

中版集团数字传媒有限公司出版

极品 女人 修炼术

石地 著



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.



极品女人修炼术

石地 著

中国出版集团

中版集团数字传媒有限公司

极品女人修炼术

石地 著

内容提要：

俗话说：“三个女人一台戏！”当一群女人聚在一起时，她们只会喋喋不休、唠唠叨叨、吵吵嚷嚷：什么某人的男朋友比自己的帅气、阔气、浪漫；什么自己老公的事业不如人，不懂爱情；什么孩子不懂事，不知该怎么教育……尽管她们说得前言不搭后语，尽管她们好像从来就没有遇到过顺心的事情，但她们仍然热热闹闹地不停唠叨着，好像永远没有停止的一天。本书从女人最关心的老公、孩子角度，讲述如何处理生活中遇到的琐事，成为出色的相夫教子好女人。

ISBN 978-7-89900-533-0

出版时间：2016年4月

总策划：祁兰柱

责任编辑：余红

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地址：北京市东城区朝阳门内甲55号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail: shuzichuanmeiapp@cnpubg.com

电话：010-58110486

传真：010-58110456

版次：2016年4月第1版

字数：100,359

定价：2元

ISBN 978-7-89900-533-0



目 录

第1章 别做爱唠叨的话匣子

懂得管住自己嘴巴的女人，远比姣好的容貌更可爱。

第2章 逛商场时别让老公陪绑

要想惩罚老公，就让他陪你逛商场吧。因为那是让他最头疼的事。

第3章 不要给他当教官

老公是用来爱的，不是用来管的。

第4章 收拾他，不如激励他

有两种方法总能达到你的目的：想让老公出色吗？激励他！想让老公没出息吗？收拾他！

第5章 收起小性子

女人是靠哄的——但事事靠哄，最后将没人在意了。

第6章 野蛮也要有度

哈韩也许没有错，但野蛮过了头就是错。

第7章 不要只管“税收”，不管“拨款”

可怜可怜他吧，不要让“无产阶级”造反。

第8章 总得给老公留面子

慷慨一点，男人不就是爱面子嘛，多给他一点，你有损失了什么！

第9章 多一些宽容

婚姻不是恋爱，许多时候是在宽容的舞台上跳舞的！

第 10 章 该做的家务请动手

假如你还没有过多的资本，比如能聘请保姆、小时工等，就尝试着把做家务变成乐趣吧。

第 11 章 老公不是贼，少疑神疑鬼

在婚姻里，你要想平安地日，最好是在家里先“天下无贼”。

第 12 章 “装修”自己，远离邋遢

懂得“装修”自己，就是在保持魅力。

第13章 撒娇也要看火候

撒娇不分时间、地点的女人，就像下雨天不知带伞。

第14章 摒弃俗气，讲究品位

俗气就像一块变质的面包，虽然可以充饥，但也会食物中毒——抛弃它！

第 15 章 不要让化妆品“淹没”

让人“不是庐山真面目”的同时，也掩藏了女人的清纯可爱。

第 16 章 抛弃冷漠，像火一样热烈

红火的日子并不需要冷冰冰的面孔。

第 17 章 幽默点儿，少一些一本正经

家庭要和谐，幽默是杠杆。

第 18 章 过度依赖男人的女人

小鸟可以依人，但女人最好不是藤。

第 19 章 少“抠门儿”

把门都“抠”掉的时候，家里什么都丢失了，也包括老公。

第20章 绽放自己的“温柔”

连温柔都不具备的女人，决不会像花一样芬芳。

第21章 允许老公有私密空间

看死他，不如放他一马——男人的心底是渴望自由的，虽然他也爱家庭。

第22章 有洁癖的女人

水至清则无鱼——爱清洁是好事，但老公是垃圾吗？

第23章 有情调才有浪漫

爱浪漫是女人的天性，如果有情调做伴，那绝对是一件美妙的事情。

第24章 给老公的“贼心”竖一道防火墙

与其亡羊补牢，不如防微杜渐。

第25章 让老公的“花心”在道德花园里凋谢

在道德的土壤里，“花心”等非分之想不会绽放。

第26章 给他目标，给他动力

如果男人成功了，功劳的一本是女人的；如果男人失败了，错误的80%也是女人的。

第27章 用新知填充空虚的黑洞

知识的果实会让女人享受到更加美丽和幸福的滋味。

第28章 用母性筑造桥梁

男人是长不大的孩子，妻子有时还要给老公充当母亲的角色。

第29章 善良是根扯不断的婚姻纽带

系住你婚姻的绳索，是用善良编织的。

第30章 做老公的贤内助

假如一个男人有一个道德高尚且智慧的女人做内助，他将如虎添翼。

第 31 章 别把老公当成比较的靶子

老公是唯一的，拿他和别人比是女人无知的表现。

第 32 章 家丑不外扬

家庭不是展销会，老公的隐私是不可外扬的。

第1章 别做爱唠叨的话匣子

懂得管住自己嘴巴的女人，远比姣好的容貌更可爱。

俗话说：“三个女人一台戏！”这话当然不是什么夸人的话，无非是说当一群女人聚在一起时，就会是一场闹剧，她们只会喋喋不休、唠唠叨叨、吵吵嚷嚷：什么某人的男朋友比自己的帅气、阔气、浪漫；什么自己老公的事业不如人，不懂爱情；什么孩子不懂事，不知该怎么教育……

