



很多时候，男人爱花心，女人爱伤心！
但是聪明的女人绝对不会让这种问题出现！

高 菲◎编著



夫妻如何成为 一辈子的**情人** ——帮老公戒掉花心

Fuqi Rurhe Chengwei Yi Beizi De Qingren



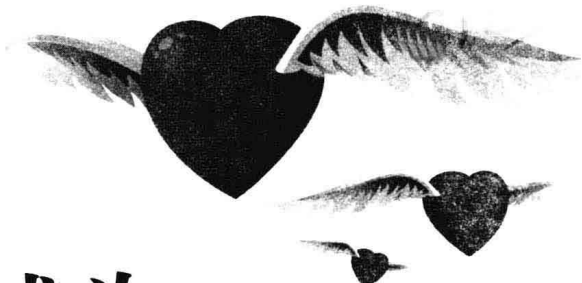
高菲老师女性系列读物

如何让老公宠爱一生，你不可不读《夫妻如何成为一辈子的情人》。

想知道男人理想妻子的类型吗？ 想知道如何拴住男人的心吗？ 答案就在本书里。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



夫妻如何成为 一辈子的“情人”

FUQI RUHE CHENGWEI YI BEIZI DE QINGREN

——帮老公戒掉花心

高 菲◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻如何成为一辈子的情人 / 高菲编著. — 北京: 新世界出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1475 - 6

I. ①夫… II. ①高… 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 (2010) 第 232455 号

夫妻如何成为一辈子的情人

作 者: 高 菲

责任编辑: 闫 红 石金龙

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 280 千字 印张: 19

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1475 - 6

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

对于一个女人来讲，最大的幸福就是老公的疼爱，婚姻的幸福美满。尽管一个女人一生之中会有父母、亲人、孩子、朋友，但他们只是生命中的过客，女人生命中最重要的就是能陪伴自己一生的老公。

岁月流逝，和老公朝夕相处，彼此熟悉之后，再加上应对生活中的各种琐碎，女人可能就不会太在意自己的外表、行为举止，也少了与老公的甜言密语和沟通。这只会让女人多了一丝皱纹，多了些许抱怨和无奈，少了一些情调和韵味，少了对老公的吸引力。久而久之，日子变得平淡无味，老公审美疲劳，要是女人再不注意时刻改变自己，提升自己，老公很可能对外面的野花动心。

所以说，婚姻看似简单，实则充满玄机。总是说“相爱容易相处难”，说的就是婚姻需要用心去呵护去经营。童话般的恋爱已经结束，开始的将是一段平淡如水的漫长日子。男人是世界上最善变的动物，他们聪明，他们英俊，他们可爱，他们同样很花心。在平淡的婚姻生活中，有多少男人没有经受住考验，在外拈花惹草？有多少家庭因为老公在外遇而分崩离析？花心的男人不会在意你为这个家付出了多少，不会因为妻子在背后的默默忍受而有所收敛，花心的男人为了追求私欲乃至一时的满足而不再把妻子和孩子的幸福当做奋斗的目标，花心的男人把妻子的尊严和努力都踩到了自己的脚下……

但是作为女人，我们不能只是抱怨，因为抱怨不能解决任何问题，女人应当寻找婚姻变质的真正原因，然后通过各种方式，去完善、巩固自己的婚姻。要提前为婚姻止痒，通过自己的努力和改变，牢牢抓住老公的心。

《夫妻如何成为一辈子的情人——帮老公戒掉花心》一书，通过鲜活的事例、生动的解说，为你揭开婚姻的层层面纱，帮你客观全面地重新审视老公，重新认识自己。只要你肯用心，帮老公戒掉花心是完全可能的。作为一个女人，不一定拥有沉鱼落雁的容貌和婀娜多姿的身材，不一定对老公百依百顺或是典型的贤妻良母，但一定要了解男人，善解人意，富有情趣，给他一定的自由，相信你们之间的爱情。

如何帮老公戒掉花心？如何成为一个优雅的气质美女，款款走进老公心中？如何使自己更有魅力？如何在婚姻中巧妙地化解矛盾？如何理智地去弥合情感的裂纹？如何更好地享受爱情的甜美？如何让老公宠爱一生？本书将为你一一解答。

