

婚前，你如何去抓住男人？
婚后，你如何去留住男人？
女人要学会利用自身优势，用些“狠”招，
招招击中男人“命门”，让他乖乖就犯，对你“死心踏地”

做女人 没那么累

100招让男人对你死心塌地

女人不坏，男人不爱；女人不狠，地位不稳
想掌控男人，就要先懂男人，再出“狠”招

ZUO NVREN
MEI NA ME LEI

墨 非 编著

台海出版社

ZUO NVREN
MEI NA MEI LEI

做女人 没那么累

100招让男人对你死心塌地

女人不坏，男人不爱；女人不狠，地位不稳
想掌控男人，就要先懂男人，再出“狠”招

墨 非 编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做女人没那么累 / 墨非编著. —北京: 台海出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5168-0090-4

I. ①做… II. ①墨… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320361 号

做女人没那么累

编 著: 墨 非

责任编辑: 姜 航

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 266 千字

印 张: 19

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0090-4

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

PREFACE

在婚恋关系中，女人总是会慢慢地爱上男人，而男人总是一眼就能喜欢上女人，因为男人的本性里都有着喜新厌旧的一面。如此一来，最终受伤的似乎都是女人。于是，古今中外，关于女人如何才能抓住一个男人，守住一生的幸福，也成为经久不衰的话题之一。

关于如何抓住男人，守住幸福，宋丹丹在一年春节联欢晚会上说出了一句极为精彩的话：“女人，对自己下手要狠一点儿！”此言一出，顿时被不少女人奉若圭臬，立即开始对自己“严格”要求起来。当然，这里的“狠”不是心狠手辣，不是要表现出“最毒妇人心”的那种“狠”，而是一种下定决心排除万难的“狠劲”，一种不在爱情和婚姻的阵中迷失自我的清醒，一种对自己“狠”一点儿，也是对最爱的男人“狠”一点儿的坚强。因为在中国“女人婚前要做淑女，婚后要做贤妻良母才是幸福的王道”的传统观念的影响下，女人极容易过于贤慧，过于温柔，盲目投入，失去自我，最终只能在心力交瘁之余既没能保住自己在男人心中的地位，也让幸福流失。

古语有云：“攻城为下，攻心为上。”在一份感情里面，女人要降服男人，抓住永久的幸福，就需要有这种通晓男人心理的攻心之术。其中最重要的一点便是狠劲。够“狠”，才能管得住男人，将他紧紧地套牢在身边；够“狠”，才能死死地抓住男人的软肋，以强大的气势赶走那些缠绕在他身边的狂蜂浪蝶，让男人时刻保持清醒，远离诱惑。

问世间情为何物，此乃一物降一物！凡是管得住男人的女人，必然都

是智慧的，她们善于利用上天赋予女性的独特优势，并将熟练地运用到实际生活之中，制男人于无形。完美的爱情和婚姻并没有使她们失去自己的根和土壤，无须经历生离死别，她们也依旧能够自由地舒展和生长。为使每个女性都成为这样的智慧女人，我们特编写了这本《做女人没那么累》一书，用通俗易懂的语言介绍了100种让男人对你死心塌地的非常实用的方法，同时结合生活中的具体事例，加以细致分析，并在每一招的后边附有“魔法咒语”。这些方法无需细细研究，完全可以拿来就用，而且会起到“药到病除”的功效，让他对你死心塌地，使你摇身变成一个对男人“狠”的幸福女人。

目·录

CONTENTS

Chapter1

拿出优雅招式，制男人于无形

虽然男人需要调教，但是没有一个男人会心甘情愿地被调教，哪怕这个人是他亲妈。所以在还没有开始的时候，你一定要注意自己的方法，如果你的方法让他感觉到你是在调教他，他是一定不会接受的，这样自然只会得到适得其反的结果，甚至还会因此爆发口水战。你的方法不但要恰当而且不能让他看出丝毫的破绽，要在无形中制服他。当然你的方式也必须优雅一点，不要让他觉得你是一个诡计多端的女人，或者认为你是个没有什么内涵的女人，否则他就会防你一手。你虽然当时是制服了他，却又无疑给自己埋下了祸根。因此，你必须让他心服口服。

1. 用耳朵“治服”他的嘴巴 / 2
2. 学会适当“修理”，才能更听话 / 5
3. 用“甜美”的称呼“粘”住他 / 7
4. 来点肉麻的情话，将蜜“灌”到他的心里 / 10
5. 识时务的“刁蛮”最可爱 / 13
6. “捧一捧”，让他对你死心踏地 / 15
7. 用点“糊涂”学，他会更爱你 / 18
8. 男人的过去，你不必都知道 / 20
9. 以柔克刚，会示弱的女人最厉害 / 23
10. 学会撒娇才能霸占宠爱 / 26

