

吸引丈夫的秘密

如何对待爱“吃醋”的妻子

夫妻要学会吵架

婚变关键在丈夫吗？

处理好老年夫妻关系

夫妻感情“冰点”的处理

幸福婚姻十忠告

婚姻危机的六个初兆

如何保持自由又亲密的夫妻关系

女比男大亦相宜

恩



爱



夫



妻



指南



杨婷·主编

华南理工大学出版社

目 录

第一章 如何发挥做妻子的魅力	(1)
受欢迎的女性魅力	(3)
增加魅力的秘诀	(4)
做女人并不难	(6)
妻子角色的艺术	(8)
吸引丈夫注意力的小技巧	(11)
吸引丈夫的秘诀	(12)
妻子怎样体贴丈夫	(15)
女人应该知道的秘密	(16)
了解自己的丈夫吗	(17)
什么是男人的隐私	(20)
男人也需要谅解	(21)
丈夫希望妻子体谅哪几点	(22)
为了你丈夫你应懂.....	(23)
令丈夫厌倦的女性	(25)
妻子的六大禁忌	(26)
男子最怕听到的话题	(29)
怎样使你的丈夫热爱家庭	(30)
如何对待脾气坏的丈夫	(31)

丈夫多心怎么办	(33)
怎样对待不管家务的丈夫	(35)
丈夫盯住女人看怎么办	(37)
女人为什么会失败	(39)
妻子的性课程	(40)
男性侧重女性温柔贤惠的品性	(44)
30岁女性如何更有风韵	(44)
女人四十仍可称为一朵花	(46)
对妻子的劝告	(47)
第二章 如何发挥做丈夫的魅力	(49)
男性的魅力	(51)
男士的风度	(52)
男性的爱	(55)
男人应该知道的秘密	(59)
妻子最忌讳什么	(60)
不同年龄的女性对男性的要求	(60)
怎样才算女士心目中的好丈夫	(61)
关于妻子的种种称呼	(62)
探知芳心的秘诀	(63)
女人为什么喜欢想像	(65)
女人的感觉为什么特别敏锐	(66)
如何对待爱吃“醋”的妻子	(68)
正确对待妻子的唠叨	(70)
哪些丈夫不受妻子喜爱	(71)

目 录

妻子的“性秘密”	(71)
如何对待妻子“失贞”	(73)
婚变关键在丈夫吗	(75)
第三章 永葆夫妻生活色彩的秘诀	(77)
夫妻和，家道成	(79)
夫妻间相互吸引的魅力	(80)
夫妻相处的艺术	(86)
如何保持既自由又亲密的夫妻关系	(89)
如何使夫妻感情锦上添花	(91)
如何使婚姻生活富有情趣	(91)
幸福婚姻十忠告	(93)
你知道美满婚姻十戒吗	(94)
连理之爱巧表达	(95)
夫妻同床共枕	(97)
怎样了解爱人的心理秘密	(99)
婚姻牢不可破的奥妙	(100)
女比男大亦相宜	(103)
怎样处理好妻大夫小的家庭关系	(104)
夫妻间的谈话艺术	(107)
夫妻对话的六大错误	(108)
性格不同的夫妻如何相处	(109)
假如是“半路夫妻”	(110)
再婚家庭种种	(112)
再婚夫妻的心理调适	(114)

如何对待爱人的异性朋友·····	(117)
夫妻关系原则是什么·····	(118)
百依百顺并不好·····	(120)
当爱人发火时·····	(122)
怎样对待脾气不好的爱人·····	(124)
夫妻出现矛盾时你怎么办·····	(126)
夫妻要学会吵架·····	(127)
怎样减少夫妻争吵·····	(128)
怎样使夫妻争吵变得有益·····	(130)
夫妻间如何对待过错隐私·····	(136)
化解夫妻矛盾妙法七题·····	(138)
夫妻感情“冰”点的处理·····	(140)
处理家庭矛盾五点·····	(141)
小两口吵架不记仇·····	(142)
对丈夫的期望不宜过高过急·····	(143)
理解是爱情的源流·····	(145)
处理好老年夫妻关系·····	(147)
退休之后如何处理好家庭关系·····	(151)
怎样调适家庭人际关系·····	(153)
第四章 认真对待性生活·····	(157)
美满夫妻性生活的魅力·····	(159)
怎样处理好夫妻间的性关系·····	(161)
一分钟做爱的害处·····	(164)
在性行为中夫妻双方都应主动·····	(167)

