

DO EIGHT
CULTIVATIONS
BECOME
A HAPPY WIFE

幸福妻子 的八项修炼

七七◎编著

成为幸福的妻子，
是天下所有女人共同的心愿。
今天，你幸福了吗？

 深圳出版发行集团
海天出版社

DO EIGHT
CULTIVATIONS
BECOME
A HAPPY WIFE

幸福妻子
的八项修炼

七七◎编著

成为幸福的妻子，
是天下所有女人共同的心愿。
今天，你幸福了吗？



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福妻子的八项修炼 / 七七编著. — 深圳: 海天出版社, 2014. 1


ISBN 978-7-5507-0791-7

I. ①幸… II. ①七… III. ①女性—婚姻—通俗读物
IV. ①C913. 13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第175203号

幸福妻子的八项修炼

XINGFU QIZI DE BAXIANG XIULIAN

出品人 尹昌龙
出版策划 毛世屏
责任编辑 班国春
责任技编 蔡梅琴
装帧设计 

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市线艺形象设计有限公司 Tel: 0755-83460339
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 15.5
字 数 230千
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次
定 价 28.00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。



Perface
前言

幸福，是一个永恒的话题，也是一个美丽的字眼，对每个人都极具吸引力。成为幸福的妻子，是天下所有女人共同的心愿。今天，你幸福了吗？

什么是幸福的婚姻呢？你或许会说，幸福就是爱着那个也深爱着自己的人；幸福就是情人递上来的一杯美酒；幸福就是恋人赠送的一束鲜花；幸福就是拥有一栋漂亮的大房子……你说的也许都没有错！无可否认，这些都能给我们带来幸福的感觉。关于幸福，一万个人或许会有一万种解释，甚至一万零一种解释。而我则认为，幸福就是找到一双适合自己的既美观又舒心的鞋，然后你要努力了解它，根据它的特性好好地呵护它，这样才能让自己穿得更舒服、更长久。

在婚姻生活中，要想让自己幸福，必先让你的他感到幸福，只有他幸福了，你也才能有更多的幸福。如果你的他和你在一起没有幸福感，你是永远也不可能感到幸福的。因此，女人一定要加强自我修炼，提高让自己的另一半幸福的本领。

笔者以朴实、亲切、真实的语言向天下的女人们讲述做幸福妻子的秘诀，告诉广大读者：要想成为一名幸福的妻子，婚前一定要头脑

清醒，以独特的慧眼找到那个让自己幸福一生的男人；要修炼自己的性商，让自己成为人人羡慕的“性福”女神；要修炼自己的厨商，爱老公一定要爱到“胃”；要修炼自己的情商，在丈夫那里扮演好多种角色；要修炼自己的财商，做个幸福的“钱匣子”；要修炼自己的管商，提升管家的功力，做一个精干的管家婆；要修炼自己的母商，做一个称职的幸福的妈妈；要修炼自己的友商，构筑自己的人际关系网，做一个善织人脉的“蜘蛛精”。

追求幸福是每位妻子的权利，也是每位妻子的自由，过自己喜欢过的幸福生活是妻子们最起码的要求。但妻子们心里也很明白，自己的起码要求并不是想如愿就能如愿的，况且在自己的婚姻中，多多少少都会有些憾事，使自己的幸福受到干扰。尽管如此，幸福还是可以通过修炼得到的，只要你谨遵本书秘籍，潜心修炼，你定能将幸福牢牢地攥在手中。

真诚地希望《幸福妻子的八项修炼》能帮你获得真正的幸福，助你荣升为围城里的幸福女王。

另外，本书在编写过程中，张林、侯文鹃、董晓丹、卞宁宁、徐翠霞、刘文静、董艳歌、李志华、安耀辉、刘永华、李志美等好友给予了大力帮助和支持，提供了大量真实生动的案例和非常实用的经营幸福婚姻的方法和技巧，在此特表示衷心的感谢！

