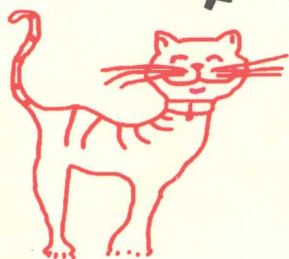


菲嫦·编著



男人要被崇拜 女人要被宠爱



男人在女人崇拜的目光中不断成熟，信心满怀地步向成功与辉煌。

女人在男人宠爱的怀抱里日益贤淑，潜移默化地养成优雅与独立。



YZLI0890064480

送给人间男女的神秘赠言



学会“捧”和“宠”，是爱情世界里的双赢建设

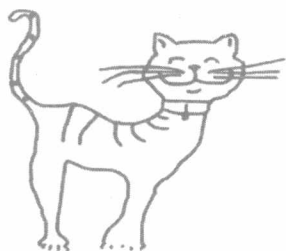
希望阅读本书的人们两性关系更加亲密，
二人世界更加有趣，拥有幸福快乐的人生！

20、30、40岁男女都应该读一读的“情感沟通圣经”



印刷工业出版社

菲嫦●编著



男人要被崇拜 女人要被宠爱



YZLI0890064480



印刷工业出版社

内容提要

本书通过灵性的文字和生动的故事来讲述两性相处的艺术，全书共分八章，前四章告诉女人如何去崇拜男人，后四章指导男人如何去宠爱女人。本书可以作为恋爱中和婚姻中男女共读的“沟通圣经”。相信阅读过本书的男女们，两性关系会更加亲密，二人世界会更加有趣，拥有更加幸福快乐的人生！

图书在版编目 (CIP) 数据

男人要被崇拜 女人要被宠爱/菲嫦编著. —北京：印刷工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-80000-995-2

I. ①男… II. 菲… III. ①爱情—通俗读物 ②婚姻—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第225765号

男人要被崇拜 女人要被宠爱

编 著：菲 嫦

策划编辑：李 毅

责任编辑：郭 平

责任印制：张利君

责任设计：张 羽

出版发行：印刷工业出版社（北京市翠微路2号 邮编：100036）

网 址：www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店：[//shop36885379.taobao.com](http://shop36885379.taobao.com)

经 销：各地新华书店

印 刷：北京画中画印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：200千字

印 张：8

印 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价：25.00元

I S B N：978-7-80000-995-2

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系 发行部电话：010-88275707



尘世间的痴男怨女，一边大喊着“不是不爱，是这个世界变化太快”，一边心里又总期许着找到一份能永恒的感情，有一个完美的结局。

事实上，性别、性格、生活态度的不同，决定了男女想要的也必然不同。每个人对待感情都有自己的独特看法，所用的方法也不尽相同。那么，如何寻找到一个能够有效处理并得以良性循环的方法呢？

在爱情的世界里，没有谁赢谁输，赢则共同获益，输则两败俱伤。

那么，如何做到双赢呢？秘诀就是四个字：“崇拜”与“宠爱”。

某电视节目采访过一对金婚老夫妻，谈及两个人的恋爱史时，老太太支支吾吾了半天才不好意思地说：“那时候他是班长，我挺崇拜他的……”不少女人谈到自己男人的时候，都可以挑出一两个让自己折服的闪光点，这些对于外人来说可能并不算什么，但是对于自己绝对是值得陶醉一生的美妙感觉。

发现、认同、喜欢男人的闪光点，然后崇拜一生，这个过程很简单也很平凡，这是已婚女人永远能感觉和触摸到的幸福。他可能不帅，却是个能工巧匠，家里的坛坛罐罐都有被他修整过的痕迹；他可能不高大，却能给人以安全感，在特殊情况下总是能出头保护妻儿；他可能不富有，却总把最好的东西奉献给你，日复一日，年复一年。结婚后，曾经的白马王子都变得普通了，你还能发现并且铭记他的闪光点吗？

