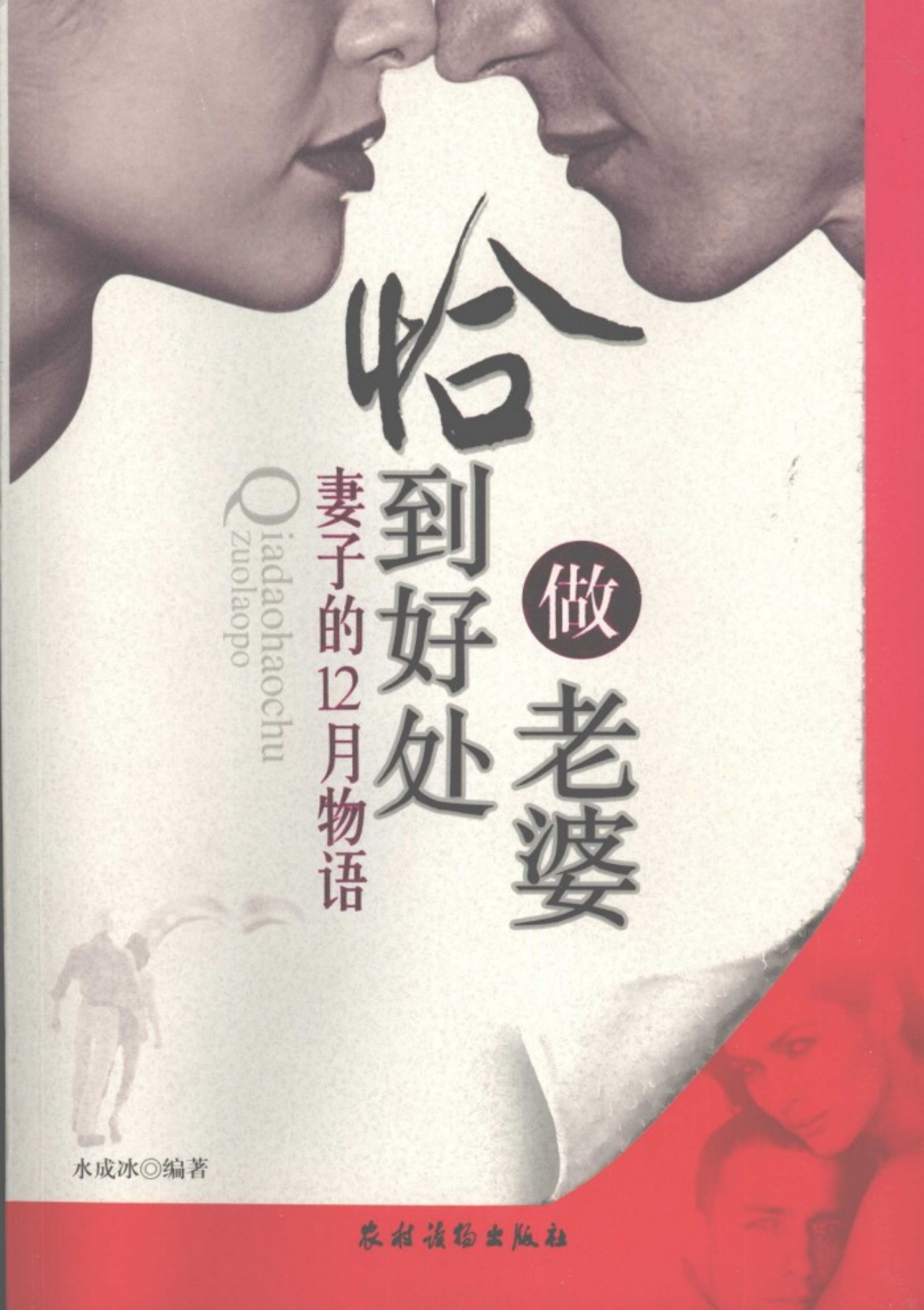




恰

到好处

做老婆

妻子的12月物语

Qiadaohaochu
zuolaopo

水成冰◎编著

农村读物出版社

哈 到好处 做老婆

策 划：吴 江

封面设计：周周设计Dawn

010-81125522

好妻子是一种香气，能够感染整个家庭。我努力捕捉她们留下的馨香，献给所有已经成为妻子的女人们，希望每个想要得到美满生活的妻子都能够从中得到感悟，酝酿出一份献给自己爱人最有魅力的芬芳。

