

掌握婚姻主动权



打好婚恋心理战

做一个会恋爱 懂婚姻的 智慧女人

青影◎编著



幸福美满的婚姻是可以设计出来的

一把为所有女性朋友开启幸福之门的金钥匙

一本专为女性打造的智慧宝典

一本成就女性精彩人生的成功启示录

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

掌握婚姻主动权 打好婚恋心理战

做一个会恋爱 懂婚姻的 智慧女人

青影◎编著



幸福美满的婚姻是可以设计出来的

一把为所有女性朋友开启幸福之门的金钥匙

一本专为女性打造的智慧宝典

一本成就女性精彩人生的成功启示录

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个会恋爱懂婚姻的智慧女人/青影编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-204-11436-8

I. ①做… II. ①青… III. ①女性-恋爱-通俗读物
②女性-婚姻-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 006009 号

书名 做一个会恋爱懂婚姻的智慧女人

编 著 青 影

责任编辑 晓 峰

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 16

字 数 250 千

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-12000 册

书 号 ISBN 978-7-204-11436-8/G · 3594

定 价 36.00 元

希望更多的中国女性能够读到这本好书,让自己幸福,就是对这个世界最大的爱。

——约翰格雷《男人来自火星,女人来自金星》作者

爱情的快乐不能在激情的拥抱中告终。爱,必须有恒久不变的特质,要爱自己,也要爱对方。

——波普

婚姻的本质像是一种生长缓慢的植物,需要不断灌溉,加施肥料,修枝理叶,打杀害虫,才有持久的绿荫阅读是一种精神的按摩。

——毕淑敏

政界常说一句话——“上台靠机会,下台靠智慧”。男女之间也可以说——“恋爱靠机会,婚姻靠智慧”。茫茫人海,偏偏遇上他,当然是“机会”!但是此后几十年,就靠彼此的智慧了。只有那些能够把“热情如火”的恋爱,化为胼手胝足的恩爱,再化为“相濡以沫”的怜爱的人,才有爱的大智慧。

——刘墉

前言

爱情，普普通通，平平常常，说穿了，就是男人和女人互相理解，互相尊重，互相搀扶，互相关爱，互相取长补短、安慰体贴。故事的主角，是饮食男女；故事的场景，不外乎家庭与社会；故事的情节，不外乎一个男人喜欢上了一个女人或一个女人喜欢上了一个男人。茫茫人海找到一个自己心仪的、互相真爱的人，不容易。也许事事不是你想的那样，没有如此完美，或许没有你想象的那么好，但也不会糟糕到哪里去，生活本来没有那么美好，所以要知福惜福，多说关怀话，少说责备话，人与人之间需要互相体谅，爱人也同样如此。

记得有个作家这样写他泡菊花茶的过程：“那菊花，翠萼如铃挂，花瓣皆嫩鹅黄，还透着些半透明乳白。而在泡开后，每朵菊花就又借着水里的热量一朵朵又再回魂似绽开。当它们徐徐袅袅地浮在金色晶莹茶水里，那番姿态，与它们活着时在风里的招摇相比一点儿也不逊色，似乎还别有一番情态。”

这个作家称茶水中的菊花为“最后的温柔”，意思是第二次绽放，用这种状态来形容一种好的爱情，尤为合适。

不好的爱情，会让人变得枯萎，就像榨干了水分，是干瘪的；好的爱情，让人能有足够的空间，既能享受到关爱，又可以抒发自我，这样的爱情，就像茶叶在水中，是自由的，放松的，滋润的，舒服的，惬意的，也是最佳的状态。

所有步入围城的新人，莫不希望“青丝结发，白首相携”，然而随着时间的流逝，最初的甜蜜和激情却会变得面目全非——岁月的力量，连仇恨都能化解，何况难以久持的“荷尔蒙”？

婚姻是一段漫长的人生，不要指望它不生病，一旦婚姻出了毛病，首先是护理，其次是找心理医生治疗，除非患了绝症，一般的婚姻毛病都是可以预防 and 治疗的。“病”如果好了，作为妻子切忌耿耿于怀，事事猜测；也不要以为今后就再也不会复发。套用中医的行话是：你需要注意日常的调理。婚姻的成功一半是选





