

# 婚姻持久法则

一本夫宠妻、女哄男的婚姻爱情教科书

李幽嘉  
*Liyunxi*

李红■李琴◎编著

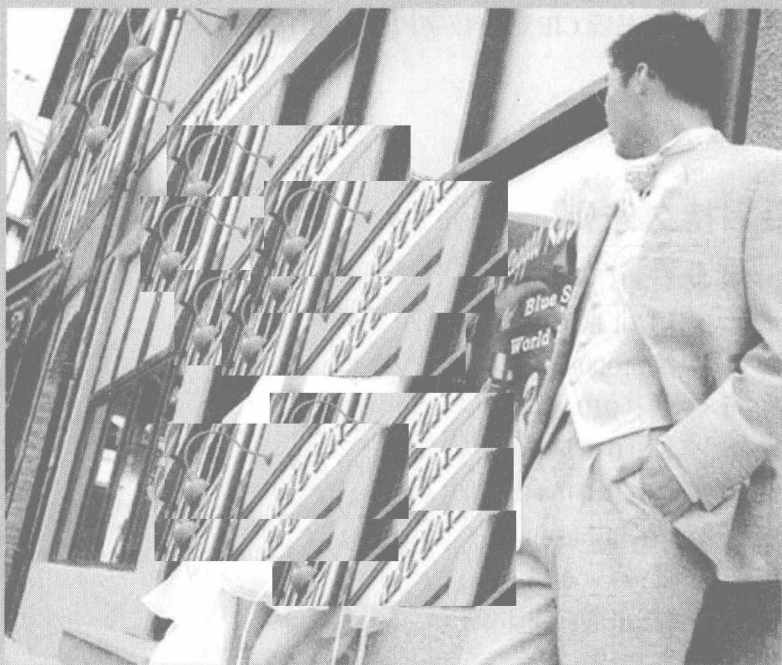
*Best Wishes for you*

幸福的婚姻在哪里  
就在女人的手心里  
完美的男人在哪里  
就在女人的心坎里  
甜蜜的生活在哪里  
就在女人的脑海里

时事出版社

# 婚姻**持久**法则

李红 李琴 ©编著



时事出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

婚姻持久法则 / 李红、李琴 编著. —北京:时事出版社,  
2009.1

ISBN 978-7-80232-192-2

I.婚… II.①李…②李… III.婚姻—通俗读物  
IV.C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 163189 号

---

## 婚姻持久法则

---

出版发行:时事出版社

地 址:北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编:100081

发行热线:(010)88547590 88547591

读者服务部:(010)88547595

传 真:(010)68418647

电子邮箱:shishichubanshe@sina.com

网 址:www.shishishe.com

印 刷:北京京安印刷厂

开本:787×1092 1/16 印张:16 字数:267千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价:28.00元

---

# 前言



幸福的婚姻在哪里,就在女人的手心里;  
完美的男人哪里,就在女人的心坎里;  
甜蜜的生活在哪里,就在女人的脑海里。

每个女人都想让老公疼爱自己一辈子;每个女人都想将老公的心牢牢地拴在自己身边,不离开半步;每个女人都想一辈子在幸福的婚姻中生活。然而,经营一桩婚姻又谈何容易!拥有一个和谐、快乐、幸福、美满的家庭,是世界上所有女人梦寐以求的愿望。

对女人来说,一段幸福的婚姻,需要女人具备做一个好妻子的条件,并懂得幸福婚姻的法则。这些并不是女人天生就拥有的,而需要后天的不断修炼。这也正是女人受宠的资本!

