

恋爱讲义



恋爱的时候，人人都有甜蜜滋味，幸福的模样不在现实中，而是在憧憬中出现。婚后几年，才是幸福的分水岭，妻子忙于描眉画目、保养皮肤、雕琢三围、修炼气质，每天在蛋白质与碳水化合物精确的计算中期待着老公的欣赏目光。可偏偏他心猿意马，好像心里总有别人的影子。有的主妇看起来外貌普遍脾气温和，厨房职场都忙得风生水起，不像是妖娆女子，却把丈夫的心抓得牢牢——这时候，关于幸福的滋味，就全写在每个主妇的脸上了。

当他还是男朋友的时候，玩浪漫的主导权掌握在他手里；而当他成为了丈夫，驯夫的花招，就看妻子会不会用。

在生活的每个细节中，驯夫的巧妙，就像一道菜肴中的调料一样，需要用心掌控。希望每个秀外慧中的主妇，把她的家庭烹制得和佳肴一样美味。

婚后驯夫术 制胜幸福四妙招

场景设置 1

丈夫又晚归了，等他到半夜，自己都快睡着了，他才满身酒气地回来。

最不该说：“死鬼，现在才回来，你别回来得了！你还知道这是个家啊？当旅馆吧！”

驯夫良方：小字条的温馨

老公回家后，看到台灯下压着张字条：“老公，洗澡水在浴盆里，解酒的茶在杯子里，被窝已经被我暖好喽！”看到这样字条的老公，肯定会开心一笑，一天的疲惫消失殆尽。这样的家，会吸引爱人更早回来，而不是几句恶言冷语让本来疲惫的老公更烦躁。

场景设置2

又到情人节，放眼望去，好像逛街的都是年轻的恋人。

最不该说：“都老夫老妻了，过什么节啊，跟你说啊，千万别买什么玫瑰，还不如搞两斤排骨煲汤。”

驯夫良方：爱他以及他的家人

学会在特殊节日设置意外惊喜

喜：比如在结婚纪念日或情人节等日子，你在他触手可及的地方，放置一些带着檀香的小卡片或是小礼物，上书对他的爱恋之情，让他一整天都嗅着爱情的芳香欢快不已。这势必会形成夫妻间爱的良性循环和互动。

给他送礼物的同时，也别忘了给他的家人一份惊喜。视丈夫家人的利益高于一切，这是“驯夫”的最妙招数。时间一长，由于你的无私付出和宽宏大量，夫家人会和你结成统一战线，处处为你的利益着想。而丈夫也会对你更加疼爱。

场景设置 3

晚饭时间，妻子在厨房忙得团团转，锅碗瓢盆敲得地动山摇。

最不该说：“喂，快洗碗盛饭，你想让我伺候你到何时啊？”

驯夫良方：送上爱情佳肴

学会在送达美味时，也送上一份爱情调味品。不耐烦地发号施令，只会让他极不情愿地帮你铺桌盛汤，面对你的辛苦付出，没一点感激之情。因为你在厨房里所有挥汗如雨的劳动，都被这几句不解风情的话给埋葬了。你不妨这样做：端上几盘色、香、味俱全的菜后，关上灯，点燃数支蜡烛，然后倒上两杯醇香扑鼻的红酒，再轻轻地唤出老公。此时，当他置身于烛光辉

映中，嗅着一桌饭菜的奇香，那放大的瞳孔里，满是对你的欣赏和感激。他会用日后加倍的工作成就，让日子越来越小康。

场景设置 4

老公又要出去打球了，我根本就看不懂球，让他自己玩算了。

最不该说：“你去吧，自己的脏衣服自己洗啊。我跟你说过，在外面打球可以，别把你那些球友叫到家里来啊，脏死了。”

驯夫良方：爱屋及乌陪伴他

陪丈夫外出运动，参与他的业余爱好。有的妻子常感叹，除了与丈夫每晚同卧一床外，自己总是不能全方位地与丈夫融合，这给他留下了在外面寻找红颜知己的空间。其实，你不妨试着参与他所有的业余时间，占领他的全部阵地。比如他去踢足球，你不妨拿本情调小说坐在观众席上，时不时冲他挥挥手，表达一下关注。他喜欢看电视里的足球比赛，你不妨在比赛结束时，问他几个也许你并不感兴趣的比赛规则，让他意识到你与他“同呼吸、共命运”。久而久之，在你的感染熏陶下，他也会关注你的兴趣爱好，两人会由此爱得“死去活来”。

婚姻客栈



失恋了，伤心了，谁才是最能掏心掏肺诉衷肠的人？女人这时候想得最多的，就是好友。“你的伤，我懂得。”这句安慰话从男人嘴里说出来，好像充满了假大空，但从朋友口中说出，就仿佛感同身受。我们通常会庆幸，当你感觉孤单寂寞难过的时候，身边还有一位朋友可以让你任意倾吐苦水。对于女人一受伤，就找朋友发泄情绪，男人、女人怎么看？

傻女人把“损友”当至亲

(小刘,29 岁,男,公务员)

