

畅销2.0
升级版

不懂爱才会不快乐，
懂得如何爱才能
活得更幸福。

女人专门写给女人的爱情私房书
让你了解如何去爱一个人，
如何在两性情感中获得幸福，
如何经营那份珍贵的爱情！

金熙桢♥编著

不做爱情的傻瓜，做享受爱情的精致女人！
一个核心Point，每个女人都能更幸福！

女人受益一生的12堂 幸福课

Happiness

让你享受幸福的爱情私房书



化学工业出版社

畅销2.0
升级版

金熙桢♥编著

女人幸福课

受益一生的12堂

让你享受幸福的爱情私房书



化学工业出版社

· 北 京 ·

虽然每个女人都渴望幸福的恋爱和婚姻，但现实生活却往往并非如我们想象中的美好。当激情退去，婚姻会变得平淡如水、毫无生机；婚姻让爱情、激情泯灭；婚姻会伴随着争吵、背叛……如果处理不好这些问题，女人会逐渐失去幸福的感觉。

但事实上，对于女人来说，幸福并非难以把握，这本《女人受益一生的12堂幸福课》将会教给每位姐妹一套追寻幸福的方法，让你成为幸福的主宰者，在两性关系中占据主导地位，获得长久的幸福。

图书在版编目（CIP）数据

女人受益一生的12堂幸福课（畅销升级版） / 金熙桢编
著. — 北京：化学工业出版社，2013. 11
ISBN 978-7-122-18711-6

I. ①女… II. ①金… III. ①女性 - 幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 246049 号

责任编辑：张 琼 马 骄
责任校对：战河红

装帧设计：IS溢思视觉设计工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张16 字数263千字
2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

Preface 前言

只有聪明的女人才幸福

作为女人，

你是否在经受情感的波折？

你是否想拥有令人羡慕的爱情？

希望你爱的人对你一直充满爱意吗？

你是否担心热恋之后的那份感情逐渐变淡？

在爱情和婚姻的关系中你是否想占据主动权？

除了事业上的成功，情感上的幸福也是每个女人所期望得到的。但遗憾的是，并不是所有的女人都懂得维护和经营那份情感，以至于在生活中，很多女人被情感困扰而陷入焦虑、抑郁的心情。

当热恋的激情退去之后，当情感进入平淡期，女人常常会挑剔男人，抱怨对方不够爱自己，甚至怀疑对方对婚姻的忠诚。很多原本很美好的情感，也是因为一点点的摩擦日渐疏远，最后导致了关系的破裂。

其实很多时候，情感上的幸福并不是因为缺乏激情，也不是因为外人的介入，更多的时候是因为在这样的关系中，两个人不懂得维护和经营。当然，有的女人会想，情感是两个人的事情，仅靠一个人的努力是无法“呵护”的。

这种想法并没有错，但是如果作为两性关系中的一方，当你存在这样的想法时，你就会不自觉的消极起来，不会从你这一方努力地维护和经营爱情。而两个人都有这样的想法时，恐怕这样的情感持续不了多久就会“劳燕分飞”。

而聪明的女人则会选择努力地去维护这份情感，经营自己的婚姻，这样做的好处是能让自己占据更多的主动，能够在两性情感中起到主动引导的地位，让彼此之间保持那种亲密与爱的感觉。你是否愿意成为这样的女人呢？

如果你不知道如何开始主动争取幸福，那么我相信这本书可以帮到你。在这本书中，你将会了解到男人在情感中的真实想法，能够帮你做到知己知彼；你还会学到很多实用的方法，能够让你重塑自己的美丽气质；当然，本书还将教会你使用女人独有的天赋——温柔和贤惠，让他彻底被你所征服；关于情感中经常出现的一些问题，本书也一一为你讲解……

西方有句俗语说得好：“懒姑娘永远不会变漂亮”，婚姻与情感也是如此，懒惰的女人无法品味幸福，只能看着别人的幸福羡慕不已。自己的幸福要靠自己争取，当你那样去做了，你所爱的人一定也会行动起来，你们才会更加幸福，情感才会更加稳定。

