

女人怎样更温柔

性格脾气的自我调整

廖金泽 著

海天出版社

廖金泽 著

女人怎样更温柔

性格脾气的自我调整

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人怎样更温柔/廖金泽著.—深圳:海天出版社, 2005.7
(完美女人系列)

ISBN 7-80697-535-7

I.女... II.廖... III.女性—修养—通俗读物 IV.B825-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第065137号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:廖译(email:choately@sohu.com)

责任技编:卢志贵 封面设计:谭伟伟

邮购电话:0755-83460397

深圳市希望印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

开本:889mm x 1194mm 1/32 印张:6.25

字数:60千 印数:1-6000册

定价:29.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

代序

温柔的女人才是真正的女人



与男人相比，女人天生美丽而且温柔，不仅能够将美丽演绎得生动精彩，而且可以把温柔诠释得水莲花般娇羞，这是女人与生俱来的天性，也是由女人的生理特点决定的，女人体内的雌激素不断释放的结果，必然会使女人身不由己的柔情似水，缱绻动人。

由此可见，温柔实在是女人的代名词，是女人有别于男人的性别特征，也是女人能够令男人心动的重要原因。

女人可以不漂亮不性感不聪明，但却绝对不可以不温柔，因为没了温柔的女人整个就是一头河东狮，不仅男人害怕，其他的女人也会心悸。没了温柔的女人就像没有了女性的性别特征，那还能叫做女人吗？

其实对男人而言，什么都能承受什么都可以抗拒，但最经受不住的是女人的折腾，最抵挡不了的是女人的温柔，前者除非命中注定，否则一定不会心甘情愿；后者只要一旦遭遇，无论如何也会乐此不疲。这似乎已经成为

LADY—HOW TO BE TENDERER

男女这对前世冤家的宿命。

女人的温柔是一种喜悦，自己受用，同时也在不知不觉取悦别人。无意中，温柔是一个故事，风月无边，碰上的都算有幸；有意时，温柔是高山流水，水滴石穿，任是再坚定的男人，也会动心。

温柔是一种依恋，更是一种妇爱，前者是女人把自己挂在男人身上，后者是女人把男人揽在自己怀里。表面看起来温柔的方法有所变化，但其实结果都一样，那就是男人被女人摆布得服服帖帖，而且心甘情愿。

女人一旦温柔起来，心底里深藏的浪漫情愫立刻就会变成明媚的阳光，把男人融化掉，而男人被女人这种温柔彻底消融时情不自禁的本能反应就是仰天长叹：唉，你这个女人呀！

可惜现在的社会，传统美德日益减少，女人的温柔也少了许多，以至温柔的女人一旦出现在市面上，总会特别引起男人的关注。我就曾不止一次听见男人们这样嘀咕：我宁可要长相普通但特别温柔的女人做老婆，也不会要天姿国色但性格古怪的女人来折我寿！

话是损了点，却道出了温柔体贴善解人意的女人能让男人长寿的真谛。

天生温柔当然值得珍惜，但后天修炼同样也能让女人变得非常温柔，只要你能调整心态、完善性格、改变脾气、掌握技巧、运用方法、积极表现，你也完全可以做个女人味十足的女人。



第一章 调整心态

1

- 第一节 充满妇爱
- 第二节 自我陶醉
- 第三节 宽容豁达
- 第四节 知足常乐
- 第五节 换位体验

第二章 改变脾气

33

- 第一节 有助温柔的食物
- 第二节 有助温柔的玩物
- 第三节 有助温柔的花草
- 第四节 有助温柔的读物
- 第五节 有助温柔的香水

第三章 完善性格

71

- 第一节 有助温柔的外表
- 第二节 有助温柔的心情
- 第三节 有助温柔的环境
- 第四节 有助温柔的色彩
- 第五节 有助温柔的音乐

第四章 掌握技巧

101

- 第一节 随心所欲
- 第二节 放弃完美
- 第三节 大智若愚
- 第四节 贤淑温顺
- 第五节 悠闲淡然

第五章 运用方法 125

- 第一节 放松心情
- 第二节 放软身子
- 第三节 体贴入微
- 第四节 温润如玉
- 第五节 创造回味

第六章 积极表现 159

- 第一节 温柔的话语
- 第二节 温柔的声线
- 第三节 温柔的表情
- 第四节 温柔的动作
- 第五节 温柔的细节

后记 199

第一章

调整心态

很简单，要想做个温柔女人，只要调整心态，用女人的感性去享受整个过程，无论是独自一个人多愁善感，还是和男人在一起耳鬓厮磨。

LADY—HOW TO BE TENDERER



常有女人向我咨询：为什么过了谈情说爱的年龄，我就会对发嗲感到别扭，有时候甚至莫名其妙地就想发火？

如果这不是更年期提前，我想一定是女人的心态出了问题，对自己或是对男人的感觉发生变化，当然温柔不起来。

随着年龄的增长，女人对待男人的态度很容易从原有的温婉可人变得如狼似虎，这是由女人的生理因素所决定的，从两性生活的角度分析，女人这种生理变化对于提高性爱质量非常有益，但难免会由于从原先的满足对方需要变成现在的满足自己需要而使女人感到不好意思及难以适应，心理上有了障碍，当然就会无所适从。

