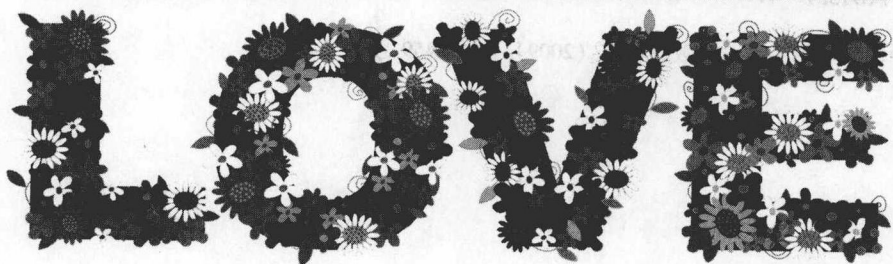




放一些温柔在爱情

用温柔呼唤你幸福的美丽能量 用美丽把握你的浪漫爱情

Give some mildness around your love



放一些温柔在爱情

Give some mildness around your love

都市女性修养丛书 章程 著

① 中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

放一些温柔在爱情/章程著. —北京: 中国工人出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5008-4571-3

I. 放… II. 章… III. 女性—爱情—通俗读物
IV. C913. 1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199459 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 16

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

女人总是希望男人多爱自己一点，多疼自己一点，于是，学“野蛮女友”，以为刁蛮任性可以降服他；变得千依百顺，以为处处迁就就能留住他；假装冷艳高傲，以为可遇而不可求的爱情能吸引他……其实，要想俘获爱人的心，为什么不“放一点温柔在爱情”呢？

一个女人，想要获得美满的爱情、幸福的婚姻，需要的只有两个字——温柔。没有什么不可思议，男人就是喜欢温柔的女人！

有一天，英国女王伊丽莎白与丈夫闹别扭。丈夫很生气，关门不出。很久后，女王怕丈夫在里面闷坏，心疼地叫他开门，说：“快开门，我是女王。”对方硬是不开门。

于是，女王很礼貌地说：“我是伊丽莎白，请开门。”丈夫还是没有理睬她。

女王灵机一动，温存地说：“亲爱的，开门，我是你的妻子！”

整天生活在女王影子下的丈夫，受压抑很久，听到如此温柔的话，如沐春风，叫他如何不开门。“进来吧！夫人！”于是，他眉开眼笑地开门迎妻。

这个故事未必是真实的，听起来却很有道理。一个女人无论在外面表现得多么的强悍，在家庭中，她的角色只有一个——温柔的妻子。

女人，最能打动人的就是这温柔。许多时候，女人的温柔，是男人心中浓得化不开的一抹香艳；女人的温柔，更是他们生命里梦寐以求的一场风花雪

月！男人什么都可以抵挡，却挡不过女人的柔情；什么都可以抗拒，却拒绝不了女人的体贴。

天生的温柔当然值得珍惜，但后天修炼同样也能让女人变得非常温柔，只要你能调整心态、完善性格、运用方法、积极表现，你一定可以做个女人味十足的温柔女人！

本书从九个方面，帮你修炼成一个温柔的好女人。只要你仔细阅读此书，生活中常常花点小心思，耍点“小手段”，他一定逃不出你温柔的掌心！

章 程

2009年11月

Part 1

· 如果你温柔一些
那么就是另一种生活

- ① 最让男人动心的是女人的温柔.....002
- ② 温柔女人造就成功男人.....003
- ③ 温柔是一盏温暖的灯.....005
- ④ 偶尔撒撒温柔的娇.....006
- ⑤ 学会依赖你的男人.....008
- ⑥ 用温柔满足男人的征服欲.....010
- ⑦ 做一个刚柔并济的聪明女人.....011
- ⑧ 示弱的女人更能赢得男人的心.....014
- ⑨ 结一张“温柔的网”.....017
- ⑩ 试着用温柔衬托男人的强大.....018
- ⑪ 做男人心目中的贤内助.....020
- ⑫ 别做令男人望而却步的女强人.....022
- ⑬ 温柔不等于软弱.....024

Contents

Part 2

· 为了他，
从生活细节开始学习温柔

- ① 把你的爱说给他听.....028
- ② 鸿雁传书并不老土.....030
- ③ 试试当初的小暗语.....031
- ④ 不妨让他吃一吃“陈年老醋”.....033
- ⑤ 打动男人有方法.....034
- ⑥ 为爱多找些时间.....037
- ⑦ 时不时制造些浪漫小惊喜.....041

