 - 他不习水性，你不必潜得太深 / 50



测试：你属于哪一类妻子 / 54

第三章 摸不准脉，做得太多也是失败 / 57

你爱得太满，他就会逆反 / 59

你越无奈，他越无赖 / 64

控制欲太强，他会受伤 / 66

有些话，说出来了就是毒药 / 69

总认为有功，爱就被掏空 / 72

“外星语言”，别指望他懂 / 75

你说得越多，他错得越多 / 80

测试：你们夫妻关系理想吗 / 85

第四章 读懂他的心，才能驾驭他的身 / 89

反向操纵，你会很轻松 / 91

循循善诱，让他听你的摆布 / 94

别熄灭他的星星之火，让它燎原 / 96

没有金刚钻，别让他揽瓷器活 / 99

他失落时，你要穿上铁布衫 / 103

想他所想，还要爱他所爱 / 106

说出来的体贴最有威力 / 109

测试：事业与感情在你心里的比重 / 111

第五章 让他感觉良好，他才会真好 / 113

别亵渎他的尊严，那是他的贞操 / 115

爱他，就要满足他的英雄“情结” / 118

他会由虫变龙，你别不信 / 122



- 赞美不是忽悠，越具体越神奇 / 125
- 泼盆冷水再赞美，会让他更找不着北 / 128
- 他得意时，别让他缺“钙” / 130
- 吃一点小醋，让他神清气爽 / 132
- 强化好感：有三句话一定要多说 / 135
- 测试：如何成为他理想的妻子 / 138

第六章 修炼千年和他相遇，他的风情你解多少 / 141

- 他要温馨，还要浪漫 / 143
- 糟糠之妻，要准备好下堂 / 148
- 淑女变“妖女”，最让他心动 / 151
- 有了快感，你要快喊 / 153
- 让他心动的小动作，你会几种 / 154
- 今天，你示爱了吗 / 156
- 眉目传情，套牢他的心 / 160
- 性感胜于美丽，你别不信 / 162
- 测试：你的性生活会出问题吗 / 164

第七章 做老婆要眼黑心红，别搞反了 / 167

- 欲擒故纵，让他自卸盔甲 / 169
- 他一身都是错，你还可以将错就错 / 170
- 他需要快乐，不需要深刻 / 172
- 有泪别轻弹，“泪美人”美在简约 / 176
- 让他也撒撒娇，满足他的顽童心理 / 178
- 不要“红了樱桃，黄了芭蕉” / 181
- 测试：你的他是一个什么样的人 / 184



第八章 读不懂他，每天生活在误会当中 / 189

这就是爱，你别误会 / 191

别太相信感觉，它不是万能的 / 194

天不怕地不怕，那样的男人在传说里 / 196

自负往往是面具，那不是真实的他 / 199


花心不是变心，别放在一起谈 / 202

他不是笨，所有的男人都是如此 / 205

他不说爱，不代表不爱 / 208

男人也需要永恒的誓言 / 210

测试：你家会有“第三者”出现吗 / 213



第一章

察言观色,是你一生的功课



经营幸福，从读懂他的表情开始

男人平时在生活中总是一副匆匆忙忙的样子，他们要努力工作，承担起生活赋予他们的重担，似乎他们的头脑里没有太多的想法，他们是粗放型的动物，只要喂饱他们的胃就行了。但事实并非如此，男人的心思往往很细致，洞察力也比较强，但他们不愿意说出心中的想法。因此，婚姻中的女人，要想真正地看懂一个男人不是一件容易的事。你要用心去琢磨他的一言一行才行。读懂男人往往要从读懂他的“表情”入手，这里的表情不仅指他的面部表情，还包括了他的行为举止，尤其是日常生活中细微的表情与动作。

如果你足够细心，从他的每一个细微的反应就可以了解他。再深藏不露的人，你也能从细小的生活习惯或行为方式上看穿他。一旦练就了一双“火眼金睛”，便会得知他是否如表面上显露的那般冷淡，抑或是他其实非常值得信赖，总在不知不觉中流露出对你的关爱。

我有一个前同事，前一段时间我们在QQ上聊天时，她对我说起她的丈夫，抱怨的话说了一大堆。

她的丈夫事业有成，对家庭也很有责任感，但她却感觉他在他的心里并不重要，他很少说情意绵绵的贴心话。有时回到家里，还总是聊一些工作上的话题。

听完她的抱怨后我问了她这样一个问题：“那么你让他陪你



逛街，他愿意去吗？你们走在一起，他愿意拉着你的手吗？”

