



HUN HOU
WO MEN RU HE



QU AI

婚后， 爱
我们如何去

婚姻生活必备枕边书



QIUGEZHU BIAN

秋歌◎主编

张爱玲说：因为**爱过**，所以**慈悲**。因为**懂得**，所以**宽容**。

亲爱的，**如何爱**比**爱**更**重要**……

爱，所以学会**如何爱**。



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

HUN HOU
WO MEN RU HE
QU AI



婚后，爱
我们如何去

婚姻生活必备枕边书

秋歌◎主编



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

婚后, 我们如何去爱 / 秋歌主编. —广州: 广东旅游出版社, 2014.9
ISBN 978-7-80766-841-1

I . ①婚… II . ①秋… III . ①婚姻 - 通俗读物 IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205303 号

责任编辑: 梅哲坤

封面设计: 艺升设计

策划编辑: 任落落

广东旅游出版社出版发行

(广东省广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼 3 层

邮编 510642)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

北京市玖仁伟业印刷有限公司

(北京市丰台区看丹村临 428 号)

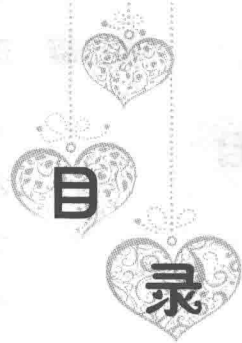
710 毫米 × 1000 毫米 16 开 15.5 印张 207 千字

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书



郎有情妾有意——恋爱中的暗示

第一章 恋爱中试探求爱的暗示 /002

1. 凝望异性眼睛，是在“放电” /002
2. 赞美异性，暗示爱慕之情 /005
3. 在他（她）“受伤”时出现，让他（她）感觉需要你 /008
4. 女生用这些小动作发出求爱信号 /010
5. 男生在女生面前吹牛，是要赢得女生好感 /012
6. 耐心地听女生讲她自己，是对她感兴趣 /015
7. 女生突然疏远你，可能是因喜欢而害羞 /017
8. 幽默的你，表达爱意更有优势 /020
9. 女人拐弯抹角地说“喜欢你” /024
10. 暧昧语言，暗示愿意交往 /025



第二章 恋爱中正式恋爱的暗示 /029

1. 亲昵称呼，暗示“要跟你更近一层” /029
2. “似嗔还喜”啥意思？声音、表情透好感 /031
3. 故意让男生着急，是在“逗引”他 /035
4. 肢体接触，关系“晋级”为情侣 /037
5. 语气果断，显示男子气 /040
6. 设置考验，让爱“浮出水面” /043
7. 不是非要“鸽子蛋”，“信物”表达我的爱 /046
8. 重视约会时间，显示你是个“靠谱”的人 /048
9. 愉悦的环境，给人愉悦的心情暗示 /051
10. “人约黄昏后”，给人隐秘的甜蜜暗示 /054
11. 带她到恐惧情境中，暗示你可保护她 /058

第三章 恋爱中恋情升华的暗示 /062

1. “好想和你咬耳朵”——悄悄话、电话粥攻势 /062
2. “抱抱”使爱情升温 /065
3. 加点“醋”，酿造“酸甜口”爱情 /068
4. 爱你，才“严格要求”你 /071
5. “斗嘴”斗出亲密与娇嗔 /073
6. 喜欢你，才折磨你 /076
7. 给自己制造点神秘感，暗示希望对方来探究 /079
8. 让他（她）不那么容易得到你，有付出的爱情才会珍惜 /082



第四章 恋爱中拒绝、否定的暗示 /086

1. 冷淡客气，是在疏远对方 /086
2. 装糊涂，拒绝对方的求爱 /089
3. 拒绝约会，就是拒绝求爱 /093
4. 赞美对方，表示自己“配不上” /095
5. 对他（她）有意见，婉转地提出来 /098
6. 对他（她）有意见，幽默地提出来 /100
7. 含糊其辞，暗示否定 /101



