



新旺夫女人 的11堂必修课

张辉/王艺霏·编著

11 Ideas For A
Modern Lady
——how To Made Her
Husband Prosperous

中国妇女出版社



新旺夫女人的 11堂必修课

张辉 / 王艺霏 编著

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新旺夫女人的 11 堂必修课 / 张辉, 王艺霏编著. —北京:
中国妇女出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80203-683-3

I.女... II.①张... ②王... III.女性—修养—通俗读物
IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 197720 号

新旺夫女人的 11 堂必修课

作 者: 张 辉 王艺霏 编著

责任编辑: 张汉平

责任印制: 王卫东

丛书策划: 商祺文化

出版发行: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 中印联印务有限公司

开 本: 167×240 1/16

印 张: 13 印张

字 数: 220 千字

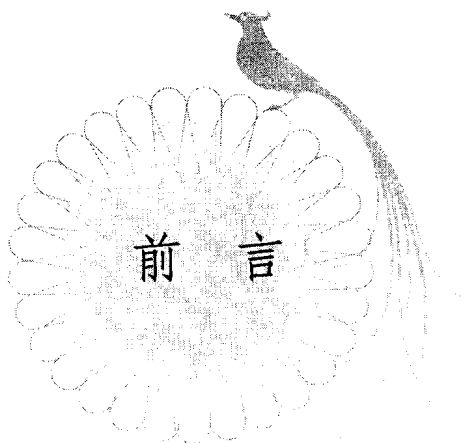
版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-80203-683-3

定 价 23.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



这个世界是男性与女性共同的天下，他们与她们，分庭抗礼，却又相濡以沫。

俗语云：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”说的是婚姻与伴侣对于女性的重要性。那么，伴侣之于男性的意义何在？同样也有一句俗语——一个成功男人的背后，都有一个伟大的女人。

自古以来，在男权社会，女性都以男性为中心，女性存在的意义与地位，也是相对于男性而言。男人是光，女人便是发电厂；男人是热，女人便是煤和炭……传统女性终其一生都在为男性提供能量。她们站在男人的背后，让男人的背影挡住了属于自己的所有阳光。她们默默地为男人付出，默默地支持男人，无怨无悔，不求回报……这就是传统意义上的“好女人”。这样的女性对于男性而言非常可贵，以致自古至今甚至有了一套观面相命以识别的方式，他们将这样的女性统称为“旺夫女”。那些被认为有旺夫相的女人备受欢迎，而被认为有败夫相的女人则难有机会抬头做人。

而在男女平等、追求自我个性发展的现代社会，女性开始发问：“为什么我要做男人背后的女人？”她们开始思考自己的存在意义与价值，并逐渐意识到，女性的世界，不是只为男性而存在。女性的觉醒，对于整个社会体系的健全有莫大的好处，对于女性自己而言，懂得思考与学习，自立自强，不断完善自我是建立完整独立不依赖任何人而存在的人格最重要的一步。

但随着女权主义思想的抬头，现代女性的思维大有“矫枉过正”的趋势。她们把女性帮助丈夫，给他温暖，发现他的潜能，给他心理支撑等“旺夫”素养看作与女性平等水火不相容。她们也忽视男人们普遍青睐旺夫女人的现实，只一味将对旺夫女人的渴求简单地视为无理。而这一后果则无益于男性与女性的终身幸福。

天地之道，阴阳协调才是正理。天平一旦倾斜，不管是倾向于哪一方，都违背天理伦常。

本书再谈“旺夫”，就是要对女权主义矫枉过正的观念做一点纠正。本着男女平等的原则，本书所谈到的“旺夫女”不同于传统意义上的好女人，推崇的是新时代的“新旺夫女”。新旺夫女人不再是旧式的低眉顺眼、一切以男人为中心的女人；不再是失去自我、消融于男人阴影中的女人。新旺夫女人自尊自爱，在婚姻中不再是附属物，不是可有可无可随便替换的摆设，不是用旧了可以丢弃再买的衣裳。