择对象，另一半就如同做生意成功那样要学会经营，善于经营。

幸福的婚姻大多属于那些历过世事洗礼、经受时间考验，仍能让爱情保鲜的夫妻。幸福的妻子不会让自己成为“三等女人”——等老公下班、等孩子放学、等电视剧开播。

一个好女人不仅要会撒娇，更得会持家，懂得体贴丈夫，做丈夫事业的好帮手，家庭的好后盾；要会理解男人处世中的烦恼，不给丈夫惹麻烦，关心和体贴丈夫。一个理智而聪明的男人都希望家里能拥有一个善良而会持家的妻子，真正能驾驭男人内心的，是那些温情的、能理解男人内心需要的女人，会持家的女人才称得上是可爱的女人。

她们懂得，生活原本琐碎，但太阳每天都是新的，所以只要用心、用情，每一个平凡的日子都能泛着甜蜜的馨香、充满快乐的色彩。她们的明媚不仅能照亮围城，也能让每一个家人如沐春风。

幸福，我们不能精确描绘它的模样，不了解它的属性，不知道终点的位置，不能预测它出现的时机。只有当幸福降临的那一刻，我们才会热泪盈眶，发现所有的辛苦都是物超所值。它比神奇更不可思议，比冲上云霄更激动人心。它能在夜一样的黑色中绽放最灿烂的花朵。每一个感受过的人都只能说：幸福的感受是无与伦比的，是无可言表的，是值得用青春去交换的。

毫无疑问，每对步入婚姻殿堂的夫妻都渴望幸福美满、长相厮守。但，婚姻做起来比听起来困难、现实得多。新鲜感的缺失、生活的乏味以及来自方方面面的压力会让婚姻的色彩逐渐暗淡下来。其实爱还在，只是被生活掩盖了光芒。所以我们需要学会用美的眼睛去寻找依偎的美好，发现共牵手的真谛。毋庸置疑，“姻缘”二字藏着许多妙趣，关键在你有没有一颗美丽的心。婚姻不应是美丽却静止的图画，而应该是一个继续成长与发展的机会。婚姻未必能实现浪漫主义者的瑰丽梦想，但它却可以提供一种深层次的满足。

本书教你如何做一个幸福的女人，婚前婚后要有心理上的转变，掌握婚姻的主动权。但这需要女人有足够的智慧和技巧，必须明白：幸福美满的婚姻是可以设计出来的！翻阅本书，你将会知道：彼此恋慕并不足以成为幸福婚姻的基础，婚姻的赌注是昂贵的，婚前预备的报偿却是丰厚的。如果你目前是单身或在恋爱，本书可作为你的关系蓝图，帮助你决定是否或何时预备好进入婚姻；如果你已经订婚或新婚不久，本书将帮助你查验自己的感情基础，学到创建成功婚姻所必需的技巧。

2012年10月



第一章 若即若离,攻守兼备——恋爱时玩点心理战 •◀

- 一举得男,和对的人谈恋爱 / 2
- 爱他有招,幸福不能等 / 6
- 爱他就接受他的全部 / 10
- 调教好男人,用心去征服 / 13
- 爱玫瑰更爱春天 / 17
- 热恋也要“零距离”接触 / 19
- 别让蓝颜成“祸水” / 23
- 找一个爱自己的人做老公 / 27
- 我的生活自己做主 / 30

第二章 众里寻他,软玉温香——新婚时掌握主动权 •◀

- 性感与清纯让爱更持久 / 34
- 保持神秘感,留住好奇心 / 37
- 享受性爱,让生活更和谐 / 40
- 淡淡的诱惑,情到浓时亦缠绵 / 44
- 给他惊喜,为爱保鲜 / 47



- 欲拒还迎用对地方 / 51
- 把最美的一面留给他 / 54
- 恋上你的“枕边人” / 58

第三章 红袖添香,琴瑟和鸣——做一个善解人意的女人 • <

- 让你的抱怨拐个弯 / 62
- 千万别把自己当公主 / 64
- 撒娇,让他为你牵肠挂肚 / 68
- 甜言蜜语,让他为你肉麻心跳 / 71
- 耍点小花招,幸福如花儿开放 / 73
- 宽容,女人最靓丽的风景线 / 75
- 守候在他心灵最温暖的角落 / 78
- 尊重“生产”优质的老公 / 80
- 婚姻需要你持久用心经营 / 84

