

女人怎样更幸福

夫妻生活的精彩演绎

廖金泽 著

海天出版社

廖金泽 著

女人 怎样更 幸福

夫妻生活的精彩演绎

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人怎样更幸福/廖金泽著.—深圳:海天出版社, 2005.7

(完美女人系列)

ISBN 7-80697-536-5

I.女... II.廖... III.女性—修养—通俗读物 IV.B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第065136号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:廖译(email:choately@sohu.com)

责任技编:卢志贵 封面设计:谭伟伟

邮购电话:0755-83460397

深圳市希望印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

开本:889mm x 1194mm 1/32 印张:6.25

字数:60千 印数:1-6000册

定价:29.00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。

代序

为自己创造幸福的感觉



自己幸福与否，只有自己知道，但如果要让女人仔细盘点自己的幸福究竟几何，恐怕最认真的女人都难有这份闲心。真的，女人乐意沉浸在幸福的感觉中，却很少愿意用心去想这种幸福的来龙去脉前世今生。

有位小女生看过舞剧《白毛女》后不解地问她母亲：喜儿嫁给黄世仁，不就可以做少奶奶享福了吗，她为何那么傻要躲在山洞里受苦？！

想想也是，以今天的价值观衡量，喜儿此举确实有些不可思议，但如果喜儿因为对大春的爱坚贞不渝而做出这样凄绝的选择，小女生还会有如此疑问吗？

我想不会。毕竟命里姻缘一线牵，男女之情一旦上升为夫妻之爱，那是怎么样惊天动地的事都做得出来的。喜儿凭着对心上人的执着的喜欢，以及对黄世仁杀父之仇的刻骨的仇恨，含辛茹苦这么多年，自然是情理中事。女人认准的道理，别人休想影响甚至改变，更何

况这是爱恨情仇。

相对男人而言，女人为爱所付出的更决绝，因为女人不会随便喜欢一个男人，更不会轻易嫁给一个男人。女人一旦以身相许，那就是把自己全部的身家乃至性命都托付给一个人，连后悔都没得考虑的。这样以生相赌以命相搏的选择，换了男人绝对不会如此痴心。

男人娶了老婆，感觉是一种满足；女人嫁了老公，感觉是一种幸福。男人和女人对婚姻的想法与态度是有所不同的，古往今来都是如此。尤其现在性观念开放，女人从过去努力取悦男人到现在努力取悦自己，女人对幸福的理解也正在悄悄发生变化。无论从日常生活还是性生活，女人都变得越来越主动，越来越有感觉，越来越讲究，也越来越会享受。

感觉会影响人的情绪，尤其女人这样感性，感觉的好坏往往会左右生活的质量。俗话说：女人需要养，养身、养心、养神、养性。在夫妻生活中，调整自己、修炼自己、放纵自己、保护自己、善待自己、运用自己、珍惜自己、取悦自己，为自己创造幸福的感觉，是女人稍微用些心思花些时间就能做到的。

自恋是病，自悦是福，即便是夫妻生活，仍然精彩娱乐，其中乐趣真是妙不可言。



第一章 调整自己

1

- 第一节 心理调适
- 第二节 生理调适
- 第三节 身体调适
- 第四节 外表调适
- 第五节 人格调适

第二章 修炼自己

13

- 第一节 简单是金
- 第二节 单纯是福
- 第三节 宽容如海
- 第四节 善良似玉
- 第五节 开心最好

第三章 放纵自己

25

- 第一节 随心所欲
- 第二节 随机应变
- 第三节 随波逐流
- 第四节 随缘而定
- 第五节 随遇而安

第四章 保护自己

41

- 第一节 避免压力
- 第二节 避免痴情
- 第三节 避免失败
- 第四节 避免破财
- 第五节 避免伤病

第五章 善待自己 57

- 第一节 保持热情
- 第二节 放弃烦恼
- 第三节 自寻乐趣
- 第四节 懂得享受
- 第五节 学会满足

第六章 运用自己 73

- 第一节 当家理财
- 第二节 相夫教子
- 第三节 经营事业
- 第四节 愉悦他人
- 第五节 贡献社会

第七章 珍惜自己 95

- 第一节 求爱技巧
- 第二节 恋爱体会
- 第三节 嫁人感想
- 第四节 婚姻心得
- 第五节 夫妻经验

第八章 取悦自己 147

- 第一节 性爱分析
- 第二节 性爱准备
- 第三节 性爱爱抚
- 第四节 性爱和谐
- 第五节 性爱效应

后记 199

第一章

调整自己

健康是一种动态的平衡状态。只有不断地、适时地调整自己，关注自身的健康状态，保持身体、心理和人格上的动态平衡，人才可以称得上是真正的健康。



有个很形象的比喻：拥有健康是拥有一切(成功、快乐……)的前提，健康是“1”，事业、家庭……是“1”后面的若干个“0”，只有“1”的存在，“0”才能显示出价值，如果没有了“1”，再多的“0”还是零。