有些女人犹如深官怨妇,整天除了抱怨以外,从不在自身寻找老公不宠自己的原因,更不打算去读懂与她一起生活的那个男人。这样的女人不懂老公的心,却奢望得到老公的宠爱,这种想法本身就幼稚可笑。这个世界从来就不存在不劳而获的爱情。

为什么有的女人虽然不聪明,也不是贤妻良母的典范,也没有闭月羞花的容貌,对老公也不是千依百顺,却能不露声色地得到老公一辈子的宠爱,并不是上天特别宠爱这些幸运的女人,而是因为她们读懂了身边这个男人

的心。  
备受老公宠爱的妻子还懂得感恩,懂得享受生活。感恩让我们学会爱和被爱,给我们带来爱和被爱的快乐,而这恰恰是我们最大的财富,并像澄

澈的湖水一样盈溢在我们的内心。没有哪个内心干瘪的女人会招人倾心喜欢。相反,让人爱不释手、难以割舍的,恰巧是那些内心世界泉流淙淙、绿野芳菲的女人。

所以,那些挣扎在婚姻中的女人现在应该重新审视一下婚姻中的自己,一定要用欣赏的目光看待老公。只要心中有了爱与包容,那些所谓的缺点就可一笑置之。

笔者相信,本书能够帮助那些希望拥有幸福、美满婚姻的女人,达成自己的心愿,从而懂得婚姻持久的法则,懂得老公的心。

希望全天下的女人都能成为成熟迷人的女人,拥有幸福、美满的婚姻;也祝愿全天下所有的夫妻都快乐幸福,天下的婚姻都和和美美、幸福百年。



# 目录



## 一、做老公的超级粉丝



1. 每个男人都需要一位崇拜者 ..... 2
2. 男人渴望得到女人的崇拜 ..... 3
3. 女人的崇拜是男人前进的动力 ..... 4
4. 如何把老公当作自己的偶像 ..... 5
5. 配合老公的行动 ..... 7
6. 永远做老公的忠实听众 ..... 7
7. 适当了解老公的喜好 ..... 8
8. 容忍老公的坏习惯 ..... 9
9. 克制坏脾气是和谐家庭的钥匙 ..... 10
10. 适应工作狂男人 ..... 11
11. 性格上存在差异是很正常的 ..... 12
12. 你不是什么都对 ..... 13
13. 每天多给老公一点爱 ..... 14
14. 千万不可往男人的心上泼凉水 ..... 15
15. “指责”给家庭关系带来坏天气 ..... 16

16.帮助老公实现理想 .....	17
17.真诚的赞美对老公很重要 .....	18
18.成功男人最大的资产是拥有一位好女人 .....	19
19.做老公的坚强后盾,不要丢下他一个人 .....	20
20.好感情是用善言善语培养出来的 .....	21
21.要理解,不要唠叨 .....	22
22.不要做言不由衷的女人 .....	23
23.不要企图去改变男人的个性 .....	24
24.无意义的批评,会使男人受伤 .....	25
25.神经质老婆,是男人挥之不去的噩梦 .....	26
26.学会欣赏老公的观点 .....	27
27.支持老公做他喜欢的事 .....	28
28.不要成为老公工作上的绊脚石 .....	29
29.和老公一起玩闹 .....	30
30.哄老公,让老公更疼你 .....	31
31.让老公慢慢“中毒” .....	32
32.从不盘踞老公生活的全部 .....	34
33.用你的柔情拴住老公 .....	35
34.在生活的点滴中体贴你的男人 .....	37
35.适当地吃醋会让男人有爱的感觉 .....	38



## 二、爱,体现在生活的点点滴滴中

1.老公的秘密说不得 .....	42
2.让你的嘴巴休息一下 .....	43
3.不必追问老公的过去 .....	44
4.不要追问老公是否爱你 .....	45
5.千万不要揭穿老公的小把戏 .....	45

