

女人 幸福密码

——婚姻合伙人

幸福是设计出来的

Nvren Xingfu Mima

钟雪灵 / 著

婚姻就是两个人的合作，而夫妻就是合作伙伴，
轻易做出任何冲动的决定，带来的可能是两败俱伤。



女人 幸福密码

——婚姻合伙人

幸福是设计出来的

Nvren Xingfu Mima

钟雪灵 / 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

女人幸福密码 / 钟雪灵著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2015.2

ISBN 978-7-5699-0060-6

I. ①女… II. ①钟… III. ①女性—婚姻—通俗读物

②女性—恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 306385 号

女人幸福密码

著 者 | 钟雪灵

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 王雪君

特约编辑 | 李唯靓 冬子诺

装帧设计 | 鲁 筱 董茹嘉 赵芝英

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 赵秀彦 陶源源

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京朝阳新艺印刷有限公司 010-87704412

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 10

字 数 | 260 千字

版 次 | 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0060-6

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

序一 一个闪着光亮的性灵女子

初识雪灵，是12年前的冬天。彼时，春节将近，空气中氤氲着浓浓的年味儿。吉林通化市领导带队来京参加通化中学校友第十四届联谊会暨驻京企业家和社会名流座谈会，其实是鼓励在京游子们发挥各自优势、为家乡经济建设助力。我作为那块土地上飞出的“凤凰男”，时任北京市经济技术开发区工委书记、管委会主任和总经理，自是座上宾。

清楚地记得时任通化市长的张勇把一个长发飘飘、长裙婀娜，看上去文静清新、言谈却不失爽气的年轻女子领到我面前，认真地向她介绍我的身份，夸我对家乡所做的贡献，并授意她好好写写我这个“功臣”。她就是随行记者钟雪灵。之后，我们与张市长在离主席台最近的一张餐桌就餐。席间，雪灵在聊天中貌似无意地不时发问，我也自如地作答。

几天后，一篇题为《树高千尺不忘根》的关于我的专访赫然出现在我的邮箱。可以说，这是一篇很成功的人物访谈——层次分明而不落窠臼、重点突出而有细节，与我先前读到的大多数人物专访不一样的，是字里行间飞扬的文采和恰到好处的书卷气。我有些讶异：这篇报道是怎么来的呢，自己没有被采访啊？是她——几天前同桌共餐的雪灵，把一场本应正襟危坐、郑重其事的访谈，幻化成席间不经意的散淡闲聊，看似漫不经心，实则句句明确、弹无虚发。

至此，我不能不钦佩她作为新闻人的职业素养和过硬的基本功。作为那座城市史上仅有的几个新闻正高之一，雪灵真的不是浪得虚名。10年前，她就有近六十篇新闻报道获省级以上奖项，是她所在的报社获省级以上奖最多的记者。2004年，轰动全国的“连环串子案”，她是省内第一个全面报道且引起轰动的记者，并被当事人和同行公认为是此事件的权威报道者，她据此写成的长篇报告文学《错位的亲情》曾被全国多家报纸、杂志连载或转载，中央广播电台还特邀她将自己的作品改编成广播连续剧。

至此，我也明白了，为什么前文化部长刘忠德、前新华社副总编辑闵凡路等文化、新闻界老领导，以及像马季先生这样的相声大师，像萧宽这样的书画名家和诗人等，都欣然为之题字并多有赞美。还有一向低调、不事张扬的现任浙江省副省长、前空间技术发展研究院院长袁家军以及著名编剧何庆魁，小品演员高秀敏，著名评书表演艺术家刘兰芳，著名电视主持人、解说员陈铎，著名歌唱家董文华等诸多名人大腕，为何独愿意接受她的访谈并大多成为朋友，不仅因为她的人格魅力，更因为她的职业素养可以将这些人生命中的亮点和出彩变成文字雕塑永驻。

此后，我工作变动，与雪灵偶尔会有神交。大约9年前，知道她为体验生活，在京某文化公司任职并担任一个关于石油的大型纪实系列专题片总撰稿。因为总制片人筹集资金困难，她又临危受命兼做起了制片人，不顾亲朋的反对，以自己的知名度和信誉度做抵押，借钱给那个公司的湖北籍老板用，并动用自己人脉为他请了多位有身份、有名望的人做项目顾问。渐渐地，别人事成，名利双收，而事先承诺给她的种种利好却多不见兑现或蜻蜓点水，她碍于一位对自己有知遇之恩的新闻界前辈在公司做事，所以没有声张，而是选择悄然隐退。她的侠义和大度可见一斑。

