

让妻子心仪的男人最成功
以女人独特的视角解读男人的成功秘诀

帮助丈夫 做男人

做女人眼中最成功的男人

Bangzhu Zhangfu

Zuo Nanren

石赞◎编著

河北科学技术出版社



帮助丈夫做男人

编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

帮助丈夫做男人/石赟编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5375-3658-5

I. 帮… II. 石… III. 男性—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 029362 号

帮助丈夫做男人

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)



001/ 太太给丈夫的 12 条终告

第一章



打造一个时尚而稳重的绅士

- 003/ 男人眼神的合理运用
- 005/ 男人语调的轻重选择
- 006/ 男人手势的合理运用
- 008/ 男人幽默的合理运用
- 009/ 魅力男人风度的培养
- 011/ 怎样做一个体贴的男人

第二章



好丈夫的八大准则

- 014/ 责任——为太太担起家的重担
- 015/ 欣赏——好太太是夸出来的
- 017/ 理解——女人天生就任性
- 019/ 尊重——女人的尊严不可侵犯
- 022/ 宽容——给爱更广阔的空间
- 023/ 体贴——不要委屈了自己的太太
- 024/ 自信——体现男人的阳刚气质
- 026/ 保鲜——让爱情和岁月一起成长



第三章



幸福的婚姻是男人事业的基石

- 028/ 婚姻是上天赐给男人最好的礼物
- 029/ 正视婚姻，更好地为家人负责
- 031/ 在婚姻中找到自己的角色
- 032/ 交流让夫妻之间的爱更长久
- 034/ 信任是稳固幸福婚姻的基础
- 036/ 平息地位之争，不要把太太当做附属品

第四章



家庭是男人的脊梁

- 038/ 让家人幸福是男人最大的幸福
- 039/ 快乐是家庭的终极目标
- 040/ 控制情绪是维系感情的防火墙
- 042/ 化解家庭冲突的技巧
- 045/ 讲究民主才能更好地当家做主
- 046/ 家庭的幸福源自情感的融合
- 048/ 注重榜样的力量，做孩子心目中最好的父亲
- 049/ 儿子、丈夫、父亲——男人的多角色人生

第五章



成功的事業是男人智慧的集中体现

- 052/ 游刃职场——智慧男人的事业资本
- 053/ 巧织人脉——事业男人的成功资本
- 055/ 事业选择——决定男人一生的幸福
- 056/ 勤奋是男人功成名就的法宝
- 057/ 妻子是男人成功道路上的好秘书
- 059/ 最擅长的事业就是最领先的行业
- 060/ 寻找自己的特长，选择特长中的特长
- 061/ 善于“剪掉”多余，经营自己的强项
- 062/ 给自己一个准确的定位，你才能走得更远
- 064/ 利用职业规划发挥自己的优势
- 065/ 在困境中发现自己，困境就变成了机遇
- 067/ 信念让能者无疆

第六章



男人失去健康就失去一切

- 069/ 健壮体魄——男人的健康资本
- 071/ 多少金钱都买不来男人的健康
- 072/ 危害男人身体健康的因素
- 073/ 男人自我健康检查的方法
- 075/ 喝蜂蜜的男人更健康



076/ 对于男人健康的几点忠告

077/ 男性健康的国际标准

第七章



男人要向运动要健康

079/ 运动好处知多少

081/ 男人健美训练三步曲

083/ 简易的男性腰部减肥运动

084/ 男性肩周炎的锻炼疗法

086/ 男人适当低头有益健康

087/ 延年益寿的好方法——赤脚散步

088/ 男性抵抗衰老的运动处方

第八章



科学饮食决定男人的体质

090/ 为什么要讲究膳食平衡

091/ 有碍健康的不良饮食习惯

093/ 饮食健康从早餐做起

094/ 建立科学的膳食结构

096/ 补充高质量蛋白质

097/ 保证充足的必需脂肪酸

098/ 水果中含有哪些主要的营养物质

第九章



保持男人的健康心态

- 0100/ 男性心理健康的标准
- 102/ 男性必修的心理健康课
- 105/ 缓解压力有妙招
- 108/ 预防灰色心理的良方
- 109/ 抑郁——积极向上的大敌
- 111/ 当男士遭遇心理“例假”
- 112/ 千万别轻视男性更年期综合征
- 114/ 学会宣泄——摆脱心灵的疲惫

第十章



影响男人健康的坏习惯

- 116/ 吸烟——健康的第一杀手
- 118/ 酗酒——身体不是一个大酒桶
- 119/ 暴饮暴食——身体不能承受之重
- 121/ 不吃早餐——“燃料”不足危害多
- 122/ 经常熬夜——健康经不起长期透支
- 125/ 加班无节制——工作不是你最好的伴侣
- 126/ 过度性生活——男人的生命底线



