

20、30、40女人必读的情感箴言

平凡女人的婚恋手册，非凡女人的幸福秘籍

聪明女人 婚恋幸福的资本

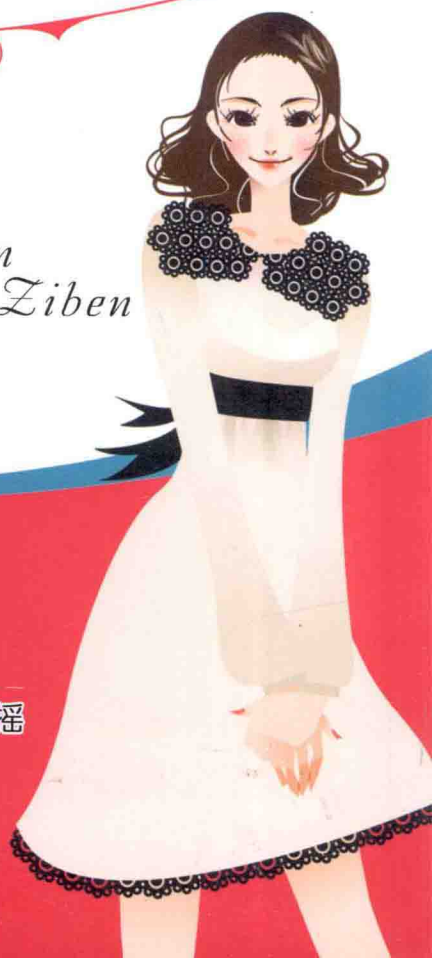
聪明女人
幸福读本

Congming Nüren
Hunlian Xingfu De Ziben

李靖◎编著

揭示男人那点心思，女人那点心机
让女人恋爱时会折腾，让男人结婚后不动摇

中国纺织出版社





聪明女人 婚恋幸福的资本

CONGMING NVREN
HUNLIAN XINGFU DE ZIBEN

李靖◎编著

内 容 提 要

每个女人,都渴望沉浸在幸福长久的婚姻中,享受浪漫甜蜜的爱情。然而美好的婚姻和幸福的生活不是坐等接纳与享受。女人要拥有更多的资本,才能经营出美满的婚姻。

本书是女人的智慧锦囊,上篇教会女人如何协调、体谅、交流和驾驭,把握婚恋幸福的核心;中篇从浪漫、关爱、情调、激情、距离、性福等方面,让女人学会感情持久保鲜的诀窍;下篇讲解夫妻相处的智慧,让女人做好爱情的守护天使。同时,本书还介绍了女人由内而外提升修养和魅力的方法,让女人提升自我价值,在爱情与婚姻中掌控幸福。

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人婚恋幸福的资本/李靖编著. —北京:中国纺织出版社,2012.1

ISBN 978-7-5064-8020-8

I. ①聪… II. ①李… III. ①女性—婚姻—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 230305 号

策划编辑:闫 星 责任编辑:徐丽丽 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14

字数:168千字 定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



●序言●

如果每个人只有一段婚姻,那么这段婚姻大概是多少年呢?据保守计算,如果一个人30岁结婚,生命的终点是70岁,那么两个人要共同生活40年。当然这其中还不包括早婚和寿命延长的时间。也就是说,如果正像每个人期盼的,一生中只有一段婚姻,你要和一个人至少一起生活40年,那么,谁能保证你们在此期间是永远忠实于对方的?谁能保证你们之间的爱情能够持久?除了你自己,没有人能够为你作担保。婚姻可以说是世界上投入最大、风险最多的事业。

但是每个女人都与生俱来地喜欢这样一份事业,女人对于婚恋生活比男人更加热衷、更有热情、更乐意投入而不计产出。对于这样一份投入巨大、风险又高的事业,想要有更丰厚的回报,女人必须要更加精心地经营,付出更多的心血和智慧。

首先我们要建立一个有效的机制,正像任何事业的成功都离不开,成功有效的机制一样,婚姻也需要这样一个机制,即建立共同的有效的生活模式。比如,我们如何沟通,如何交流,如何在交流沟通中达成一致?如果不能达成一致,那么由谁来妥协,怎样妥协?双方都不肯妥协的话,怎样求同存异?怎样理解和包容对方?