第四章 兰心蕙性,算盘叮咚——会持家的女人最幸福 • <

- 女人要做家庭的 CFO / 88
- 女人管钱,天经地义 / 91
- 拥有金钱是女人的资本 / 93
- 主妇也可以成“主富” / 96
- 巧主妇的储蓄有妙招 / 99
- 别把基金当股票炒 / 101
- 时代丽人炒股更理性 / 104
- 选对保险人生有保障 / 107
- 我的房子我自己能做主 / 109
- 建立正确的理财观念 / 112

第五章 风信年华,悦己者容——气质高雅的女人巧装扮 • <

- 美丽是女人最大的财富 / 116
- 气质,征服丈夫的魅力源泉 / 119
- 出门前打扮好自己 / 122
- 蓬头垢面给小三机会 / 126
- 下厨也不失居家之美 / 130
- 随时有拿得出手的衣服 / 134
- 会化妆,因为青春就那么几年 / 138
- 形象,任何时候都美丽 / 142
- 着装,最好的通行证 / 145
- 运动,“装扮”你成“出水芙蓉” / 147

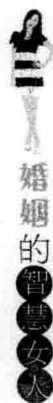
第六章 天使降临,魅力依旧——怀孕的女人最美丽 • <

- 要不要做丁克 / 152
- 怀孕前的保养 / 156
- 大肚婆对小三,谁胜谁负 / 160
- 让他参与妊娠过程 / 164
- 要孩子也要当辣妈 / 167
- 照顾孩子,别忘了关心老公 / 172
- 孕前控制,孕后塑身 / 176

第七章 嫣然一笑,温婉动人——恰似那一低头的温柔 • <

- 温柔,打动男人的秘密武器 / 182
- 不要低估男人的占有欲 / 185
- 朋友面前给他面子 / 187
- 怀疑,可说可不说,最好不说 / 191





做一个从容、自信的优雅女人 / 196

出差给他带安全套 / 200

老夫老妻,岁月洗礼 / 204

第八章 人贵自立,内强则刚——做婚姻里的独立女王 • <

经济状况 PK 夫妻关系 / 208

工资可以高,姿态不能高 / 213

女人要有点私房钱 / 218

婚后,依然保持自我 / 222

做好贤内助,扶持丈夫 / 226

掌管家庭的“钱匣子” / 231

嫁得好,也要干得好 / 234

让他幸福着你的幸福 / 237

主见,让你如此美丽 / 239

拥有独立的经济地位 / 242

周身散发着人格魅力的芳香 / 244

不漂亮的婚姻组合也能摇曳多姿 / 246

第一章 若即若离，攻守兼备

——恋爱时玩点心理战



一段感情成功与否，不是看是否还牵手，而是由感情品质而定，很多时候牵手不代表成功，分手不代表失败。关键是看在这段感情中你是否完成了自我的成长。你是否更了解自己的需求？你是否已学会疼爱别人？

在恋爱中我们需要的是更了解自己。除自我认知概念外，让两性恋爱中的自己更完整清晰地呈现出来。在爱中培养我们爱人的能力。自小习惯被爱，在恋爱中我们开始学会爱人。

恋爱中，如何步步为营？技巧固然重要，但我们更希望你在技巧中修炼自己的内心，获得真正的心灵成长和长久稳定的幸福。

恋
爱

婚
姻

一举得男，和对的人谈恋爱



温暖的家，不用太大；深爱自己的老公，不用太帅；可爱的孩子，健康就好；每日，银铃般的笑声充满屋子。即使拥挤狭小，却充实温馨。这所有的幸福都和婚姻有关。

有爱情滋润的女人是美丽的，但爱情如一页小舟，漂荡在茫茫人海中，随时都有沉舟覆没的可能。要想美丽永恒，让你看上去长久丰润可人，只有将爱情小舟驶进婚姻的安全港。

现如今，很多单身人士正茫然地走在寻找真爱的路上，那些单身明星们每每被问到何时婚嫁时，常常抛出一句老生常谈“遇到对的人就会结！”