夫在唱妇来随——婚姻中的暗示

第一章 婚姻中表达爱意的暗示 /106

1. 用肢体语言，暗示爱的情真意切 /106
2. 唠嗑不是“废话”，是感情沟通 /110
3. 哄你，就是重视你 /112
4. 装作怕老婆，其实是爱她 /115
5. “撒娇”，是要你来疼她 /117
6. 环境暗示，营造性感氛围 /122
7. 性感装扮，诱惑他的“性趣” /124



8. 肢体动作，表达“亲近”渴望 /127
9. 常送小礼物，暗示心中有你（我） /131
10. 有意识地分开，制造想念 /133
11. 给对方一点空间，是“尊重”的表示 /135

第二章 婚姻中巧妙沟通的暗示 /139

1. 你的表情也会“说话” /139
2. 说话时目光不躲，说明你没分散注意 /143
3. 不便说出口的话，可用身体语言表达 /146
4. 做好铺垫，再提请求 /150
5. “不动声色”地说服对方 /152
6. 诱导他说出真话，暗示对他不完全信任 /154
7. 幽默对话，平添生活情趣 /156

第三章 婚姻中鼓励对方的暗示 /161

1. 用积极的心态给对方传递积极的暗示 /161
2. “崇拜”他，鼓励他的信心 /164
3. 夸奖，暗示赞许和鼓励 /167
4. 制造轻松氛围，启发他谈话的兴趣 /169
5. 用“示弱”给对方安全感 /173
6. 丈夫偶尔“不行”，要暗示你不在意 /176



第四章 婚姻中批评对方的暗示 /180

1. 批评之前，先说点夸奖的话 /180
2. 跟对方站同一立场，可去除火药味 /184
4. 用“类比法”指出对方错误 /187
5. 幽默暗示醋意，不打翻醋坛 /189
6. 对方犯错时开个玩笑，表示宽容 /192

第五章 婚姻中避免吵架的暗示 /195

1. 对对方的不满，拐个弯去说 /195
2. 拒绝对方，别使对方“受挫” /198
3. 策略性地退却，避免跟对方争吵 /200
4. 幽默，可以化解矛盾 /203
5. 跟你吵架，可能是在宣泄感情 /204
6. 平息争吵，男女有别 /207
7. 敢于示弱，化干戈为玉帛 /210
8. 这样和好更容易，吵架一页翻过去 /211

第六章 婚姻中改造对方的暗示 /215

1. 巧妙地刺激，改变对方行为 /215
2. 以“色”制“色”，让丈夫收回“色”心 /217
3. 让他品尝“邋遢”恶果，改掉恶习 /221



4. 行为干预，暗示促收不良习气 /223
5. 丈夫不爱做家务，连“装傻”带鼓励 /226
6. 表现“大度”，暗示对方不必撒谎 /228
7. 旁敲侧击，改他“自我膨胀” /231
8. 不吵不闹，“招灭”他的旧情 /234
9. 真情感化“出墙”的妻子 /237



上 篇

郎有情妾有意——恋爱中的暗示





第一章 恋爱中试探求爱的暗示

1. 凝望异性眼睛，是在“放电”

我们都听说过：眼睛是心灵的窗户。眼睛也是一个人美的标志。人们赞美蒙娜丽莎的微笑，说她有永恒的魅力。那么她的魅力究竟在哪儿？丰满的胸脯，圆润的下巴，飘逸的头发，还是一再被称道、欲开欲合的嘴角？其实，蒙娜丽莎微笑的魅力，关键在于那双似喜非喜、似睁非睁的眼睛。那里流露出来的是人类普遍追求的亲切感，让人感到愉悦。

眼神也是情感的神经。人类在交际中，除了用语言沟通外，少不了要用眼睛传情达意。可以说，在情感的表达方面，眼睛的作用，其实比脸上的其他部分更为重要。它不仅丰富、隽永，而且直观、易为人解。在恋爱中，如果要使双方的交谈顺利进行，那么仅凭嘴来说话是不够的，你还要用眼睛来说话。

按照国人的礼仪，两人相互见面时习惯于用握手来沟通感情。在实施握手礼时，握手的双方对对方态度的认知是友好的、真诚的，还是敷衍的，甚至是轻视的，判断的标准往往不是别的，而是眼睛。握手时，如果双方双手紧握、眼睛对视，目光专注、密切地注视着对方的眼睛或脸，双方的心理感觉一定是好的，会感到对方的友好、热情和真诚。相反，



