



女人要宠，男人要哄。
不会哄男人的女人缺少的是优雅、宽容和同情心，
也算不上是一位贤妻良母！

一本写给天下所有女人的婚姻“圣经”

碧 玲◎ 编著

男人要哄

Nanren yaohong

这是少男、少女的书！
这是情人的书！这是恋人的书！
这是夫妻双方互读、互看、互品、互研的书！
这是送给恋人、情人、老公、老婆和异性的书！
愿天下的恋人、情人、老公、老婆都能找到真正的爱！

时事出版社

男人要哄

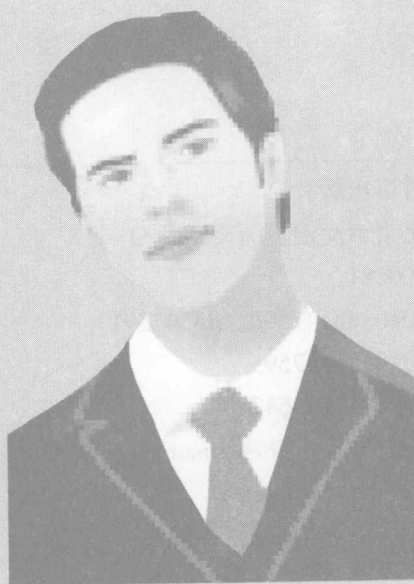
NAN

REN

YAO

HONG

碧 冷 编著



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人要哄 / 碧冷编著. —北京: 时事出版社, 2007.5

ISBN 978-7-80232-120-5

I. 男… II. 碧… III. 男性—心理学—通俗读物
IV. B844.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 047243 号

男人要哄

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010)88547590 88547591

读者服务部: (010)88547595

传 真: (010)68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京京安印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 17 字数: 220 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

前言



Qian Yan

许多时候，女人都把男人当作靠山，当作一生的支柱，当作可以依赖的港湾。在男人面前，她们肆意地宣泄着情感，她们哭，她们笑，她们闹……她们总以为男人是坚强如盾的，男人的脆弱她们从来不屑，男人的娇柔也常遭耻笑，但往往最刚强的人也会有最脆弱的一面。同样是肉体凡胎的男人，也与你一样，有着各种情感。他们也想笑，也想哭，也想发泄，也想找个臂膀靠靠。作为女人，你是否明白这一点？

是男人就得顶天立地，是男人就得事业有成，这给了男人太多的压力。在这种重压下，男人拼搏着，奋斗着……然而，不同的环境、机遇、才能学识的个体差异使得男人的成功并不是想象的那么容易，在“人外有人，山外有山，天外有天”的竞争下，成功的毕竟是少数，大多数男人依旧平凡。此时，你知道男人最渴求的什么吗？别再以为男人是树、男人是山，再坚强的汉子也渴望女人的理解与鼓励。一句“你真棒，你已经做得很不错”准会一如天籁般悦了男人的耳目，慰了男人身心。

男人也是要哄的。男人的身体很疲惫，男人的心很累，男人渴望女人的抚慰。哄男人，会让两颗心更加相依，会让男人更加疼爱女人。

女人一生都需要爱的滋润。但女人首先要读懂男人、理解男人、呵护好男人，否则你即使把家里打点得周周到到，却仍然不能得到男人的眷顾。做女人也是一项事业，不仅要苦干实干，还需要聪明机智。很多事情，只要你略施一下“哄”的手段，就能达到四两拨千斤的效果。如果你想尽享爱的甜蜜、持久与醉人的芬芳，

一定要让男人品味出什么叫归心似箭,让男人解读出什么叫梦魂牵绕,这样才会让他毫无保留地把爱都给你。

哄男人,并非是一种欺骗或一种不良手段。它是爱情的蜜汁儿;它是感情的润滑剂,既能防锈,又能减少摩擦和噪音;它是男女保持浓烈情感的重要因素。但哄男人也要恰到好处,不同的男人有不同的哄法,而且要注意掌握一定的分量,不能一次哄足,只能哄得三分之二。如果你能做到这一点,哪怕再烈的马,你都能驾驭有术。

本书《男人要哄》为你揭示了男人的真正面目,你会了解到他的强大、他的脆弱、他的情感需求,这将有助于你更好地收获男人的爱,也教你如何做一个男人喜欢的女人。

一哄值千金。也许只有那些尝到了甜头的女人们,才会真正明白其中的奥秘。为了爱永存,为了幸福的滋润,女人们,学一学“哄”的艺术吧!它会使你的生活更愉快、更甜蜜,使你更青春、更靓丽。

