

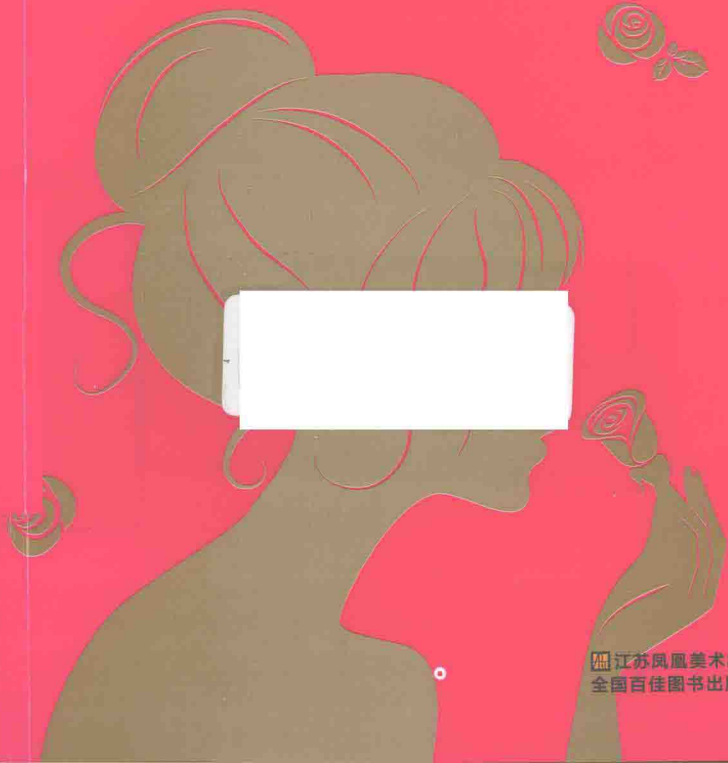


高瞻远瞩·洞悉经典

《微经典》
编委会◎编著

婚姻是女人一辈子的事

Hun Yin Shi Nü Ren
Yibei Zi de Shi



江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位



识微见远·博通经典

《微经典》
编委会◎编著

婚姻是女人一辈子的事

Hunyun Shi Nüren
Yibei zi de Shi



江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻是女人一辈子的事 / 《微经典》编委会编著.

— 南京 : 江苏凤凰美术出版社, 2015.5

(微经典)

ISBN 978-7-5344-8800-9

I. ①婚… II. ①微… 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 (2015) 第048302号

责任编辑 刘晓娟

装帧设计 瑞雅书业·付世林

文字编辑 轩书瑾

美术编辑 张彩萍

责任印制 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32

字 数 100千字

印 张 6

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-8800-9

定 价 12.80元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801



“从此，王子和公主永远幸福地生活在一起了……”这几乎是每一个讲述爱情的童话故事都有的happy ending，但在现实生活中，故事绝不会到此为止，故事的结尾也并不都是以幸福收场。有些爱情走入了婚姻之后，似乎改变了当初的味道，从无比甜蜜变得淡然无味，甚至变得苦涩难咽。在这样的婚姻中，女人迷茫了，到底是什么改变了爱情的模样？

俄国巨匠托尔斯泰在小说《安娜·卡列尼娜》的开篇曾写下这样一句话：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”那么，我们是不是可以就这句话展开逆向思考：如果我们去了解那些不幸家庭的不幸之处，归纳出那些幸福家庭的相似之处，是

否就可以试着从中寻找到一条通往幸福的坦途呢？

《婚姻是女人一辈子的事》就是这样一本通过对一个个幸福与不幸福的真实家庭进行深入了解后，再从正反两方面进行分析、归纳、总结，然后精心创作出来的书。作者以隽永的文字、生动的笔触分析和总结了女性在爱情和婚姻中要面对的几大疑问：怎么选？怎么爱？怎么嫁？怎么过？旨在帮助女性更好地把握爱情、经营婚姻，成功踏上通往爱情和婚姻的坦途，收获满满的幸福。

对于女人来说，婚姻是一辈子的事，是值得女人投入更多的心力、时间、精力去好好经营的。所以，请捧起你手中的书，认真用心去读，然后快快行动起来，按照其中的方法去实践吧。你一定会惊喜地发现，你的爱情和婚姻生活将时刻充满欢声笑语，由内而外散发出幸福的气息。