怎样才能遇到适合自己的那个人？如何才能给自己幸福的生活呢？怎样的爱情、婚姻和家庭才会幸福呢？

问题的关键和前提在于怎么选男人。

打开未来幸福生活的钥匙不是最优秀的、不是最完美的、不是最帅最有钱的，只是适合自己的。只有男人选对了，才能两人同心协力地相爱下去。否则，一切都是空中楼阁，那些所谓的浪漫美好都会在生活的磕绊和打磨中灰飞湮灭。

既然“选人”如此重要，所以在恋爱的这一步上，有人走得洒脱，恋爱一场接一场，只为找到对的人。有人走得犹豫谨慎，迟迟不敢开始，就怕被错的人伤害。也有人眼睛永远望向远方，总是期待着下一个是最对的。

虽然你爱一个男人，和他结婚后，他能否爱你一辈子呢？他能不能带给你稳定美满的生活？他会不会出轨？这个男人十年后会是个好男人吗？

这么多问题，如果要在结婚前，甚至是热恋中探究出来，对女孩子来说，无疑是个非常难的事情。如果放任不管，盲婚哑嫁，那么婚姻不是滋润女人的甘露，而是熬干女人的烈火。于是，恋爱成了一场冒险，婚姻更是一场赌博，有的人赢，



有的人输。

怎么挑选适合自己的男人？怎么影响男人？怎样让他给你想要的？每个女人心里都有自己的一套标准，谁都想把爱情进行到底，谁都知道平平淡淡才是真，但现实不是童话，哪怕是再坚固的爱情，遇到不懂得经营的人也有被腐蚀和坍塌的危险。想和相爱的人携手共看细水长流，就要先等到风景都看透。

经营爱情，成为女人一生的功课。而这门课的第一课就是选对恋人，一举得男！

在这场“选夫战”中，不在于你赢得了多少男人的喜爱，也不在于你打败了多少花容月貌、婀娜多姿的对手，而在于你“于千万人之中，遇见你要遇见的人。于千万年之中，时间无涯的荒野里，没有早一步，也没有迟一步，遇上了他”，并且抓住了他。

在此之前，一个女人要用二十多年甚至三十多年的时间为这一刻的到来做准备。

准备的第一步就是认识自己，读懂自己。如此这般，才能知道什么样的人适合自己，才能在对的时间找到对的人，男人、女人都是如此，唯有这样，才能成就美满姻缘，幸福一生。“知己者明，知人者智”，婚姻中但凡幸福之人，必是明智之人。从婚前就开始修炼自己吧。

于芳已婚3年，女儿2岁，伶俐可爱。她的第三任男友蒋晨，经过两年的相处成为她的丈夫。他们3年的婚姻并没有所谓的三年之痒，相反却是越来越亲密融洽。

闺蜜们常常向她讨教，怎么才能“嫁对郎”，她总是莞尔一笑，静静倾听她们的苦恼和心事。

要说于芳并没有久经沙场的身手，更非阅男无数，当初怎么就一眼认定了蒋晨？

遇到蒋晨之前，她单身了两年。不是没有男子追求，也不是没有相亲机会，只是她知道，女人的青春苦短，经不起一次又一次的体验。可是究竟什么样的男子最适合自己，恋爱时期两个来自不同环境性格不同的男女，如何磨合及互相经营？看小说、看电影、言情小说只会陷入美丽误区。

于芳是个安静的姑娘，静静地倾听和用心地吸收是她的长项。身边的闺蜜每



每遭遇爱情中的不快，都来与她倾诉，而她不是仅仅做个情感垃圾桶。她吸收每一个人的烦恼及教训，然后，守口如瓶，化为自用。虽然总是局外人，可是她从不瞎搅活，也不指手画脚，只是认真地从安慰加劝慰的角度与对方交流。她也知道这世上人与人之间有多么不同，他人经验不能完全照搬，却可以借鉴，何况一个个都是活生生的例子。