总之，本书所列举的12堂课，都是女性在情感中获得幸福的重要参考。如果你希望能够赢得他的心，长期享受爱情的甜蜜，那么不妨下点工夫，从今天开始阅读本书，幸福就在你的手上！

编著者

2013年11月

Contents 目录

Lesson 1 为了幸福，你必须改变自己 / 1

- Point 1 分期投入，感情投入急不得 / 2
- Point 2 聪明的女人不会想去拴住男人 / 4
- Point 3 不为爱情而活，爱情往往更幸福 / 7
- Point 4 在爱情中，女人需要多一点自信 / 9
- Point 5 女人可以主宰自己的命运 / 12
- Point 6 嫁得再好也要有份事业 / 15
- Point 7 真正独立起来，幸福就来 / 18

Lesson 2 男人是视觉动物，你要保持美丽 / 21

- Point 1 美丽是女人一生的“事业” / 22
- Point 2 女人穿对了，魅力就有了 / 25
- Point 3 爱惜自己的脸，美丽不减分 / 28
- Point 4 精装加精致，吸引力无敌 / 31
- Point 5 自然美亦是女人的优势 / 33
- Point 6 请你相信“百变所以美丽” / 36
- Point 7 坚持走属于自己的美丽之路 / 38

Lesson 3 除了美丽，女人还要多一点气质 / 41

Point 1 优雅的气质让女人更有味道 / 42

Point 2 微笑是女人最迷人的表情 / 45

Point 3 品位是女人魅力的源泉 / 48

Point 4 仪态美比脸部美更具吸引力 / 51

Point 5 通过兴趣爱好培养出好气质 / 54

Point 6 在细节之处做足“功课” / 57

Point 7 知性其实也很“性感” / 60

Lesson 4 柔和是女人的独门“必杀技” / 63

Point 1 以柔克刚，发挥你的优势 / 64

Point 2 温柔的话要温柔说 / 66

Point 3 用你的温柔融化误解的坚冰 / 69

Point 4 亲和力与温柔度成正比 / 72

Point 5 眼泪有时是一种绝妙的美丽 / 75

Point 6 柔软会激发男人的“保护欲” / 78

Point 7 “女强人”不是生活中的角色 / 81

Lesson 5 女人这样说，男人最爱听 / 84

Point 1 撒娇是征服男人的有力武器 / 85

Point 2 把心中的爱大方说出来 / 87

Point 3 男人也渴望听到甜言蜜语 / 90

Point 4 吵架也可以是一种“情趣” / 93

Point 5 称赞他，他会更疼你 / 96

Point 6 鼓励对方，比苛求更管用 / 99

Point 7 当他想说的时侯，安静地听 / 102

Lesson 6 浪漫不光是男人的专利 / 105

Point 1 “老夫老妻”也要创造浪漫 / 106

