

让丈夫迷恋的女人最成功
以男人独特的视角解读女人的成功秘诀

帮助太太 做女人

做男人眼中最有
魅力的女人

Bangzhu Taitai
Zuo Nüren

石赞◎编著

河北科学技术出版社



帮助太太 做女人

做男人眼中最有
魅力的女人

石赞◎编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

帮助太太做女人/石赟编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5375-3657-8

I. 帮… II. 石… III. 女性—保健②女性—美容
IV. R173 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 029363 号

帮助太太做女人

石赟 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)

前言

FOREWORD

人们常说：“做人难，做男人更难。”其实做女人也不容易。现代女性同时面临生活、工作和家庭三方面的压力，一生要承担多重角色，在家里她们要做好母亲，好太太；在外面，女人也要和男人一样为了家庭的幸福在竞争激烈的社会中拼搏，处理繁杂琐碎的公务和各种各样的人际关系，撑起事业的“半边天”。“贤妻良母”和“职业女性”成为女人必须扮演的两种角色。

男人心目中的成功女人是能够成功地与各种角色共舞，实现不同角色对她们的期待和要求，完成不同角色赋予她们的责任和任务的女人。成功的女人不仅要懂得自强，也要保持一个不折不扣的女人形象。

女人应该具备女性最本质的特征，那就是纯洁、柔美、体贴、勤劳、智慧、神秘和懂得吃苦。作为女人，不论她是否天生丽质，她首先是一个自信的女人，她犹如令人赏心悦目的旖旎的画卷，既有迷人的风韵，又有惊人的魄力。富有智慧的女人可斩征途上的荆棘，可斩身边的烦恼，从而打造一道靓丽的风景线，让男人疲惫的心灵有一个舒适的港湾。

聪明的太太可以塑造自己的丈夫，拂去丈夫的烦恼与忧愁，滋润他们的心田。聪明的太太懂得经营婚姻的艺术，懂得用宽容、善良、厚道、辛勤的耕耘为婚姻注入活力；她们乐于给对方留出“空间”，也乐于享受自己的空间；她们懂得如何使婚姻如同陈年佳酿，经得起岁月的考验，并随着岁月的流逝散发出迷人的清香。

聪明的太太懂得关爱家人健康，默默承担起相夫教子的艰巨任务。她们在做好丈夫贤内助，为男人筑造一个温馨港湾的同时，也懂得如何给予孩子良好的教育，怎样给孩子一个健康的体魄；她们懂得怎样处理好婆媳



之间的关系，使家庭始终温馨和幸福；她们懂得怎样发挥钱财的最大效益；她们勤劳善良，不为拖地板或收拾杂物等琐碎、枯燥单调的家务而烦恼，她们愿意通过付出将男人的后花园打理得井井有条。

聪明的太太有自己的事业，有自己的理想和追求。她们是走钢丝的平衡高手，能够游刃有余地在事业和贤妻良母之间自由游走，她们不会为了婚姻、为了家庭盲目地牺牲自我，不会将全部时间和精力投入到事业上，置家人于不顾。

本书从各个方面解读了男人眼中的好太太，并且从现实生活出发，对于如何让太太成为丈夫心目中的好女人做了深刻剖析。希望通过阅读本书，让每一个普通的女性生活幸福，事业成功，完美实现女人角色的互变。做男人心目中的完美女人，使夫妻双方的生活更幸福，这就是编者的最大快乐。

——编者

001/ 丈夫给太太的 12 条忠告

第一章



胜任太太与母亲的双重角色

- 003/ 爱意要及时表达出来
- 005/ 聪明的主妇巧理家
- 006/ 做好家庭里的“好管家”
- 007/ 打造健康好生活，女人责无旁贷
- 009/ 施与母爱，处处为孩子着想
- 010/ 相夫教子——义不容辞的责任
- 011/ 为丈夫创造一个独处的空间
- 013/ 伤什么都别伤男人的面子

第二章



经营婚姻也是一种艺术

- 015/ 真正聪明的女人把婚姻当艺术经营
- 016/ 学会赞美和欣赏自己的丈夫
- 018/ 让浪漫打破婚姻的平淡
- 019/ 撒娇要分场合、看脸色
- 020/ 别让“洁癖”破坏了家庭的温馨
- 022/ 柔情似水也是婚姻的筹码
- 023/ 同舟共济，携手并进
- 024/ 女人对婚姻要有责任心



第三章



事业是女人的第二青春

- 026/ 有事业的女人最快乐
- 028/ 家庭是女性的第一事业
- 029/ 学会独立，让生活更从容
- 030/ 提早做好职业规划
- 032/ 任何时候都别忽略对家人的爱
- 033/ 偷得浮生半日闲
- 036/ 职业女性应避免的心理弱势

