

华语世界两性幸福心灵对话

——让你情场HOLD住人，职场HOLD住阵

廷音◎著

# HOLD住的 女人最好命

——幸福其实就这么简单



《新婚姻法》出台后最有必要读的一本书

——女人一定要HOLD住，别让自己后悔一辈子

爱是一个女人一辈子需要学习的能力，一个真正聪明的“HOLD住姐”，会在经营自己感情的同时，不动声色，不伤害任何人地“HOLD”住自己的东西。这是作为一个女人的自信，自立，自强，作为一个女人的魅力，头脑，心计。

台海出版社



廷音 / 著

# *HOLD*住<sup>的</sup> 女人最好命

——幸福其实就这么简单



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

HOLD 住的女人最好命:幸福其实就那么简单 / 廷音著.  
—北京:台海出版社,2012.3

ISBN 978-7-80141-936-1

I. ①H... II. ①廷... 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(2012)第 026683 号

---

**HOLD 住的女人最好命:幸福其实就那么简单**

---

著 者:廷 音

---

责任编辑:禾 月

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:唐 霁

责任印制:蔡 旭

---

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号, 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:th-cbs@163.com

---

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

---

开 本:710×1000 1/16

字 数:190 千字

印 张:17

版 次:2012 年 3 月第 1 版

印 次:2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80141-936-1

---

定 价:29.80 元

版权所有 翻印必究



# 前 言

## 你HOLD住幸福,幸福就HOLD你

都市女性的幸福指数到底有多高?什么样的女人才是幸福的?

“漂亮的女人幸福”,马上有人反驳:“自古红颜多薄命”,这句话屡应不爽;“幸福的女人充满才情和智慧”,立刻有人举证:很多冰清玉洁的烈女也不得善终;“嫁个好老公就幸福”,师奶们都笑了:怎样才是好老公?能保证他一辈子都好吗……

说起身边众多鲜活的例子,有时真的不知道到底谁才是幸福的女人?

“幸福没有那么简单”“过了爱做梦的年纪”“轰轰烈烈不如平静”……黄小琥的一首《没那么简单》唱红了大江南北,微博上热炒的台湾“HOLD住姐”,让“HOLD”成为本年度的流行词汇。

追求自己的幸福毋庸置疑,但是哪种男人才是适合你的,谁才能真正成就你的幸福?婚姻不是最终归宿,幸福的婚姻才是真正目的。

每个女人都希望爱情都可以天长地久,希望每个家庭都能一直稳定,可是,事实上我们看到了很多女人经历了婚姻,没了青春、没了激情,甚至连最起码维持自己生活的金钱也随着破裂的婚姻一起进了地狱,女人自己成了真正的失败者。

真正幸福的女人,其实“就那么简单”——她们不会把幸福寄托在未来上,也不会陷入在过去的生活中。她们对自己的生活有一种负责的态度,把注意力集中在现在。

事实上,当你开始积极主动起来的时候,当你对自己的幸福负责的时候,你就把自己放到了“驾驶员”的位置。

虽然生活或环境会乌云笼罩,但我们要学会在乌云里发出闪电,改变阻碍我们幸福的坏习惯。

女人对自己的幸福负责有两个方面,一个是幸福由你掌握,你有能力通过改变习惯和态度去体验幸福;另一个方面是反应能力,对生活中发生的一切做出对幸福有利的反应。

有位心理学家曾给出这样一个公式:事件+反应=结果。幸福的女人有能力策划她们生活里的事件,当她们没有能力时,就应改变自己的反应。

所有幸福的女人对发生在她们生活中的事,都有一种有助于她们内心平静和福祉的反应。

亲爱的女人,热爱家庭,忠于老公固然应该,只是不要忘了,做个真正聪明的“HOLD住姐”——经营自己的感情的同时,也会不动声色,不伤害任何人地“HOLD”住自己的东西——那才是作为一个女人的自信,自立,自强;作为一个女人的魅力,头脑,心计。