编者

2007年3月20日

目 录

Mu Lu

第一辑 男人为什么要哄

NanRenWeiShenMoYaoHong

◎男人难

从小就戴上“男子汉”的桂冠 / 002

成家立业样样全 / 003

男人担负着两个人的欲望 / 005

男人是夹心板 / 006

◎男人苦

男人很孤独 / 007

男儿有泪不能弹 / 009

个中辛酸只有自己慢慢体味 / 010

◎男人累

男人为责任和体面而累 / 012

男人死要面子 / 013

男人总是不懂装懂 / 015

男人们往往付出健康以求生存 / 017

◎男人也很脆弱

男人坚强背后藏着软弱 / 019

男人也有软肋 / 020

男人也怕夜黑 / 022

男人远不如女人坚强 / 023

◎男人需要抚慰

男人,是永远长不大的孩子 / 026

男人也“撒娇” / 027

男人渴望归属感 / 029

男人渴望女人的关怀 / 030

男人渴望女人的爱 / 032

◎男人值得女人哄

男人的阳刚,女人的阴柔,是绝配 / 033

男人是女人的幸福 / 035

男人的爱让女人心醉 / 036

哄男人,让男人更疼女人 / 038

第二辑 怎么哄男人

ZenMoHongNanRen

◎懂得如何爱男人

爱他,就告诉他 / 042

让男人慢慢中毒 / 044

不妨耍些小伎俩 / 045

对你所爱的男人投其所好 / 047

悄悄占据他的心 / 049

留一点神秘给他 / 051

从不盘踞男人生活的全部 / 053

用你的柔情拴住他 / 055

不动声色地让男人中招 / 057

◎展现女人的极致

示弱的女人更能赢得男人爱 / 059

女人撒娇,要娇得妩媚 / 061

眼泪是女人最柔韧的武器 / 062

蛮不讲理要拿捏得恰到好处 / 064

温情的嫉妒是一种美 / 065

适当地吃醋会让男人有爱的感觉 / 067

装“傻”会让男人更疼你 / 068

◎注意示爱的细节

随时随地献上你的爱 / 070

让爱情永葆新鲜活力 / 072

为他织一张布满柔情的网 / 074

在生活的点滴中体贴你的男人 / 075

用柔柔的呢称套牢他的心 / 077

亲密不要流于形式 / 078

◎拥有化解矛盾的智慧

枕边耳语能杀死人 / 080

吵架也要讲究收放自如的艺术 / 081

多多沟通,方能消除隔阂 / 083

家,不是讲理的地方 / 085

别轻易揭他的短 / 086

诠释聪明妻子的爱情禁语 / 088

跨过矛盾和摩擦 / 090

冷静面对出轨的男人 / 092

◎掌握适当的分寸

爱情是手中沙 / 094

爱,不做鞭子和眼睛 / 095

责怪会使夫妻感情疏远 / 097

争吵会让人不堪重负 / 099

唠叨是男人心中永恒的痛 / 100

怨声载道只会吓跑男人 / 101

猜疑会烫了爱情的脚心 / 103

◎哄他,但不惯他

不要太爱一个人 / 105

爱,要有自己的底线 / 106

不要对男人付出太多 / 108

男人的懒是女人惯的 / 110

一味迁就不是办法 / 111

别总说“男人天生那样……” / 112

第三辑 哄男人就让男人“晕”

HongNanRenJiuRangNanRenYun

◎让他永饱眼福

食色,性也 / 116

会哄的女人,拒绝做黄脸婆 / 117

追求永恒的美丽 / 119

塑造曼妙的玲珑身姿 / 120

为他而盛装打扮 / 122

- 要懂得修饰自己 / 124
- 学会化妆,扮出亮丽的自我 / 125
- 套牢男人的致命香 / 127
- 时时展现你的性感 / 129
- 气质是男人眼中恒久的美 / 130
- 世上没有丑女人 / 132

◎满足他的口福

- 男人也是馋嘴的 / 134
- 男人喜欢会做饭的女人 / 136
- 为他做饭的 N 个理由 / 137
- 要抓男人心,先抓男人胃 / 139
- 拥有让男人垂涎三尺的独家私房料理 / 140
- 宠宠他的口胃 / 142
- 一顿美丽的早餐让男人想你一天 / 144

◎给他“性”福

- 理解男人的性需求 / 146
- 满足男人的征服欲 / 148
- 性爱和谐,感情更永固 / 149
- 大胆享受性爱的激情 / 151
- 主动也是一种魅力 / 152
- 给性加点情趣 / 154
- “意外”会让男人性满足 / 156
- 不要滥施性惩罚 / 157

