

● 献给全天下女人的心灵成长经典 ●

女人的成熟比成功更重要，最有魅力的妻子最幸福
婚姻决定女人的一生，最有魅力的妻子最好命



世界上 最有魅力的妻子

李静然 编著



中国华侨出版社

● 献给全天下女人的心灵成长经典 ●

女人的成熟比成功更重要，最有魅力的妻子最幸福
婚姻决定女人的一生，最有魅力的妻子最好命

世界上 最有魅力的妻子

李静然 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最有力魅力的妻子 / 李静然编著 . — 北京 : 中国华侨出版社 , 2015.3
ISBN 978-7-5113-5298-9

I . ①世… II . ①李… III . ①女性—婚姻—通俗读物 IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046789 号

世界上最有力魅力的妻子

编 著 : 李静然

出 版 人 : 方 鸣

责任编辑 : 子 轩

封面设计 : 中英智业

文字编辑 : 王 宁

美术编辑 : 刘 佳

经 销 : 新华书店

开 本 : 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张 : 26 字数 : 538 千字

印 刷 : 北京市松源印刷有限公司

版 次 : 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5113-5298-9

定 价 : 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编 : 100028

法律顾问 : 陈鹰律师事务所

发 行 部 : (010) 88866079 传 真 : (010) 88877396

网 址 : www.oveaschin.com

E-mail : oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题 , 影响阅读 , 请与印刷厂联系调换。

前言

PREFACE

美国前总统艾森豪威尔的夫人说过，“生命带给女人最伟大的生涯，就是做个好妻子”；卡耐基夫人认为，“好妻子是一种香气，能感染整个家庭和社会”。对于一个女人来说，婚姻是女人的第二次生命，做个最有魅力的妻子是女人一生的职业。

做世界上最魅力的妻子，才能拥有美满的婚姻、和睦的家庭和幸福的生活。幸福是女人一生追求的目标，然而，对于绝大多数女人而言，她们并非缺少抵达幸福的愿望，而是不懂得怎样去实现。

世界上最幸福的妻子，都会让自己独具魅力。魅力是一种“很能吸引人的力量”，是美的重要组成部分，正如美国女诗人普拉斯所说：“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。”真正有魅力的妻子是可以超越年龄的鸿沟的，魅力其实就是一种吸引力，是一种让人喜欢，让人想去了解、想去关注、想去拥有的力量。女人不可能永远年轻，但可以越来越有魅力。美丽只能让女人成为一时的焦点，而真正有魅力的女人却拥有使青春常驻的魔力。只有那些不断追求内外兼修的最睿智、最聪明的妻子，她们的一生才能在不断完善中成为一部杰作。漂亮的妻子让人爱一时，最具魅力的妻子则让人爱一世。

魅力是可以后天打造的。在看似平凡的生活中提升自己，学会在生活中面对清风和寒霜，学会用冷静的头脑去思考问题，学会用静静的目光去欣赏男人，把一切都注入一种成熟的内涵。一丝高雅，一丝自然，一丝与众不同，这样的妻子才会越来越美丽，越来越有魅力。林语堂先生在《女性人生》一书中引用过莎士比亚的一句话，莎翁说：“赢我之爱情者，在妇人之诚挚，不在其容貌之美。”做世界上最魅力的妻子，才能将你所钟情的男人俘获一生。

我们都经历过描绘美好未来、期待幸福降临的时刻，但我们也常常都在困扰着不知道该如何去做，如何帮助我们所爱的人，如何给予他们爱和宽容。常常听

到有人说“婚姻是爱情的坟墓”，“结婚意味着激情的冷却以及爱情的消逝”。婚姻真的如此可怕吗？每个踏入婚姻殿堂的人都想知道：什么样的妻子才算得上是最具魅力的妻子？魅力妻子需要国色天香的容貌吗？需要十八般技艺样样精通吗？本书正是从方方面面将如何成为世界上最有力魅力的妻子的智慧传递给大家。

