

从容才幸福， 女人刚刚好

思远 / 著

不慕富贵
不羨荣华
家有温暖
事业小成
如此最好



男人只懂得人生哲学，而女人却懂得人生。

这一生，愿自己有颗从容心，不迁就，不造作，飘洋过海，不忘初心。
能邂逅最美年华的自己，能温暖他人。

从容才幸福， 女人刚刚好

思远 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

从容才幸福, 女人刚刚好 / 思远著. — 2 版. — 北京 :
中华工商联合出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5158-1867-2

I . ①从… II . ①思… III . ①女性 - 成功心理 - 通俗
读物 IV . ① B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 295040 号

从容才幸福, 女人刚刚好

作 者: 思 远
责任编辑: 吴建新
封面设计: 周 源
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市南阳印刷有限公司
版 次: 2017 年 2 月第 2 版
印 次: 2017 年 2 月第 1 次印刷
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 170 千字
印 张: 13.5
书 号: ISBN 978-7-5158-1867-2
定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcsbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

你的丈夫不是“你的”丈夫；
你的孩子不是“你的”孩子；
你唯一能做的，
是在婚姻的这条路上成长为更好的自己。



思远



序言

INTRODUCTION

男人一生要经历过两个女人才能走向成熟，这两个女人一个是老妈，另一个是老婆。女性较之于男性更为圆融，更有包容性，所以，歌德在《浮士德》中歌颂女性：永恒之女性，引我们上升。

有一则笑话是这么说的。一个结婚已 50 年的男人被问到经营幸福婚姻的诀窍，他说：“这很简单，大事都由我说了算。小事都由她决定，像该买什么衣服，孩子该上哪所小学，煤气水电、养老保险、住房公积金之类的，我都懒得管。”他老婆就在一旁淡定地说：“结婚这么多年，家里就没发生过一件大事！”

男人不甘心拘泥于一亩三分地的家庭生活，他们总是向往更大更远的世界。所以林语堂说：男人只懂得人生哲学，而女人却懂得人生。

自 20 世纪初女权运动以来，女性的地位在世界上发生了翻天覆地的变化。

原来的女性都是在厨房里，在卧室里，大门不出二门不迈；而今天的女性已经走出了厅堂，走到了商界、政界、学术界等各个领域。

在家里，她们是一个有主见的个体，同时又是好妻子、好妈妈、好儿媳；还要操持财务，吃穿用度等。这要是放在一个公司，她的作用就很广泛了，小到清洁阿姨、文员行政，大到财务总监、人力资源等，全都由她一手包揽，这该是一项多么伟大的事业！

在外面，她们组织起来还能形成强大的经济购买力，甚至连马云都说：“当今世界，抓住了女性就等于抓住了消费。”

由此可见，女性群体发挥的作用越来越大，她们不但用推动摇篮的手推动世界，而且还在政治、经济、文化领域都越来越受关注。

有诗人赞叹女人称：“做女人多好啊，春天笑一笑湖面上的冰就开始融化，夏天穿上裙子走起来就是一朵花，秋天走在树底下张开双臂就是蝴蝶，冬天戴着绒线帽眨着水亮的眼睛站在他面前就是一只柔软的小兔子。”

如此温柔的句子把女性的美丽描绘得细腻灵动，让我不禁想象，能写出这样优美诗篇的诗人是一个男人还是女人呢？

闲暇的时候，男人聚在一起谈的是女人，女人聚在一起谈的也是女人，“女人”确实是很受“关注”的群体。那怎样的女人才是好女人？对待这个问题的回答，女人们的回答大部分都在描述一个想象中的完美人格，甚至是想象中的自己；而男人们的回答，则大多都在描述自己理想中的爱人形象。

爱情和婚姻都不是终极答案，而是一个问题；不是结果，而是一个开始。拥有这种心态的智慧女性明白，我们选择一个人结合是选择了一个好问题，选择了一个好的开始。在进入感情和婚姻之后是一个不断解题、不断获取答题成功的过程。这需要努力，需要费心思，需要我们不断成长。



相夫：最是那一低头的温柔

《圣经》故事里说，女人是男人身上取出的一根肋骨。所以男人必须找到这个女人生命才能完整，这也注定了女人在男人生命里“相夫”的角色。“相夫”就是在事业和生活上帮助、照顾好丈夫。现代社会提倡男女平等，很多职业女性已不甘于“相夫”，大有取而代之的趋势。每一个成功的男人身后都有一个贤惠的女人。这话的意思是：丈夫的成功都是女人“相夫”的成果，这样的女人就不仅仅是贤惠的女人，更是有智慧的女人。

