

<<做妻子的智慧>>

图书基本信息

书名：<<做妻子的智慧>>

13位ISBN编号：9787547408643

10位ISBN编号：7547408648

出版时间：2012-11

出版时间：山东画报出版社

作者：陆惠萍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<做妻子的智慧>>

### 前言

今天我们用一点时间，共同讨论一个主题——做妻子的智慧。

《周易》64卦，第二卦为坤卦。

坤卦有言：“阴虽有美，含之以从王事，弗敢成也。

地道也，妻道也，臣道也。

地道无成，而代有终也。

”我们生为女儿很多年，成为妻子很多年，做了母亲很多年，也许从来没有系统地从古到今，从上到下，从内到外，深刻研究过女人。

有人说，女人是人类的源头。

如果源头被污染了，整个水源就不干净了。

你同意吗？

有人说，全国每天5000对夫妻离婚，原因在于女人经营家庭的能力变弱了，女人的价值观出了问题。

你同意吗？

还有人说，一个国家，如果社会风气不好，那是家庭教育出了问题。

而家庭教育的主导者是女人和母亲。

你同意吗？

每个岗位有每个岗位的职责。

国家主席承担的职责是驾驶国家这条大船，而女人这一生被允许驾驶家庭这条大船。

那么，女人的岗位职责是什么呢？

如果我们没有完成作为女人的岗位职责，会发生什么呢？

我想告诉大家——驾驶家庭这条大船的任务，可以说重，也可以说轻；可以说复杂，也可以说简单。

首先，请不要浪费这一趟人生。

如果你说下辈子再也不做女人了，代表这辈子你还没有活出做女人的乐趣、优势和成就感。

说到这里，有人也许会问，如果说女人驾驶家庭这条大船，老公是干什么的？

老公是来供应家庭这条船的需求的。

至于这条船怎么开？

开向哪里？

用什么速度开？

都掌握在女人的手里。

生为女人，在做女人的人生中，你现在在哪个位置上呢？

你大半生的角色是妻子，在做妻子的路上，你走到了哪里？

你跟另一半的关系如何？

有什么方法？

可以让我们不用太辛苦而把女人的使命，完成得更好一些，并在完成使命的过程中，享受和升华自己的生命呢？

所以，今天关于女人的讨论到底有多么重要，怎么说都不过分。

当你看到这本书，无论你是谁，都可以通过这本书，想起自己的角色；当你看到这本书，也代表着，在你的生命中，有一个使命，你将引领人们，特别是引领你的家庭，走向一个更高的状态。

世界上有很多我们不能做的事，关注这些不能做的事，只能让你的能量降低。

把这本书放在床头，时不时地翻几页看看，是我们能做的事。

看完这本书，思路理清了，你的能量提高了，注意力的方向就对了。

是什么让一个女人变得伟大？

就是女人成为“坤”，即大地的时候；就是女人处在静、接纳和“观自在”的时候。

正如你看到孩子睡得香甜时，你所体验到的喜悦；正如你看到树叶掉在脚边时，你所体验到的平静。

## <<做妻子的智慧>>

一个伟大的生命，一定是一个简单而真实的生命，更是一个完全被体验和觉察的生命。

每一天每一分每一秒都觉知身边正在发生的一切。

觉知，涵之，但不马上回应。

你是如何处理你人生中发生的一切的呢？

很多很多的人一直在对抗，在夫妻关系出现一些杂音的时候，女人的情绪变形了，做法变形了，能量急剧下降，这是因为对抗。

一方面你创造了一切，另一方面你又一直在对抗。

你一手在创造家庭，一手又在破坏它。

痛苦在于你跟过去对抗，跟当下对抗。

当你对抗时，你就失去了体验它的机会。

一份好的亲密关系，可以让我们找到天堂的感觉。

如果没有找到这种感觉，就请开始读书吧！

在这把你带到天堂般感觉的智慧中，包含如何让你找到平安平静，心灵不被负面情绪打扰；包含如何在日常生活中，学会用一句简单的语言或一个幽默的小故事，把夫妻关系拉到和平的位置…… 生命中最振聋发聩的一句话是——你创造了你的“宇宙”，别人只是你的助手，换句话说就是“你的人生是你自己选择的！”

” 我们一辈子处在关系之中，但我们从未学习如何经营生命中本应该最美好的亲密关系。

人与所有事物的关系，其实就是创造亲密，创造“合”。

人与人亲密，人与人合，人就产生幸福感，人与地方亲密，与地方合，人就生活得自由自在；人与孩子亲密，与孩子合，培养孩子就不累；人与万事万物亲密，与万事万物合，那么你就可以天下一家，游刃有余。