新旺夫女人懂得坚持自我，懂得以自身的修养，强化男人的优势，把“潜力股”男人变成一路飘红的“绩优股”，让男人第二次“发育”或者“毕业”，成为真正的、成熟的男子汉。



男人疲惫时，新旺夫女人是他温馨喘息的港湾；

男人受挫时，新旺夫女人是他心灵有力的支撑；

男人不如意时，新旺夫女人不会喋喋抱怨，或者惊慌失措，或者仅以苍白的语言来安慰男人，她们会帮助男人寻找不足之处，对于男人的事业或补救，或完善；

男人成功了，新旺夫女人如同那朵为他的人生蓝图添彩的鲜花；

男人有闲时，新旺夫女人会陪他快乐地谈笑风生；

男人放松时，新旺夫女人会和他共谋“更上一层楼”……

新旺夫女人具有强大的魅力和气场，她们能带给男人家的归属感、心灵的支持、生活的快乐，但重要的是，她们是为了自己的快乐与心灵的平静才这样做。新旺夫女人有自己的个人思考，有独立决断的能力，同时深受丈夫的尊重和关爱。相对于另外一些或特立独行不理世事，或自私自利以自身为中心的女人而言，新旺夫女人是另一道别样的人生风景，颇受男人们青睐。

男性与女性互相尊重，和谐相处，相濡以沫，才是生命轮回的真理。

本书的重点就在于帮助新时代的女性从各个侧面发现自己的潜能，运用自己的智慧，发挥自己的优势，去实现做一个为男人们所珍视的新旺夫女人的梦想。

目录

前言

(一) 旺夫前奏：撑起这把叫做“家”的大伞 1

- | | |
|----------------------|----|
| 1) 旺夫女人第一课：家和万事兴 | 1 |
| 2) 家庭进行曲——调剂生活好滋味 | 5 |
| 3) “夫不教，妻之过；教不贤，妻之情” | 8 |
| 4) 魅力女人——男人的锦上添花 | 9 |
| 5) 好女人“生意经”——投资男人的成功 | 11 |

(二) 透视旺夫女人 14

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1) 我有红酥手，与子相扶将——事业共融型 | 14 |
| 2) 帮男人打算盘——智慧支招型 | 16 |
| 3) 百年同船渡、千载共枕眠——坚强支柱型 | 18 |
| 4) 我是风儿你是沙、飘飘荡荡绕天涯
——交际风采型 | 21 |
| 5) 易求无价宝、难得有情郎——资金助力型 | 22 |
| 6) 爱在灯火阑珊处——贤惠奉献型 | 24 |
| 7) 做一朵快乐的“解语花”——幽默快乐型 | 27 |

(三) 旺夫女人魔镜——教你读懂男人的心理 29

- 1) “男人来自火星，女人来自金星” 29
- 2) “红巾翠袖，搵英雄泪”——男人也脆弱 30
- 3) 为了体面这“桂冠”——男人也虚荣 32
- 4) “佐罗”——戴面具的男人 35
- 5) 莫道男儿心如铁——男人同样优柔寡断 37
- 6) “拼命三郎”——我拿身体赌明天 39
- 7) 长不大的“孩子”——男人有依赖心理 41
- 8) “孤胆奇侠”——男人其实很孤独 44

(四) 活色生香——旺夫女人“大拼盘” 47

- 1) 静女其姝——最是那一低头的温柔 47
- 2) 善良的女人最美丽 50
- 3) 女人的贤淑永不褪色 52
- 4) 热情开朗的“辣妹子” 53
- 5) 宽容大度的女人像大海 56
- 6) 活泼可爱的女人“像雾像雨又像风” 59
- 7) 疾风知劲草——坚韧的女人更可贵 61

(五) 名品女人——从塑造形象开始

65

- | | |
|-------------------|----|
| 1) 女人的形象是丈夫的“名片” | 65 |
| 2) 没有丑女人，只有懒女人 | 66 |
| 3) 着装是女人的“通行证” | 69 |
| 4) 气质是女人最好的“化妆品” | 71 |
| 5) 运动“装扮”你成“出水芙蓉” | 73 |
| 6) 礼仪亮出你的大家风范 | 75 |

(六) 幸福是“修”来的

——找到你内心的“金钥匙”

79

- | | |
|-----------------|----|
| 1) 女子无才不是德 | 79 |
| 2) 博学多才气自华 | 82 |
| 3) 智慧，精品女人的灵魂 | 84 |
| 4) 自信，丑小鸭也能变天鹅 | 87 |
| 5) 自尊，你永远是美丽的公主 | 90 |
| 6) 知足，荡起轻灵的生命秋千 | 93 |

