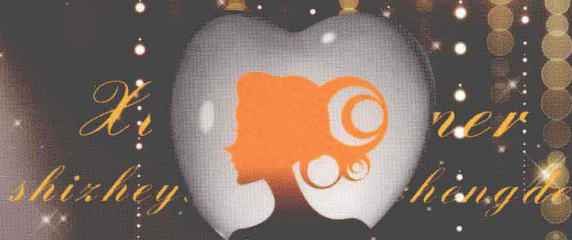


从知性角度开创女性婚姻生活的幸福法则!



贤妻范儿 是这样炼成的



最真实、最贴切的新生代婚姻生存指南
浓缩电视剧《贤妻》全部正能量

“我从来不觉得自己性感
国人说的贤妻，其实也应该是
法，以及DIY手工艺品的心得……多少都要会一点，才是一个真正的贤惠太太。”

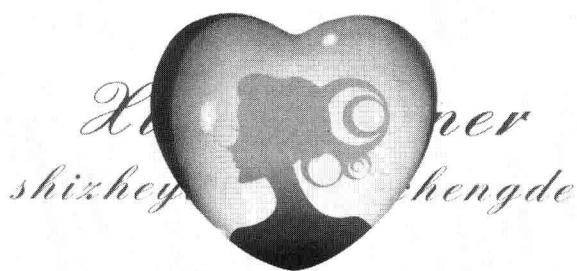
性感，我认为是母爱使然——中
装设计、美容保养、教育子女的看法

——好莱坞女星 杰西卡·阿尔芭

吕 滢◎著



中华工商联合出版社



贤妻范儿 是这样炼成的

吕 滢◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

贤妻范儿是这样炼成的 / 吕滢著. —北京: 中华工商联合出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5158-0730-0

I. ①贤… II. ①吕… III. ①女性-婚姻-通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 210517 号

贤妻范儿是这样炼成的

作 者: 吕 滢
责任编辑: 吕 莺 吴 琼
装帧设计: 天下书装
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2013 年 10 月第 1 版
印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 270 千字
印 张: 17.5
书 号: ISBN 978-7-5158-0730-0
定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

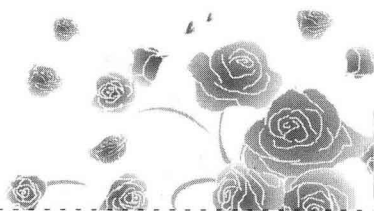
前 言

有这样一个故事：在上帝降临到人间时，无数人来向他祈福，他从一个袋子里拿出物品，来满足这些人的愿望。一个人来到上帝面前，向他祈求财富，上帝赐给了他金钱；另一个人向上帝祈求权力，上帝赐给了他国王的皇冠；第三个人祈求得到一生的平安和幸福，上帝交给了他一个女人，说：“这是一个贤惠的妻子，你带她走吧！”

这个故事说明：一个好妻子可以成就一生的平安和幸福。而“做个好妻子”也是无数女人在新婚时对自己最大的希冀。关键就是，如何才能做到？

新的时代给妻子们提出了全新的责任，妻子在完成自己的工作的同时，还要抽出大把的时间来料理家事，打点一家人的衣食住行，管教孩子，甚至要对丈夫的事业出谋划策……面对这残酷的现实，妻子们应该如何给自己重新定义，如何做一位新时代的“贤妻”呢？

目 录 CONTENTS



第一章 付出——贤妻的底线 1



女人往往幻想婚姻是爱情的延续,希望男人永远带给自己取之不竭的情感源泉,可实际上,婚姻中最需要的就是付出——情爱和责任的付出。

只有不断付出关心和爱心,才能让婚姻永远保持鲜活的生命力。

要想被爱,就要懂得付出爱	1
助他一臂之力,有时只需要一点点付出	9
在男人低潮时,做他的救生圈而非落井石	15
接受他无伤大雅的小坏,爱恋他温柔体贴的大好	20
学会平衡事业与家庭:左手婚姻,右手事业	24
用付出打造高品质婚姻	31