因为,这样即便有一天没了婚姻,没了男人,你还有最起码的财产和尊严。没了那个男人,你还拥有以后的人生。

这些,是你开始下一站幸福的必需品。

所以,从这个意义上说,本书是经营幸福最有必要读的一本书。因为,爱是需要学习一生的能力,幸福就那么简单——女人一定要HOLD住,别让自己后悔一辈子。



# 目 录

---

## CONTENTS

### 第一章

## 幸福的秘密——女人选对好男人的万能公式 /1

HOLD住的女人聪明,是因为她们将所有的努力,都放在了婚姻的前期——选男人上。

很多女孩子都不知道选男人的重要性,她们觉着难得遇上个有感觉的男人,当然尽快嫁了要紧。

但她们却忘了,感情和婚姻完全是两回事。

幸福的秘密用一句话总结,其实就是HOLD住的女人最幸福!

女人相信爱情,但爱情相信你么? .....	2
1.在情海中浴火重生,火眼金睛挑个好男人 .....	3
2.幸福百分百,婚姻就是让一个好男人爱上你 .....	9
怎么用爱情来选一辈子的好男人 .....	23
1.不要以为你的爱情与众不同 .....	23
2.只选对的不选贵的,从“剩男”里选出“金龟婿” .....	29
3.男人选爱,女人选择被爱 .....	37

你如果始终不能适应一个人,适应他的所有习惯,那只说明你没有爱他,或者说你还未到爱的境界,因为爱就在这些细节里。

当你已经习惯你的爱人所有习惯,比如他衣服的烟草味,比如他干净的衬衣,比如他半夜起来看足球,那么不要再问爱是什么这样愚蠢的话了。

习惯是爱的最终归属,也是爱的最高境界。

习惯是爱的最高境界 .....	45
1.男人不是爱情家,而是生活家 .....	46
2.婚姻中男人最恨的九个习惯 .....	55
3.与老公心有灵犀最实用招数 .....	61
在“习惯”中与好男人共同成长 .....	67
1.经营婚姻,不如享受婚姻 .....	69
2.对症下药,爱情出错不出轨 .....	72
3.绝世好老婆的秘密修炼法术 .....	77

有人认为:“性格决定命运。要是一个人太自私、太冷漠或者太情绪化,那么无论他跟谁结婚,结果都好不到哪儿去。”这个说法非常正确。

爸妈长辈们常常会跟孩子说:“要找个靠得住的男人”或者“找个实在、会过日子的老婆。”这个说法有一定道理,不过有些家长们往往忽略了自己孩子的性格因素,光顾要求别人了。

还有些人认为,性格相同,自然容易互相理解,对各种事情的看法相似,说话也容易说到一块儿去,性格相同的人的家庭一定会非常和谐。这个说法看起来很有道理,但实际情况却相去甚远。

那么,婚姻中到底要有什么样的性格,或者说性格中的哪些方面最重要呢?

谁都躲不开,性格与婚姻如影随形 .....	88
1. 为什么爱人和你“天生犯冲”? .....	90
2. 婚姻中,那些让我们幸福的改变 .....	98
3. 婚姻性格测试——给婚姻把脉 .....	106
· 如何鉴别“疼人”好老公? .....	113
1. 诊断好男人,是门大学问 .....	114
2. 不要低估男人的恋爱智商 .....	119
3. HOLD住这几点,你就HOLD住“好性格”男人 .....	124

## 第四章

### 幸福的心态——练好修养,HOLD住精彩生活/132

一个女人要在当下这个竞争激烈、关系繁杂的社会中活得精彩,实在是辛苦。这个社会对女人的要求太苛刻:在公司里要能独当一面,在家庭中要做贤妻良母,在社会中要保持良好形象……如果你没有头脑不懂手腕,如何在家庭、职场和社会上赢得地位?

