

爱情智慧
系列丛书

好女人 有人疼

[第2版]

[美] 劳拉·多伊尔

Laura Doyle

The Surrendered Wife

26招打造“温柔陷阱”

新装再版！

婚内“驭夫”新思维

好

≠ 逆来顺受
≈ 让寸得尺
= 以柔克刚



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

“好”女人有人疼(第2版)/(美)多伊尔(Doyle,L.)著;李欣欣译.

—北京:中信出版社,2008.3

书名原文:The Surrendered Wife

ISBN 978-7-5086-1125-9

I.好...II.①多...②李...III.女性—婚姻—通俗读物 IV.C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第026649号

The Surrendered Wife by Laura Doyle. Copyright © ST. MONDAY, INC. Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2008 by China CITIC Press.

This edition arranged with BAROR INTERNATIONAL, INC through Big Apple Tuttle Agency, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

“好”女人有人疼(第2版)

“HAO” NÜREN YOURENTENG (DI 2 BAN)

著 者:[美]劳拉·多伊尔

译 者:李欣欣

插 图:王 娟

策 划 者:中信出版社策划中心

出 版 者:中信出版社(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者:中信联合发行有限责任公司

承 印 者:中国电影出版社印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:8.25 字 数:165千字

版 次:2008年4月第2版 印 次:2008年9月第2次印刷

京权图字:010-2003-1462

书 号:ISBN 978-7-5086-1125-9/G·263

定 价:25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线:010-8426-4000

E-mail: sales@citicpub.com

服务传真:010-8426-4377

author@citicpub.com

爱情智慧
系列丛书

好女人 有人疼

[第2版]

[美] 劳拉·多伊尔 ● 李欣欣 ● 王娟 ● ●

Laura Doyle

The Surrendered Wife

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

目 录

致 谢

导 言

- | | | |
|-----|-------------|-------------|
| 012 | 第一章 | 倾听他，尊重他 |
| 024 | 第二章 | 放弃控制反而拥有力量 |
| 042 | 第三章 | 顺从是个秘密 |
| 048 | 第四章 | 善待自己 |
| 058 | 第五章 | 大声说出你的需要 |
| 070 | 第六章 | 放弃理财大权 |
| 088 | 第七章 | 微笑着接受 |
| 100 | 第八章 | 让友情帮助你 |
| 106 | 第九章 | 抵制诱惑 |
| 114 | 第十章 | 避免负面暗示 |
| 122 | 第十一章 | 不要猜度他的想法 |
| 130 | 第十二章 | 不要挤占了二传手的位置 |
| 136 | 第十三章 | 摒弃平等的神话 |

144	第十四章	学会说“我不能”
154	第十五章	体验柔弱的魅力
162	第十六章	受到伤害就告诉他
168	第十七章	丈夫是孩子的父亲
178	第十八章	倾听他的心声
186	第十九章	用女人的方式对待性
194	第二十章	对性说YES
208	第二十一章	不要自寻烦恼
216	第二十二章	不要理会假象
224	第二十三章	让丈夫来帮助你
232	第二十四章	在男人的世界里做个外交家
240	第二十五章	正确对待你的进步
250	第二十六章	把过剩的精力用在自己身上
257	我们现在变得怎样	
258	结束语	

导 言

坠入爱河很容易，维系一段爱情也不是难事，人类害怕孤寂的天性足以解释这一点。但很难得的也是值得我们用一生去寻求的，是一个忠贞不渝的爱人，他一如既往的爱最终使我们找到最完美的自我。

——安娜·路易斯·斯特朗

Anna Louise Strong

女人为何要“妥协”？

心理测试：测测你们的夫妻关系有多亲密？

你是否：		很少	有时	经常
1	感觉自己比丈夫强			
2	唠唠叨叨地指责丈夫			
3	向别人的妻子抱怨丈夫			
4	总听自己说：“我要告诉他（丈夫）……”			
5	认为丈夫只要听你的话就什么都能做好			
6	偷听丈夫的谈话			
7	觉得自己是家庭中唯一的成年人			
8	认为生养孩子是过重的负担			
9	为丈夫做他自己力所能及的事情			
10	焦虑、沮丧的心情反复出现			
11	感到筋疲力尽			
12	发觉你们夫妻中有一人性冷淡			
13	对丈夫的胜利感到愤恨或嫉妒			
14	拒绝或挑剔丈夫的礼物			
15	幻想与丈夫离婚或与另一个更适合的人结婚			
16	怀疑自己选择嫁给他的理由			
17	由于你的要求一直没有得到满足而对婚姻感到失望			
18	即使很小的事情也很难相信丈夫			
19	感觉自己在努力控制丈夫			
20	在丈夫做出糟糕的决定时火冒三丈			