第二章 尊重——炼就你的贤妻范儿 39



婚姻专家认为:信任与尊重是幸福婚姻的前提,也是幸福婚姻的基础。夫妻之间一旦缺少了基本的信任与尊重,家庭裂痕也就产生了,婚姻也就没有幸福可言了。

托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》中写到,“幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸”。而信任与尊重,就是幸福婚姻的共同点。

信任与尊重,是幸福婚姻的共同点	39
面子对男人来说,有时候比性命更重要	48
给他一个自由的空间,别和他的朋友“抢”他	53
把男人当男人,而不是自己的“小男孩儿”	60
经营好自己的感情,让自己成为丈夫的知己	67

第三章 修养——贤妻最高贵的外衣 74



女人的容颜会随着岁月的流逝而改变,但是女人的修养却可以经久不衰,修养是一个女人保持魅力的基础。无论生活是贫穷还是富有,无论命运是坎坷还是顺畅,一个有修养的女人都能坦然乐观地对待身边的一切,她们懂得尊重他人、体谅他人、宽容他人。这样的涵养可以让一个女人即使到了老年,依然保持高贵的身姿,拥有从容优雅的生活,得到他人的敬重和喜爱。

坚定地守护“善良”这块宝贵的沃土	74
真诚的女人是上帝最美的艺术品	82
乐观的女人永远能发现好的一面	87
做淡定的妻子:将吵架变成感情润滑剂	96
做豁达的妻子:嫁给他就是嫁给一种生活	104

第四章 智慧——既“贤”且“慧”,调教出好男人 113



衡量你是否修成贤妻的一大标准,是看你一手调教出来的丈夫是否“达标”——模范丈夫并不是从天而降,而是需要你悉心培养的。

婚姻,需要智慧;男人,需要调教。

作为一名“贤慧”的妻子,如何耐心调教出模范丈夫,将幸福的生活尽握掌中?

妻子所犯的最大错误,就是忘记了自己是女人	113
给自己一个准确的“角色定位”	119
只要“管得好”、“管得妙”,没有男人不体贴	125
恩威并施:“左手拿糖,右手拿鞭”	135
嫁得好还要守得好	141

第五章 自立——活出属于自己的精彩 150



不管是生活还是婚姻,女人在其中都要学会独立,要有自己的地位;不能盲目地跟从,听之任之。

妻子一定要有主见,有自己的事业,有自己的经济,有自己的天空;而不是一直围着老公、孩子、灶台转。

制造距离是幸福婚姻的技巧	150
培养个人魅力,做“贤妻”更要做“美妻”	163
做一个有主见的女人,取悦男人却不刻意讨好男人	171
守住了寂寞,也就守住了幸福	178
善待自己,保护自己	184

第六章 财商——学会理财,不动声色“谋”幸福 194



爱情可以让相爱的男女走在一起,共同组建家庭,却不能保证他们对金钱和财富的态度一致。当你和伴侣出现金钱问题上的分歧时,该如何去解决?

目前,“打理家财”的重要性为越来越多的家庭所认识和接受,身为贤妻,财商这一课是不可缺少的。作为一个好妻子,要认识到,理财不仅是简单地存钱和花钱,还需要通过特定的投资计划让家庭财政壮大发展,以满足未来的理财目标。

夫妻理财第一步：设定共同的目标	194
别让“财商”影响夫妻感情	205
聪明妻子，会挣钱还要会攒钱	209
好妻子就应该这样“管钱”	213
聪明女人多留个心眼，不动声色地就可让自己的财产获得保障	221
离婚考验女人的财商——把握婚姻，把握自己	226

第七章 情趣——婚姻幸福是女人最大的成功 234



很多女人有过甜蜜的爱情，但不一定能够拥有幸福的婚姻。

婚姻就像一朵花，它的盛开需要一个用心呵护、用情浇灌的漫长过程。

所以，经营好一份幸福的婚姻，就是女人最大的成功。

一辈子都对另一半说情话	234
有时候拥抱比“谈谈”要好	238
习惯爱是最高境界	248
亲密是一种状态，默契是一种境界	256
偶尔也可以给婚姻“洗洗澡”	261
七个小细节让他爱你如初	265