协调和驾驭婚恋应该是每个女人的本能,只不过有些女人更富有智慧,

让婚恋运行得更加顺畅,让家庭的每个成员都感觉更快乐、更协调,这样就会“家和万事兴”。缺乏机制的规范,两个人就会不断争吵、妥协、反抗。当然这种规范,是两个人之间的默契,不可能在婚前达成一致,但在婚后,要用心去体会、去总结,才能让婚姻更幸福,更顺畅。

除此之外,我们还要学会为爱情保鲜,学会用偶尔的浪漫、用女人的情调来制造更多的激情。学会用浪漫来丰富生活,在现实婚姻中增加一点梦幻色彩,增加一点情调,能够让我们的婚姻生活更有活力,更丰富有趣。

婚姻要靠智慧和细心经营来维系持久。如果婚姻中的任何一方不用心呵护家庭,不细心经营婚姻,那么这份事业就会面临崩溃。

婚姻事业中最难把握的事,就是人的感情变化。人是世界上最复杂的动物,感情的变化则更加令人捉摸不透。因此,想要在婚姻中不受伤几乎是不可能的,然而每个人的婚姻都是痛并快乐着,在伤害中仍然能维持婚姻的稳固,则是一种超级智慧了。

在婚姻中获得幸福,获得人生的圆满,是每个女人孜孜以求的目标。现在,就让我们打开这本婚恋指南,分享成功的经验,从中寻找出更多经营婚姻的智慧,更持久地享受一份婚姻的幸福。

编著者
2011年7月



上篇 婚恋幸福的核心是沟通	1
第1章 聪明女人会协调:让婚姻家庭更和睦	3
女人的眼泪是触动男人的致命武器	4
融洽的婆媳关系让夫妻更和睦	6
让小吵小闹成为感情的润滑剂	9
摸透双方的脾气,平衡家庭气场	11
沟通、理解、宽容,轻松化解家庭矛盾	14
夫妻没有隔夜仇,争吵也要有原则	17
情比理重,不要在家里讲道理	19
第2章 温柔女人解人意:看透男人心思多体谅	23
用心感受你的丈夫,让婚姻充满理解	24
给爱“松松绑”,“看”得太严会让双方窒息	26
关注他,读懂男人的真实需要	29
抓大放小,不纠缠才清静	31
用你的温柔去慰藉男人脆弱的心	33
戒除唠叨,沟通重在有技巧	36



第3章 知心女人善交流:建好美满婚姻的轨道	39
给彼此间打通一条沟通的渠道	40
会沟通是女人幸福的源泉	42
照顾男人面子——这些话千万不能对老公说	44
用甜言蜜语为婚姻增色	47
贴近心灵,互通彼此的感受	49
第4章 豁达女人有胸怀:让包容撑起爱的天空	53
用爱包容,他会用心回馈你	54
难得糊涂,“傻女人”让丈夫更自信	56
给爱保温——宽容让你的爱永不冷却	59
宽容要适度,不要剪断手里的线	61
男人最渴望来自女人的理解与宽容	63
第5章 幸福女人巧驾驭:让爱情婚姻不偏离轨道	67
做个“驭夫”高手,女人必懂的“驭夫术”	68
男人不回家?对症下药有成效	70
“拴”住男人心,爱意久久在	73
表达自己的爱意,用情征服男人	75
拉好缰绳用对鞭,驾驭好婚姻这部车	78
中篇 感情持久的诀窍是保鲜	81
第6章 来点浪漫:让生活绚丽多姿	83
用女性情怀感受生活中的浪漫	84
挥洒你的浪漫,让现实生活处处有生机	86