她如土壤一样，将这些作为养料，不断地消化吸收，久而久之，她已静静地成长为一片情感富饶的沃土。

当蒋晨出现在她的生活中时，她已经有了充分准备。在真爱的基础上，于芳迅速找到两人的契合点，把握他的心理，也懂得调节自己的心态，并借鉴闺蜜们或成功或失败的经验，引导着两颗漂泊的心抵达幸福彼岸。

原来任何经验，不仅是来自自己的生活体验，还可以来自于他人。大家都知道医人者不容易自医。

对于于芳本来还有很多可能的生活等着她。比如恋爱达人，一边解决周遭姐妹的各种恋爱问题，一边经历自己轰轰烈烈的爱情，却不能够排解自己感情上的任何疑惑。幸运的是，于芳有一双慧眼，没有被“管中窥豹”“一叶障目”的无知遮蔽了双眼。看见帅哥张三花心，便认为帅的不能找；看见李四的男友整天打游戏工作不上进，就认为上网的男人都不可靠；看见王二出了国就和恋人分手便认为距离太远肯定会分手……要知道我们找的不是完美男人，而是可以相知相携的知心人。

与于芳相反，叶莹是个抢手的恋爱宝贝，是朋友们口口相传的感情经历丰富的奇女子。她充满活力，敢做敢当性格简单直接却不愚蠢，也不失女人味，拥有刚柔并济的魅力。在漫长的恋爱旅途中，她不断地体验着、经历着，伤过人，也被人伤过，被人追求，也主动追求过别人。

尽管一路上阅男无数、经历多多，叶莹一直保持着好的心态和性格，每一次的恋爱风暴过后，她能够很快地重新洗牌整理好自己，犹如凤凰浴火，焕然一新。朋友们都能明显感觉到叶莹如嫩竹般“咔咔”成长的声音。而叶莹长的恋爱是智慧而不是世故。也在其中不断积累智慧，如《粉红女郎》中的万人迷，积累了一箩筐的真知灼见。同时她也练就了火眼金睛的看男人本领，什么人货真价实值得交往，什么是注水猪肉虚假繁荣，都逃不过她的法眼和掂量。



几段轰轰烈烈的恋爱过后，她遇到了自己对的男人。叶莹综合以往所有的恋爱经验打造了一个崭新的自己，重新出发，并且顺利地度过了了解期、磨合期的各种恋爱暗礁，最终成功把自己嫁掉，驶进婚姻的港湾。

复杂过后是单纯，经历过后是回归，并非越经历越无畏，越恋爱越疯狂。到谈婚论嫁的年龄还保持着年少轻狂的叛逆和混乱，会让任何一个成熟打正谱的男人都绕道而行的。叶莹是个聪明女人，折腾过后懂得调整自己，明白了自己要什么，从而以后作出正确的选择。经历可以让人生变得丰富，学会提取其中的正面元素，并懂得把握和运用才能让自己幸福。

很多人会通过生辰八字、星座血型、性格测试等等专业手段来寻找与自己匹配的人。但全世界有 64.77 亿人，遇到其中的一个，依然需要一些机缘，所以不要浪费，也不要因小失大，擦肩而过。

即使他的型多么符合你的期待，你们一见钟情时有多么默契，你都需要做好磨合的心理准备。特别是一上来你觉得特别“对”的人，你更要为自己准备好一盆冷水。因为在漫长的相处中，总有一些是你想不到，两个经历再相似的人，故事的细节也会迥异，所以难免会有想法和原则相悖的时刻。

创造机会，共同去经历一些实实在在的事情，越现实越好，因为只有这样的情况下，才能真正显露一个人的脾性。你要知道他最生气的时候会怎么表现？他心底哪里是最柔软的，哪里是禁区，画一幅属于你们俩的心理地图。他是怎么面对压力的，怎么处理伤心的？他把事情搞砸后会如何收拾烂摊子？他最享受的休息放松方式？他听喜欢的音乐时是什么反应？……这些生活的细节，会逐渐显露一个完整而立体的人。这一切会不断挑战你最初那个关于“对”的判断。但是，在这一切真实而自然地呈现在你面前时，请时刻记得，了解一个人是终生的任务，两个人的相处，需要一生相互学习。白头偕老是每天都在实实在在上演的神话。