Point 2 浪漫不分贫穷与富贵 / 109

Point 3 多来几次“爱的旅行” / 112

Point 4 打动内心的浪漫最珍贵 / 115

Point 5 成功的浪漫制造者 / 118

Point 6 性感是一种强大的吸引力 / 121

Point 7 放开自己，给生活加点情调 / 124

Lesson 7 破坏幸福的事，尽量少去做 / 127

Point 1 “猜心游戏”别玩过火 / 128

Point 2 抱怨是破坏情感的催化剂 / 131

Point 3 不要让唠叨成为习惯 / 134

Point 4 男人的“面子”很重要 / 137

Point 5 给男人适度留点儿私房钱 / 140

Point 6 你不应该抱怨男人挣得少 / 143

Point 7 比较是婚姻幸福的大忌 / 146

Lesson 8 距离美，是保持幸福的美 / 149

Point 1 距离是夫妻关系的艺术 / 150

Point 2 小别胜新婚，距离产生美 / 153

Point 3 不强求加入对方的“小圈子” / 156

Point 4 在婚姻之中做到保持自我 / 159

Point 5 让男人做他不喜欢的事就错了 / 162

Point 6 你独立，对方也有这个权利 / 164

Point 7 给彼此都留出隐私的空间 / 167

Lesson 9 聪明的女人都善于“装傻” / 170

Point 1 永远不要表现得比他更聪明 / 171

Point 2 偶尔冒傻气的女人最可爱 / 173

Point 3 在男人身边做个笨笨小女人 / 176

Point 4 “粗线条”也是一种线条 / 179

Point 5 做男人心中的那片阳光 / 182

Point 6 思想要成熟，表现要纯真 / 185

Point 7 偶尔糊涂也是一种幸福态度 / 187

Lesson 10 婚恋的幸福是经营出来的 / 190

Point 1 做男人身边的崇拜者 / 191

Point 2 不要试图去改变他 / 193

Point 3 懂得退让的女人最幸福 / 196

Point 4 妥协是一种爱的语言 / 199

Point 5 及时把小矛盾化解干净 / 202

Point 6 善意的谎言往往更美丽 / 205

Point 7 再忙也不能忽略家庭 / 207

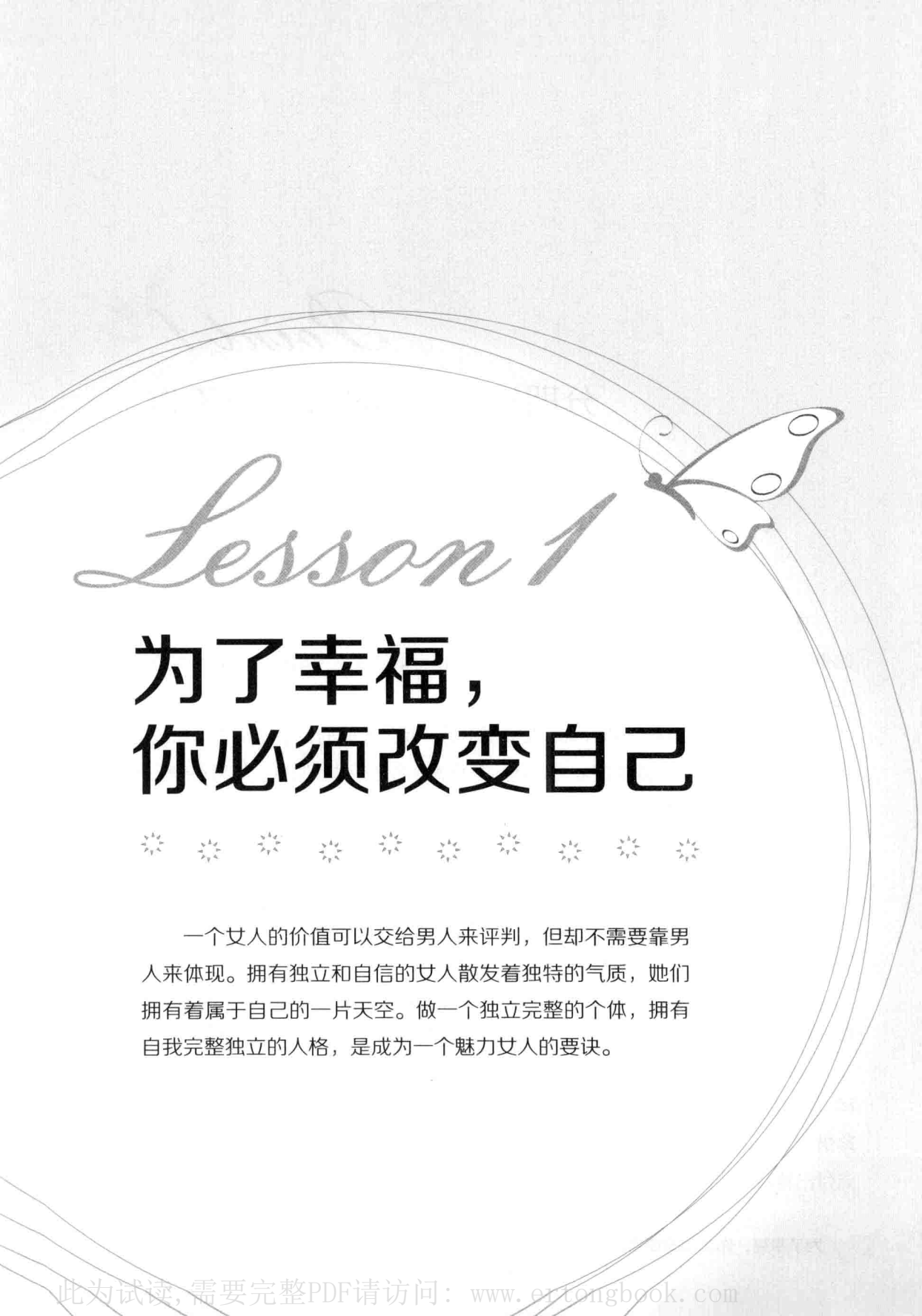
Lesson 11 好心态是收获幸福的关键 / 210

- Point 1 获取幸福婚姻的秘密 / 211
- Point 2 把好事都记住，把坏事都丢掉 / 213
- Point 3 信任是婚姻稳固的基石 / 216
- Point 4 宽容，会给婚姻增添风景 / 219
- Point 5 正面接受婚姻中的平淡 / 222
- Point 6 做一个珍惜爱和缘分的女人 / 224