信手拈来,教你做浪漫高手	89
给爱情加点料——“醋”是一种浪漫的调味品	91
游戏起来,为生活增添乐趣	94
守护爱情,培养浪漫特质	96
第7章 多点关爱:让夫妻如胶似漆	99
时刻关爱,让情意无处不在	100
享受关爱,珍惜对方的心意	101
身体力行,付出行动让爱鲜活起来	104
相互欣赏,在对方的心中永远闪亮美丽	105
分享生活,让每一份记忆中都有彼此的身影	107
善于引导,好男人是调教出来的	109
第8章 懂点情调:让爱情历久弥鲜	113
打破沉闷——意外之喜让爱新奇起来	114
情书传情,写出缠绵的爱意	116
婚姻中的女人会“变”才会赢	118
点燃爱的火花,巧“调情”让爱升温	121
追求时尚让女人魅力无限	123
你会用“情调”,他会有情致	125
第9章 提升激情:让爱情动力十足	127
建立生活目标,共同努力增加幸福活力	128
表达你的爱,别让爱在悄无声息中溜走	130
学会激情对话,提高生活情趣	132
开阔视野,让婚姻生活情趣横生	134



找到“激情点”，开创你的动人生活	136
积极引导，别让婚姻生活生锈	138
第10章 隔点距离：让彼此自由呼吸	141
信任对方，“查岗”应适可而止	142
小别胜新婚，适时“时空相隔”	144
摆脱束缚，给爱喘息的空间	146
尊重彼此，不去触碰对方的隐私	148
适度保留，保持自己的神秘感	150
洒脱生活，享受生活的女人最美丽	152
第11章 解码性福：让婚姻快乐永恒	155
饮食男女的正确“性福”观	156
和谐的性爱筑造稳固的家庭	157
做一个“知性”女人，悦夫也悦己	159
享受性爱，让爱愉悦身心	162
适度性爱，让身体更加健康	164
克服性冷淡，让生活重燃“性趣”	166
下篇 婚姻经营的关键是智慧	169
第12章 冷对婚外情，守护自己的婚姻	171
早些发现危险信号，不让婚姻起变故	172
平稳度过“特殊时期”，让爱情转危为安	174
看清男人“出轨”的强盗理论	175
少一点猜忌，别让所谓的“推测”把爱推开	178

试离婚给婚姻一段缓冲期	179
第 13 章 静心应对,谨防冲动这只魔鬼	183
做好防护,别让爱情感染病毒	184
冷静下来,清醒地对待婚外情	186
消除报复心理,避免更大的悲剧	188
理智面对,为爱留出退路	190
恩威并施,挽救濒危的婚姻	192
补救婚姻,宽容与惩罚并用	194
第 14 章 做爱情守护天使,不做婚姻中的笨女人	197
爱情需要呵护,婚姻需要经营	198
点滴尽显爱意,让情慢慢流淌不息	200
适当放手,给他特定的空间	203
让吸引更强烈些,男人的心随你摇曳	205
解除爱情魔咒,跨越“七年之痒”	208
从容淡定,用平常心做个好妻子	210
参考文献	212



上篇

婚恋幸福的核心是沟通

托尔斯泰曾经说过，“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”。我们都希望自己拥有幸福的婚姻和家庭，那么，幸福的家庭有什么共同点呢？

沟通，无疑是幸福婚姻最关键的共同点。善于沟通的人，能够在沟通中找到两个人的共同语言，容易在沟通中相互理解，沟通中使双方的意见、观念达成基本一致，达到求大同存小异。家庭是两个人的家庭，但它毕竟是一个共同体，如果长时间意见不合、各行其是，必定会造成最终的分裂。所以，求同存异在家庭中至关重要，沟通正是达成求同存异的一种方法和手段，能够使心灵相通的两个人在处理日常事务的过程中，尽量避免出现矛盾和分歧，也尽量地减少摩擦，避免了分裂。