① 找机会和爱人一起回忆甜蜜过去.....	043
② 千万别忘记重要的纪念日.....	044
③ 小别胜新婚.....	045
④ 学做他最爱吃的菜.....	046
⑤ 和爱人一起经营休闲生活.....	047
⑥ 要求他每天抱你一分钟.....	049
⑦ 最温柔的武器——眼泪.....	050
⑧ 女为悦己者容.....	052
⑨ 给平静的生活添点涟漪.....	054

Part 3

· 世界并不以你为中心，
用平等的姿态对待他

- ① “我一片苦心，都是为了你，你还要怎样！” 058
- ② “我想怎么做就怎么做！” 060
- ③ “就这样做，没有讨论的余地！” 062
- ④ “你总是这个样子，我真受不了！” 064
- ⑤ “你的一切必须在我掌握之中！” 066
- ⑥ “这样的生活太平淡了，我受不了！” 068
- ⑦ “为什么我不能拥有轰轰烈烈的爱情！” 070
- ⑧ “这么大的事，为什么不告诉我？” 072

Part 4

· 亲爱的，
你知道聪明女人说话有技巧吗？

- ① 蝉样女人的悲哀 078

2 学会正确倾听爱人的话	080
3 在倾听时要做出相对的回应	081
4 别让沉默葬送了婚姻	084
5 这样说话最讨人欢心	086
6 用积极的态度和爱人说话	091
7 拥有出众的巧言疏导能力	092
8 借对方的名义实现自己的愿望	094
9 抓住爱人的性情，顺藤说话	096
10 左手拿糖，右手拿鞭	098
11 一定要学会“说好话”	099
12 千万别做凶悍的“女魔头”	102
13 贱嘴女人的凄惨下场	104
14 不为打翻的牛奶哭泣	106
15 让男人心服口服的技巧	109
16 有时无声胜有声	113

Part 5

· 男人不难懂，

用温柔读懂你的男人

1 男人不难懂	120
2 男人大多有恋母情结	122
3 男人通过分配物质来分配感情	124
4 男人的面子大过天	125
5 读懂男人的心口不一	127
6 为什么男人总爱不懂装懂	128
7 千万别对男人的撒娇视而不见	130
8 男人到底有多累	131
9 男人天生就是好色的	133
10 逃避争执是男人的本能	134
11 男人最渴望被理解的六件事	136

- 给男人一个自由的空间137
- 接纳男人的“本来面目”138
- 再强的男人也有软肋141

Part 6

· 嘘,

男人的尊严需要你温柔地呵护

- 再好奇,也不要窥探他的隐私144
- 明白对方的感情需求145
- 好男人要“放养”148
- 用一颗滚烫的爱心拴住丈夫150
- 别把决定自我感觉的权力交给男人152
- 好男人是培养出来的154
- 给男人时间去转换心情的跑道155
- 不要拿男人与男人做比较158
- 尊重爱人的意见159
- 把命令换成和颜悦色的商量161
- “七年之痒”需要夫妻双方共同面对162
- 既然不能改变,那么就选择接受165
- 守住家里的“小秘密”167
- 做女人不要太“敏感”168
- 鞋大鞋小只有脚知道171

Part 7

· 二人世界里,

需要别样的温柔.....

- 了解男人的性需求176

- ② 男人的动物性很强177
- ③ 别对性有“偏见”179
- ④ 性和谐是夫妻感情的晴雨表180
- ⑤ 男人不愿意吐露的性秘密181
- ⑥ 不要忽视性生活中的浪漫风情183
- ⑦ 在男人面前疯狂一回186
- ⑧ 女人要大胆地享受激情187
- ⑧ 像夜莺一样在夜晚“歌唱”189
- ⑩ 性爱也有戒律191
- ⑪ 性惩罚是最愚不可及的行为193
- ⑫ 女人不能“冷下去”195

