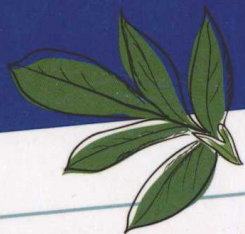


谨以此书献给已婚男人和待婚男人



如何做好老公

幸福男人居家手记

姜璇 编著

鹤鸣图书策划机构 策划

夫妻幸福
修炼术

用心做男人
舒心做老公



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

谨以此书献给已婚男人和待婚男人



如何做好 老公

幸福男人居家手记

姜璇 编著

鹤鸣图书策划机构 策划



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

如何做好老公: 幸福男人居家手记 / 姜璇编著.

— 青岛: 青岛出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5436-9129-2

I. ①如… II. ①姜… III. ①男性-婚姻-通俗读物

IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第008173号

书 名 如何做好老公——幸福男人居家手记

编 著 姜 璇

策 划 鹤鸣图书策划机构

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpublic.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026(兼传真) 0532-68068800

责任编辑 郭东明 E-mail: qdgdm@sina.com

审 校 程兆军

装帧设计 祝玉华

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 16

字 数 220千字

书 号 ISBN 978-7-5436-9129-2

定 价 36.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

这样的男人，让女人最舒服（代前言）

女人的一生，要有三种角色的男人才够完美，才最舒服。一种是老公，一种是和谐的性伴侣，一种则是蓝颜知己。

女人一定要有一个老公，要有一个生活的伴侣。老公可以为女人遮风挡雨，做家庭经济来源的“顶梁柱”，配合女人生儿育女、组织一个完善的家庭。老公可以在女人生病的时候，毫无怨言地守在女人身边照顾女人，喂女人吃药喝汤。老公还可以及时地为女人解决性需求。老公更可以陪着女人一起慢慢变老，共度人生。总之，老公是女人一生中最重要的男人。女人没有老公，就如同缺了胳膊少了腿，残缺不全，生活不便。

女人还要有一个和谐的性伴侣。如果情感是人类的第一精神食粮，那么性便是女人的第一物质食粮。英国罗素曾说：“性和饮食一样，是人类的一种自然需要。”女人情感上空虚寂寞，往往是性欲上缺乏满足，如同人处于饥饿状态，肚子会闹情绪一样。女人性欲上满足了，自然不会在情感上感到空虚。作为女人和谐的性伴侣，他必须欣赏女人的身体，爱护女人的身体，了解女人的性喜好，赞美女人的性能力。总之，和谐的性伴侣让女人自信满满，找到全身心愉悦的成就感。

女人还需有一个蓝颜知己。世界上有一种男人，或许他并没有光鲜的外表，但他却能让女人觉得很舒服。他豁达开朗，聪慧幽默，且善解人意；他懂得欣赏女人，懂得倾听女人，更懂得理解女人。女人同他交流是一种放松，是一种全身心的愉悦，是在另一个世界另一种境界的休憩。或许他的声音并没有播音员那么动听，但他的语言如同他的气质一样迷人，让女人如沐春风、如憩港湾。这种男人是女人的蓝颜知己，他可以外表不帅气，但干净整洁，由内而外散发出浓浓的男人味。

女人如果拥有以上三种角色的男人，她会感觉最舒服。所以，做男人既要做女人的老公，又要做女人和谐的性伴侣，同时也要做女人的蓝颜知己。这三种角色倘若由自己一人来担当，就能成为女人一生中唯一最爱的男人。因此，要做“幸福老公”，就要做令老婆最舒服的那种男人，不要忽略其他角色，只担其一。

目 录

【手记① 做好“老公的基本角色”】

第一章 把家放在“第一位”

003 第一节 做一个独当一面的“一家之主”

(张辽率八百勇士击退十万敌军)

一、具备三种基本素质

1. 责任感
2. 熟悉该行业
3. 追求质量

二、有自己的见解

三、敢于承担大事

四、有问题先尝试独立解决

004 第二节 做家庭经济来源的“顶梁柱”

(贵州省紫云县10岁的“顶梁柱”)