判断一段婚姻成功与否，其标准应当是两个人在其中是否都获得了成长，而不是两个人在一间屋子里关了多少年。

所有的人都爱充满爱心的人，只有彼此接纳对方的不完美，才会创造完美的夫妻关系。

生命是用来享受的，不是用来互相折磨的。

一份充满爱的、持续的、相互滋养的夫妻关系，是人生最大的享受。

获得如此真实的、实实在在享受，是你可以做到的。

人生就是一场美丽的陪伴。

女人以爱来分等级。

不懂得爱自己、爱家庭、爱城市社区、爱国家民族、爱生灵万物，纵使你很有钱、很有社会地位，等级也很低。

开始吧，开始读这本书吧！

我会陪在你身边。

和你一起完完整整地把《做妻子的智慧》这本书读进你的生命里。

不久以后，你将成为周围的一盏明灯，因为你充满了力量，你的光芒可以照亮别人。

## <<做妻子的智慧>>

### 内容概要

什么是女人的本质角色？

孩子和另一半，谁更重要？

家庭出现问题，谁的责任？

如何做一位被丈夫和社会普遍认可的好妻子？

知名女性问题专家陆惠萍女士将为你抽丝剥茧解疑答惑。

告诉你：对于婚姻，需要我们的步步经营；作为女人，要勤加修炼做妻子的智慧。

本书结合大量典型案例，告诉你一些曾经熟视无睹的真理，于清茶白饭中拾获让人感动的温暖，让人在会心一笑之余陷入深思，继而产生拨云见日的顿悟，原来幸福可以这样简单易得。

全书语言诙谐幽默，比喻生动有趣，案例引人入胜，既具有发人深省的穿透力，又具有春风化雨般的感染力。

## <<做妻子的智慧>>

### 作者简介

陆惠萍，著名亲子教育专家，中国教育电视台、中国数字电视等多家电视媒体特邀嘉宾。陆惠萍老师25年来一直致力于亲子教育的实践和研究，见解独到，感悟深刻，擅长将中外教育心理学知识和一系列实用的教育方法，揉合进一个个精彩生动的案例中。用细腻深切的语言娓娓道来，既具振聋发聩、发人深省的穿透力，又具春风化雨般的感染力，深受家长欢迎。其教育理念和方法被百万家长奉为“育子宝典”、“家教圣经”。她开设的“快乐妈妈训练营”、“青少年领袖训练营”多年来已先后为数以万计的家庭送去了福音，帮助孩子和家长重拾快乐、和谐和幸福！

