



本书读心技巧适用于所有
已结婚、想结婚、恋爱中的女人。



超值金版

29.00

懂老公的 女人最幸福

大全集

静涛 袁钰 ◎编著

不了解老公的女人“嚣张”一阵子，
了解老公的女人“嚣张”一辈子。
避开爱情陷阱，拥抱幸福甜蜜！

热恋时尽是甜蜜与浪漫，婚姻中更多的是柴米油盐。

在两个人并肩跋涉的流年，
身为女人，你能否漫步在幸福的桃花源，
关键在于你是否常进行保鲜爱情的修炼，
是否读懂了你的他……



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

懂老公的女人最幸福

大全集

静涛 袁钰 ◎编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

懂老公的女人最幸福大全集 / 静涛, 袁钰编著. —
上海: 立信会计出版社, 2012.12

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-3691-2

I. ①懂… II. ①静…②袁… 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 (2012) 第262208号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 熊梦立
封面设计 久品轩

懂老公的女人最幸福大全集

出版发行	立信会计出版社	邮政编码	200235
地 址	上海市中山西路2230号	传 真	(021) 64411325
电 话	(021) 64411389	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网 址	www.lixinaph.com	电 话	(021) 64411071
网上书店	www.shlx.net		
经 销	各地新华书店		

印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	27
字 数	544千字
版 次	2012年12月第1版
印 次	2012年12月第1次
书 号	ISBN 978-7-5429-3691-2/C
定 价	29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换



序

懂老公，做天下最幸福的女人

在情窦初开的年月，相信大多数妙龄女子都曾蹙额感叹：“悠悠红尘渡，一波烟云缱绻，谁能许我一世柔情？”

尔后，斗转星移，在一个合适的地点，合适的时间，转身遇到爱，遇到一个合适的人。你和你所爱的人相依相守，相互温暖。沐浴着幸福的阳光，在对视中静静地感受彼此的存在。在甜蜜的滋味中沉醉，一起感受生命中的喜怒哀乐愁。

在共度的时光里，他会在过马路的时候牵着你的手，他会在下雨的时候为你撑起一把伞，他会在你伤心的时候送来安慰，他会在你生气的时候耐心地哄你，他会在你遭遇人生低谷的时候把你心疼地拥入怀里，说：“别哭，还有我，我在这……”

女人一旦培养出对爱情的敏感，懂得享受被爱的幸福之后，就算正式进入了爱情的学校，可以研习更多的功课了。慢慢地，你确信，无论遇到怎样的风雨，他都会在你身边陪着你，疼你，宠你……

于是，某一天，你答应了他的求婚；于是，某一天，你满怀喜悦和憧憬地迈上了“婚姻”的红地毯。

一说到“婚姻”，很多人可能都会联想起钱钟书的小说《围城》。其中，最为熟悉的莫过于他对“婚姻”的一句描述：“婚姻像一座城，城外的人想进去，城内的人想出来。”

事实上，婚姻绝不是幸福的终点，而是幸福的另一个起点。当然，这需要有一个前提，即走入围城中的女人，除了要善于以人妻的角色，用心融入柴米油盐酱醋茶的婚姻生活，更要以一双慧眼，看透老公的心思和性情，做一个懂老公的女人。唯有如此，你才有可能成为老公思想上的依恋，成为老公心灵深处的归宿，进而对你倾其所有柔情，回报你，呵护你，用尽全力为你创造一个幸福的人生。

要知道，有一个理解自己、支持自己的妻子，是一个男人对婚姻的最大需求，更是一个男人拼搏的最佳动力。



就男人的心理而言，通常情况下，即使是微不足道的事，亦希望有人与他分享。而当悲伤之时，即使妻子并未夸张地安慰自己，只要一句温柔而体贴的话，便可让男人觉得妻子关心自己而内心洋溢着幸福感。