一、掌管经济

二、适当放权

三、记住重要日期

四、学会体贴

006 第三节 做一个左右逢源的能人

(贾诩在谋略上击败曹操)

一、不参与是非

二、经常沟通

三、做中间派

四、乐于助人

008 第四节 出门在外谨记“安全”并不忘报平安

(歌曲《老婆有交代》)

出门在外，应注意以下安全事项

009 第五节 多抽时间陪伴她

(夫妻结婚10年却感觉陌生)

一、了解女人最需要陪伴的几个时间点

1. 周末
2. 晚饭后半小时
3. 睡前

二、增进夫妻感情的几种亲密接触

1. 邀请式的“拉手”

2. 揽腰

3. 拥入怀抱

4. 背部轻抚

第六节 学会控制自己的各种欲望 011

(小商贩途经赌城)

一、转移注意力

二、拓宽兴趣

三、找人聊天

四、筛选情绪

五、淡泊名利

六、憧憬未来

第七节 同异性保持适度的距离 013

(西方心理学家对人的“异性度”研究)

一、保持心理上的距离

二、区别对待异性朋友与同事

三、互相帮助

四、公私分明

五、坦率面对异性的邀约

六、拒绝暧昧信息

第八节 孝敬她的父母 015

(舜的孝行传说)

一、对岳父岳母持尊重及宽容的心态

二、背后不说岳父岳母的坏话

三、在岳父岳母面前表现勤劳

四、善待岳父岳母家的亲戚

五、多陪岳父岳母聊天

六、关心岳父岳母的身体

老年人在生活中，应注意以下常见事项

第二章 善待生活善待她

第一节 平等对待她的职业及身世 020

(曹操与歌者舞伎卞氏相遇)

- 一、经常称扬
- 二、温存体贴
- 三、常表示感谢
- 四、尊重意见
- 五、善待其举止
- 六、赠送心爱的礼物
- 七、不督察家政
- 八、给予日常开支的自由支配权

022 第二节 节制性生活

(新婚夫妇因纵欲过度导致离婚)

- 一、判断是否过度
- 二、正常频率
- 三、节制性生活的方法

023 第三节 做她家庭宁静的港湾

(中国唯一实行一夫一妻制的皇帝)

如何防止以及对待“第三者”的入侵

027 第四节 学会关心及体贴她

(刺客专诸怕妻)

- 一、每天至少给妻子一个拥抱
- 二、每天对妻子说声“我爱你”
- 三、陪妻子下厨房
- 四、帮妻子梳头发
- 五、每晚坚持给妻子按摩
- 六、争吵绝不过夜
- 七、与妻子袒露心声
- 八、多与妻子协商
- 九、在外给足妻子面子
- 十、给妻子一点空间和时间

029 第五节 拥有上进心

(两个少年遭遇的不幸)

- 一、应具备的三要素
 - 1.恰当的目标
 - 2.积极的心态
 - 3.充分的自信
- 二、引领上进心的方法
 - 1.根据你的兴趣找出你的人生目标

- 2.用另外一种方式增加你的动力
- 3.转换一个你喜欢的工作
- 4.多与上进的人接触和来往
- 5.常对自己进行正面心理强化
- 6.多阅读成功人物的传记

第六节 重情重义 032

(苏轼悼妻)

- 一、有一颗善良的心
- 二、具有忠诚的品质
- 三、具有责任心
- 四、感情专一
- 五、讲义气
- 六、宽容

第七节 坦诚相待 033

(美国心理学博士的调查研究)

坦白秘密时应注意以下技巧

第三章 做她的“性感男人”

第一节 女人眼中性感男人的评判标准 036

(美国《人物》杂志评选“全球最性感男人”)

- 一、内在气质
 - 1.良好的修养及品格
 - 2.成功
 - 3.成熟稳重
 - 4.进取
 - 5.真实
 - 6.思想深刻
 - 7.敢作敢为
 - 8.浪漫
- 二、举手投足引起的感觉
 - 1.风度
 - 2.幽默
 - 3.机灵
 - 4.威武而不粗俗
- 三、迷人的体形
 - 1.顾长的身形
 - 2.平坦的腹部
 - 3.结实饱满的臀部
 - 4.宽厚的肩膀
 - 5.强健的胸肌