结婚后的女人也不再是不食人间烟火的白雪公主，衣食住行“包裹”着柴米油盐。她喜欢唠唠叨叨，却很勤劳善良；她变得慵懒散漫，却总是能把孩子收拾得干干净净；她生完孩子后身材已经走样，但是善解人意

的性格依然可人。其实，每个女人都是一朵娇羞的花蕾，需要有人来呵护，需要有人来灌溉。她们原本可以很美丽，她们原本可以绽放得很娇艳，只要有懂得宠爱她们的男人。男人难道不可以偶尔让自己的女人任性一把、耍赖一次、矫情一回吗？

崇拜和宠爱，这是婚恋中男人和女人最需要掌握的相处技巧。男人被女人崇拜，会更自信、更有责任心，工作有干劲，生活有激情，对女人也会更加疼爱；女人被男人宠爱，心情会非常愉悦，容颜也变得更美丽，更心甘情愿地照顾好男人。

成功男人的背后有一双温柔期待的眼睛，幸福女人的心里有一副微笑关爱的表情。一生都没有一个女人崇拜的男人是失败的，一生都没有一个男人宠爱的女人是悲哀的。

男人在女人崇拜的目光中不断成熟，信心满怀地迈向成功与辉煌；女人在男人宠爱的怀抱里日益贤淑，潜移默化地养成优雅与独立。

女人们，如果你此刻还固执地认为男人不需要崇拜，在看见他身影那一刻没有伸出你渴望挂上他脖颈的小手，而是继续喋喋不休地指责和挖苦，那么你不但不会得到他结实的拥抱，而且很可能会导致宠爱的流失。

男人们，如果你此刻还固执地认为女人不需要宠爱，在踏进家门那一刻没有舒展你宽厚的肩膀，而是板起你冷峻的面孔，那么你不但体味不到家的温馨，而且很可能会失去你最爱的人对你的崇拜。

本书通过灵性的文字和生动的故事来讲述两性相处的艺术，全书共分八章，前四章告诉女人如何去崇拜男人，后四章指导男人如何去宠爱女人。本书可以作为恋爱中和婚姻中男女共读的“沟通圣经”，相信阅读过本书的男女们，两性关系会更加亲密，二人世界会更加有趣，拥有更加幸福快乐的人生！

期待幸福的女人们，今天，你崇拜他了吗？

渴望成功的男人们，今天，你宠爱她了吗？

目 录



第一章 聪明女人是培养优秀男人的学校

幸福要靠自己争取和把握，不是天上掉下来的。男人其实都像孩子，需要女人的疼爱 and 引导，好女人就像是一所学校，可以培养出最优秀的毕业生——成功的男人。

- 捧出来的成功男人 / 3
- 少给男人上“唠叨课” / 6
- 优秀男人是如何塑造出来的 / 10
- 你的微笑就是他的面子 / 13
- 爱上他的不平凡 / 16
- 爱他就做他的粉丝 / 20
- 男人也会有恐惧 / 23
- 去做他的源动力 / 26

第二章 聪明女人是成功男人的最大资产

一个成功男人的背后，都有一个懂得帮他创造条件的好女人。这样的女人是男人的最大资产。如果女人能尽自己最大的能力到处为自己的男人赢得资源，在任何社交场合都能从容应对，那么男人不成功也难。

- 成功男人背后总有智慧女人 / 31
- 男人的价值在于事业的成功与女人的笑靥 / 35
- 女人的付出决定男人的成功 / 38
- 做他“低潮期”的救生圈 / 42