6.长舌的女人最令人烦 .....	46
7.争吵时不要过分指责 .....	47
8.揭短只会使争执更加激烈 .....	48
9.尊严是男人的命根子 .....	49
10.做个大智若愚的老婆 .....	50
11.有些话千万不能对老公说 .....	51
12.夸出来的好老公 .....	52
13.赞美老公:你是对家庭负责的好男人 .....	53
14.给老公一片私人空间 .....	54
15.老公不是出气筒 .....	55
16.吵架时不要轻易说分手 .....	56
17.不要逼男人为你付出 .....	57
18.不要以种种借口,过度地限制老公 .....	58
19.对他做的晚餐赞不绝口 .....	59
20.不要翻老公的陈年旧账 .....	60
21.不要经常责骂男人无用 .....	61
22.老公加班时,要适当地犒劳犒劳他 .....	62
23.为老公做道可口的下酒菜 .....	63
24.支持老公的选择 .....	63
25.家,不是讲道理的地方 .....	64
26.“下得厨房”是女人的一种修为 .....	65
27.练就一手好厨艺 .....	66
28.坚持每天清理家庭卫生 .....	67
29.时常打理好自家的地板 .....	67
30.给阳台点缀上绿色植物 .....	68
31.保持一个整洁的客厅 .....	69
32.把家收拾得赏心悦目 .....	70
33.卧室用温暖的色调 .....	70
34.早晨为老公做个爱心早餐 .....	71



35.不要故意太晚回家 .....	72
36.不做疯疯癫癫的傻丫头 .....	73
37.试着学会讲道理 .....	74
38.丢掉孩子般的任性 .....	74
39.爱看美女的男人并非都花心 .....	75
40.心平气和地讨论问题 .....	76



### 三、给老公一个爱你的理由

1. 过分管制男人等于给婚姻掘坟墓 .....	80
2. 原谅浪子回头的老公 .....	80
3. 泪美人使男人心烦 .....	81
4. 不要凡事都是自己做主 .....	82
5. 男人最怕爱猜疑的女人 .....	83
6. 不要过于相信第六感 .....	84
7. 不要陷入女权主义的误区 .....	85
8. 不做吹毛求疵的女人 .....	86
9. 做事情目光应当放长远一点 .....	87
10. 不要患上羡慕病 .....	88
11. 男人不想回家的缘由 .....	88
12. 给老公一个快乐的城堡 .....	89
13. 别让“洁癖”破坏了家庭的温馨 .....	90
14. 让老公在家里毫无顾虑地说话 .....	91
15. 正确处理各自的需求 .....	92
16. 真心诚意地问候他 .....	93
17. 对老公提出善意的批评 .....	94
18. 鼓励老公战胜困难 .....	95

19.早出晚归要告诉老公具体的缘由 .....	95
20.热诚地为老公打扫战场 .....	96
21.虚心接受老公的建议 .....	97
22.旧事重提,会给自己的心里增添一块伤疤 .....	97
23.递给老公一杯茶,让他消消气 .....	98
24.不要指责老公的暗送秋波 .....	99
25.原谅老公做错事 .....	99
26.理智地处理第三者插足 .....	100
27.做老公的笨老婆 .....	101
28.从不对老公大发脾气 .....	102
29.不做老公的“跟屁虫” .....	103
30.偶尔吵闹也无妨 .....	103
31.永远以家为中心 .....	104
32.信任是婚姻最坚实的基石 .....	105
33.理解老公,尊重老公的选择 .....	105
34.挑剔、指责老公的缺点是犯傻 .....	106
35.老公不是用来比较的 .....	107
36.不要强迫男人做事情 .....	108
37.老公的事情让老公做主 .....	109
38.“太好”的女人会给男人无形的压力 .....	110
39.时常记得给老公减压 .....	111
40.不要讽刺老公的想法 .....	111
41.给老公一个依靠的肩膀 .....	112
42.在老公熬夜的时候,为他煮杯咖啡 .....	113
43.不要追问老公的工作情况 .....	114
44.不要有过多的物质欲望 .....	114
45.一切事情由老公处理 .....	115
46.相信老公的智慧和才能 .....	116
47.用信心给老公添动力 .....	117