Chapter2

“耍”点小心思，让男人“甘为孺子牛”

每个女人都希望自己的男人在自己面前是孺子牛，却很少有男人心甘情愿地如此。但如果我们花点心思，他们是甘愿变成孺子牛的。仔细想想，一个为了让你改掉不好的习惯而苦心积虑，却又从来不对你大吼大叫，更别说瞪眼睛横鼻子的女人，你能不俯首称臣，甘做孺子牛吗？因为他们大多明白这些不好的习惯会影响自己的生活，一个肯在生活上这么处心积虑地为自己想的女人，是自己该珍惜的。因此女人们在想怎样帮他改掉这些不好的习惯时要“耍”点小心思。

1. 一笑置之，让他主动坦白 / 30
2. 做个“坏”女人，制男人于无形 / 32
3. 让邋遢男人吃点“苦头” / 35
4. 让他主动做家务，不再是做梦 / 38
5. 与网游打一场“战争” / 41
6. 让男人在你面前戒掉谎言 / 43
7. 不爱香烟只爱你 / 46
8. 搞定贪杯的男人不是难事 / 49
9. 制服挑剔的男人 / 51
10. 小心眼的不只是女人 / 54

Chapter3

施点小魔法，男人对你百依百顺，别无二心

很多时候作为他的妻子的你，都希望他像个乖乖听话的孩子一样对你百依百顺，没有二心。可，在我们的现实生活中这又似乎是一件根本就不可能的事情。不少女人，想破头颅也没有找到真正有益的方法，观其主要原因还是因为她们不会玩魔法。魔法往往都具有让不可能的事情成为可能的作用，在婚姻生活中魔法具有同样的效力。比如，当你的意见和婆婆不一致时，想让他听你的意见貌似是不可能的，却又有那么一些女人往往能很漂亮地做到。她们之所以能做到，靠的就是小魔法。

1. 婆婆 VS 媳妇，听谁的 / 58
2. 背叛我，下辈子吧 / 60
3. “打败”男人心中的初恋情人 / 63
4. 每天听他说一句“我爱你” / 66
5. 体贴的男人是“养”出来的 / 69
6. 让男人永远不嫌你啰嗦 / 72
7. 让家庭暴力变成“泡影” / 75
8. 让“不回家的男人”爱上回家 / 77
9. 改掉他的坏脾气 / 80
10. 来点小“浪漫”，让男人永不冷落你 / 83

修炼点内功，让男人围着你转

没有哪个男人不希望自己的女人有内涵，现实生活中也总是那些真正有内涵，拥有深厚内功的女人能够最终并长久地博得男人的深爱。虽然我们每个人都喜欢花瓶，但又有谁愿意买一只明知道易碎的花瓶的呢？一个没有内涵的女人就是一只易碎的花瓶，纵然观赏者无数，却也很少有人会真正动心将其买回家。因此，女人不要只想着做花瓶，要不断地修炼内功，让自己真正变成一个有涵养的女人，要做一只让男人能够买回家的花瓶，只有这样才能俘获男人的心。

1. 用宽容留住他的心 / 88
2. 用“自信”吸引他的眼球 / 91
3. 独立的女人更幸福 / 94
4. 有教养方可抓住他的心 / 96
5. 用乐观“温暖”他的心 / 99
6. “善良”是令男人倾心的武器 / 102
7. 控制自我情绪，尽显你的“优雅” / 105
8. 以心换心，获得他的真爱 / 108
9. 放下高傲，让他心甘情愿地为你“奴仆” / 111
10. 拒绝自恋狂，让男人永远喜欢你 / 114

Chapter5

练点外功，留住他的视线

男人都喜欢漂亮的女人，但漂亮女人都是“妆”出来的。一个女人如果不知道打扮自己，那就是一个不懂得爱惜自己的女人，因为不打扮自己就意味着拒绝男人的欣赏。所以女人需要练点“外功”，虽然这不能从根本上改变一个女人，但它可以改变一个女人很多。“形象”永远都是一笔不可忽视的“资本”，尤其是女人。男人也都是视觉动物，要做一个对男人有杀伤力的女人，并不是要主动去擒获男人，而是通过提升自己的形象同时加强内在修养去吸引男人。