女人在身体上是弱者,在精神上却可以成为强者。女人懂得心计,就可以把事情办得滴水不漏,让领导折服。懂得攻心的女人,可以使自己魅力四射,让男人倾倒,更能使家庭温馨幸福。

有人说,女人是通过推动男人来推动社会进步的,是通过培养孩子来决定未来的。因此,如果女人能够走出自己心理上的误区,生活将会更精彩,世界也会更美好。



幸福女人心态修炼 .....	133
1.化解嫉妒——淡定从容天地宽 .....	133
2.聪明看事情——“糊涂”做女人 .....	137
3.忍让有度——爱一个人可以,但不要过于爱 .....	141
4.返璞归真,减一分欲望多一分自由 .....	143
善待自己,HOLD住自己 .....	147
1.善待自己,人都有犯错的时候 .....	148
2.自我认知,永远知道自己要的是什么 .....	151
3.宽恕他人,没有不可原谅的罪行 .....	155
4.三思而后行,多一点考虑少一分阻碍 .....	157

## 第五章

### 主动寻找幸福——恋爱可以,但不能滥爱 /166

男人选择女人凭感觉,女人选择男人靠直觉。

万一不幸女人选错了男人,要么选择忍受,要么创造奇迹努力去改造,但这难度很大。所以与其被动,不如主动选择好男人,恋爱可以,但千万不要“滥爱”,亲爱的女人,擦亮你的眼睛,来看看,嫁这几类男人要慎之又慎。可以说以下男人是女人出嫁的大忌,必须引起女人特别的注意。

关于劣质男——死也HOLD住不嫁 .....	167
1.软饭男——完全可以考虑一脚踢开 .....	167
2.果断离开暴力男——成功与否攸关人身安全 .....	170
3.颓废男——别傻,他不会为你改变 .....	175
4.不良嗜好男人——真的,他要的可能是你的命 .....	177
5.远离自私男——恋爱是两个人的事 .....	180
关于这几类男人,女人请三思 .....	186
1.不要迷恋富二代——哥只是个传说 .....	186
2.花心是他的习惯——你想一辈子打拉锯战么? .....	188

- 3. 恋母? 愚孝? ——他就爱听妈妈的话 ..... 193
- 4. 梦想家——即便他多么有魅力,你也一定要HOLD住 ..... 196
- 5. 我不介意裸婚,但我真的很介意你主动提出 ..... 199

第六章

幸福地把自己嫁出去——你不是剩女 /202

世界如此之大,我们如此渺小,如同沧海一粟。想要在这茫茫人海中找自己真心喜欢,也最适合你的人,难免需要靠那么一点运气。哪里有什么上辈子就注定的姻缘?一切的一切,都需要自己去努力寻找。

有的时候,算你的运气好,恰好就能够碰到自己心仪的对象,而且对方也还很中意你,那就是缘分。但更多的时候,或是你暗恋着对方而对方并不一定能够接受你;或是对方喜欢上了你,你却并不愿意;或是你喜欢她,她也喜欢你但条件却不允许。总之,就是你们遇见了错误的时间、错误的地点、错误的对象。

所以,恋爱这件事情,光有主观的积极愿望还不行,在很大程度上是要靠机会的。当然,如果你的条件够优秀,反应够灵敏,情商够分数,把握这个机会的可能性就会越大一些。

- 最近有恋爱的机会吗? ..... 203
  - 1. 艳遇高发区——机会需要创造 ..... 204
  - 2. 女人嫁出去的最完美时间——如何在最美的时候遇见他? ..... 208
  - 3. 嫁不出去的五大原因——对号入座,看看有没有你? ..... 214
  - 4. 对症下药,把自己嫁出去 ..... 220
- 男人为什么要爱你——用什么HOLD住男人? ..... 224
  - 1. 改变,从“第一眼”开始 ..... 225
  - 2. 改变,从主动出击开始 ..... 228
  - 3. 改变,别给自己设置太多门槛 ..... 230

女人一生都在追求幸福，可是很多女人毕其一生都没能找到幸福。她们或者叹息于命运的不公，或者后悔自己选择了错误的人生道路，或者以为用错了方法，或者抱怨别人夺走了她们的幸福……世上万事万物都有一定的规则，不遵守规则的人，一定会失败，并受到惩罚。