再后来，我听说雪灵考上了中国科学院心理所的心理咨询与治疗专业

研究生，攻读心理学硕士学位，并通过了二级心理咨询师职业资格的全国统考。多年来，她在网络和现实中，先后为数以千计的青少年及有心理障碍的中老年求助者做义务心理咨询与辅导，积累了大量实战经验和典型案例。

至此，她的粉丝已不仅仅局限于文学领域，大批心理求助者和心理学爱好者也一路追随如众星捧月。大约4年前，在我退休创办了修实公益基金后，编撰公益类书籍《老年教育教程》，在报酬微薄的情况下，雪灵还是欣然应邀担任此书的文字编辑，并对部分章节提出建设性意见和建议，同时对基金会创办不久的报刊给予专业指导。她的带有几分小倔强的一丝不苟，至今仍历历在目并令我感触良多。

这是个内心极纯粹的知性女子。在物欲横流、光怪陆离的当下，她仿佛不染纤尘，给人的感觉是，她即使活到八十岁也学不会市侩。除了她的好才情，她的正直、她的率真、她的善良、她的侠义、她的感恩以及她的古道热肠，都那样生动而鲜活地盛放着，美好而令人欣喜。这个本身发着光亮的女子，也用这柔和的光亮照耀着迷惘者的征途。无论走到哪里，她都那样被困惑的人们热切地期盼和需要着。

离题万里说了这么多，只是想告诉大家我印象中的雪灵。现在，言归正传，说说这本书给我的惊喜。是的，这本书的标题和内容都令我眼前一亮——当下，红尘男女、人心浮躁，爱情和婚姻空前动荡，或因观念的变化，或人性的本质使然，或时代给情变与婚变提供了温床，但社会要稳定，作为社会最小细胞的家庭首先要和谐。

雪灵这本书正是运用大量鲜活案例，从几个方面，立体而生动地阐述了经营爱情与婚姻的艺术，令人读后如醍醐灌顶、茅塞顿开——原来夫妻就像合伙人，只要抱着良好愿望，用真诚、智慧与爱心去悉心经营，只要女人读懂男人这种动物，并掌握了做女人的技巧、悟得了生活的奥妙，那么想要获得你想要的幸福与美满、把婚姻进行到底，便易如反掌。

“谁，执我之手，敛我半世癫狂；谁，吻我之眸，遮我半世流离”，
“住进布达拉宫，我是雪域最大的王。流浪在拉萨街头，我是世间最美的情郎”，雪灵对六世达赖仓央嘉措情有独钟，称其为“梦中情人”。

“待你君临天下，许谁四海为家，宫门万丈千家宠，我已明日黄花……待你一袭袈裟，许谁相思放下，流水无意恋落花，我已参得真假。”经历决定，这些句子仿佛发自雪灵的内心，每读，必心儿潮湿、泪眼婆娑。

雪灵，这个多情又清醒的女子，这个柔软又坚强的女子，这个洒脱又细腻的女子，这个单纯如婴却胸怀博爱、如圣母般的女子，这个腹有诗书又不乏侠女风范的女子，这个时而淑女时而性灵女王的多棱女子，真的像一个传奇。她注定是我这一生的忘年友人。相信她会继续带给我们更多的惊喜。

为这本书的功德，我在此先给雪灵点个大大的赞，并心悦诚服地给她喝彩。

李凤玲

2014年10月22日

（李凤玲，吉林省通化市籍人，曾任清华大学学生工作部〔处〕长、教授，北京市海淀区政府副区长、朝阳区政府区长，北京经济技术开发区工委书记兼管委会主任等职。现任北京修实公益基金会理事长。）

序二 甘草香气

细读《女人幸福密码》，发现其中既无石破天惊，亦少当头棒喝。当然，我们身边的普通人，胸中涌动的多是些平常烦忧，也并不需要以毒攻毒的虎狼之药。因此，钟雪灵提供的，就是药中甘草，温和广谱，清凉解表。甘草的香气，以细雨的方式浸润，以离子的形态氤氲，对器质性恶疾可能无能为力，却会让一切暗夜焦灼得到平复的机会。说到底，生活不过是庸常的累加，幸福永远会不知餍足，把平常的道理讲通讲透，也就是对世界最安心的贡献了。