夫妻双方的沟通是一门艺术，面对自己朝夕相处的爱人，不仅要特别注重交流沟通，更要进行有效的沟通。由沟通中达成理解，从理解中相互协调，不能够协调的部分，也要学会宽容，才能减少摩擦，增加彼此间的信任，稳固你们的爱情和婚姻。



第 1 章

聪明女人会协调：让婚姻家庭更和睦



*女人的眼泪是触动男人的致命武器

女人的眼泪是让男人心理防线崩溃的武器,无论发生什么样的矛盾,女人的眼泪总是会激起男人的怜惜,让男人不自觉地想要保护,想要安慰,觉得自己和一个小女子斤斤计较真的是枉为男儿。

女人想要协调家庭成员之间的关系,想要协调和丈夫的关系,不妨利用一下自己的眼泪。既然男人在一切问题上都是强势的,那么女人就有必要示弱,以柔克刚、以弱胜强才是和谐之道。女人的眼泪可以表达很丰富的感情,只要善于控制,就能够让家庭更和谐,夫妻关系更融洽。

眼泪是女人触动男人的致命武器。正因为女人有了眼泪,有了示弱的本能,才能引起男人的怜惜,才不至于被男人的力量和强硬所伤。面对女人的眼泪,男人总会手足无措,不忍心继续和女人争吵下去,总会不由自主地怜惜起女人来,尤其是自己心爱的女人。

女人的眼泪不但可以化解矛盾,消除分歧,还可以使胜利的天平向自己倾斜,博得舆论的同情支持。当男人和女人争吵时,女人的眼泪表达的是自己的愤怒和委屈,男人一看到女人的眼泪,就会冷静下来,后悔自己为什么要和女人一般见识。男人开始责怪自己,自己明明想给她更多的幸福,可为什么脾气一上来就不管不顾地伤害她了呢?等到男人不自觉地生出了愧疚之心,这时女人就会反败为胜了。

哭也是讲究技巧的。不要让自己号啕大哭,越是号啕大哭越容易引起男人的反感。要小声地哽咽,默默地流泪,给他一个微微颤抖的背影,给他

一点想象的空间。等他开始冷静下来,开始哄你了,你才可以越想越委屈,越哭越大声,他越是哄你,你的眼泪越是止不住。女人的眼泪,很大程度上是给男人看、让男人擦的,直到把他的心哭乱了,哭慌了,然后才云收雨住,嘴里哽咽着,眼泪还窝在眼眶里,眼圈还红红的,泪痕还留在脸上,却硬是微微的一笑,眼泪又止不住地落下来,这样才惹得男人手足无措,才能让他妥协。事后,男人明明知道自己中计了,可下一次还是忍不住怜惜你,忍不住地妥协、退让,你们之间的关系才会更加融洽,少了很多摩擦和争吵。

人们管男人发脾气叫“发火”,女人的强横、蛮干、对吵,只能是火上浇油。“灭火”什么最有效?当然是水,女人的泪水是最有效的灭火武器。圣经里说,“女人是男人的肋骨,是男人骨中的骨,肉中的肉”,肋骨疼了就会流泪,只要女人学会流泪,让他心疼,男人是完全可以感受到这种感情的。

女人的眼泪还可以表达自己的伤心、失望。当女人哭的时候,男人就会意识到自己让她伤心、失望了,那她会离开自己吗?男人常常会涌起这样的恐惧。坚强乐观、不常哭的女人一旦哭了,就会让男人害怕,害怕她会不原谅自己,会离开自己,这种心情和怜惜是完全不一样的,它会激起男人最本质的恐惧。这种哭当然也是要把握分寸的,也许你真的伤心透了,没有声音,只是默默地流泪,也许连眼泪都没有,只是空洞地抽噎哽咽,却更让人难受,让男人愧疚、害怕。尤其在男人犯了错的时候,更是如此。