以情为始，以爱为名

——迈着优雅的步伐，遇见幸福遇见爱

单身时，也要时刻准备着 / 002

“宅女”大步走出去 / 002

单身时，先做好自己的“精装修” / 005

不想一直单身，就请罗列异性清单 / 007

万事俱备，时刻准备爱上爱 / 010

更早地遇见，更好地拥有 / 012

相亲那些事儿 / 012

你适合谈一场远距离的恋爱吗？ / 015

选对象，求互补还是求相似？ / 018

缘分不是天注定，全靠自己争取 / 020

主动出击，不忘适当矜持 / 020

善用你的女性特质打动他的心 / 021

制造浪漫，绝不是男人的专利 / 024

抓住关键时机，让他的心主动靠近 / 026

耍点小心机，别让“鱼儿”脱了钩 / 028

谈情说爱时，这些你必须要了解 / 030

给爱一个理由，但不是寂寞 / 030

能看与能爱，你得分辨清楚 / 034

谈恋爱，越“谈”才越爱 / 037

相恋，并不需要天天相见 / 039

爱他，并不代表要给他全部 / 042

男人眼里的好女人，懂得和男人的自尊交朋友 / 045

他是那个让你想披上嫁衣的人吗？ / 048

“诱婚”，成为他心中不可替代的唯一吧！ / 050

谈婚论嫁前，不能不说的“秘密” / 053

像从未受过伤般继续去爱 / 055

女人，不要失恋就失志 / 055

失恋后，尽快找回你自己 / 057

五种最好用的失恋治愈法 / 059

执子之手，与子偕老

——在来往的流年里，静享幸福婚姻的味道

相爱容易，相守亦不难 / 062

珍惜枕边人，爱要经得起平淡的流年 / 062

婚后，别忘了内在的淡定和外在的优雅 / 065

聪明的妻子会用“情人的眼”看待丈夫 / 069

爱他，就分享他的嗜好 / 072





做丈夫的都想拥有一位有情调的妻子 / 075

绕开禁忌，才不会走入婚姻的盲区 / 078

不要试图改变自己的丈夫 / 078

猜疑带来的绝不是幸福，而是黯然神伤 / 080

别忘记给你的婚姻开一扇门 / 085



聪明沟通，爱才能历久弥新 / 087

爱他就要告诉他，别吝啬对丈夫说甜蜜的话 / 087

做妻子，更要做丈夫不可或缺的倾诉对象 / 090

不要让抱怨和喋喋不休拖婚姻的后腿 / 093



吵架过后，别总等着丈夫来善后 / 095

做丈夫事业的好帮手 / 099

跟上丈夫前进的步伐 / 099

鼓励丈夫不断学习 / 103

与丈夫并肩作战追求新的目标 / 106

悉心经营，做个持家有道的聪明主妇 / 109

好妻子要上得厅堂，更要下得厨房 / 109

丈夫的健康由你负责 / 112

营造舒适感十足的家 / 114

高效利用你的时间 / 117

以身作则，悉心教养

——一个好妈妈胜过百位好老师

转变思想，树立正确的教育观 / 122

塑造孩子，好妈妈要懂得先塑造自己 / 122

跟“再苦不能苦孩子”唱唱反调 / 125

男孩宜“穷养”，女孩须“富养” / 128

为孩子营造幸福的家庭氛围 / 131

不打不骂，蹲下来和孩子沟通 / 133

掌握夸奖孩子的艺术 / 133

批评孩子也需要讲究方法 / 136

允许孩子与自己争辩 / 139

孩子的事多与孩子商量 / 142

潜移默化，孩子的好心态、好习惯、好品质早培养 / 145

让孩子拥有乐观向上的性格 / 145

从小培养孩子的自信心 / 147

帮助孩子养成终身受益的好习惯 / 150

给孩子上好感恩这一课 / 154

培养孩子的宽容之心 / 157

将心比心，生活温馨

——聪明的女人懂得扮演好儿媳的角色

别玩心眼，只有真心才能换来真心 / 160

关心爱人，更要爱屋及乌 / 160

对待公婆，多一分理解，多一点耐心 / 163

处理好婆媳关系，家庭才能真正和睦 / 166

关爱老人健康，是对家庭最好的呵护 / 169

关心老人的身体健康，做好饮食调养 / 169

关注老人的睡眠质量 / 172

彩衣娱亲，快乐是老人健康长寿的一大法宝 / 175



以情为始，以爱为名

——迈着优雅的步伐，遇见幸福遇见爱



单身时，也要时刻准备着

“宅女”大步走出去

2005年，日本电影《电车男》上映后风靡一时，人们从这部电影中认识并了解到一个庞大的族群——“宅男”。电影中的男主角“电车男”即是“宅男”一族的代表人物，他们的主要特征为从事与电脑、软件或网络游戏相关的行业，性格比较木讷，不擅长与人交际。在现实生活中，其实除了“宅男”，还有更为壮大的“宅女”一族。

和“宅男”一样，“宅女”是对某一个群体的称呼，特指那些痴迷于某些事物，依赖电脑与网络，不愿意走出房门的“新新女性”。正因为她们不喜欢与陌生人接触、不爱结识新朋友、习惯“宅”在家里将自己封闭在自我的世界中，所以很难邂逅什么甜蜜的爱情。对于她们而言，谈恋爱可以说是一件比较困难、奢侈的事情。一份权威调查显示，有超过半数的“宅女”从来没有谈过恋爱，而在她们当中，又有超过80%的人不知道如何与异性相处和约会。