比如，如果丈夫的朋友（包括同乡、同学、同事、战友等）对你表达小暧昧怎么办？这种事情，在现实生活中出现的频率很高。是的，会有一些人对此很享受，如鱼得水，游刃有余。但更多的人，则会顿时陷入迷茫困惑。钟雪灵条分缕析，列出了各种可能性，给出的点子非常实用。看得出来曾经沧海，如今已是风云看淡。

而且，这种铺排陈述，不仅对女人有用，对男人也有用，会生发一种逼迫自我进行深刻反省的功用。诚实的人会下意识地想：身边有一些朋友的妻子，温婉大方，娴静可人，自己也曾对她们表达过半明半暗的话语吧，不管是有意还是无意，总归会给人家造成过困扰吧？所以说，本书实在是男女咸宜，不仅教女人如何更精巧地应对世界，同时还能令男性从另一个角度反思，从而更深地了解人，理解爱，珍惜平静。

钟雪灵有一个观点是重要的——婚姻是爱情的开始——如果这个世界上真有爱情的话。相信钟雪灵要是有机会当证婚人，一定会这样对新郎新娘说：年轻人，你们需要努力的日子到来了！也就是说，性可能在某种程度上无师自通，但爱与婚姻，则必定需要学习，而且是终生学习。由此，“婚姻合伙人”的概念，在这里得到了最准确的指向：共同责任，共同收益。因为权益平等，所以谁都没有资格以爱的名义为自己的懒惰退步寻找借口。

如果一定要提出批评，那么就可以说，本书部分章节行文中，分条罗列的布局方式可能显得有点机械，但却足够精准，指导效率很高。这个年月，大家都忙，直奔主题捞干货，反而是上佳的服务意识。此外，我一向认为，“处女情结”是不必拿出来公开讨论的。这种情结的有或无，完全是个人选择，无需解释，无需教育，无需羞惭，无需转变。作为一种纯粹到姥姥家的私人事务，必须得到成色十足的尊重，而真正的尊重，就是不议论。

是为序。

王元涛

（王元涛，媒体人，自由作家。曾任《青年月刊》主编，韩国《亚洲经济报》中文版总编辑，著有《我的朋友孔丘》、《我要带你去韩国》等书。）

雨润有根草，佛渡有缘人（代前言）

请把心窗打开/让懂你的人进来/沏茶小坐/促膝畅谈/你会发现/世界原来很小/知音就在眼前/于是/深夜那沥沥的小雨/不再是寂寞的清愁/而成高山流水奏鸣曲/就像俞伯牙倾情弹给钟子期/即使有一天/子期死去伯牙摔琴/他仍会记得/生命中有一个真正的知音/曾经来过……

知我者无需解释，不知我者何必解释？雨仅润有根草，佛只渡有缘人。亲我者近、疏我者远；非诚勿扰、各自安好。

近几年，我做心理咨询，多涉及爱情、婚姻和性的内容，且婚恋与性也确是红尘男女绕不开的话题。由于常发些情感案例或心灵鸡汤类文章见诸新浪、凤凰等各大网站，并有万千粉丝、读者一路相随，绝大多数文章流量过万，几万、十几万的也不少，屡登新浪博客全国总榜前列，新浪女性博客日、周、月排行榜及凤凰博客排行榜也是常客且多次登上热文榜首。

常有报纸杂志或出版社编辑约稿，怎奈本人似乎已染上网瘾，文章每写出来必先发在网络让众粉丝先睹为快，已成习惯，每每惹得编辑们不满，自然不愿接“二手货”，导致多数博文只能“见网死”。直到北京时代华文书局编辑胡俊生先生向我约稿，我才有所克制和收敛，因为他的诚意和信誉，更因他是我吉林大学的校友和学长。

于是，我开始写一本关于婚恋、性和“女人术”的书。其实，所有走

进婚姻的男女都是“合伙人”。女人能否过得幸福，与你选择的男人快乐地相伴一生，这就要看俩人的合作是否默契。可以说，一个女人的幸福取决于自己选择的男人，更取决于自己经营婚姻、设计幸福的能力和智慧。