七七

2013年7月7日

目录

1

第一项修炼：婚前的智商修炼——做个清醒的女人

1. 想方设法了解你的他 / 003
2. 如何确定你们是相爱的 / 016
3. 自爱才能得到别人的爱 / 023
4. 你们将如何生活 / 030

2

第二项修炼：性商修炼——做个“性福”女神

1. 你知道性爱的含义吗 / 039
2. 你们俩性趣相投吗 / 046
3. 呵护他的性情绪 / 050
4. 做个性感的小妖精 / 057

3

第三项修炼：厨商修炼——老公一定要爱到“胃”

1. 了解他的口味 / 067
2. 你知道怎么进行营养搭配吗 / 072
3. 练就自己的绝活 / 084

4

第四项修炼：情商修炼——学会扮演多种角色

1. 做个浪漫的情人 / 091
2. 做个爱护他的慈母 / 097
3. 做个仰视他的学生 / 104
4. 做个依赖他的女儿 / 112
5. 做个荣辱与共的朋友 / 119

5

第五项修炼：财商修炼——做个幸福的钱匣子

1. 了解家里的经济状况 / 127
2. 制定花钱规则 / 138
3. 要舍得为老公花钱 / 146
4. 主动报告你的收入 / 150

6

第六项修炼：管商修炼——做个精干的管家婆

1. 协商家庭事务的分工 / 157
2. 管好自己的分内事 / 166
3. 协助管好“他的事” / 172

7

第七项修炼：母商修炼——做个幸福的妈妈

1. 做个了解孩子的妈妈 / 183
2. 好妈妈是孩子的知心朋友 / 188
3. 做个会调剂父爱的妈妈 / 197
4. 不做冷落老公的妈妈 / 204

8

第八项修炼：友商修炼——构筑自己的人际网

1. 做个善织人脉的“蜘蛛精” / 211
2. 约定彼此的交往规则 / 216
3. 爱他所爱 / 224
4. 让他爱你所爱 / 232
5. 远亲不如近邻 / 238

A large, intricate floral pattern composed of various flower shapes, including daisies, tulips, and multi-petaled blossoms, arranged in a roughly triangular shape pointing downwards. The flowers are rendered in shades of gray and white, with some having detailed outlines and others being simple line art. The pattern is set against a background of small, scattered floral motifs.

第

A large, stylized graphic element consisting of a thick, black, curved line that starts from the left and curves upwards and to the right, resembling a stylized '1' or a decorative flourish.

项修炼：

婚前的智商修炼
——做个清醒的女人

幸福妻子
的八项修炼



Chapter Foreword

俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”在女人看来，一生中最大的幸福莫过于嫁对男人，缔造一个幸福美满的婚姻。但如果嫁错了男人，就无法保证自己幸福了。

幸福，总是有条件的，而幸福的前提必须是嫁对人。嫁对了人，就为幸福奠定了基石；嫁错了人，就为不幸埋下了隐患。所以比起嫁不嫁，嫁给谁更重要。你嫁错了郎，把自己托付给一个不能给你幸福的男人，这对于婚姻而言，是件很要命的事情。

因此，要想成为一位幸福的妻子，就要在婚前保持足够的清醒，保持一定的智商水平，想方设法了解自己未来的丈夫，确定两个人之间的感情成分，学会自爱，并和他一起规划未来的婚姻生活。

想方设法了解你的他

1. 他是谁？他怎么样

现代社会，随着交通、信息技术的发展，人们的交流和交往范围无限扩大，我们认识的已不仅仅是家人、左邻右舍、同学、同事，我们常常还会通过工作、网络、旅游、聚会、相亲等诸多途径认识一个身处异地的陌生人。因此，现实中常常因为夫妻双方对彼此性别、品行或过去的不了解导致失败、痛苦的婚姻。如因不知道对方整过容，生出丑儿女后，看出端倪，查到真相，闹离婚；又如不知道另一半的婚史，犯重婚罪等等。