付出——贤妻的底线



女人往往幻想婚姻是爱情的延续，希望男人永远带给自己取之不竭的情感源泉，可实际上，婚姻中最需要的就是付出——情爱 and 责任的付出。

只有不断付出关心和爱心，才能让婚姻永远保持鲜活的生命力。



要想被爱，就要懂得付出爱

婚姻就像一个空盒子，你必须不断地往里面放东西才可能有所收获。要想得到，必须先学会付出。只有夫妻双方不断地彼此付出、彼此爱护，婚姻这个盒子才能慢慢地丰满。如果双方都只在意从中得到了什么，而不考虑是否付出了什么，那盒子里将会什么也剩不下。

一段成功的婚姻需要两个人的付出，而一位贤惠的妻子，首先要学会的就是付出。

很多为人妻的女人都习惯这样抱怨：丈夫看自己的眼神不像当初那么



充满迷恋了；生活中的每一件琐事都要自己来处理了；每天的家务都看不到头；夫妻间没时间交流，感情仿佛越来越淡薄了……但是，你是否想过，要想被爱，首先要懂得付出爱呢？

要知道，既然你当初选了这个男人，那么这个男人在你的眼里就是最值得托付终身的。身为妻子，千万不要婚前看着男人的优点，婚后看着男人的缺点。好男人是一个好女人造就出来的，自身的品质不论，当一个男人在女人眼里是最优秀的时候，他在你面前永远都会展示自己最好的一面；但如果你只看到他的缺点，那么久而久之，这个男人也许真的就一无是处了。

所以，你想要拥有多少，那么，女人，请你先付出！人生没有免费的午餐，爱情亦然！

在现实生活中，真正够水准的女人，既懂得付出关爱，又懂得生活情趣，充满热情。这样的女人是男人的梦想，也最能征服男人的心。

大家记得早期看过的电视剧《渴望》吧，人们欣赏剧中的女主角刘惠芳，是因为她伟大无私的奉献精神留给了观众极其深刻的印象。而在最近热播的电视剧《贤妻》中，某女星饰演的女主人公在忍受豪门家庭的冷酷和第三者插足后，默默付出，用觉醒和努力争取幸福，感动了无数观众。在现实生活中，这位女星更是遇到一个更强劲的“小三”病魔。她回忆，才结婚不到一年，就赶上全球金融危机，丈夫的事业遭遇重创，因为承受不住打击，患上了严重的失眠和头痛，曾经五天睡不着觉，靠药物镇痛，曾经一天内吃掉两百多颗药，因为大量地服药，人瘦得皮包骨头似的。并且开始胡言乱语，乱摔东西，甚至拿杯子砸自己的头。

这位女星感慨道：“那段时间，我仿佛和一个快死去的病人生活在一起。”怀孕的她开始了拯救丈夫的行动：到处求助专业医师，软硬兼施，斩断药源，偷偷把丈夫的药一点点换成维生素及医生给的替代品。有孕在身的她，还陪丈夫“回国到丽江看雪山，三亚看海，坝上看草原”。她曾公开表示：“要成为一名贤妻，底线是什么？不是挺老公，哄婆婆，斗小三，而是保住妻子这职称。我守住了做妻子的底线，我和爱他的人一起把奄奄一息的他变回了健康积极乐观向上的他，这是我最自豪的事。”



面对丈夫的低谷,这位女星无怨无悔地一直付出,终于唤起了丈夫的振作,这是难能可贵的。她用她的亲身经历告诉我们:懂得付出的女人,往往也是懂得真爱、得到真爱最多的女人,也是懂得努力、自信、自尊、自爱、自强、有深度、善解人意、善于享受生活的女人。懂得付出的妻子,更懂得在“为人处世”和“待人接物”方面,抱着“吃亏是福”的态度,去善待人生和周围发生的一切。对家庭,她懂得责任和义务;对情感,她懂得爱与被爱是一种幸福,知道爱情、亲情和友情之间的关系,懂得把握选择和放弃、理智和冲动;对社会现状,她懂得接受梦想和现实之间的差距,懂得进行自我协调烦恼和调节情绪;对发生的矛盾,她更懂得“退一步海阔天空,忍一下风平浪静”、大事化小、小事化无的处事风格……总之,一个真正懂得付出的女人是成熟的女人,她明了自己所肩负的社会责任和家庭责任,把人生的磨难和痛苦当成一笔历练自己走向成熟的财富去收藏。