第十一章



男性常见疾病信号的鉴别与防治

- 129/ 脾气大——小心心脏病
- 131/ 鼻出血——不能忽视的“小毛病”
- 133/ 头晕——警惕高血压
- 135/ 颈部疼痛——小心颈肩腕综合征
- 136/ 便秘——多种疾病的预警
- 139/ 健忘——别弄出暂时性记忆障碍
- 141/ 射精延迟——不再是一种可以等的游戏

第十二章



男人必须掌握的性常识

- 143/ 壮阳的含义
- 144/ 人至中年需补肾
- 146/ 肾有哪些主要功能
- 148/ 科学饮食调节肾功能
- 149/ 男人要预防肾结石
- 150/ 早泄的原因及治疗方法
- 153/ 男人经常过量饮酒可造成阳痿
- 154/ 男性可用阿胶补肾阳
- 156/ 适当的运动和收缩肛提肌有助壮阳
- 157/ 男人多吃淡菜、鸽肉、蜂蜜、羊肾有助于壮阳

第十三章



男人的“性”福

- 159/ 睾酮对男性身体生长的影响
- 161/ 性生活对男人的六大保健功效
- 163/ 男性性功能障碍的认识误区
- 165/ 爱抚使性爱更加美好
- 168/ 性生活上男性要尊重女性
- 169/ 性生活不可“一而再，再而三”
- 171/ 性药带来的不仅仅是快感
- 172/ 预防性病，男人有责

第十四章



男性前列腺炎的预防与治疗

- 174/ 前列腺对性生活的影响
- 176/ 前列腺炎的主要检查方法
- 177/ 身体内缺乏微量元素会影响前列腺
- 179/ 前列腺健康之“六七”计划
- 181/ 莫让“性”福“冲昏”前列腺
- 183/ 慢性前列腺炎的症状
- 185/ 关于慢性前列腺炎症状的认识误区
- 187/ 前列腺炎的物理疗法



第十五章



男人的着装修饰与皮肤护理

- 190/ 不同场合的男人的穿着
- 192/ 西装、衬衫与领带的搭配
- 194/ 巧掩缺陷增显魅力，男士衣着与体形要配套
- 196/ 十大男性服饰品牌
- 198/ 用心呵护男人的肌肤
- 200/ 男性肤质的自我诊断及保养
- 203/ 一年四季皮肤保养有妙招

第十六章



男人也需要注重保养

- 206/ 男性身体衰弱的五大征兆和治疗方法
- 208/ 心情不好，不妨跑一跑
- 210/ 提高免疫力，远离亚健康
- 211/ 足疗保健——呵护你的第二心脏
- 214/ 常跷二郎腿，容易招病归
- 215/ 喝水少容易患肾结石
- 216/ 男性更年期如何保健
- 218/ 将“保胃战”进行到底

- 221/ 附录一：补肾食物一览表
- 224/ 附录二：常见食物含钙量

前言

FOREWORD

做人难，做男人更难，做个好男人更是难上加难。许多男人每天为了事业和生活而打拼，好不容易和恋人走进了婚姻的殿堂，却还要面对婚姻的压力；在外忙碌了一天回到家里，还要看太太的脸色行事，一不留神，还会引发家庭战争。很多男性为此不胜其烦：到底太太心目中的好男人是什么样的呢？

好男人有绅士风度。女人眼中的绅士应该谈吐优雅，举止洒脱，衣着得体，老练沉稳而不乏率真坦然，深沉内敛而又懂得诙谐幽默。时尚而稳重的绅士才值得女人托付终身。

好男人懂得宠爱太太。女人天生就是用来宠的，想做个好男人就要谨记这一点。女人一般任性、脆弱、依赖性强，却又包容、无私，做男人的一定要了解女人，理解女人，尊重女人，爱护女人。一个懂得宠爱女人的男人，才算得上是一个好男人。

好男人懂得什么叫责任。好男人身上天生就有对家庭的责任感，他们会主动挑起家庭的重担，无论多么艰难都会保护好家里的成员，即便是把脊梁压弯，也毫无怨言。他们总是以这种形象给妻子、给孩子以足够的安全感。

好男人有很强的事业心。他们对工作孜孜不倦、乐此不疲，坚定不移地追求自己的目标，把自己的专长发挥得淋漓尽致，任何挫折和困难都无法让他们动摇。因为他们懂得只有成就大事、建立伟业，男人的价值才能得以实现。对成功的信心让他们人生中的每一步都闪耀着智慧的光芒。