- Point 7 爱上现在，拥有的就是最好的 / 226

Lesson 12 做男人最有力的帮助者 / 229

- Point 1 给“贤内助”下个新定义 / 230
- Point 2 为了他的事业，你要保持美丽 / 233
- Point 3 当丈夫失意时，积极安慰 / 236
- Point 4 为他的事业“出谋划策” / 239
- Point 5 用你的肩膀消除他的疲惫 / 241
- Point 6 成为一位出色的贤妻良母 / 243
- Point 7 很多应酬本身就是男人的工作 / 245





Lesson 1

为了幸福， 你必须改变自己



一个女人的价值可以交给男人来评判，但却不需要靠男人来体现。拥有独立和自信的女人散发着独特的气质，她们拥有着属于自己的一片天空。做一个独立完整的个体，拥有自我完整独立的人格，是成为一个魅力女人的要诀。

Point 1

分期投入，感情投入急不得

有些人总是错误地认为，感情这东西，有多少付出，就会有多少回报。但是感情的事情不是你个人说了算的，能不能有回报，还得取决于对方的态度。如果对方不投入，你们的感情就无法产出。

能在茫茫人海寻到两情相悦的人实属不易，而且人间的万般幸福都不如爱着的甜蜜，以此来看，似乎爱就该全力以赴。但爱情也像是马拉松长跑，如果在最初一开始，就投入了100%的力气，大概在后续的路程中就因体力不支而举步维艰了。

感情这个东西，让一个人吃得太饱了，再好的感情也会有腻的感觉。其中一个人如果给另一个人投入的感情太多，另一个人也会难以消化，进而形成压力，会感到被对方的感情所累。一个人一旦累了，也就麻木了，对再好的感情也会失去感知能力。面对已经厌倦的感情，一方越殷勤，另一方越反感。

还有，你越是心甘情愿地帮他做什么，慢慢地他会觉得为他做什么都是你应该的，理由就是谁让你这么爱他呢？他也就毫不感恩地、心安理得地享受着你的付出。

女人可以无私地爱一个人，但是千万不能因为爱而表现出自己的卑躬屈膝。那样，你一次投入得越多，你在他心目中贬值得越快。轻易得到的东西，很难让人倍加珍惜。所以，爱情固然要仔细呵护，但应该是循序渐进的，随着交往的深入，一点一点付出着自己的情感，这样，随着爱情的缓步前行自己还有剩余的精力去继续更多的

精彩，以免爱情走到一定程度后便因为前期太过丰富而开始索然无味起来。

爱情也像是一场赌局，你赌的是男人的可依靠程度、这份爱情寿命的长短以及幸福与不幸福的可能，赌注便是你的青春和你的情感支出，所以一下子就对一份感情投入了十分力气，便如同将所有的赌注压在一盘赌局上，一赢皆赢，一输皆输，可开盘的是上帝，谁又能猜得透上帝的心思？

人们总是根据自己的付出去计较结果，女人一下子为情感支付了全款后，自然期待满载而归。但世间不如意之事十之八九，男人的爱也容易转眼成了追忆，感情也有可能在一日土崩瓦解。所以，女人很可能全心全意付出了情感后，却看到的是曲终人散，只剩下自己一个人在过往的感情里欲语泪先流。