遗憾的是，很多做妻子的不太能了解老公的这种心理。

举个例子，就算老公已经比同期进入单位的同事们提前升级了，她们仍会大煞风景地说：“还只不过是部门主管嘛！”而当有人事变动，老公失去升级的机会时，她们更会悲叹：“你就是缺乏最后的魄力，能力不如人。”抑或说：“唉！真倒霉，这么好的机会，你都把握不住！嫁给你啊，我真是看走眼了。”

一个懂老公的妻子，面对老公升迁未果的情况，态度则恰恰相反。她会说：“没关系，即使升了主管，薪水也不可能调到一百万啊！健康是最重要的。为这点事情郁结在心，不值当。咱们以后努力，机会还是会有有的。”如此一番表述，老公定会觉得相当安慰，也定会痛定思痛，重振旗鼓，兢兢业业地工作，期许下次升迁机会的到来。

等有一天，老公终于升上主管时，懂老公的妻子会说：“老公，你真厉害！我们是去高级餐馆庆祝一下？还是去市场买点大鱼大虾啥的，在家做一顿丰盛的晚餐，犒劳犒劳老公？”她这般兴致高昂地与老公分享快乐，相信老公必能充满干劲地在事业上做进一步的冲刺。

简言之，懂老公，与老公的梦想发生共鸣，与他分享喜悦、分担痛苦，是做一个好妻子的义务，也是在婚后进一步赢得老公青睐和柔情蜜意的基础。懂老公的女人，幸福一生；不懂老公的女人，一生凄惨。

身为女人，别总是把羡慕的眼光向外投射，甚至嫉妒其他的女人比自己命好，嫁了一个好老公，哀叹自己命薄无福。古人云：“临渊羡鱼，不如退而结网。”与其纠结于他人比自己婚姻幸福，与其自怨自艾，不如用心经营婚姻，反观自己，纠正自己在婚姻相处中的不足之处，做一个懂老公的睿智女人，否则婚姻将是一张令你恐惧到不敢面对的面孔，幸福自然也只能永远驻足在别处。

正如爱情不容错过一样，幸福也不容延迟。赶紧放一杯香茗在侧，叩开书扉，用心研读一下本书吧。阅罢，你将发现，它满足了女人对“浪漫的爱情→甜蜜的婚姻→幸福的生活”的全部幻想套路。接下来，你只需要以这些策略为指导，启程，上路，即可在婚姻之旅中，时刻充满欢声笑语，由内向外散发出幸福的气息。

第一辑 婚姻决定女人的一生

——找到属于你的真命天子

目录

第一章 幸福就是嫁对人，首先，寻找最佳伴侣	002
女人选择自己的伴侣时，要只选对的，不选贵的	002
无论你是白天鹅还是丑小鸭，都要先好好爱自己	003
什么样的男人值得女人深入交往	005
捕捉男人对你有好感的信号	006
遇到中意的“王子”，大胆地表达吧	008
擦亮双眼，及时洞悉恋人的心理隐患	009
小测试：你需要什么样的男人	010
第二章 想绘出幸福的画面，就得坚决远离劣质男	012
招蜂引蝶的花心男——他只是想占便宜耍你玩	012
缺乏主见的“乖乖儿”——三句话不离“我爸我妈说……”	014
把女人当筹码的押宝男——你就是他的一张“社交名片”	015
有暴力倾向的男人——打女人的男人不是好男人	016
吃软饭的男人——你爱的是我还是我的钱	018
有人格问题的男人——他给不了你想要的幸福	020
第三章 耍点恋爱的小伎俩，猎获心仪的好男人	022
用“求助”猎获好男人	022
用“心机”猎获好男人	023
用“诉说”猎获好男人	024
用“松绑”猎获好男人	025
用“独立”猎获好男人	028
用“拒绝牺牲”猎获好男人	029
第四章 破译隐藏在男人背后的真相	032
男人会把恋爱与结婚泾渭分明	032
宅男与老实男之间不能画等号	033
大男人不一定就可靠	035
好脾气不等于好男人	037
识破男人的“花言巧语”	039