不管怎么说，现在的女人们已经得到了很多的幸福，即便苦，即便累，当看到丈夫送给自己的玫瑰花；当看到丈夫脸上荡漾着的幸福微笑；当听到丈夫在耳边轻轻说声“我爱你”；当听到家里萦绕着的丈夫那浑厚的声音；当感受到丈夫对自己深深的感激、深深的爱意时，你不觉得自己同样会十分幸福吗？

幸福与否的关键，不在于你有多少财产，你是谁，你是干什么的或者你在什么地方，而是取决于你想的是什么。

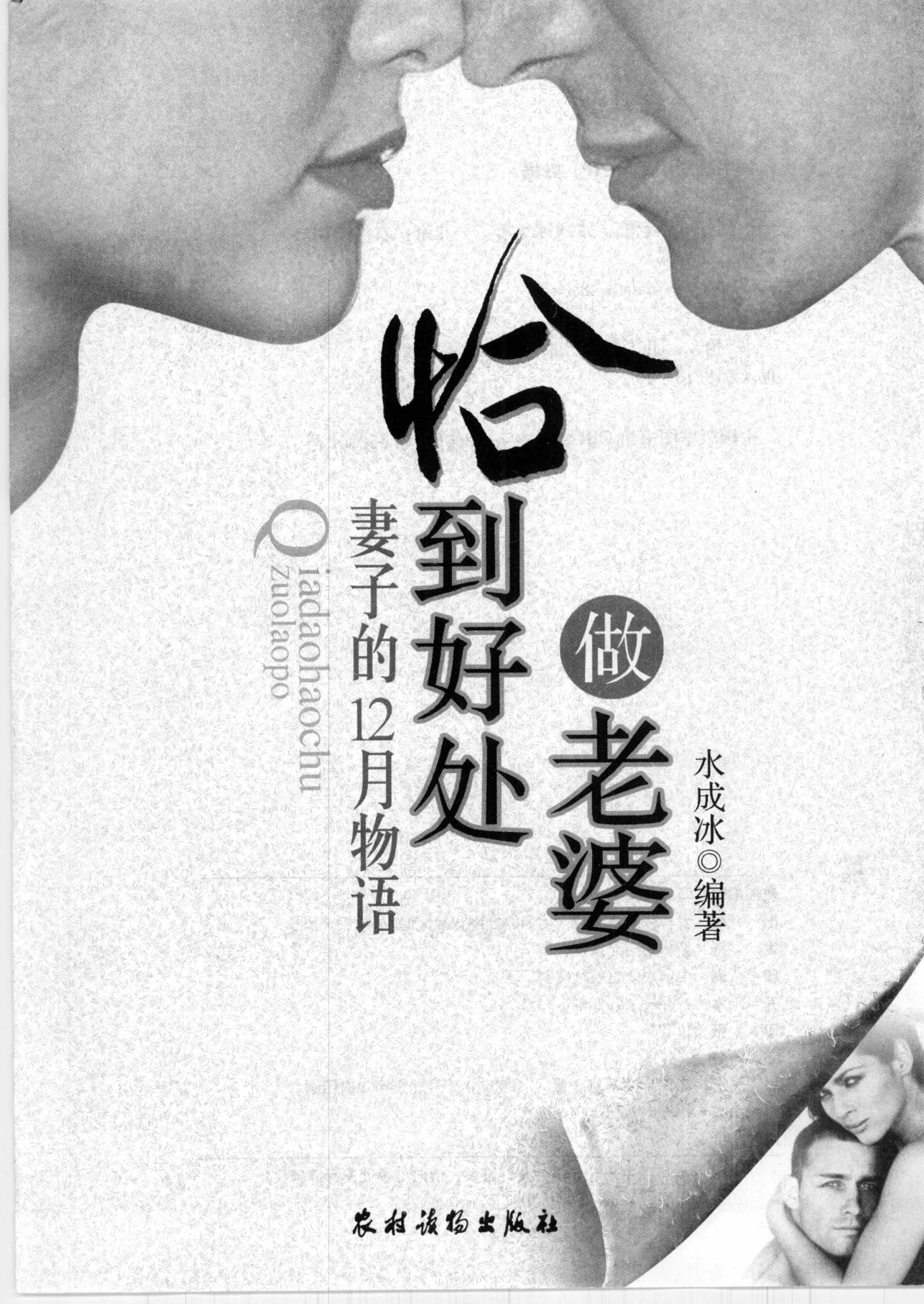
一个和谐的家庭不正是你我所想要的吗？

ISBN 978-7-5048-4898-7



9 787504 848987 >

定价：28.50 元



恰

到好处

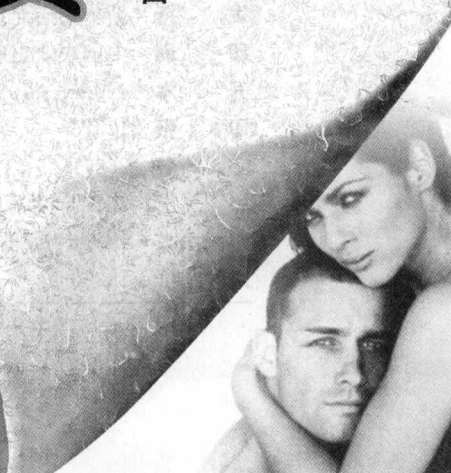
做老婆

妻子的12月物语

Q iadaohaochu
zuolaopo

水成冰◎编著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

恰到好处做老婆 / 水成冰编著. —北京: 农村读物出版社, 2006. 5

ISBN 978-7-5048-4898-7

I. 恰... II. 水... III. 婚姻-通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 052802 号

责任编辑	马春辉
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	720mm×1020mm 1/16
印张	17.75
字数	260 千
版次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1~14 000 册
定价	28.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

PREFACE 前言

家庭是一个永恒的话题，因为在家庭里，散发着太多的情感，家庭是安静温馨的地方。在这里，你不需要任何的掩饰，在这里，你有足够的安全感。

作为家庭中的重要一员，妻子肩负着太多的责任。既要做好女儿，照顾好双方的老人；又要做好太太，负责家里大大小小的事情，让丈夫安心到外面工作；还要做好母亲，把自己的儿女养大成人；更要做好自己的工作，为了自己的家庭贡献出一切……