Part 8

· 原谅可以原谅的，
让婚姻重回轨道

- ① 争吵背后的心理问题198
- ② 不要计较夫妻间的小矛盾200
- ③ 吵架时有些话绝对不能说202
- ④ 翻旧账只会激化矛盾203
- ⑤ 合乎情理地对待爱人的过失204
- ⑥ 含蓄地向爱人提出意见206
- ⑦ 批评之前先说些褒扬的话208
- ⑧ 批评要讲究方式方法209
- ⑨ 争吵时的三要三不要211
- ⑩ 吵架后讲和的小技巧213
- ⑪ 做女人要守住自己的底线215
- ⑫ 男人容易出轨的几个关键时刻217
- ⑬ 及早发现丈夫的“出轨行为”218
- ⑭ 如何让出轨的男人回心转意220

· 温柔女人为男人的

事业带来好运气

- ① 这样做女人最“旺夫”224
- ② 做男人背后合格的贤内助226
- ③ 帮助丈夫确定目标227
- ④ 男人最大的动力就是妻子的鼓励229
- ⑤ 让丈夫成为一个广受欢迎的人230
- ⑥ 不要强迫自己的丈夫231
- ⑦ 鼓励他不断学习233
- ⑧ 当你们职业发生冲突时234
- ⑨ 别让你的野心害了他235
- ⑩ 如果他要调职就跟着他237
- ⑪ “爱”他的同事和朋友238
- ⑫ 帮老公疏远酒肉朋友240
- ⑬ 陪他渡过事业的低潮期242
- ⑭ 毁掉男人事业的十种行为244

Part 1

如果你温柔一些
那么就是另一种生活

- ① 最让男人动心的是女人的温柔
- ② 温柔女人造就成功男人
- ③ 温柔是一盏温暖的灯
- ④ 偶尔撒撒温柔的娇
- ⑤ 学会依赖你的男人
- ⑥ 用温柔满足男人的征服欲
- ⑦ 做一个刚柔并济的聪明女人
- ⑧ 示弱的女人更能赢得男人的心
- ⑨ 结一张“温柔的网”
- ⑩ 试着用温柔衬托男人的强大
- ⑪ 做男人心目中的贤内助
- ⑫ 别做令男人望而却步的女强人
- ⑬ 温柔不等于软弱



1 最让男人动心的是女人的温柔

女人有千种风情，抛开容貌体肤不说，单就可爱女人的气质情致而论，那千种娇媚、万般风韵，谁又能说得尽呢？最让男人动心的是女人的温柔，作为女人，你尽可以潇洒、聪慧、干练、足智多谋，但有一点不能少，你必须温柔。

赵传有一首歌很流行：我很丑，可是，我很温柔。“温柔”这两个字很自然地就和关心、同情、体贴、宽容、细语柔声联系着。温柔有一种无形的力量，能把一切愤怒、误解、仇恨、冤屈、报复融化掉。在温柔面前，那些吵闹吼叫、斤斤计较、强词夺理、得理不饶人，显得那么可笑可怜。温柔是一场无风无雷的小雨，淋得人干枯的心灵舒展如春天的枝叶。

或许受到野蛮女友的影响，很多女人们开始流行野蛮的举动，但这样做的结果如何？一个野蛮的女人，她的爱情能维持多久？或许刚开始的时候，她的爱人会被她的个性所吸引，能激起他的挑战欲，但是，每个人都有脆弱的时候，包括男人，你知道一个疲倦、脆弱的人，最需要的是什么呢？当然是温柔的呵护和照顾。

在《红楼梦》中，贾宝玉说“女人是水做的”。水做的女人，应该有水一样的温柔。女人在恋爱时表现出来的温柔，有一份朦胧、一份羞涩、一份浪漫，时刻诱惑着对方；在婚姻中表现出来的温柔，则有一份母性、一份责任、一份温暖，时刻让对方牵挂。因此，温柔是爱情的主旋律，它是一种无形的力量，在不知不觉之间，起到“润物细无声”的效果。

有一篇有趣的小故事：

有一天，英国女王伊丽莎白与丈夫闹别扭。丈夫很生气，关门不出。

很久后，女王怕丈夫在里面闷坏，心疼地叫他开门，说：“快开门，我是

女王。”

对方硬是不开门。

于是，女王很礼貌地说：“我是伊丽莎白，请开门。”

丈夫还是没有理睬她。

女王灵机一动，温柔地说：“亲爱的，开门，我是你的妻子！”