她说：“他不情愿，但我要坚持他会去的，我们一起走时，他倒是很愿意拉着我的手，过马路时总是他先左顾右盼，然后才让我过去。”

“他是很在意你的，你不必胡思乱想了。”我如此告诉她。

后来我给她讲了这样一个故事：

有一对夫妻结婚以后，丈夫从来也不和妻子一起出去散步。不仅仅如此，丈夫对妻子也没有耐心，妻子和他说话家长里短他都会表现得很不耐烦。妻子对此很不开心，觉得丈夫不像恋爱时那样爱自己了，在一起就是将就着过日子。可是，通过一次生病，女人发现自己原来没有读懂丈夫。

妻子在一次体检中，被查出患有早期胃癌。妻子住进了医院，丈夫和平时在家时的表现就像换了一个人一样，他一刻也不离开妻子，一天二十四小时守候在床前，表现得十分体贴入微。

妻子出院之后，丈夫又恢复了常态。但这回他的妻子不再担心了，她明白丈夫不是不关心、不体贴自己，而是习惯了用冷淡来维持自己的男性尊严。这种冷淡很可能是他对社会的防卫本能，一旦环境改变，这种冷淡会被对陌生环境的忧虑和恐惧所代替，他内心对妻子的依赖和温柔才显露出来。

因此，婚姻中的女人，如果发现丈夫的偶发性冷淡，没有必要疑神疑鬼。很多男人感情不外露，外表的沉静下其实隐藏着炽热的情感。女人应该理解男人的这一特性，别去责怪他在外人面前对你忽冷忽热。这是他的不自觉行为，你若能通过他平时细小的表情和行为了解他的真实想法，便能够体谅他，不去责备他。这类男人其实很想对妻子温柔、体

贴，只是碍于上述心理，表现得不够明显罢了。

曾有研究表明，人与人在交往时，通过语言传递的信息并不算多，有70%的信息是通过非言语渠道传递的。对于某些问题，尤其是私密的房事，夫妻之间难以直言不讳，这时他们会通过一些动作和表情表达内心的激情和冲动。倘若一方不善于从细微征兆中捕捉对方的内心想法，很可能会破坏和谐的婚姻生活。

聪慧的女人则很善于通过细枝末节来洞悉男人的真实内心，她在意的是男人无意中流露出的眼神、微笑与举动，而不是他在众人面前显露的那一面。

有专家建议女人要从如下几项来分析男人的内心，举一反三，触类旁通。

常常凝视着你的眼睛说话的男人，往往内心热情，待人坦诚，他对你抱有炽热的爱，这样的男人通常表里如一，他的情话是可以相信的。他喜欢对你暗送秋波，即使结婚后也不直接表达爱意，说明他对你有强烈的情欲，内心相当在意你却不一定说会说出来，是个很会吃醋的人。

面无表情的男人令人担忧，如果你使用任何方法都无法改变他的表情，他很可能此时不愿意面对你，或此时他正存有心事不希望你来打扰。

他和你单独相处时，手心总是冒汗，说明他始终对你抱有初恋的感觉，即使握手也能使他感到兴奋。在不知不觉中会走到你左侧的男人，说明他愿意保护你，照顾你。



他的沉默，隐藏着什么

俗话说：三个女人一台戏。女人们好像天生就爱说爱笑，无论多么



琐碎的事情，她们都要津津乐道；而男人则很少像她们那样，英国的社会学家调查后发现，男人每天的说话量仅仅是女人的一半。很多女人发现，原本语言细胞非常发达的男人在结婚后不到几年，居然成了“闷罐子”，究竟是什么原因令男人金口难开呢？

1. 男人讨厌絮叨

大多数女人都有絮叨的习惯，她们总是喜欢把一件事说得十分详细，甚至没完没了地强调。男人在结婚后，更喜欢把自己的愿望直接说出来，例如“今天我要去会个朋友”或“我去医院拔牙”，女人却不会表达得如此简洁和明快。她们的絮絮叨叨，使家里很少有安静的时候。在这种情况下，男人没有别的办法，只好采用沉默来表达自己的反感和无奈。