而如果选择的是分期付款，先期投入只不过是自已所有家当的一部分，即使情感付诸东流，但由于只是投入了一部分，也不至于因为付出和结果的巨大落差，而让自己无法收场。

罗斯福不负众望，在白宫做了三届美国总统，曾有记者问他连续三次夺冠的感觉，不料罗斯福却说：就好似一下子吃了三块汉堡。好的东西自然是多多益善，但是也要分阶段讲步骤，倘若一下子蜂拥而至，不仅来不及享受这份好东西的美妙，而且对这份好东西的喜欢也麻木了。对男人而言，女人一下子太多的情感付出，也像是三块接踵而至的汉堡，拒之，可惜，食之，倒胃。

所以，当一个女人刚开始就对一个男人付出了100%的情感，男人最初的一刹那或许会受宠若惊，但随着习以为常，就认为这不过如此乃至本该如此了。因此爱情的最好模式应该是渐入佳境，所以女人应该以分期付款的形式支付自己的情感，这样男人才不会因为一下子享受了太多的关爱而渐渐无动于衷。

Point 2

聪明的女人不会想去拴住男人

女人为爱而生，为爱与被爱而活着。钱钟书说得微妙：女人把看守住丈夫作为自己的职业。如果有一天没有丈夫可守，对于一个女人来讲，就等于失业了。他一语道破了爱情在女人心中的位置。妻子的爱是别致的、动人的、令人感怀的，她为世界增添亮色和情趣。妻子以疯狂的爱，爱着自己钟情的丈夫，作为女性会为了爱情、为了婚姻牺牲自己的事业、委屈自己很多的要求而不顾一切地爱护、支持和成就丈夫，那些获得巨大成功且情深义重的男人，体会最深的一句话莫过于：一个成功的男人身后总站着一位伟大的妻子。

诚然，作为妻子，全力支持丈夫的事业无疑是对的，但是一味地放弃自己的社会责任，把自己全部的精神、全部的希望一点不剩地交付于一个男人，“望夫成龙”“借夫生辉”，想“夫贵妻荣”，想“坐享清福”的女人们，差不多是在拿自己的命运开玩笑，如同玩股票、上赌场一样全仗运气，输赢全由不得自己。

夫妻二人毕竟是两个相对独立的个体，即使你嫁了一个“如意牌”郎君，婚姻也只是你生活的一部分，不是你生命的全部。男人的明智正在这里，他把事业看得很重，他进有进路，退有退路，他手里有主动权。女人无须把命运这个宝押在男人身上，而要凭借自己的力量、才智去挣扎苦斗，去生存立世。这不是教唆女人不尽为母之职，不尽为妻之道，不尽敬老之责，只是告诫成家尚未立业的妻子，千万不要只埋

头于相夫教子，而忽略了自己素质的提高和进步，与丈夫、与孩子共勉、同步，不管是来一个百米赛抑或来一个马拉松，家庭事业兼顾，才是女人最好的出路和前途。

四位年轻漂亮的太太在咖啡厅偶遇，闲暇无聊之时四人谈起了自己与丈夫之间的生活。

邦尼是四个女人中最贤惠温柔的一位。她有着良好的教育背景，但在结婚后却成为一名百分之百的家庭主妇。她说：“我认为要管住深爱的男人就是先要管住他的胃。我每天都变换着做各种美味佳肴，希望他每天能准时回家品尝我给他烹饪的美味。最初他每天都很幸福地回家品尝我做给他的佳肴，并感谢上天恩赐了这么善良的女人给他。久而久之，他不再眷恋我的佳肴，不再称赞我的善良，我们的婚姻渐渐地迈入了死亡的边缘。”

凯利是一位颇有心计的女人，虽然学历不高，但她深知什么是男人的命脉。她说：“管住男人的胃只是一种肤浅的做法，要想真正地掌握住他，就应该抓住他最后的资本——钱。也许你们会觉得我这样做有些狡猾，但抓住男人的钱是最绿色的环保方法。男人一旦没有了钱，他还能做什么？就像我的老公，现在还不是老老实实在干着他的规矩事，即使有点什么歪念头，也没有能力去做。现代社会没有了钱能做什么事情呢？”

