

不做贤妻良母，不用闭月羞花，不要千依百顺
却能让男人捧在手心，当作宝贝，呵护一生

水 淼◎著

女性婚恋
畅销书作家
婚姻
智慧书

女人婚姻的 9 项修炼

让他宠爱 你一生

By Men
Beloved For Life



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS



水 森 著

让他宠爱 你一生

By Men
Beloved For Life

女性婚恋
畅销书作家
的水人婚姻
智慧书

3



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:刘伟娜

封面设计:朝圣设计

图书在版编目(CIP)数据

让他宠爱你一生:女人婚姻的9项修炼/水森著.

—北京:中华工商联合出版社,2008.3

ISBN 978-7-80249-065-9

I. 让… II. 水… 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007462号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街11号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.chgslcbs.cn

三河市汇鑫印务有限公司印刷

新华书店总经销

700×1020毫米 1/16 印张:14 200千字

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

ISBN 978-7-80249-065-9/Z·005

定 价:26.80元



关于作者

水淼，70年代生人。图书策划人，自由撰稿人。毕业于北京语言大学，现居北京。

从小学开始随手涂写至今，各类文章散见于报刊杂志，如《读者》、《女友》、《白领时尚》等，毕业后一直致力于图书的策划与著作，主要研究女性的情感和生活。

她知道，幸福不会从天而降，爱情不会坐享其成，所以努力经营爱情，让自己幸福。

她认为，女人的职业并不是看守好她们的丈夫，而是使自己快乐。每个女人都有属于自己的幸福，只是，得到它需要一些技巧。

她相信，女人不应该是幸福的守望者，而应该是幸福的缔造者。

曾出版过作品：

《恋爱中，请勿打扰》（新世界出版社）

《70年代人记忆典藏》（高等教育出版社）

《会睡的女人美到老》（中国时代经济出版社）

《都是男人的错》（中国民航出版社）

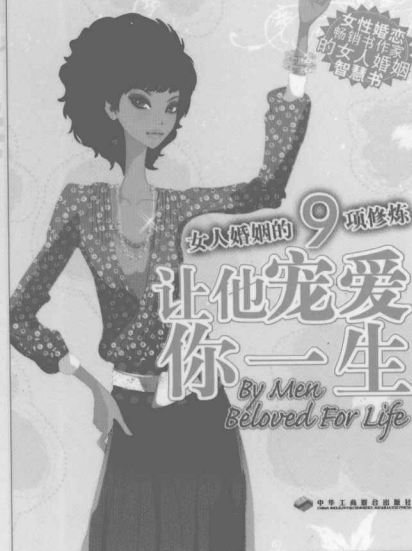
《愈智慧 愈美丽》（中国物资出版社）

.....

作者博客：

[HTTP://BLOG.SINA.COM.CN/MOMOTOU](http://BLOG.SINA.COM.CN/MOMOTOU)

不做贤妻良母，不用闭月羞花，不要千依百顺
却能让男人捧在手心，当作宝贝，呵护一生
水 淼 著



关于本书

每个女人都应该是美丽的，每个女人也都希望得到丈夫的宠爱。但很多“中国式”贤妻良母们尽心尽力操持家务，相夫教子，甚至把全部的身心都投入到家庭中，结果不仅没有得到丈夫的爱，还换来丈夫的冷漠、蔑视甚至抛弃。自古以来许多“中国式妻子”费力不讨好地度过了一生。

而聪明的娇妻不一定是贤妻良母的典范，不一定有闭月羞花之容貌，也不一定对丈夫千依百顺，却能不露声色地得到丈夫一辈子的宠爱。

作者从两性心理的角度，分析男女婚后的变化。从形象、家务、金钱、情感、性爱、家庭关系等9个方面，告诉女人如何获得丈夫的宠爱，如何做爱情常胜军；同时也是一个幸福女人对幸福婚姻的感悟。