因此，婚前你必须得搞清楚这样两个问题：他是谁？他怎么样？

在这个世界上，许多女人之所以会嫁错人，一个很大的原因就是她们在婚前没有搞清楚对方是谁、怎么样，她们甚至连对方真实的名字都不知道，对方是个怎样的人更是稀里糊涂。由于没有看清对方，后悔、闪婚、过得不幸福就不足为怪了。

惠泽结婚不到一个月就离婚了，这令很多人惊诧万分。

半年前，惠泽和老公雷彬在网络上相逢，他们聊得很投机。之

后，两人见面，一见钟情。年轻漂亮的惠泽，英俊高大的雷彬，他们都被对方的外表吸引了。谈话时，雷彬还告诉惠泽：他拥有硕士文凭，收入很高，而且还有轿车，有一套自己的房子，父母都在事业单位就职。惠泽听了，更是被他优越的条件打动了，于是，决定和他长期交往下去。

不久，两人便陷入了热恋。热恋的日子里，雷彬很大方，很舍得在惠泽身上投钱。

后来，惠泽主动提出结婚，雷彬很高兴，爽快地答应了。他们结婚很低调，没有拍婚纱照，也没有举行隆重的婚礼，只是请亲朋好友吃了一顿饭。

婚后不久，惠泽就收到了一个电话，电话是一个小女孩打来的。惠泽问：“你找谁啊？”小女孩回答：“找我爸爸。”惠泽问：“谁是你爸爸？”小女孩说：“我爸爸叫雷彬……”

真是晴天霹雳，惠泽听了浑身颤抖，慌忙中打电话问雷彬是怎么回事。雷彬没有否认，他说他之前离过婚，有个5岁的孩子，孩子在乡下跟爷爷奶奶一起生活。

一瞬间，惠泽感觉被骗了，她责问雷彬为什么婚前没告诉她。

雷彬反倒十分有理：“你当初也没有问我以前的婚恋史啊？”

惠泽不想做后妈，便提出了离婚。雷彬很气愤，认为惠泽根本不爱他，两人大吵了一架。从吵架中惠泽得知：雷彬的硕士文凭是假的，收入也不很高，平时开的轿车是一位好哥们的，住房是租的，父母也不在事业单位就职。惠泽气得要死，连自杀的心都有了。

现实生活中，像惠泽这样没有摸清对方的底细就和对方结婚的女人有很多，她们还会怨恨对方欺骗了自己，其实都怪她们没有在婚前花点时间和心思去了解清楚对方。可见，婚前擦亮双眼看清对方多么重要！还没来得及看清对方就和他结婚是多么荒唐多么盲目啊！

有人说：“热恋中的女人智商为零”，这话虽然说得有些夸张，但它还是有一定道理的。恋爱的女人，往往会被甜蜜的爱情冲昏头脑，因此看不清对方真实的模样。更何况，男人往往在婚前对女方隐瞒很多，他们会极力向女人表现出自己优越的一面，而那些不好的一面往

往被他们隐藏起来，避而不谈，可那些不好的一面可能就是婚姻的致命伤。

“婚”字本身就是一个“女”加一个“昏”字，要不是昏了头，谁会结婚呢？但嫁对了男人，会幸福一辈子；嫁错了男人再离婚，要付出沉重的代价，不离婚则会痛苦一辈子。

有句歌词是这样唱的：“借我借我一双慧眼吧，让我把这纷扰看得清清楚楚明明白白真真切切。”看清人世间的一切纷扰需要一双慧眼，看清男人也需要一双慧眼。有了这双慧眼，你也能把你的他看得清清楚楚明明白白真真切切。

总之，在结婚之前，你必须做一个智商很高的女人，想方设法了解你的他。你必须弄清楚他是谁，他怎么样。否则，当你婚后看清对方的真面目时，你一定会认为和他结婚是一个天大的错误，那时再离婚对于你而言也是一种莫大的伤害和损失，不是吗？