这本《世界上最有力魅力的妻子》共分九篇，分别为“智慧女人”、“温婉女人”、“贴心女人”、“优雅女人”、“坚强女人”、“格调女人”、“自信女人”、“美丽女人”、“幸福女人”，从各种角度帮助女性朋友提升、修炼自己，学习同丈夫相处的艺术，并学会了解婚姻、适应婚姻、经营婚姻、享受婚姻，成为世界上最有力魅力的妻子，拥有最幸福的婚姻生活。同时，书中也将可能破坏婚姻和谐的要害一一列举，帮助聪慧的妻子们绕开婚姻的礁石与禁忌，也帮助陷入婚姻困境的夫妻们走出低谷，走出疲倦，重新获得相知相守的温暖。

希望本书能给每一位妻子和即将走进婚姻殿堂的女性朋友带去切实可行的幸福参考和体贴入微的温情关怀，从而拥有更高品质、更令人满意的生活。

目录

Contents

婚姻是女人的另一段生命·····	2
婚姻是爱情最完美的果实 ·····	2
婚姻的真谛 ·····	3
婚姻带来的归宿感是每个女人的情感需求 ·····	4
婚姻不是爱情的坟墓·····	6
婚姻使爱情之路走得更加长远 ·····	6
爱情的新境界 ·····	7
做好妻子是女人一生的事业 ·····	7
丈夫是女人一生的生态环境·····	8
给我一个家，我给你整个世界 ·····	9
能够给你工作和事业提出有效建议的男人 ·····	9
把另一半放在与自己平等地位的男人 ·····	9
心中有家的男人 ·····	10
和你人生道路一样的男人 ·····	10
浪漫而不多情的男人 ·····	11
让你感受到亲情的男人 ·····	11
男人的理想妻子·····	12
给丈夫带来幸福的妻子 ·····	12
知其好 ·····	12
贺其喜 ·····	12
慰其劳 ·····	13
补其短 ·····	13
好妻子的准则·····	13
不要成为丈夫背后的女人 ·····	13
做一个有品位的女人 ·····	13
让婚姻充满创意 ·····	14

学会宽容对方	14
掌管好家庭的财务	15
保持形象的美丽	15
给他充分的自由度	15
好妻子的禁忌	16
忠于爱，接受爱的考验.....	17
信守爱的承诺	17
接受生活的考验	18
适应爱情与婚姻的温差.....	19
爱情靠机遇，婚姻靠经营	19
当男友改名为“丈夫”	20
爱情与婚姻的温差	21
婚姻里的“半糖主义”	22
适当的距离产生美	22
婚姻要坚持“半糖主义”	23
“另一半”的真正含义.....	24
当心结婚戒指越大，婚姻关系越空洞	24
长久的爱是恒久的忍耐	26
“另一半”的真正含义	27
你不是丈夫的附属.....	28
丈夫欣赏你，因你自主而独立	28
深爱但不要迷失自己	29
不要把丈夫当成救世主	29
摒弃依赖心理	31
为自己留一块“禁地”	33
给自己留一块自由的空间	33
有自己的朋友和闺蜜	33
拥有爱好是你珍贵的权利	34
密不透风的爱源于自私.....	35
给你爱的人自由呼吸的空间	35
每个人都有属于自己的秘密	36
适当的距离产生美	37

像培育花草一样经营婚姻·····	38
像玫瑰一样的婚姻 ·····	38
以感恩的心去营造两个人的世界 ·····	39
把丈夫当作生命中最大的贵人来对待 ·····	39

在爱里接纳不公平·····	40
家不是一个讲理的地方 ·····	40
贤惠是好妻子永远的观点 ·····	41

第二篇 温婉女人

做一个会爱的女人·····	44
不要总摆脸色给对方看 ·····	44
别戳破他的牛皮泡泡糖 ·····	44
以柔克刚 ·····	44

做丈夫忠实的信徒·····	44
永远相信丈夫 ·····	44
就算无人喝彩，你也要是他唯一的观众 ·····	45

给足男人面子·····	46
男人都是好面子的 ·····	46
多练心 ·····	47
待他不妨谦和些 ·····	47
内外有别 ·····	47
适当时候不妨示弱 ·····	47
非紧要关头不妨装傻 ·····	48
不妨陪他一起流泪 ·····	48

