

WANMEI ZHUFU DE SANCHONG XIULIAN

完美主妇的 三重修炼

邢桂平/著

在完美主妇的三重修炼中做个幸福女人

上得厅堂，下得厨房，入得婚房，才能收获完美婚姻

女人要获得幸福婚姻很简单，那就是需懂得女人的为妻之道、为媳之道、为母之道
做好三件事——上得厅堂，下得厨房，入得婚房



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

WANMEI ZHUFU DE SANCHONG XIULIAN

完美主妇的 三重修炼

邢桂平/著

在完美主妇的三重修炼中做个幸福女人



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

完美主妇的三重修炼 / 邢桂平著. -- 北京 : 北京
航空航天大学出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5124-0618-6

I . ①完… II . ①邢… III . ①女性—修养—通俗读物
IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 207575 号

版权所有, 侵权必究。

完美主妇的三重修炼

邢桂平 著

责任编辑 胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 14 字数: 222 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0618-6 定价: 28.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024



前言

有人把婚姻比作围城——外面的想出去，里面的想进来；也有人把婚姻比成坟墓——埋葬了爱情，毁灭了激情；还有人把婚姻比成鸟笼——圈住了领地，却限制了自由。

如今，人们的婚姻已不再被限制在古老的封建枷锁里，而是呈现出了幸福和谐的新局面。然而，各种新问题依然层出不穷：激情渐退、感情不和、同床异梦、婚外恋、离婚，在这里，受伤的往往是女人。因此，很多女人在婚姻里痛苦着，压抑着，寻不到幸福的出路，承受着内心的煎熬。

那么，真的没有让女人拥有幸福的秘笈吗？非也，婚姻之路布满荆棘，可仍然有很多女人在其中收获了幸福，活出了自我，活出了女人的风采。像靳羽西，在打造美丽的同时也成就了自我；张欣，像经营 SOHO 一样经营着婚姻；张曼玉，用简单而成熟的魅力证明着女人四十的气质；戴鸿宝，退而不休，越活越年轻。

.....

她们可以做到，你也可以。不要说一切都是命运注定，其实，女人要获得婚姻幸福很简单，那就是需要懂得女人的为妻之道，为媳之道，为母之道，做好三件

事——上得厅堂，下得厨房，入得婚房。也许有人会说这是老生常谈，其实，经过千百年锤炼的真理才是最实用的真理。只要做到了这三件事，可以肯定，没有一个男人不爱这样的女人，没有一个女人会与幸福失之交臂……

现在，社会赋予了女人更大的责任和随之而来的压力，女人们既要照顾好家庭，又要应付来自社会的激烈竞争，很多女人无法适应这样的生活，往往在忙碌和疲惫中迷失了自我，或者引起婚姻的裂变，到头来弄得自己焦头烂额。此时，脆弱的女人总会在心里默默地渴望：如果有本像武林秘笈那样的婚姻秘笈就好了。

本书就是这样一盏指引女人幸福的灯塔，它用真切的话语、典型的案例、实用的方法告诉女人婚姻的路究竟该如何走……

本书在创作过程中，以下人员参与了本书的创作工作，他们是：王博、吴建军、李海良、李跃芬、李远琛、冯金辉、李勇华、于松伟、吴会朝、于书红、张利娟、曹国辉、吴会霞、张东东、孙智国、王娟、迟学义、马新科。