PREFACE

目 录

contents

第一章

重塑自己，不给老公花心的机会 \001

1. 昨天是曾经的你，今天是你真正的你 \003
2. 魅力革命，战胜假想敌 \006
3. 年龄不是问题，问题是不会打扮 \009
4. 穿对的，比穿贵的更有“杀伤力” \012
5. 美丽的一半是自信 \015
6. 精装加精致，吸引力无敌 \018
7. 追求自然美，勿靠粉底堆气质 \020
8. 女人，请相信“百变所以美丽” \023

第二章

柔情似水，女人独有的杀伤力 \025

1. 以柔克刚，才是聪明的女人 \027
2. 每天对他说一些温柔的话 \030
3. 用你的温柔融化误解的坚冰 \033
4. 亲和力往往与温柔度成正比 \036
5. 微笑，让女人的温柔尽收眼底 \039
6. 眼泪有时是一种绝妙的美丽 \042
7. 适当柔弱，给老公一种“保护欲” \045
8. 不要把“女强人”的个性带回家 \047

第三章

品位优雅，气质中展现知性美 \049

1. 优雅的气质美女，款款走进老公心中 \051
2. 有些东西宁缺毋滥，别让细节败坏品位 \054
3. 多学点东西没错，做美丽“书”女 \057
4. 别丢下自己的兴趣，爱好让你更充实 \060
5. 漂亮是外壳，情趣才是灵魂 \063
6. 跟随老公步伐，每天进步一点点 \065
7. 与其声嘶力竭，不如莞尔一笑 \068
8. 良好的教养和大方的仪态给你气质美 \070

第四章

甜言蜜语，牢牢抓住他的心\073

1. 甜言要搭配甜笑，不要晚娘脸孔 \075
2. 让任性撒娇成为你的杀手锏 \078
3. 你是否知道亲爱的他想听什么 \081
4. 发自内心的称赞，让他更疼你 \084
5. 用鼓舞代替苛求，学会奖励老公 \087
6. 示爱是种艺术，学会表达你的爱 \090
7. 学会娇嗔，即使生气也让他动心 \093
8. 聪明女人知道如何“哄”老公 \096

第五章

亲密沟通，巩固彼此心中桥梁\099

1. 沟通不畅，那将是婚姻的致命伤 \101
2. 别总滔滔不绝，否则男人会逃之夭夭 \104
3. 抱怨不是沟通，会赶走两人的好心情 \107
4. 换种威胁方式，别把“离婚”挂嘴上 \110
5. 老公不是猜谜专家，你的暗示他不懂 \113
6. 矛盾不可怕，但千万别说过头话 \116
7. 不翻旧账，揭伤疤只会激化矛盾 \119
8. 多些幽默风趣，你会更有魅力 \122

第六章

换位思考，理解他才能守住他 \125

1. 正确认识老公，不要一叶障目 \127
2. 幸福是不拿自己的老公和别人比 \130
3. 尊重彼此差异，不要试图改变他 \133
4. 他很爱你，但是也需要哥们和友情 \136
5. 不要总强迫老公做他不喜欢的事情 \139
6. 体谅老公，很多应酬本身就是工作 \142
7. 理解男人的压力，给他细心的体贴 \145
8. 诱惑当前，你的责备会把他推远 \148

第七章

夫唱妇随，给他面子与成就感 \151

1. 放低你的姿态，仰视老公的高大 \153
2. 公众场合，彰显你的优雅形象 \157
3. 爱你的“大”男人，做幸福“小”女人 \160
4. 外人面前，做足面子工程 \162
5. 善于与他的“狐朋狗友”相处 \165
6. 不用忌讳在别人面前表达爱 \168
7. 善解人意，满足他的小虚荣 \170

第八章

制造浪漫，让感情纽带更牢固 \173

1. 学习制造浪漫惊喜的小招数 \175
2. 偶尔小别，让思念因离别而疯长 \178
3. 性感一点，展现妖娆女人味道 \180
4. 修炼活色生香的风情，给生活加点情调 \183
5. 蒙上各种面纱，让老公百看不厌 \186
6. 多了解性，别让自己冷下去 \188
7. 防患于未然，提前为婚姻止痒 \191
8. 让老公应接不暇，期待下一个惊喜 \194

第九章

适当装傻，给他不一样的感觉 \197

1. 聪明的女人不会表现得比老公聪明 \199
2. 偶尔冒傻气，像恋爱时一样可爱 \201
3. 职场精明女强人，家中笨笨小女人 \203
4. 傻乎乎的邻家女孩，更惹人怜爱 \206
5. 粗线条的傻女人，更有爱情亲和力 \209
6. 没心没肺的灿烂微笑，是他的阳光 \212
7. 傻傻的纯真，让他对你一直倾心 \215
8. 傻傻的宽容，给婚姻增添风景 \218