目 录

性爱满足 妻子娇艳·····	(168)
妻子应怎样使丈夫关心她的性欲·····	(169)
你了解妻子的性秘密吗·····	(171)
妻子的性信号·····	(173)
正常的男女一般性交过程·····	(174)
性生活的次数与时间·····	(178)
上三班制的夫妻怎样安排性生活·····	(179)
夫妻性生活四忌·····	(180)
怎样了解妻子的性欲周期·····	(182)
多讲情话可以激发妻子性欲·····	(184)
丈夫如何协调妻子的性生活·····	(185)
保持性生活快乐的诀窍·····	(186)
男女性欲不同应怎样协调·····	(188)
女性应了解丈夫的性秘密·····	(191)
你了解丈夫性生活中的疑虑吗·····	(192)
性压抑会产生不良影响·····	(196)
影响性欲的十大因素·····	(196)
纵欲会伤身·····	(197)
婚后为什么没有性欲·····	(199)
性生活十二忌·····	(201)
性生活中的三种常见病·····	(204)
妻子性欲得不到满足的后果·····	(206)
和妻子们谈谈丈夫的性功能·····	(208)
阴茎太小怎么办·····	(211)

治愈早泄的男女配合法	(215)
如何激发患阳痿丈夫的性欲	(218)
男性性交疼痛的原因	(220)
男性在生育中的责任	(222)
婚前同房与婚后不育	(225)
老年人再婚的性问题	(228)
老年人要正确对待性爱	(230)
如何正确服用探亲避孕药	(232)
长效避孕药的应用方法	(233)
第五章 怎样处理家庭危机	(235)
婚后感情为什么会降温	(237)
八种类型婚姻易出问题	(239)
避免家庭解体的五种思想	(239)
导致家庭不和的性格	(240)
婚姻危机的六个初兆	(241)
夫妻怎样预防外遇	(242)
谁是第三者	(243)
如何防止婚外情的发生	(244)
怎样知道对方有了外遇	(247)
婚外恋——隐私中的隐私	(249)
爱人有了“外遇”怎么办	(253)
当生活中出现第三者时	(256)
斩断婚外情的办法	(258)
夫妻感情破裂了怎么办	(259)

慎重对待离婚·····	(264)
好聚好散·····	(267)
第六章 怎样装扮自己·····	(269)
永葆青春魅力的秘诀·····	(271)
具有权威感的女装搭配·····	(273)
中年妇女化妆要诀·····	(274)
不良习惯会损形体美·····	(276)
生活化妆的艺术·····	(277)
社交中的化妆艺术·····	(279)
乳罩与乳房·····	(281)
丰乳秘法·····	(282)
改变形象的发型·····	(284)
保持健美十法·····	(285)
保持青春的 20 条诀窍·····	(287)
护肤七戒·····	(288)
美容十忌·····	(289)
如何使你的睫毛更美·····	(291)
五官美的标准·····	(292)
戴眼镜女性化妆须知·····	(294)
女性不同脸型化妆法·····	(295)
学会保养皮肤·····	(297)
女性的坐姿美·····	(298)
妇女要讲究步态美·····	(299)
食物敷面美容法·····	(300)

女性药物健美法·····	(302)
男子汉的打扮·····	(304)
美人更须美中求美·····	(305)

第一章

如何发挥做妻子的魅力

受欢迎的女性魅力

在社交场合，常有这样的情形，有的女性虽相貌一般却很受人欢迎，有的女性相貌出众却不大受欢迎。

受欢迎的女性魅力何在？

女性受人欢迎（当然主要是指受男性欢迎），最初大多凭着美丽的外表，或因面容秀丽，或因体态轻盈。美丽的外表能够在别人心中激发愉悦的快感，使人感到是一种享受。

然而，靠外表的美丽对人产生吸引力是短暂的，随着时间的推移与双方接触的频繁，女性是不是受欢迎已渐渐地由其他因素决定了。这些因素可归纳为两条：一是性格，二是修养。

假如我们以“你最乐意与怎样的女子相处”为题在男子中作一次调查，你就会发现大多数男子总是把女性的性格放在第一位来考虑。大多数男子喜欢女性具有活泼开朗、真诚直率、热情大方的性格，而对以下几种性格常会讨厌：一是矫揉造作。有些女性或故作高雅、或故作忧郁、或有意发“嗲”、或浓妆艳抹……她们以为这样能博得男子的欢心，其实恰恰相反，大多数男子会因此而心中不快。二是自私偏狭。有些女性心胸狭窄，常为一点鸡毛蒜皮的小事与人闹别扭、怄气，或在背后说别人坏话。这样的女性与男友谈恋爱时，常表露出这也不满意，那也不称心，而使男友无所适从。为她花钱多了，她嫌浪费，“大少爷作风，将来怎么过日子”；为她花钱少了，她又说：“这种男人视钱如命，吝啬鬼。”只要男友稍一不慎，办错了一件事，不符合她的心意，她就会借题发挥、怨天尤人，闹得沸沸扬扬。这样的女性即使外貌美得羞花闭月又有几个男子会喜欢她呢？三是内向拘谨。女性稳重端庄是美的，但若因此而过分沉默寡言、不苟言笑或深居简