040 第二节 打拼一番成功的事业

(张学良自述中外情人)

一、应具备的主要条件

二、应遵循的基本步骤

三、应掌握的技巧

1. 找一个学习的榜样
2. 与成功者交朋友
3. 善于与他人合作
4. 学会倾听
5. 笑脸相迎
6. 低调做人
7. 待人不过分严厉
8. 不擅自“拉帮结派”
9. 懂得阿谀奉承
10. 有原则而不固执

4. 高抬腿

5. 呼啦圈

6. 游泳

二、生活习惯

1. 饮食要规律

2. 作息要规律

3. 戒掉啤酒

4. 戒掉咖啡因

5. 尽量少在外面吃饭

6. 在办公桌上放瓶水

三、饮食

1. 不过分节食

2. 细嚼慢咽

3. 适当时候给自己解点馋

4. 三餐饮食要点

046 第三节 塑造成熟稳重的形象

(司马懿祁山之战拖死诸葛亮)

一、成熟稳重的生理体现

二、成熟稳重的心理体现

049 第四节 男人性感身材的比例尺度

(古希腊数学家毕达哥拉斯发现“黄金比例”)

一、上、下身比例

二、胸围

三、腰围

五、大腿围

六、小腿围

七、足颈围

八、上臂围

九、颈围

十、肩宽

十一、骨骼

十二、肌肉

第六节 练就性感身材 054

(关于球星肌肉对女人的吸引度调查)

一、练就性感肌肉注意事项

二、炼腹肌

1. 转体式仰卧起坐

2. 两侧弯腰运动

3. 扭腰运动

4. 屈腿运动

5. 模仿踏车运动

三、炼胸肌

1. 平板杠铃卧推

2. 下斜杠铃卧推

3. 平板哑铃

4. 上斜(或下斜)器械推胸

5. 伏地挺身

四、炼手臂、大腿、小腿、臀及三角肌

1. 弯举哑铃

2. 下蹲与上起

3. 单脚举踵

4. 肩推哑铃

五、练就性感肌肉营养秘招

1. 少食多餐

2. 每天摄入20克乳清蛋白

3. 选择食用有益于肌肉锻炼的食物

050 第五节 减去便便大腹

(关于腹部与臀部肥胖的研究及测量方法)

一、运动

1. 仰卧起坐

2. 慢跑

3. 俯卧挺身

第四章 做帅气的“床上郎君”**第一节 女人眼中帅气男人的评判标准 061**

(中国古代第一美男潘安的故事)

- 一、五官基本标准
- 二、皮肤匀净光洁
- 三、脸上毛发较浓密
- 四、身材高大
- 五、体魄强壮
- 六、臀部形状好

- (1) 偏瘦体格锻炼
- (2) “排骨男”锻炼

第五节 足与手的美化及护理 081

(贝克汉姆引发英国男士护手热潮)

一、足部

1. 足部护理的基本操作步骤

步骤一：去甲边死皮

步骤二：去脚跟硬皮

步骤三：修剪脚趾甲形状

步骤四：打磨膝盖以下足部皮肤

步骤五：进行足部滋润

步骤六：深层滋润

步骤七：抑制脚汗

2. 不同场合的足部呵护

① 商务

② 运动

③ 居家

④ 休闲

二、手部

步骤一：软化手部皮肤角质

步骤二：彻底清除手部死皮

步骤三：修理指甲形状

步骤四：用按摩膏进行手部按摩

步骤五：彻底清洁手部皮肤

步骤六：敷润白手膜

步骤七：涂抹护手用品

063 第二节 护出男明星一样亮丽的肤质

(男士美容占市场的比例)

- 一、剃须
- 二、洗脸
- 三、护肤
- 四、饮食作息调养
- 五、功效性护理

072 第三节 学会自我护发

(男士自古以来的脱发现象)