目录



当男人张嘴闭口“女人算什么”时·····	040
为什么男人不轻易说“我爱你”·····	042
男人挑剔女人未必就是在否定女人·····	043
男人喜欢的女人类型会“因时而异”·····	043

第二辑 男人的身体会说话

——读懂男人的身、心、灵编码信息

第五章 见微知著：如何从行为与体态看懂男人·····	048
三种距离看男人·····	048
如何从举止看男人·····	049
如何从衣着看男人·····	050
如何从走姿看男人·····	051
如何从颜色看男人·····	052
如何从酒桌上看男人·····	054
如何从选酒看男人·····	055
如何从吃相看男人·····	056
如何看吻识男人·····	057
如何看鞋识男人·····	058
如何看袜识男人·····	060
如何看包识男人·····	061
如何从吸烟习惯看男人·····	062
第六章 积极肯定的身体语言VS消极否定的身体语言·····	064
积极肯定的身体语言·····	064
消极否定的身体语言·····	066
第七章 男人处于弱势状态时身体释放的信号·····	070
展露紧张内心的身体信号·····	070
压力状态下的身体语言·····	071
当坏情绪来袭时·····	073
将世界“关”在外面·····	074
第八章 看懂男人撒谎时的肢体语言·····	075
识破男人的谎言有迹可循·····	075



男人撒谎时常见的手势	078
注意男人撒谎时的“假动作”	080
第九章 男人心也有千千结	083
潜藏在血液里的男子汉基因——男人的英雄情结	083
为什么男人有时候酷似孩子——男人的顽童心理	085
孤独是束缚男人的桎梏——男人的孤独心理	087
苦也不说苦，累也不说累——男人的压力心理	089
男人总认为老婆是别人的好——男人的“丑”妻心理	090
有时男人的强者架势是装出来的——男人的自卑心理	093
第十章 读懂男人的婚变心理	094
男人游进“婚外情海”中的心理	094
为什么男人婚后容易感情出轨？	095
男人感情出轨时的蛛丝马迹	097
出轨的男人是变质的面包吗？	099
当男人出轨时，与其摧毁不如消解	100

第三辑 男人在婚姻里更憧憬爱情

——女人婚前要用情，婚后要用心

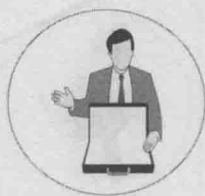
第十一章 迈上婚姻红地毯，一朝走入围城中	104
是什么原因让女人嫁不出去	104
女人嫁出去的最完美年龄段	106
男人恋爱时是圣斗士，谈婚时是小乌龟	107
怎样对男人表达结婚意愿最有效	108
婚姻专家有话说：婚前必问的15个问题	110
情感解密：男人婚前婚后为何两张脸	110
女人婚后增进亲密感的12种秘密法则	112
小测试：你的婚姻是否幸福	114
第十二章 略施小计：婚后让爱情保鲜的相处秘籍	116
婚后让爱情保鲜，必先让自己保鲜	116
女人偶尔应该说一些善意的“小谎言”	117
多说“咱们的”，少说“我的”、“你的”	118

目 录





目录



婚后是“自己人”了，也要说甜言蜜语	119
对老公要经常说：“我真的很感谢你！”	120
适时给老公传递一个钦佩的眼神	121
“吃醋”，让老公不时地感受酸味道	123
跟老公多回忆一些恋爱时的片段	124
不妨时而给老公来点儿“小惊喜”	126
人为创造一些让老公起相思的机会	127
女人婚后不能“昏”，要懂得制造浪漫	128
小测试：你们的夫妻关系理想吗？	129