2. 他是你心中的好男人吗

什么是好男人，或许10个女人会有10个不同的答案。

你心中的好男人是什么样的？是继承上亿家产的富二代，还是英俊潇洒对你有情有义的白马王子？是很有钱的钻石王老五，还是集财富和美貌于一身的高富帅？你是想钓个金龟婿，过一种不需要自己努力奋斗就能拥有一切的全职太太的生活，还是只想和一个既没有很多钱长得也不够帅的实用经济男平凡凡地过一辈子……如果你的男朋友基本符合你心中理想的标准，那你算是很幸运地找对了人。如果你的男朋友和你心中理想的另一半相差十万八千里，你只是因某个原因想和他结婚，那我劝你先把婚事放一放，再三思量思量再做决定。

晴晴长这么大做过的最后悔的一件事就是和阿木结婚。其实，婚前晴晴就知道阿木算不上什么好男人，吃喝嫖赌样样在行，并且懒惰、自私、蛮横、没有责任感，与她心中的好男人一点都不沾边，但她还是选择了阿木，因为阿木是“富二代”，能让她过上很多人羡慕的富

裕生活。阿木的父母经营着自家的大企业，每年有上千万的收入，家里有两套别墅，一辆奥迪，一辆奔驰。因此，晴晴认为，嫁过去就算天天不工作也能过上“阔太太”的生活。

晴晴婚后的确过得很富有，但她并不快乐。因为阿木每天在外边鬼混，不是去赌博，就是和其他女人厮混去了。就算在家，也不愿陪晴晴一会，不是打游戏，就是和别的女人谈情说爱。要是晴晴说他几句，他就会毫不客气地挥挥拳头说：“滚一边去！”每每这时，晴晴就小心地走开了，因为她怕惹急了阿木，被他赶出家门。

结婚8个月的时候，晴晴怀孕了，即将做父亲的阿木非但不收敛自己的不良行为，反而变本加厉起来。有一次，晴晴买菜回来正准备做饭，突然听到卧室里有女人发出的呻吟声，凭着女人的敏感，晴晴猜一定是老公带别的女人回来了。她赶快跑到卧室去看，果然不出她所料，阿木和那个女人正裸着身体干得起劲。

见此情景，晴晴气昏了头，随手拿起床边的鞋子就去扇那个女人的脸。没想到阿木夺过鞋子就去扇晴晴的脸。晴晴再也无法忍受阿木的胡作非为，当时就向他提出了离婚。

离婚以后，晴晴生下了女儿，和女儿住在娘家生活。自从生下女儿，阿木连一声问候都没有。每每想到此，晴晴总是骂阿木是禽兽不如的垃圾男人。

晴晴真傻，明明知道阿木不是个好男人，还嫁给他。像她这样的婚姻幸福才怪呢？这个事例再好不过地警醒女人：要想让自己幸福，一定得嫁个好男人。

好男人是女人幸福的港湾。婚前认真识别好男人，留心抓住好男人，就等于为自己的婚姻买了一份保险，这样，你就可以一辈子生活在幸福而安全的婚姻中了。

那么，如何识别好男人呢？

要判断一个男人是不是好男人有很多标准，但没有固定的标准，然而好男人大都具备以下特点，通过认真识别，相信你一定能判断出自己的男朋友是不是个好男人。

>有责任心。你的男朋友是个有责任心的男人吗？很明显，好男人最重要的一个标准就是责任心强，能够做丈夫的好男人必须得勇于担当。婚姻有时更多的是一种责任，有责任心的男人会勇于承担，知道顾家，懂得体贴，嫁给这样的男人，你会觉得踏实而安全。

>忠于爱情。相信没有一个女人愿意看到自己的丈夫拈花惹草，天天接到陌生女人的电话。虽然花花世界充满太多的诱惑，但好男人绝对会在精神上忠于自己的妻子，不在外面拈花惹草，惹妻子伤心。保持对妻子的忠诚是一个好男人的分内之事。