- 做好他的避风港 / 46
- 用优越感赋予他自信 / 50
- 爱情是他不断电的能量 / 54
- 给自己一片空间，与他一起成长 / 58

第三章 聪明女人与男人保持若即若离

放风筝的乐趣在于，被放的风筝在高空可以自由飞翔，放的人控制那根线也可游刃有余。如果你送给男人一把大刀，却不给他自由的空间去挥舞，那还不如送他一把水果刀。

- 认可而非改造，才是Mr.Right / 63
- 懂得爱，做幸福的主宰 / 66
- 让男人拥有独处的快乐 / 70
- 放手不代表放弃 / 73
- 舍掉过去，得来幸福 / 76
- 爱上他，爱上他的兴趣 / 79
- 关于爱情的印记 / 82
- “网游”是女人的情敌？ / 84

第四章 聪明女人轻松驾驭男人有绝招

女人想做一个男人的“感情终结者”，最终靠的不是美貌与身材，而是一份温柔、一份体贴和一份智慧。

- 做他的最温暖爱人 / 89
- 做他的最可爱女人 / 93
- 做他的最温柔女主人 / 97
- 做他的最牛爱情保鲜师 / 101
- 做他的最贴心助手 / 104
- 做他的最棒厨娘 / 109

- 做他的领导游购员 / 113
- 做他的最优健康顾问 / 117

第五章 聪明男人恰到好处地创造氛围

在会哄的男人面前，女人像只温顺的小猫；在不会哄的男人面前，女人则可能是只竖刺的刺猬。男人要学会恰到好处地创造氛围，让女人有足够的心情去孕育和表现温柔。

- 哄出来的宝贝，宠出来的女人 / 123
- 男人哄出俏佳人 / 127
- 呵护女人的品位 / 131
- 爱她，让她成为万人迷 / 135
- 做她忠实的听众 / 138
- 不要吝啬说“我爱你” / 142
- 要记住的日子 / 147
- 爱上她的平凡 / 151

第六章 聪明男人把甜言蜜语放在嘴边

聪明的男人请把道理放在心里，把甜言蜜语放在嘴里。女人并不难缠，只要你嘴巴甜一点，多些“哄骗”和赞美，那么你的日子就能好过一点，幸福也就离你不远了。

- 夸出你的可人儿 / 157
- 把大道理关在家门外 / 161
- 聪明男人驭妻自有方 / 165
- 爱是需要表达的 / 167
- 不要无谓的承诺 / 170
- 热情是一支强心剂 / 174
- 生活更需要感性 / 178
- 好男人的标准 / 182

第七章 聪明男人会不时加点爱的养料

当男人埋怨自己的妻子不像女人时，不妨好好回忆一下，你有多久没有关心她了？女人就像一朵娇美的花儿，要不想她过早地枯萎凋零，就得不时为她加点爱的养料。

- 女人的优雅是一本书 / 187
- 不做迟钝男，呵护玻璃心 / 190
- 缠绵的“性”福 / 194
- 关心要有缺口 / 198
- 可爱的“购物狂” / 201
- 鲜花送佳人 / 205
- 浪漫烛光宴 / 208
- 闻香“识”女人 / 212

第八章 聪明男人信奉真心与真爱至上

一个男人的成熟不是靠恋爱的次数来体现，而是靠在实践中不断地获得经验让自己完善起来。想要赢得心爱女人的芳心，几句甜言蜜语是不够的，真心、真爱才是最重要的。

- 真爱需要真诚的心 / 217
- 孔子之后无圣人 / 221
- 爱就不让她失望 / 225
- 感情基础为尊重 / 228
- 谎言之中爱意浓 / 232
- 相处小心会“触礁” / 235
- “男颜”不要当“祸水” / 239
- 谁说结婚是因为习惯 / 243



第一章

聪明女人是培养优秀男人的学校

幸福要靠自己争取和把握，不是天上掉下来的。男人其实都像孩子，需要女人的疼爱和引导，好女人就像是一所学校，可以培养出最优秀的毕业生——成功的男人。





本章导读 >

- 捧出来的成功男人
- 少给男人上“唠叨课”
- 优秀男人是如何塑造出来的
- 你的微笑就是他的面子
- 爱上他的不平凡
- 爱他就做他的粉丝
- 男人也会有恐惧
- 去做他的源动力