- 一、易起屑或油腻改善方法
- 二、头发枯黄改善方法
- 三、脱发防治及改善方法
- 四、白发改善方法

077 第四节 强壮体魄大法术

(关于胖瘦的具体测算方法)

一、注意事项

- 1. 分析及查出消瘦的原因
- 2. 注意膳食多样
- 3. 保证充足而良好的睡眠
- 4. 注意个人心理健康
- 5. 注意清虚火
- 6. 饮食要均衡
- 7. 养成良好的饮食习惯
- 8. 遵循进餐程序
- 9. 选择经适度烹调的易于消化的食物
- 10. 保持愉悦的心情进餐

二、强壮体魄方法

1. 饮食

- (1) 选择高蛋白质类食物
- (2) 选择淀粉质较高的食物
- (3) 油类选择

2. 运动

第六节 耳朵的保健及护理 86

(关于耳朵的美学观念)

一、了解耳朵的日常保养注意事项

二、正确清洁耳道

1. 清洁耳道前须了解的一些事项

2. 清理耳屎的正确方法

三、耳朵的日常保健按摩操

第七节 颈项的保养 89

(关于颈部的美学观念)

一、颈部的日常保养注意事项

二、颈部护理的基本操作步骤

三、防治颈纹

四、颈部的日常保健按摩操

第五章 做她眼中潮流品位的“绅士”

095 第一节 女人眼中“有品位的男人”评判标准

(发财男人寻找品位)

- 一、有爱心及同情心
- 二、有责任心
- 三、乐于进取
- 四、执著自信
- 五、风趣幽默
- 六、沉稳而不失风度
- 七、了解自己的不足
- 八、松弛有度
- 九、慷慨大方
- 十、宽容大度
- 十一、有正义感
- 十二、有尊严感
- 十三、独立自主
- 十四、意志坚强
- 十五、勇敢刚毅
- 十六、个性鲜明
- 十七、心怀坦荡
- 十八、洒脱豪放

098 第二节 女人眼中“潮流男人”的评判标准

(世界上最潮最帅最有型的王子)

- 一、站在思想的前沿
- 二、有锐意进取的精神
- 三、有独立自信的气质
- 四、外表细节体现出非凡魅力

099 第三节 拥有内涵

(摘自初三语文填空选择题《人生要像》)

- 一、自信
- 二、博爱
- 三、包容
- 四、沉稳
- 五、细心
- 六、善于倾听
- 七、诚信
- 八、担任

九、有胆识

十、博览群书

十一、常出门旅游及观赏

十二、懂得优雅得体的装扮

十三、积极从容地面对生活

十四、良好的生活习性

十五、每天留给自己一点思考的时间

十六、谨记七个“不”

第四节 具有幽默感 103

(朱镕基总理的自嘲幽默)

一、幽默应注意的两大事项

二、幽默技巧

1. 自圆其说法

2. 自嘲调侃法

3. 巧立名目法

4. 衬跌法

5. 歧疑法

6. 歪解法

7. 罗唆法

8. 降用法

9. 对比法

10. 倒置法

11. 双关法

12. 别解法

第五节 富有人格魅力 106

(勒比厄为救对手放弃奥运金牌)

一、人格魅力最主要表现

1. 人品

2. 亲和力

3. 涵养

二、人格魅力的性格特征

1. 态度

2. 理智

3. 情绪

4. 意志

三、培养人格魅力应注意的事项

1. 了解自身的优缺点

2. 重视自己的言行举止

3. 乐观积极

4. 培养广泛的兴趣爱好

5. 不暴露自己的感受及欲望

- 6.对别人不流露出不满
- 7.不暴露自己的缺陷
- 8.不争抢风头
- 9.不能表现得与众不同
- 10.多读圣贤书

108 第六节 风度翩翩

(曹操床头握刀扮卫士)

- 一、有“绅士风度”
- 二、闲谈莫论人非
- 三、处事不惊
- 四、宽容大度
- 五、慷慨大方
- 六、慎交朋友
- 七、不拘小节
- 八、有副大嗓门
- 九、一表人才
- 十、懂抽烟及喝酒
- 十一、憨厚敦实
- 十二、豁达开朗