## &lt;&lt;做妻子的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

- 自序 / 1 第一章女人的故事 / 1 女人让世界变得温馨和美丽 / 2 世界历史中的女人 / 3 中国历史中的女人 / 4 日本如何培养女人 / 6 上海女人 / 8 五个国家的新娘 / 10 记得不光刷牙，还得刷心 / 13 我们如何创造孩子 / 14 世界上最阳光的事业 / 18 女人的幸福来自“尊严” / 20 什么是女性特质？ / 21 女人的“封建”和“现代”怎么分？ / 23 这一切是如何发生的？ / 25 我和你妈，你先救谁？ / 27 什么是女人的最高智慧？ / 28 女人之相 / 30 清洁工一家的早晨 / 32 乾道成男，坤道成女 / 34 第二章女人如何了解男人，男人如何了解女人？ / 37 了解不同 / 38 人类的主性格 / 39 人类第一种性格：社会型 / 40 人类第二种性格：自我型 / 42 人类第三种性格：逆向思考型 / 43 潜意识性格 / 44 角度值 / 45 人的三道说明书 / 47 生命密码 / 48 我和老公的矛盾来源 / 50 理性和感性 / 54 听觉型 / 56 视觉型 / 58 如何区分听觉型与视觉型 / 60 体觉型 / 61 第三章两性关系的四个阶段 / 65 第一阶段：蜜月期 / 66 第二阶段：权力斗争期 / 69 第三阶段：死亡期 / 74 第四阶段：伙伴期 / 78 婚礼进行曲 / 80 游戏的名字叫“我选择” / 83 作为女人，你贡献了什么？ / 84 第四章女人和性 / 89 “性”是什么？ / 90 性能—发动机—魅力 / 91 “性能”之十二条 / 92 男人为什么会有外遇？ / 93 留一点思念的空间 / 97 夫妻关系是人间第一关系 / 98 生命使用说明书 / 100 人的七个脉轮 / 101 生命使用说明书之十二条 / 103 男人引以为鉴的 / 109 第五章男人的需求女人的需求 / 113 了解需求 / 114 对方钦佩自己 / 115 听你倾诉 / 116 配偶有吸引力 / 119 对家庭有承诺 / 120 温情、浪漫和慈爱 / 121 性满足 / 122 能玩到一块 / 124 忠诚和坦率 / 126 相夫教子 / 128 经济支持 / 129 需求排序 / 130 第六章夫妻关系中的存款和取款 / 135 付出总有回报，用了总要还的 / 136 一个悲伤的故事 / 137 丈夫如何在妻子的情感银行存款 / 140 妻子如何在丈夫的情感银行存款 / 142 丈夫如何从妻子的情感银行取款 / 146 妻子如何从丈夫的情感银行取款 / 150 第七章夫妻相处的经典故事 / 153 女人是成品，男人是半成品 / 154 让老公自我引导 / 155 男人的心声 / 158 我要能站起来吻你，该多美啊！ / 161 王贵与安娜 / 163 秋之白华 / 166 英国女王 / 167 从丈夫那里得到六个字 / 169 男人是船，女人是港 / 172 第八章夫妻相处的要素 / 177 家庭出现问题，谁的责任？ / 178 去教人们学会爱 / 181 一颗漂漂亮亮的心 / 182 从“我”到“我们” / 186 我就想气气他 / 187 丈夫，你辛苦了！ / 188 妻子，你辛苦了！ / 191 夫妻剧场 / 193 你有什么？你要什么？ / 195 孩子和另一半，谁更重要？ / 198 第九章好夫妻特质 / 201 幸福家庭罪人多 / 202 真实 / 203 让爱和被爱同时发生 / 204 让过去尽快过去 / 205 幸亏有你 / 206 我错了，请你原谅我 / 207 我需要帮助，请你帮助我 / 208 你真棒，我爱你 / 208 我欣赏你，我真的好欣赏你为我做的 / 209 我相信你，不管过程如何，我相信你 / 210 我能为你做什么吗？ / 211 小灵魂与太阳公公 / 212 去去就来 / 214 别轻易走出婚姻 / 216 不抱怨的世界 / 217 学习的最终目的是什么？ / 218 你是我生命中最重要的人 / 221 冥想未来 / 223 第十章陆老师问答学员 / 227 第1问看这本书之前，您有什么要提醒读者的吗？ / 228 第2问《做妻子的智慧》这本书，为什么男人更要看？ / 230 第3问您为什么对女人要求的多？这样是否公平？ / 231 第4问女人如何面对老公出轨？

<<做妻子的智慧>>

- / 234 第5问夫妻之间出现审美疲劳，怎么办？
- / 236 第6问如何理解“病是一种提醒”这句话？
- / 237 第7问爱情应该如何保鲜？
- / 239 第8问夫妻俩的关系让我痛苦，我们还要不要在一起？
- / 240 第9问对方的不良习惯和嗜好影响夫妻关系，怎么办？
- / 241 第10问如果我们在生活中无法适对方的脾气性格，怎么办？
- / 242 第11问年轻人找对象，要如何选择？
- / 244 第12问看了《做妻子的智慧》这本书，道理都明白，但很难做到，怎么办？
- / 247 第13问做到了您所讲的，我就感觉委屈了自己，该怎么调整？
- / 248 第14问您最想跟女人说的一句话是什么？
- / 250 第15问夫妻没有足够的时间在一起，怎么办？
- / 251 第16问男人如何选太太？
- / 252 第17问关于婚姻，我们还应该懂得一些什么？
- / 253 第18问一方爱一方，另一方不爱怎么办？
- / 254 第19问有人说，女人经营家庭要懂一点风水，是这样吗？
- / 255 第20问请问什么是真正的爱？
- / 256 第21问您觉得我们现在的社会最缺乏什么？
- / 256 第22问您对“成功”的定义，有何高见？
- / 258 第23问您经常说的一句话是“成为生命的好学生”！  
是吗？
- / 260 后记 / 263