捧出来的成功男人

- 好言一句三冬暖，不要对自己的爱人吝啬。
- 捧是一门艺术，不是一味的迁就与纵容。



女人幸福在唇间

朋友是个人见人爱的帅哥，事业有成，惹得许多漂亮女人蠢蠢欲动，后来听说他终于名“草”有主了，很是好奇，特意去他家做客见识这位“采草高手”。见后不禁失望：既不高挑也不靓丽。经过一番接触后终于知晓了这其中的奥妙。女主人极会说话，且句句说到别人心坎上，夸赞自己的丈夫也不温不火。席间两人有说有笑，真是羡煞旁人。顿悟：女人不漂亮不要紧，关键在于要有一张能捧丈夫的嘴，因为女人幸福的关键就在于这一张嘴。

所谓“话有三说，巧说为妙”，古之圣贤一句话可以赢得一座城池；一介草夫一句话可以赢得美人归；同样，平民女一句话可以赢得英雄心。可见这一张嘴的重要性。两人相处更要懂得这其中的奥妙。男人天生理性大于感性，总是疏于用言语交流爱意，他们的爱更多是一种默默的包容，女性则善于用这薄薄的两片温唇道出男人所需的源源不断的动力。



男人真的需要“捧”

聪明的女人会用温唇捧着心爱的男人，堂堂男儿为何需要小女子的捧呢？

男人之所以要“捧”，是因为男人致命的弱点就是要“面子”。在大庭广众之下，你要给他拿外套；在你父母家或他父母家，你要给他倒水，什么事



都要征求他的意见；在别人面前，你尊重他，别人更会尊重他。在外面你给他十足的面子，捧一捧他，回到家里他什么都听你的。

男人之所以要“捧”，是因为男人的自尊心强。对他来说最忌讳听到的话就是你痛斥他的无能和蔑视他的身材。尤其是他只有武太郎的身高你偏要分出残疾的等级，那他在暴跳之后一定就有了武二郎的个头了，但是盛怒中用拳头给你的眼睛上安上两扇窗户也说不定。

男人之所以要“捧”，是因为男人永远都想成为女人心中的神。要让男人心身俱裂、肝肠寸断，那你就说他无能，可后果也就两种：要么从此一蹶不振，做一个装在套子里的人；要么在万念俱灰中找寻另一个能让他燃起希望的女人。

男人之所以要“捧”，是因为他们也有失落，也有痛哭。传统观念中，女人总被冠以“弱者”的名字。女人很脆弱，有很多眼泪，所以说女人是水做的，女人总是需要被人关怀、夸奖，不然这美丽的花朵很容易凋谢。其实，人们忽略了男人表面理性、里面感性的特点，男人同样很脆弱。如果说女人是花朵、男人是绿叶，那么花朵与绿叶都是需要水来浇灌的。



男人需要有人懂

相信这样的场景我们都目睹过：一位平时极为高傲硬朗的男人酒后痛哭，或是堂堂七尺男儿在电话里因提及内心的伤痛，泣不成声，不能自抑。

心总是被这一种悲泣声震动。其实，男人的世界是一个比女人更为严酷的竞争世界。男人在社会上即便不是个个都能顶天立地，起码也要有立身之本，为了自己的事业追求，为了自身的价值，为了家庭而努力拼搏奋斗。社会和生活给予了男人太多太多的责任、义务和压力，然而，男儿有泪不轻弹，一切的艰辛、苦楚、伤感都深埋心底，一切的一切都是自己扛。男人活在世上，真的太不容易。