◎让他“心”福

- 满足男人的优越感 / 159
- 好女人塑造好男人 / 160

懂得听男人诉说 /	162
赞美可以赢得男人的欢心 /	163
宽容豁达会让男人更真诚 /	165
信任他是幸福的基础 /	167
崇拜可以换取男人的宠爱 /	169
在他失意的时候给予安慰 /	170
别轻易触犯男人的尊严 /	171
关键时刻给足男人面子 /	173
从不企图改造他 /	174
不要用命令的口气“指挥”男人 /	176
尊重男人的嗜好 /	177
做男人心目中的“贤内助” /	179
做男人事业的好帮手 /	181
做男人事业最忠实的信徒 /	183
学会隐藏自己让丈夫出秀 /	185

◎给他一个幸福的家

温馨的家,是男人恋恋不舍的港湾 /	187
给婚姻注入一丝情趣 /	189
爱情与婚姻同步 /	190
在婚姻中扮演不同角色 /	192
永葆情人的心态 /	193
营造浪漫的家庭氛围 /	194
让男人有不断的惊喜 /	196
拥有两人独处的时间 /	198
做一个善于理家的女人 /	199
学会管理家庭开支 /	201
做一个合格的家庭主妇 /	202

别把男人当作赚钱的机器 /	204
掌握好与婆婆相处的原则 /	205
讨好他的家人 /	207
别总拿孩子当唯一 /	209

第四辑 “出格的男人”别依着他

ChuGeDeNanRenBieYiZheTa

◎警惕这几种男人

花花公子 /	212
大男子主义者 /	213
“四不”男人 /	214
唯我型的自私男 /	216
无脊梁骨的懦弱男 /	217
总是自恋的男人 /	219
爱小心眼的男人 /	220
无骨郎 /	222
有某种不能自拔瘾头的男人 /	223
有恋母情结的男人 /	225

第五辑 珍爱自己的女人更能赢得男人心

ZhenAiZiJiDeNuRenGengNengYingDeNanRenXin

◎做珍爱自己的女人

要善待自己 /	228
要自信 /	229
要有自己的追求 /	231
要独立 /	232

- 不当男人的附属品 / 234
- 从不丧失自我 / 236
- 有自己一个独立的空间 / 238
- 婚姻不是生命的唯一支点 / 240
- 工作着的女人最美丽 / 242
- 保持家庭与事业平衡 / 243
- 与男人同步成长 / 245

◎时时呈现女人味

- 羞涩是女人特有的美 / 247
- 温柔是女人味的重要体现 / 249
- 优雅的女人是男人眼中的尤物 / 250
- 情趣女人让男人感动一生 / 252
- 最让男人放不下的是善解人意的女人 / 254
- 刚柔并济的女人让男人回味 / 255
- 愈品弥香的知性女人 / 256
- 吴依软语,最让男人心醉 / 258

第一辑



男人为什么要哄



◎ 男人难 ◎

男人要养家、要有成就、要赚钱、要当官……不管个体情况如何,男人都要成为符合社会尺度的“男人”。他们如过河的卒子,许进不许退,许胜不许败,否则他就要遭到其他男人和整个女人团体的抛弃。不管家庭的小舟遇到多大的恶风急浪,男人都必须成为执棹拼搏的能手,而且还必须在事业上成就一番气候。你说,男人难不难?

从小就戴上“男子汉”的桂冠

男人的坚强就似女人的温柔一样,其实都不是天生俱来的,只是人为的一种社会定位,是套在男人身上的一种枷锁,并不是男人自愿选择的。

男人难,刚出娘胎就被戴上了男子汉的桂冠,从小到大遇有不顺心之事,眼泪是不能轻易流出来的,要不马上有人会说:男子汉流血不流泪,不哭,我们是男人不哭!在这种强化的性别教育下,男人不得不强,不能不强,男人必须“活出男人样”。你没看,就连那刚懂点儿事的男孩子,趁洗漱之时也会在镜子前,两只胳膊向上成九十度直角,闭住呼吸,用尽全身力气,看看自己肌肉是否发达,看看自己是不是个男子汉?