第四章



用宽容搭起婆媳之间的桥梁

- 038/ 摸清婆婆心中“好儿媳”的标准
- 040/ 亦近亦远，把握好婆媳间的距离
- 041/ 了解婆婆生理和心理上的需求
- 043/ 处理婆媳关系应该掌握的基本技巧
- 044/ 婆婆生病时最需要关心
- 045/ 用理解换取婆婆的真心
- 047/ 千万别和婆婆太见外
- 048/ 自愿做婆婆的好助手

第五章



幸福女人的美好心情

- 050/ 起床后要像孩子一样微笑
- 052/ 享受每一个灿烂的今天

- 053/ 每天做一个有效的时间规划
- 054/ 不为打翻的牛奶而哭泣
- 056/ 每天留出十分钟安静独处
- 057/ 把自卑扔出天空外
- 059/ 别让坏情绪左右自己的生活
- 060/ 接受自己的不完美
- 062/ 幸福女人要懂得放弃
- 063/ 心灵中保留一份童真
- 064/ 用幽默制造快乐

第六章



健康的女人才幸福

- 066/ 运动让女人青春飞扬
- 067/ 不过于苛求苗条的身材
- 069/ 身心健康需要饮食平衡
- 070/ 水果营养说明及其吃法
- 072/ 生病后要及时吃药
- 074/ 女性日常防癌须知
- 076/ 保证睡眠——远离亚健康
- 077/ 警惕抑郁的侵袭

第七章



学会做一个气质女人

- 079/ 气质何来
- 081/ 加强文化修养



- 082/ 内外兼修的美才是真正的美
- 083/ 敏捷、安静、果断、羞涩——气质女人的四大法宝
- 085/ 爱心让女人拥有永恒的美丽
- 086/ 做个可爱的气质女人
- 088/ 温柔是女性最独特的美丽
- 089/ 仪态是女人气质的完美展现

第八章



美容——女人一生的必修课

- 091/ 保养肌肤应该注意的细节
- 094/ 女人适当素食益美容
- 095/ 女人要掌握自己的美容时间钟
- 096/ 不同年龄段女人的日常饮食美容法
- 097/ 打造自然双眼皮的方法
- 098/ 油性肌肤的护理方法
- 099/ 眼部化妆需要慎重
- 100/ 刮痧美容的临床作用
- 103/ 香熏法的面部皮肤保养
- 104/ 鼻部美容法
- 106/ 牙齿的美容

第九章



爱美的女人会瘦身

- 108/ 瘦身不等于减肥
- 109/ 瘦身第一要素——合理而有规律的饮食
- 111/ 瘦身第二要素——规律性的运动
- 112/ 瘦身的黄金时间
- 113/ 不利于健康的瘦身方法
- 114/ 尽量不穿紧身衣瘦身

- 115/ 经常喝茶可以瘦身
- 116/ 女人瘦身必须养成的好习惯
- 118/ 大量节食可以瘦身吗
- 119/ 咖啡瘦身术
- 120/ 单车瘦身法
- 122/ 高强度运动量不能瘦身
- 123/ 只吃水果或空腹锻炼不能瘦身
- 124/ 瘦身后体重反弹的原因

第十章



女性要学会智慧对待金钱

- 125/ 更新理财观念
- 126/ 没有消费计划，就没有幸福
- 128/ 认清家庭收支状况
- 130/ 女性理财的十个“从今天起”
- 131/ 女性的投资资金的分配
- 133/ 如何争取家庭成员的配合
- 134/ 授予丈夫一定的财权
- 135/ 监督丈夫的财政支出
- 136/ 把自己的直觉与丈夫的理性结合起来

第十一章



有“性”趣的女人更幸福

- 138/ 女性性交流不要闯红灯
- 140/ 女人的性爱误区



- 142/ 有规律的性生活让女性乳房更丰满
- 143/ 口服避孕药避孕失败的原因及其使用方法
- 145/ 性生活和谐的九大攻略
- 148/ 学会调情，让女性的生活更美好
- 149/ 七个要诀让女人恢复性欲

第十二章



关爱乳房，所以幸福

- 152/ 乳房的审美变迁
- 154/ 乳房的形态分类
- 155/ 把握每月最佳丰胸时机
- 155/ 女人美丽乳房的标准
- 157/ 乳房有哪些发育异常
- 158/ 女性经常佩戴胸罩的作用
- 159/ 胸罩的款式与分类
- 161/ 选择适合自己的胸罩
- 162/ 怎样使乳房更丰满
- 163/ 每个月自我检查乳腺
- 165/ 如何正确穿胸罩
- 166/ 如何清洗你的乳房
- 167/ 女性丰胸的三大绝招
- 168/ 什么是美乳产品
- 169/ 丰胸的错误认识
- 170/ 妊娠期及哺乳期乳房的保健
- 172/ 更年期女性乳房保健

第十三章



祛斑——女人一生的工作

- 173/ 女性祛斑要从日常做起
- 174/ 色素斑的治疗方法
- 176/ 如何防治黄褐斑
- 177/ 美丽女性应该正确预防晒斑
- 178/ 怎样防治雀斑
- 179/ 微晶磨削祛斑法
- 180/ 冷冻祛斑法
- 181/ 果酸美白祛斑法
- 182/ 氧气美白祛斑法
- 183/ 激光祛斑法
- 184/ 药物及耳穴美白祛斑法
- 185/ 祛斑不要急于求成

第十四章



内分泌——女人的魅力信使

- 187/ 内分泌决定女性的青春
- 188/ 内分泌失调会有什么症状
- 190/ 卵巢功能早衰催人老
- 191/ 内分泌解忧处方
- 192/ 瑜伽内分泌保养法
- 193/ 女人 30 岁以后的内分泌
- 194/ 六个办法让内分泌听你的话
- 196/ 补雌激素能延缓衰老吗
- 197/ 口服避孕药应慎重



第十五章



呵护私密就是呵护女人的青春

- 198/ 女性生理的弱点
- 199/ 私处分泌物：健康晴雨表
- 201/ 红颜杀手——说不出的烦恼
- 202/ 女士备忘录：子宫健康保养
- 204/ 私处分泌物隐藏的难言之隐痛
- 205/ 女性月经前的烦恼
- 206/ 使用卫生巾的常见错误
- 207/ 不要经常用洗液清洗私处
- 208/ 阴道内不要随使用药
- 209/ 私处干涩吃点维生素 B₂
- 210/ 尴尬的秘密——女人的私房痛

第十六章



克服女人的典型弱点

- 212/ 影响女人的十种坏习惯
- 214/ 嫉妒令女人变得丑陋
- 215/ 情绪化的女人缺少品位
- 217/ 唠叨是幸福的杀手
- 218/ 爱传闲话的女人惹人嫌
- 219/ 妥协、让步及熄灭怒火是女人的一种大智慧
- 221/ 迷信是愚昧女人最典型的特征
- 222/ 自卑——女人不能成功的唯一原因
- 224/ 附录：最佳美容护肤时间一览表

丈夫给太太的 12 条忠告

社会的竞争压力越来越大，男人往往更多的面临着来自事业和生活上的压力，他们需要一个能够在他的身边支持他、鼓励他、体贴他的女人，他们希望太太能够给自己的生活带来更多的美好和幸福。因而太太一定要体谅丈夫的难处，了解丈夫的需求，让夫妻间的生活更加和谐美满。以下是婚姻生活中太太应当注意的一些方面，希望能够给太太们提供一些参考。

忠告一：不要对小事斤斤计较

如果丈夫晚一点回家就大发脾气，男人会觉得你不懂得体谅他的难处，不通情达理，没法跟你生活一辈子。

忠告二：不要总显得自己很坚强

适当地表现出自己的柔弱和娇小，都会令丈夫心生爱怜。

忠告三：不要过度地撒娇

撒娇可以，但要把握好度，否则就变成蛮不讲理。撒娇要注意时机，不要在男人心烦意乱的时候还不识趣地乱撒娇。

忠告四：不要在丈夫生活中只扮演一种角色

时而对他像偶像一般崇拜，时而对他像长辈一样尊重，时而如母亲般呵护，时而像孩子般依偎，更能体现出女人的柔美。

忠告五：不要拿别的男人与丈夫做比较

尤其不要赞扬其他男人而贬低丈夫。因为每个丈夫都希望自己在太太心目中是完美和高大的，不管是无意之中的比较还是刻意的比较，都会伤害丈夫的自尊心。

忠告六：不要整天板着脸，故意装作一副忧郁的样子

每个人都希望能快乐地生活，整天正襟危坐，会让丈夫觉得跟你在一起很无聊。



忠告七：不要总是黏着丈夫

对他若即若离，让他牵挂你，然后他才会珍惜你的温柔妩媚。

忠告八：不要因为彼此熟悉而不重视自己的打扮

即使在家里太太也不要穿得随随便便，邋邋遢遢。因为高雅美丽的女人永远令人舒服和心动，还会透出一种含蓄的性感。

忠告九：不要试图捆住丈夫

时时追查他的行踪，翻查他私人的东西，会让丈夫丧失自由，还可能让丈夫对你失去信任感。

忠告十：不要过于频繁地吵架

夫妻间偶尔的吵闹，不是要你去责备他，而是要让他更懂得如何爱怜你。

忠告十一：不要不在乎丈夫的付出

丈夫希望太太肯定他们的细心殷勤，一声谢谢既毫无难度，又可以表现你的礼貌。

忠告十二：花钱不要大手大脚，要懂得量入为出

丈夫是家里的顶梁柱，减轻丈夫的经济压力是太太义不容辞的责任，因此在生活中太太千万不要让自己变成一个“购物狂”。

太太适当地迁就丈夫，无非是为了让夫妻之间的生活更加和谐美满，同时也能够体现出太太的温柔与善良。太太不应当过分计较一些生活上的细节，而应当用更多的爱去包容自己的丈夫。家庭是男人栖息的港湾，他们在社会上奋力拼搏，不辞劳苦，为的就是拥有一个幸福而美满的家庭。同时，家庭还是男人受伤后的一个疗养地，当男人在外面受到挫折和委屈的时候，他们可以在太太轻声细语的问候中找到一丝安慰，可以在太太温柔的怀抱中得到一丝安抚。因此，在日常生活中，太太要学会和丈夫沟通的细节，才能够让婚姻生活更加美好，夫妻感情更加和谐。

第一章 胜任太太与母亲的双重角色

贤妻良母从古至今都被誉为完美女性。生活的压力让男人很少时间和精力为家庭琐事和孩子操心。女人要懂得体谅丈夫肩上的压力，胜任好太太和好母亲的双重角色，既要做大太太，又要做知己；既要当母亲，更要做朋友，使丈夫能将时间和精力放在事业上，不再为家庭和孩子而分心。女人要用自己的贤惠、勤劳、宽容、温柔使家庭始终保持温馨与和谐，同时也给自己带来真正的满足和幸福。



爱意要及时表达出来

女人对丈夫及家人不仅要施与默默无闻的关爱，也要及时将爱意表达出来，否则女人将在不经意间失去许多人生中最宝贵的东西，造成人生的许多遗憾。

延续了数千年的传统思想，让许多女人养成了一种矜持的性格，她们性格内敛，很难自然及时地将爱意表达出来。她们早已习惯了一些约定俗成的东西，比如，在公共场合不能太纵情，即便是在亲人之间，爱也总是深埋心底，只会默默关心，不会轻易说出口。

正因为如此，女人在不经意间失去了许多人生中最宝贵的东西，从而造成了人生中的许多遗憾。她们总以为还有明天，还会有时间表达对丈夫的爱、对家人的爱，可是天有不测风云，灾难、疾病也许会在人最猝不及防的时候悄然而至，让人无力招架。所以女人只有好好把握当下，勇于捅



破隔在彼此心中的那层纸，揭开爱的面纱，把对家人的爱及时告诉家人，不要等到错过之后再去后悔。

女人往往会在婚后平淡的生活中失去最初的激情。结婚时间久了，夫妻在一起就成为一种习惯，拉着对方的手就如同自己的左手握着自己的右手，彼此之间少了一些浪漫与激情，日子平淡得犹如缓缓流淌着的小河，没有湍急的漩涡，没有奔腾的浪花。女人对爱意的表达显得厌倦不已，即便再善于表达爱意的女人也会变得慵懒起来。

作为女人，不管多么含蓄与矜持，都不要吝惜将爱表达出来。体贴的女人懂得男人都需要爱，被爱是一种幸福。勇敢地说出心中的爱，不要等到想表达的时候，才发现爱已远去。

著名女作家毕淑敏说：“爱怕沉默。太多的人，以为爱到深处是无言。其实，爱是很难描述的一种情感，需要详尽的表达和传递。爱需要行动，但爱绝不仅仅是行动，或者说语言和温情的流露，也是行动不可或缺的部分。……爱是那样的需要表达，就像耗竭太快的电器，每日都得充电。重复而新鲜地描述爱意吧，它是一种勇敢和智慧的艺术。”所以，爱需要行动，也需要表达，光内心有爱还不够，还要用行动表现出来；光用行动表现出来还不够，还要把它说出来。女人不妨每天起床的时候给爱人一个吻，出门的时候送上一句温柔的叮咛，写几句情话放在他的皮包里或枕头下。

对于那些性格内敛的女人来说，采用含蓄而耐人寻味的语言来表达爱意是很好的方式。有一对夫妇结婚后，尽管彼此都能体会到对方的爱意，但是谁都不会直白地说出口。有一天黄昏，两人坐在公园的石板凳上谈心，太太凝视着对丈夫说自己喜欢一个非常帅气的男人，太太一边说着，一边递给了丈夫一个精致的小匣子。丈夫接过来顺手打开了小匣子，恍然大悟——原来小匣子里装着一面小镜子，他看着镜子里的自己露出了会心的笑容。

这种表达爱意的方式既含蓄又真实，它会让人从中领悟出爱情更深沉的魅力，往往会产生最佳的效果。当然表达爱意的时候要做到自然诚恳，不矫揉造作，语言恰如其分，否则很可能会适得其反。