整天生活在女王影子下的丈夫，受压抑很久，听到如此温柔的话，如浴春风，叫他如何不开门。“进来吧！夫人！”于是，他眉开眼笑地开门迎妻。

这个故事未必是真实的，听起来却很有道理。一个女人无论在外面表现得多么强悍，在家庭中，她的角色只有一个——温柔的妻子。

女人，最能打动人的就是这温柔。温柔像一只纤纤细手，知冷知热，知轻知重。只这么一抚摸，受伤的灵魂就愈合了，昏睡的青春就醒来了，痛苦的呻吟就变成甜蜜幸福的鼾声了。

温柔是女人特有的武器，哪个男人不愿意被这样的武器击倒！温柔有一种绵绵的诗意，它缓缓地、轻轻地放射出来，飘到爱人的身旁，扩展，弥散，将你的爱人围拢，包裹，熏醉，让他感受到一种宽松，一种归属，一种美。

温柔的女人能够使周围的人得到安宁，能够拂去人们心绪上的烦恼与忧愁。能让心爱的人体会到轻松的幸福，能使爱她的人言听计从。当一个男人在外打拼已经很累的时候，回到家中，一双温柔的手接过他的皮包，递来一双拖鞋、一杯热茶的时候，此刻，男人觉得，在外面再累也值得！

温柔的女人是一扇窗，当男人轻轻地推开，他可以尽情观赏外面的世界，这个窗外显示的是世界上最美丽的风景。那一窗的温柔，使无数颗流浪的心有了家的渴望，在漆黑的夜晚，那温柔的窗口，那期待的目光，让男人迫不及待地回家……

温柔是一种恬淡的生活状态，女人的温柔是知识的积累，是母性特质的体现，是岁月洗刷过的从容。



温柔女人造就成功男人

许多男人都喜欢温柔可爱的女人，试想一下，一个男人工作一天了，回到家

里，如果遇见一个会撒娇、很温柔的女人，心情肯定很愉悦，工作中的疲惫和不快，肯定会烟消云散的。如果遇见一个厉害又懒惰的女人，男人回到家中，被劈头盖脸一顿抢白，心中肯定就会有怨气，时间长了，这个男人也许会被外面的某个温柔女人拽走了。

温柔是女人身上特有的韵味，如果没有温柔的一面，再漂亮、再有个性的女人也会让男人敬而远之；温柔是一种美丽，它能折射出一个人的兴趣情调，品质修养，也能够折射出一个社会的风尚、文化。

女性的温柔是民族遗风、文化修养、性格培养三者共同凝聚所致。温柔是一种美德，一种足以让男人一见钟情、忠贞不渝的美丽。

男人需要女人的温柔，正如女人需要男人的阳刚一样，这是心理和生理的差异造成的，也是男人和女人之间的互补性要求。

看一个女人善良不善良，就看她是不是温柔。人总是以善为本，如果善良是平静的湖泊，温柔就是从这湖上吹来的清风。

一个正常的、健康的女人，温柔在她身上作用无穷，下面一个小故事充分说明了这个道理。

一个美丽的女人，平日里对老公从来都没有高声讲过话，总是轻言细语，声声娇柔。家里来了客人，哪怕是半夜，她都笑眯眯地起床给做饭，虽然她是个超级爱睡觉的女人，但是她从来不会抱怨老公。

当初，这个美丽的女人嫁给她老公的时候，所有人都摇头感叹，为什么啊？因为她老公坐过牢，脾气还很坏，她那样一个美丽的女人就死活的要嫁他，岂不是活受罪么。结婚后，她老公的变化让大伙儿吃惊，脾气没有了，说话也轻了，不斜眼看人了，还时不时地给大家点笑脸，慢慢的他们的朋友越来越多，好多人都爱去他们的家里做客，理由很简单，只有一个，那就是女主人会微笑着听你诉说。

这个女人用温柔支撑了一个家，支撑起了一个男人的内心世界，也改变了一个男人以至于一个家庭的命运。这样一个温柔的女人，哪个男人会不心疼？哪个男人又会不怜惜？

其实事情都是这样矛盾，做一个女人不难，做一个好女人很难。所以学会温柔不是什么难事，做个嗲嗲的女人，说一些嗲嗲的言语，在他疲惫的工作之余，给他一点点温柔的感觉。男人会喜欢的，因为男人最懂得感情的重要性，再成熟的男人也需要关爱与照顾，天生就有对母性的依赖性。所以男人是需要哄的，只要对他们