111 第七节 具有超凡脱俗的气质

(“舌战群儒”的故事)

- 一、站如松
- 二、坐如钟
- 三、行如风
- 四、卧如弓
- 五、仪容有整
- 六、表情自然
- 七、举止守礼
- 八、谈吐高雅
- 九、淡定从容
- 十、与人为善

114 第八节 男士英俊潇洒的妆容标准

(中国知名男模胡兵的美妆秘笈)

- 一、肤色
- 二、妆感
- 三、眉毛
- 四、眼妆

第九节 如何化妆增加男人的帅气之感 115

(李准基学会自画眼线)

一、男士化妆基本技巧

- 1.打底
- 2.隔离产品
- 3.粉底液
- 4.遮瑕
- 5.定妆
- 6.腮红

二、男士卸妆技巧

- 1.卸妆品的选择
- 2.卸妆步骤及方法

第十节 不同脸型适宜的发型 117

(电视剧《摩登新人类》中胡歌的短发造型)

- 一、方型脸
- 二、圆型脸
- 三、长型脸
- 四、倒三角型脸

第十一节 不同场合适宜的发型 119

(贝克汉姆变化多端的发型)

一、商务洽谈

- 1.时尚款：皮卡路发型
- 2.精神款：毛寸发型
- 3.优雅款：男生纹理烫发型
- 4.干练款：板寸

二、职场

- 1.时尚款：分头发型
- 2.成熟款：背头发型

三、派对场合

四、各种场合

第十二节 男士服装及饰物的搭配技巧 121

(中国服装礼仪的历史文化)

一、男士服装选购技巧

二、男士着装基本礼仪

三、男士着装标准

四、西服穿着的三大禁忌

五、着便装的禁忌

六、男士服装搭配原则

七、男士正装搭配技巧

- 八、衬衫搭配及使用技巧
- 九、领带搭配及使用技巧
- 十、皮带的选择与佩戴技巧
- 十一、鞋袜的搭配及使用技巧
- 十二、男包的搭配及选择技巧
- 十三、帽子的选择及搭配技巧
- 十四、手套的搭配及使用技巧
- 十五、围巾、丝巾的搭配及使用技巧

- 1. 搭配原则
- 2. 据体形选择搭配
- 3. 据肤色选择搭配
- 4. 据场合及身份搭配
- 5. 围巾的时髦系法

十六、眼镜的选购及搭配技巧

- 1. 正式场合
- 2. 休闲墨镜

十七、手表

- 1. 正装腕表的搭配原则
- 2. 从肤色上选择手表
- 3. 从体型上选择手表
- 4. 从服装的匹配来选择手表
- 5. 手表佩戴礼仪

十八、戒指的搭配技巧

- 3. 忌用女士香水
- 4. 忌光着脚穿凉鞋
- 5. 忌用太多味道浓烈的发用品
- 6. 忌满身尘土
- 7. 忌污染衣物
- 8. 忌用于腋下及汗腺发达的部分

第十四节 男士护鞋技巧 150

(鞋子的历史来源)

- 一、皮鞋的日常护理
- 二、皮鞋的特别护理
 - 1. 内里脱色
 - 2. 拉链不顺畅
 - 3. 反硝
 - 4. 金属装饰扣氧化
 - 5. 白色皮鞋弄污
- 三、不同皮质的保养

- 1. 牛、羊皮
- 2. 磨砂皮
- 3. 反绒皮
- 4. 鳄鱼皮
- 5. 鹿皮
- 6. 油皮

【手记② 做好一个性伴侣】

第一章 做她长久的“爱情对象”

第一节 满足妻子的心理需求 156

(关于美国专家的建议)

- 一、给予安全感
- 二、给予体贴和关爱
- 三、给予尊重
- 四、认真倾听她的诉说
- 五、满足她的“自爱心理”
- 六、满足她的性心理

第二节 赠予她心爱的礼物 158

(礼物的来由)

- 一、了解丈夫不宜赠送给妻子的礼物
 - 1. 有尺寸的衣服
 - 2. 实用的物品
 - 3. 减肥用品
 - 4. 丰胸用品

147 第十三节 男士用香水技巧

(香水的历史渊源)