>用心爱女人。好男人通常很爱女人，不管他多么强大，但他内心确实欣赏并陶醉于被女人征服的感觉。他在乎自己的女人，愿意成天围着她转，甚至每天做好饭菜等她回家。

>宽容大度。好男人会永远保持着对女人的宽容，而不会像买肉一样地挑肥拣瘦、斤斤计较。再好的女人也不可避免地存在这样或那样的缺点，好男人都会发掘女人身上的优点，宽容并忽略女人身上那些无关紧要的小瑕疵、小错误。

>能给女人安全感。好男人并不一定有伟岸的身躯，但他们勇敢，让女人感觉安全；并不一定有宽厚的肩膀，但他们健康，让女人可以依靠。他们可以在女人遇到危险的时候挺身而出，即使自己也在发抖；他们会说“天塌下来有我顶着呢，别怕”，即使他们做不到。

>细心、体贴。女人伤心的时候，好男人会轻轻地为她吻去眼角的泪水；女人受伤的时候，好男人会用安慰为她抚平伤口；女人生病的时候，好男人会用细心的照料帮她战胜病魔。好男人的一杯水，一条毛巾，一句问候，一个吻，远比怒斥打骂来得宝贵。

>勇于承担。任何一个家庭都不可能总是顺顺利利的，都可能遇到困难、悲伤、贫穷甚至天大的不幸，好男人在家的小舟行将搁浅时会义无反顾地用双肩挑起重担。

>努力赚钱。好男人都懂得努力赚钱。男人不应该钻到钱

眼里，但也不能视金钱为粪土，看着老婆孩子勒紧裤腰带过日子，一分钱掰成两半花而处之泰然。

>身心健康。身心健康包括身体健康和心理健康。身体是革命的本钱，如果你的男朋友连革命的本钱都没有，那你将来的生活就没有保障，何谈幸福呢？心理健康更重要，如果你的男朋友患有严重的心理疾病，那你们以后的婚姻生活就可能遇到很多麻烦。

如果你无法根据这些特点确定你的他是不是好男人，你还可以采用以下方法去侦查：

>去他家看看。去拜访一下他的家人，看他是否摆着与家人的合影，了解他的所有家庭成员；详细了解一下他的家庭经济状况；看看他家里是否零乱不堪，可能他一时没空收拾房间，但如果他就是不爱整洁、不讲卫生，那他将很难改变恶习。你必须做出决定：你能与这样的男人生活在一起吗？你能生活在如此脏乱的家庭环境中吗？

>看看他结交的朋友。俗话说：“物以类聚，人以群分”，一个男人有什么样的朋友，就反映出他是一个什么样的人，男人的朋友圈最能反映他的品位。因此，结婚前如果有机会，一定要用心看看他结交的朋友，这能帮你更好地看清对方。

>不要只听他怎么说，还要看他怎么做。结婚前，男人往往会在女人面前把自己说得如何如何好，其实，他未必就是这样的人。你必须留意他做事的态度和结果。如果他总是说起来天花乱坠，做起来一塌糊涂，那么，你趁早离他远点儿。

>看他如何评价以前的女朋友。讲女友坏话的男人靠不住。既然曾经相爱，为什么要诋毁她名誉？尊重自己以前的女友就是尊重自己，这样的男人才是大度的男人。如果他总是在你面前说前女友的坏话，说明他仍想念她，旧情难忘。

>见见他的母亲。对母亲不好的男人，不值得你嫁。男人对母亲的态度就能说明他对女性的态度。尊重母亲的男人，同样懂得爱自己的妻子。

>看看他对工作的态度。从一定意义上讲，男人对工作的

态度就是对生活的态度。凡事在工作上稍不顺心就跳槽的男人，几乎可以预料有朝一日，夫妻关系出现一点点挫折，他也将会一走了之。这样的男人一定不能嫁，否则就会被他随便抛弃。

