

一本男人和女人的情感较量心理读物

幸福男人 要读的心理学

教男人如何读懂女人，将幸福生活和甜蜜爱情进行到底



于红池◎编著

XINGFUNANRENYAO
DUDEXINLIXUE

一个“好老婆”可以让你家庭稳定、感情和谐、生活安乐、人际关系良好，进而对你的事业产生良性影响；反之，一个“坏老婆”也是杀伤力巨大的，可能会让你的一切弄得一团糟……擦亮双眼，洞悉女人的内心，选择适合自己的女人作为终身伴侣，才能获得长久的幸福。

石油工业出版社

一本男人和女人的情感较量心理读物

于红池◎编著

幸福男人

要读的心理学

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福男人要读的心理学/于红池编著.

北京:石油工业出版社,2012.10

ISBN 978-7-5021-9121-4

I. 幸…

II. 于…

III. ①男性-婚姻-通俗读物 ②男性-爱情-通俗读物

IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 130382 号

幸福男人要读的心理学

于红池 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010) 64250921 营销部:(010) 64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

700×1000毫米 开本:1/16 印张:16.25

字 数:247千字

定 价:29.80元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言



一位作家说：人这一辈子，只要处理好身边七八个人的关系，一生的幸福就有保障了！

在这“七八个人”中，对男人而言，最重要的人莫过于那个跟你步入婚姻殿堂、成为你妻子的女人。

妻子的角色从来没有被准确定位，因为——

妻子可能成为你成功的动力，也可能成为你事业的阻力；

妻子可能成为你的“补品”，也可能成为你的一块心病；

妻子可能成为你的幸福港湾，也可能成你的“事故多发路段”；

妻子可能成为你心爱的人，也可能成为你怨恨的人……

妻子究竟能成为你的“贵人”还是“灾星”，也许并不在于你选了一个“好女人”或“坏女人”。任何一个女人，当她下定决心将一生郑重地交给一个男人时，都打算做一个“旺夫”的好女人。如果她最后让你的心灵伤痕累累，那一定是因为你在感情上“负债累累”。

几乎每一个婚姻失败的男士都会委屈地说，“我为你付出了很多”，“我做这一切，还不都是为了你？”但他们不知道，他们所谓的付出，好比将金屑撒在妻子的眼里，爱全变成了伤害。

事与愿违，原因何在？一个根本原因就是：男人不懂得如何驾驶婚姻这条船。

婚姻是一门需要学习的艺术！

婚姻是一项最值得用心经营的事业！



幸福男人要读的心理学

男人该怎么样经营好婚姻，首先要从读懂女人心开始。人们都说女人是水做的。的确，正因为水是不断流动、不断更新的，所以女人的心思是跳跃的、变动的，是不易理解和猜透的。所以，一个男人要想把握住生命中最重要的那个女人，必须明明白白懂得她的心。

经营从发现需求开始。有这么一句话：女人对男人的重要性，就像水对植物一样，长期缺乏就会萎靡不振。还有一句话：一个成功男人的后面都站着一位伟大的女人。站在男人的角度，无论在情感上还是在生活、事业上，男人都需要女人；但是，除非你了解并满足女人的需求，知道怎样讨女人的欢心，你的需求才会得到全部满足。

讨女人欢心很难吗？难者不会，会者不难。凡事有规律，只要掌握了规律，一切都不太难。本书总结过来人的经验和专家的研究成果，归纳出了“讨女人欢心 35 招”，每一招都是针对男女之间最敏感的话题和最常见的问题而展开，是否适用于你，不妨试试看。

茫茫人海中，因为那惊鸿一瞥，今生难以忘怀；因为那傻傻的约定，注定牵手一生。人的一生真的很短暂，你和她，就因为那一低头的温柔，因为那回眸的魅力，无论贫穷富裕、无论环境好坏、无论疾病健康，相互承诺“你中有我，我中有你”，那是何等感人的情愫，天地都会为之绽开笑颜。你当知晓，如此新鲜美妙的情感，终生难再。因此，对你慎重决定的婚姻，你最聪明的经营方式是：