对女人来说，一段幸福的婚姻，找个好男人是基础，做个好妻子是条件，但不是每个女人都具备这个条件，这需要一些修炼。这，也正是女人受宠的资本！

责任编辑：刘伟娜

LWN.10@163.COM

封面设计：朝聖設計 朱晓蕾·阿 正
010-84806435

作者序：幸福源于内心

幸福是每个人积极追求的，它对于不同的女人，有不同的解答。

有的女人觉得一生中真正爱过一次，就幸福了；有的女人会觉得嫁了个好男人，就幸福了；有的女人觉得自己有个懂事的孩子，就幸福了……

其实，一个女人的幸福并不取决于别人，包括他爱的男人、孩子、父母，以及其他关心她的人，而在于她自己。

对于一个女人，婚姻的幸福，首先要找到一个疼爱自己的男人。尽管婚姻中还有可爱的孩子、慈祥的父母，但他们只能陪伴自己短暂的时光，最终能与自己相伴到老的还是丈夫。

一段婚姻，两个人。

虽然人不多，但关系却不简单。人说“相爱容易相处难”。相处的两个人，无法掩饰自己的缺点，也无法容忍对方的缺点，一点鸡毛蒜皮的小事都有可能引发一场大的战争，让婚姻陷入僵局。

一个女人，既然选择了婚姻，就应该好好珍惜，用心经营好，而不要去相信所谓的“三年之痛”、“七年之痒”，对自己有信心，对婚姻有信心，主动获得自己的幸福，而不是男人给予了，你就幸

福，男人不给，你就不幸福了。

有一个与男朋友恋爱5年的女朋友说，男朋友对她的态度明显没有当初热情了。刚谈恋爱的时候，他每次送她回家都是“红军不怕远征难”，依依不舍；可现在却抱怨“什么时候才到头”。

我觉得很正常，时间不仅让男人改变了，也改变了女人。有几个女人在婚后还能继续扮清纯，扮性感，扮高雅？

有一个心理学家分析，一个女人嫁给一个男人时，期望他会改变，他却不变；而一个男人娶一个女人时，期望她不变，她却变了。事实的确如此。

似乎是婚姻改变了女人。很多“中国式”贤妻良母们尽心尽力操持家务，相夫教子，甚至把全部的身心都投入到家庭中，慢慢失去自我而不自知；婚姻让很多当初美丽自信的女人一步步变成不注意形象、唠叨、抠门、性冷淡、不自信的“黄脸婆”，很难再勾起男人当初的热情。

与其说婚姻改变了女人，不如说女人在婚姻中改变了自己，自古以来许多“中国式妻子”费力不讨好地度过了一生。

然而，那些一生都被男人捧在手心，当做宝贝的宠妻，却不一定是贤妻良母的典范，不一定有闭月羞花之容貌，也不一定对男人千依百顺，因为她们懂得如何在婚姻中扮演一个妻子和朋友的双重角色。

对女人来说，一段幸福的婚姻，找个好男人是基础，做个好妻子是条件，但不是每个女人都拥有这个条件，这需要一些修炼。

珍惜目前所拥有，时刻提醒自己做到最好，你就会觉得幸福快要溢出来！

水 森

2008. 3

(33)		我爱的自由路入个单
(41)		我爱的自由路入个单
(44)		我爱的自由路入个单
(47)		我爱的自由路入个单

(12)		目 录
(23)		“贤妻”与“美妻”
(23)		“贤妻”与“美妻”
(26)		“贤妻”与“美妻”
(26)		“贤妻”与“美妻”

作者序：幸福源于内心.....	(1)
-----------------	-----

第1章：让自己更美一点.....	(1)
------------------	-----

1. 男人眼中的女人.....	(3)
美人更有爱情亲和力.....	(3)
家有“美妻”才是宝.....	(6)
经久不衰的个人魅力.....	(10)
2. 别让婚姻毁了你的美.....	(14)
做“贤妻”更要做“美妻”.....	(14)
时刻保持自己的优雅.....	(17)
在他心中你最美.....	(21)

第2章：温柔是一种大智慧.....	(25)
-------------------	------

1. 骨子里透出的气质.....	(27)
恰似你的温柔.....	(27)
可怜天下妻子心.....	(30)
宁静中深藏的感激.....	(33)
2. 他很烦恼你很累.....	(37)



每个人都有自己的爱好·····	(37)
以平等的姿态嫁给他·····	(41)
永远不要停止自己的追求·····	(44)
魔术师的生活哲理·····	(47)

第3章：聪明女人巧“训夫”····· (51)

1. 家庭需要责任感·····	(53)
贤妻也要适时地懒一点·····	(53)
把问题留给钟点工·····	(56)
好男人要好“栽培”·····	(59)
(1) 攻心从“攻胃”开始·····	(62)
2. 懒女人也有好福气·····	(65)
(1) 角色更换后的快乐·····	(65)
(8) 男人吃软不吃硬·····	(68)
(8) 家因为轻松而温暖·····	(71)

第4章：当爱情面临金钱····· (73)

1. 女人的金钱意识·····	(75)
(14) 婚姻将女人变现实·····	(75)
(51) “少奶奶”也有烦恼·····	(78)
(15) “败家”不要败感情·····	(82)
不要轻易拒绝浪漫·····	(85)
2. 我的、你的和我们的·····	(88)
(12) 消防实战演习·····	(88)
(19) 谈爱也要说钱·····	(92)
(30) 交钱容易得钱难·····	(95)

第5章：性感的女人更迷人	(99)
1. 性欲是爱情的基础	(101)
懂得他的性需求	(101)
“性”福也要自己争取	(104)
性惩罚的可怕后果	(107)
2. 快乐需要挑逗	(110)
性感引发的生理反应	(110)
性爱让生活更和谐	(112)
快乐是一种感受	(115)
第6章：爱需要相互聆听	(117)
1. “躁”与“静”的烦恼	(119)
打开天窗说亮话	(119)
蝉样女人的悲哀	(123)
危机在沉默中爆发	(126)
2. 爱需要耐心聆听	(128)
两只耳朵一张嘴	(128)
知道自己在说什么	(131)
河东狮吼不如慢点说	(134)
识时务者为俊杰	(137)
第7章：做个幸福的“小”女人	(141)
1. 男人在乎名声	(143)
“大”男人与“小”女人	(143)
别碰男人的尊严	(146)
小心他的自我意识	(149)
2. 望夫成龙不如旺夫成龙	(152)
男人需要赞美	(152)

望夫成龙别逼夫成龙	(155)
尊重各自的小秘密	(158)
第8章：爱情也是一种哲学	(161)
1. 爱不释手的爱	(163)
松开双手获得更多	(163)
爱需要彼此信任	(166)
像做情人一样做妻子	(169)
2. 当婚姻偏离了轨道	(171)
撞歪婚姻的小石头	(171)
生病的婚姻需要调养	(175)
原谅可以原谅的	(179)
害人的口头禅	(182)
第9章：爱他也要爱他的家人	(187)
1. 两个家庭的纽带	(189)
婚姻是一种生活方式	(189)
父母简单的心愿	(192)
一个没有答案的问题	(195)
2. 聪明女人知道如何“哄”	(198)
一个男人两份爱	(198)
婆婆需要好好“哄”	(201)
幸福是一把尺	(205)
后记：“中国式”妻子做的8件傻事	(208)
参考书目	(213)



第1章：让自己更美一点

美是爱情“亲和力”的一个因素。漂亮的女人首先能得到男人的好感，而这也正是漂亮女人们与生俱来的资本。

婚姻是一本书，第一章写的是诗篇，而其余则是平淡的散文。

——巴法利·尼克斯

1. 男人眼中的女人

美人更有爱情亲和力

美是爱情“亲和力”的一个因素。漂亮的女人首先能得到男人的好感，而这也正是漂亮女人们与生俱来的资本。

孔子曾经说过：“吾未见好德如好色者也！”说明男人习惯上是好色的。

色，即女人的姿色。有姿色的女人走到哪里都是一道亮丽的风景，她们就像一块磁性很强的磁铁，能吸引男人的眼球，让人赏心悦目，放松心情。

倘若一个漂亮女人夹杂在一群普通的女人之间，男人们一眼就能看得出，他们很容易就能找出值得众目睽睽的注视中心。生活中，这样的中心人物无论是在商店购物，还是在车站排队，男人们都会自然地以各种方式给予青睐和优待。

那么，一个女人，怎样才算得上美丽？心理学家瓦西列夫（Vasilev Orlin）在《情爱论》中给出了答案：“女性美是肌肤圆润光泽，面孔鲜嫩，隆起而富有弹性的乳房，身体灵活匀称，以及作为生命之母的形体的恰当和谐。”