你的丈夫不是“你的”丈夫002

大女人 or 小女人009

好女人 or 坏女人012

好妻子 or 好情人016

爱也要合适的语言018

唠叨：女人心累，男人心烦022

别让男人猜，猜来猜去就不会把你爱026

吵架吵出真感情的秘密028

最是那一低头的温柔031

安全感：生活在别处，安稳在心中035

携手共同进步，为爱互相改变040

灵魂独立：一个身子两颗心044

解密婚后真相：他真的“变”了吗047

不同婚姻阶段，不同任务挑战049

给婚姻来点新鲜，婚后也要多变054

“相夫”于家：处理好婆媳关系057

“相夫”于健康：照顾好男人身体062

“相夫”于社交：风头留给男人，风采留给自己067

延伸阅读：一些增加夫妻感情的小举动071

教子：蹲下来和孩子交流

古人云：世有贤母，方有贤子。母亲是孩子的第一任老师，孩子性情的养成都和母亲有很大的关系。我们成为母亲，不是要我们去书写孩子的人生，而是为了净化我们的心灵，让我们在与孩子的相处中看到自己的不足，让我们和孩子彼此关照，共同成长。但是，现在很多妈妈都一门心思地纠正孩子的错误，安排孩子的道路，却忘了孩子属于社会。亲子关系中最重要的是引导他、倾听他、参与他，和他一起享受快乐时光，让他自由成长。

你的孩子不是“你的”孩子078

孩子的童年，你留下了什么083

共同成长：陪你一起长大085

父母成绩单：你及格了吗088

如何挖掘孩子天性090

打造语言能量场，孩子的成功“听得见”095

停下脚步，聆听孩子099

爱与被爱：教出体贴的小孩101

培养孩子正确的金钱观105

领袖气质：未来，我为王108

参与成长：陪伴是最长情的告白112

我爱我家：学会承担家务116

小鬼当家：学做小主人120



孩子青春叛逆期来了，怎么办	123
长大后，我就成了你	128
遇见孩子，遇见更好的自己	131
延伸阅读：教子有方，富过三代	134

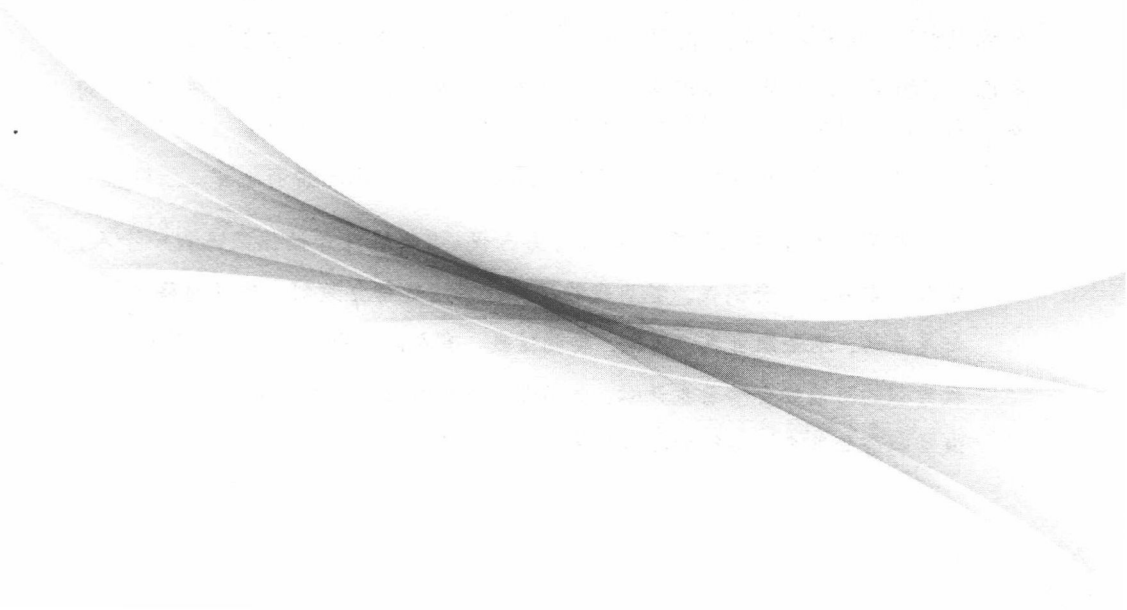
成长：女人的成长比成功更重要

成长是女人一生的主题，女人的成长比成功更重要。要完成“追求幸福”这项艰巨的任务，不仅需要为人处世的成熟，更需要心理上不断成长。从此刻起，不再痴迷于抓住老公和孩子，你的幸福只和自己有关，只有你变好了，你才值得更好的爱。