其实,男人的刚强是社会锻造的。由于社会的定位,被人强加为刚强和负主要责任的特征,并自小就自动接受了这种准则的强迫:你是男子汉,不能和小女孩一样。眼泪汪汪的女孩会招来同情,而流泪的男孩会遭人轻视。女人可以在灾难面前放声大哭,男人却必须一声不吭,将所有的压力默默地压抑在心里。女人的喜怒哀乐形于色是天经地义,而男人不应该轻易流露感情,他们遇事应当面无表情、眉头紧锁,处理起来冷静果断。男人还要有顽强的攻击性,他们就像荒原上为生存厮杀的狼,直至流尽最后一滴血,也不应该停下来喘口气,而女人则可



男人要哄

以安全地躲在男人身后享受保护，即便最缺乏攻击性的男人也被逼迫到人群中拼个你死我活，否则男人便无立身之地。

这就是社会为男人塑造的男子汉形象。

男人就像一棵树，要给予家人一个或大或小遮风避雨的安全港湾，而他必须咬紧牙关去经受烈日的曝烤、抵御狂风的袭击、接受暴雨的洗礼。

男人又像是那拉车的牛、负重上坡的马，那怕身上有伤，只要尚能忍受，就决不松套。一旦停下脚步，轻则前功尽弃，重则车毁人亡。

.....

人类的社会制造了种种“男人优越”的神话，使男人在生活中付出不可估量的代价。其实男人并不想那么强，不想有过多的压抑和默默的承受，但他们没有选择的余地。为了维护“男子汉”的尊严，成千上万的男人，只得陷在自我困惑、自我挣扎、无休止的劳顿和自我毁灭的泥沼之中。他们身心疲惫，却不可述说，否则就失去了男人本色。男人的难就在于竞争激烈，他们跌倒了爬起，再跌倒了再爬起，以体现自己生命的价值和尊严。

那些平常看似大大咧咧的男人们，他们貌似坚强，像是有使不完的力气，可在男人们的内心深处，又隐藏着多少难言之隐？男人们为之无奈，为之叹惜。它们像一座山，压得男人喘不过气来；它们像一把剑，刺痛着男人的心。

婚姻专家点评

男人的强大，是一种不得不为的伪装；他们的内心世界，其实是社会重压之下的脆弱。作为男人，不妨以坦诚的态度去探索和改变自己的内心世界，才能从陈旧的、毁灭式的生活模式中解放出来，使自己的生活会更加坦然、真实、和谐和美丽。而作为女人，要懂得男人的艰难，给予男人一定的关心爱护，懂他、爱他、哄他、惯他、宠他、管他，陪伴着男人走过这风风雨雨的一生。

成家立业样样全



男人自从成为男人的那一天起，就被赋予了坚强、顶梁柱的色彩，他们既要



男人要哄

担负起历史和社会赋予的责任,又要成为家庭的脊梁……

只要是男人,无不把事业看成他生命中的主心骨。因为在男人眼里,事业不只是养家糊口,它代表着他的尊严,是男人身份的代名词。事业是男人的堡垒,是男人的依靠,也是惟一持久的追求,事业是他们能够放到台面上的骄傲所在。

然而,当他们使尽浑身解数,并为此而忽略了诸如婚姻家庭等人生的宝贵财富,将最终的事业目标完成后,却往往发现,自己真的是有些得不偿失。因为在盲目冲刺事业时,他们所失去的已是太多太多了。

所以,对于一个男人来说,事业与家庭都不可缺少。

只有事业没家庭的男人不是一个成功的男人。事业上的成功可以带给男人丰厚的物质享受,可以带给他舒适的生活,可以带给他高人一等的风光甚至令人羡慕的高官厚禄,却不能给他带来家庭的温馨、妻子的关怀体贴和儿孙满堂的天伦之乐。著名爱国华侨陈嘉庚说,如果没有一个圆满的家庭,即使是赚再多的钱,也不可能幸福。试想之下,没有家庭,你的财产千万又如何?当你事业辉煌之际,没有家人与你分享,某一天你站在事业顶峰的时候,你的眼睛会掠过一丝失落,你的心头会飘过一丝期盼,你的快乐是别人的。没有家庭的男人,心灵上会有一种隐隐酸楚感觉。

而如果只有家庭没事业的男人也是可怜的。没有了事业的男人,就像失去依托的小船,漫无目标地漂荡在人世的大海中,连个歇脚的地方都没有,哪怕是块荒岛也行。没有事业的男人心理变化非常强烈,他们小心翼翼地守护着自我尊严别受伤害,还要谨防被人一不小心触碰,他们的失落不是家庭能补偿的,他们的快乐是表面的。

总之,男人左肩扛着事业大厦右肩负着家庭重担,他们在励精图治惨淡经营的同时,还要勇敢地担起建设温馨家园的重负,要为妻子儿女铸造一个能够挡风避雨的港湾。男人难啊!

婚姻专家点评

男人面临着事业、爱情、家庭三座大山的压力,没有事业人家说你没能力;没有女人爱你人家说你没有魅力;没有家庭人家说你连一个家都没有。所以,男人要在事业与家庭间平衡,只要找准了支点,好男人的美誉就是你的!