在此，对他们的付出深表谢意！

目
录

卷一 第一重修炼

上得厅堂——做个魅力四射的优雅女人

第一章 内涵——炼出迷人优雅的气质和修养

温柔最具女人味 / 4

修养是女人最高贵的外衣 / 8

微笑让你尽显无限风情 / 13

即使不漂亮，也要有魅力 / 17

做一个有主见的女人 / 20

培养广泛的兴趣爱好 / 23

让自己成为一个有品位的女人 / 26

第二章 风采——装扮出自己的美丽和个性

谁说女人结婚就是黄脸婆 / 30

把自己装扮得鲜亮照人 / 34

学会几种简单的化妆技法 / 38

让自己的衣着“品位”起来 / 42

适当的性感增添女人味 / 46

通过健身塑造健美身材 / 50

别让自己成为“杨玉环” / 54

第三章 独立——拥有一份自己热爱的职业

工作是女人独立的标志 / 60

工作是实现自我价值的途径 / 63

找到一份自己喜欢的工作 / 66

处理好办公室人际关系 / 69

将工作做到出色 / 73

巧妙处理家庭和事业的冲突 / 77

卷二 第二重修炼

下得厨房——做个持家有道的智慧女人

第四章 勤劳——把日常家务打理得井井有条

做家务是乐趣，也是女人的天职 / 84

营造一个干净舒适的家 / 87

装扮你的家，增添无限温馨 / 90

饮食有方，注重家人的营养健康 / 93

抓住男人的胃，就抓住了他的心 / 96

别把家务大包大揽 / 99

第五章 育子——做孩子敬重的好妈妈

教育好孩子是女人的责任 / 104

一把钥匙开一把锁 / 108

给孩子树立良好的榜样 / 111

培养孩子自立的意识 / 114

培养孩子坚强的意志力 / 117

让你的孩子懂得交际的重要 / 120