你的幸福只和自己有关	140
你的快乐不是他的责任	144
活出自我，勤耕“自留地”	148
活出水一样的姿态	151
爱的迷宫里，没有正确答案	153
如果你是男人，会爱上自己吗	156
幸福是可以规划的	160
没有丑女人，只有懒女人	164
扫除力是幸福女人必备的能力	170
要发脾气时，先按暂停键	175
平和心态，热爱生活	178
年轻是一种心态	181
品味是一杯陈酿	184
魔镜，魔镜，告诉我！	187
你是爱，是暖，是希望	191
每一场遇见，都是修行	199

相夫：最是那一低头的温柔

《圣经》故事里说，女人是男人身上取出的一根肋骨。所以男人必须找到这个女人生命才能完整，这也注定了女人在男人生命里“相夫”的角色。“相夫”就是在事业和生活上帮助、照顾好丈夫。现代社会提倡男女平等，很多职业女性已不甘于“相夫”，大有取而代之的趋势。每一个成功的男人身后都有一个贤惠的女人。这话的意思是：丈夫的成功都是女人“相夫”的成果，这样的女人就不仅仅是贤惠的女人，更是有智慧的女人。



你的丈夫不是“你的”丈夫



生命纯属偶然，所以每个生命都要依恋另一个生命，相依为命，结伴而行。

生命纯属偶然，所以每个生命都不属于另一个生命，像一阵风，无牵无挂。

别在为怎样抓住丈夫的心费神了，女人应该像天空，像大地。

你看天空，鸟儿来了，鸟儿走了；太阳升起，太阳落下。天空何时说过，他们是属于自己的，天空哪天心情不好，就不让太阳升起吗？天空想控制太阳，能让太阳从西边升起吗？

每个人都有自己的轨道和使命，你们组合成家庭也不过彼此轨道相近，陪伴彼此一生。

一个人因为喜爱泉水的叮咚声，便把泉水小心翼翼地收藏到罐子里。可他没想到泉水从此便不再唱歌。很多女人也一样，一旦结婚，就感觉这个男人从头到脚都属于她了，因此从经济到感情，从肉体到灵魂，他的一切都必须掌控在她的

手中。

电影《河东狮吼》中的女人对男人说：“从现在开始你只疼我一个人，宠我，爱我，不会骗我，答应我的每一件事情你都会做到，你讲的每一句话都是真话，不会欺负我、骂我，要相信我，有人欺负我，你第一时间来帮我，我开心的时候你会陪着我开心，我不开心你哄我开心，永远都觉得我最漂亮，做梦都会梦见我，在你的心里只有我。”



很多女人仍然把这当成婚姻里的金科玉律，要求男人的心里只能有她一个人，事事把她摆在第一位，以她为生活的绝对重心……她只想到男人是她的老公，而没想到他也是一个独立的人，更忽略了男人的其他身份：他是他父母的儿子，是兄弟姐妹的兄弟，是老板的下属……试想一下，如果依照此标准，这个男人整天围着你转，到底是你的英雄还是你的奴隶呢？

很多女人心中涌动着“权力欲”，要统治丈夫的后半生，对男人的言行定有严格的“定律”：要男人怎样怎样，不许男人如何如何……凡是偏离她们“定律”的所作所为，一概视为对自己的不忠或背叛……

你的丈夫不是“你的”，虽然你们的婚姻在法律上有着强制保障的关系，但他依然不能完全属于你。

他的名字不属于你，全世界的人都和你一样称呼他的名字；

他的身体不属于你，你不能时刻检测到他身体的健康状况；

他的时间不属于你，他的时间大部分献给了工作和睡眠；

他的思想也不属于你，他的思想里装着事业、经济、政治、哲学，留给你的只有一个小小的“杂物间”。

既然，他是这样一个属于他自己的独立个人，那你何必去费尽心思偷看他手机，查他微信呢？你的丈夫不可能完全属于你！

一个只想像管理物品一样去管住丈夫的女人，她真正在乎的也不是被爱，而是占有。我们总是喜欢把事物占为己有，以为这样便占有了它的意义，但是，意义是不可占有的，一旦你试图占有，它便消失了。

所以，无论你的丈夫多么优秀，你多么欣赏他的才华，他的优秀也始终属于他自己，而不在你的占有之中。但是，你的尊重、欣赏和陪伴却让他的优秀有了无限的意义。

尊重男人的工作

女人会因谈不好恋爱而做不好工作，然而做不好工作的男人却根本没有办法谈好恋爱。

在男人的生命顺序中，“成家”之后就是“立业”了，婚姻对于他来说只是一个仪式，找一个心爱的人陪他走过人生长路。在享受过短暂的蜜月的甜蜜之后，他就会想要为了家庭、为了自己成就一番事业，他就会意气风发，全身心地投入到事业当中去。