出、胆怯拘谨，同样不会受到男子的青睐。因为与性格过于内向的女性一起生活，就会缺乏欢笑，缺乏幽默，缺乏丰富的情趣，生活就会因单调而显得过于沉闷。

能够受男子欢迎的女性，除了性格外，修养也是至关重要的。

有些外表非常美的女性在未开口说话时确是美的，一开口就露出卑劣的思想，低下的情操。生活中我们也时常可见类似那样的女性。未开口时，人们会因她美丽的外表而心驰神往，但她一开口说话就使人们顿时退避三舍：“哦，原来是绣花枕头一包草。”她们或者出言粗俗，有伤大雅；或者边说边挤眉弄眼，显得浮躁轻佻；或者谈吐的内容庸俗无聊，显得知识贫乏、浅薄可笑。

世界上没有一位女性不渴望以自己的美赢得男性的欢迎。但遗憾的是不少女性只注意外在美的雕琢（诸如整容等等）而忽视了对美的性格及美的修养的追求，因而最终仍然不受男性欢迎。相反，有些外貌平平的女郎却由于美的性格与美的修养而深得男子青睐。这是很值得深思的。

增加魅力的秘诀

女性应怎样以自己的魅力吸引男性？这是天下成年女性十分关心的问题。

1. 体态美丽

体形和容貌的美，最能反映出一个女性的风韵。一个拥有外表美的女性是非常幸运的，天生丽质，五官端正，眉清目秀，齿白唇红，大眼睛，双眼皮，长睫毛，身材苗条，线条标准，一举一动，一颦一笑，都招人喜欢。可以说，这样的女性是很有魅力

的。但是，女性的这些外在美并不是吸引男性的手段，而是突出表现自己内在美的因素，女性关心自己的仪表美，这是具有时代精神的，是审美观点和道德意义的进步表现。相貌一般的女性，也不必担忧，因为魅力不仅表现在容貌美这一个方面，修饰也是一个因素。容貌长得一般的人，可以从化妆、美容、穿着、打扮上加以弥补，但要适当。

2. 气质高雅

这是女性与男性之间心灵相通的重要因素。有些女性，看起来其貌不扬，但颇具魅力，其奥秘就在于她们具有诱人的气质和完美的女性特征。女性应当善于突出自己的气质，让自己的外在美能充分地反映出这种气质。这并不是装腔作势，而是美的自然流露。

3. 善良温柔

一个女人，大自然赋予她的使命，并不是只做一个姑娘，她还要成立家庭，还要做妻子和母亲。所以善良而温柔是女人应当具备的一个重要的素质，它将给女人带来终身的幸福。粗暴、凶悍泼辣、桀骜不驯是与女人自然职能格格不入的。所以谁都喜欢水莲式的姑娘，而讨厌王熙凤式的泼妇。

4. 自尊稳重

有这样的一个女青年，她曾向人们宣布：谁能每个月给她500元生活费，她就和谁结婚。这个姑娘自我贬值，与商品、荡妇并列。试想，这种不自尊的女性谁爱呢？一个姑娘应当是见到容貌英俊、体格健美的男子既不躲躲闪闪、扭扭作态，也不搔首弄姿，卖弄风骚；而要神色自若，稳重大方。女子的这种端庄淑静的气质本身就有吸引人的魅力。但不要淡化了女性的羞耻心，特别要防止轻薄、任性的行为及不良欲念的萌生。要善于自我克制。这些对姑娘来说至关重要。它对拒绝诱惑和腐蚀，保持女性

的纯洁特别有用。

5. 积极上进

一般男性很喜欢女青年好学上进，在结成终身伴侣之后，能在事业上互相帮助，互相支持。当今，社会不但要求女性成为一个贤妻良母，而且要成为“超贤妻良母”，即不只是个提篮上街买菜，回家做饭带小孩的主妇，而且要有事业心。此外，一般男青年都喜欢女青年有高尚的生活情趣，而不喜欢一些女性装模作样，叽叽喳喳，唠唠叨叨，追求低级趣味，羡慕西方女郎的生活作风。

6. 机智果敢

机智是女性的一种自然禀赋。机智、透彻和细致地观察人与事物，也是女性的一门学问。她们有没有才能，就表现在她是不是善于运用这门学问；而果敢是指在关键时刻，对于关系到自身清白、社会道德的问题的处理，决犹豫，决不含糊。机智与果敢在男女两性的交际中，在日后的生活中将会发挥巨大的作用。