第十三章 完善自我：婚后不担心被甩的性情法宝	132
花期谁都有，甜果并非谁都能结	132
女人的羞涩最养男人眼	134
懂得幽默的女人更性感	135
做个多体谅老公的好老婆	137
多经营自己的优势和长处	138
积极乐观的女人最愉悦	139
自信的女人很有女人味	141

第十四章 “放养”老公，因为男人不可能被圈起来	143
婚后放老公自由去飞翔，但不能断了线	143
不要试图以“我是为你好”约束他	144
给老公一个发展爱好的空间	146
给老公一个异性交往的空间	146
勇敢地陪老公一起去冒险	147
禁用带有母爱色彩的管束方式	149

第四辑 说老公爱听的，听老公爱说的

——智慧的女人会用好嘴 竖起耳

第十五章 祸从口出：唠叨的太太易使婚姻走向死亡	152
在老公眼中，唠叨是妻子最大的缺点	152
唠叨简直就是扼杀老公自信心的刽子手	154
最具破坏力的唠叨方式：拿老公与他人相比	154
适度唠叨，该闭嘴的时候就闭嘴	156

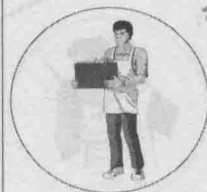
不要絮叨一些老公不知道的事	157
改掉唠叨毛病的几个小建议	159
第十六章 用好你的嘴：让老公兴高采烈的语言艺术	161
被妻子称赞，是男人的第一需要	161
与其批评和责骂老公，不如赞美老公	162
女人，请按照你期望的样子表扬他	163
曲径更通幽，含蓄而婉转地赞美老公	165
“触犯”了老公，用赞美能补救	167
引导老公进行温柔的“斗嘴”游戏	168
第十七章 舌尖上的革命：如何与沉默的老公沟通	170
男人沟通靠“说”，女人沟通靠“感受”	170
为何男人对说话的喜好要明显弱于女人	171
换个说法谈事情，沟通效果就会大不同	173
男人不发一言时，切忌用气愤来回击他	174
遇到男人突然沉默，妻子需要暂时“作哑”	176
让老公变健谈起来的几个小窍门	176
夫妻之间应遵守怎样的“舌战”潜规则	177
第十八章 把耳朵叫醒：倾听是幸福婚姻的必修课	180
抛开心不在焉，做老公最好的听众	180
老公倾诉工作烦恼，回应“我不想听”是大忌	182
如何跟老公谈论工作中的烦恼，老公才会听	184

第五辑 女人会撒娇，老公爱如宝

——做一个可爱的“娇”媳妇

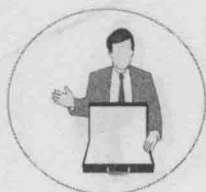
第十九章 手握“撒娇”牌，打出幸福婚姻的大满贯	188
女人不一定要漂亮，但一定要会撒娇	188
女人的撒娇是让男人乖乖就范的法宝	189
女人的撒娇是男人迅速成长的催化剂	190
女人的撒娇是婚姻生活的甜蜜调味品	191
巧用撒娇能够消除夫妻相处中的不睦	192

目 录





目录



第二十章 要撒娇有妙招，八大妙招变换抛	195
做个娇声娇气的“嗲妹妹”	195
在撒娇时，添加一些调情的味道	196
柔媚娇娇地喊老公一声昵称	197
若即若离，在男人面前大摆“迷魂阵”	198
在平淡中撒娇	200
小鸟依人地在他怀里撒娇	203
节日的撒娇事半功倍	205
给你的撒娇加点泼辣	205

第二十一章 正如脾气不可以乱发，“娇”亦不可以乱撒	208
撒娇过了火候，幸福就会落荒而逃	208
撒娇不是永远的依赖，否则会逼老公离开	209
在男人心中，不分场合撒娇的女人最可气	211
当老公身体或情绪欠佳时，撒娇请慎重	212
当老公遭遇不顺心的事时，请允许他撒娇	213