做他最忠实的倾听者·····	48
善于倾听的女人最受欢迎 ·····	48
忠实倾听者的态度 ·····	50
倾听不意味着沉默 ·····	51
张开“会听”的耳朵，闭上“会说”的嘴 ·····	51
帮丈夫保守秘密 ·····	52

成为一个伴侣，而不是女神·····	53
放下公主般的骄傲 ·····	53

结婚，男人不想找公主	53
温柔是女人最大的美德	55
温柔的妻子让丈夫最有成就感	55
学会向丈夫示弱	57
营造轻松和谐的家庭氛围	58
让丈夫感到身心彻底的放松	58
保持舒适和整洁	58
创造一个有情调的家	59
让家成为你们的天堂	59
居室的整体美化	60
给家注入“温馨”	60
花卉——“情调”的宠儿	61
小饰品——画龙点睛之笔	61

第三篇 贴心女人

发挥母性与妻性的力量	64
内心不想长大的丈夫	64
男人的恋母情结	65
体恤男人的辛苦	67
好妻子是丈夫的避风港	67
好女人如“复苏丹”	67
对男人不要轻易抱怨	68
对男人一定要多说好话多鼓励	68
不计代价地向家庭付出	68
丈夫的心思，聪慧的妻子要会“猜”	69
为何男人总认为“老婆是人家的好”	70
已婚男人都有的恐惧心理	71
男人害怕妻子的“拥有之爱”	72
“男子汉”的硬壳下常常藏着一颗脆弱的心	73
当男人沉默时	74
一个善解人意的妻子胜过一百个国色天香的美女	75
美貌不是一切	75

善解人意的妻子让人无法抗拒	76
读懂丈夫的身体语言密码.....	77
领带中的千言万语	78
从时间观念看男人的性情	79
从手部动作摸透男人心思	81
成功妻子的换位思考法.....	82
学会站在丈夫的立场思考	82
给丈夫点起一盏理解的照明灯	84
对他的健康负起责任.....	85
制定科学的家庭饮食计划	85
试试早晨一小时计划	86
预防是最好的医生	87
拉他到户外去呼吸一下新鲜空气	88

第四篇 优雅女人

一分舒适感胜过十分性感.....	90
男人都爱能带来舒适感的女人	90
随和体贴	90
善于适应	91
乐于做真实的自己	91
为作为一个女性而自豪	92
要能干，但不要表现得太能干	92
你的微笑，世界的灵丹妙药.....	93
微笑着的女人最具吸引力	93
微笑有魔力	94
像蒙娜丽莎那样微笑	96
好妻子的魅力密码.....	97
让优雅从内心绽放出来	97
赢得属于你的尊重和爱	98
拥有创造力	99
优雅女人不抱怨.....	100
抱怨只会让你看起来很可怜	101

用鼓励代替对丈夫的抱怨	102
放下抱怨，亲吻幸福	103
让自己成为“无毒美人”	104
优雅的声音.....	105
培养女人优雅的声音	105
用声音征服男人	106
美好声音的训练方法	107
优雅地用词造句	107
有内涵，更美丽.....	108
知识就是力量	109
学习是一种生存方式	110
规划你的学习生涯	111
在阅读中发现自我.....	112
静下来，认真读一本好书	112
寻找书中的朋友	114
丰富你的内心世界	114
将寂寞留在书香里	115
推荐——魅力女人必读的经典名著	115
掌控你的情绪.....	116
学会控制情绪	116
卸下情绪的重负，对自己说“没关系”	118
情绪低落时不妨假装快乐	119
以安全的方式，发泄出你对某人的不满	120
用运动来驱散心头的郁闷	120
感受幽默的力量.....	121
做个幽默的女人	121
把幽默带入社交	123
培养你的幽默感	124