健康是生存的第一需要。只要拥有健康，就算没有富丽的布景，没有在握的权杖，人们仍可有滋有味、善始善终地演完人生悲喜剧，把女儿、姐妹、妻子、母亲、祖母等角色演到上天规定的谢幕时刻。

怎样才算健康呢？

人们总认为健康与疾病是一对黑白分明的矛盾，无病即健康。然而人毕竟比猫狗之流高明些。我们组成熙熙攘攘的社会，拥有七情六欲，因此心理的健全、行为的端正，同样是健康的必要内容。

健康是一种动态的平衡状态。只有不断地、适时地调整自己，关注自身的健康状态，保持身体、心理和人格上的动态平衡，人才可以称得上是真正的健康。

第一节 心理调适



一个人的心理呈现什么样的状态，就会给人带来不同的感觉。如果你觉得满足、幸福，在别人眼里你就会神采奕奕、精神饱满；如果你的心理处于空虚的状态，你的神情就会茫然、混沌、恐惧。

健全的心理非常重要，尤其对于一个即将步入婚姻或已经结了婚的女人！保持积极、和谐、愉悦的心理状态，让你变得更有智慧、更加迷人，在婚姻和社会生活中如鱼得水。

女人的心理一般与对待家庭的态度有关。很多女人结婚后，一颗心全扑在了家庭上，每天想的就是如何让丈夫和家人吃好穿暖，为了琐碎的家务推掉所有的社交活动。也有的女人安于小家庭

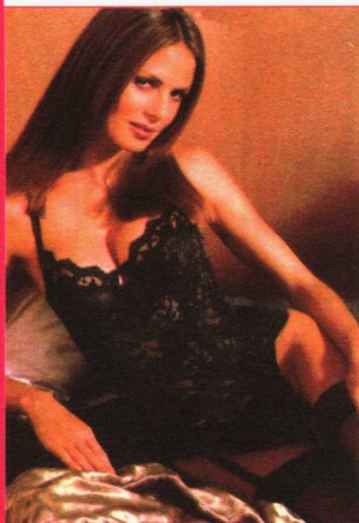
的快活，享受着丈夫的疼爱，好逸恶劳，不思进取。表面上这些女人过得很幸福，实际上危机四伏，一触即发。

脱离了社会的心灵是十分危险的。在女人一心一意扑在家庭上、不理世事时，世界飞速发展，与社会密切联系的男人们思想也随世界变化而变化，两人思想差距也越来越大。

适当地陶冶情操，调整心理，对于琐碎的婚姻生活也很有帮助。日复一日，单调的锅碗瓢盆交响曲令人生厌，平凡的油盐酱醋茶“节目单”令人庸俗，何不玩玩高雅：琴棋书画、吹拉弹唱、游山玩水、拍照摄像……广泛的兴趣爱好既可提高生活品位，又能缓解种种压力。这些爱好刚好能合理地运用光、声等物理因子，让你感受到美景、美味、美声……不费吹灰之力地自治自疗。

建立自己的朋友圈或多参加一些自己有兴趣的社团是个不错的主意。有空的时候，三五知己小聚一下，谈谈人生、谈谈未来，虽然未必实现，但会带给你愉快的心情，总比一个人窝在家里胡思乱想，或是重复做一些不用大脑的事要好得多。有什么不愉快的事情，向朋友倾诉，对你的心灵可谓是一剂良药。

随时给心灵浇浇水，施施肥，心里才会春花盛开，女人才会更娇艳动人。





第二节 生理调适

女人和男人在看似千篇一律的婚姻生活中，身体、生活方式和性欲反应等方面都在发生改变，这种变化是逐步的，也是隐蔽的。对这些不易察觉的生理变化有所了解，才能采取有效的措施来对付，让你的夫妻生活有滋有味。

通常女人和男人的生理发育、成熟年龄是不一致的。女人在18-25岁还处于性欲的朦胧阶段，于性事上羞羞答答欲说还休。只有在26-30岁，甚至40岁左右才发育完美，感到性的乐趣，从被动转向主动。到了45-50岁处于绝经期时，女人体内雌激素下降，阴道组织变薄、干燥、失去弹性，往往会拒绝夫妻性爱，使男人受到冷落。而男人在18-25岁性欲强于女

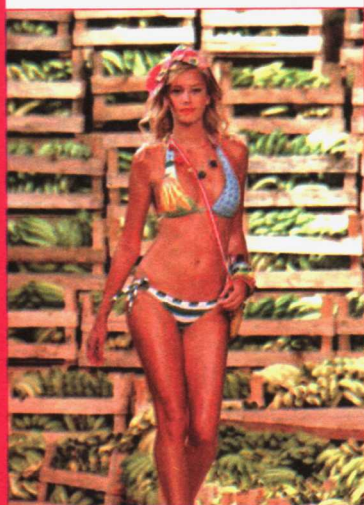
人，25-30岁达到顶峰，对女人多呈主动追求型，35岁以后性欲开始下降。这种男女不同的生理变化常常成了夫妻争吵甚至离异的潜在原因。对于这种生理变化，女人们可要小心及时应对。