珍惜，珍惜，十分珍惜！

用心，用心，加倍用心！



目 录

第1章 慧眼识珠,选择适合你的好老婆

- ♥ 好老婆决定男人一生 / 3
- ♥ “门当户对”永不过时 / 4
- ♥ 漂亮有必要,但不是最重要的 / 6

第2章 吸引她,让她慢慢爱上你

- ♥ 初次见面,如何让她“一见倾心” / 11
- ♥ 爱究竟要如何表达,想说出来并不容易 / 13
- ♥ 良好的仪容涵养最获女人青睐 / 17

第3章 相貌让女人回头,“男人味”让女人停留

- ♥ 自信、幽默的男人更受欢迎 / 23
- ♥ 恋爱需要健康的心态 / 25



幸福男人要读的心理学

第4章 充实内涵,让女人细细品味你

- ④ 注意,才气不等于酸腐 / 31
- ④ 不断在生活中沉淀自己,有阅历才有魅力 / 33

第5章 男人不一定要太有钱,但一定要会赚钱

- ④ 成为她心目中的“潜力股” / 39
- ④ 先做人再做事,别忽视经营你的人脉资源 / 43

第6章 做一只困难面前的雄鹰让她折服

- ④ 女人,需要一个让她仰视的男人 / 49
- ④ 在她迷途的时候,多为她支招 / 51

第7章 健康的男人才能为女人带来幸福

- ④ “办公族”健康隐患有哪些 / 55
- ④ 男人如何通过食疗来强肾健体 / 57

第8章 做个有责任感的男人

- ④ 婚姻与恋爱的不同之处在于责任感 / 63
- ④ 男人是一棵大树,为她遮风避雨 / 64
- ④ 相隔两地,更要给她安全感 / 65

第9章 浪漫,女人最吃这些招数

- ♥ 浪漫,是婚姻最好的调味品 / 71
- ♥ 精打细算也可以浪漫 / 73

第10章 没有情趣的男人不可爱

- ♥ 试着“小别”几日 / 79
- ♥ 吃醋,让她偷乐一下 / 80

第11章 婚姻保鲜,让爱情在岁月的年轮中成长

- ♥ 策划一次“意外之旅” / 85
- ♥ 小情趣使爱情更甜蜜 / 87
- ♥ 不在于你做了什么,关键是用心 / 89

第12章 细节之处见品位,小心别让女人远离你

- ♥ 改掉糟糕的生活习惯 / 93
- ♥ 不追求时尚和礼仪,但一定要了解 / 96

第13章 体贴,赢得女人的制胜法宝

- ♥ 她的最爱你知道吗 / 101
- ♥ 别忘了你们的纪念日 / 102



幸福男人要读的心理学

第14章 宽容女人的小缺点

- ☞ 对她的唠叨“睁一只眼，闭一只眼” / 107
- ☞ 男人，你要学会倾听 / 109

第15章 赞美她，漂亮话会让女人飘起来

- ☞ 真诚的赞美是一种锐利武器 / 115
- ☞ 不会哄老婆的男人最悲哀 / 116

第16章 面子很重要，多给女人留面子

- ☞ 在朋友和外人面前多疼她 / 121
- ☞ 别把妻子和别的女人比较 / 122

第17章 大方一点，女人都不喜欢小气男

- ☞ 锱铢必较的男人让女人心寒 / 127
- ☞ 送礼物要“投其所好” / 127

第18章 乐观一点，带给她幸福和快乐

- ☞ 让你们的生活多些美好，少些遗憾 / 133

第19章 做新好男人，从下厨开始

- ☞ 好男人：下得厨房，出得厅堂 / 137
- ☞ 厨房是感情交流的地方 / 138

第20章 你让一步,女人会敬你一尺

- ♡ 家不是讲理的地方 / 143
- ♡ 伤人之话莫出口 / 144

第21章 冷暴力是婚姻的无形杀手

- ♡ 冷暴力是对婚姻最大的伤害 / 149

第22章 学会对她说“谢谢”