第五篇 坚强女人

给丈夫一个梦想.....	126
帮你的丈夫确定目标和方向	126
激发他的热忱	127

给他一顶高帽子，并让他努力达标	127
帮助丈夫成为“理想的自己”	128
妻子的职责：使他成为理想的自己	128
鼓励丈夫去达成理想	130
做好丈夫的谋士	130
望夫成龙，不如“旺”夫成龙	132
做丈夫事业的推动器	133
做丈夫的好帮手	133
如果嫁给一个在家里工作的丈夫	134
当他把工作带回家	136
如果他调职，就和他一起去	136
与丈夫并肩应对生活的挑战	139
相爱，朝同一个方向眺望	139
男人的打拼，女人的陪伴	140
当丈夫在事业上失意时	140
与丈夫一同发展	141
支持他，和他站在一起	142
当你与丈夫的职业发生冲突	143
称赞他的进步，激励他获得成功	145
妻子的鼓励之于丈夫，就像燃料之于引擎	145
男人需要肯定，如同女人需要认同	145
寻找到激发男人的支持系统	146
高效率处理好家务	147
如何更快地做好家务	147
把要做的事列下来，逐项完成	148
试试“神奇的3小时”	149
优秀的主妇都是时间规划大师	150
谁偷走了你的时间	150
把自己从时间的束缚中解脱出来	152
根据身体的“生理节奏”来安排时间	152
做个时间的“守财奴”，学会算计时间	154
让每一分钟都充满简洁和朴素的美	155

持家有道的好主妇.....	155
警惕财务危机	156
拥有自己的“小金库”	157
时刻具有节俭意识	160
不做商家的俘虏	160
戒掉让你欲罢不能的消费恶习	162
养成每月记账的好习惯	163
把理财当成一种生活习惯.....	164
结婚本身就是最大的理财	164
巧主妇的家庭理财计划	165
经常储蓄，过不负债的自由生活	167
学学投资，让钱动起来	169
教育孩子责无旁贷.....	171
做父母是一件多么幸福的事	171
做好孩子的第一任老师	172
经常陪孩子一起学习和玩耍	173
留出与丈夫独处的时间	174
处理好与其他家庭成员的关系.....	174
别让丈夫成为“夹心饼干”	175
婆媳相处，不要“麻辣过招”	177
绝对不能对爹娘“活雷锋”，对公婆“周扒皮”	178
用实际行动来孝敬双方的父母	180

第六篇 格调女人

走出婚姻的疲倦.....	182
格调妻子九诫	182
不与别人比较	183
不做虚荣的假贵族	185
不要过于依赖父母	186
为何家会伤人.....	187
丈夫不是你的私有财产	187
男女有别	188
给妻子的问题	188

不做令丈夫绝望的主妇·····	189
愚人未必有傻福 ·····	189
懒惰，再美的女人也不招人爱 ·····	190
谁堪忍受你无尽的眼泪 ·····	191
停止婚姻生活里致命的唠叨·····	192
唠叨是婚姻的致命伤 ·····	192
当你控制不住想唠叨时 ·····	193
话多不如话少，话少不如话好 ·····	194
聪明女人绝不对丈夫说的话·····	195
不追问过去 ·····	195
不追问是否爱 ·····	196
不戳破他的小把戏 ·····	196
不做长舌妇 ·····	196
不互相揭短 ·····	197
魅力妻子的表达方式·····	197
不说“我正是离开你” ·····	197
忌讳“你怎么能那样对我” ·····	198
“这事你一直就没做对过”要改掉 ·····	198
不要说“为什么你总是不听我说” ·····	198
尽量少用“你简直令我快疯了” ·····	199
别说“你总是偏袒孩子” ·····	199
猜忌，将你的暖春变成了寒冬·····	199
为何女人爱猜忌 ·····	199
不做婚姻里的“克格勃” ·····	200
停止“河东狮吼” ·····	201
家庭不能有地狱里歇斯底里的呼喊 ·····	201
女人，停止你的歇斯底里 ·····	202
女人，你的名字是弱者吗 ·····	204
善待丈夫的不良习惯·····	205
不要把丈夫的不良习惯当成终生错误 ·····	206
温柔地指出他的缺点 ·····	206
鼓励更容易使他改正错误 ·····	207