你与对方伸手相握，如果你将自己的目光盯在别处，比如将眼睛看着另外的人，对方一定会认为你的握手只是在走过场，毫无诚意可言；如果你把目光从对方头顶射过去，那就更为不妙，会让人理解为你清高或傲慢；要是你握手时目光落在脚面上，那么对方一定会犯糊涂，搞不清楚你在想什么。这正是眼睛在握手中的特殊作用，它决定着握手的性质。

在彼此的交谈中也是如此，和蔼真挚的目光投射，能够充分地让对方感到你的尊重、宽容和教养有素。如果你的眼睛在对方的面部移动，对方会认为你在认真听，或是你对他的讲话比较感兴趣；如果你将目光投向自己的脚尖，对方一定会感到你这人很羞涩；如果你将自己的眼睛偏向对方身体以外的地方，甚至看另外的人，那么对方就心里不高兴了，他会认为你对他的讲话不感兴趣，或者感到你在轻视他的话，自然不会对你有好感。

在异性间的情感表达中，眼睛的作用更是无法替代的。眉目传情，心领神会，以频送秋波的双眼，传递爱的信息，正是眼睛的特殊功用。比如对视往往能够淋漓尽致地表达、体现出相互的关切、温柔、爱慕、诚挚等丰富的情感。

恋爱中的男女，目光所传递的情与爱，是多种多样的，能够表达出炽热的爱，也能够表达出怨忿、疏远、冷漠甚至仇恨等感情。研究表明，恋爱双方对视次数与爱情的深浅程度密切相关。如果两人推心置腹，心心相印，对视的次数无疑会增加；当感情继续发展，如果不尽如人意，对视的次数就必然要减少了。这就是说，当眼睛不能满足交换信息、表情达意的作用时，必然要寻找其他更为合适的手段交换信息了。

作为恋爱者双方，交谈中首先你应该用眼睛告诉对方：我在倾听，进而还可以让对方从你的目光中读到：我喜欢你所说的内容，我理解你所说的内容。若此时你是说话的一方，你也应用同样的目光注视着对方。如果你在说话的当儿，视线躲躲闪闪，不敢与人相对，那对方就怀疑你是否在说假话。



如果一个女性对男性感兴趣，就会做出倾听你内心声音的样子。不管这是否是真心，她会用迷离的眼神注视你5秒钟之久，然后再用3~5秒的时间若无其事地旁顾左右。大多数人都知道，这种若即若离的眼神最能让一个男人心潮涌动、欲罢不能。如果你在她心里的位置越来越重要，她旁顾左右的时间会相应地缩短，直至她的眼中只有你。

若想进一步表现对对方的好感呢？根据研究，一个人若是对另一个人有好感，眨眼的频率会变高，瞳孔会放大，脸颊或耳垂边会出现红晕。不用暗送秋波，也不用连连“放电”，稍微加快你眨眼的频率就够了。女人的眼睛稍微眨得快些，就会给男人以下几种暗示：你很紧张，不言而喻，很有可能是性方面的渴望令你惴惴不安；你很无辜或不知所措，众人皆知，女人的无辜会引起男人的欲望。无论男人如何去解释，你的目的都已经达到了，而你所做的，不过是略微眨快了眼睛！

眼神的寓意其实是很丰富的。许多女人不敢注视男人，尤其说到内心话时，只敢把眼睛飘向远方，好似说给幽灵听似的。此时还不如说到敏感话题时，注视男人，似笑非笑，把下眼皮的“卧蚕”挤出来，认真地正眼看着他说：“我想，其实人都会寂寞吧！”这可能秒杀他！你还可以玩“帮我把眼睛里面的沙吹掉”这招，最后睁开眼睛时，可以是忧郁迷惘的，缥缈慵懒的，天真无邪的，眼中藏着火焰的……总之，电他！