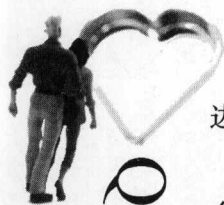
的确，做一个好妻子实在是太难了！

好妻子是一种香气，能够感染整个家庭，我努力地捕捉着她们留下的馨香，献给所有已经成为妻子的女人们，希望每个想要得到美满生活的妻子都能够从中得到感悟，酝酿出一份献给自己爱人的最有魅力的芬芳。

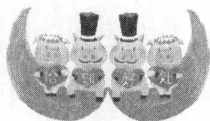
不管怎么说，现在的女人们已经得到了很多的幸福，即便苦，即便累，当看到丈夫送给自己的玫瑰花，当看到丈夫脸上荡漾着的幸福微笑；当听到丈夫在耳边亲亲说声“我爱你”，当听到家里萦绕着的丈夫那浑厚的声音；当感受到丈夫对自己深深的感激、深深的爱意时，你不觉得自己同样会十分幸福吗？

幸福与否的关键，不在于你有多少财产，你是谁，你是干什么的或者你在什么地方，而是取决于你想的是什么。

是的，幸福来自于感受幸福。用心去感受幸福，你会发现幸福就在你身 9 1



Qiaohaochu
Zuolaopo



边。世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是能把握住的现在。

当你全心全意为家庭付出的时候，你千万不要忘记了也要为自己做点什么，保养一下自己的肌肤，为自己增添几身得体的衣服，做一些自己喜欢做的事情，去一些自己喜欢去的地方。不断地为自己补充些知识，不断地让自己得到提升，这样，你会生活得更快乐，也会让你的丈夫更爱你。

总而言之，在你为家庭付出的时候，也不要失去自己！

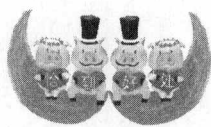
别忘记你曾经的迷人姿态，别忘记你曾经的性感眼神，别忘记你和丈夫的浪漫，别忘记你周围的朋友……

生活赋予了妻子太多的礼物，当你把它一一捡起的时候，幸福就在你的手里。

第一月 婚姻绝非只是二人世界

在这里要送给妻子的第一条忠告就是：不要把全部精力都投入在你和你丈夫的二人世界里，你需要关注你自己的生活。

第一节 寻求家庭与自我的平衡	3
1. 幸福生活的十项指标	3
2. 家中的女人味	5
3. 女人的家庭魅力	8
4. 享受精致生活	10
第二节 在你的身边不光有老公，还有朋友	12
1. 女人与女人之间的六大忠告	12
2. 显出你的社交魅力	14
3. 女人在社交场合的八个“不要”	15
4. 闺中密友多 健康亦多多	16