第十章

贤妻良母，做他事业“贤内助” \221

1. 与其望夫成龙，不如旺夫成龙 \223
2. 成为老公事业的亲善大使 \226
3. 学会陪着老公一起“玩” \229
4. 疲惫时，你是他可以小憩的肩膀 \232
5. 做贤妻良母，帮他撑起半边天 \235
6. 处理好婆媳关系，别让老公为难 \237
7. 好脾气的女人都有“旺夫相” \240
8. 家务合理分工，共同为幸福负责 \242

第十一章

掌控财务，把经济大权握手中 \245

1. 你会理财持家，他才放心交钱 \247
2. 不一定会赚钱，但一定要会花钱 \250
3. 有时候，要对老公的私房钱视而不见 \252
4. 发挥细心天性，做合格的管家婆 \255
5. 不装大方，过日子要会“算计” \258

第十二章

善于经营，维系幸福靠动脑 \261

1. 多一分距离，会多三分宠爱 \263
2. 给老公自由，他会更依恋你 \266
3. 神秘一点，随心变换爱的节奏 \269
4. 过犹不及，爱到七分刚刚好 \272
5. 培养他爱你的能力和习惯 \275
6. 有了孩子，千万别让老公失宠 \278
7. 身兼数职，像做情人一样做妻子 \281
8. 只睁一只眼的女人，离幸福最近 \284

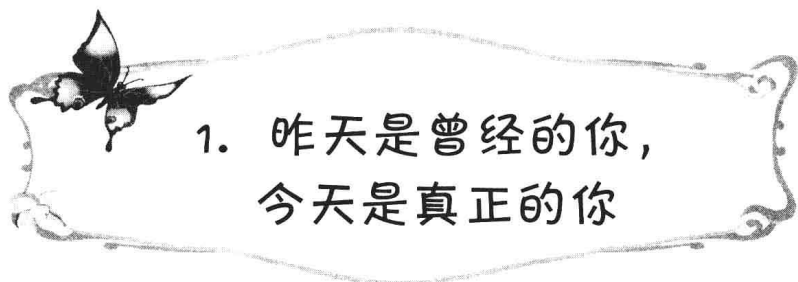
第一章

重塑自己，
不给老公花心的机会



很多女人觉得时间一长，彼此成为老夫老妻之后，就不用再花时间改善自己的形象了。其实，这是一个十分错误的想法。男人之所以花心，一个重要原因是看惯了自己的爱人，有一些审美疲劳。

所以，懂得抓住男人心的女人，一定会十分注意自己的形象，无论处于哪个年龄阶段，她也会努力使自己散发出无穷的魅力。只有这样，才能帮老公戒掉花心。



1. 昨天是曾经的你， 今天才是真正的你

美丽是应该伴随女人一辈子的。在女人的一生中，从咿呀学语的孩子长成亭亭玉立的姑娘，然后变成风情万种的少妇，最后变成慈祥和蔼的老人，这也是女人的成长轨迹，是自然界的规律。可是一直困扰女性的是，在这个自然界的定律前，应该怎样做才能让美丽伴随年龄的成长而不断增加呢？能成功做到这一点，就能让女人永远保持魅力和吸引力了，自然也就能长久地维护好女人的婚姻。女人更要注重今天的自己，因为昨天是曾经的你，今天才是真正的你。

西方有这样一句谚语：“一个平凡的女人或许不能成为王妃，但她不能没有梦想。”这就是一种不懈的追求，对美丽和吸引力的向往。如果失去美丽的容颜，如果岁月在脸上刻下痕迹，那么细心打扮、提升气质、塑造美丽的心灵就是女人必经的下一段生命历程。

生活中常会看到这样一个场景：一个结婚多年、容颜已失的女人，对镜梳妆，独自感叹岁月的力量，年华老去，然后自暴自弃，放弃了梳妆打扮，这更加速了自己的老化，让自己很快变成一个彻彻底底的小老太太。过去的你年轻有朝气，而结婚生育后的你应该是有气质，有内涵，有知性，不应该因为岁月的流逝而一味感叹容颜的老去，要随着年龄的增长不断发掘身上的闪光点，婚后的女人一样可以有魅力，一样可以吸引人。