第六辑 “示弱”能让老公处处让着你

——做一个聪明的“笨”老婆

第二十二章 妥协和让步，是婚姻中的美德	218
女人示弱，能够让男人有一种满足感	218
女人做些“小牺牲”，将得到更多	220
争吵后主动摆出“罢战”的姿态	221
及时拉住冷战的缰绳	222
适时向老公道歉：“对不起，我错了”	223
聪明的女人既懂得示弱，也懂得保持自我	225

第二十三章 妻子泪眼一汪汪，老公立马就投降	227
眼泪是制服男人的有力武器	227
流泪不能流得太离谱	228
如何哭出爱的价值	230
转身之后再流泪	231

目 录

第二十四章 以“礼”服人：哪个男人骨子里不怜香惜玉	234
殷勤有礼之于婚姻生活，就像机油之于马达	234
粗鲁、无礼容易毁灭爱情和婚姻的美好	235
做出顺从的姿态，让他享受上帝的待遇	237
你对他的尊重，将换得他对你的眷恋	239
对于老公的付出，女人要学会感恩	240

第二十五章 大智若愚，让老公青睐你的“笨”	242
女人聪明却时常装傻，最能赢得老公的爱	242
聪明的女人能将装傻发挥得淋漓尽致	243
如果你是女强人，请练习对老公说“我不能”	245
属于老公的事情，女人不要越俎代庖	247
佯装糊涂，别戳破老公善意的谎言	249
擦亮双眼，搞清楚老公到底需要什么	251
不甘落后，巧妙与老公步调保持一致	252

第七辑 女人的战场在厨房

——要拴住老公的腿，先拴住老公的胃

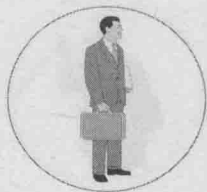
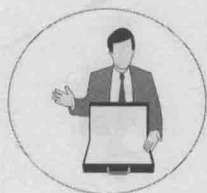
第二十六章 会几道拿手菜，爱情的感觉在厨房	256
做个烟火女人“好处多多”	256
聪明的女人会把烹饪当成趣事做	257
工作之余，让饭菜在厨房飘香	259
会几道拿手菜，彰显贤妻的性感	260

第二十七章 呵护好老公的健康，是守得住幸福的源泉	262
健康的快乐和幸福效应	262
老公的健康从饮食中来	263
让老公养成科学的饮食习惯	265
清晨不赖床，为老公准备一份营养早餐	266
让老公充分休息，并提高他的睡眠质量	267
关注老公的体重，就像关注自己的体重	268
把好饮食关，提升整个家庭的健康指数	269
呵护老公健康之余，也要热爱自己身体	271





目录



第八辑 SEX对老公很重要

——打开亲密关系的秘道，幸福跑不了

第二十八章 幸福的婚姻需要性和谐做支撑	276
男人为性付出爱，女人为爱付出性	276
读懂男人的性语言，走向“性”福婚姻	277
和谐的性爱促进幸福，还有健康效应	278
夫妻和谐性生活的必备条件	280
夫妻性满足的心理条件	281
促进夫妻性生活和谐的其他妙招	282
第二十九章 性是一门艺术，更是一门技术	286
选择对衣饰，比赤裸更具吸引力	286
适宜的羞涩才是女人性感的极致	288
善于调情，让你的老公回味无穷	289
不要轻易对老公暴露私密细节	290
清楚男人最喜欢妻子何时主动靠近	291
当老公有要求时，如何对他说“不”	293
第三十章 “性”福列车出现故障，如何应对	295
让老公承认“我不行”是要命的事	295
消灭夫妻性心理负担的三大元凶	297
如何判断“性”福列车出现了故障	299
小测试：你是“性”福的女人吗	300