俗语说得好：“一日夫妻百日恩”。夫妻成婚不单是确立合法的性爱关系，更重要的是要承担夫妻的责任，尽人夫人妇的天职。想想婚恋之初的甜言蜜语和信誓旦旦，冷静处理夫妻之间的生理差异，才能永结百年。

生理发生变化时要及时调适，夫妻之间要互谅互爱、互赠礼物、常说爱语、一起玩乐、平时可分床睡或作小别重逢。并要注意打扮，时时展现新的风采。夫妻双方要助兴不可扫兴，要热情应答对方发出的信号，努力满足对方的要求。即使因为种种原因失败，也可通过平时精神上的关怀、安慰，以及热吻、爱抚、拥抱来获取舒适和慰藉，同样可以加深感情，巩固婚姻。

女人有较男人明显的更年现象，需要注意劳逸结合、科学饮食、适当锻炼、培养良好的生活方式，定时体检、查治已患的疾病，才能保持身心健康。

在婚姻生活中，学会保养自己，学会关心自己和男人的生理变化，才可以与爱人携手渡过那一个看不见的沟沟坎坎。





第三节 身体调适

婚后女人身材容易走样，各种各样的毛病显山露水。享受婚姻甜蜜的女人一定要注重身体的调适，保持健美身材和健康体魄。

经常看到或听到一些女人抱怨没有时间安排锻炼，都想在身体疲惫时选择躺在美容床上，却很少积极地选择一些健身运动，难免体力下降，腹部发胖，全身比例不协调。就算有了一定的运动，女人生小孩或是人到中年，体型还是有一些无法避免的改变，怎样将身材变化控制在一个可以接受的审美程度，成为结婚后女人很伤脑筋的事情。

不论是单指保持身材，或是维持

身体的健康，有两点都是最重要的，
一就是饮食，一就是运动。

女人一定要注重食疗补益肾精，使身体处于旺盛的状态，才能在婚姻生活中神采奕奕。如燕窝、银耳、百合、莲子、芡实、黄精、桂圆肉、大枣、核桃等，可根据自身状况做成汤粥等食用，既可强身健体，又有利于美容。

营养学家为女人制定了诸多科学食谱，有个总的规则：日日有五谷，天天有荤腥，顿顿吃鲜果，餐餐食野蔬。总之，山珍海味不偏爱，粗茶淡饭不嫌弃，既不要暴饮暴食，也不要经常让自己饥肠辘辘。

饮食习惯及营养套餐的搭配，包括精神上和生理上的进补及生理上的和谐都左右着健康的身体。

女人要经常参加体育锻炼，特别是生育过后要积极参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动，每天至少半小时，如健美操、跑步、散步、打球、游泳、气功、跳舞等，吸收新鲜空气，增强体力和造血功能。

女人一定要以积极乐观的态度来面对人生。处理生活中的一切，并学会用正确的生活、行为方式来对付出现在面前的紧张，保持健全的身心状态，以迎接和接受社会的挑战。



第四节 外表调适



外表调适是一种文化，一种修养，它将人们内在的涵养用比较好的身体语言表达出来。女人得体地根据不同的环境打扮自己很重要也不容易，它需要女人不断地提高自己的内在素质。

女人爱美是热爱生活和维护自尊的表达，什么时候都要尽力去展示自己完美的一面。尤其是结婚后，不是为了丈夫而美丽，更为了自己的生活。

清洁是美丽的第一要素。不清洁的、油腻腻的头发会直接导致糟糕的心情、缺乏自信等等后果。如果一个女人有这样糟糕的头发，那么多半意味着她还会不爱洗澡、当众吃大蒜、甚至睡觉流口水、打鼾。那于女人简直是不可饶恕。

每天都应该清洗你的头发和身

体。事业女性之所以自有一种美态，就是因为坚持天天都清洁干净，喷了口腔清洁剂，洒了一点气味芬芳的香水、头发修过、衣服洗熨过、衬衫和丝袜都每天换过，并且时刻保持内衣清洁。清洁习惯和生活水平是成正比的。生活优越，很少涉足泥污之处(野游除外)的人，越是会天天洗澡洗发。

衣服的确是一件铠甲。你觉得衣着得体的时候就好像得到了一层坚硬的外壳，自然态度也悠闲了、谈话也自如了、行事也就洒脱了，别人看着也舒服。

注意整洁的人衣服鞋袜都搭配过，虽然看起来不着痕迹，可是整体感觉舒适。所以出门的时候把自己从头到脚都收拾利落吧。千万别用一双破鞋搭配昂贵的衣服，那对你的形象毫无裨益。哪怕衣着朴素、穿着擦拭干净并且每季都修整过的旧鞋都没有关系。

对生活充满热爱的人无论如何总是尽量做到整洁、时时修饰自己。丧失了兴趣和追求的人，才会任自己一再地邋遢下去。停止了前进的人通常也就不那么注意外表了，整洁的人通常乐于参与，而邋遢的人通常是看见熟人也溜边儿走。

注重外表的女人会得到丈夫和朋友的尊重。