女人需要呵护、需要疼爱，可男人何尝不是如此？从某种角度来讲，男人更需要爱，需要一个能让疲惫的身心栖息的家，尤其需要一个“懂”字！





男人需要的是一个懂得他的爱人，这种懂不光要在心里理解他，还要会说，说出你对这个男人的爱，对他辛苦工作的理解，说出对他深夜将你从美梦中吵醒只为告诉你一个新点子的认同。男人是永远要女人捧的，男人自信心越少，就越爱动不动发女人的脾气。假如爱他，就逗他、服侍他，捧得他飘飘欲仙，欣赏他的好处。事业是男人首要的事，作为女人一定要鼓励他，衷心欣赏他所做的事！



“捧”出爱的情怀

一匹好的骏马，要有一个好的骑手来驾驭；一个好的男人，要有一个好的女人来捧。捧并不代表没有原则的捧、失去女人尊严的捧，而是要讲究捧所蕴含的艺术。懂得捧男人的女人其实就是一个懂得捧爱情的女人。

一个即将出嫁的孩子，向她的母亲提了一个问题：“妈妈，婚后我怎样把握爱情呢？”“傻孩子，爱情怎么能把握呢？”母亲诧异道。“那爱情为什么不能把握呢？”女儿疑惑地追问。

母亲听了女儿的问话，温情地笑了笑，然后慢慢地蹲下，从地上捧起一捧沙子，送到女儿的面前。女儿发现那捧沙子在母亲的手里，圆圆满满的，没有一点流失，没有一点撒落。接着，母亲用力将双手握紧，沙子立刻从母亲的指缝间泻落下来。待母亲再把手张开时，原来那捧沙子已所剩无几，其圆圆满满的形状，也早已被压扁，毫无美感可言。女儿望着母亲手中的沙子有所领悟地点点头。

其实，那位母亲是告诉她的女儿：爱情无须刻意去把握，越是想抓牢自己的爱情，反而越容易失去自我，失去彼此间应该保持的宽容和谅解，爱情也会因此变得毫无美感。每个人都希望自己永远拥有幸福美满的爱情，那么不妨学着用一捧沙的情怀来对待爱情，好好珍惜，好好“捧”握，爱情必定圆圆满满。

一个“捧”字，蕴涵了太多哲理。多捧捧男人，一定会捧出一个优秀的男人，捧出一段幸福美满的婚姻。



少给男人上“唠叨课”

· 转化压力的方式很多，除了唠叨，还可以去唱唱歌、跳跳舞。

· 要想成为美丽的女人就要少唠叨，因为唠叨会让你言语无味、面目可憎、俗不可耐。



他不是苏格拉底

相信很多人都听过，古希腊哲学家苏格拉底有一个唠叨不休、动辄破口大骂的妻子。她的唠叨常使苏格拉底困窘不堪。可据说苏格拉底就是为了在他妻子烦死人的唠叨声中净化自己的精神才与她结婚的。只是世间大多为凡夫俗子，无法像苏格拉底那样在唠叨声中净化自己的精神，大多数男人是不会希望自己的妻子常常唠叨的。



喋喋不休是噩梦

女人可能拥有全天下最美丽的容貌，但是如果她脾气暴躁、唠叨、挑剔、个性孤僻，那么，她最美丽的容貌就等于零。一个女人一旦染上唠叨的毛病，就会使男人退避三舍，除非他是个聋子。

可是有一些女人，好像从来没有顺心的事，没有顺心的时候。无论何时何地，只要和她在一起，都会听到她在喋喋不休地抱怨。高兴的事被她抛在了脑后，不顺心的事总被她挂在嘴边。把自己搞得很烦躁不安，也把别人弄得心惊肉跳。

尤其是上了一些年岁的女人。青春的流逝让她们倍觉伤感与无奈；同



时，在生活、工作中力不从心的感觉也让她们焦躁。偏偏她们的苦恼又得不到别人的理解，她们面临的只有挣扎在社会夹缝里的丈夫和正处于叛逆期的子女。在这种情况下，她们只有通过不断地重复自己的观点，来吸引人们的注意，直至这种方式成为一种习惯。

☆ 别入“唠叨圈”