>看他对金钱的态度。男人对金钱的态度往往能表明他对女人的态度。有的男人总是在饭后抢着付账，这并不能证明他大方，反而表明他想控制女方；而吝啬的男人在情感方面也注定斤斤计较；至于挥霍无度、经常透支甚至负债累累的男人，千万不能嫁。

>看他的心理是否健康。心理不健康的男人有时会无故发火，有时会冲着电视节目喊叫，有时会对餐厅服务员责骂，有时会贬低别人抬高自己……他可能在精神方面潜藏着隐患，有发展成抑郁症的倾向和危险，是否要嫁给这样的男人，结婚前一定要想清楚。

人无完人，十全十美的好男人是不存在的，还是面对现实吧。生活中那个能够疼你、爱你，与你同甘共苦、相依为命的有责任心的男人就是值得你嫁的好男人。

3. 适合自己的才是最好的，他适合你吗

找到好男人的确是一件可喜可贺的事，但先不要急着嫁，在嫁之前，你还得搞清楚你的他是否适合你。要想婚姻幸福，不仅要找好男人，还要找适合自己的男人。如果你要嫁的男人不适合你，那么即使他是个好男人，你们将来的婚姻也未必幸福。

有人说：“选老公就像选鞋子”，就是这样。鞋子漂亮固然重要，但前提是自己能穿着舒服。脚舒服不舒服，要看鞋子合不合适；婚姻幸福不幸福，要看对方适不适合你。

云结婚不到半年就离婚了，她真后悔当初不顾亲朋好友的反对而

草草做出的结婚决定。

云相貌普通，家庭一般，却是一个十分挑剔的女孩，从19岁到29岁，她的许多时间都是在寻找男朋友中度过的。可挑来挑去，她终于把自己推进了“剩女”的行列。

30岁那年，云实在想嫁人了，碰巧又遇到一位十分英俊帅气的男人——强。强家庭富裕，生活条件优越，人也比较健谈。云对他自然是十分倾心。于是，云就把强带到家里见父母。结果，父母强烈反对，说他们不合适，相貌不般配，门不当户不对，将来不会幸福。

云哪里听得进父母的反对啊，她好像吃了秤砣铁了心，执意要嫁给强。

那时，强刚刚失恋，正陷入痛苦的深渊，急需安慰，恰巧云出现了，云的真诚的确打动了他，他也答应和她结婚了。但他不爱云，只是需要她。

云婚后的生活并不幸福。强常常深夜不回家，对云更是漠不关心。强是个事业心很强的男人，工作很出色，有很多女孩与他保持着暧昧关系。他总是怜香惜玉，又不懂拒绝，因此，不少风流韵事在外面发生。云很心痛，很想与他好好谈谈，可强根本不乐意云过问他外面的生活。云性格温顺，强性格暴躁，他们性格不合，话不投机，常常上演激烈的口舌之战。

5个月后，强向云提出：“我们离婚吧，我觉得我们并不合适。”

云没有反对，因为她知道，再过下去也不会有幸福。

其实，女人需要的不过是一个适合自己的男人。选择了不适合自己的男人，婚后的幸福就没有保障。行走最害怕穿错鞋子，婚姻最害怕选错男人。选一双适合自己的鞋子，你才能走更远的路；选一个适合自己的男人，你才能与其“执子之手，与子偕老”。

当然，要想知道你适合什么样的男人，什么样的男人适合你，是需要从很多方面考虑的，比如兴趣、爱好、性格、追求、价值观、生活习惯、生活方式、生活目标等等。尤其是生活目标，绝对不可小视。在婚姻中，共同的生活目标是夫妻二人幸福的主要因素，也是凝聚、沟通夫妻感情的纽带和桥梁。如果夫妻二人的生活目标不一致，各人只为自