- 一、男性香水分类
- 二、香水使用技巧

- 1. 腰际
- 2. 摇动的部位
- 3. 袜子和下半身
- 4. 手肘内侧和膝盖里侧
- 5. 耳后与颈后
- 6. 头发和指尖

三、男人搽香水的最佳性感部位

- 1. 颈部
- 2. 耳后
- 3. 胸膛
- 4. 手腕

四、男士用香禁忌

- 1. 忌抽烟
- 2. 忌太浓

5.带饰边的内衣

6.太贵的东西

二、懂得丈夫最适合赠送给妻子的礼物

1.珠宝

2.服装

3.内衣内裤

4.香水

5.化妆品

6.护体用品

7.鲜花

8.书籍

9.糖果、巧克力等

10.厨房“助手”

三、与她共享“鸳鸯”浴

四、为她理容

五、为她做按摩

六、塑造成为她认为最性感的角色对象

七、放浪地告诉她你为她的“那儿”狂

八、在她的耳朵或足下吹气

九、为她安排度过一个浪漫愉快的生日

十、给她情人节的特殊惊喜

十一、扮圣诞老人悄悄给她送礼物

十二、探望她的父母及家人

161 第三节 适时给她惊喜

(藏在冰箱里的红玫瑰)

一、制造惊喜的要点

1.瞒天过海

2.投其所好

3.未曾有过

4.神秘新奇

二、制造惊喜的技巧

1.晚上给她一句爱的惊喜

2.送上一顿亲手制作的浪漫晚餐

3.参与她的业余爱好

4.在特殊节日设置惊喜

5.偶尔“调情”

6.适时“收买”妻子的家人

163 第四节 制造暂时别离的机会

(马克思写给燕妮的信)

一、传达给对方信任及信念

二、让彼此沟通畅通

三、常用短信、电话、网络等保持联系

四、保证一定的见面率

五、用心维系激情

六、谨记“小别胜新婚，久别闹离婚”

166 第五节 做一个“全年浪漫计划”

(韩国电影《谁都有秘密》里的浪漫情调)

一、为她安排一个行动日

二、亲自为她做一顿烛光晚餐

第六节 女人爱听的甜蜜爱情话 168

(《裸婚时代》的爱情经典语录)

十六句女人爱听的甜蜜爱情话

第七节 女人最喜欢的几种接吻技巧 170

(接吻的由来)

一、应注意的事项

1.不要睁着眼

2.不要僵直地站着

3.保持口气清新

4.慢慢打开嘴

5.改变节奏和姿势

6.手不要乱摸

7.不要舔对方的牙齿

8.不要吻得满脸口水

9.不要光想着性

10.不要追问吻后的感受

二、女人最喜欢的几种接吻技巧

第一种：甘泉之吻

第二种：吸舌之吻

第三种：嚼食之吻

第四种：螺旋式吻

第五种：真空式吻

第六种：牙齿之吻

第七种：吸吮式吻

第八种：吹气式吻

第八节 女人最喜欢男人疼爱她的几种方式 173

(模范丈夫甄子丹爱妻)

一、主动而温柔的拥抱

二、温暖甜蜜的轻吻

- 三、及时回电和回信
- 四、在外一句平安的通报
- 五、一起做顿饭
- 六、拍二人合影
- 七、手牵着手漫步
- 八、一起听听音乐
- 九、替她照顾孩子
- 十、常说感激体贴的话

- 4.对他人的责任
- 5.对集体的责任
- 6.对国家的责任
- 7.对人类社会的责任
- 8.对生态环境的责任
- 二、清楚缺乏责任心会导致的后果
 - 1.个人方面
 - 2.集体方面
- 三、责任心强的主要表现

175 第九节 爱情永恒需注意的几大事项

(关于日本“名人模范夫妻”的调查)

- 一、家庭暴力
- 二、性生活长期不和谐
- 三、把分手经常挂在嘴边
- 四、当其面夸奖别的异性
- 五、和过往恋人偷偷联系
- 六、不尊重其父母

第二章 炼就一身“男人味”