第二月 让爱情成为永生的高歌

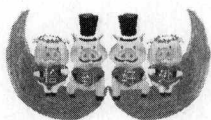
仍然有些寒冷的2月，因为有了2月14日这个西洋节日，而充满了更多的温馨和浪漫。你和你的丈夫是否还像婚前一样保持着热恋的温度呢？

第一节 婚姻并不是爱情的坟墓·····	21
1. 爱的七重境界·····	21
2. 婚后的恋爱准则·····	25
3. 柔情的女人会结网·····	27
第二节 每一天都是情人节·····	31
1. 十五招让丈夫爱你死心塌地·····	31
2. 让丈夫再次燃烧激情的六种动作·····	33
3. 爱他要注意的十点·····	34

第三月 做一个永远年轻的迷人妻子

越是随着岁月的流逝，女人才越应该关注自己的容颜，重视对自己身体的保养，不但让自己拥有一个健康年轻的面容，还能使自己找到年轻的心态。

第一节 让肌肤永远年轻·····	39
1. 护肤的八个要诀·····	39
2. 太阳光下的美白肌肤·····	42
3. 冬季的皮肤保养·····	44
4. 皮肤保养对号入座·····	46
第二节 给自己从头到脚的呵护·····	48
1. 添魅力，从“头”开始·····	48
2. 让自己的头发更加漂亮·····	50
3. 让双手永葆青春·····	53
4. 性感，也是做出来的·····	54
第三节 追求美丽没有年龄限制·····	57



哈到好处——做老婆

妻子的12月物语

- 1. 夏季你该如何穿衣 57
- 2. 手镯——百年不变的韵味 59
- 3. 做个充满“贵气”的女人 60

第四月 弥漫独特的女人韵味

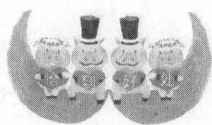
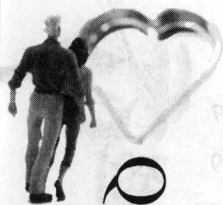
其实，最让男人心醉神迷的并不是所谓的天使般的面容或是魔鬼般的身材，而是女人身上散发出来的独特的女人味儿。

- 第一节 让丈夫为你的魅力倾倒 65
 - 1. 影响一生魅力指数的十五个细节 65
 - 2. 鸡尾酒女人的修炼法则 68
 - 3. 闻香识女人 70
 - 4. 拒绝丈夫的“审美疲劳” 72
- 第二节 细节处散发出来的女人味儿 74
 - 1. 展现优美的体态 74
 - 2. 小的就是美的 76
 - 3. 谈谈心，跳跳舞 78
 - 4. 用声音征服世界 79
- 第三节 走在感性与性感之间 82
 - 1. 性感地发呆 82
 - 2. 用表情守住你的魅力 83
 - 3. 迷人微笑 85
 - 4. 做一个淑女 86

第五月 让自己的性格和个性趋于完美

在5月这个百花盛开、绚丽多彩的时节里，何不妨让自己的心情也变得轻松绚丽一点呢？

- 第一节 为了爱情，做点改变又有何妨？ 91 ♀ 3

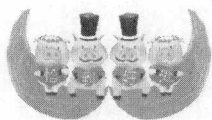


1. 容易离婚的六种女性	91
2. 男人惧怕女强人	92
3. 温柔比美丽更珍贵	94
4. 别因为撒娇而难为情	97
5. 流露出自己的品位	98
6. 做个阳光女人	100
第二节 给大家展现出完美性格	102
1. 幽默带给你一种吸引力	102
2. 女人会因宽容而更美丽	104
3. 张狂一点	105
4. 品味来自于你的内心	107
5. 女人的个性修炼	109
6. 他人眼中的性格最重要	113

第六月 了解男人的内心

其实在男人的内心深处，隐藏着很多的小秘密，如果你能够了解男人的内心，你就会更好地和他相处在一起。

第一节 读男人，也像读一本书	117
1. 男人的心思你要猜	117
2. 男人们的短处	120
3. 男人也是水做的	121
4. 刺探男人的心	123
第二节 感受丈夫的心跳	125
1. 你有个什么样的丈夫？	125
2. 拿什么拴住他的心	127
3. 做他心中的理想妻子	129
4. 新好男人之十项指标	131