- ♡ 结婚,只是刚刚开始 / 155
- ♡ 学会“投桃报李” / 157

第23章 以她能接受的方式爱她

- ♡ 不要企图操纵她,尊重她的隐私 / 161
- ♡ 多疑是毁掉婚姻的心魔 / 163

第24章 用神秘感为爱情加分

- ♡ 保持神秘感,让她更爱你 / 167

第25章 婚姻是一场博弈,别交出你的底牌

- ♡ 不计较付出,但也不要一味地付出 / 171
- ♡ 凡事留一条底线,保留自己的原则 / 174



幸福男人要读的心理学

第26章 放宽心,做个“装糊涂”的聪明人

- ④ 聪明男人小事“装糊涂”,大事“顶得住” / 179
- ④ 就事论事,聪明男人不翻旧账 / 180

第27章 爱她,就融入她的世界

- ④ 关心并支持她的爱好 / 185
- ④ 多和她的“蓝颜知己”交流 / 187
- ④ 她的前男友出现了怎么办 / 189

第28章 爱屋及乌,赢得她家人便赢了半个江山

- ④ 幸福婚姻法则:两家爸妈一样爱 / 195
- ④ 与岳父岳母初次见面的礼节 / 196
- ④ 什么样的女婿最讨岳母喜欢 / 198

第29章 爱她,就不要伤害她

- ④ 慎重结交红颜知己 / 203
- ④ 警惕“花心”毁掉你的幸福 / 204

第30章 多花点时间陪陪妻子

- ④ 丈夫的哪些行为易导致妻子出轨 / 209
- ④ 把她的外遇封杀在萌芽状态 / 210



第31章 爱她,就给她性福

- ♥ 不能说的秘密,女人求爱时的几大暗示 / 215
- ♥ 男人哪些习惯最伤精 / 216

第32章 给她一个温馨的家

- ♥ 孩子是夫妻双方沟通最好的纽带 / 221
- ♥ 妻子怀孕期间,丈夫应注意什么 / 223
- ♥ 爸爸们该如何照顾宝宝 / 225

第33章 坦诚地面对妻子

- ♥ 家是让你脱去伪装的地方 / 229
- ♥ 谁说脆弱是女人的专利 / 230
- ♥ 快乐同分享,忧伤共分担 / 231

第34章 用信任化解家庭危机

- ♥ 信任是幸福婚姻的基石 / 235
- ♥ 小心,别让多疑毁了你 / 236
- ♥ 卸掉防范的枷锁,爱比防范更幸福 / 238

第35章 如果说分手,大度一点放她走

- ♥ 婚姻出了问题是一个人共同的责任 / 243
- ♥ 如果婚姻太痛苦,放手未必不是幸福 / 244
- ♥ 时间会冲淡一切心结,明天又是新的一天 / 245



第 1 章

慧眼识珠，选择适合你的好老婆

在男人的眼里，老婆选择好了幸福一生，选择不好了痛苦一生。古人选择老婆注重德、言、工、貌，今人的选择倾向没有一定，但是，只是傻男人才会选择了一个除了外表漂亮之外什么都没有的女人。

好老婆决定男人一生

你的另一半可能成为你一生的幸运，也可能成为你一生的噩梦。

一个好老婆可以让你家庭稳定、感情和谐、生活安乐、人际关系良好，进而对你的事业产生良性影响；反之，一个“坏老婆”却会让你的一切弄得一团糟，让你深陷感情旋涡、家庭纠纷而难以自拔。

所谓“好”与“坏”，不是以道德判断，而是以影响好坏为标准。从本质上，每个女人都是好女人，都有成为好老婆的可能，你若娶了一个不适合的女人，那么，好女人就变成了“坏老婆”，其结果，青春、感情全赔，彼此造成巨大的浪费。

怎样判断某个女子是否适合你呢？有两个简单的标准，不需要借助研究工具，只需凭感觉进行判断：

1. 你能否跟她成为好朋友？

一对幸福夫妻，首先是好朋友，然后才是情侣。男人只是在1%的时间里需要情侣，如果你对她只有爱情，却无法成为朋友，那么，几个月或几年后，她就不再可爱了。事实上，是友情使一个好妻子可爱一生。一般朋友只能就局部问题进行交流，只有好朋友才能就各方面的问题进行坦诚交流。你能跟某个女子成为无话不谈的好朋友，长期相处也不会感到厌烦。

许多恋人分手时说：我们不能做爱人，但可以做朋友。

事实上，假如两人可以做朋友，是不会分手的。异性之间，成为朋友比成为爱人更难，也更有价值。

2. 你对她是否有“来电”的感觉？

“来电”是一种难以描述的微妙感觉，你“来电”了，自然明白了，用不着别人告诉你。男人会对很多女人“来电”，但不是每个女人都适合成为你的妻子，你要先按第一标准，确定她可否成为你的朋友。过去，人们将恋爱含蓄地形容为“谈朋友”，先谈一谈，谈成了朋友，感情就有了



