



好女人 要人疼

Hao Nüren Yao Ren Teng

吴明娟♥编著




好男人 不能惯

Hao Nanren Bu Neng Guan

让男人了解女人

让女人更好地爱自己，找到属于自己的幸福

20、30、40岁的女性必读

 中国人民大学出版社



好女人 要人疼

Hao Nüren Yao Ren Teng



好男人 不能惯



Hao Nanren Bu Neng Guan

吴明娟 ♥ 编著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

好女人要人疼 好男人不能惯/吴明娟编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-300-18120-2

I. ①好… II. ①吴… III. ①女性-婚姻-通俗读物②女性-恋爱-通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 225103 号

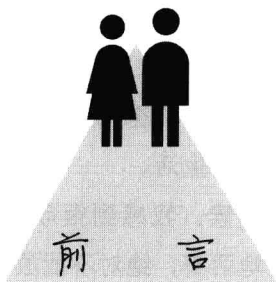
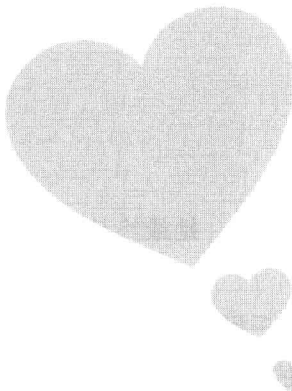
好女人要人疼 好男人不能惯

吴明娟 编著

Hao Nüren Yao Ren Teng Hao Nanren Bu Neng Guan

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市易丰印刷有限责任公司		
规 格	160 mm×230 mm 16 开本	版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 张	20 插页 1	印 次	2013 年 9 月第 1 次印刷
字 数	220 000	定 价	32.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



在 2012 年圣诞节，我写完了这本书的最后一个字，作为一个有着 8 年情感写作和心理咨询研究经验的我，还是长长地出了一口气。

此刻，窗外正飘着大片大片的雪花，我的心里却不能平静。我在新浪开通博客 8 年了，一直写爱情故事和做心理咨询的研究，吸引了上千万都市白领读者，一直是新浪最受欢迎的情感咨询博客之一。

这 8 年来，我倾听了上万个来自全国各地不同的爱情故事，他们有北京、上海、广州、西藏、杭州……20 多个城市的朋友。有的从很远的地方赶过来找我，讲述他们在爱情中所遇到的各种难题。其中，通过邮件、电话咨询的读者也络绎不绝，我在“考米网”担任电话咨询专家，每周都会接听朋友们的电话咨询。

让我印象最深刻的是杭州的一个女孩，她暗恋一个男孩 10 年，从 18 岁到 28 岁。因为性格原因，一直不敢向对方表白，她替男孩写情书、洗衣服，甚至帮他女朋友挑选婚戒！直至对方结婚，她才知道，这段单恋的感情要结束了。但是，这份感情，由于自我压抑的时间太久，已经严重影响了她的生活和工作。她不知道如何是好，在情绪最低落的时候，甚至想过要自杀，以求解脱。她在网上偶然找到我后，我们在一个月时间内，用电子邮件沟通了 20 多次。她最多的时候，一封信能写 1 万多



字，看得我很心酸。通过向我咨询，用了3个多月的时间，她最终从失恋中走出来，开始了新的生活。

当她向我道谢的时候，我感到很欣慰。爱情总是千回百转地轮回，爱一个人，只能好好地活着，绝对不能放弃自己珍贵的生命。

我们身边总会有很多好女人，她们用心爱、用力爱，拼了命地付出所有，想要留住身边的爱人，但到头来，还是让自己伤痕累累、无处藏身……为什么最容易受伤害的总是女人？因为她们，只要爱上一个男人，就愿意百分百地投入爱、付出爱，不管有没有结果。

她们经常会问我：为什么我那么爱他，他却一点都不爱我？为什么男友会背叛我们的爱情？……她们不知道，好女人，是需要一个男人来疼的。真正爱你的男人，根本不会去做伤害你的事情。如果一个人一次次地伤害你、背叛你，只能说明一个问题：他根本就不爱你，若有一分爱，他疼你还来不及，怎么舍得去伤你的心呢？

《好女人要人疼 好男人不能惯》这本书，为陷在爱情和婚姻中的女人解答女人一生中遇到的100个情感难题。全书的内容都来自网友和咨询过程中的真实案例，我一个个写出来并作分析，只为让你在看别人故事的时候，想想自己的爱情。你现在所经历的爱情，是否就是你心中最想要的生活？