测试计分方法：

- ☐ “很少” 计5分 ☐ “有时” 计3分 ☐ “经常” 计1分
☐ 把三栏的分数加在一起得出总分（在20~100分之间）

如果你的分数为35分或35分以下：

很遗憾！

你可能很奇怪，是什么吸引你看上了这个家伙！不要着急，他的闪光点正等待你去发现。如果你能回忆起当时同意嫁给他以及最初欣赏他的种种理由时，你仍旧拥有梦寐以求的甜蜜婚姻。拿出你的勇气，克制自己不去左右你的丈夫。别难过，你可以改变你的婚姻生活，从现在开始做起吧！

如果你的分数为36~60分：

你太累了！

很难判断你们的关系，因为你想让它看似轻松，但又付出了很多，你需要休息一下，善待自己，学会向别人求助。如果你的丈夫感受到了你对他的尊重，那么你对婚姻的悉心呵护将会得到回报。感谢你的丈夫所做的一切，你将从为获得甜蜜婚姻而燃烧激情的努力中受益匪浅！

如果你的分数为61分或61分以上：

恭喜你们！

你们亲密无间，婚姻充满激情。你找到了心仪的另一半，而且彼此给对方以正面的影响。你们是个体与个体之间健康的组合。你很明白自我调节的方法，并学会了及时道歉，而他正由于这一点对你格外敬重！

让自己更完美

美德是上帝赐予人类的最高奖赏。

——西留斯·伊塔里求斯（Silius Italicus）

顺从你的丈夫不是让我们又回到20世纪50年代，或与女权运动唱反调。

这本书也不是让你忍气吞声做个木头人。

当然我们更没有让你谄媚讨好你的丈夫。

这本书只是向你提供一些基本的需要遵循的生活原则，它们会帮助你改变一些生活习惯和生活态度，从而使你们的夫妻关系恢复到原来的亲密状态。本书会使夫妻们把各自最完美的一面展现给对方，使双方的精神世界得到共同完善。妥协的过程中有喜有悲，但结果是不容置疑的，那就是和睦快乐以及对自己和婚姻生活的肯定。

做“好”女人的行为准则：

- ☐ 不用任何不适宜的方式管束丈夫。
- ☐ 尊重丈夫的想法。
- ☐ 郑重地接受丈夫的礼物并向他表示感激之情。
- ☐ 把自己的想法渗透给他，但不会强迫他接受。
- ☐ 完全信赖丈夫能够管好家庭财务。
- ☐ 更注重关心自我和自我实现。

“好”女人今非昔比：

- ☐ 过去唠唠叨叨而今敏感柔弱
- ☐ 过去约束丈夫而今信任丈夫。
- ☐ 过去轻视丈夫而今尊重有加
- ☐ 过去不满丈夫而今心存感激。
- ☐ 过去怀疑丈夫而今给予信赖

做个“好”女人会很富有。这不仅指她在经济上衣食无忧，更是指她会在精神上得到极大的满足，而这一切是她以前不曾拥有的。

什么时候无须忍受而毅然离开

丈夫的所作所为应该在你可以忍耐的范围之内。我很明白这一点，因为和你一样，我也是个妻子，丈夫也是个普通人，当然也有很多缺点。很多次我发现他的缺点简直让我无法忍受，我想总有一天我不会再和他生活在一起。

事实证明，我的丈夫是个好男人。

但怎样才能知道你的丈夫是否值得你去做个“好”女人呢？什么时候应该离开他呢？

对为妻的你来说，有某些状况出现时你就没有必要再信赖你的丈夫了。在那些特殊的情形下，我建议你们还是分居或者离婚吧，放弃做个“好”女人的努力。只有你自己才能判断这些特殊情形是否发生在你的生活中。

在你努力做个“好”女人以前，核实一下是否存在下面的情况。

1. 如果你丈夫对你有身体伤害，不要顺从他。

当你的人身安全受到威胁时，哪里还有亲密可言。如果你丈夫有过下面这些行为之一，我劝你尽快放弃这段婚姻。

☐ 打你

☐ 用拳猛击你

☐ 踢你

☐ 在你不愿意的时候强迫你发生性行为

请向你的朋友、医生或者牧师求助，赶快离开他。今天就开始计划并准备行动吧。

2. 如果你丈夫对孩子有身体伤害，不要顺从他。

如果你丈夫对孩子施加暴行或者对女儿进行性侵犯，你一定要保护好你的孩子。越早结束这段不健康的婚姻，越有利于你找到一个真正爱你的男人来呵护你和孩子（如果丈夫教训孩子的方法与你相反或者你无法接受，不能称做上面提过的肉体伤害。这只是由于你们对于惩罚孩子的问题