幸福男人要读的心理学

坚实的基础。时下，男人和女人们过于追求“效率”，谈了几天就迫不及待地结婚，用婚姻的大枷将两个“陌生人”套在一起，合适不合适，只好碰运气了。

寻找合适的爱人，还要当心如下三大陷阱：

第一个陷阱：你同情她，并认为有能力改变或拯救她。你也许早就发现，改变自己是一件很难、很痛苦的事。你连自己都改变不了，怎么可能改变她呢？最好打消这种幻想。

第二个陷阱：你因为某种压力不得不跟她在一起。为了家人只好违心地娶她；为了事业而需要借助她的权势或财富；为了“一夜情”而不得不对她承担责任……诸如此类，都可能使两人陷入一场痛苦的婚姻中。

第三个陷阱：你缺乏自信，担心找不到老婆而娶她。你要知道，一个不满意、不合适的老婆，不如没有老婆。你的迁就，既是对自己不负责任，也是对她不负责任。

“门当户对”永不过时

小雯是一个出身于高级知识分子家庭的白领丽人，讲究情调，弹得一手好钢琴，爱看原版英文小说，每天妆容精致，衣饰搭配极有品位。让大家惊讶的是，她竟然爱上了出身于农村、不修边幅的软件设计师小丰。闺蜜们都劝她：“你跟他来自两个世界，在感情问题上要慎重”；父母也劝她：“婚姻是大事，不能凭想象生活，衣食住行一辈子，你肯定他真的适合你吗？”

小雯认为自己已经想好了，谁都拦不住她。不料，婚后不久，两人的差异便显露出来了。小丰养成了节俭的习惯，出门总是坐公交车；而小雯历来都是打车，为了迁就他，每天跟他去挤沙丁鱼罐头一样的公共汽车，身上的时装弄得皱巴巴的，感觉糟透了！她想请保姆做饭和打理家务，他为了省钱，自告奋勇自己干。可一个不修边幅的人，能把家务做成什么样呢？时间长了，家里乱糟糟的。小丰无所谓，小雯却受不了，只好耐住性

第1章 慧眼识珠，选择适合你的好老婆

子自己干。小雯对小丰做饭菜的手艺并不欣赏，有时想拉他去飘着轻柔音乐的餐厅吃一顿温馨的晚餐，小丰却嫌贵，拉她去吃大排档。而她想到大排档上的食物可能是用地沟油炒出来的，几乎作呕。

一次，公婆来看儿子、儿媳，小雯心想，自己不会做饭，还是带公婆去餐厅享受一顿，聊表孝心吧！不料，当公婆听说这顿饭花了800元，脸色马上变了，回家就背地里教训儿子，却又故意让她听见：“你是农村出身，不要有了几个钱就忘本呀！”小雯听了很难受，没想到自己一番好意，反倒变成了罪状。

日子一天天过去，点点滴滴的差异日益拉大着两人的心理距离，终于，小雯意识到，她跟小丰确实是两个世界的人，应该过不同的生活，谁都不必迁就谁。于是，两人一番长谈后，友好地分手了。

结婚是为了相依相伴一生，分手的气氛无论多么友好，都不是本来的心意。小雯和小丰的生活习惯都没有问题，无论讲时尚、讲节俭，都有理，主要的问题出在两人门不当户不对，生活情趣对不上点。

在许多人看来，“门当户对”是一个古老的、过时的择偶观念。所谓“门当”，是古代别墅常有的置于大门两侧的石墩或石鼓，“户对”是门楣上方或两侧的木雕、砖雕，皆为双数。“门当”的大小、“户对”的多少是宅第主人家的身份、地位、财力的重要标志。后来，“门当户对”逐渐演变成了一个择偶标准。但是，古老的不一定都是过时的，“勾股定律”、“牛顿定律”也很古老，过时了吗？规律性的东西是不会过时的，“门当户对”可以说是一条经营幸福婚姻的规律。每个家庭都有自己独特的文化，家庭成员在行为、言语、观念等各方面都会受到潜移默化的熏陶，并形成一定的性格、价值观、品位、素养等，这都是很难改变的，勉强迁就，则会带来不适和烦恼。

一般而言，门不当、户不对，可能对婚姻造成如下影响：

(1) 彼此不满，乃至彼此厌憎。鲁迅先生说：贾府的焦大不爱林妹妹。不是林妹妹不可爱，而是林妹妹的禀性和生活情调跟焦大大异其趣。林妹妹吟诗作画，在焦大看来纯粹是白耽误工夫，还不如纺二两棉花来得