关心一下，爱护一点，把温暖给他们一点，他们就会是一个乖乖的男人。

女人的温柔，任谁也无法抵挡，女人的温柔是一种双赢，恬淡了自己的心情，也在不知不觉中愉悦了别人。所以说，一个女人爱一个男人时，要在他面前温柔无比，温柔的女人最懂得怎样去欣赏一个男人，也可以造就出一个成功的男人。



温柔是一盏温暖的灯

温柔是女人处世的法宝，是男人心中的一盏灯。在事业上，你可能不是一个女强人，你的学历也可能不是那么高；在生活中，你的厨艺也许不怎么样，你的手也许很笨拙，你的长相真的挺一般，总之你绝对不能算得上是一个十全十美的俏佳人。但你有一大优点，你很温柔，这就使你吸引了许多人的注意。在他们眼中，你的这一优点比其他所有的优点都要可爱，温柔的女人走到哪里，都会受到人们的欢迎。

温柔的女人具有一种特殊的处世魅力，她们更容易博得人们的钟情和喜爱。这样的女人更像绵绵细雨，润物细无声，给人一种文弱柔美的感觉。

温柔是女人的宝贵财富，如果你希望自己更妩媚，更完美，更有魅力，你就应该保持或发掘自己身上作为女人所独具的温柔禀赋。

曾经有人说，女人的温柔是夜幕降临时一盏亮起的灯，让男人产生回家的渴望，无论走多远，那盏灯，都是心底一直的牵挂。女人失去温柔对于男人是件可怕的事，世上绝少会有哪个男人喜欢女人的蛮、野、悍、泼、粗、俗。温柔是女人的一部分，是女性美的一个要素。此要素的丧失，就意味着一种美的丧失。而在外人眼里，此女人必显得粗陋。失去了阳刚之气的娘娘腔的男人让人打冷战，而失去了阴柔之美的粗陋女人让人胆寒——尤其是漂亮女人。

在公共汽车上，一位年轻、艳丽的卖票小姐，她那洋溢着青春朝气的脸蛋让每一个人都禁不住盯着看，这是一种无法自持的对美的欣赏。当她查票查到一位男士时，因那男士掏遍口袋也未掏出车票，她突然破口大骂，骂得那男士羞惭满面、狼狈不堪，车一到站就拔腿逃跑。

所有人都把头扭向一边，不敢再看这女人。从那样俊俏、那样美丽的小嘴里

射出一把把刀，喷出一串串让人作呕的脏字儿，岂止是吃惊，再大胆的男人也会害怕，也会全身起鸡皮疙瘩。

这样的女人还有很多，下面这位有过之而无不及。

公园门口，一位靓丽少妇在焦急等待她的丈夫。当她那身背大包小袋，累得满头大汗的丈夫快跑到她跟前时，未等其夫停下脚，她就迎上去，给了他“啪啪”两记耳光，大骂其夫来得太晚，让她等得好苦。那可怜的丈夫呆立着，流下两行“不轻弹”的泪。

这个丈夫一定是伤心到了极点，而伤心的背后更多的恐怕是懊悔！而他为何不反击抑或仅仅是解释一下？是因为这样的女人令男人最害怕，他都没有反击和解释的余地。

以上两位就是那种失去了温柔的粗陋的女人，其实粗陋的女人失去的不仅仅是温柔，她还因此失去很多：脸上的光彩，别人的尊重，好心情以及美和爱。

总之，对于男人来说，娶了一个失去温柔的女人是很受罪的。和这样的女人共处要处处小心，惹了这样的女人，男人最终的办法是赶紧逃掉。所以，做一个让男人倾心的女人一定要温柔。



偶尔撒撒温柔的娇

太阳慢慢地躲到了山后面，微风吹来，天气变得凉爽起来。小区的林荫道上，慢慢地走过来一对老人，他们每天都牵着一只白色的“贵妇”小狗出来散步。

老太太牵着小狗走在前面，老先生拿着一件衣服跟在后面。一会儿，老先生走到老太太跟前，跟她说了句什么，老太太把头扭了过去，好像很生气的样子，继续往前走。

过了一会儿，老先生又走到老太太身边，又说了句什么。老太太把嘴巴撅得老高，开始跺起脚来，老先生把衣服披在她身上，也被她甩开了。老太太撒起娇来，像个孩子，还挺可爱的。

老太太把脸侧向另一边，微微一笑，但笑得很谨慎，生怕被身边的老先生发现。然后，当她把脸转过去的时候，又回复了紧绷的神情。