有分歧，不能作为你们分开的依据）。

3. 如果你丈夫是个“瘾君子”，那就不要顺从他。

如果你丈夫对某种物品有特殊的嗜好，比如酒精或是毒品，或者对某些行为有难以割舍的迷恋，比如赌博，那么别再信赖他。在这种情况下，我对你们重归于好不太看好，因为他总是把他的嗜好看得比你的安全和幸福还重要。

当然，要判断你的丈夫是否是“瘾君子”不太容易。如果你不太确定而且怀疑，那么请静下来好好想想这些问题。比如，他对某种事物的瘾或者对赌博的迷恋是否影响了你们的夫妻关系？当他知道了酗酒或是赌博使你不安和孤独时，他是否还一意孤行？他是否过去已经尽力戒掉了这些不良嗜好，不料现在又重操旧业？

好好问问自己并认真回答这些问题，如果你的回答有一个或者多个是肯定的，那么你丈夫很可能就是“瘾君子”。如果是这种情形，请提醒自己，你才应该是丈夫心目中的第一。记住，越早放弃不适合你自己的东西，就能越早找到一个把你当做公主来爱的人。

4. 如果你丈夫对你不忠诚，那就不要顺从他。

一个男人，如果他一次次地背信弃义，一次次地对你不忠，那就不能再信赖他了。他只能对你一人罗曼蒂克，当然你更应该是他唯一的性伴侣。所以，如果你的丈夫做不到这一点，那么你最好的选择就是尽快结束这段婚姻，去寻找一个真正忠实于你的人。

一段过去了的婚外情并不会使你的丈夫自然而然地变成一个惯于玩弄女人的人。它也许只是丈夫对妻子长期以来的百般挑剔采取的不当反应。这不能归咎于你，无论怎样，作为丈夫他都有责任与你沟通并遵守爱的誓言。然而，只要你丈夫还信奉一夫一妻制，只要你变成一个好妻子，他就会摆脱曾经对你的不忠，你们的婚姻关系就会恢复正常。

如何应付恶语中伤

有些女同胞们会问我，如果丈夫恶语中伤她们，是否应该结束这段感情。这是个很重要的问题，因为语言也会伤害到一个人的自尊心，这和肉体上的伤害有类似的效果。你当然不应该受到这样的冷遇。值得庆幸的是，如果你先尊重丈夫并且不再对他指手画脚，那么他就不会再对你的强硬做出过激反应。如果你的丈夫没有上面提到的那四种状况之一，一切都是可有回转余地的。

让我们来分析一下。

如果丈夫对你无礼，请想想自己过去是不是也曾对他出口不逊。这种态度通常不是单向的，其实这是男人不愿再受到恶语攻击的一种自我保护方式。话说回来，不管怎样，丈夫对你恶语中伤绝不能归咎于你，但不可否认，你的行为影响了他。

一次，一位妻子向我诉苦，在吵架时她丈夫骂了她，她认为这种恶语中伤简直让人无法忍受。在接下来的谈话中，我了解到，原来这位妻子在争吵中有和他一样糟糕的举动。开始，她不愿意由于自己的失礼向丈夫道歉，原因是丈夫也没有向她道歉。

与其费力劝他们相互道歉，还不如另辟蹊径寻找解决问题的办法。我问她，他的道歉（或者你的自尊）与你们的和谐关系两者哪个更重要。她不假思索地承认后者更重要。结果，没过多久他们就打破了僵局。

她丈夫为他的一时气话向妻子道了歉，两人又和好如初了。

一段时间之后，婚姻生活中的亲密、尊重与感激就会取代恶语对双方的伤害。很多妻子们都已经由此受益了，相信同样的结果也会出现在你的生活中。

丈夫是否值得信赖

我们都有过对深爱的人魂牵梦绕挥之不去的感觉，那种感受太美妙了。

——西德尼·波蒂埃（Sidney Poitier）

如果你丈夫没做过以上那些事，那么你嫁了个好男人。也许他不那么完美，但他爱你并懂得珍惜你，他会帮你感受到婚姻的幸福和自我的满足。

真的是这样。

如果你和其他的妻子一样，就会想到这样一个问题：如果我不再对丈夫有太多管束，那么我们就不会分开了吗？也许你认为自己总是会忍不住教训丈夫几句或挑挑他的毛病，因为要是不这样孩子就会越来越没规矩，或者要是不唠叨几句自己就会疯掉，又或者你坚信你们的关系不会因此而改变。如果你认为由于某种原因你真的不能接受我的这些建议，那么也是非常正常的。