第九辑 男人也需要避风港

——让老公回家舒适、轻松、不紧张

第三十一章 用你的勤劳，为老公搭建一个舒适的安乐窝	304
妻子必须记得，舒适是男人对家的最大需要	304
保持房间的秩序和干净，不做邋遢太太	305
别用自己对家庭的清洁标准去要求他	307
在布置房间时，不忽略他对舒适自在的需求	308

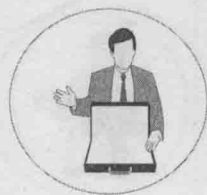
除了把家弄舒适外，也要当好老公唯一的私密助理	309
安乐窝就算再舒适，整天待着他也会觉得闷	310
第三十二章 调整好你的情绪，让老公工作之余倍感轻松	312
女人，下班回家后请扮演好妻子的角色	312
给老公一个笑脸，不把坏情绪带回家	314
从内心改变“男儿有泪不轻弹”的观点	316
坚持给老公做半小时的身体按摩	318
婚后的女人也要懂得放松自己	321
第三十三章 倾你一世柔情，削减他在社会上的紧张感	322
对老公太清高，只会让他紧张不安	322
女人，别忘了你的本性是“柔情”	324
老公回到家，为他点燃一盏“温柔”灯	325
多关心老公，不要总让他做支撑婚姻的单柱子	326
当老公遭遇人生低谷时，主动把安慰送上去	328
营造出温馨的家庭氛围，让一家人其乐融融	330
 第十辑 内外兼修的女人最惹老公爱	
——左手美丽容颜，右手优雅气质	
第三十四章 留住青春和美丽，无尽垂爱在一身	334
女人要具备修炼魅力的意识和习惯	334
护养肌肤，做一个“水”女人	335
拿起化妆品，打造更漂亮的脸蛋	337
声音是女人的第二张脸	342
选对并搭配好服装，让自己光彩照人	344
饰品能为女人的形象加分	347
靓丽容颜五脏藏	352
紧跟潮流，因为靠近时尚才能靠近美	353
女人！居家时也要把自己打磨成精装本	354
第三十五章 优雅气质的女人，更容易赢得老公的钦佩	356
让学识与优雅兼具	356
有品位的女人更能散发幽香	358

目 录





目录



努力做个有气质的“S”形女人	360
有质量地阅读，腹有诗书气自华	361
才艺能让女人的气质超凡脱俗	363

第十一辑 贫贱夫妻百事哀

——做一个家庭理财好助手，构筑一生圆满的爱

第三十六章 理财能改变命运，金钱能创造幸福	368
做金钱的主人，不当金钱的奴隶	368
在开始理财前，将“幸福”定义好	369
记录家庭开销，迈出合理理财的第一步	370
绘制家庭理财路线图，并按图索“骥”	372
持家有道，家庭理财规划方案五部曲	373
不同年龄的女人，需要不同的理财方案	375
健康是幸福的本钱，积极进行身体投资	377
第三十七章 选择一门好行业，做个会挣钱的女人	380
与其找一张“饭票”，不如自己站起来	380
女人，请将你的兴趣转化为赚钱能力	382
职业规划比努力更重要	384
小测试：事业与家庭在你心里的比重	386
第三十八章 精打细算过日子，做个会存钱的女人	388
从点滴做起，把自己的钱当成“油”来用	388
根据实际情况，选择适合自己的存款方式	389
把每月收入的10%存下来或进行投资	391
懂得生活，不做一毛不拔的“守财奴”	392
把钱放在银行里也有“利”可图	393
坚定存钱信念，脱离“月光一族”	394
第三十九章 向盲目消费告别，做个会花钱的女人	397
哪怕说得天花乱坠，也不盲目消费	397
把钱用在刀刃上，尽量不花冤枉钱	399
列出购物清单，避免额外支出	400
用性价比权衡购买	402

掌握讨价还价的购物艺术	404
利用信用卡的优势为自己省钱	406
信用卡不是免费的午餐	408
协调夫妻双方工资的使用	410
舍去攀比，过比收入低的生活	412

目录