教育孩子的几大误区 / 124





第六章 孝道——做公婆疼爱的好儿媳

孝顺公婆是传统美德 / 128

把他的父母当成自己的父母来对待 / 132

打理微妙的婆媳关系 / 135

尊重是最好的孝顺 / 138

适当的小礼物能促进双方的情感 / 141

适度的距离打造美感 / 144

卷三 第三重修炼

入得婚房——做个风情万种的可爱女人

第七章 融合——打造永远新鲜的夫妻感情

做丈夫的红颜知己 / 150

分享丈夫的快乐与成功 / 153

支持丈夫的事业 / 156

适度的赞美是婚姻的保鲜剂 / 159

争吵是毒药，也是甜酒 / 161

注意彼此的交流 / 164

会撒娇的女人惹人疼 / 167

第八章 呵护——牵手幸福美满的甜蜜婚姻

婚姻不是坟墓，而是天堂 / 172

如何度过婚姻的七年之痒 / 175

遇到情敌你怕了吗 / 178

懂得原谅和宽容 / 181

相互理解是婚姻的良药 / 184

如何让自己抵御外界的诱惑 / 187

不要做个怨妇 / 190

第九章 养生——拥有健康才能拥有幸福

永远把健康摆在第一位 / 194

学会善待自己 / 197

女人常见的几大疾病预防 / 200

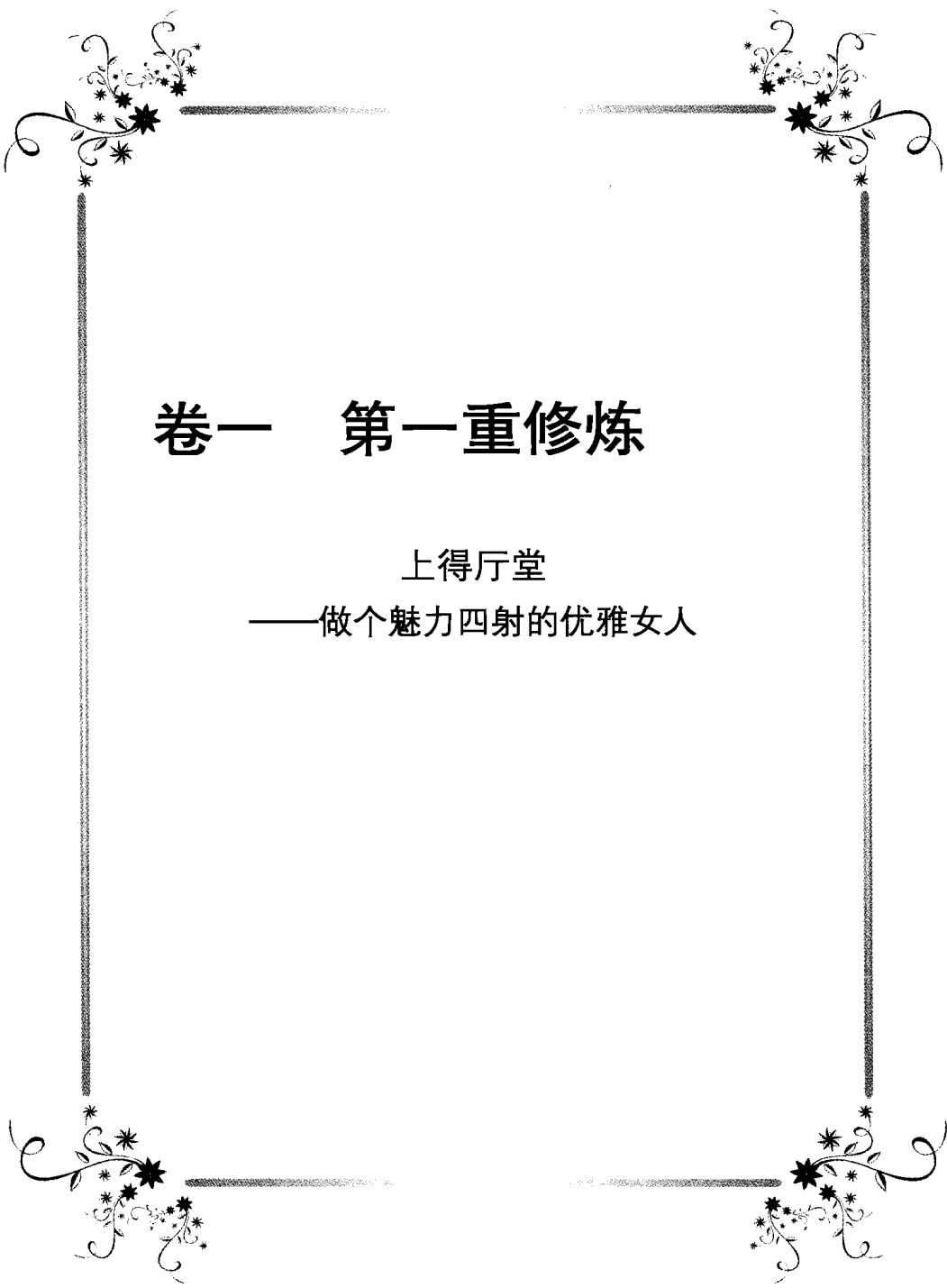
别忘了保持心理健康 / 203

懂得给自己减压 / 206

如何轻松度过更年期 / 209

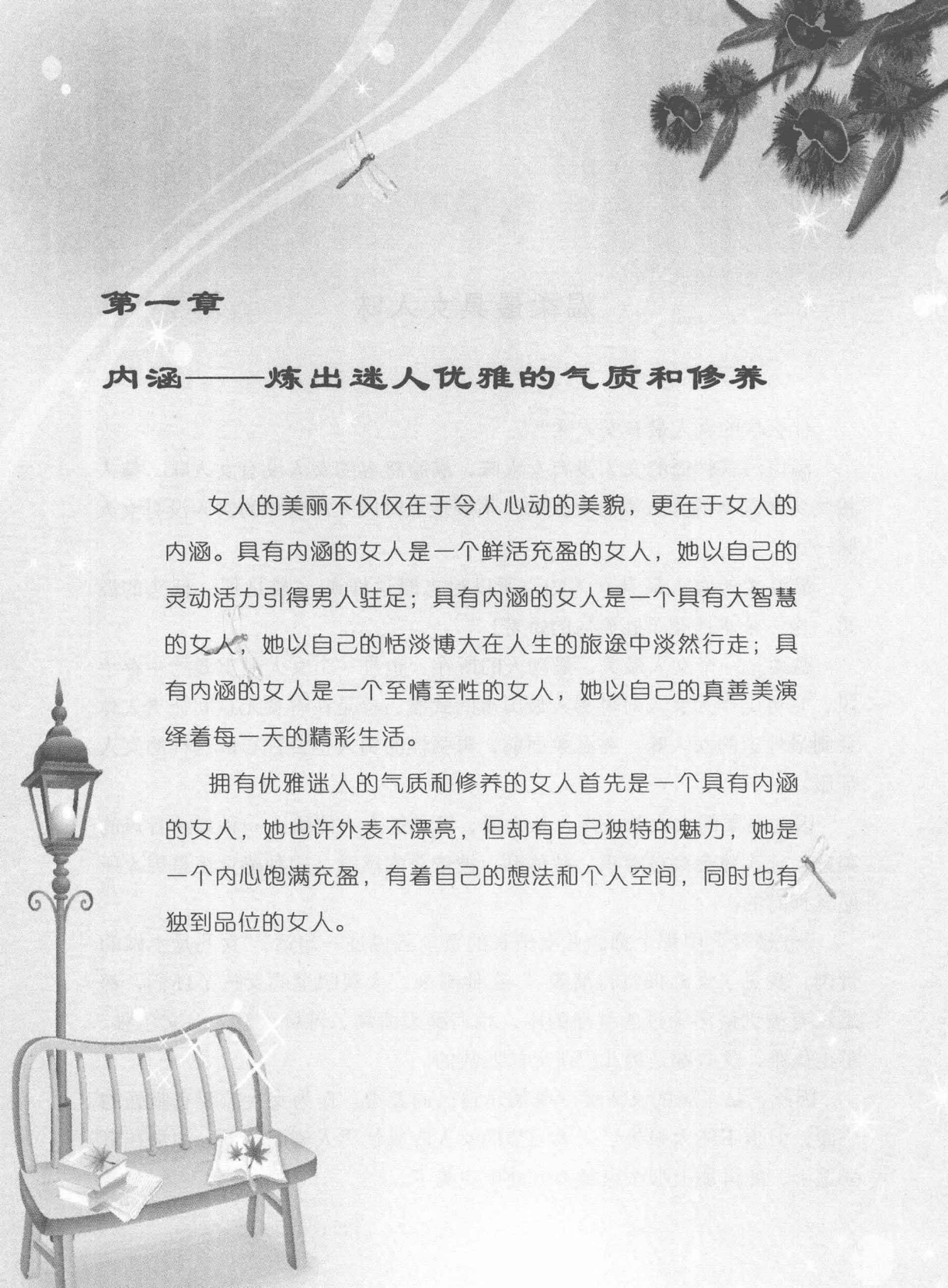
如何抵御衰老的侵袭 / 212





卷一 第一重修炼

上得厅堂
——做个魅力四射的优雅女人

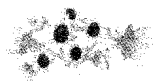
The background of the page is a soft, light gray with subtle, flowing patterns. In the top right corner, there is a dark, leafy branch with several small, round, spiky fruits. In the top center, a small dragonfly is depicted in flight. In the bottom left corner, there is a black, ornate street lamp with a single light bulb, and a wooden bench with a curved backrest. On the bench, there are two small, white, star-shaped objects. The overall aesthetic is elegant and serene.

第一章

内涵——炼出迷人优雅的气质和修养

女人的美丽不仅仅在于令人心动的美貌，更在于女人的内涵。具有内涵的女人是一个鲜活充盈的女人，她以自己的灵动活力引得男人驻足；具有内涵的女人是一个具有大智慧的女人，她以自己的恬淡博大在人生的旅途中淡然行走；具有内涵的女人是一个至情至性的女人，她以自己的真善美演绎着每一天的精彩生活。

拥有优雅迷人的气质和修养的女人首先是一个具有内涵的女人，她也许外表不漂亮，但却有自己独特的魅力，她是一个内心饱满充盈，有着自己的想法和个人空间，同时也有独到品位的女人。