2. 男人需要调理身心

男人由于生性好强，所以无论遭遇多么大的挫折，他们都不会在女人面前流露出自己内心的软弱，更不能像女人一样痛快地哭一哭。他们选择沉默，在沉默中反思、调理、蓄势。

因此，当男人拖着沉重的脚步，身心疲惫地回到家里，坐在那儿不言不语时，女人切不可再跟他唠叨一些鸡毛蒜皮的琐事。这时不妨让他静静地待一会儿，或者依偎着他安静地坐着，轻轻地抚摸他的手臂，然后适量地说点安慰的话。

3. 用沉默来运筹帷幄

男人在外面打拼很不容易，他们的头脑中装着很多东西。所以，有的时候，男人往往说着笑着的时候会突然就沉默起来。你热情洋溢地跟他说了一堆话，他竟然像没听见一样毫无回应。这个时候，男人的思绪可能已经跑出好远，他们发呆的表情只是为了屏蔽外部的干扰。

这个时候，无论你说什么，哪怕是他平时非常感兴趣的话，他都不会有任何反应，因为他根本就听不到，他的头脑风暴正在呼啸中，也许是一个好的创意，也许是某种灵感正在生成。这个时候，女人就不要再喋喋不休了。你适时提供的轻松氛围，不仅会令他的沉默时间大为缩短，而且也会让他对你心存感激。

4. 用沉默来珍藏私密

在夫妻双方的交流中，禁忌性的问题更容易引发感情的危机。例如，当你反复地与他讨论近来的性欲强弱、对你的忠诚、奖金等等问题时，男人心里明白言多必失，但他更知道不能将这种反感表现出来，或是在神情中流露出来。于是，男人使用沉默来防患于未然。

男人总是很小心地避免暴露自己的弱点，尤其是在危急情况中，男人会以自我封闭来保护自己。如果女人就此唠叨不休，会让男人更加生气。男人对于过去的恋情或性等敏感话题，往往更倾向于沉默，因为男人也需要安全感，他们梦想在女人面前展现最完美的自我。如果女人想让男人在这个时候敞开心扉，必须要先给他一种安全感，那就是让男人明白，无论任何时候，你都不会利用他的弱点。在他低落的时候，你适时地利用女性的热情去抚慰他。在他倾诉的时候，你安安静静地做一个听众，并与他一同寻找解决的办法。

男人的确有很多沉默的方式，但每一种都可以被聪明的女人当做是一次推心置腹的心灵对话的开始。女人们与其拼命地研究男人为什么沉默，他们的沉默之中究竟蕴涵着怎样的阴谋，倒不如尝试着让男人也体会到交谈的乐趣。前提是，女人必须知道男人真正想说的是什么，然后再采取正确的对策。

他也有“那几天”，你知道吗

从生理角度来说，男人不可能像女人一样有明显的生理期征兆，但由于内分泌的变化，每隔一定的时间，男人也有情绪反常的“那几天”。男人那几天的症状：总是会莫名其妙地感到烦闷，容易发火；要不就是一声不吭，沉默寡言，要么就是上班打不起精神，甚至在床上也没了“性趣”，似乎到处都不对劲。

这种周期性的低潮情绪在男人当中有一定的普遍性，有些医生戏称其为男性“例假”。这其实是一种生物节律变化，是男性机体激素水平变化的结果。就像月亮有盈亏一样，激素不会一直保持高水平状态。

男人每月的情绪会呈“抛物线”变化。当“抛物线”达到峰值时，以积极情绪为主，此时的男人会表现得热情、愉悦、高兴、轻松、自信、宽容，显出其积极乐观的一面；当曲线达到低谷时，消极情绪占主导，男人的自我调控能力会变差，从而流露出愤怒、悲伤、焦虑、厌恶、惊慌、烦躁等情绪。

经专家研究表明，男人的“心理例假”周期为28天。每隔28天，男性体内激素水平开始发生变化，睾酮、雄性激素的含量开始呈下降趋势，由此引发生理上的变化，进而造成心理上的一些波动。

在“生理期”到来的那段时间，男人的感觉跟女人差不多，会出现某种程度的神经功能紊乱、注意力不集中、疲劳、出汗、易怒等。

这会严重影响男人的创造力和对事物的敏感性、理解力，以及情绪、思想心态方面的调控能力。