179 第一节 女人眼中的“男人味”

(关于男性的魅力潮流)

- 一、成熟
- 二、有尊严
- 三、有血性
- 四、有责任感
- 五、勇敢坚强
- 六、有智慧
- 七、胸怀宽广
- 八、一诺千金
- 九、粗犷豪放
- 十、富有阳刚之气
- 十一、有幽默感
- 十二、体形健美

181 第二节 有责任心

(老木匠造的最后一座房子)

- 一、明确自己应该承担的各种责任
 - 1.对某一特定类型角色的责任
 - 2.对自己的责任
 - 3.对家庭的责任

第三节 具有勇敢坚强的个性 184

(印度诗人及哲学家泰戈尔的名言)

- 一、了解勇敢坚强的表现
- 二、具备独立生活的能力
- 三、经常接触勇敢坚强的人
- 四、多看一些勇敢坚强的画面或事例
- 五、相信自己
- 六、常在空旷的地方放声宣泄

第四节 富有阳刚之气 185

(阳刚之气受到贬损的男性研究)

- 一、通过运动和实践来磨炼阳刚之气
- 二、饮食补充阳刚之气

第五节 提高男性的声音质量 188

(心理学家认为声音给人的第一印象)

- 一、使用纯正的普通话
- 二、善于调整及改变
- 三、塑造希望获得的形象
- 四、发音器官的后天训练
 - 1.气息训练
 - 2.声带训练
 - 3.共鸣训练
- 五、声音的保养
 - 1.学会正确发声
 - 2.保持健康的身体
 - 3.注意饮食
 - 4.避免用嗓的习惯

第六节 最吸引女性的男人体味 193

(男人味的来源)

究竟男性什么样的体味最易吸引女性

194 第七节 如何拥有清爽的男人体味

(体“臭”的来源)

- 一、清洁搭配相关的体香用品
- 二、关于体香用品

194 第八节 如何打扮出“男人味”

(研究发现男性红色着装更能唤起女性爱欲)

- 一、尝试活泼鲜亮的服装
- 二、尝试各种款式的服饰
- 三、脱掉正装换上便服
- 四、讲究衬衫和鞋子的搭配
- 五、善用小配件
- 六、注重健康慎用化妆品

【手记③ 做好一个“蓝颜知己”】

第一章 懂得控制她的感情

201 第一节 学会经常说感激的话

(图财害命的人与阿凡提)

- 一、把受到帮助的重要性说出来
- 二、给予赞扬及表示认可
- 三、表示予以回报
- 四、把感激的话写出来表达
- 五、把感激的话通过电话传达
- 六、通过礼物寄达感激
- 七、通过别人传达感激
- 八、通过主动帮助表达感激
- 九、通过邀请吃饭表达感激
- 十、通过替她完成想做的某件事表达感激

202 第二节 当别人面夸赞她

(马英九夸赞妻子周美青)

- 一、容貌
- 二、性格
- 三、气质
- 四、品德
- 五、修养
- 六、情趣及品位

203 第三节 不要拿她与别的女人比较

(世界最顶尖的桥牌手)

- 一、不攀比
- 二、换位思考
- 三、嘉勉和赞赏
- 四、建立她的信心
- 五、表现你的无条件接纳
- 六、让她聆听并理解你对她的感受及需要

第四节 善待她的负性情绪 205

(关于心理学上的负性情绪)

- 一、负面情绪的几种表现及应对措施
- 二、化解妻子负面情绪的技巧

第五节 在她的女友面前表现对她的宠爱和疼惜 208

(唐明皇宠爱杨贵妃的历史故事)

- 一、不对她呼来唤去
- 二、不指责及冷漠
- 三、包容她的任性
- 四、不要对别的女人比对她还关心
- 五、不要赞叹别的女人
- 六、把她当孩子一样宠爱
- 七、做错了事情向她认错
- 八、绝不背叛她
- 九、给她真正的安全感
- 十、对她说“我爱你”

第六节 适时用温柔迎合她的“母性情结” 211

(母蜘蛛的“活祭”)