（七）自我独立，昂首一生

96

- | | |
|--------------------|-----|
| 1) 心有多大，舞台就有多大 | 96 |
| 2) 做一根独立的“肋骨” | 99 |
| 3) 工作，女人窗外的风景 | 101 |
| 4) 留一点空间让自己“海阔天空” | 104 |
| 5) 好奇心是魅力永存的“营养源” | 107 |
| 6) 爱自己就是爱他——女人善待自我 | 110 |

（八）做自己婚姻的“小诸葛”

113

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1) 长相知，不相疑 | 113 |
| 2) 尊重和赞美“出产”幸福生活 | 115 |
| 3) 动用你的“唇情蜜语”——有爱就告诉他 | 118 |
| 4) 给责备的话包上“糖衣” | 120 |
| 5) 别去碰老公的“痛处” | 123 |
| 6) 做个“听话”的女人 | 126 |
| 7) “放养”男人——给他一点空间 | 128 |
| 8) 守住你爱的底线 | 131 |
| 9) “皇帝轮流坐，老公来当家” | 134 |
| 10) 孩子，爸爸才是妈妈最爱的人 | 136 |

(九) 健康：幸福之金

140

- | | |
|----------------|-----|
| 1) 健康是幸福的资本 | 140 |
| 2) 80% 的病是吃出来的 | 141 |
| 3) 拴住他的胃，留住他的心 | 143 |
| 4) 不要做厨房的“杀手” | 145 |
| 5) 适当地补充营养 | 147 |
| 6) 健康秘密锦囊 | 149 |

(十) 更新理财观念，做高钞财女

153

- | | |
|----------------------|-----|
| 1) 把钱先装进脑袋，再装进口袋 | 153 |
| 2) 做理财的主角，把握钱脉 | 155 |
| 3) 结婚，绝佳的理财方式 | 156 |
| 4) 理财方式决定你的“钱”途 | 157 |
| 5) 乘保险之舟，渡爱情之海 | 160 |
| 6) 该省的省，该花的花 | 164 |
| 7) 帮孩子规划“钱”程 | 167 |
| 8) 做金钱的主人而不是奴仆 | 169 |
| 9) 经济独立——你不是一条“藤” | 172 |
| 10) 量入为出——生活常有“春雨”滋润 | 174 |



(十一) 交际场上舞动的精灵

177

- | | |
|----------------------|-----|
| 1) 交际是女人天然的“星光” | 177 |
| 2) 宽厚善良的女人“人见人爱” | 180 |
| 3) 个性社交——打造迷人风采的“武器” | 182 |
| 4) 风姿物语——让你的举止更得体 | 185 |
| 5) 巧笑倩兮——微笑无国界 | 187 |
| 6) 帮老公远离“狐朋狗友” | 190 |
| 7) 成为丈夫的“新闻发言人” | 192 |



1) 旺夫女人第一课：家和万事兴

俗话说：“金窝银窝不如自己的草窝”。古人造字是很有意思的，女子只有“嫁”出去，才能成就另一个家（嫁-女=家），因此女人之于家庭，有如天使之于天堂。而对于男人，家则更像一座城堡——齐家治国平天下，自古以来，儒家文化熏陶下成长起来的男人，视“成家立业”为自己奋斗的目标：事业是战场，而家庭则是骑士们征战后羁马回驰的城堡，因为那里会有安抚他们疲惫身心的温床。在他们心中，城堡里住的不会是矫揉造作的公主，不应是粗手大脚的厨娘——那位聪慧高雅的女主人，用温情酿酒，用智慧调味，用体贴熨平心底的创伤。骑士欢然举杯，即使是浊酒酸酿，也如饮醇浆！

撑开那把叫做“家”的大伞吧，它不仅催发你爱情的花朵，也滋润着你身心的健康——据英国统计部门在2007年公布的一份报告显示，与未婚者、离婚者、鳏寡居者和未婚同居者相比，结了婚的人活得更长久。幸福的婚姻生活对于男人的健康和发展的要则更是为现代研究所证明。

同样，婚姻状况也会影响死亡率。据美国夏威夷大学心理学家伊莱恩·哈特菲尔德等人通过在美国、俄罗斯、墨西哥、巴基斯坦和印度等国进行问卷调查后发现，34岁以下单身男子的死亡率是已婚同龄人的2.5倍；80岁以上鳏居或离婚男子的死亡率比已婚同龄人高三分之一，从未结婚者在调查期间的死亡率

比已婚者高 58%。这些数字表明，婚姻确实可以缓解人们的心理压力。

婚姻如此美妙，为何“小三”“家庭冷暴力”等新生词汇却接二连三地晃动在国人眼前？而日益攀高的离婚率是对原本相对保守的中国式婚姻的又一出莫大讽刺。这令人不禁疑惑：怎样才能维持一桩美好的婚姻、构筑一个温馨和睦的家庭？这时男人们显示出了“大将风度”：“好男儿志在四方、心系天下，台前灶上、持家育儿，自然是女人的事！”

崇尚女权主义的看官，不必思忖着如何去钻开男人们那历经两千年儒家风雨滋润的脑袋、灌输他们男女平等的新观念。如果男人是那颗坚硬的头颅，那么好女人不妨学会做“脖子”——头颅的伸缩点拨、屹立摇摆皆由于它，“首”与“领”协调动作，才能带动起一个和睦家庭。

那么让我们快速进入主题：男人需要一个怎样的好女人？

美貌吗？时间的利刃摧毁美丽时从来毫不留情，再怎么倾国倾城的佳人也免不了韶华老去、红颜不再的哀怨。

温柔贤淑吗？像柔顺的菟丝子、紫藤萝，可一旦吸附的大树再也无法供应它们养分，它们那脆弱生命便会在霎时萎缩衰败。更何况如今低眉顺眼扮二十四孝的受气小媳妇形象已被女权主义的浪潮拍到了澎湖湾，家庭“煮”妇也在上个世纪便宣告作古。

才华横溢或精明强干？No，男人们一接触到这两个词，脑海首先浮现的是《红楼梦》中的林黛玉和王熙凤。林妹妹美则美矣，可除了宝哥哥，整部书里还真没出现个男子将她列入妻子的名单；凤辣子么，免谈！这位心有余而力不足的帮夫娘子，到最后却机关算尽太聪明，反误了卿卿性命。阿弥陀佛，何苦何苦。

还是把这个皮球抛回给男人：“你需要怎样一个好女人？”十个男人或许会翻出十个二十个答案，但有一个答案却是他们都不会拒绝的：一个新时代的“旺夫女人”！

问题再次回到女人面前：什么样的女人能“旺夫”？不用去审视你的双手掌纹，也不必花工夫去研究自己的脸上是否有颗能带来好运气的痣，在科学昌明、男女平等、尊重个性发展的今天，“相面旺夫”的招数已经大大失去了市场。



本书所推崇的旺夫女人不同于旧式的观念，而是新时代的新旺夫女人。她们用心给男人家的归属感、心灵的支持和生活的快乐，这些虽然是她们生活的重心之一，但不再是旧式那种举案齐眉、一切以男人为中心的小妇人，而是拥有自我、摆脱男人阴影的新女性。

新旺夫女人有尊严，她在婚姻中不是附属物，不是可有可无可随便替换的摆设，不是用旧了可以丢弃再买的衣裳。

相对于另外一些或特立独行，或以自己的事业成功为核心的女人而言，新旺夫女人是另一道别样的人生风景。新旺夫女人受丈夫的尊重和关爱，有独立思考、独立决断的能力；更为可贵的是，新旺夫女人在拥有自我的同时，也构筑起自己温馨动人的爱巢——无须时时海誓山盟，不必顿顿满汉全席，只要一盞暖意浓浓的香茶，两碟不时变换的可口小菜，几句体贴入微的问候，便足以抚慰男人疲惫的身心。

英国名作家塞缪尔·约翰生曾言：“在家中享受幸福，是一切抱负的最终目的；家居的快乐，是所有志向的最终目标；是所有事业劳苦的终点。”

家，是男人工作之后身心俱疲时休息的港湾，是男人事业的后院。对于一个为前途奔波劳累的男人，对于一个整天在外打拼的男人，对于一个吃苦耐劳为生存而奋斗的男人来说，温暖的家庭生活是他最大的支柱。家庭往往影响着他事业的成败。

男人们其实最怕的就是家出问题，最怕祸起萧墙，后院起火。妻子要是不管家庭而红杏出墙，男人面对这样巨大的打击会令他情绪萎靡不振，至少也会使他的生活蒙上阴影。

所以，男人们为了得到一个家，费尽心机以赢得他所钟爱的人的青睐。正如雄鸟一般，它努力用细枝枯草编织它认为精美的鸟巢以吸引雌鸟的飞落。

一个能吸引男人的女人所创造出来的家庭环境，所培养出来的独特的温馨气氛常常使男人不管走到天涯海角都觉得踏实安心，因为有一个地方不论何时总在等待着他的归来，有一个人随时随地都在牵挂着他。

家庭的快乐和谐不是别的东西所能换取的。男人在江湖独自漂泊时，只要

想到总有一天，他可以在家里那盏温暖的灯光下，静静地躺着聆听窗外的雨声，愉快地喝着妻子送来的饮料，吃上妻子做的可口的饭菜，他一定会发出会心的微笑。

当男人在事业的竞技场上身心俱疲时，只要想到回到家里，他就可以取下领带，脱去规规矩矩的西装，穿着裤衩打着赤膊随意做一些他觉得能使自己轻松的事。他的心情一定会为之放松。

温馨的家庭生活就像一块磁铁，它使男人牢牢地被吸引。“草窝”尽管非金非银打造，但它依然是男人心中的一块珍宝。

家的存在不是刻意为了张扬为了让别人知道，拥有幸福家庭生活的人用不着去向别人证明他如何幸福，因为那完全是一种非常真实也非常自我的感觉，这种感觉使他感到快乐和放松。而这种快乐和放松无疑是工作、事业必要的润滑剂。

当我们从影视剧里看到身在异地的男主人公常常拿起妻子的照片端详时，我们会感动，因为那是来源于生活的艺术提取。当男主人公充满感情地对妻子说：“你是我这一生最爱的人，没有你我一天都活不下去”时，我们会产生深深的共鸣，因为它也曾经是现实中的真实。

其实你只要留意去观察，你就会发现，男人对家的喜爱和女人是同样的，他对家的关心程度，也和女人是同样的。对于男人来说，常常会产生没有家庭他就不完整的感觉。没有家的男人心总像是在飘。内心深处，几乎没有不想有家的男人。

对于大多数男人来说，在现实生活的世界里，工作和事业并不像外出野餐那样轻松愉快。男人们整天面对竞争对手的挑战，上司的要求，同事比较的目光。他的工作往往会带给他某种程度的紧张。而回家以后的感觉往往能够消除事业所带来的心理上、身体上和情感上的不安。

家庭的调剂能使男人重新开始有活力的新征程。家的环境将直接影响男人在工作中的表现，继而影响到他的人生之路。

有一部国产贺岁喜剧叫《家和万事兴》，剧情集中讲述了40岁以上这个年



龄的生活与感情变革。在笑声之余，其中蕴含的“爱与真诚是战胜一切不幸的源泉”这一恒久不变的真理引起了很多人的共鸣。

家和万事兴，家和事业旺。天下的女人因而常常得到这样的忠告：请给男人一个温馨的家。明白营造一个温馨的家是男人事业最好的后盾，这一基本的道理是想做一名新旺夫女人的必修课。

2) 家庭进行曲——调剂生活好滋味

家，是人类走向文明的结果。人类历史的演进交织着家的形式与观念的变化。从群落大家庭到血缘大家庭再到四世同堂的大家庭，而后到父母与儿女的小家庭，现代社会还出现了丁克家庭、单身家庭。从山洞到地穴，从茅屋到砖房，从高楼到别墅。

家的历史就像是一部多姿多彩的画卷。面对这些，不同的人对家有不同的理解和不同的阐释。不同的人也享受着自己那份不同的家庭生活。

然而，当天空的流星照亮尘封的历史和纷乱的现实时，我们会惊讶地发现，自从家庭在人类社会产生以来，家这个概念的核心部分直到 21 世纪仍然还是四个字：男人、女人。正如康德在《实用人类学》里所说的：“天生有理性的人类，得透过两性结合在一个整体中，才得以保持着自己生命的持续进步。”也如马克思有些幽默意味的表述：“一个人成不了家，想美好地过一生，只有两个人结合成一个圆。半个球是无法滚动的，每个人的重要任务就是找到和他相配的另一半。”

而在历史长河一路的风景中，“女人天生是为家而生”这个现象就像是随处可见的小草一样普遍。我们的老祖先造字时，仿佛就早已洞察这一现象。

“女”与“家”二字合并，便成了“嫁”字。由此可见，女人一旦出嫁，便与家连在了一起。还有“安”字，宝盖下面是女人。似乎在暗示着没有女人的家就不安宁。民谣也说：“女人家，女人家，没有女人不成家。”