卡洛琳是最漂亮也是最受委屈的一位。在谈恋爱的时候，她是四个女人之中最甜蜜幸福的一位，但结婚后她是最早告别婚姻的人。谈到伤心处，她有些哽咽地说：“自从与他恋爱起，我就认为他是我的唯一。我很关心他，什么事情都给他打理得顺顺当当，甚至连他每天该穿什么颜色的内裤都给他安排得规规矩矩。我这样尽心尽职，可他还说我完全控制了他的生活自由。我和他之间沟通越来越少，最后他竟然感觉我们毫无共同语言而提出了离婚。”

黛比是四个女人之中姿色最逊、学历最低的一位，但在婚姻生活里她却是最幸福的一位。她说：“我没有任何管住男人的方法和手段，只知道尽量地在生活中找回我自己。婚姻只是我生活的一部分，我没有必要为了婚姻而丢失了自己。所以，我从来不会约束对方，而是将那份约束他的心更多地用到我真正该用的地方。”

在听了黛比的谈话后，其他三位都沉默不语。无疑，黛比是一位聪明的女人，她洞悉了婚姻的本质。

世界上并没有长久的东西，管住男人的胃、钱甚至管住了这个人，都只是一种表

面的手段，就在你暂时拥有了的同时，却将自己迷失在婚姻的陷阱里面。女人对男人实施“圈养”，规定他的作息时间，时时刻刻跟进短信和电话，想尽办法去“拴”男人，恨不得让自己成为男人的“连体”，这样做不仅不能控制男人，更有可能在辛苦自己的同时失去原有的爱情。

有这样一则故事：女孩要出嫁了，问母亲怎样才能得到真正的幸福。母亲便领着女孩来到一堆沙子前，让她去抓起两把沙子，女孩便去抓沙子，可是，女孩感觉到越用力抓，手中的沙子却越少，最后女孩看了看母亲，母亲便笑着对女孩说：明白了吧！爱情就像这堆沙子，你越是用力抓，手中留下的就越少，只需轻轻捧起就可以了！女孩听后似乎明白了什么……

是啊，为什么一定要像握沙子一样握紧他呢？作为男人，他有自己的事业，有自己的天空，为什么不放开他，给他一定的自由呢？

聪明的女人从来不会想去拴住男人，她不会让男人觉得婚姻是枷锁，而是要靠自己的魅力吸引住男人。扩展你的见识，增加你的魅力，男人就永远仰慕你。

Point 3

不为爱情而活，爱情往往更幸福

女人在没有爱的时候，有个性，有自尊，思维活跃，生活内容丰富，男人于是欣赏她。而女人一旦陷入爱河，通常就把爱当作生活的全部，她关闭了生活里所有与他无关的部分，整个身心，只对他开放。从前的爱好搁置不顾，从前的密友不再来往，从前的志向不再提起，从前的灵性不再闪现。她爱得伟大，爱得无私！

最初，男人在单纯的爱里充满激情，而时间一久，热情渐退的时候，男人突然发现，从前的那个恋人没有了，她变得狭隘、敏感、多疑、乏味，她抱怨他一整天没有一个电话，她数落他又有几天没有陪她，她怀疑他不再像最初一样的爱她，她在心里反复比较他的细微变化，她不思进取，她好像除了计较爱与不爱，已经不会说别的什么……

爱已经不再温暖，而成为了一种负担。女人陷入爱，也同时是在慢慢失去爱。只因为，她在以不可置信的速度，短时间内，变成另一个人！全然不同的一个人！男人感觉她不再可爱，不再动人，不再温柔，不再……值得他继续守护。

女人往往视爱情如生命，他是她的全部和唯一，他的喜怒哀乐甚至一个蹙眉都能牵动她的心。两个人吵架，先低头的也是自己；结婚了就全身心地投入到家庭里，做起了全职太太，把身心都交给了那个自己爱的男人。正因为这样往往就会纵容他，让他更加骄傲和蛮横，以为你今生今世一定离不开他。

楚怡就是这样一个婚姻不幸的女人，她年轻的时候温柔、贤惠、有知识、有理