这是我们预料到的。

我知道建议大家做到这些真的很难，看起来也很不公平。我也曾觉得这对我很不公平，凭什么我要努力改变自己去适应他而他还是照样舒服地坐在沙发上看电视。但是，要知道你丈夫也在经历着很大的改变。首先是你改变了，由原来不信任他到现在对他深信不疑，你态度的转变促使你丈夫不得不改进自己的言行，这样才能保证你们步调一致，这样他才配得上拥有你的信任。

不用你去告诉他，他就会扪心自问自己的所作所为是对还是错。他也将学会自己判断怎么做才最有利于家庭，而不是勉强地执行你的周到或者并不怎么周到的叮嘱。于是，你的丈夫开始承担比以往任何时候都重大的责任。所以说，当你学会顺从的同时，丈夫也改变了。

第一章

倾听他，尊重他



对于一个男人来说，
你尊重他越多他就会为你
做得越多。

——詹姆斯·豪厄尔（James Howell）

尊重丈夫就意味着不批评他，不侮辱他，当然也不嘲笑他。即使你不同意他的观点，也不要诋毁他的想法。

如果你对丈夫有过无礼的言行，那么为此向他道歉吧。接受他的反应，不必再多说什么，注意不要过于冲动地指责他或是消极地评价他。



我们用一生的时间去追寻一个适合自己的爱人，组成一个稳定温馨的小家，这就像自然界中的水要不断流动直到找到适合自己的水平才能静下来一样。

在某种程度上，尊重丈夫就是尊重你自己。因为，尊重他就意味着你做出了一个明智的、慎重的选择，那就是你找到了一个值得拥有你的爱和敬重的男人。相反，如果你对他不敬重，就说明你做出了一个愚蠢的选择，找到了一个不值得你去爱和尊重的人。

很多年以来，我都私下里认为我嫁了一个不如自己的男人，但这是错误的想法。事实上，这是把问题都归咎于丈夫从而推卸责任的想法。也许你也会有过类似的想法。

卡伦的丈夫是一家大公司的老板，每月有着6位数的收入。然而这样一位物质上极其富足的男人在生日前夕写给妻子一张纸条告诉她，自己最期望得到的生日礼物就是她的尊重。其实，世界各地的无数小家庭里都曾以不同形式发生过类似的故事，因为男人拼命工作最终渴望得到的就是妻子的尊重，所以尊重就成为妻子们可以给予丈夫的最珍贵的礼物。

如果你认为你丈夫不值得去尊重，那么问问自己，当初是什么使你对他那么着迷，那么信任他、欣赏他，最终决定嫁给他？毕竟现在的他和过去的他不会有天壤之别，所以，你丈夫还是值得你去好好尊重的。

尊重他的选择，无论是大是小



男人天生向往成功，而非失败。

——亨利·戴维·梭罗（Henry David Thoreau）

尊重你的伴侣到底意味着什么呢？那意味着即使与他的意见不一致你也要尊重他的选择，无论这个选择是大还是小。也就是说无论他选择穿什么样

的袜子或是买哪只股票，吃什么样的食物或是交什么样的朋友，偏爱什么样的艺术或是倾向什么样的观点，你都应该尊重他。同时，你要关注他的想法和建议，关心他的生活起居和事业。但这并不代表你要做出和他一样的选择，只是尊重他的选择而已。

当你开始尊重丈夫时，你就把他当做有头脑的成年人对待了，而不是不负责任的孩子。随之而来的是，你说话的口吻也变得镇定自若，而不再像一个疯婆娘。

尊重丈夫就意味着你不能诋毁他。比如，你告诉他该如何放置洗碗机，这简直就是对他的贬低。你可能这样说：“你是说你连这么简单的事情都做不了？”显然，像这样的谈话很容易扼杀两个人的亲密关系。

尊重意味着当丈夫驾车走错了高速路口时，你不要纠正他应该在哪里拐弯儿；尊重也意味着当丈夫不仅走错方向甚至开过了州界限时，你还是不要指责他的错误。事实上，尊重就是无论丈夫做了什么，你都不要试图去教化他。

这就是做“好”女人的精髓所在。

互敬互爱孕育亲密无间

有人会问，尊重他会对我们的夫妻关系产生什么样的影响呢？

当你的言辞让丈夫有安全感时，他就不必胡乱猜测你是否在攻击他，也就不必警觉地做好防备。当丈夫知道你站在他这边时，他就会放轻松并且信心百倍。

更重要的是，当他知道你不会恶意攻击他的弱点时，他就会放弃对你的戒备。这种安全感使得他很有可能和你分享他内心深处的想法，而这时你们便找回了夕日的亲密和谐。他会告诉你他要留给孩子们什么样的财富，告诉