1. 为他保持苗条的身材 / 118
2. 为他养一头乌黑亮丽的长发 / 121
3. 有技巧地露一点，满足他的渴望 / 124
4. 选择适合自己的香水，让他觉得你更有魅力 / 126
5. 佩戴适当的饰物，彰显你的美丽与诱惑 / 128
6. 学点穿衣技巧，做一个美丽的女人 / 131
7. 为他设计一个“穿衣秀” / 134
8. 化点自然妆，他想不喜欢都不行 / 136
9. 做一个精致的女人，让他对你另眼相看 / 139
10. 做个风情万种的女人，他永远欣赏你 / 142

Chapter6

爱屋及乌，让男人视你若宝

爱一个人就应该爱他（她）的全部，哪怕是缺点。可是，在生活中有多少人能真正这样做到呢？恐怕少到屈指可数。但是，有一点是不变的，那就是：对于大多数男人来说，家庭的和睦要比任何事业和金钱都重要。因此对于一个女人来说，爱他就要像爱他一样地爱他的家人、亲戚、朋友，甚至他的爱好，只有这样家庭才能更为融洽，这也是一个女人的必修课。婚姻绝对不仅仅是两个人的事情，爱他，就要爱他的“一切”，凡事都不能斤斤计较，只有上好了这门必修课，才可能得到更多的爱，获得更多的幸福。

1. 尊重他的家人 / 146
2. 投其所好，赢得婆婆的疼爱 / 148
3. 不在婆婆面前与他争吵 / 151
4. 建立良好的“姑嫂关系” / 154
 5. 善待他的亲戚 / 156
 6. 尊重他的朋友 / 159
 7. 处理好妯娌关系 / 162
8. 培养和他相同的爱好 / 164
9. 爱上他的不平凡 / 167
10. 爱，就请告别计较 / 170

Chapter7

练就一双慧眼，看清男人真面目

我们经常会听到女人抱怨男人这不好那不好，甚至抱怨男人总是骗自己。其实，事实并不是女人们说的那样，是她们自己没有看清男人的真面目。我们都知道有很多事情并非我们想象的那样，男人也一样。他们身上的有些东西是本身就那样，没法改变的，我们不要因为没有弄清楚就企图去责怪别人。要自己练就一双慧眼，看清男人的真面目，这样不但可以减少很多不必要的矛盾，还会让彼此间的感情更进一步，何乐而不为呢？

1. 别被假象“忽悠”了 / 174
2. 打败他的“处女情结” / 177
3. 男人花心，本性如此 / 180
4. 男人并不喜新厌旧 / 183
5. 不想离婚的不止女人 / 185
6. 其实，男人很反感丁克 / 188
7. 男人也有自卑之时 / 191
8. 男人就是喜欢“美女” / 194
9. 了解男人的“亲密周期” / 197
10. 选二手男也得识货 / 200

Chapter8

使点“攻心计”，让男人难舍难分

这个世界上，没有哪个女人不希望自己心爱的男人也死心塌地地爱上自己，也没有哪个女人不希望自己心爱的男人爱自己爱到无法自拔。可是，现实中并不是每个人都能如愿以偿，有不少女人都是爱情甚至婚姻上的败兵。究其主要原因还是因为这些失败的女人不会巧妙地使用“攻心计”。试想，这个世界上有什么能够比心灵的对抗更有效力呢？那些不管是在爱情上还是婚姻上都很成功的女人，都无一不会巧妙地使用“攻心计”。要想让男人永远乖乖地爱上你，就学学那些成功的女人，用用“攻心计”吧。

1. 爱他就为他吃点醋 / 204
2. 爱他就要学会偶尔“笨”一回 / 207
3. 他脆弱时，你必须强大 / 209
4. 让眼泪为你赢得更多的爱 / 212
5. 爱他，就别给他任何建议 / 215
6. 偶尔扮演下“悍妇” / 218
7. 夫妻间没有绝对的是与非 / 220
8. 看懂他的性需求 / 223
9. “性福”才是真的幸福 / 225
10. 爱他，就别拿“性爱”当武器 / 228

Chapter9

做个持家的女人，让“专宠”的位置牢不可破

一个不会持家的女人同样不会拥有幸福的婚姻，这几乎是每个女人都明白的道理。因为，家才是男人的坚强后盾。不管什么时候，也不管发生了什么事情，只有回到了这个地方，男人的心里才会很踏实。可是，我们的生活中依旧有一些女人不懂得怎样给男人一个温暖的能够让男人爱上的家，甚至不明白家对一个男人到底有多重要。一个会持家的女人，绝对不会把家想得只有“锅碗瓢盆”那么简单，她懂得为自己心爱的男人理财，做他事业的帮手、秘书……事实上，也只有这样的女人才能让一个男人倾其所有地爱她一辈子。