眼神除了温柔、幽怨（中国古代女人最爱也最拿手的），现在应该还有更积极的，用过去的说法就是“桃花眼”，用现在的词汇就是“带电”。歌星孙悦变好看了，不是因为整容，而是眼神变妩媚了；体操世界冠军刘璇越来越妩媚了，因为懂得了运用挑逗性的眼神；演员范冰冰让人觉得性感，还是因为她的眼睛会放电；屏幕形象向来温婉的林心如，在新版《封神榜》下部中挑战演出“天下第一恶女”妲己一角，光是练习狐媚的眼，就搞到她的眼睛快抽筋了……

必须承认，男人爱看女人的胸脯，但是能够让他心头一热、会心一笑的，往往是心爱女人给他留下的眼神——或者温柔，或者愁怨，或者



迷离，或者狂野……眼神，女人不凡的眼神，你有吗？你懂得眼神绽放的力量吗？

2. 赞美异性，暗示爱慕之情

“你今天的气色真好！”当有人这么对你说的时侯，你会惊奇地发现这一天你真的神采奕奕，比平常的状态都好。——这就是赞美的力量。

在生活中我们常常能见到对别人称赞连连的人。当然，有些赞美是发自内心的，而有些赞美却是言过其实的，比如，对别人做的一件普通的事情也要赞不绝口，这样的赞美不免有拍马屁和奉承的嫌疑。听到言过其实的赞美，作为旁观者的你也许会想“当事人一定很迷惑”或者“这样言过其实的赞美，当事人该多不好意思呀”。但事实上并非如此，大多数受到这样赞美的人虽然一脸困惑，但内心还是很高兴的。

心理学研究发现，善于赞美别人的人通常会得到大家的好评，尤其是异性的青睐。人们都喜欢赞扬自己的人，原因是每个人都有自尊，都想获得他人好的评价，正是因为追求赞美，人们才开始积极的行为，社会才因此而进步，并且向前发展。

虽然人们有被肯定的愿望，但是获得这种肯定是很困难的。这种愿望不能通过自我赞美来实现，只有受到他人的称赞和认同才能获得满足，因而人们特别喜欢实现自己这种愿望的人，尤其当对方是异性的时候。当得到对方赞美，你会认为对方是理解自己的人，对对方的好感会急速地增加，进而可能发展成爱慕。

曾有心理学家用实验证明了人们喜欢赞扬自己的人。一个主试对一组被试说7个表示赞扬的句子和1个表示批评的句子，而对另一组被试



说8个表示赞扬的句子。结果表明，第二组被试更喜欢主试，因为人们对于轻微的非难也是很敏感的。被人批判或是讨厌很伤自尊，所以人们是不太可能对伤害自己的人有好感的。

心理学家的实验证明：人非常喜欢被赞扬，同时也喜欢赞美自己的人。实验中，说7句赞美的话和1句批评的话，不如8句都说赞美的话的人更能得到别人的喜欢。因为来自别人的批评或者反感等于是对自我的否定。尤其是来自异性的批评，必定使人们的自尊心和自我评价严重受创。想象一下，一个整天挑你毛病、批评你的人，会得到你的喜欢吗？答案必然是否定的。而你会不会喜欢这样一个讨厌自己的人呢？答案很明显。

美国的钢铁大王卡耐基说：“我们不是在应付理性的动物，我们是在应付有感情的动物，充满偏见并被骄傲虚荣所驱使的动物。”说漂亮话是人类的天性和本能。喜欢受恭维也是人类的天性和本能的表现。人类是一种有着相互应付本能的高级动物。因此，只要赞美别人漂亮的话说得对，于人无害于己有益，它就是人际关系的润滑剂，是爱情中不可缺少的调味品。

一个男人，如果不懂得怎么样去赞美女性，那么他也就很难获得女性的好感，更不要说获得她们的爱情了。对于女孩而言，赢得男人心的最佳良策也是赞美他。下面介绍一些赞美异性的技巧。

首先，马屁要拍“正”。

夸奖是为了满足对方的自我意识，但千万不要在未弄清对方的好恶之前便轻易开口。

恰当地赞美别人，应当先了解对方对哪个方面引以为荣，再适当地给予赞美。而在还没有确认对方的喜好时，不要轻易地夸奖对方，否则将弄巧成拙。就好像你对以瘦为美的女友说：“你很像唐朝的杨贵妃。”这样的话，怎么会让对方高兴呢？