## <<做妻子的智慧>>

### 章节摘录

版权页：插图：五个国家的新娘在女人的故事里，有一个鲜活的老故事，让我来讲给大家听。  
新娘在结婚的当天晚上，会跟老公说一句话。

说什么话呢？

国家不同，说的话也不同。

先讲美国。

结婚当天晚上，美国新娘子会跟老公说什么呢？

她说：“亲爱的，明天我们去把财产公证一下，省得我们离婚的时候麻烦。

”我们会很奇怪，结婚当天怎么会说这种话，在我们中国，是两个人有离婚意向的时候才说这种话的。

美国人之间法律关系非常清晰，哪怕你们是最亲密的人，先把这些法律关系处理好，再开始享受亲密关系。

他们求婚的当天晚上，吃饭是AA制的，亲亲热热地一起吃饭，吃完了各结各的账，大家没有负担。

只是我们的国情，大家还没有习惯，也许永远也不会习惯。

第二个国家是法国。

法国新娘或者说法国女人的特点是什么？

非常浪漫。

她们在结婚的当天晚上，穿着性感透视的睡衣，从浴室里飘出来，扭着腰肢问老公一句话：“老公，我是世界上最美的女人吗？

”她要求自己非常完美地呈现，也希望别人承认她是美的、优雅的、漂亮的。

第三个出场的是英国女人。

英国女人的特点是什么呢？

她在结婚的当天晚上，跟老公说的一句话是什么呢？

英国新娘在结婚的当天晚上，跟老公说了一句很有分量的话：“亲爱的，你希望我们的孩子去上牛津大学，还是去上剑桥大学呢？

”这个国家的女人，非常关注教育，非常关注下一代的成长。

一个女人嫁到别人家，就要让别人家兴旺，让孩子有出息。

女人嫁进来，是来荣耀这个家族的。

一个家庭的家风、家道、家学要靠这个女人传承下去，不能把它弄丢了。

不能因为自己，造成任何家门不幸。

很多英国绅士的西装袖上有家族标志，这是他们的自豪，这种自豪要靠嫁进来的女人，一代一代传下去。

第四个国家是日本。

日本的新娘在结婚当天的晚上，会跟老公说一句什么呢？

好像我们能猜到，因为我们知道日本新娘的特点是温柔贤惠。

像山口百惠，一个家喻户晓的国际影星，结婚后说不出来就不出来了，相夫教子，无怨无悔，拿得起放得下。

有人说，要娶就娶日本女人，要嫁就嫁上海男人。

在日本，家庭的责任，女人一肩挑。

那么，在结婚的当天晚上，日本新娘到底会怎么说呢？

她首先把老公服侍停当，然后对老公说：“亲爱的，照顾不周，请多原谅！

”说完一个90度鞠躬。

做个好太太，就是她人生最重要的角色。

接下来第五个国家，就是我们中国。

我们曾在结婚的当天晚上，跟老公说什么了？

每个人先放下手中的书，回忆一下；还没结婚的，设想一下。

## &lt;&lt;做妻子的智慧&gt;&gt;

要说女人的权益和地位，在中国是最被彰显的。

就怕在最大限度地争取权益和地位的时候，女人不小心把自己的老公给弄丢了。

我们在结婚的时候，有过荣耀家庭的想法吗？

有过荣耀老公的想法吗？

我问过很多女人，一部分是我的学员，我问她们：“结婚那天，你跟老公都说了什么？”

不少人跟我说，记得那天我一走进新房，就跟老公说：“快把收到的红包数一数，看看到底有多少！”

还有一个人振振有词地跟我说：“那天我看到，我婆婆收了两个红包，晚上我跟老公说，明天记得问你妈要红包。”

她别搞错了，不是她结婚，是我结婚，红包是送给我的。

”中国新娘结婚的当天晚上，往往指着老公的鼻子说：“我跟你讲，从今天开始，我生是你的人，死是你的鬼！”

”好多女性听到这里跟我说：“陆老师，哪有啊？”

我没有这样说，这是封建社会的女人才说的！

”你也许嘴上没说这句话，但你的心里实际是这样想的——我跟你结婚了，你要为我负责任，负一辈子责任！

嘴上没说，但心里是这样想，没这样想的很例外。

最可怕的是，从那一刻开始，不是说我生是你的人，死是你的鬼吗！

要负责一辈子吗！

我不成长，你也要为我负责；我不改变，你也要为我负责；我就是像鬼一样，你也要为我负责！

男人外遇率高的原因一部分其实就在这里：他们要负的职责太多了，把他们压垮了，想撑来着，撑不住了。

记得不光刷牙，还得刷心。有一个婚姻调查的结论，引起我的注意。

如果一个家庭非常地整洁、一尘不染的话，这个家庭的幸福指数一定比较低。

理由是，这个家里一定有一个非常挑剔的人。

你只要放歪一点，他就心里不舒服了。

有孩子的家庭，玩具轻易不拿出来玩，总是整整齐齐地放在那里。

待在这个家庭里面很受罪，别说幸福指数了。

干净、整洁，当然很好，但时间的分配上一定要合理。

为了一个洁净，把学习和成长的时间给占了，就有点头重脚轻了。

在我原来的单位里，有几幢职工宿舍，几个常常在一起的女人，围在一起就这家长那家短的。

我们曾经给一个人起过绰号，叫她“阳台女”，因为我们总看见她待在阳台上，似乎永远在洗衣服、洗拖把。

我们约她一起逛街，她说：“没时间，我要洗衣服。”