1. 养好男人的胃，才能守住男人的心 / 232
2. 做他的理财师 / 235
3. 给他一个温馨的家 / 237
4. 当好他的“秘书” / 240
5. 做他事业的好帮手 / 243
6. 照顾好你和他的孩子 / 245
7. 做他背后那个伟大女人 / 248
8. 在婚姻里寻找爱情 / 251
9. 享受分吃一碗面的幸福 / 253
10. 永远都奉行“半糖主义” / 256

Chapter 10

用点小脑筋，让男人永远忠于你

每个女人都希望自己心爱的男人能够永远地忠于自己，为此她们常常会挖空心思地想着一些妙招，尽管这样，最终的结果也不尽然。不少女人往往都是将目光直接放在小三身上，却又无形中在生活的细节上忽略了自己心爱的老公。细节看似不重要，但往往都是这些细节起着最终的决定作用。比如，你忽略了他的生日，这看似不重要，但如果你不但没有忘记反而是第一个给他说生日快乐，效果自然是不一样的。再如，小三出现了，你火爆奔赴战场与你冷静观察伺机迎战，一半以上的男人会喜欢后一种女人。因此，要想让男人永远地忠于你，就必须用点小脑筋。

1. 记得对他说生日快乐 / 260
2. 每天至少给他一个笑脸 / 262
3. 在他吹嘘自己时，假装崇拜他 / 265
4. 改变不了，就试着感化他 / 268
5. 将花心男人封杀在萌芽状态 / 270
6. 欲擒故纵，让他主动留在你身边 / 273
7. 无声胜有声，向“她”学习 / 276
8. 与婚姻打一场持久战 / 279
9. 与小三正面 PK，让男人心甘情愿回到你身边 / 282
10. 让他净身出门 / 285

Chapter1

拿出优雅招式,制男人于无形

虽然男人需要调教,但是没有男人会心甘情愿地被调教,哪怕这个人是他亲妈。所以在还没有开始的时候,你一定要注意自己的方法,如果你的方法让他感觉到你是在调教他,他是一定不会接受的,这样自然只会得到适得其反的结果,甚至还会因此爆发口水战。你的方法不但要恰当而且不能让他看出丝毫的破绽,要在无形中制服他。当然你的方式也必须优雅一点,不要让他觉得你是一个诡计多端的女人,或者认为你是个没有什么内涵的女人,否则他就会防你一手。你虽然当时是制服了他,却又无疑给自己埋下了祸根。因此,你必须让他心服口服。



1. 用耳朵“治服”他的嘴巴

驭心武器：用耳朵代替嘴巴

命中率：★★★★☆

杀伤力：★★★★☆

危险指数：★☆☆☆☆

M先生是一家大型公司的人力资源主管，他的妻子小美是一名心理学老师。这天，M先生在面试的时候遇到了一个特别优秀的人，也是公司一直在寻找的人才。但在面试的过程中M先生得知，这名求职者刚刚失恋，辞掉前一份工作有百分之三十以上的因素都是因为失恋，而现在这名求职者急需一份工作，想用工作来转移自己注意力。M先生一时不知道该怎么办了，心想小美不是心理学老师吗？或许她能给出好的意见，回家问问她再说吧。便打发求职者回去等电话，说第二天上班前一定给对方电话。

M先生回到家时，小美正坐在沙发上安静地阅读报纸。M先生走了过去，轻轻地坐在小美旁边坐了下来。只想安静阅读报纸以求放松的小美根本就没有理会老公。M先生见状，便出手轻轻地捏住了报纸的一角。“干嘛呢？”小美瞪了一眼老公。“有点工作上的事，想请教下你。”“下班了还谈工作，你累不累？”M先生叹了口气，推开门回公司了。这天晚上，M先生在自己的办公室度过。

类似的例子在我们的生活中不胜枚举，之所以会出现这样的状况主要原因就是作为女性的我们不善于倾听。而在我们的生活中，学会倾听却是女人应该必备的素质。这不仅仅是对他人的尊重，也是对他人的一种赞美。

倾听是一种十分重要的交流方式，也是口才能力十分重要的一个组成部分。据美国传播学家查理·威瓦尔的研究表明，人一天中40%的时间是在倾听。社会学家兰金指出，在人们日常的语言交往活动（听、说、读、