在专售大号服装的时装店里，“你胖”这类的说法是绝对禁忌的。但是，当顾客自我解嘲式地说自己胖时，也不能胡乱奉承说：“不，不，



你根本不胖！”体型肥胖的人对自己的体重很敏感，所以应该尽量避免涉及他（她）的体型体重，以免他（她）感到自己被别人揭了伤疤。

一次约会中，小陈对体态较臃肿的女友奉承说：“你的皮肤真是又白又细，有这么好的皮肤，根本就不需要化妆。要是分一点给我该有多好呀！”谁知他的女友反而气恼地回敬道：“是呀，我太胖了，能分给你一点那可是再好不过了！”小陈是拍错了马屁。

还有一个要点是，如果对方对自己的赞美有良好的反应，不要就此结束，而要改变表达方式一再地赞美对方同一点。因为如果你只夸奖一句，可能会被认为是一种奉承，如果再夸上几句，可信度会大大提高。

赞美得当可以打开对方的心扉，反之，会使对方心扉紧闭。

其次，夸奖可以有点新鲜感。

重复对方已司空见惯的夸辞，他（她）会认为你与一般人没什么差别，如果能从别人没有夸赞过地方下手，便能满足对方扩大自我的需求。尤其在恋人间，对方更希望你比一般人更关心他（她），假如你发现了他（她）与别人不一样的地方并赞美他（她），他（她）会认为你很留意他（她），从而产生一种幸福感。

所以请记住，把所听来的话深藏心底，仔细地观察对方，寻找他（她）的其他优点并赞美他（她），远远比其他的人都称赞他（她）相同的地方更令对方高兴。例如：你的女友因她的美丽而听到这方面的赞美肯定听厌了，如果你夸她的字写得秀美，她一定非常高兴。

所以，注意发现对方的优点，不要反复对其一方面进行赞美，从另一方面赞美他（她），将会使对方尝到一种新奇的优越感。

中国有句成语，叫做“爱屋及乌”，意思是说，爱一个人而连带爱他屋上的乌鸦，后来用此比喻爱一个人而连带爱和他有关系的人或事物。称赞别人也是一件冒风险的事，称赞得当，可以消除对方的紧张，令他产生自信和优越感，而肉麻的恭维话只能使对方在厌恶之余对你产生戒心。



3. 在他（她）“受伤”时出现，让他（她）感觉需要你

一般来说，人们认为自我评价高的人很自信，在异性面前表现得落落大方，不失仪态，能够积极地表现自己，给异性留下好的印象，因而容易恋爱；自我评价低的人缺乏自信，不会积极地接近异性，在异性面前腼腆、紧张、唯唯诺诺，给异性留下的印象不好，并且害怕遭到拒绝而回避与异性接触，因此很难恋爱。

但事实并非如此，与自我评价高的人相比，自我评价低的人更容易恋爱。

因为自我评价高的人对对方的要求也高，而现实生活中真正能符合这种高要求的异性并不多见，即使有符合自己要求的对象，也可能会因为对方的要求同样很高而丧失恋爱的机会。而自我评价低的人由于缺乏自信，所以总认为别人是有魅力的，容易接受他人的靠近，故而比较容易恋爱。

对于以上观点，心理学家们用自尊理论进行了论证。自尊理论认为，自我评价低的人更容易恋爱。

原因在于，自我评价高的人对自己自信的同时，对另一半的要求也偏高，他要求自己的恋人必须有智慧、有魅力、优秀，因此即使有异性对其表达爱慕之情，只要对方不符合自己的要求就不会动心。相反，自我评价低的人对自己很不自信，总觉得周围的人都比自己有能力，比自己有魅力，只要有异性对其表现好感就会接受。所以，自我评价高的人自我设置的标准较高，而自我评价低的人自我设置的标准较低，对异性容易抱有好感。

另外，自我评价低的人由于缺乏自信，总是感到不安，更加需要爱