我做这一切，只是想让你更好地了解自己，明白自己的内心需求，更好地和自己的恋人或爱人相处，找到属于自己的人生伴侣。在这本书中，我们可以看到每个人心中的爱情……我希望这本书会促使你们迈步向前，寻求自己生活问题的正解。

这些爱情中所出现的问题，也许你正在遇到，也许你曾经遇到过。不管怎么样，只要我们能够顺利地突破自我，建立起适合两个人的沟通模式和行为习惯，能够顺利地解决生活中所遇到的种种问题，就是最大的收获。要想获得幸福婚姻的最有效的方法就是两个人都提高自己、修

炼自己、完善自我，只有这样相处起来才会轻松，也只有这样，婚姻才不会对双方构成束缚。

每一个人都是自己心灵的主人，我们要学会倾听自我内心的声音，远离都市的喧嚣，远离不爱你的人，寻找真正适合你的心灵伴侣。

“好女人要人疼，好男人不能惯。”希望人世间的**所有好女人**都有人爱、有男人疼，活出自己的未来，不再一次次为爱所伤、为情所困。相信你自己，你是个好女人，你值得男人用一生的光阴去用心疼、好好爱。只要你相信，奇迹一定会发生！只要你相信，真爱一定会降临在你身边！

希望这些文字对那些渴望幸福、为情所困的女人有所帮助。最后，感谢中国人民大学出版社的编辑孔德元，这本书其实更多地代表她的眼光——所有的篇目包括书名，都是她定的。如果没有她的努力，也许就没有这本书的面世，再次感谢她为我所做的一切；感谢所有爱我、支持我的读者朋友们，我爱你们！

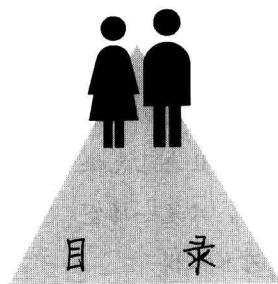
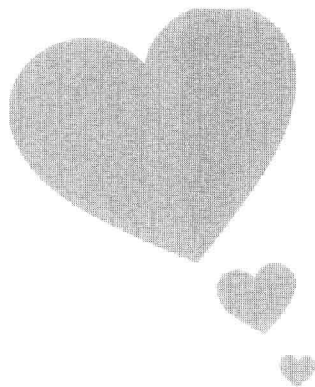
吴明娟

2012年12月25日

前

言





第一章 纯真与忧伤：初恋的感觉 /1

- ♥ 相信自己才能拥有爱情 /3
- ♥ 不要怀疑女人对你的爱 /6
- ♥ 一颗真正爱人的心，很重要 /9
- ♥ 忍痛割爱还是有爱无情 /11
- ♥ 爱情的甜蜜保持期 /13
- ♥ 遇到心动女孩，口难开 /15
- ♥ 狠狠心才能放得下 /17
- ♥ 真正的爱情，会让你暖心 /20
- ♥ 爱你的人，知你心意 /22
- ♥ 不要害怕没有好男人 /25
- ♥ 姑娘，请收起你的虚荣心 /28
- ♥ 用发展的眼光，考虑男人 /31
- ♥ 每人心中都有一道硬伤 /34
- ♥ 女人要烂在肚子里的事儿 /37
- ♥ 坏男人总让女人无法抗拒 /40



好女人要人疼
好男人不能惯

- ♥ 陪你走到人生最后的男人 /42
- ♥ 做到最好，才会让自己无悔 /45
- ♥ 网络上的真爱，只是一场空 /48
- ♥ 当爱情遭遇艺术裸模 /51
- ♥ 爱情的痛深入骨髓 /53
- ♥ 你要幸福给她看 /56
- ♥ 男人要有创造幸福的能力 /59
- ♥ 女人要学会狠狠爱自己 /61
- ♥ 剩女越主动，男人溜得越快 /64
- ♥ 失恋后，千万不能报复爱情 /67
- ♥ 真爱你的男人，舍不得花你的钱 /70
- ♥ 做好现在的你，王子才会来 /73
- ♥ 当男人面对致命诱惑 /76
- ♥ 不爱你的男人最怕结婚 /79
- ♥ 女人不能轻易相信陌生人 /82
- ♥ 网恋真的很不靠谱 /85
- ♥ 太主动的女人，得不到爱情 /88
- ♥ 分手伤的是两颗心 /91
- ♥ 爱情中的伤害别人不能替代 /95
- ♥ 完美的男人，不一定爱上你 /99
- ♥ 勉强凑合，痛苦的是两个人 /102
- ♥ 一无所有的男人才想裸婚 /105
- ♥ 告别不够爱你的男人 /108
- ♥ 只是没有遇到真爱 /111
- ♥ 男女不要和钱扯上关系 /114
- ♥ 记住，你并不是她 /117

♥ 没有结果，就是最好的结局 /120

♥ 找到和你相匹配的男人 /123

第二章 甜蜜与烦恼：新婚的味道 /127

♥ 经营你的婚姻很重要 /129

♥ 亲密关系要门当户对 /132

♥ 你的过去和他无关 /134

♥ 做男人不能太贪心 /137

♥ 好女人要人疼，好男人不能惯 /139

♥ 享受生活带给你的美好 /142

♥ 婚姻要共同承担一切 /145

♥ 女人婚前要学会挑男人 /148

♥ 你要和真相在一起 /151

♥ 智慧女人不让自己受伤害 /155

♥ 女人，请为自己的选择负责 /158

♥ 精品女，不要看轻自己 /161

♥ 信任是幸福婚姻的基石 /164

♥ 男人的忠诚度和爱有关 /167

♥ 婚姻需要两个人用心坚守 /170

♥ 当最好的闺蜜变成情敌 /173

♥ 你是世上独一无二的珍宝 /175

♥ 好男人需要女人来培养 /178

♥ 夫妻之间最大的难题 /181

♥ 价值观相同的婚姻最长久 /184

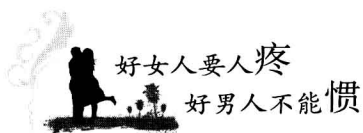
♥ 听妈妈话的男人没长大 /187

♥ 男人有事业，才配女人爱 /191

目

录





好女人要人疼

好男人不能惯

- ♥ 女人心底都藏有一个秘密 /194
- ♥ 男人是不可以被分享的 /197
- ♥ 单身女，要懂得洁身自爱 /200
- ♥ 女人提升价值，才能留住爱 /203
- ♥ 两性关系的修复需要时间 /206

第三章 进入和逃出：婚姻的围城 /209

- ♥ 女人的底线，不可触犯 /211
- ♥ 变心的男人，没必要坚持爱 /214
- ♥ 最怕你心里装不下他 /217
- ♥ 同时爱上两个女人的苦恼 /220
- ♥ 家是男人最需要的地方 /223
- ♥ 时光是最宝贵的财富 /226
- ♥ 无爱婚姻的最佳选择 /229
- ♥ 婚姻的主动权在你手里 /232
- ♥ 男人的面子大过天 /236
- ♥ 两地分居的婚姻，谈何容易 /239
- ♥ 最理想的婚姻状态 /242
- ♥ 不爱你的男人才欺骗你 /245
- ♥ 给你一个全新的未来 /249
- ♥ 太强势的女人，得不到幸福 /252
- ♥ 当情敌变成黄脸婆 /256
- ♥ 好的婚姻，不会让你累 /259
- ♥ 婚姻保持新鲜长久的秘诀 /262
- ♥ 永远不要改变男人 /265
- ♥ 女人，不要像男人一样活着 /269

♥ 爱你的男人，不会背叛	/272
♥ 女人，绝不能纵容男人	/275
♥ 学会倾听内心的声音	/279
♥ 男人要学会拒绝美色诱惑	/282
♥ 别让男人瞧不起你	/285
♥ 你才是他的未来	/288
♥ 聪明女人不能做的事	/292
♥ 最好的爱情，温暖你心	/296
♥ 自己创造的幸福，最长久	/299
♥ 心在一起，一切都不是问题	/301
♥ 别在婆婆面前炫耀幸福	/304

目

录

5



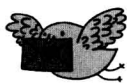


第一章

纯真与忧伤：初恋的感觉

第一章

賞戀的戀時，世世真於



相信自己才能拥有爱情

倾诉人：李 成

年龄：27 岁

我今年 27 岁，打算今年和女友结婚。女友有个初恋男友，当初由于他们不在一个城市工作，两个人就分手了。

在我们恋爱期间，她的初恋男友偶然要出差到我们这里来；女友说她要把他们之间所有的事情都处理清楚，让我最近这几天不要再给她打电话，只能等她的电话。整整五天五夜他们都在一起，在这五天的时间里，我把头发一把把地往下揪，心里很纠结，最后，终于下定了分手的决心。

到第四天时，她突然打来电话，我告诉她我要和她分手，她哭着说：她不想和我分手。于是我的心又软了，我们勉强走到了一起，感情逐渐和好了，原本都定好了日子准备结婚的。

婚期在即，本以为所有的事情都过去了，情人节那天，她喝醉了，哭得很伤心，说心里很恨她的初恋男友，一直放不下他。那一刻我感觉自己像个傻瓜，但一直细心地照顾她。

我偷偷查过她手机的电话记录、QQ 聊天记录后，发现分手后，他



纯真与忧伤：
初恋的感觉





们一直都保持着联系，她告诉我：“是她的初恋男友主动联系她，她没有办法；再说虽然分手了，他们还能做朋友，我不能干涉她的自由。”每次我碰她手机，她会冲过来夺走，还将手机加密了。

现在在我们之间始终为这几个问题争论不休：

1. 感情世界里能够容忍别人吗？

我一直认为感情世界里容不下第三者，可女友却说她要做像奥黛丽·赫本一样伟大的女人，与跟她谈过恋爱的男人保持好朋友的关系，并且说我太小心眼，应该大方一点。

2. 如何看待个人隐私的问题

我认为信任是两个人感情得以维持的基础，我尊重个人的隐私，两个人之间也应该有各自的空间；但是如果你的另一半给手机加密码，删除 QQ 记录，遮遮掩掩，那么我们之间是否还有信任可言？所谓的隐私是否成了感情的绊脚石？

3. 朋友、家人、老公的关系

她始终认为朋友第一、家人第二、老公排第三，婚后她还要交往更多的异性朋友，有好几次，她当着我的面和异性朋友通电话一个多小时，而且和朋友单独出去吃饭玩到很晚才回家。在她面前，我对自己很没信心。我并不反对交异性朋友，但是如何把握家庭、事业、朋友之间的平衡？

作为男人应心胸开阔，最近这些事情，弄得我心里很烦恼。对自己不自信，觉得作为男人自己很失败、很无能。我们之间的感情能否维系下去？以后就算结婚了，是否会幸福？我应该怎么处理感情危机？

糖糖 2088 对你说：

亲爱的李成：

看得出来，你很爱女友，不然你也不会给我写长长的来信。对于感情来说，每个人都是自私的，都想做对方心目中的唯一。你女友既然答应了你的求婚，说明你在她心里，还是占有很重要的位置的。现在，我们再说你提到的三个问题。

1. 爱情是两人的事情，当然不能容忍第三者。她若和前男友做朋友，一定要把握好度，否则会影响你们之间的感情。

2. 每个人都有自己的隐私权，如果你相信她，就不要查看她的手机和聊天记录。既然她不想让你看，你这样做，只会让她更加反感你的做法。给她时间，让她处理好和前男友的关系。

3. 有些女人婚后是以家庭为主的，有的则不是。看来你的女友很喜欢交朋友。下次她再和朋友吃饭时，让她带你一块去。你要尽快融入到她的朋友圈中去，不要只是抱怨。

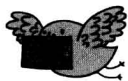
爱一个人，是你自己内心最强大的动力，一定要完全相信自己。若她不爱你，是不会嫁给你的。相信你们的爱情。谁都不能有百分之百的把握婚后一定会幸福，但是我们要努力，一直朝着幸福的方向走。如果你爱她，就给你们的爱情最后一次机会，看她的表现如何。如果她真的背叛了你和你们的爱情，就果断地离开她吧！也许离开一个不爱你的人，是你的幸运。



纯真与忧伤：

初恋的感觉





不要怀疑女人对你的爱

倾诉人：高 宁

年龄：26岁

糖糖您好！

我想向您咨询感情方面的事情。我现在在上海工作，和女友认识已经有三年了，相恋有一年的时间。我很爱她，只是在我们相识之前，她有过一段恋爱，他们感情很深厚，女友一直忘不了前男友，总是念叨着初恋男友对她的种种好处，让我心里很不是滋味。

她曾向前男友借了六千块钱，也不大愿意让我知道，说那笔钱是买笔记本电脑用的，但我知道肯定是借来的。我就打电话问她朋友，我女朋友借钱的原因。

我很担心，就算她有事也应该来找我，干吗还要找她前男友？我愿意和她一起承担快乐与痛苦。

后来，我女朋友知道我给她朋友打电话了，很愤怒，说我在刺探她的秘密，让她有想逃跑的冲动，她说和我在一起，没有自由。就这样，我们吵架了，但我认为我关心她并没有错。

还有一次，我陪她一起逛街买衣服。我们正打算坐公交车，她接到