女人的母性情怀

第七节 如何培养及增进夫妻之间的默契度 212

(歌曲《爱的默契》)

- 一、找一个单独相处的平台来闲话家常
- 二、将幽默的矛头对准自己
- 三、多些包容及体谅
- 四、不要把外面的“气”带回家
- 五、“离婚”不要老挂在嘴上
- 六、别太在意她的过去

第二章 用“心”同她沟通

215 第一节 学会倾听她的诉说

(日本“经营之神”松下幸之助的经营诀窍)

- 一、搁置一切
- 二、望着妻子
- 三、适当时候提问
- 四、不争论
- 五、集中精力听
- 六、不打岔
- 七、理解要点
- 八、回顾主要内容

217 第二节 习惯聆听她的唠叨

(苏格拉底的妻子)

- 一、提高她的境界
- 二、减少她唠叨的机会
- 三、减少她唠叨的内容
- 四、表示你不喜欢她唠叨
- 五、学会说“别理我”
- 六、恰当的妥协
- 七、认真倾听她的唠叨
- 八、比她更唠叨
- 九、悄悄将其唠叨话录下
- 十、帮她分析问题及理顺思路

219 第三节 回家后不要给她摆脸色

(《人的世界·第四家邻居》摘选)

- 一、控制不良情绪
- 二、离开现场
- 三、积极暗示
- 四、自我疏导
- 五、做深呼吸
- 六、向自己提问
- 七、尊重及理解
- 八、把她当成朋友

220 第四节 绝对不要打她

(一部专门抨击家庭暴力的典型作品)

- 一、了解家庭施暴的主要心理根源
 1. 脾气暴躁

2. 疑心太重

3. 存在潜在的心理情结

二、避免施暴行为及人员伤亡

1. 使自己冷静下来
2. 确保自己及他人的安全

第五节 宽容对待她的错误 223

(小和尚翻墙)

- 一、认识上的宽容
- 二、态度上的宽容
- 三、要求上的宽容
- 四、时间上的宽容

第六节 学会包容她的小性子 225

(蒋琬持政)

- 一、换位思考
- 二、正确地看待理解
- 三、有选择地理解
- 四、不求回报地理解

第七节 适时创造彼此沟通的机会 226

(“刺”与“梁木”)

一、夫妻沟通应注意的事项

1. 把握沟通时机
2. 过滤说话内容
3. 忌用威胁、羞辱等伤害性或批评性的言语
4. 避免陷入是非对错之争

二、沟通技巧

1. 学会倾听
2. 懂得接纳
3. 给予反馈
4. 善用开头语
5. 做到“心口一致”
6. 表达明确清晰
7. 多用正向的语意
8. 给予欣赏与鼓励

第三章 做她事业、理想、生活的坚实后盾**第一节 学会尊重并协助她追求理想 231**

(金大中与他的第二位妻子李姬镐)

- 一、支持她的“婚姻事业”
- 二、体谅她的诸多不便

- 三、多些宽容及理解
- 四、给予工作上的鼓励及赞美
- 五、提供资金上的支持
- 六、全力以赴地给予帮助

232 第二节 尊重她的职业选择

(关于工作价值观问卷调查)

- 一、理解“实践才是认识的基础”
- 二、从职业道德来分析
- 三、从社会现实来分析
- 四、从理性方面来分析

234 第三节 懂得厚待她的同事或员工

(楚王席上施恩)

- 一、对待妻子的同事(或朋友)
- 二、对待妻子的员工

236 第四节 学会给她充电加油

(跳槽的相关调查)

- 一、选择“充电”项目应考虑的几个方面
 - 1. 实用性强
 - 2 事半功倍
 - 3. 能赚钱
- 二、如何选择好的培训机构
 - 1. 看品牌
 - 2. 看师资力量
 - 3. 看教材

237 第五节 做她失败后的避风港湾

(歌曲《心灵的港湾》)

- 一、了解她精神世界里的禁区
- 二、发挥善解人意的能力
- 三、做她最忠实的听众



手记① 做好“老公的基本角色”