所以很简单，要想做个温柔女人，只要调整心态，用女人的感性去享受整个过程，无论是独自一个人多愁善感，还是和男人在一起耳鬓厮磨。



第一节 充满妇爱

女人的温柔源自妇爱，因为女性荷尔蒙也就是雌激素的作用会使女人的天性里充满这种对男人来讲是非常奇妙的东西，妇爱既包含性爱和母爱，又超越这两者，因为妇爱无私，所以它有如清香之于菊茶，清辉之于月光，只有一个词可以形容：大爱无边。

妇爱惟独女人才会拥有，相对于男人而言，妇爱是女人对男人全身心的付出和无私的奉献，它慈祥、宽容、温和、纯真、圣洁、高贵、执着，它能够包容，能够化解，能够延续，就像一张无边无际无形无态的网，既网住自己的心，也网住男人的

LADY—HOW TO BE TENDERER



心，不管这个男人是否是她所爱。

奇怪的是男人非常受用也非常喜欢充满妇爱的女人，无论她长相怎样年纪如何；奇怪的是男人非常在意也非常依恋充满妇爱的女人，无论他们前世今生是否有缘；更奇怪的是越优秀越成功的男人，恋母情结也越严重，也许母亲的妇爱正是造就男人出色性格的决定性因素，以至任何时候只要一提起母亲，男人就会动情甚至无语凝噎。

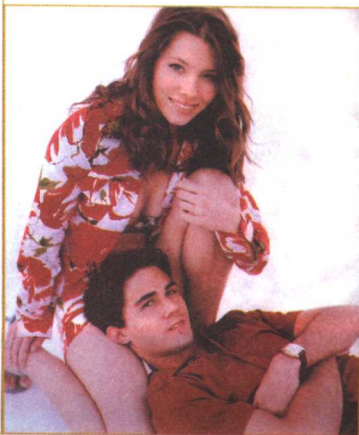
究其原因，男人在娘胎里依赖母亲的命脉而存活，男人出生之后也仍然需要依靠母亲的哺乳与养育，这种根深蒂固的血脉关系因为每日每时无微不至的呵护关爱而变得愈加彼此依赖，所以即使男人长大成人后不在母亲身边，但母亲那种妇爱的光辉却仍然刻骨铭心地影响着男人的生活态度，乃至择偶，男人都会下意识地用形似或神似自己母亲的标准来要求或者衡量自己心仪的女人，有意无意地寻找与延续自己母亲给予的妇爱，并且乐此不疲地享受它。

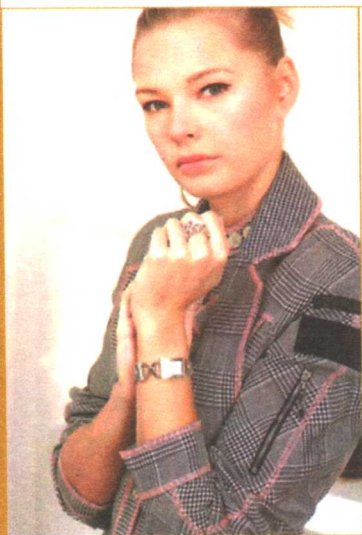
这是男人的宿命，任何其他的女

人都无法改变。无论是先天的血脉相连还是后天的养育之恩，母亲的妇爱足以影响男人的一生。而男人之所以会把妇爱看得如此伟大，除了渗入骨子里的血缘关系以及长期依偎在母亲怀里而产生的依恋情结，恐怕主要原因还是由于这个世界太复杂，而妇爱的简单纯真则有净化灵魂的功能。它能像明矾一样使男人在某时某处变得澄清而宁静，能像清风一般使男人在身心疲惫时得以歇息，能让男人有机会有所作为有所成就。

知道了男人这种挥之不去的心结，女人当然没有任何理由低估妇爱的神奇作用。其实男人真正要求女人的并不多，财富也好，容貌也罢，闭上眼睛都只是身外之物，更何况真正识货并且懂得生活的男人，总是更在乎女人的好性情，更在意女人天性中妇爱所洋溢出来的那种女人味，他既是在延续自己对母亲的依恋，也是在寄托自己对女人的喜欢。

所以当男人不悦的时候能够像母亲那样理解；当男人失意的时候能够像母亲那样开导；当男人烦躁的时候能够像母亲那样排解；当男人疲惫的时候能够像母亲那样抚慰；当男人犯错的时候能够像母亲那样宽容；当男