48.不要检查老公的手机 .....	118
49.不要猜疑老公晚回家的原因 .....	119
50.要相信老公说的话 .....	119



## 四、面对带有情绪的脸,老公只会逃离

1.为老公的牺牲不必说出来 .....	122
2.不侦察老公的行踪 .....	123
3,不必追问老公的隐私 .....	123
4.在老公做错事情的时候不必发火 .....	124
5.不要成为喜欢“发神经”的女人 .....	125
6.照顾喝醉的老公 .....	126
7.对婚姻的期望值不必太高 .....	126
8.婚前婚后的天上人间 .....	127
9.好好照料平凡的老公 .....	128
10.爱他,就爱他的全部 .....	128
11.两人的想法一定存在着差异 .....	129
12.明确自己在家庭中的责任 .....	130
13.多与老公进行有效的交流 .....	131
14.扭转婚姻的危机,首先要自我批评 .....	131
15.把自己当作老公的“情人” .....	132
16.男人的面子伤不得 .....	133
17.维护他做父亲的尊严 .....	134
18.爱慕虚荣是一种心理病 .....	135
19.天生的八卦侦探 .....	135
20.女人黏糊应有个度 .....	136
21.不做家庭里的侦探高手 .....	137
22.刻毒是刺在男人心头的刺 .....	138

23.多疑使女人反复无常 .....	138
24.老公是属于我一个人的 .....	139
25.考验男人莫过头 .....	140
26.故意撒娇和虚张声势 .....	141
27.早晨出门前,为老公整理好衣服 .....	142
28.为老公买他想要的衬衣 .....	142
29.晚上为他把鞋子整理好 .....	143
30.为老公把衣服上的钮扣钉好 .....	144
31.看电视的时候为他修修指甲 .....	144
32.帮老公掏掏耳朵 .....	145
33.将老公常吃的药放在他的公文包里 .....	146
34.为老公将冰凉的酒烫热 .....	147
35.用母亲的角色来关爱他 .....	147
36.用妻子的角色来包容他 .....	148
37.用恋人的角色来疼爱他 .....	149
38.用姐姐的角色来帮助他 .....	150
39.用情人的角色来抚慰他 .....	150
40.用同事的角色来支持他 .....	151
41.用朋友的角色来温暖他 .....	153

## 五、怠慢老公的亲人,等于拆掉婚姻的围墙



1.孝敬老公的父母 .....	156
2.用宽容的心态处理婆媳关系 .....	156
3.任何时候都别忽视对家人的爱 .....	157
4.为老公的父母举办生日宴会 .....	158
5.不要与婆婆发生正面冲突 .....	159
6.双方的父母应该是一样的待遇 .....	159

7.努力学习婆媳相处之道 .....	160
8.有什么事都想着自己的公婆 .....	161
9.善待老公的家人 .....	162
10.替老公为家人挑选礼物 .....	163
11.把自己喜欢的东西送给老公的妹妹 .....	163
12.原谅偶尔醉酒的老公 .....	164
13.原谅老公不礼貌的行为 .....	165
14.用宽厚的微笑善待老公的无理取闹 .....	166
15.欢迎老公的朋友来家里作客 .....	166
16.当争执无法避免的时候 .....	167
17.老公越轨不必向公婆告状 .....	168
18.营造浪漫的家庭氛围 .....	169
19.让男人不断地有惊喜 .....	170
20.做一个合格的家庭主妇 .....	172
21.别总拿孩子当唯一 .....	173

## 六、魅力的女人,更容易让男人诚服



1.善用眼睛说话 .....	176
2.每日呵护你柔嫩的肌肤 .....	176
3.保持健康苗条的身材 .....	178
4.把自己修饰得更靓丽一点 .....	178
5.任何场合都需穿着得体 .....	179
6.培养雍容典雅的仪态 .....	180
7.保持自己独特的性格魅力 .....	181
8.给自己充电,做知识女性 .....	182
9.保持自己的形体美 .....	182
10.做一个有魅力的女人 .....	183