幸福，让支配欲走开.....	207
同化——“你为什么和我不一样”	208
苛求——“你怎么成这样子了”	208
压迫——“你必须要做到”	209
强求——“我吃面你也得吃	210
以柔克刚来代替强迫命令	211
为什么你很关心他，他却很烦.....	212
关爱丈夫，但不要宠爱	213
别让自己成为培养花心男人的温床	213
太爱一个人就是失去他的时候	214
吵架也是一种艺术.....	216
夫妻吵架，没有什么成王败寇	216
适当的吵架能把生活中的问题明朗化	217
错了勇敢说声对不起	218
架起沟通的桥梁.....	220
适时沟通，夫妻才能和睦	220
创造双赢的夫妻沟通	221
避免错误的交流	223
家庭内部也需要沟通	224
在事业与家庭之间.....	225
首先是女人，然后才是女强人	226
在事业与家庭之间跳一场“平衡舞”	227
尽力维持一份自己的事业	228
回家，把工作关在门外	229
不要把权利规则带回家.....	230
尊重他，就算你是女王	230
女强人“吞并”了丈夫的世界	231
慎重对待婚姻里的谎言.....	232
无处不在的谎言	233
“撒谎男”的五个习惯动作	234
婚姻里善意的谎言	235

做应对情感风波的高手·····	236
“七年之痒”是可以跨越的·····	236
当心，他有“大男子主义”的倾向·····	237
用沉默来回应无理·····	239
那个出轨的男人·····	240
男人为什么会出轨·····	240
变心男人的十种表现·····	242
痴心的脚步追得上变心的翅膀·····	243
别为他的出轨买单·····	244
理智面对婚外情·····	245
当婚姻面临触礁·····	247
尽量挽救颠覆的婚姻之舟·····	247
关键时候，放男人一马·····	248
捍卫婚姻，不轻言离婚·····	249
反省自己，重构幸福·····	251

第七篇 自信女人

做一个自信的女人·····	254
自信的内涵·····	254
不可思议的信心·····	255
卡耐基夫人给女性树立自信的黄金法则·····	256
你是个自信的人吗·····	257
独一无二的你·····	260
保持自己的个性·····	260
看重自己·····	261
认识女人·····	262
释放自我，本色生活·····	264
善待自己，为自己活着·····	265
真正爱上一个人——你自己·····	266
接受真实的自己·····	267
大胆地做个“利己主义者”·····	269
女人无“德”又何妨·····	270

不做纯粹的家庭主妇·····	271
别让主妇身份限制了妳·····	271
太“恋家”的女人容易老·····	273
全职妈妈，你准备好了吗·····	274
全职太太不是保姆·····	275
具有成功特质的个人素质·····	277
能听意见，也有主见·····	277
三思而后行·····	278
学会说“不”与说“好”·····	279
为自己的行为负责·····	282
打开智慧之门·····	284
获取智慧·····	284
善用心灵·····	285
砥砺心智·····	286
具有自己的影响力·····	287
女人要魅力，更要影响力·····	287
定位你的个人品牌·····	288
树立专家式的影响力·····	289
打动别人的内心·····	290
学会与婚姻外的男性相处·····	291
蓝颜知己，人生得一足矣·····	291
当你与旧情人重逢·····	293
注意分寸，男人更爱吃醋·····	294
对不怀好意的男上司说“不”·····	296

第八篇 美丽女人

美丽是女人一生的使命·····	298
女人要懂得爱护自己·····	298
维护你的容颜·····	299
打理好头发·····	300
满含秋波的双眼·····	302
抵御眼部皱纹的侵扰·····	303
呵护你的手，让美丽更完整·····	303