懂得付出,才懂得快乐

有这样一个故事:有一位善生长者,一个偶然的的机会,他得到了世界上最稀有、最宝贵的旃檀香木做的金色盒子。但善生长者并没有把这个价值连城的宝贝私藏起来,而是到处宣扬说:“我要把这宝贵的东西赠送给世间最贫穷的人。”

于是,很多贫穷的人蜂拥而至,有乞丐、残疾、孤寡等各种受苦的人,他们纷纷向善生长者讲述自己的不幸和生活的艰辛,想要证明自己就是世间最贫穷的人,以便得到这个值钱的宝贝。但善生长者却对每一个前来讨宝盒的人说:“你还不是世界上最贫穷的人!”

很快全国各地的穷人都来到了善生长者的住地,但善生长者一点儿也没有交出宝盒的意思。于是大家纷纷议论起来,“他是没有诚心要把这个金色盒子送给别人。”



善生长者听到大家的议论,就出来说道:“我告诉你们,世界上最贫穷的人不是别人,他就是我们的国王波斯匿王,他才是世界上最贫穷的人。”

这个消息很快就传到了波斯匿王的耳朵里,波斯匿王非常不高兴:“哼!我是一国之君,怎么可以说我是世界上最贫穷的人呢?去,把善生长者给我抓来!”

波斯匿王把善生长者带到收藏珍宝的库房里,问善生长者:“你知道这是什么地方吗?”

善生长者说:“这是收藏黄金的金库。”

“那个是什么地方呢?”

“那是收藏银子的银库。”

“那是什么地方呢?”

“那是珍藏珠宝的宝库。”

波斯匿王大声责问道:“你既然知道我有这么多的财宝,怎么可以在外面散布谣言,说我是世界上最贫穷的人呢?”

善生长者笑道:“陛下,您确实有很多财宝,但您是管理国家的国王,不是管理库房的管家,何必炫耀这些财宝呢?国家的强盛是您的家业,人民的贫富是您的衣裳,百姓的毁誉是您的脸面。您的库房堆满金银,百姓却生活在水深火热之中。您的国家还有这么多乞丐、残疾、孤寡等各种受苦的人,是他们让我以为他们的国王也是一个衣衫褴褛、满脸污秽的人。”

波斯匿王满脸惭愧地说:“你说得没错!”当即下令把仓库里的财宝拿出去救济那些穷苦的人。从那以后,波斯匿王不论走到哪里,都会受到人民的尊敬和爱戴。

一个人是否富有,并不在于他得到多少、拥有多少,而是要看他为他人、为社会奉献多少,因为生命中最重要并不是得到,而是要懂得付出。一个懂得付出的人,才能够懂得快乐的道理。

为人妻子的女人更应该时刻牢记这一点。结婚之后,你们的身份都发生了改变:他不再是你的男朋友,而是成为了你的丈夫。婚后的日子里,他



可能无法再像以前那样事事以你为中心,无法再满足你各种各样的“刁钻”要求,这并不是说明他不再爱你,而是因为他背负起了更重的责任;婚后的日子里,你可能再也无法像以前那样轻松自在,因为你要开始面对生活中方方面面的压力,因为你不再是一个女孩,而是一个妻子。不能只是贪图享乐,而要学会付出,学会担负起更多的责任!