歌德说：“不断升华的自然界的最后创造物就是美丽的人。”人类最热爱，感到最亲切，最能触发创造激情的视觉对象就是美丽的人。

美丽的女人自然会引来人们的遐思和好感，让人第一眼就能产



生很好的印象。

虽说男人找妻子并不都以相貌、身材为标准，但女人的姿色肯定能起到一定的作用。有很多男性朋友跟我交谈的时候，都坦言自己喜欢与漂亮的女人交往。

听听他们的理由吧：

漂亮女人首先能让人赏心悦目，看到她们，心情自然开朗，能忘掉很多烦恼，同时感到自己也更年轻，充满了活力。



漂亮女人大多积极向上，对生活充满了热情。因为她们一直都是以美好的形象出现在众人面前，所以她们会不断提升自己以保持形象。

漂亮女人能满足男人的虚荣心和征服欲，为身边的男人挣足面子，让别的男人嫉妒。特别是相貌平平的男人，若能“抱得美人归”，众人必定会想象出他的能耐。

由上可知，美是爱情“亲和力”的一个因素。漂亮的女人首先能得到男人的好感，而这也正是漂亮女人们与生俱来的资本。

曾有一个朋友，他是个小职员，年轻的时候无权且无钱，仅靠长相博得一个绝色美女的欢心。因此，他天天乐不可言。

一天，市里举行选美比赛，这个朋友美滋滋地为女友报了名，结果，女友不负他的期望，一举夺冠，选为“市姐”冠军。

朋友的虚荣心得到了极大的满足。有朋友提醒道：出名的美女，肯定会招蜂引蝶，还是低调一点好。他不以为然，继续心花怒放。

果然，女友当选后不到一个月，就与他分道扬镳，转投到一个大款怀中。这次太让他伤心了。这个男人当即对天发誓，以后绝不找美女做朋友。

之后的不久，有好心人为他牵线做媒，问他有何条件。他一列举，最后补充一句：“最好是漂亮一点的。”

可见，女人的姿色对男人来说，是一种很强的吸引力。

“女为悦己者容”，对女人来说，爱美是一种积极的表现，至少说明她对生活充满了希望，希望得到男人的关注和赏识，她们有一种积极的生活态度。



女人必须懂得爱美，让人每天都看到一个漂亮的自己。因为，男人爱漂亮女人；女人也应该懂得如何为“悦己者容”，因为，为他“容”，实际上也是在乎他的表现。

家有“美妻”才是宝

结婚前的男人，就像一个猎人。总是想捕猎到最好的猎物，以满足自己；一旦捕捉到了不错的猎物，又随时怕失去它，只好把它掩饰起来，不让众人知晓。

对于男人来说，身边有一个花枝招展的妻子，也是一件体面的事情。不管是朋友聚会，还是生日舞会，身边挽着一个绝色佳人，多少能为他迎来几分荣誉感，满足他几分的虚荣心。

然而，对于很多男人来说，他们既想拥有一个美丽的女人，又怕女人太漂亮，太露锋芒，不太安全。这也是一件很矛盾的事。

于是，一些男人对身边的女人就有了这样的话：“别整天弄得花枝招展的。”“都结了婚，打扮给谁看呢？”“出门就非得化妆吗？”以此来打击女人们的爱美之心。

身边有许多女朋友（包括我自己），结了婚都会有这样的感触：不管你结婚前丈夫赞美你有多漂亮，多迷人，结婚后就很难得再听到他的赞扬了。他会称赞你贤惠、聪明，但却对你的美貌只字不提。

是女人真的美丽不再，还是男人具有别的私心？

曾经因为先生反对我化妆，我感到很疑惑，便跟几个女朋友讨论过这个问题。有一个女朋友说她的丈夫不允许她烫头发，打耳洞，不允许她穿得太露，让她最好不要穿高跟鞋。总之，不喜欢她打扮得花枝招展。

让她感到疑惑的是，“他总是说这些会影响到我的健康，不让我干这干那。所以，跟那些时髦的女人比起来，我总是显得很老