不是每一个女人都可以拿捏好这个分寸的，说到底，这是一个境界的问题。

武侠小说中说，内力不到则招式不到；而内力贯通，则飞花摘叶皆可伤人，“化腐朽为神奇”——我愿意将这番道理做为女人有境界才能有幸福的注脚。

女孩和幻想恋爱，女人和现实结婚 .....	234
1.不要幻想男人，要看清男人 .....	235
2.不要太相信男人，但要学会储备男人 .....	241
3.怎么管好老公——放养还是圈养？ .....	244
家庭和事业，女人永远两难的选择 .....	253
1.没有事业的女人，拥有家庭又怎样？ .....	254
2.输了婚姻，赢了事业值得吗？ .....	256
3.平衡家庭和事业——女人一生最大的幸福 .....	258



## 第一章

# 幸福的秘密

## ——女人选对好男人的万能公式

在这个世界上，只有HOLD住的女人实现了所有女人的梦想，和自己心爱的人白头到老相依为命。

这些女人是不会在历史上留下名字的，她们聪慧而平凡，善于隐藏在男人的身后。

她们没有花招，也不会耍手段，但是她们的丈夫，却一直守护在身旁，从不逾越一步。

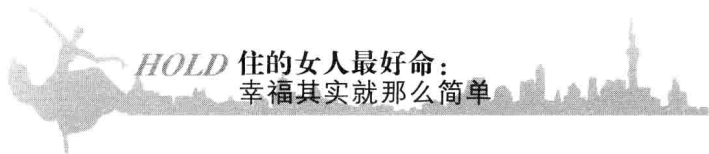
如果你觉得，真正的爱情都会是这样，那么你错了，没有哪种爱情是可以不经努力而保质保量的。

HOLD住的女人聪明，是因为她们将所有的努力，都放在了婚姻的前期——选男人上。

很多女孩子都不知道选男人的重要性，她们觉着难得遇上有个感觉的男人，当然尽快嫁了要紧。

但她们却忘了，感情和婚姻完全是两回事。

幸福的秘密用一句话总结，其实就是HOLD住的女人最幸福！



## 女人相信爱情,但爱情相信你么?

从某种意义上说,爱情其实也是一种受伤害的过程,所以恋爱时,你怎么受伤都可以。

但婚姻是一种享受和维持的过程,你必须理智地做出选择,尽量少受伤。

这句话的意思是,你可以和任何人恋爱,有感觉也好,没感觉也好,和谁恋爱都会让你享受到快乐和受伤害。

但你只能选择一个人去结婚,所以婚姻,并不一定是基于爱情的。

为什么有越来越多的女人婚姻失败,因为她们总是误以为婚姻是爱情的延续。

实际上,这个观点很错。

因为婚姻根本不是爱情结合体,而是生存共同体。

从人类起源开始,婚姻的存在就是为了让人们更好地生存。

所以考虑嫁人,首先考虑的要素就是:对方能不能让你活得更好更舒服

.....

这种选择,绝对不是在宣扬拜金主义,物质并不是你婚姻美好的主要条件。选择男人的第一条件,应该是控制和反控制。在两个人的生活里,有隐性的控制者和被控制者。如果两个人都想当控制者,这种婚姻就不够稳定,两个人都愿意被控制,这种生活缺乏前进的动力。

所以在选男人之前,你要先弄明白:

第一,自己是想控制男人,还是愿意被男人控制。明白这一点,你就知道自己该选什么性格和什么家庭出身的男人。

其次,则要看对方有没有足够能力让自己生活得更好,也就是财力和生财的能力。

最后的选择是对方可不可以让自己“来电”,即异性间的性吸引。

做完这三个选择后,你就可以列一张表格,把所有候选人都排列出来,

之后用淘汰原则逐次排除：地域差距大的、家庭差距大的、声音难听的、学历太高的、没自理能力的……

所有的条件都可以一一采用，直至剩余最后一个人为止。

最后一点特别重要，你喜欢的男人不一定会留在你身边，只有喜欢你的男人才会一生一世陪伴你，这就是婚姻和感情的悖论了。

## 1. 在情海中浴火重生，火眼金睛挑个好男人

女人都恨自己没生一双慧眼，都恨过自己没早早看清某个人。

可那又怎样呢？

恨始终解决不了问题。

能帮助你的，只有你自己。

聪明女人不是一朝一夕间成长起来的，她需要经历，需要尝试，还需要学习。

### 爱情，总是有条件的

大半夜的，闺蜜打电话过来骚扰。

她边哭边说：“我真是瞎了眼，怎就看上这么一个东西！”