对绝大多数女人来说，一生最大的成功便是嫁个对的男人。你选择了哪类男人，就注定要过哪种生活。作为女人，选一个适合并能够点亮自己生命的男人过一生，无疑是幸福和幸运的。但这份好运却并非每个女人都能遇见。

说到经典婚姻，我最受触动的便是SOHO中国的董事长潘石屹和他夫人张欣的故事——借用坊间的话，他们俩是典型的“土鳖”与“海龟”的结合。在别人眼里，他们很不搭。他们的结合不被所有人看好。然而，多年以后，两人却联手打造了中国房地产业了不起的神话，他们的爱情故事也被当成神话传为美谈。

有人问张欣关于幸福婚姻的“秘诀”，她若有所思地答：“任何选择都是有利有弊的，女人尤其要想清楚，什么样的选择能够将自己的利益最大化，将弊端最小化。想明白了，就别犹豫。婚姻的智慧，其实就是一种权衡的智慧。”

不错，婚姻就是一种“权衡”的艺术，利弊得失你都得考虑清楚。该出手时就出手，该放下时便放下，不要让好男人、好姻缘与你擦肩而过，也不要对不属于自己的缘分痴缠、死缠烂打。幸福婚姻就是无数次正确选择的堆积。

好的婚姻会令你最大程度地受益，这种“受益”并不一定是让你在物质上变得多么富有，而是这个男人是否使你的人生迈上了一个新的台阶，或为你打开了一扇新的窗口，让你看到更广阔而鲜亮的世界，让你顿时感觉活得有了奔头和精气神。

我爱的人不爱我，爱我的人我不爱，爱情总是南辕北辙，但彼此来电就适合做终身伴侣吗？

姑娘们，你还在为不知选择怎样的男人过一生而苦恼吗？年轻人，你还在恋爱中磕磕绊绊、阴晴不定却茫然无措吗？主妇们，你还经常与老公打得烽火连天、鸡犬不宁却对孩子般长不大的“臭男人”一筹莫展吗？男人们，你还在终日忍受着老婆无休止的唠叨和怨气冲天却无可奈何吗？红尘男女，你们还在婚姻里各自打着自己的小算盘却与幸福背道而驰、越来越远吗？性爱究竟在婚姻中占有怎样的地位？女人如何才能让你和你爱的男人获得“性福”与幸福？

纵有万千疑问，这一刻，只请将你的心窗打开，有一本书，可以让你于无声处听惊雷滚滚；有一把钥匙，可以让你轻松打开幸福之门。

本书包含《嫁对了人，你的人生便赢了一半》《读懂男人这种动物》《智慧女人的婚姻制胜法宝》《想要幸福女人必须懂的事》《百变“妖精”是怎样炼成的》《“性福”是幸福的基础和源泉》等十章，每章又包含若干篇，篇篇都以女性视角引导姐妹们如何理性地克服自身弱点、发挥性别优势，避开破坏夫妻感情的暗礁、险滩，并远离禁区、不踩红线，喂饱男人的身、心、灵，让他心甘情愿地陪伴你并与你相守到老、无怨无悔，启迪女人如何用真诚、智慧和爱设计属于自己的圆满幸福。

北国的雪季如期而至。我仿佛看见，那白色的精灵飘飘洒洒、弥漫天际，瞬间给赤裸的大地披上素白锦裳，洁净而温暖。一个粉堆银砌、玉树琼花的世界赫然呈现于我的眼前，那样清新而壮美，令人欣喜和激动。

我期待着，一场盛大的雪，来满足我对久违了的北国的期待。

钟雪灵

2014年11月11日

目 录

- 序一 一个闪着光亮的性灵女子 / 001
序二 甘草香气 / 005
雨润有根草，佛渡有缘人（代前言） / 007

第一章 嫁对了人，你的人生便赢了一半

- 女人需要一个好男人来点亮生命 / 002
有没有让你守一辈子都嫌短的人 / 004
适合的，就是能带给你幸福的男人 / 007
他若是最大的惊喜，你还矜持什么 / 010
“老少恋”生理与心理都难长期协调 / 013