恰到好处

做老婆

妻子的
12月物语

第七月 不让须眉的“女强人”

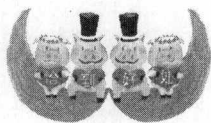
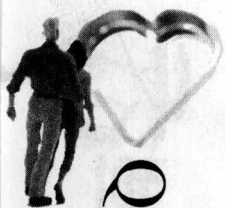
7月，是一个让人感到烦躁的月份，当你挥汗如雨的工作时，当你拖着疲惫的身躯，在回家的路上看着夕阳西下时，你会不会感觉到有些厌倦。

第一节 做任何事情都有技巧，工作也是	135
1. 已婚女性越来越受欢迎	135
2. 巧妙化解同事敌意	136
3. 白领丽人的处世技巧	137
4. 职业装的时尚魅力	140
第二节 别因为工作累坏了身体	142
1. 种种的职业危机	142
2. 中年女白领的心理危机	144
3. 紧张会让你提前迎来冬季	145
4. 不要忽视身体发出的小信号	146
5. 办公室里的健身操	148
6. 现代白领的养心之道	149
第三节 别把工作的烦恼带到家中	151
1. 你开始厌倦你的工作了吗	151
2. “职业妈妈”的新问题	152
3. 隐藏自己的眼泪	157

第八月 做丈夫的好“情人”

给丈夫多一些惊喜，多一些变化，也许丈夫在卧室里面会把你看作是妻子+情人。

第一节 撩起双方的欲火	161
1. 性生活的黄金时间	161
2. 制造激情	162
3. 学会调情	164 2 5

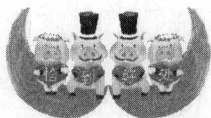


4. 你该如何求欢?	166
5. 设计撩拨爱欲的情色战场	169
第二节 拥有完美的性爱	171
1. 一“触”即发的性感	171
2. 给性爱来一次最完美的开端	173
3. 用声音来伴奏	174
4. 男人最爱的性爱体位排行榜	177
第三节 床上的原则	179
1. 在床上也要说“不”	179
2. 女人性生活的十大禁忌	181
3. 保护好男人的性自尊	181
4. 如何温柔地消除男人的欲火	183
5. 女人的性修炼	185

第九月 让孩子健康地成长

有了孩子之后，你的身上将会有更重的责任，如何教育好自己的孩子是一个很严肃的话题，因为让孩子能够健康自然的成长是每一位母亲的最大心愿。

第一节 让女人的一生更加完整	189
1. 20、30、40，女人生育大考虑	189
2. 为什么可以选择不生孩子	191
3. 魅力母亲离不开家庭	192
4. 摆正对孩子的态度	193
第二节 给孩子适度的成长空间	195
1. 拿出母亲的样子	195
2. 认真对待孩子的看法	198
3. 平等——亲子关系的纽带	200
4. 捕捉孩子的个性	202
5. 重新为健康定位	205



第十月 打好家里的算盘

能够管好家，让自己的家庭越来越富裕，恐怕是每一位妻子都希望的吧？

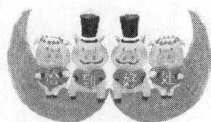
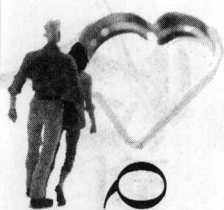
第一节 做个精打细算的好妻子	211
1. 先为自己做一个财商测试	211
2. 必须要面对的金钱问题	214
3. 别为“廉价”乱了阵脚	215
4. 女人致富的五大基础	216
5. 女人理财的九条“金科玉律”	218
6. 女人理财的七大致命伤	219
第二节 让家庭的财产不断升值	222
1. 嫁富翁不如造富翁	222
2. 精明女人的理财必备的素质	225
3. 年轻妻子的理财手册	226
4. 利用假期“盘点”家庭财务	227
5. 轻松减债“四步曲”	228

第十一月 经营好自己的婚姻

有很多做妻子的忘记了对自己的婚姻投入更多的关照，忘记了婚姻其实也需要经营，就像种植一盆名贵的花，需要浇水、施肥、阳光……

第一节 平淡也是一种幸福	233
1. 夫妻相悦的十大原则	233
2. 你不自觉地“赶走”了他	235
3. 恩爱夫妻妙在欣赏	237
4. 给男人爱的支持	238
5. 白头偕老的六大要素	240
第二节 你该如何与丈夫相处	241