这时候你就不干了，你觉得他把你娶了之后就不疼爱你了，心理有很大的落差。愚蠢的女人常会问男人两个问题：“我和事业哪个重要？”、“我和你妈同时落水你先救谁？”其实，在他心里这两者是无法比较并且并不冲突的。有可能在他心里，家庭和事业是两个并列第一的地位，也许事业稍靠前一点，因为在他看来，你应该和他并肩作战一起把事业推向高峰。

不要和他的事业“争宠”，事业并不是你的假想敌。如果你转换一下立场，从事业的对立面走到他的阵营里，那么，原来摆在他面前的事业和娇妻两者只能择其一的尴尬“三角恋”局面，就变成了两点一线的单向前进，并且身边还多了你的助力，将更容易走向成功。毕竟，男人还是要在事业中找存在感的。而当你改变了阵营之后，你会发现你对待他工作的心态也变了，你不再抱怨指责无理取闹，你把他的事业也当成你的事业，对待他于工作的拼命付出就会多一份心疼和感激。

模拟一下场景：

有一天，你路过丈夫工作的地方，想进去看看他的工作环境，顺便和他说几分钟话。而他却顾不上你，总是有不断的电话要接。他不知道你已经在一旁很不高兴地等了十几分钟了，最后，甚至连你什么时候走的，他都不知道。

等他下班回家，你憋了一天的气就开始咆哮了：“你总是把工作放在我前面！难道你不在乎我了？当初结婚的誓言都是胡说的吗？”你特地去找他办公室只是想寻求一点关注，只期望他能把注意力适当地放到你身上，然而，你并没有得到，所以你才这么伤心。

可是，当你转换立场之后，就能设身处地地为丈夫着想，你能尊重丈夫对事业和成就的渴望。你不再抱怨他忽略了对你的爱，因为你把爱也倾注在他和他的事业里，你们两个人的爱交织在了一起。



这时候你会说：“我没有生气。我尊重你在工作上的努力，我会百分之百的支持你。你这么拼我很心疼你，你肯定忙得都没有时间好好吃饭吧，我过来给你带了我刚炖的汤，你要照顾好自己。正是因为你的努力，我们的家庭才如此美满，谢谢你，老公！”

事业对你的丈夫来说，是必须做的，或是令他着迷，或出于对家庭的责任，为了更好的生活，或者是出于喜好……这些鼓舞着他，使得他对你和家庭的琐事暂时忽略。作为妻子，你有义务支持他、陪伴他、照顾他，你的支持鼓励，是他最强大的后盾。

尊重他的私有空间

很多女人一恋爱，马上恨不得掏心掏肺掏空自己，把自己所有的想法和事情全部展现给男人：“这样很不好吗？我爱你才对你展露无遗”。并且要求男人也对自己呈现过去的心路历程：“你如果爱我，就要对我坦诚相见！”

说实话，这还真的不是一种明智的做法。一是丧失神秘造成压迫感，二是表达过于快速，失去了更为细腻的表现形式，让人觉得乏味。最好的还是让他保留原来的形式，那是岁月给他沉淀的东西，还是交给岁月在以后的日子里慢慢给你揭开面纱吧。

很多恋人天天缠在一起，最后感到彼此很压抑，觉得还是分开了好。两个人总是挤在一起，容易使彼此失去独自的个性，人总是要在不同的场合和空间释放不同的个性，而两个人过于挤压彼此，就容易导致过度忍让，而男人天生没有女人那样多面的情绪，再加上男人天生的内敛会让他感到很压抑。

女人能顶半边天，那也只是一半，而不是要我们一手遮天。如果你这也要管，那也要管，那么你顶多是一个管家，而你丈夫需要的却是一个爱人。

这种有着强大控制欲的女人，多半带着童年的阴影，或是承袭了母亲的风格，或是一直被父母压抑直到有了自己的生活才开始热烈地表达。可以想象，一个成年人对另一个成年人严重地依赖和管控，要他寸步不离地守着自己，要他对自己

唯命是从，绝大部分男人都无法忍受，结果婚姻生活痛苦无比。

两个人的生活，需要一张一弛的智慧。天天耳鬓厮磨的两个人，很容易在一日三餐的平淡生活中消磨了爱情的滋味。很多女人认为和男人结婚了就要天天和他在一起：“你从前的生活我没来得及到场，你今后的生活我一定每天都不能缺席！”