黛丝出生在美国堪萨斯州的一个乡间小镇上，年轻时的她就像大多数女



孩一样，有活力但却害羞、生涩，从来不关心自己的婚姻大事。那个时候的她总是认为别人比自己漂亮，自己只是一个丑小鸭，并不是公主。可事实上，黛丝是一个美丽的女孩，并且有比漂亮脸蛋更重要的气质，她气质清新，就像是林间的一缕春风，她风度稳健，又像是山间的丝丝清泉。从美学的角度观察，她其实就是一块尚未雕琢的璞玉，只要稍加打磨，就能光彩照人。

后来，黛丝像其他女孩一样，结婚，再然后有了自己的孩子，在繁杂的家庭生活中她并没有感觉到多么幸福，她每天都在忙碌着照顾孩子和丈夫，忙于自己的工作，应付各种各样的家务。多年后的一天，在和丈夫发生激烈争吵后，黛丝气呼呼地坐在了梳妆台前，她从镜子里看到了自己的脸，被镜中的自己惊呆了：啊！这是怎样的一张脸啊，皱纹横生，无精打采，头发凌乱，这还是我吗？太可怕了，自己竟然已经变成了这种样子。现在的样子，连自己都不会喜欢，何况是自己的丈夫呢？

值得庆幸的是，黛丝并没有这样一直沉沦下去，她并没有过多地抱怨岁月的无情，也没有屈服于时间的力量而自暴自弃。她知道现在的自己虽然不再年轻，但却拥有以前没有的成熟和一个少妇的风韵，现在的自己一样可以美丽。她暗暗发誓一定把自己的魅力重新展现出来，下定决心改变今天的自己。

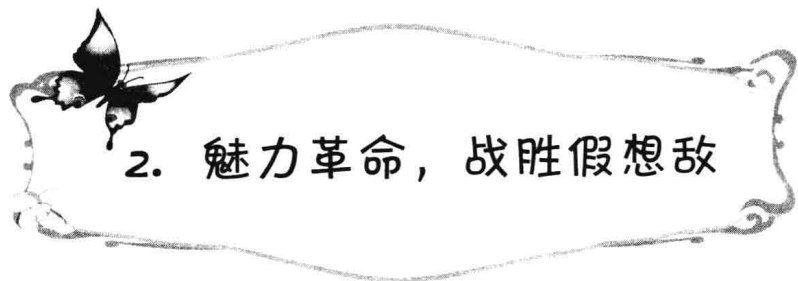
她开始健身，因为有好的体型才能吸引别人的目光。在健身房里她不停地奔跑，不停地努力，终于在一年后把身材恢复到了自己刚结婚时的样子。在拼命流汗的同时，她还去学礼仪，学声乐，不停地看书学习，提升自己的气质。在一切都满意之后，她报名参加了一个选美比赛，那一场她第一轮就被淘汰下来，可是她并没有气馁，接着又参加了几场比赛，一场比一场的结果好，这给了黛丝极大的信心。黛丝决定不再拘泥于选美，她认为自己应该去别的领域发展。在不断权衡之后，她选择了进军娱乐界。黛丝靠着天生的清新气质，后天的不断努力，家庭生活经验的积累，阅历的增加，她成为了美国最有影响力的一个谈话类节目的主持人。家喻户晓之后，她的婚姻问题

也随之消失了。

当别人采访她的时候，问黛丝是什么样的力量使她从一个家庭主妇一跃成为美国中年妇女的偶像。黛丝的回答很朴实：“为了我的家庭，也为了我自己。”

是啊，就是为了自己，把握现在，不断改变，才会保证家庭的和睦，甚至赢得世界。这个故事带给大家的启示是：每个女人都拥有自己的内在美，最重要的是把自己的内在美发掘并表现出来。你不见得会成为另一个选美皇后，但它能帮你成为人生的赢家。

女人任何时候觉醒都不算晚，美丽靠先天的基础，更离不开后天的培养。相信自己的女人，魅力永远不会逝去。过去是曾经的你，今天是你真正的你，相信女人在每个年龄段都有其独特的美，或清纯可爱或者优雅大方，有着不同的吸引力，只要你能把握好今天，你就是那朵怒放的玫瑰。



2. 魅力革命，战胜假想敌

很多男人都感觉自己的女人结婚前和结婚后不大一样：结婚前每次见面都感觉她光艳美丽、楚楚动人；可是婚后感觉就像是请了一位保姆，每天吃喝拉撒有人管了，但是美没了，于是总惦记外面的野花香。女人让自己保持魅力，不只是为了老公，生活中，一个魅力十足、充满自信的女人，会过得更充实、更精彩。