上面所说的诸素质，既有利于与人相处，又有利于女性自身保护和得到他人的尊重、爱慕。一般地说，它们是女性内在素质中最美丽、最闪光的部分，也是女性的魅力所在。

做女人并不难

这是一个易遭非议或易被视为无聊的题目。这里说的做女人并不难是相对做男人而言的。

人分男女。男女对于世界，具有不同的意义。男人是太阳，他为阳光的眩目而焦虑，女人是月亮，她为月光的朦胧而愉悦；男人是泥做的骨肉，他为泥土的混浊而惭愧，女人是水做的骨肉，她为水流的清白而自豪；男人是蓝天，他为蓝天的空落而惆

怅，女人是白云，她为白云的飘逸而欢欣。因此，男人比女人有着更多的心理躁动和不安。而且，不管是因为上帝的错爱，还是后天的不公，或是生理上的阴差阳错，男人对这个世界承担着比女人更多的责任和义务。因此，当这个世界的面貌不尽人意的时候，男人有着比女人更多的忧患和苦恼，因为女人是站在男人背后看世界的，正如月光是阳光的折射，清水要以泥沟为通道，白云要依托着蓝天一样。因此，女人比男人更轻松和自在，从这个意义上说，男人比女人更难做。

人有感情。人的感情被男女各分去一半，只不过男人的那一半来得粗犷，女人的那一半显得细腻，粗犷也罢，细腻也罢，它们只有合起来才是一份完整的感情。而这种结合对男人和女人都是一件很难的事。女人可以指责男人的感情喜怒无常，男人也有充足的理由抱怨女人的感情飘浮不定。因此，女人可以自叹女人的感情易受伤害。男人也可以自叹男人的感情易受伤害，就现实状况而言，在千千万万被自己心爱的人所抛弃或背叛的人中，有谁能说得清楚是女人居多还是男人居多？以这样的角度而言，女人不比做男人难。

人有性欲，性欲的满足是人的一大本能需要，这种满足只能通过一个男人和一个女人来实现，因此，正常的夫妻性关系就不存在谁玩弄谁的问题，双方都是“玩弄”者，又都是“被玩弄”者，他们都在享受，从生理的角度看，女人的性欲比男人更旺盛，因而其“玩弄者”的味道更足，只不过女人善于掩饰罢了。当然，在性关系中，也存在一方并不爱对方，仅仅是为了发泄欲望的情况，如此，则对方是被“玩弄”了。但这种逼人就范的痛苦，不仅女人时常遭到，男人也难幸免。以这样的意义而言，男人和女人都难做。

男人和女人都由自然造就的绝妙形体。他们合起来组成了人

类。他们分散在这个星球上，展现着世界的丰富多彩。对于男人来说，他是力量和创造的源泉，对于女人来说，她是和平与慈爱的象征。世界不能没有力量的创造，世界也不能没有和平和友爱。因此，男人和女人的价值是同等的。同时，又因为男人和女人的意义不同，因而他们又有各自不同的行为规范。男人和女人各有表现自己的广阔天地。那种过分雌性的男人和过分雌性的女人都是对自身意义的否定，它扰乱了生活的平衡与和谐，带给人类的是混乱和不安。一个地道的女性，如果真正按照女性规范去表达自己的意义，她绝不会有成就事业难的感叹，更不会有成就事业后更难的烦恼。以这样的意义而言，男人和女人都不难做。

当然，做女人也有难的时候，那是她在自己力所能及的情况下，硬要去做超乎男人的事情，最终遭到失败时发出的诅咒，是在她不以自身的充实去适应社会的进步，最终被男人抛弃时发出的哀叹；是在她以见不得人的手段企图俘获一个并不爱她的男人的心，结果遭到冷遇时发出的哭泣；或是她过分相信女人的狡黠，侈想在社会中占点小便宜，结果未能如愿以偿时发出的遗憾。但这些都不是一个“真正”的女人应有的行为和品质。因此，它不能成为做女人难的理由。

妻子角色的艺术

1. 调整关注重心

女子在恋爱高温季节时，宜多观察对方的缺点；进入妻子角色时，需多看对方的长处。有位妻子婚后动辄责怪丈夫“做的事没一件是对的”，“肩膀歪歪斜斜，动作一点不雅”，“小脑袋，手脚又长得太大”。然而这位善置丈夫于尴尬境地的挑剔妻子得到了什么情感反馈呢？丈夫为此伤心得宁可星期天呆在公司加班，