去付出,去爱,但不要太计较得失

调查表明,男人最看重女性的美好品质是:

- 1.善良,要有一颗善待他人的心。
- 2.真诚,以真心对待周围的人和事。
- 3.温柔,中国传统女性最美好的品质。
- 4.母性,做了母亲的女人才是完整的女人。
- 5.个性,有自己鲜明的爱憎、喜好。
- 6.独立,有自己的事业,自己的追求。
- 7.其他——内敛、体贴、不要太虚荣。

男人最不喜欢女性有以下表现:

- 1.太过强势,不管是工作还是生活,女人都应以柔克刚。
- 2.虚荣心太重,总喜欢和别人比较,别人有什么自己就要有什么,让自己和男人都觉得身心疲惫。
- 3.好胜好强,很多问题都喜欢和男人争个长短,其实男人有时要求的不过是一个名分。

这些结果可能让你有点始料不及,但仔细一想,其实很简单,那就是,没有人喜欢女人太计较。

《蜗居》里的海藻刚开始贤惠顾家,是个好妻子,但为了买房子开始拼命省钱后,她变成了一个爱计较的女人。为了省钱攒够首付,海藻大部分时间都吃面条,因为不用配菜;为了省钱,每天向邻居打听哪里的菜便宜,哪



里又有打折活动了；为了省钱，而对同事间的“人情钱”耿耿于怀很久。这样的计较，最终影响了夫妻感情。

苏淳是我们眼中典型的好男人，脾气温厚，每天按时上下班，在单位也中规中矩，从来不在外面应酬，他最大的嗜好就是在累了的时候，在心烦的时候，能吸上一支烟。而这点嗜好，在老婆海萍的眼里，简直是不可饶恕的，用海萍的话说，就是：“你抽一辈子的烟，就要烧掉我半套房子，所以，你不能抽，也抽不起。”

于是，第一次是把苏淳已经衔在嘴里的烟摔在地上，再踩两脚，警告苏淳，要苏淳戒烟；再后面，发现苏淳仍在偷偷抽烟时，气得一把将他的烟扔出了窗外，并冷战好几天。但即使是这样，苏淳仍然能够容忍海萍。

直到一次，苏淳因在超市存东西时，一块钱的硬币被卡在存储柜里面没拿出来，引发了夫妻间的剧烈争吵，终于气得苏淳要跟海萍离婚。海萍与苏淳的对话大致如下：

苏：不就是一块钱嘛，至于吗？

海：你去，你现在去给我弄一块钱回来。你要弄不回来，你今天就别回来了。

苏：我已经跟你解释一路了。刚才我撬柜子了，你也看见啦，我总不能为了这点事去找人家经理吧？我也没干过呀！

海：你没干过？你干过什么呀？你这辈子干过什么呀？对这个家你有什么贡献？你一个月挣几个一块钱啊？

……

海：你自己看看你，像个男人吗？要能力没能力，要本事没本事，你说你为这个家贡献过什么？你干吗要结婚啊？你为什么要结婚啊？老婆，老婆养不起，孩子，孩子养不起，一天到晚就知道在家里面拿一本破书翻来翻去，翻来翻去，所以，你才会在单位被领导也翻来翻去，还有脸跟我吵。我告诉你，奔四十的人啦，土都埋到腰啦，我当时是不是脑子进水了，怎么会嫁给你这样的人啊？……

苏：……好，我放你走，我同意跟你离婚！



这时的海萍已经失去理智,完全是一泼妇形象,不可理喻。任何一点小事情,海萍都能联到苏淳没能力,没本事,没挣多少钱上面。用苏淳的话说,就是自己干什么,海萍都看不顺眼。

在现实生活中,这样的例子非常多。我们计较同样的付出,别人得到的回报就比自己多;我们计较别人说话不考虑自己的感受;我们计较命运总是把好机会给了别人;我们计较给了他人很多,却得不到同等回报。我们为一毛一分的金钱钱计较,为一句无心的话计较,为偶然的小挫折计较,为自己的付出到底能得到多少回报计较……就在这斤斤计较中,快乐离我们越来越远,幸福离我们越来越远,满足离我们越来越远。细细地想来,也就是因小失大、得不偿失。

所以,女人们,放下你那颗“计较”的心吧,去付出,去爱,但是不要强求回报。

调整心态,让付出成为你的生活方式

有一位女士在事业上非常成功,但个人生活却是一团糟,她说:“我没有想过我到四十二岁时能混得这么惨。我经历过两次失败的婚姻,很少能见到我的孩子,生活也失去了目标。”