女人的哭当然表达的还是一种在乎,一种对爱情的需求,和内心被爱所伤的脆弱。男人看到女人的眼泪,就知道这个女人是真心爱他的,否则她不会因为自己而哭泣。有感情才有伤害,和无关紧要的人争吵是不会流泪的,只会愤恨,只有自己在乎的男人伤了她,她才会哭。看到女人哭,男人也就看到了女人对自己的爱,也会激起男人心中更多的怜惜和柔情。



当然,流泪也要有分寸,你尽可以热泪滂沱、梨花带雨,却绝不能号啕大哭。女人的号啕大哭引不起男人的怜惜,只能引起男人的反感。号啕大哭常常和做戏联系在一起,和无知泼妇联系在一起,和干号联系在一起,没有任何美感,更不能触动别人的感情。能够触动内心的哭,常常是默默地流泪,是冰冷的脸颊,是红红的眼圈,是哭红的鼻子,绝不是哭的声音。

女人想要协调一个家庭,就要学会示弱,懂得怎样让别人心疼。只有对方心疼你,不忍心让你受委屈、受伤害,家庭关系才能更和睦,女人才能更幸福。眼泪正是维护家庭和谐最好的润滑剂。

*融洽的婆媳关系让夫妻更和睦

民间俗语说“十对婆媳九不和”,婆媳问题,向来是导致夫妻关系不和睦的重要因素之一。婆媳关系令很多走进婚姻的女人非常困扰,男人也常常为之头疼。很多离婚的女人都表示,如果排除婆婆的干涉,她们会考虑和丈夫复婚,可见婆媳问题是多么严重。想要家庭和谐,婆媳和睦是女人首先关注的。

很多媳妇之所以和婆婆关系不好,是认为婆婆不公平,比如,为什么帮小姑、嫂子或弟媳带孩子,却不帮自己?因为不公平而造成的婆媳矛盾是最普遍的。其实想一想,也是完全可以理解的。社会上的孩子普遍是老人带,或者妈妈带,婆婆帮女儿带孩子完全是出于亲情。毕竟“血浓于水”,妈妈帮女儿分担是合情合理的。所以,这点完全不用嫉妒,追求绝对的公平是不可能的。再者,妯娌之间也没有绝对的公平。对于婆婆来说,儿媳们都是一样

的,感情也无所谓远近,哪个嘴甜,哪个会来事,自然就格外受宠。婆婆对你不如对别人好,你要在自己身上找原因,不必心存忌恨,五个手指头伸出来还不一样长呢,何况是人心?

婆媳不睦当然还有其他原因,比如,和婆婆有观念上的差异。时代在发展,观念也在与时俱进:对于上一辈人来说,服侍自己的老公是天经地义的,而对于你说,男女平等才是天经地义的;对于他们来说,结婚首要的任务就是生子,而对于你说,生子是需要计划的;对于她们来说,儿媳必须听命于长辈,对于你说,道理比长幼顺序更重要……如此种种,致使婆婆看不惯年轻人的行为,而媳妇也看不惯婆婆的思想。

对于金钱的支配的问题。比如,婆婆很可能觉得花一大笔钱出去旅游,参加户外运动根本就是浪费金钱;一年换一部手机根本没有必要;丝袜坏了一个小洞,补补还能穿……她们觉得年轻人不应该毫无节制大手大脚地花钱,你却觉得花钱去追求自己理想的生活并没有错;你更喜欢做个月光族,婆婆却觉得你是在败家。对于金钱支配方式的不同,也会造成两个人的矛盾。

再者就是关于下一代的教育问题。很多老年人都喜欢攀比,比如,谁家的孩子能背唐诗三百首,谁家的孩子都会算数了,谁家的孩子会弹琴了等,你却觉得孩子之间各有不同,应该顺着他们的天性发展;或者说老人总是溺爱孩子,对他们千依百顺,你刚教育孩子一句,孩子奶奶马上跑过来把他抱走了,或者直接跟你吵起来了,让你特别被动。这些也会让你大为光火,让你们之间产生矛盾。

那么,这些问题怎么解决呢?怎样才能让你们之间的关系更为融洽,家庭更加和谐呢?以下几点是需要注意的: