

谨以此书献给已婚女人和待婚女人



如何做好 老婆

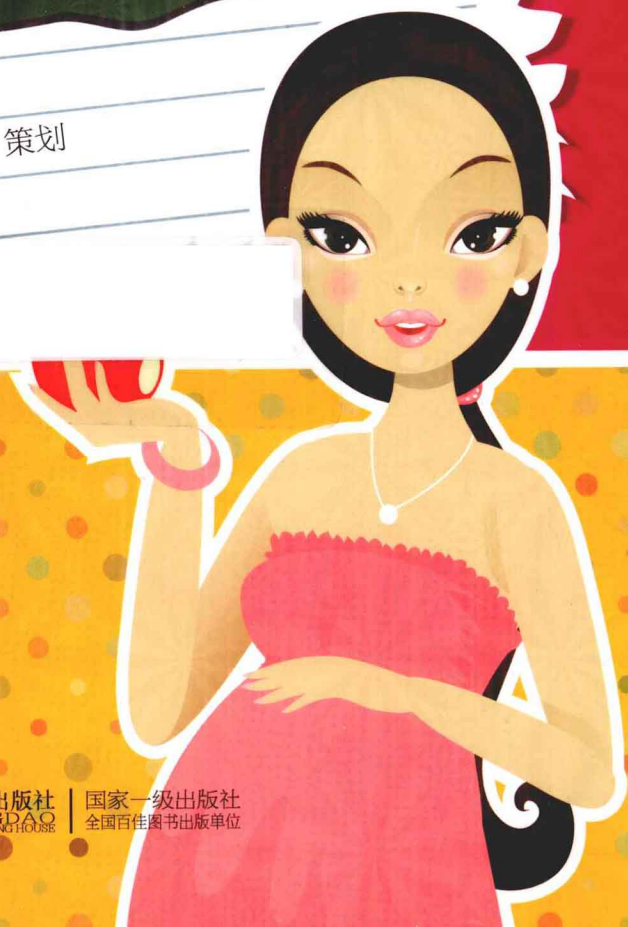
幸福女人居家手记

姜璇 编著

鹤鸣图书策划机构 策划

夫妻幸福
修炼术

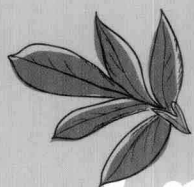
用心做女人
舒心做老婆



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

谨以此书献给已婚女人和待婚女人



如何做好 老婆

幸福女人居家手记

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

如何做好老婆：幸福女人居家手记 / 姜璇编著.

— 青岛：青岛出版社，2013.4

ISBN 978-7-5436-9130-8

I. ①如… II. ①姜… 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（2013）第007996号

- 书 名 如何做好老婆——幸福女人居家手记
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: qdgdms@sina.com
审 校 程兆军
装帧设计 祝玉华
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
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 978-7-5436-9130-8
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

这样的女人，令男人最舒服（代前言）

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

男人一定要有一个老婆，要有一个生活的伴侣。老婆可以持家，可以为男人洗衣做饭，为男人生儿育女，组织一个完善的家，还可以帮男人一起打拼事业，为男人分担经济压力。老婆可以在男人生病的时候，毫无怨言地守在身边照顾男人，喂男人吃药喝汤。老婆还可以及时地为男人解决性需求。老婆更可以陪着男人一起慢慢变老，共度人生。总之，老婆是男人一生中最重要的女人。男人没有老婆，就如同缺了胳膊少了腿，残缺不全，生活不便。

男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，那么性便是男人的第一精神食粮。男人空虚寂寞，往往借着性来填充，因为男人的情感往往来自于性。英国罗素曾说：“性和饮食一样，是人类的一种自然需要。”男人性欲上满足了，他也就得到了第一精神食粮，自然不会对情感上感到空虚。作为男人和谐的性伴侣，她必须熟悉男人的身体，欣赏男人的身体，爱护男人的身体，了解男人的性喜好，赞美男人的性能力。总之，和谐的性伴侣让男人自信满满，找到全身心愉悦的成就感。

男人还需有一个红颜知己。世界上有一种女人，或许她并没有光鲜美丽的外表，但她却能让男人觉得很舒服。她温柔、聪慧，善解人意；她懂得欣赏男人，懂得倾听男人，更懂得理解男人。男人同她交流是一种放松，是一种全身心的愉悦，是另一个世界另一种境界的休憩。或许她的声音并没有播音员那么动听，但她的语言如同她的气质一样优美，让男人如沐春风。这种女人是男人的红颜知己，她可以外表不漂亮，但干净整洁，由内而外散发出浓浓的女人味。

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

目 录

【手记① 做好“老婆的基本角色”】

第一章 做他的“性感女神”

003 第一节 塑身及维持体形最忌讳的食物

(“9头身美人”的骤变)

- 一、有杏仁果、核桃等坚果的点心
- 二、cheese蛋糕
- 三、玉米片与洋芋片
- 四、凤梨酥与方块酥
- 五、巧克力加工食品

004 第二节 对减肥塑身最有利的食物

(珍妮·杰克逊的快速瘦身方法)

- 一、瘦身水果
- 二、瘦身菜
- 三、瘦身汤
 - 1.山楂胡萝卜汤(可消脂、排便)
 - 2.药材顺气减肥汤(有助油脂排泄)
 - 3.瘦小腹汤(可消除腰腹赘肉)
 - 4.竹荪银耳汤(可祛脂、清肠)
- 四、瘦身点心
- 五、瘦身饮料
 - 1.咖啡
 - 2.柠檬汁
 - 3.柠檬醋
 - 4.自制柠檬水
- 六、瘦身茶
 - 1.三花减肥茶
 - 2.山楂消脂茶
 - 3.荷叶决明茶

013 第三节 国际名模饮食标准

(婚前“绝食”减肥记)

- 一、不饿不食
- 二、用小碗装食物
- 三、少吃盐
- 四、减少摄入的热量
- 五、节食只限一餐
- 六、细嚼慢咽
- 七、大量饮水

第四节 在外饮食要当心 014

(车模女友的饮食之道)

- 第一，多选瓜菜食物
- 第二，肉类要去皮减脂
- 第三，浸汤比煎炸好
- 第四，注意进食次序
- 第五，慢慢吃慢慢聊

第五节 “馋猫”对甜点的瘦身吃法 016

(台湾第一名模林志玲居然是“大胃王”)

一、食用之前一定要注意以下几点

- 1.严格控制食用量
- 2.避免空腹吃甜点
- 3.高热量甜点饭后吃
- 4.严禁甜点当宵夜
- 5.慢慢吃、专心吃
- 6.配合活动量
- 7.多了解喜欢吃的食物
- 8.累的时候不要吃甜点

二、推荐几种常见甜点的瘦身吃法

- 第一类：蛋糕、西点
- 第二类：面包、甜圈
- 第三类：饼干、夹心饼、巧克力派
- 第四类：果冻、中式及日式点心
- 第五类：巧克力、冰淇淋

第六节 吃宵夜的常识 019

(著名歌星许茹芸的消夜良伴)

推荐的消夜

第七节 日常最便捷的减肥塑身方法 020

(著名演员郑秀文与陈好的塑身方法)

- 第一种：看电视瘦身
- 第二种：一边工作一边瘦身
- 第三种：坐着瘦身
- 第四种：站着瘦身
- 第五种：躺在床上瘦身
- 第六种：走路瘦身

- 第七种：洗脸、照镜子瘦脸
- 第八种：说话瘦脸
- 第九种：经期瘦身
- 第十种：洗澡瘦身
- 第十一种：巧喝水瘦身

024 第八节 瘦身必遇的问题常识

（当丰胸产品遇上减肥茶）

- 问题一：减肥药真的能瘦身吗
- 问题二：做仰卧起坐就一定能瘦腹吗
- 问题三：经期减肥会影响月经吗
- 问题四：一个月减重多少是安全的
- 问题五：大量出汗一定就能减肥吗
- 问题六：减肥会减掉胸吗
- 问题七：吃蔬菜、水果真不会发胖吗
- 问题八：瘦身衣真的能瘦身吗
- 问题九：运动后能冲冷水浴吗
- 问题十：吃饭会影响减肥吗

026 第九节 魔鬼身材的比例尺度

（“瘦子”也减肥）

- 一、四肢与躯干等部位的美丽比例
 - 1.上、下身比例
 - 2.胸围
 - 3.腰围
 - 4.臀围
 - 5.大腿围
 - 6.小腿围
 - 7.足颈围
 - 8.上臂围
 - 9.颈围
 - 10.肩宽
- 二、骨骼的美丽尺度
- 三、肌肉的美丽尺度

第二章 做天生丽质的“床上佳人”

030 第一节 洗出美丽素肌

（“素肌美人”高贤贞的护肤秘诀）

- 一、了解脸部清洁的基本常识
- 二、判断自己皮肤性质的方法

- 三、不同肤质应选用的护理产品
- 四、洗脸的最大禁忌
- 五、浓妆的卸除方法
- 六、脸部正确的常规清洁方法

第二节 养出明星一样亮丽的肤质 035

（著名影星范冰冰的护肤秘诀）

- 一、使用护肤品的按摩方法
- 二、常见功效性护理方法

第三节 学会自我护发 041

（台湾著名艺人大S的护发心得）

- 一、发丝枯黄改善方法
- 二、发丝干燥易打结改善方法
- 三、发根细软改善方法
- 四、发丝开叉、不易长改善方法
- 五、蓬乱易起静电改善方法
- 六、易起屑和油腻改善方法
- 七、发丝脆弱易断改善方法
- 八、发丝变白改善方法
- 九、发根稀少易脱改善方法

第四节 前“凸”后“翘”大法术 049

（史料记载杨贵妃的丰胸美乳方法）

- 一、锻炼法
- 二、沐浴法
- 三、饮食法
 - 胶质类
 - 天然荷尔蒙
 - 海鲜类
 - 核果类及玉米
 - 甜酒酿
 - 肉类
 - 奶蛋类
 - 深色蔬菜类
 - 水果类
 - 中药材类

第五节 足与手的护理方法 055

（曾名噪一时的“赛脚会”）

一、足部护理

1. 护理的基本操作步骤
2. 家庭美足方法
3. “汗”脚护理技巧

二、手部护理

1. 护理的基本操作步骤
2. 家庭美手方法

059 第六节 耳朵的保健及护理

(关于耳朵的美学观念)

- 一、了解耳朵的日常保养注意事项
- 二、打耳洞后的防感染技巧
- 三、耳道清洁护理的正确方法

062 第七节 美颈的保养方法

(英国著名女演员凯瑟琳·泽塔·琼斯颈部保养秘诀)

- 一、日常保养注意事项
- 二、颈部护理的基本操作步骤
- 三、防治颈纹的方法
- 四、颈部日常保健按摩操

第三章 做他眼中潮流品位的“美女”

067 第一节 有品位的女人最忌讳的言谈举止

(“奥黛丽·赫本风格”的来历)

- 一、着装过分裸露
- 二、大声喧哗
- 三、随地吐痰、乱扔垃圾
- 四、口中异味重
- 五、公众场合打嗝、放屁、挖鼻孔、掏耳朵、剔牙、剪指甲
- 六、公共场合吸烟、讲脏话
- 七、口头禅
- 八、歧视并讥笑残疾人
- 九、不遵守公共秩序
- 十、破坏公物

069 第二节 学会“化”一个精致的妆

(关于“纳美妆”的悄然流行)

- 一、打造无瑕素肌
- 二、修饰脸上的重要部位

第三节 服装的巧妙搭配 076

(三部典型着装模本片子)

- 一、服装搭配的三大原则
- 二、服装色彩的搭配
- 三、据脸型选择搭配
- 四、据脖子选配衣领
- 五、据体形选择搭配

第四节 鞋、袜的巧妙搭配 086

(玛莲娜充满诱惑的丝袜)

如何搭配鞋子与袜子

第五节 鞋子的修身搭配 087

(高跟鞋的历史)

- 一、选购合脚的鞋
- 二、腿变细长类搭配
- 三、腿变丰满类搭配
- 四、翘臀、细腰类搭配

第六节 饰物百搭技巧 091

(一部典型饰物搭配模本片子)

- 一、包与服装的搭配
- 二、胸饰与服装的搭配
- 三、披肩、丝巾、围巾的搭配及使用方法
- 四、腰饰与服装的搭配
- 五、太阳眼镜的选购及搭配
- 六、手套的巧妙搭配
- 七、臂饰的巧妙搭配
- 八、戒指与手指的搭配
- 九、脚链的佩戴技巧
- 十、腕饰的佩戴技巧
- 十一、耳饰的佩戴及搭配技巧
- 十二、顶饰的佩戴及搭配技巧

第七节 最适合你的发型 112

(一部学习发型造型技巧模本片子)

- 一、不同脸型适合的造型
- 二、不同气质适合的造型
- 三、不同发饰品的搭配及使用技巧

116 第八节 装点你的指甲

(著名舞蹈艺术家杨丽萍长了近二十年的真指甲)

- 一、修剪指甲
- 二、选购甲油
- 三、甲油的巧妙使用
- 五、不同场合的美甲方法
- 六、美甲贴片的使用及卸除
- 七、甲面的护理

- 四、善挑战
- 五、不抱怨
- 六、团结
- 七、自信坚定
- 八、大度
- 九、目标明确
- 十、争取更大的职权

第四章 做八面玲珑的“职场女性”

126 第一节 别做依靠老公的“寄生虫”

(《红楼梦》中的王熙凤)

- 一、有自己的经济来源
- 二、体贴老公、重视家庭
- 三、做老公的诤友
- 四、适当安排老公体验家务及照顾孩子
- 五、不要忘了婚姻时刻存在“危机感”
- 六、上得厅堂、入得厨房
- 七、永远都有属于自己的生活
- 八、不过分干涉老公的生活

127 第二节 一定要看的几本畅销书

(世界首富比尔·盖茨“闭关”)

- 第一本：职场励志读物
- 第二本：职场达人读物
- 第三本：拥有世界文化思想的现代人必读
- 第四本：中国的海蒂性学报告
- 第五本：有诗意的浪漫女人读物
- 第六本：情感细腻的女人读物
- 第七本：人生困惑解答读物
- 第八本：养生美容的文学巨著
- 第九本：俯瞰整个女性世界的百科全书
- 第十本：轻松时尚的私人健康书

129 第三节 学学男人的优点

(中国清代著名的商业金融资本家乔致庸)

- 一、勇敢
- 二、主动
- 三、稳重

第四节 学会同自己的敌人打交道 131

(中国第一大“富翁”和珅)

- 一、心平气和、保持冷静
- 二、人群中打交道
- 三、避免针锋相对
- 四、论事不论人
- 五、自信不自卑
- 六、把自己“包裹”起来防陷
- 七、当众论事、事后批评
- 八、把握“妥协”和“执著”

第五节 谨慎对待自己讨厌的后辈 133

(魏公子屈尊拜访看守城门的侯嬴)

- 一、礼貌对待
- 二、热心帮助
- 三、关怀体贴
- 四、化解矛盾
- 五、真诚沟通
- 六、营造良好的工作氛围
- 八、心胸开阔
- 七、增加认同及归属感

第六节 学点“变色龙”的本领 135

(鬼谷子总结的交谈之道)

- 一、根据对象的性格确定自己说话的风格
- 二、根据对象喜好确定说话主题
- 三、根据周边情况把握说话内容
- 四、搞清对象所好所忌
- 五、面对互相矛盾的双方要两面讨好
- 六、对谁都露笑脸、唱颂歌
- 七、讨论会上避免观点交锋
- 八、领导面前会说话

136 第七节 经营人脉的智慧

(成功者最重要的特征)

- 一、制订相应的人脉信息对策
- 二、进行人脉资源数据库管理
- 三、区别对待人脉资源
- 四、进一步加深人脉印象
- 六、维系人脉资源
- 五、对名片进行分类管理

138 第八节 提升自己的亲和力

(周恩来杰出的外交才华)

- 一、做真实的你
- 二、注意积极良好的外表形象
- 三、表露你与他们的相似处
- 四、关切询问
- 五、让别人了解你的善良
- 六、忍耐及宽容
- 七、和善及谦让
- 八、具有原则性

139 第九节 注意同“绯闻”保持距离

(毫无顾忌的“套近乎”)

- 一、学会观察
- 二、学会谈论
- 三、用平时的言行去影响别人
- 四、对自己的绯闻置之不理

140 第十节 最适合老婆的几种工作

(一部现代女性婚后生活模本的片子)

- 一、教师
- 二、白领
- 三、广告咨询业
- 四、传媒
- 五、注册会计师
- 六、金融银行业

142 第十一节 求职的巧妙方法

(“伯乐相马”的故事)

- 一、参加面试的方法与技巧

1. 为面试内容做好准备

2. 倾听技巧

3. 语言表达技巧

4. 应答技巧

5. 提问技巧

6. 面试礼仪

7. 面试主要注意事项

二、参加人才市场的方法与技巧**三、电话求职的方法与技巧**

1. 适合电话求职的单位

2. 适合电话求职的时机

3. 电话求职的礼貌用语

4. 控制通话时间

5. 对谈话内容提前做好全面考虑

6. 拉近与用人单位的距离

第十二节 抓住准确的跳槽时机 145

(赵子龙归附刘备)

一、把握天时

二、选择地利

三、明确个人职业目标

四、选择适合所在行业的时间

五、了解新公司后跳

六、做好各种准备后跳

第五章 做干净利落的“家务能手”**第一节 学会各类衣物叠放方法 148**

一、吊带(睡)裙

二、胸罩

三、内裤

四、袜子

五、连帽衣

六、上衣(开领、对襟衣物)

七、长裤

八、长袖衬衫

九、圆领短袖衣物

十、短裤(热裤)

第二节 用设计头脑巧妙利用你的衣柜 153

一、按“过季”“换季”“当季”分区

二、衣物储放

- 1.老年父母衣物
- 2.年轻夫妻衣物
- 3.儿童衣物

三、尺寸布局

153 第三节 收纳你的各类小饰物

- 一、丝巾、披肩
- 二、领带
- 三、首饰
 - 1.戒指
 - 2.耳钉
 - 3.项链
 - 4.其他首饰
- 四、皮带
- 五、包包

155 第四节 向长辈请教生活用品收纳经验

- 一、书架
 - 1.清理
 - 2.分类
 - 3.摆放
 - 4.防潮防蛀
 - 5.装饰摆设
- 二、鞋子
 - 1.防潮防尘
 - 2.摆放方法
 - 3.鞋子防护
- 三、布料、纽扣及小零碎

157 第五节 注意冰箱内物品的摆放

- 一、摆放方法
- 二、食物的冷藏技巧
- 三、不适宜存放的食物
- 四、混放禁忌

158 第六节 厨房收纳及整理技巧

- 一、吊柜
- 二、吊架
- 三、灶台下面的柜子
- 四、柜台的一侧
- 五、柜门的背面

- 六、水槽下
- 七、橱柜
- 八、碗柜
- 九、炉灶上方
- 十、瓷面墙上

第七节 卫浴室收纳及整理技巧 160

- 一、洗手台
- 二、窗台区
- 三、镜面
- 四、入口区
- 五、坐便区
- 六、角落区
- 七、沐浴区
- 八、吊顶区

第八节 掌握清洗衣物的技巧 161

一、常见衣物清洗技巧

- 1.被罩、床套以及配套类
- 2.丝绸类
- 3.毛巾
- 4.尿片布
- 5.风衣
- 6.羊毛衫
- 7.西装
- 8.牛仔服

二、不适宜用洗衣机洗涤的衣物

- 1.丝绸衣物
- 2.嵌丝衣料服装
- 3.毛料衣物
- 4.沾有汽油的衣物

三、防止衣物掉色的窍门

- 1.食醋浸泡
- 2.花露水浸泡
- 3.盐水浸泡
- 4.反晾

第九节 懂得衣物的晾晒保养常识 164

一、洗后避免起皱

二、禁晒的衣物

- 1.毛料类
- 2.化纤类
- 3.丝绸类

4. 纯棉、棉麻类

5. 白色衣物

三、熨衣须知

166 第十节 搜集并捕捉厨房清洁技巧

一、了解不同器具的清洁技巧

1. 木质器具

2. 铜制器具

3. 陶器、玻璃器具

4. 塑料篮、筐篮

5. 不锈钢器具

二、厨房常用物品的清洁技巧

1. 油烟机

2. 灶台灶具

3. 瓷砖

4. 水池

5. 碗和碟

6. 砧板

7. 厨具

8. 微波炉

9. 冰箱

168 第十一节 客厅的整理及收纳技巧

一、客厅柜

二、带抽屉的茶几

三、升降桌

四、具有储藏功能的沙发

五、沙发上的小支架

六、对角折叠桌

169 第十二节 卧室的整理及收纳技巧

一、壁橱

二、床铺四周

三、床下储物篮

四、搁架

五、床尾箱

六、多抽屉斗柜

171 第十三节 卫浴室清洁技巧

一、洗手台

二、水龙头

三、镜面

四、浴缸

五、墙壁和天花板

六、坐便器

七、排水口

八、淋浴喷头

九、死角

十、浴帘及柱门

第十四节 客厅清洁技巧 172

一、灯罩

二、硬质墙面

三、藤艺家具

四、金属家具

五、白色家具

六、漆面桌

七、真皮沙发

八、地面

第十五节 卧室清洁技巧 174

一、天花板及门等

二、床垫

三、保洁垫

四、床罩和床单

五、卧室用品卫生选用须知

第十六节 了解全家人饮食的健康常识 175

【手记② 做好一个性伴侣】

第一章 做他长久的“爱情对象”