好男人懂得健康的重要性。好男人知道作为家庭的支柱，自己是太太幸福的依靠，而失去了健康，自己将一事无成，温暖的家庭也会因此而坍塌。



塌崩溃，所以好男人会小心地保护着自己的健康。他们知道要健康就得运动，无论多么忙碌，他们都会抽出时间锻炼自己，让自己保持健壮的体魄，魁梧的身材，无尽的活力，充沛的精力，从而可以向太太展现男人特有的魅力。

好男人是科学饮食的专家。好男人懂得没有足够的营养作保障就不会有身体的健康，而要有足够的营养就必须学会科学地饮食。好男人会精心搭配每一餐，从不会糊弄自己，他们将餐桌上摆满可口而富有营养的饭菜，他们懂得什么叫做生活的艺术。

好男人会调整自己的心态。男人在生活中也会受到困扰，甚至受到的困扰比女人还多，但好男人总会保持良好的心态，无论何时，他们都会给人以清新、健康、积极向上的感觉。他们不怕挫折，因为他们有着自信和坚韧；他们从不偏激、从不盲目，也不会冲动，因为他们的心理总是健康的。

好男人还注重外表的修饰和保养，无论他们是已过而立还是年近不惑，别人总能从他们身上嗅到青春的气息。年轻的姿态是好男人永远持有的绝技。

本书从家庭关系、婚姻关系、事业以及人际交往、生理健康、仪表等多个方面，为您详细阐述了做一个精品男人的要点。

——编者

第一章 打造一个时尚而稳重的绅士

绝大多数女性认为，所谓的完美绅士，应当具备以下条件：柔和的目光；灿烂的微笑；优雅的谈吐；洒脱的举止；得体的衣着；翩翩的风度；老练沉稳而又不乏率真坦然；深沉内敛而又懂得诙谐幽默；有情趣，有品味，有理想，有事业；思维冷静，成熟理智；感情真挚，关爱体贴。这样的男人，才能称得上绅士；这样的男人，才值得妇人去托付终身。



男人眼神的合理运用

眼神是最能打动别人的武器之一，炯炯有神、感情丰富的目光会让男人在生活中获益良多。

一身得体的西装、一双深情的双眸、一脸灿烂的微笑，这就是大多数女性心目中最为优雅的绅士形象。

一份科学调查表明，在人们的日常交际中，眼神和微笑是最能打动别人的两样武器。因此，打造一个完美的绅士，就要首先从眼神运用开始。

眼神的确是反映一个人内心情感最为直接的方式。天真的眼神，代表着心灵的纯洁无瑕；慈祥的眼神，代表着性格的温柔善良，平易近人；平庸的眼神，代表着内心的空洞肤浅……

一个男人的格调、气度、仪态及素养最直接的表现方式就是透过眼神来传达。所以，眼神是最能够自然、准确地展示男士心理活动的窗口。在日常的人际交往中，目光接触在信息传递方面发挥着重要的作用，眼神的交流是增进相互了解的不可缺少的手段之一。



不同的眼神，可以表示不同的心理状态。一般情况下，全神贯注的眼神表示尊敬和兴趣；眼神游离，则表示冷淡和兴味索然；眼神斜视，则给人以轻蔑不屑的感觉。因此，不同的眼神表达方式，会带来不同的社交效果。作为一个彬彬有礼的绅士，你就必须要学会让眼神“放电”，这是在交际中赢得他人喜爱和尊敬的最佳途径。

要让眼神“放电”，就要学会让眼神集中，进而透过眼神散发无限“电力”。有学者指出，通过长期训练，可以达到此种效果。例如，每天用一张纸遮住自己的眼部以下，对着镜子，让眼神通过镜子交流，保持让眼睛不借助面部表情微笑 10 分钟左右，久而久之，眼神就会自然充满力量。不管是在何种场合，这种力量都能透过眼神的传递，让人感觉你的双目炯炯有神，使得交际的氛围更加愉快。

当然，光有眼神还不够，配合微笑的面部表情，你可以更进一步拉近你和对方之间的距离。当你和对方交谈的时候，要注意面带微笑，眼睛注视对方，这是你对对方表示友好和赞同的一种表情流露。但同时要注意，不能长时间凝视对方的脸部，这是一种不礼貌的行为，可能被看做是对私人空间的侵犯。

在社交场合，视线停留的部位应当在双眼与嘴部之间的三角形区域，这是社交场合最为常见的视线交流位置。眼神不要在对方身体上下游离，这是对人极不尊重的一种方式，尤其在和女性交谈时，容易被人误解为你对谈话者本人比谈话内容更感兴趣，绅士们千万要注意。