人糊涂的时候能够像母亲那样指点，男人别无选择，必定会把他自己完全交给你而不留一点余地。因为世界上所有的人都有可能欺骗他甚至伤害他，只有母亲绝对不会。

现代社会中能够使夫妻双方在此纷繁复杂的诱惑里坚守婚姻关系的，基本上都与丈夫在妻子身上发现母亲的影子，而妻子经常扮演丈夫母亲的角色有关。我曾经研究过相当多夫妻恩爱的案例。我发现凡是两口子角色呼应配合默契从而真正享受到夫妻乐趣的，远比两口子相敬如宾和睦相处的要多得多；而与老夫少妻或少夫老妻相比，年龄相仿夫妇的离婚率也高得多，以至在我这个年龄段的成年人中，居然十有三、四都已离婚。从上世纪九十年代开始，像北京上海这些大城市里，朋友之间打电话或见面，头一句问询语往往就是：哥们儿，离了没有？！

如果用一句戏剧用语解释：那时候我们不懂爱情！确实非常贴切。婚姻关系的建立与维护仅仅依靠爱情当然不够，它还需要正确的方法也就是技巧，问题是我们当初身在围城内没有意识到这一点，等最终明白过来回首却早已百年！所以难怪离过婚的人

从此深谙婚姻之道，一旦有机会再婚或者复婚，都会把配偶服侍得欲仙欲死，让对方再也没有可能产生非分之想。这其中最重要也是最成功的经验就是多角色扮演与角色对位呼应。前者是指夫妻婚后，男人在家里扮演四种角色：老公、爸爸、儿子、情人；女人在家里也扮演四种角色：老婆、妈妈、女儿、情人。后者是指女人做老婆的本分，男人当然以老公的角色呼应；而当男人任性时，女人就像妈妈一样哄哄他。角色对应关系的搭配为夫妻配、父女配、母子配、情人配。

一旦婚姻生活中从单一的夫妻关系扩展到父女、母子、情人关系，家庭里顿时会妙趣横生情趣盎然。角色的多变与互换不仅延续了夫妻双方各自心底里尚存的恋父情结或恋母情结，也满足了彼此对对方角色幻想的潜意识，更刺激了原本单调的生活节奏变得充满戏剧情调，使当事人经常体验到新鲜另类的感觉。同时因为经常扮演角色，夫妻各自的表现力与感情也会日益丰富，这对提高夫妻生活品质自然极为有益。

而在这种新型婚姻形态中，比较普遍的现象是妻子更多地扮演母亲的



LADY—HOW TO BE TENDERER



角色来满足丈夫的恋母情结，这在工作压力较大的男人身上可谓司空见惯。当然对女人来讲，充满妇爱的对待男人，是要你超越单纯的母爱，将你个性中的妇爱置换到男人早已习惯的妇爱之中。他愿意接受你，证明他愿意享受你的妇爱。至于你怎样弄出些令他喜悦的新意，让他领教除了他母亲之外别的女人还有哪些独特美妙的妇爱，就全靠你自己如何准确揣摩他的心思，如何把握妇爱表现的细节了。

真正的妇爱是对男人个性的尊重和宽容，即使这个男人有明显需要改变的地方也不强求，而是启发他的自我意识。激励他适时行动；建议他正确方法；尊重他自己选择；帮助他保持个性；提供他发展氛围；滋润他疲惫心灵；扶持他经受磨难；分享他成功快乐；并且始终温柔以待。



第二节 自我陶醉

善于自我陶醉而又恰到好处的女人总是会比别的女人显得更为温柔，因为把精力放在自悦上，表现出来的一定会是柔情万种。

自我陶醉的女人很容易被一段小故事，一些小东西，一点小把戏所动心，然后就用幻想去缠绵出许许多多有趣的念头，心情愉悦地享受整个过程与结果。

自我陶醉是不用刻意去学的，只要你稍微多愁善感一些，把自己的感受反复回味几遍，你便会发现，其实自得其乐在很多时候都是由你自己的心态所决定。

譬如一个人骑上自行车到野外去

LADY—HOW TO BE TENDERER



寻花问柳，什么也不想，什么又都想，就这么躺在草坪上或河堤旁，散淡地仰望蔚蓝的天空上慢慢飘动的云朵，或者徘徊于林间小径，欣喜地倾听竹节从泥土中冒出来的声音，甚至花草在悄悄吮吸雨露的“啾啾”声……

譬如一个人随旅行团去旅游，什么人你都不认识，这样有些神秘有些新鲜有些刺激，没人知道你的前世今生，你尽可以无拘无束地再过回单身女人的生活，和陌生的旅伴们一起逛街、漂流、爬山、聚餐，甚至玩一段假戏真做的感情，让自己的人生经历中多一些这样无忧无虑日后想起来仍然有滋有味的精彩故事……

譬如一个人躺在露台的藤椅上，看暮霭从远处的山峦间和树林里渐渐弥漫开来。暮色苍茫，由远而近的灯光依次点亮，有些人家窗里透出来的居然还是有些暧昧的光线，想想自己如果是那屋里的女人，现在接下来会做什么，真的是蛮好玩的感觉。当然你自己仍然还呆坐在黑暗中，只有月光依稀让你的周身朦胧……

女人有很多时候显得特别温柔，一个专注做一件事的女人也是