第一节 关于爱的维系 179

(拿破仑的情书)

第二节 懂得维持并增加夫妻之间爱的蜜度 179

(一部夫妻维系感情的经典电视剧)

一、注意“一丈之夫”的距离

二、保持若即若离的状态

三、既要像“母亲”又要像“女儿”

四、既是“知己”又是“粉丝”

五、既不纵容也不揭短

六、给他适度的刺激

10.配合摇身动作

181 第三节 适时来点“梨花带雨”

(孟姜女哭崩长城)

一、避免以下哭泣方式

- 1.号啕大哭
- 2.当着众人哭
- 3.空洞地哭
- 4.任性地哭

二、以下情况可以哭泣

- 1.看悲剧
- 2.吵架时被说了重话
- 3.他有了二心
- 4.闹得不可开交
- 5.打“冷战”
- 6.分手时

三、学会以下最令男人心动的哭泣

- 1.抑声啜泣
- 2.泪珠盈眶
- 3.故作坚强的哭
- 4.回眸一哭
- 5.隐忍地哭
- 6.遥远地哭

183 第四节 用“娇”声增加“蜜”度

(陈好与吴佩慈的撒娇感言)

一、注意以下撒娇事项

- 1.公共场合
- 2.时候不当
- 3.过分撒娇
- 4.见好即收

二、学会以下撒娇伎俩

- 1.给他取外号
- 2.有分寸的不讲理
- 3.适度地“虐待”
- 4.依在他怀里
- 5.装萌装傻
- 6.胆小
- 7.说娇嗔的话
- 8.用婴儿语言
- 9.双手吊着他脖子

第五节 使点“醋坛子”技巧 185

(“醋坛子”的由来故事)

一、往“醋”里添加“调味品”

二、无需大闹风云

三、不空穴来风

四、不天天“吃醋”

五、注意“吃醋”场合

六、有选择性地“吃醋”

第六节 懂得吵架艺术 187

(马伊俐与谢娜关于夫妻争执的处理方式)

一、避免以下吵架方式

- 1.口无遮拦
- 2.失衡
- 3.纯抱怨
- 4.脏话

5.法庭式辩论

6.损面子、伤尊严

二、学会以下吵架艺术

- 1.选对时间
- 2.不伤及无辜
- 3.以退为进
- 4.适可而止
- 5.避免使用“你”起头的句子
- 6.不进行冷嘲热讽
- 7.注意倾听
- 8.给争吵后的感情加温

第七节 利用“小别胜新婚”的优势 189

(一部典型异地相恋的片子)

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”

第八节 常说男人爱听的甜蜜爱情话 191

(《裸婚时代》的爱情经典语录)

第二章 练就一身“女人味”

193 第一节 关于女人味

(名妓小凤仙)

194 第二节 懂得怎样“发嗲”

(作家张小娴的《嗲他一嗲》)

一、声调控制

二、常用前缀及后缀

三、常用语句

四、配合肢体暗示

1. 面若生辉

2. 梨花带雨

3. 抖胸甩臀

4. 娇嗔泼辣

5. 佯病装弱

6. 表达醋意

五、讲究分寸

六、找准对象、注意场合

196 第三节 学会温柔

(阿信的故事)

一、通情达理

二、有同情心

三、吃苦耐劳

四、善良

五、善解人意

六、胸怀宽广

七、大方得体

八、温馨体贴

九、为情专一

十、性格柔和

十一、不软弱

十二、娇骂嗔怒

198 第四节 提高自己的声音质量

(配音演员的角色塑造)

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. 避免用嗓的坏习惯

第五节 调整自己的姿态 203

(美国科学家关于肢体语言的实验)