生活丰富多彩，细节千头万绪。怎样让你的判断不是误判，以至于错过了对的人？怎样让你的判断不是漏判，以至于选择了错的人。把握 5 个要点，对的男人就如同孙悟空，逃不出你这个如来佛的手掌心。这个世界上的事情大多这样，当你认为问题简单时，它会有千万种变化。当你认为问题复杂时，其实一句话就能搞定。

爱的感觉、生活的习惯、天生的秉性、潜在的物质能力、对家庭的责任，从这五个方面考察你遇到的那个人，每一样都不要忽视，细细观察，一一看来。如同木桶效应，任何一个方面的缺失都是不可弥补的，最终在漫长的生活里，会带来很多问题。

当然这五个方面缺一不可，但要好到什么程度，则可根据你自身条件和需求来选择。

也就是说，当你遇到一个完整具有这五个条件的男人，即使没有那么完美也是可以嫁的，他将会给你带来持之以恒的幸福。

它告诉我们，不要因为感情到达一百分，就平均分配到其他方面，即使其他项的得分为零也忽略不计。因为每项二十分，也可以组成一百分的潜力男，如此组成的“木桶”也许不能装很多水，但至少不会漏。总比抱着一块木板强。

爱他有招，幸福不能等



常常责怪自己当初不应该
 常常后悔没有把你留下来
 为什么明明相爱到最后还是要分开
 是否我们总是徘徊在心门之外
 谁知道又和你相聚在人海
 命运如此安排总叫人无奈
 这些年过得不好不坏只是好像少了一个人存在
 而我渐渐明白你仍然是我不变的关怀
 有多少爱可以重来有多少人愿意等待
 当懂得珍惜以后回来却不知那份爱会不会还在
 有多少爱可以重来有多少人值得等待



当爱情已经桑田沧海是否还有勇气去爱

这首脍炙人口的老歌，唱醒了多少错爱中的男女，唱碎了多少相爱却未能相守的恋人的心。

歌里唱的正是找到对的人，却因错误的爱而失去对方，无尽的辛酸与悔恨，让人唏嘘感叹。

爱是人生最好的相逢。

幸福——就是找一个温暖的人过一辈子。

当你完成了第一步，按照我们的建议找到5个方面都达标的男人，接下来要做的就是不要因为错的方式毁了这段感情。

我们暂且不计那些阴差阳错地在错的时间遇到了对的人，比如《西游记》里的唐僧和女儿国国王；比如现实版的徐少华和朱玲；比如《似水年华》里的英和文。这些冥冥中命运安排的错过或者不能，也许顺其自然是最好的办法。但是，如果找到了对的人却用错了方式去爱，最终留下的只是无尽的悔恨。有人蒙上天眷顾能再找回那个人来，比如《牵手》中的钟锐和夏晓雪，也有人充满希望和勇气地要找回那个对的人，比如《飘》中的郝思嘉。

然而，生活毕竟不是小说、电视剧，终于在千万人之中遇到了合适的人何不用恰当的方式去爱那个对的人，和他愉快地享受这几十年的时光？

有人质疑：“谈恋爱用得着技巧和方法吗？”

那么，请问：“你觉得爱情、婚姻需要经营吗？”

如果爱情需要经营，那就需要用好的方法和技巧来经营。爱情、婚姻和家庭同事业或工作一样，都需要我们用更好的方法和技巧去做好、去经营好。说透了谈恋爱、说感情就是另类的人际关系。学会好的方法和技巧不但可以增进彼此的关系和感情，还可以看透对方的真实想法，进而让相爱的人感情更融洽。

在朋友眼里景东和张晔是天造地设的一对：一个是公务员，一个是中学老师；一个玉树临风，一个笑靥如花。她很会疼人，也很爱他。相恋两年，一到景东的单身宿舍，张晔就拖地洗衣服、做饭洗碗，忙里忙外，把所有家事都做尽。她宁愿让他闲闲地看书、看电视、踢球、打游戏。她像母亲照顾儿子般疼爱他，从没想到他会主动离开。但是，两年的辛苦付出，却换来他一个绝然抽身的背影。他离开的理由竟是“我不想再当你的宠物。”他说自己要娶的是一个可以陪他成长的