有这么一位中年女性，人不错，心直口快，可是唯一的缺点就是太唠叨了。只要遇见熟人，无论你是在路上还是在车上，也无论你是闭目养神还是正接听别人的电话，她都自顾自一刻不停地唠叨，说她的身体有毛病，说她的同事怎样，说她今天买了什么东西、吃了什么饭，说她儿子又不听话了等一系列围绕着自身的话题，一个接一个，好像憋了几个世纪的话无处说。你无须插嘴，因为插不上，她说话像机关枪似的，很快且声音沙哑不清，听得人生厌，直到分手再见，她还在喋喋不休。因而许多熟人见到她，能不打招呼就不打招呼，能躲开就躲开，因为她实在太唠叨，尽是一些鸡毛蒜皮琐碎无聊之事翻来覆去地说，无趣无意，耽误时间。很难想象，她的家人长年累月是如何忍受的？男人若是沉默不语型的还好些，能互补，若是和她一样从睁开眼睛起就唠叨个没完，这日子要怎样过呢？

一个唠叨的女人，对整个家庭来说是很可怕的。试想，当疲惫的丈夫回到家里，便陷入毫无头绪地抱怨和呻吟中，这时他最想做的，就是蒙头冲出家门。而年轻活泼的子女，更不能忍受你的唠叨，就算他们真的很爱你，但是大量的荷尔蒙会使他们做出更让你伤心的事情来。

一个女人如果要想保持可爱的形象，最重要的不是挑选化妆品，也不是购买昂贵的首饰，而是要管住自己的嘴巴。没有哪个男人会欣赏唠叨不休的女人，也没有哪个年轻人会尊重唠叨女人的意见。即使是唠叨女人自己，也一般不会喜欢另一个唠叨的女人，因为唠叨的女人一般只想自己发言，而根本不想做一个听众。

年轻的女人一般不会唠叨，因为她们像天使一般可爱。如果她们有什



么要求，会有很多人乐意为她服务。但每个年轻漂亮的姑娘都会有韶华逝去的时候，如果她们到时也加入唠叨一族的行列，那将是一种悲哀。

☆ 告别“唠叨女”指南

女性性格一般比较柔弱，在生活上遇到什么困难或烦恼的事都希望在最亲近的人中得到宣泄和支持，以消除心理上的负担。女性的这一特点与自身内部的激素基因有密切的关系。可见，女性爱唠叨可谓是天性。但是一个整天只是唠叨的女人，并不会因为唠叨让她更受关注，而是恰恰相反。

一个女人如果不顾及别人的感受，不顾及他人愿不愿意，一味地唠叨不休，如倒垃圾般发泄自己的情绪，只会令人远远躲避。即使作为妻子，也要考虑丈夫的感受，只顾一味唠叨，自己痛快了，把烦恼不快传染给了家人，也是不可取的。现代生活，人人奔波于繁忙的工作中，周旋于复杂的人际交往中，已身心疲惫，怎能忍受无休无止的唠叨呢？

所以劝告天下的女人，永远不要做一个唠叨女。爱唠叨的女人，要么就是平常闲的时候多，要么就是和家人缺乏有效交流，以致一遍、两遍、多遍地重复心中的郁闷。其实，何不将这毫无意义的唠叨转化为有意义的事情呢？

◎勿重复同一句话多遍

千万不要很不耐烦地提醒你的丈夫六七次，说他曾经答应过要一起去做某件事。如果他现在已经在做了，你就不用再浪费唇舌多说几遍了。唠叨只会使他更想拒绝而已。训练自己把话只讲一遍，然后就忘掉它。

◎培养正当的兴趣爱好

努力提高自身修养，比如多读书看报，学插花织毛衣，积极参加体育锻炼等。有寄托就会缓解压力，有爱好就会分散注意力，不至于老惦记着心中那些琐事，唠叨不休。那真是衰老的象征。

◎尽量采用温和的方式

温和的方式比重复唠叨的方式有用多了。男人都喜欢被人请求，而不