我轻笑。她嘴里的“东西”，是那个将她惹哭的男人吧。他们的爱情，总在分与合之间捉迷藏，能在大半夜将我扰醒，想来他们又闹上了。

闺蜜痛诉那个男人的种种劣迹，待她骂完，我回了一句：“那你当初爱他什么呢？”

爱他什么呢？她犹豫稍许，说：“当时还不是看他老实吗？我又不图他房子车子的，如果知道他这样，我早就应该跟他谈条件的！想想真是便宜了他……”

生活中这样的控诉很多，我经常听到有人说：“我不图他什么，只希望他爱我，疼我，待我好……”听着，仿佛这份爱情很高尚，细想，其实爱情总是有条件的。

你可以无所求，不要物质上的东西，但对方跟你一定是精神相通的，不

然面对一块毫无用处的木头，你会动心吗？

你可以不问对方的学历、资历甚至经历，但对方一定有某种地方合你的心意，是脾气好，或是人品端正，抑或是对你真的用了心。不然，不痴不傻的你，怎会轻易让人牵了小手？甚至还光明正大地对人介绍说，这是你的另一半？

就像闺蜜说的“只图他人老实一样”，老实也是一种条件，他的老实纵容了你的脾气，给了你一定的归属感，所以她才愿意跟人家好。如若不然，你还会接受他吗？

爱情的条件，不仅仅是看得见的房子、车子还有钻戒，对方的才华、家世、品行甚至生活习惯、语言特点，都有可能成为令你动心的条件，动心时，你会说：“他在我眼里很优秀。”一旦玩过了火，闹起了别扭，你又会大加指责说：“你怎么一无是处？”细想，人家并非一无是处，而且你当初跟人家好的时候，也是端量再三、左右权衡的。

爱情，总是有条件的。这些条件不仅有我们眼里能看到的，还有心里能够体会到的。

曾经看过一个女孩的博客，痴心的她对一个男孩暗恋多年，对方却一直没有回应。对此她用文字披露自己的内心，她说：“不管他爱不爱我，只要我爱他，这就够了，爱无条件，亦不求回报！”

当时跟帖的多位男士，感慨如出一辙：“得遇如此痴心女子，真乃人生大幸也！”

日子一天天过去，博客一天天更新下去。我们还在感动着呢，女孩却突然声声血、字字泪地发表博文，委屈地控诉：“我对他这么好、这么认真，他为什么一个笑脸也不给我？”

听听，要求来了吧？这个女孩今天要的是笑脸，明天说不定就想跟对方牵手，过不了多久，她甚至还会开始要求一句诺言……

爱情，从开始便是有条件的。

感觉到对方的不一样，爱上了，这是条件；

感觉到对方的庸俗，不爱了，这也是条件。

爱与不爱都需要理由，这些理由都是说服自己的前提条件。

世上的每桩爱情，桩桩都被条件束缚过。因为爱与恨一样，从来都不会无缘无故。

## 丰富“营养男”是HOLD女人的最爱

社会与时俱进，女人也与时俱进，从过去的从一而终到如今的挑挑拣拣，执了手就要度白头的爱情模式已经不适合女人，她们要的是一场革命。对于女人，食男时代已然到来。

女人，不是不食色，只是色未到浓时。

青春年少的女人喜欢阳光健康的男人，除了彼此交换青春以外，女人还能收获最殷勤的照顾跟赞美，爱情是朵开在唇边的花儿，女人希望自己的青春永远是明媚的，是被赞扬的。稍成熟些的女人喜欢体贴幽默的男人，之于成熟女人来说，跟一个让自己舒服的男人交往是愉快的，此时的她们需要的不仅是感官上的刺激，更多的还是一份踏实的心情。