一、不良姿态

1. 低头弯腰

2. 脖子前伸

3. 扣肩含胸

4. 跷二郎腿

5. 弯腰驼背

6. 抱臂

7. 趴睡

8. 伏案

二、优美姿态

1. 修长挺拔的站姿

2. 拥有天鹅美颈

3. 胸姿挺拔

4. 优雅的背影

5. 提臀收腹

6. 举手投足间的风情

第六节 善用爱心让魅力永驻 205

(奥黛丽·赫本的人格魅力)

到底怎样才算是富有爱心

【手记③ 做好一个红颜知己】

第一章 懂得控制他的感情

第一节 关于红颜知己 209

(张学良与赵四小姐)

第二节 学会成熟理智地爱 210

(勾践“卧薪尝胆”)

一、了解并接纳彼此缺点

二、认定婚姻是一辈子的事

三、坦白沟通

四、一起解决冲突或争执

五、幽默相待

六、给他自由自在感

七、有默契

- 八、尊重他的秘密
- 九、宽容和妥协
- 十、追随他的性格
- 十一、与他的价值观有共同的认识及追求
- 十二、相互欣赏及钦佩

- 七、理解要点
- 八、回顾主要内容

第二节 恰当时机用慧眼看他 220

(周文王巧识姜太公)

一、注意他点菜时的表现

- 1.不问别人、只点自己喜欢的菜
- 2.先说出自己想吃的菜、再问别人
- 3.先问别人想吃的菜、再考虑自己

二、看他喜欢喝的酒类型

- 1.不喝酒(酒精过敏除外)
- 2.爱喝啤酒
- 3.爱喝白酒
- 4.爱喝葡萄酒
- 5.爱喝香槟
- 6.爱喝鸡尾酒
- 7.爱喝威士忌加水
- 8.爱喝威士忌加冰

三、观察他的衣着

- 1.爱穿流行服装
- 2.不注重装扮
- 3.特别爱护鞋

四、注意他对亲友的态度

- 1.朋友
- 2.父母
- 3.小孩

五、留意他送的礼物

- 1.出手慷慨
- 2.出手吝啬

第三节 学会理解 224

(屠格涅夫与乞丐)

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

第四节 学习弥勒佛宽容的智慧 225

(颜回劝架)

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

212 第三节 不拿他与别人攀比

(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、建立他的信心
- 五、表现你的无条件接纳
- 六、让他聆听并理解你对他的感受及需要

213 第四节 为他的身体负责任

(一位医学家经过研究后说“性”)

- 一、性生活中的调理
- 二、工作中的调理

215 第五节 处理好与婆婆的关系

(一部典型婆媳相处的片子)

- 一、把磨合期摆在蜜月期
- 二、对待婆婆要“敬而远之”
- 三、无欲无求
- 四、不求回报
- 五、以柔克刚
- 六、不去比较
- 七、切忌争吵
- 八、问寒问暖

第二章 用“心”同他沟通

218 第一节 懂得倾听

(三个金人的故事)

- 一、搁置一切
- 二、望着对方
- 三、适当时候提问
- 四、不争论
- 五、集中精力听
- 六、不打岔

227 第五节 做一个有内涵的知性女人

(中国知性女性代表陈鲁豫)

- 一、寻找一个榜样
- 二、学习
- 三、工作及生活
- 四、慈善活动
- 五、情趣培养

229 第六节 避免成为唠叨的泼妇

（“河东狮吼”的典故由来）

- 一、注意说话时机
- 二、选择说话内容
- 三、改变说话方式
- 四、书写排解情绪
- 五、扩大心理空间

第三章 做他事业的坚实后盾

232 第一节 关于男人身边的女子

（勾践的妻子雅鱼）

233 第二节 学会如何给他“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

234 第三节 做他的宣传员

（小S公开大赞老公）

- 一、赞美的三大注意事项
 1. 适度
 2. 适时
 3. 真诚
- 二、赞美的技巧
 1. 找闪光点
 2. 赞最得意却不以为然的事
 3. 运用第三人称“他”

4. 赞丈夫的内在

5. 赞丈夫的外在

第四节 懂得厚待他的同事或员工 236

（母仪天下的长孙皇后）

- 一、对待丈夫的同事(或朋友)
- 二、对待丈夫的员工

第五节 学会欣赏并尊重他的事业 238

（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

第六节 做他避风的心灵港湾 239

（作家玛利·韦伯的话）

- 一、了解他精神世界里的禁区
- 二、发挥善解人意的能力
- 三、做他最忠实的听众



手记① 做好“老婆的基本角色”

1 第一章

做他的“性感女神”