但是，爱，需要亲密，也需要空间。

周老师曾在课堂上跟我们说了一个这样的故事：凯文刚刚结婚的时候和妻子恩爱有加，恨不得把妻子宠到天上。但一段时间过后他觉得自己喘不过气来，妻子总是时刻黏着自己，管着自己，对自己的生活和行为老是用她认为正确的方式进行管理，甚至连凯文交什么样的朋友说什么样的话也要干涉。刚开始的时候凯文觉得这是“甜蜜的负担”，可没过多久，发现曾经温柔的姑娘，已经成了一个定位跟踪“泼妇”。

凯文实在受不了自己的妻子了，于是他经常利用朋友聚会和出差来逃避妻子无形的压力。可这让妻子开始恐慌，于是加倍地“关心”凯文，只要他外面，就能接到妻子无数个电话：“今天去了什么地方？和哪些人在一起？都在干什么？什么时候回来？少喝酒，少抽烟，烧烤和油炸食品也要少吃，对身体不好；吃完饭一定要回来陪我，你回来我去小区门口接你……”

慢慢地，凯文对妻子无限逼近的爱，选择了逃避。他开始不接她电话，甚至关机。而妻子更是以担心为由，每次都能找到凯文的准确位置，并把他带回家。一次大醉之后，凯文冲妻子大吼：“别跟着我了，我一点自由都没有了，我需要自己的空间，我不是你的囚犯，你不要老是拿爱的名义‘绑架’我！”

近则不逊远则怨。在他们身边就会不屑一顾，远离他们又会被埋怨。所以男人都希望中间有合适的距离，要亲密，但不能无间。两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？明智的女人，懂得适当地制造一些空间距离。每个人都有自己的朋友圈子，有自己的事情要做，也有需要一个人静下来思考、不被人打扰的时候。两个



人偶尔分开，才有时间处理好自己的事情，再见面时，反而有“一日不见如隔三秋”的感觉。

Tips:

1. 不控制他，不限制个人爱好。感情是牵绊，不是捆绑，遏制变化发展，相处久了就会无趣。让他做他生命的决定，即使意见相左，你也只能表述，而不能蛮横地替他做决定；他有他的爱好，你有你的兴趣，让这些兴趣独立发展，等到你们聊天的时候，你会发现他在你眼前展开了一个新世界。

2. 爱情不是全部，你有你的生活。如果你总是担心“他是不是不爱我了”、“他是不是外面有人了”，那很可能是因为你把他当成生活的重心了。你有闺蜜、有朋友、有家人、有事业、有自己，在丈夫忙于工作和他自己事情的时间里，如果你觉得焦躁不安，不妨培养一点个人兴趣，比如练练瑜伽、学学茶艺、多学一门语言等；使自己多参加一些社交活动，学会在不依赖丈夫的情况下，也能成为一个受欢迎的人；此外，你还可以去做义工，或者到一些培训班进修等；这样一来，在没有丈夫的陪伴时，你不但不会寂寞，反而拥有了更充实的生活。

3. 不要有“讨债”心理。“讨债”心理最明显的表现就是，很多女人经常歇斯底里的那句：“我为你付出了那么多，你却这样对我？！”这句话的言外之意就是：我为你付出多少，你就应该对等地为我付出多少来偿还我。女人你要明白，他没有义务因为你做到如何就该怎样对你。

例如，他加班那天，你在沙发上等他等到深夜两点感冒了，他回来只说了句你先睡就不会感冒了，你觉得他狠心，很生气。他应该感动，然后对你更好吗？如果真是这样，那你是幸运的。但现实中，很多男人不会领情。你做这件事的出发点不应该是你希望事后得到他怎样的补偿，而是你为他所做的一切都是因为爱，因为在你为他做这件事的过程中，你自己获得了一种满足的幸福感。

如果你不能明确地区分出这种心理，那么，在你决定为他做一件事情之前，先问问自己：“他不会给我任何补偿，甚至不会领情，我还愿意做吗？”

4. 持续成长。很多女人担心“色衰爱弛”，有这种担心正是因为她“以色待人”。古人早就告诉我们：以色待人短，以才待人长。的确，男人在一定程度上是一个感官动物，没有人永远 20 岁，但永远有人 20 岁。

这时，你只有以“容貌”之外的因素才能出奇制胜。随着年龄的增长，技能、品质、经验都是上升的。不断成长和学习可以让你拥有更高的审美，更丰富的学识，更熟稔的察言观色，更善解人意，让男人和你相处不会烦闷。当你越来越好时，你的男人也总会不自觉地被你吸引。