”我们约她一起看电影，她说：“没时间，我要洗衣服。”

”她总在洗衣服，对她来说，生命中只有洗衣服这件事最重要。

她好像跟外界隔绝了。

把心里和大脑里的陈芝麻烂谷子，定期清理一下，腾出点地儿放新的知识、新的智慧，保证每天里里外外，以清新的状态接受红尘的挑战。

心里的污垢太多，对外在事物就会麻木。

学习和成长就是刷心，一天刷两遍牙，那一周要不要读一本书呢？

一个月要不要听一堂培训呢？

刷牙和刷心一样重要。

每天怀着一颗干净崭新的心，亲和温暖的心，帮助老公成就事业，帮助孩子茁壮成长。

## &lt;&lt;做妻子的智慧&gt;&gt;

## 后记

在这本书稿完成之际，因为约了咨询沟通的事项，我接了一通电话，听到一个素不相识的女人用了半个多小时的时间，咆哮着数落自己丈夫的不是。

听上去，这个女人的丈夫似乎是个牛鬼蛇神般的人物。

一个男人，结婚后十多年跟太太、女儿、丈人、丈母娘、小姨子生活在一起，太太是全职太太，所有生活来源由老公负责。

太太因为丈夫对自己的父母和小姨子的一些不周到，发展到争吵、分居、对簿公堂，然后以房东的名义，停掉丈夫公司的水电气……打完电话，我陷落到一种深深的悲凉。

以我做夫妻关系心理咨询的经验，我知道，她的丈夫，是完全没有能力处理好共同生活在一起的这一堆人的关系的。

他不懂如何处理，不知道什么引起了家人的不满，不知道如何修复，更不知道修复后该怎么做，甚至完全不知道这一切是怎么发生的。

曾经看过一段舞蹈，一个男性舞者，一个勇者，从生命开始起，从胚胎，到降生，到成长，到做事业，都用身体的张力去表达他在人世间的努力奋斗、全力以赴。

这时，一个女性舞者上台了，慢慢地、轻柔地、优美地舞着，并不时用手去触碰男性舞者。

每一次的触碰，都让男性舞者颤栗，渐渐地，他感觉到了，那个让自己颤栗的、温柔的、美丽的存在，就是自己的家园，自己的归宿，自己的两根肋骨就在她的身上，找到她自己才完整。

于是，他毅然回过头来，走向女人，舞在一起，一直舞到相濡以沫，完全融合，然后渐渐归于平静。

这一段十年前看过的舞蹈，曾经让当时在场的150个女人，明白了夫妻相处之道。

今天，当你即将把这本《做妻子的智慧》看完之际。

我想问，你对生命是不是多了一些神圣感和敬畏感，是不是在接下来的日子里，愿意虔诚地对待你生命的每一段历程——虔诚地对待每天的日子，虔诚地对待老公，虔诚地对待孩子，虔诚地对待身边的人、事、物。

日子过得充实，是因为对过日子充满虔诚。

生活中，总是不断有问题发生。

问题是来告诉我们，我们的思维意识过时了，大脑和心灵中的软件过时了。

趁着问题的到来，把那些以前是对的，而现在过时了的思想、观念、做法更新一下。

爱唯一要去的地方就是，相爱的两个人，共同去爱家人，去爱朋友；共同成就家人，成就朋友。

生为女人，这一辈子，就让我们活成真正女人的样子。

女人的样子是什么样子？

就是跟男人不同的样子，就是男人无法做，也做不到的样子。

在此，如果你愿意，请跟我作以下承诺：第一，宽广地活，在大处活，活得更大一点，有质量地度过人生；第二，打造一个让老公、孩子向上向善的家庭文化；第三，爱上读书学习，透过读书学习宽阔胸怀、提升气质；第四，多一点爱和慈悲，让自己每天拥有好的心境。

陆惠萍 2012年8月30日 于江苏常州心领域书斋

## <<做妻子的智慧>>

### 编辑推荐

《做妻子的智慧》结合一些典型案例，告诉读者家庭婚姻生活中一些细微的真理，让人在会心一笑之余思考自己原来对待婚姻问题的方式。

<<做妻子的智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>