男人不仅要在社交场合注意眼神的运用，还要在家庭中发挥眼神的重要作用。在家中，自然而轻松的眼神，是爱的最好表达。和亲密的人交际时，眼神注视对方双眼以下胸部以上的三角形区域，是一种亲密的注视，会让对方感觉到你的关怀。而在婚姻生活中，合理地运用“媚眼”攻势，可以让你和妻子之间保留更多恋爱时期的美好感觉，给夫妻生活增添更多的快乐和幸福。

眼神的合理运用，是一个绅士翩翩风度的基本要求。学会应用眼神，你会发现，生活在无形中增添了更多的优雅与情趣。



男人语调的轻重选择

说话是绅士的一门基本功课，选择适当的语调，可以使你在交际中左右逢源。

太太们会经常向自己的密友抱怨：“丈夫不再爱我了，他跟我说话的时候总是不耐烦。”为什么女性会有这样的感觉呢？心理学研究显示，女人对于他人说话的语气、声调，有着极高的敏感度，这也是她们为什么被认为是天生的社交活动家的一个重要原因。

那么，什么样的声音和语调，是最为女性所接受，同时又可以令她们感到心情愉悦呢？大多数女性认为自己理想的丈夫，应当具备这样的声音：甜美、有磁性、清晰、亲切、耐心、集中、平和、沉稳、有理解力、易沟通、热情、让人产生遐想……

每个女人都想听自己想听的话，以自己喜欢的方式来听。如果丈夫的声音能够带给妻子赏心悦“耳”的感觉，妻子就不会出现猜疑的情绪，这也是保持夫妻和谐生活的重要环节。

男性往往更注重自己交际时的态度和姿势，而忽略说话语气的重要性。事实上，选择适当的语气与人交流，是修炼完美绅士极为关键的一个准则，同样也是一个男人待人接物能力的体现。

如果把女性对理想丈夫的声音标准做一个延伸，我们可以得出这样的结论：在日常交际中，一个说话语气能够令人感到愉快的声音，应当是不刺耳、语速适中、音量适中、表达清楚、内容简明、逻辑性强，既注重感性又注重理性。

男士们千万不要被如此繁复的要求所吓倒，这样简单的事情，是难不倒堂堂男子汉的。语言学家认为，语气的轻重，在乎细节。也就是说，只要你在一些细节上稍稍做点调整，你距离绅士的语言标准，就已经不远了。

俗话说：做人要低调。说话同样如此，也要尽可能“低调”。在生活中，明朗、低沉和愉快的语调，能够将男性深沉、稳重的个性表达得淋漓尽致，因此说话语调偏高的人，应当尽量将语调压低，你会发现，迷人的感性声音，会从你的口中徐徐吐出。



语速的控制，也是需要掌握的问题。很多情况下，男性在说话的时候要滔滔不绝，让人如坠云雾；要么字斟句酌，让人不明所以。恰如其分地控制说话的语速，才能达到沟通的最佳效果。例如，在公司开会的公共场合，你说话的语速就尽量要放慢一点，尤其是在讨论一些重要的问题时，你要确保你说的话，能够让与会者都能够听清。而在一些例行公事的老生常谈时，你就应该适当地加快自己的语速，以节省时间。同样，在家庭或朋友聚会的环境中，因为彼此之间的了解比较深厚，你说话的语速就可以稍快一点。但如果谈到一个大家都不熟悉或是都感兴趣的话题时，就应该放缓速度，好让别人听清你的话。

说话的音量也很关键，直接关系着交谈的顺利程度。说话音量太大，会给别人造成一种压迫感，让人反感，产生厌烦的情绪；音量太小，对方听不清你的话，则会给人一种说服力不强的感觉。所以，说话的音量一定要适中，要以双方都能清楚地听见为准。

除此之外，清晰的发音和吐字，以及较强的逻辑性，也是一个重要的方面。发音含糊不清，别人就无法准确领会你的思想，甚至可能会造成交际上的误解。坚持阅读或朗诵，可以达到一定的效果，同时，放慢语速也是一个不错的办法。

说话的逻辑性，是一种理性思维能力的体现，表现在语言的段落、层次、口头表达上等比较具备合理性，让人一听就明白你的意思。这需要男性在说话之前多思考，选择最合理的说话方式。

说话时，语句必须和表情相配合，光用嘴说话是难以造成气势的，所以必须辅之于眼睛和心灵去说话。换言之，你必须动用全身所有的器官去说话，这样才能让对方产生一种共鸣，融化并说服对方。



男人手势的合理运用

手势是男人在说话时表明态度的一个方式，合理运用手势，可以在交际中避免很多问题。

成为一个优雅的绅士，最为关键的要点是什么？学者们研究认为，手