“宅”绝对是爱情的大忌！“宅女”若不改变自己，不主动走出家门，是很难享受到恋爱的味道、收获一份美好爱情的。那么，对于习惯了“宅生活”的



“宅女”来说，要想改变自己，应当从何做起呢？

重新调整心态：我们每个人的内心都有一种自我成长的力量，有着种种对生活的期待和渴求，而“宅生活”恰恰会抑制我们内心的这种力量，抑制我们对生活有更高的期望。“宅女”们若要改变自己，必须先重新调整好自己的心态，要认识到“宅”只能是暂时的生活状态，绝不能把它当做终极的生活方式。

从生活细节开始改变：调整作息，不要做日夜颠倒的“夜猫子”；不要完全依赖于网络购物，多出门逛逛街；收拾好你的房间，干净利落的房间会带给你好心情；不要为了填饱肚子而吃饭，学会享受美食。

积极改变自身形象：张爱玲谈女人时说，“有美的身体，以身体悦人”。“宅女”要想成功斩获爱情，除了改变生活习惯外，还要学会美化自己，还自己一个清新、靓丽的外表。比如你可以先试着换个新发型，给自己化个漂亮的彩妆，去街





上买条漂亮的裙子。

从周围环境入手逐渐拓展自己的社交圈：拓展社交圈，有助于提高“宅女”恋爱的几率，只要你敢于开放自己、表达自己，终有一天会碰到真正懂得你、欣赏你的Mr.Right。拓展社交圈，可以从和以往的同学联系开始，先询问了解一下，在他们身边是否有不错的人选。也可以尝试参加小区或街道组织的适合年轻人的活动，也许你能在活动中碰到不错的可交流对象哦！

制订出游计划：到郊外走走或到外地旅行，不仅有助于身心健康、拓展视野，还有机会邂逅一段美丽的爱情。所以，“宅女”们不要再把自己困在家里了，立即着手为自己制订几项出游计划吧！

去异性常去的地方逛逛：有一个很简单的准则，如果你想遇到更多符合自己期望的男性，就需要去他



等待，永远等不来爱情

作为一个独立自主的单身女性，一方面要对自己的爱情做出明晰定位，了解自己的感情需求；一方面也要勇于通过实践努力朝目标奋力迈进，明白行动力的重要性，而不是患得患失，在无尽的等待中蹉跎时间和精力。对女人来说，年轻就是资本，浪费得越多，获得成功的成本便越高，这个买卖得不偿失哦。



们常去的地方：如果你喜欢爱运动的男人，你可以去健身房或者健身房旁边的咖啡店、果汁店；如果你喜欢有内涵的男人，你可以去书店、美术馆或音乐厅；如果你喜欢热情洋溢的男人，你可以去酒吧或参加各种派对。

单身时，先做好自己的“精装修”

看着身边的姐妹们都有了好的归宿，你是不是心急如焚？单身的女人或许会羡慕成家了的女人，可成家了的女人何尝不是在羡慕单身的女人。成家有成家的幸福，单身有单身的快乐。单身时，按照以下八条“精装修”法则去做，女人不但能活得更精致，也能从容迎接爱情的到来。

认可自己的外表，但不能原地踏步：你会为自己鼻梁不够高、眼睛不够大、个子不够高而感到沮丧甚至讨厌自己吗？要知道人无完人，任何人都有不足之处，何必要对自己这么苛刻呢？我们不是清水里的芙蓉，仍需要后天的雕琢。单身的女人不用为了取悦别人而打扮自己，但我们有权利让自己干净清爽利落一些，有权利穿合适得体的衣服让自己更自信。

学会独立：女人，你一定要独立，要知道任何人都是一个人来一个人离开这个世界的，因此，除了自己，没有谁会与你永远形影相随。而且对于现在的都



市女性来说，拥有独立性格，绝对是吸引优秀男人的一种重要资本。

懂得爱自己：要知道，这个世界上没有人比你更爱自己。你若不对自己好，谁又会对你好呢？单身时，女人还没有为丈夫、为子女尽责任的义务，应当懂得适时宠爱自己。

当你感到疲乏时不妨停下手头的工作，好好休息休息；当你遭遇失败时不要过于自责，不妨对镜微笑，给自己加油打气；当你工作有了成绩时，不妨买一件礼物犒劳自己。

努力工作：单身女人要认识到，努力工作的目的除了赚取生活费用，更是为了释放自己最大的价值，在不断的进取和成绩中获得肯定和自我完善。

学习一两种才艺：单身时，与其把大把的时间虚耗掉，不如多学点东西，既能提高自己的个人资本，又能给生活增添一抹色彩。学画画、摄影、写作、唱歌、跳舞、烹饪，甚至是学习怎么把衣服熨得更平整、怎么把咖啡泡得更好，无论哪一样，只要你愿意去学，终有一天它会派上大用场。

关心社会动态：翻翻服装杂志、读读网络小说，可以让女人在紧张的工作之余放松身心。但要想做一个精致有品位的女人，一定不能不关心社会动态。毕竟，女人要与时俱进，这样才不会被社会所淘汰。而且多了解一下时事动态，多看看新闻、社评，既能丰