食男时代，不同年龄的女人选择是不同的，但她们却懂得同一个道理——食男要食“营养男”。

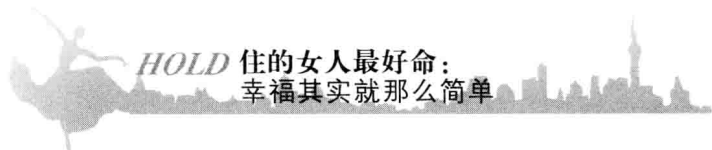
有营养的男人是学识丰富的男人，他们是女人最好的老师，能让女人不用再翻阅冗长的历史书卷就能明白何为三国之争、何为梅兰芳菲。在女人眼里，有学识的男人调教起来也是容易的，只需指明例子，他们便会心悦诚服地改进自己，而不用辛苦地三令五申。

有营养的男人是幽默开朗的男人，相较于性格忧郁的男人，幽默开朗的男人就像一道阳光，总能为女人驱散阴霾。在充满竞争的残酷社会，女人每天面对职场厮杀已然累了，没有谁会永远喜欢感伤忧郁，也没有哪个能抵挡得了令自己身心愉悦的男人。

有营养的男人是能在适当时候给予女人帮助的男人，他们可以是职场上的精英、生活上的强者，能让女人的事业一帆风顺、升迁之路平坦。当然，他们也可以不是学富五车，不是家资丰厚，但一定要是聪明警世的，知道什么叫社会艰险、什么是人世艰难，能在女人走弯路的时候适时伸出援手，以免走错了路白白受苦。

有营养的男人不仅把女人记在心上，还处处爱在行动上。女人被这样的男人爱，不仅是一种幸福，还是一种幸运，谁都明白一碗实实在在的汤饭暖得过十句“我爱你”的情话。心是随时会变的，也是看不见摸不着的东西，行





动却是真实的，是在发生的实际。

有营养的男人一定是因时而立、适时而退的男人，他们知道什么时候出现易得女人心，他们也明白什么时候退出会让女人记住而不是记恨。这样的男人是女人永远戒不掉的毒，也是女人期盼着能与之相守一生的人。可惜的是，得到的总是不珍惜，珍惜的总是得不到，所以，这样的男人常常只存在女人的臆想里。

食色的女人不可耻，食男的女人很聪明。吃饭要吃营养餐，食男要食营养男，有营养的男人看似很多，实际生活中却少之又少。所以，聪明的女人一直挑挑拣拣，别说她们的要求太多，要怪，只能怪这个年头的男人都还欠修炼。

### 缘分就是遇到对的人

他们见面的那天，天正下着雨，两个人坐在咖啡馆里，一个看着落地玻璃窗上的水迹发呆，一个不时地回头张望媒人的表情。

她说不出中意，还是不中意，只觉得这场相亲有些尴尬。

彼时，她刚结束为时三年的婚姻，满心伤痕。被称为前夫的那个男人，一边挽着新人，一边不满地冲她叫嚣：瞧瞧你，披头散发，满身油烟味，不会说也不会笑，整个一块木头疙瘩……伤人的话不仅令她身心俱疲，更令她对自己痛心不已！早些年只觉得自己不懂得打扮，如今想来，的确是不解风情。于是，婚姻散了，对爱的憧憬也没了。此次来相亲，是家人一再怂恿，听说他也是一个被爱抛弃的人，抱着怜悯之心，来了。

看她无语，看窗外落雨的他突然笑了，些许尴尬之后，他开始轻声诉说：“她出国了，来过电话让我过去，可这里有我的父母，他们年龄大了。再然后，她说我没有抱负，没有追求，然后就分了……”

只此一句，她决定跟这个男人交往。一个爱父母的男人，一定会是一个顾家的男人。

她回头，对不停观望的媒人轻轻笑了，点头同意继续交往下去。

然后，他们像所有恋人一样，每天发个信息报平安，下班会聚在一起吃饭，或者发了奖金去奢侈地吃顿西餐。两个人话都不多，她不说，是因为前夫曾说过：“你最好闭嘴，唧唧喳喳像麻雀，说出来的话永远那么直，一点也不