我们大部分人在刚成年时期望值都很高。我们期望通过努力工作多多挣钱、积累财富,有充满爱意的家庭,并且享受生活。但是对许多人来说,当人生的旅途还不到一半时,这些美好的梦想就变成了噩梦。

那么,真正的成功是什么样的?每个人都有不同的答案:金钱、晋升、名声、终身职位、打赢比赛……这些都是合理的追求目标,但唯一能真正带来成就感的是?著名的励志大师对成功的定义是:“让你所在的世界一角变得比原来更美好。”这个“一角”,可以是一个城镇、城市里的一个街区,也可以是几十个国家。不论你的影响范围有多大,只要你努力通过人际关系



丰富他人的生活,你就找到了最有满足感的成功模式。

真实的情况是,人“天生就适合享受”人际关系。体验充满爱的人际关系所带来的享受,比金钱、名声、专业成就带来的任何享受都更有意思。如果我们爱别人只是因为重视作为个体的他们,那我们将体验到无与伦比的快乐。

如果你努力丰富他人的生活,为他人努力付出,你就会找到最有满足感的成功模式。刘涛和很多名女人的成功婚姻故事告诉我们,作为妻子,如果你努力去爱,让付出成为你的生活方式,你就是当之无愧的“贤妻”。

爱不是一种偶然出现的情感,也不是一个依赖他人行为的、难以解释的目标。真爱是我们有能力付出的,它源自于我们的态度,并通过我们的行动达到顶点。如果我们把爱设想成一种感觉,那么,当我们无法激发这种感觉时,我们就会有挫折感;当我们认识到爱主要是一种行动时,我们即可通过自己的行动去更好地爱他人。

在我们的本性中,有一个角色会把我们自己的利益摆在他人利益之上,这一角色可视为我们的“假我”。它的以自我为中心的影响力是如此普遍,以至于这已经成为很多人的生活方式。正因如此,当真正的成功人士出现时,我们就会被他们所吸引。这些真正的爱心人士正在出演我们本性中的另一个角色,而该角色亦推动我们去爱他人。这一“真我”之所以要帮助他人,是因为我们只有通过帮助他人,才能从人际关系中得到满足。

不论我们是否意识到,当我们在没有奉献爱的情况下生活时,我们就没有忠实于我们的核心特性,因为我们天生就应该享受好的人际关系。当我们对某人奉献真爱时,我们才展示了真正的自我。

妻子们,学会用积极的心态去付出吧!调整好心态,使付出变得更快乐,这样,才能使两人的生活更加美满。



助他一臂之力,有时只需要一点点付出

今生牵了手的手,来生还要一起走。可是这么长的未来,两个一起走过风风雨雨的有情人,却开始有了倦意。太多的习以为常融进了骨子里,就像左手牵右手一般已没有了感觉。身为妻子,有时候只需要一点点的改变,一点点的付出,结果就会不同。

做个一辈子让他笑的女人

无论他什么时候想起你、看见你,你都能令他会心一笑吗?

恋爱的时候,肯定是这样的。不是说恋爱中的人连饭都可以不吃,觉都可以不睡吗?那是因为心里装着彼此和对彼此的眷恋,恨不得所有的时间都用来缠绵,哪里还管得了吃饭睡觉的事。可是结婚多年后,当彼此对婚姻和家庭都已有了一些了解,生活中的种种琐碎,是否还没有消磨掉彼此之间的心灵相通呢?

已经结婚多年的彩说,她自己都已不会笑了。种种生活的压力,丈夫身上在婚前被忽略的各种小缺点,事业上不能如自己所愿般的顺利,婆媳关系的恶劣,已经让她失去了笑的能力。每天都在彷徨和抱怨中生活,连以往两个人之间的甜蜜称呼,现在都变成了“喂”、“哎”、“我说你……”

当彩抱怨和难过自己不会笑了的同时,应该对生活的盼头也不大了吧?恋爱时设想的种种美好,全都变成了柴米油盐的烦恼,变成了婆媳之间的争执吵闹,变成了有家不想回的“婚姻流浪儿”。