11.保持永远真诚的微笑 .....	184
12.做知书达理的女性 .....	185
13.心态平和、处惊不变 .....	186
14.说话时语气不必太高 .....	186
15.保管好自己美丽的面纱 .....	187
16.培养自己优雅的气质 .....	188
17.制造一点神秘的感觉 .....	189
18.打造女人的时尚装扮 .....	190
19.内在美才是长久的美 .....	190
20.不做花瓶式的女人 .....	191
21.赞赏老公积极的一面 .....	192
22.做个平静如水的女人 .....	193
23.懂得平淡生活的可贵之处 .....	194
24.用欣赏的眼光看待老公 .....	195
25.容易生气的女人会变得丑陋 .....	196
26.信任老公,给他自由 .....	196
27.学会茶道 .....	197
28.找出适合自己的时尚装扮 .....	198
29.把握时尚的分寸 .....	199
30.淡淡的装,浓浓的情 .....	199
31.打造适合自己的多变发型 .....	200
32.关注时尚,关注生活 .....	201
33.做个长发披肩的女人 .....	201
34.不可缺少的“女人味” .....	202

## 七、做个“性”福的女人



1.用温柔的方式与老公谈心 .....	206
---------------------	-----

2.保持美妙的性爱 .....	207
3.给性加点浪漫的情趣 .....	207
4.不要假装冷淡 .....	208
5.赞美老公的能力 .....	209
6.别让性爱成为负担 .....	210
7.理解老公的需求 .....	210
8.满足老公的要求 .....	211
9.时刻记着自己是女人 .....	212
10.性爱,不必说出来 .....	213
11.内衣要精致,还要性感 .....	213
12.绝对不要扼杀老公的性趣 .....	214
13.妻子不可对老公进行性惩罚 .....	215
14.做好性爱的沟通 .....	216
15.时时展现你的性感 .....	217
16.性爱和谐,感情更永固 .....	218
17.大胆享受性爱的激情 .....	220
18.主动也是一种魅力 .....	222
19.“意外”会让男人性满足 .....	223

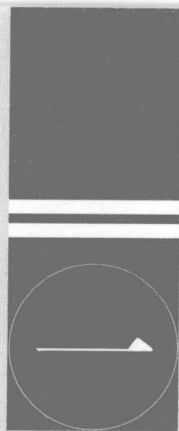
## 八、学会理财,做一名家庭理财的高手



1.管理好家庭财务 .....	226
2.用女性的智慧当好管家婆 .....	226
3.控制消费欲望 .....	227
4.记录每笔开支,清楚每天的支出情况 .....	228
5.依照家庭需求,制作合理的预算 .....	229

6.适度储蓄,以备急用 .....	230
7.做好理财计划 .....	231
8.应付意外开支 .....	232
9.购买大件时,不要擅自做主 .....	232
10.一定要杜绝攀比心理 .....	233
11.夫妻共同对待孩子零用钱的问题 .....	234
12.该花的钱别小气 .....	235
13.有意识地去学习现代的理财观念 .....	235
14.做一个善于理家的女人 .....	236
15.别把男人当作赚钱的机器 .....	238





# 做老公的超级粉丝



男人头顶上都戴着许多桂冠，如：“男子汉大丈夫”、“顶天立地的大英雄”、“一片天”、“家里的顶梁柱”、“国家的栋梁”等等。从这些响当当的桂冠中可以看出，男人是智慧的凝聚、是力量的象征。因此，男人在女人面前，尤其是在自己的妻子面前，是多么渴望和需要被佩服和崇拜；是多么希望老婆追捧自己，就像喜欢某某歌星、影星一样，崇拜得五体投地。对于自己深爱的老公，老婆应该是崇拜者，而不是压迫者；是支持者，而不是批判者。