小贴士

- 女人嫁了会憋气一生的40种男人 / 016
国宝级极品好男人的12条标准 / 026

第二章 读懂男人这种动物

- 文章只是犯了许多男人都可能犯的错 / 030
只恋爱不结婚的男人不可能陪你到老 / 034
怎样判断他对你欲望还是爱情 / 037

男人背叛你的“晴雨表”你得看得懂 / 040

男人为什么喜欢娶“傻女人”做老婆 / 044

男人“怕老婆”的渊源究竟说明什么 / 047

好男人是疼出来的 / 050

导致男女出轨的八大共性特征和原因 / 054



小贴士

让女人爱到心痛的魅力好男人25种特质 / 056



雪灵独家私密调查

男人完全不吃醋是因大度还是不爱 / 061

“处”不“处”和爱不爱到底有多大关系 / 065

第三章 接地气的女人更可爱

好女人是老公和孩子温馨的港湾 / 070

做温婉小女人而不是狭隘“小女人” / 073

家在省城、住别墅，男友就该从你吗 / 075

这么作死还能不死吗 / 078

给接地气的女人画像 / 081

如果我爱你，我会这样 / 083



小贴士

15条金律鉴定他有没有真的爱上你 / 084



雪灵独家私密调查

有多少人愿娶讨好型女人为妻 / 088

男人怎么看保姆型女人和“女汉子” / 091

第四章 智慧女人的婚姻制胜法宝

- 善良永远是女人最美丽的衣裳 / 096
- 宽容是魅力女人不可缺少的品质 / 100
- 聪明的女人不唠叨 / 103
- 哪些不合理思维会影响女人的幸福 / 105
- 爱或不爱，每个人都是你生命的过客 / 109
- 要不要回头与初恋补“上床”这一课 / 111
- 所有你认为过不去的都将成为过去 / 113



小贴士

N要N不要成就智慧女人精彩人生 / 116



雪灵独家私密调查

多数“八零后”接受姐弟恋，理解“傍富婆” / 121

第五章 好女人懂得挖掘男人的潜能

- 好男人在女人的赞美中茁壮成长 / 126
- 若爱，把他缺点当个性作孩子来宠 / 129
- 懂得给男人留面子的女人更容易幸福 / 133
- “屌丝男”为何坚决要休“白富美”妻 / 136
- 当老公犯错时别和公众一起讨伐他 / 141
- 挖掘他的“富矿”，做他的知音和谋士 / 144



小贴士

极品女人应具备的30种特质 / 148

第六章 想要幸福，女人必须懂的事

穿上凤袍你依然是烧火丫头 / 152

轻易让男人得手和过于缠黏，都难留住爱情 / 156

骑驴找马的爱情出路在哪里 / 159

醉酒的女人不美 / 162

在爱情里光有性爱是不够的 / 165

情人变老公，没有面包的爱情能活多久 / 168

不要轻易与老公的哥们儿约会 / 171

把男友交给闺蜜照顾是在玩火 / 174

没有尊严的开始，注定难堪的结局 / 176

更年期遭遇老公劈腿，如何做才伤得轻 / 179

中年女性艳遇浪子是福还是祸 / 183



小贴士

女人最容易失宠于男人的10种行为 / 189



雪灵独家私密调查

探秘女人红杏出墙的12种原因 / 192

第七章 百变“妖精”是怎样炼成的

漂亮女人应当内外兼修 / 198

女人“骚”到底希望谁来“扰” / 200

如何做个全面健康的魅力女人 / 202

做个情人似的老婆让男人欲罢不能 / 205

- 喂男人三个“饱”，拿鞭子赶他也不走 / 208
- “坏女人”如何令男人舍不得放手 / 210
- “女人术”造就魅力女人，让男人迷你入骨 / 212



小贴士

- 女人魅力无边的17个秘诀 / 216

第八章 “性福”是幸福的源泉和保障

- “性福”是幸福的源泉和保障 / 222
- 女人如何在床第间妖娆绽放 / 226
- 无性的婚姻不人道也不长久 / 231
- 别让你心爱的男人陷入“性恐慌” / 234



小贴士

- “十要”“十忌”让夫妻生活荡气回肠 / 241



雪灵独家私密调查

- 两地分居，有多少男人容忍女人婚外性 / 246

第九章 忽略小的不完美，切莫求全责备

- 一切皆浮云，只有幸福是自己的 / 250
- 切莫求全责备而忘了对方的好 / 252
- 在爱情里也需要有颗感恩的心 / 254
- 有种欺骗可以让爱情锦上添花 / 258
- 女人矫正老公不良习惯有妙招 / 262
- 爱情注定先我们而死但请别哭 / 264