结婚之前，赵倩是一个非常爱打扮的女人，出现在别人面前的总是一个干干净净、漂漂亮亮的气质美女。婚后，每天接受柴米油盐的洗礼，尤其是生完孩子后，起早贪黑照顾孩子，还要上班，渐渐地她不再化妆了，再后来连衣服都换得不勤，甚至出门前连镜子都很少照，直到最后出现在别人面前的是一个面色蜡黄、邋里邋遢的家庭妇女形象。

老公总是劝她，要多注意打扮自己，有时间找朋友一起去逛逛街，买些有品位、提气质的衣服。可是赵倩总是不听，多年的家庭生活，她已经适应了穿衣随意、素面朝天了，而且她认为穿得太高档不舒服，干活也不方便。谈恋爱的时候，两个人一起出门就是一对金童玉女，现在却只有丈夫衣着光鲜，而妻子邋里邋遢，两个人出门就好像是大老板带着一个农村保姆。

老公的朋友总是在私下取笑他，这使得老公很尴尬，实在气愤就逼着赵倩去买衣服，可赵倩总是买些不适合自己的年龄特点的低档货。老公再次提醒她，要依据自己的身材和年龄买合适的衣服，还得注意搭配，赵倩却指责丈

夫管得多。有几次老公半开玩笑地说男人都喜欢漂亮女人，你老这样小心我外面再找一个，赵倩却依然我行我素。

虽然后来没有发现老公有外出找第三者的证据，但是一个事实却活生生地摆在赵倩的面前：丈夫对自己越来越冷淡了，要么不回家，回家就看电视玩游戏，很少和她说话，那方面的事情也越来越少，总是几个月来一次，效果还非常差。赵倩开始担心老公已经对自己失去兴趣，甚至怀疑他已经移情别恋，因此总是忧心忡忡的。后来，经一个朋友介绍，赵倩咨询了心理医生，医生对她进行了指导，原因在于丈夫已经厌倦了赵倩现在的形象，如果不及时间改变，婚变是很有可能。赵倩连忙找了形象设计方面的朋友，重新设计了形象，并且开始注意自己的言行和气质，不久两个人又找到了初恋时的感觉，每天如胶似漆，甜甜蜜蜜的。

赵倩终于明白了，婚后生活中，美丽和魅力依然非常重要。

有人做过这样一个调查，夫妻双方最青睐彼此的是哪个方面。有百分之八十二的妻子选择的是丈夫人好，对自己好，善解人意。而丈夫呢，有百分之九十四选择的是妻子的魅力和气质。所以，女人是因为男人对她好而爱上男人，男人是因为女人外在或者内在美好特质的吸引而爱上女人。可能是高贵的气质，可能是漂亮的脸蛋，也可能是傲人的身材，无论哪方面吸引到男人，他都会向飞蛾扑火一样奋不顾身地投向你。

大多数女人认为，婚后只要多做有助于丈夫和家庭的事情，丈夫就不会变心，甚至更加疼爱自己，因此而忽略了个人的保养，事实上距离因此而增大；有的妻子认为孩子都有了，老夫老妻的，还收拾什么啊，也没有什么生理上的秘密了，就没有必要保持端庄仪态了，因此不注意自己的身材，穿破旧的衣服，甚至是脏衣服。

事实上，即便老夫老妻之间也同样需要用心呵护和经营。如果妻子们不下心思，变成又老又丑、没情调没气质的老太婆，即使再爱你的丈夫，也难免会审美疲劳。为了婚姻的幸福和家庭生活的美满，女人有必要在婚后好好



地爱惜自己的美丽，随着容颜的老去想办法增加自己的魅力，让相爱的人永远相守。

作为妻子，最应该明白的是，你的美丽，你的魅力才是吸引你丈夫的地方，你的丈夫和你走进婚姻的殿堂，是因为他爱你，喜欢与你相伴的美妙时光，他娶的是一个能与他相亲相爱的妻子，而不是保姆。作为丈夫，他并没有要求你做出牺牲，是你留给自己的太少，为他付出得太多，甚至失去了自我。所以，你应该在婚后更加注意自己内在气质和外在容貌的培养与保护，发挥自己的特长，增加自己的魅力，这样才能打败那个假想敌，让你的丈夫更爱你，更疼你，永远也离不开你。