怡
到好处
——妻子的12月物语
做老婆



1. 不伤和气的争辩妙招 241
2. 别扫丈夫的兴 243
3. 陪他奋斗的你很幸福 246
4. 男人的宽容很可贵 247

十二月 关爱自己，也就是关爱家人

在这个新旧交替的时刻，你需要为你的丈夫准备一份礼物，不需要有多昂贵，但是要能够表达你的感情，然后再送给他你最真挚的祝福。

- 第一节 做一个让自己满意的女人和妻子 253
 1. “家庭淑女” 253
 2. 真内涵蕴真魅力 255
 3. 外表的风度源于内在的修养 257
 4. 只为今天 260
- 第二节 幸福就在你身边 262
 1. 专注你的爱人 262
 2. 当你觉得不如意 264
 3. 人生完美的色彩 267
 4. 健康幸福五件事 269

第一月

婚姻绝非只是二人世界

新的一年，新的一天，在这个时候你会想到什么？会不会想到你和他刚刚组成一个家庭的时候？想到和他共度的甜蜜时光？然后你又会慨叹现在的生活有很多不顺心的事情，比如他不像以前那样爱你……

如果是这样，你需要的新年祝福当然是婚姻美满、白头偕老之类的吉祥祝愿，但是光有这些还是不够的，真正的幸福还需要你和你丈夫的共同努力。在这里要送给妻子的第一条忠告就是：不要把全部精力都投入在你和你丈夫的二人世界里，自己的生活才是女人的第一要务。

保护天使

天使对一个站在天堂门口的新人说：“你知道我是怎样保护你免遭不幸的吗？你从山上要掉下来，是我用手挡住了你；当你要被汽车撞死时，是我把你拉了回来；当你落水时，是我暗中相救……”

“在我结婚时，你到哪儿闲逛去了？”

危险的食物

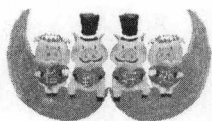
一位著名营养学家在一次国际饮食会议上演讲时，谈到人们不健康的饮食习惯。他说：“有一种食物是最危险，根本不应该食用。人们食用那种食物后会引起痛苦、悲伤和疾病，不幸的是，许多人仍然在继续使用。”然后，他问听众：“谁能告诉我这种危险的食物是什么？”

一位年长的男人举起手表示他知道答案。他站起来，痛苦地说：“结婚蛋糕。”

秘书的孙女

太太突然走进丈夫的办公室，恶狠狠地扫了一眼年轻美貌的速记员，怒冲冲问她丈夫：“你不是说打字员是个老太太吗？”

丈夫吓得不知所措，但很快镇静下来对妻子说：“是的，她今天生病，所以派她孙女来顶替。”



恰到好处——做老婆

妻子的12月物语

第一节 寻求家庭与自我的平衡

也许很多妻子都面临这样的矛盾：结婚之后，自己将全部身心都放在了家庭上，放在自己的丈夫身上，自己也做出了不少改变，但结果好像并不尽如人意。

的确，婚姻会让你得到很多方面的改变，但是没有必要，也绝对不能完全地放弃自己原来的生活。聪明的妻子——能够在婚姻生活当中品尝到幸福与快乐的妻子，都是能够在家庭和自我之间达到平衡的。

1. 幸福生活的十项指标

女人天生爱做梦，没有白马王子的理想肯定不属于任何一个女人的过去。不要以为自己很傻，其实这正是女人的可爱之处：只有知道了自己需要什么，才会知道珍惜；只有知道了哪里能成为真正的归宿，才会知道追寻。简而言之，幸福生活是需要设计、需要遐想、需要创意的。

(1) 理想的伴侣

爱情，属于多梦的女人，是滋润女人更加美丽的力量，把这种力量给予你身边的一个人，你就会得到精神上的愉快。一个女人最大的幸福在那里？也许就在你用一桌亲自烹饪的菜肴抓住他的胃；每天至少说一句真心诚意的赞美；经常给他一个妩媚的眼神……的时候，不过最重要的是要给他你惟一的芳心。

(2) 多一份关爱

除了爱别人以外，还要用心体会别人的爱？女人需要带着两颗心去生活，一颗是感知的心，一颗是感恩的心。这样你才能发现身边人真心对你的关爱，才能用每一个细胞神经去体验这种感觉；你会得到真正意义上的满足。用双 ♀ 3