温柔最具女人味

什么样的女人最有女人味？

满口污言秽语的女人没有女人味，满脸怒容的女人没有女人味，待人接物尖酸刻薄的女人没有女人味，不顾地点时间大声喧哗的女人没有女人味……

最温柔的女人最具女人味，所以徐志摩这样说：“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞！”

温柔是一个女人最美、最动人的所在，也是一个女人最重要的生存手段，它可以作为女人对付男人最厉害的武器，总是在有意无意间让男人体会到最地道的女人味。在温柔面前，再强悍的男人也会甘心被这样的女人征服。

因为温柔的女人惹人疼，惹人爱，温柔的女人能给人一种如沐春风的美感，让人体会到被尊重、被体贴、被依靠的感觉，这种感觉正是男人所愿意拥有的。

《红楼梦》中那个痴恋儿女情长的贾宝玉说过一句话：“女儿是水做的骨肉，我见了女儿便觉得清爽。”在他看来，大观园里的女孩丫环们，都是没有被世俗污染过的纯净的水，她们温柔清纯、善解人意、温文尔雅、举止优雅，这些都是男儿们所无法匹敌的。

因此，结了婚的女人要学着展示自己的温柔。作为女人需要有坚强的一面，但也不能太强势了，太强势的女人容易让男人望而却步。如果在坚强之上，能再加上那么点温柔就会更完美了。

这就像金庸笔下的任盈盈，她精通琴棋书画，聪明伶俐，有个性，有气质，爱憎分明，有时还会耍点小性子，调节一下气氛，但更重要的是她十分懂得向情人展示自己的温柔。如果她生活在现在的话，也一定是人见人爱。

兰的丈夫是一位私营企业的主管，收入颇丰，然而工作也相对很忙，经常有忙不完的应酬，常常顾不得在家吃饭。他们有一个乖巧的女儿，家庭生活可以说很美满。然而每当夜晚来临，华灯初上的时候，兰看着人们匆忙地下班回家，和家人共进晚餐，说说笑笑，她心里就难免有许多埋怨。之后，她看丈夫的眼神就觉得很陌生，感觉他简直不是这个家的人一样。久而久之，兰就在每次见了丈夫后，禁不住唠叨和埋怨。

可是丈夫不仅不能体会她的苦，反而说她不懂体谅他的难处，为此，两人产生了无休止的争吵和打闹，这让兰一度非常伤心，她甚至想到了离婚，可是看着懂事的女儿，她又软下心来。

经过长达一年的冷战，兰终于明白过来，她决定改变“战略”，她不想失去这个家，就要学会先改变自己。

接下来，她先改掉了自己唠叨的毛病。当丈夫告诉她晚上不能回家吃饭的时候，她不再像以前那样发火，而是告诉他尽早回家，路上小心开车。结果，她的丈夫很早就回家了。回到家，还为兰带了一大束美丽的鲜花，那晚，他们觉得从未有过的甜蜜。

兰也学会了趁热打铁，她依偎在丈夫身边，回忆起他们从相识到相爱又到结婚的美好时光，从她对他的仰慕到爱恋再到前段时间的抱怨和冷战，兰说得楚楚可怜，温柔动人。说到动情处，兰还适当来点让男人心软的泪水，终于把丈夫也说得掉下泪来。

说一个女人有女人味，并不是说这个女人一定要长得漂亮，有很多优点，其实女人味是一种内在的东西，是由内散发出来的感觉。有时候，长



得丑对女人来说并不是一件可怕的事，最可怕的就是这个女人是一个丑陋凶狠的母老虎！

做女人，就要做一个温柔的女人。然而，现实中，很多女人一旦结婚，就变成了河东狮吼的泼妇，她们认为结了婚，就可以不用在乎男人的看法，不用在乎别人对自己的评价，就可以放松自我，就可以不注意自己的形象和涵养。

这样的说法也许对某些女人很不公平，她们也许会说：“我也想做一个温柔的女人啊，可是现实呢，常常眼睁睁看着自己从一个淑女变成泼妇。”难道婚姻真的如此残酷吗，那么，到底是什么逼走了女人的温柔？