每次和小叮吵架，她哭哭啼啼地把东西一收拾就往外跑，肯定找她那几个狐狸精朋友去了。

我已经习惯了，朋友 A 跟着她一起骂我的不是，我还得先打电话过去，被她们使劲痛骂一顿，然后灰溜溜去接她回来。这都是轻的。最烦的是 B 那种人，骂我也就算了，还要变着法儿地展示自己的幸福。最后，小叮回是回来了，但揣着一肚子怨气：你看看，你对我那么凶，人家 B 的男朋友可体贴呢，她不舒服的时候，他亲自做饭还帮她洗内裤……人比人，气死人！

平静的时候，我认真和小叮聊

找好友倒苦水当心坏情绪“反刍”

■雷娜



天：有这样的朋友吗？不仅不劝你，还在我们中间瞎掺和。我一说她朋友的不是，她就跟我急，每次我们都不欢而散。反正我越来越不喜欢她那些朋友，更不喜欢她们“鼓励”小叮和我闹了别扭就去投奔她们！不知道女人怎么想的，她们的友谊就在看彼此的热闹上吗？

编辑点评：好友不是在你伤心难过的时候煽风点火的人，而是帮你耐心分析解决矛盾的人。聪明而友善的女友，应该帮你和男友制造缓和温馨的氛围，把问题推开了谈，让两人更快地和好如初。

不知朋友是对还是错

(阿迪,女,23 岁,教师)

每次恋爱，我都会把男友介绍给自己的好友，一是为了让大家把关，二是希望自己喜欢的人能得到好朋友的接受。渐渐地，朋友们也会给我提建议，比如，他这次买单不够大方，或者，那次开车送她们回家很不耐烦等等……

我会如实跟男友表达，终于，一直好脾气的他对我摊牌：我不知道是和你谈恋爱，还是讨好你的朋友！我没有那么多精力伺候你们！我哭着把这样的结局告诉朋友们，她们说，对你这么不好，不要也罢！可是，和他冷战半个月了，我的心却一直牵挂他。说实话，他对我挺好的，我舍不得。

编辑点评：一个成熟的女性，应理智处理自己的不良情绪，不拿坏情绪去污染别人。要好好筛选一下朋友圈子，不适合谈心分析感情的稚嫩型朋友靠边站，还是用来结伴逛街比较适合。

只是和好友说说心情

(敏儿,27 岁,女,银行职员)

没错，聚在一起聊情感，女人可以越聊越起劲。但和最好的朋友倾诉，往往得不到最好的效果。她们在意我的感受，怕伤害我，常常用婉转的话安慰我。感情拿捏不准的时候，我更愿意找一些有经验的朋友聊聊，她们一定是在这方面比我更有见解的智慧女人。有时候，我也会和异性好友说说心情，站在男人的角度上，他们的分析有时让我醍醐灌顶……在我看来，倾吐不是坏事，但对象很重要。

编辑点评：和不同的朋友聊不同的话题，是成熟女性应该区分的界限。拥有比自己看问题更高角度的朋友，需要格外珍惜。倾吐要达到内心畅快，一定要有所收获，而不只是发出声音而已，面对问题，解决才是硬道理。

情感经历



谢谢你的拒绝

■丽霞

我曾经爱过一个男人，爱到深处，大着胆子向他表白，却遭到他委婉拒绝。那天他的表情很严肃，一点不像开玩笑。他说：“谢谢，知道你爱我时，我很感激，但是你知道的，我已有女朋友了。”

他请求我当他的妹妹，我拒绝了。我的爱慕一下子飘散在风里，虽然转身离去时，我表现得很洒脱，但是，对这件事，我一直耿耿于怀，怨恨他没给我任何机会。从被拒绝的那天起，我对这个男人避而不见，觉得他践踏了我的爱。

我的好友慧，十年来陷入了爱情的僵局。每当绯闻传出，慧气愤地质问她时，她总是一脸无辜：“是她们非要缠着我的，我又没有去招惹她们！”

我劝过慧，离开那个心无定性的男人。慧总是为他辩护：“不是他的错，是别的女人非要纠缠他，他也没有办法呀。”我便觉得慧好傻。一个男人，如果连其他女人的纠缠都无法摆平、无法拒绝的话，那只能说明这个男人贪得无厌，对于女人的爱，他都会照单全收。

慧不听我的忠告，依然痴心不改。只是，当她放下女人的矜持，紧紧相逼，向他讨要婚姻的承诺时，这个无路可退的男人竟说：“对不起，我最爱的人不是你，我和我的未婚妻，将在下半年结婚。”

慧听了如遭五雷轰顶，她这才弄明白，他根本就没有真正爱过她，只不过因为不讨厌她，所以他就顺水推舟罢了。慧为他耽误了十年的青春，最后却两手空空。而他得了便宜还卖乖，只轻描淡写地说：“我根本不爱你，是你自己非要缠着我！”

慧的遇人不淑，让我感慨不已。我想起自己爱慕过的那个人，他拒绝了我，我恨过他，但现在，我却无比感谢他！

对于异性的倾慕，如果不爱，那么，拒绝就是一种尊重和爱护。想起他，我很想真诚地对他说：谢谢你的拒绝！