金平和凌军是自由恋爱结婚的，在别人眼里，他们是既般配又恩爱的一对，婚后，金平还像婚前一样小鸟依人，楚楚动人，温柔体贴。凌军也非常喜欢金平的这点，他总是默默地对自己说：“我真是个幸福的人，娶到了金平这样好的老婆。”

可是，好景不长，等儿子出生后，金平就像换了一个人似的，开始对凌军吆五喝六，大声斥责，不是骂他笨，就是骂他傻，总之，在她眼里，凌军现在是一无是处。此时，凌军再也找不到先前那个温柔老婆的影子了，替换的是一个满嘴脏话的泼妇，他一天天地忍受着金平的辱骂，心里非常压抑。

一天，金平让凌军做早饭，金平则为儿子穿衣起床，忽然她闻到厨房飘来焦糊的味道，她知道凌军又把早饭做糊了，她一下子火冒三丈，冲进厨房就是对凌军一顿痛骂，说他怎么这么笨，什么都做不好。凌军想到先前的一切不快，再也忍受不了这个泼妇，一时失去理智，把金平痛打了一顿。

金平一气之下跑回娘家，要和凌军离婚，凌军呢，也没有过去低头认错，更没有劝和的意思，而是毫不犹豫地答应了离婚。

此时，金平一个人过日子，她再也不会辱骂谁了，可是，一年过去了，单身的她一直没有人追求，更没有人给她介绍对象，因为，人们都听说了她的“劣迹”，没有哪个男人愿意跟这样的女人过日子。

秘笈公布

温柔的气质如果天生没有，也不要着急，温柔也可以后天培养。

修养

要培养自己温柔的性格，就要注意自身的修养。这就要求女人在日常生活中，注意克制自己的不良情绪，比如暴躁、易怒，学习如何化解这些不良情绪，学着修炼自己的心态，让自己学着大度、宽容。

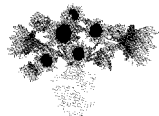
学习

此外，还要注意多参照身边温柔女人的做法，多向她们学习如何温柔地生活，如何修炼自己的温柔性情。

原则

此外，要明白一点，温柔不等同于软弱，不是处处退让和屈从，而是要懂得哪些原则是必须坚持的，哪些是可以放弃的。

总之，要做到温柔就要既做到宽容，又能在原则性的问题上坚持自己的观点，做到宽容而不软弱。



修养是女人最高贵的外衣

杨澜说：“在与别人交往的过程中，谈吐与修养是最能征服别人的。”

一个女人可以没有俊美的外貌，可以没有漂亮的服饰，但一定要有高尚的修养。这是一个女人最高贵的外衣，它不会因岁月的流逝而贬值，也不会因空间的变换而消失，它存在于女人的心里，是女人一生永远值得骄傲的资本。

时间可以夺去女人的红颜，却夺不走女人经过岁月的磨炼焕发出来的美丽。而这份美丽恰恰就是女人经过岁月的洗礼而成就的高贵修养。修养是一种潜在的品质，有修养的女人不会随着岁月的流逝而失去光泽，反而会越发耀眼迷人。

修养背后隐藏的其实是一个人对生活的态度，它是人生体验到极致的一种感悟，是人生感悟极致时的平静，也是更为简单而纯净的一种心态。有修养的女人懂得如何淡薄世事之后，才会内敛清心，做到高瞻远瞩。

那么有修养的女人是怎样的呢？

有修养的女人从不随心所欲，唯我独尊，她懂得善待他人，尊重他人；有修养的女人举止不轻浮，对人不刻薄，她懂得自爱，无论在工作、生活和爱情上，都能做到自信和自尊；有修养的女人绝不把自己的坏心情强加在别人身上，她懂得“己所不欲，勿施于人”的道理；有修养的女人言谈举止总透着一种优雅，含着一种知性的女人味。