尽管她们说得前言不搭后语，尽管她们好像从来就没有遇到过顺心的事情，但她们仍然热热闹闹地不停唠叨着，好像永远没有停止的一天。

更可怕的是，这些爱唠叨的话匣子不仅在外面说、和女人说，一到家里更是彻底打开了扬声器，想收都收不住，而她们的男人也就成了免费的、逃也逃不掉的听众。

而这些话匣子却并不知道，自己那没完没了的唠叨，恰恰正是男人最烦、最讨厌的。在女人的絮叨声中，被训斥的总是男人，被骂的也是男人，竖着耳朵弯腰听着的也还是男人。

对此，女人们总会有自己的一大套说词：“就是因为他是我老公，所以才说他。再说了，说他也是为他好，是爱他、在意他，换了外人还懒得说呢！”

听听，多么冠冕堂皇的理由！恨铁不成钢嘛！可是，老公不是孩子，可以任女人整天吆五喝六地说来道去；家庭也不是幼儿园，习惯性的唠叨会让他们产生强烈的逆反心理，他们之所以能够容忍，只不过是懒得和女人计较罢了！

小李的老婆就是一个典型的“唠叨王”，小李自己都怀疑：恋爱时候那个天真、可爱的女孩哪儿去了？怎么做了老婆就变得爱唠叨起来？在老婆的眼里，我简直就是一个永远长不大的孩子！

早晨起床时，老婆会说：“你看你，被子怎么叠得乱呼呼的？”

“不就叠一床被子吗？你以为是军营？”小李心里暗想。

“老公，牙这么快就刷完了？还不到一分钟吧，是不是又偷懒儿？”

“我还要赶时间上班呢，刷牙哪用得那么长的时间？又不是磨刀！”

小李刚要出门，老婆又在后面喊：“老公，还没吃早餐呢，至少要喝杯牛奶再走。”

小李心想：每天都吃这个，快腻味死了，我还是比较爱吃街头的烧饼。随即对老婆说：“来不及了，我还是去公司吃吧！”

这是早晨的唠叨声，在这时暂告一段落。

小李在公司工作一天忙得天旋地转、头晕眼花，终于到了下班的时间，本想这下可以轻松了，没想到老婆的电话此时却猛然响起：“喂，老公，下班了吗？赶紧回家！”

小李应付着说道：“知道了，马上回去。”可他心里却在说：明知故问，不回家干啥？废话！

假如小李路上遇到堵车，手机声可能会连成一片——

“你怎么还没回来呀？”

“还有多长时间？”

“怎么总是堵车，就你倒霉。”

……

老婆总是唠叨个没完，不听不行，而听着又总让人心烦，所以小李对付她的办法只有一个——这只耳朵进，另一只耳朵出，千万别当真，更不能较真！否则，准是天天都开仗！

而这还不算完，小李前脚刚踏进家门，老婆的唠叨又开始了——

“哎呀！快去换鞋，别把地板弄脏了，我都收拾半天了。”老婆大声地嚷道。

小李道：“不会吧？我的鞋有那么脏吗？再说，你有时不也没换鞋吗？”

老婆马上辩解道：“什么时候？我怎么不知道！”

小李不予理睬，径自坐在沙发上看电视。

老婆又说：“一回来就知道看电视，赶快到厨房帮我打下手。不然，还想吃饭吗？”

到了吃饭的时候，小李的耳根也得不到清静——

“别只知道吃肉，多吃些蔬菜，知道不，这样对你有好处？”

“瞧我做的菜，色香味形堪称一绝，再看看你，笨手笨脚的！”

……

面对诸如此类的唠叨，小李经常靠敷衍了事去应付，只盼吃完饭，能消消停停地看上一场球赛。

不幸的是，老婆的声音再次响起：“这个台不好，快给我看电视剧，今天大结局！”

每到这时，小李都在想：“得，好男不跟女斗，惹不起躲得起。”回书房看书总可以了吧！

可是，用不了多长时间，老婆又一次出现在他的眼前：“书好还是我好？我难道那样让你烦吗？”……

男人喜欢女人的清纯可爱、持家有道；男人可以容忍女人的无理要求，愿意花费心思宠爱她们。但是，世界上没有哪个男人会喜欢、欣赏爱唠叨的女人，也没有任何男人会敬重爱唠叨的女人！

因为像小李的老婆这样爱唠叨的女人，在“演讲”时，很少真正考虑到“听众”的感受，她们通常只想到自己的发言，却根本不想做一个听众。

但在男人的眼里，家庭是一个人在繁忙工作后歇息的地方，累了，可以躺在床上休息；饿了，可以吃自己喜欢吃的东西；烦了，还可以看电视、听音乐……

对男人而言，家庭更是一个避风的港湾。在他受委屈时，你是他可以倾诉的对象；在他遇到挫折时，你可以协助他渡过难关；在他身处异乡时，唯一能够想起的也同样是家中的你——你的一个电话，能够使他获得精神上的依托，让远在异地的他了却相思之苦……

而女人的唠叨，却经常会让男人无从休整、无所适从，由此，他们逐渐地对女人产生反感，甚至感到绝望，他们从此会视女人的话为耳边风，会变得爱搭不理，他们对女人的举动开始走向漠视。

久而久之，在爱唠叨的你和你的老公中间就会出现了一条不可逾越的鸿沟！他们宁愿独自在外面漫步，也不肯回家看望娇妻；或者他们从此沉迷于醉酒之中，只知道一醉解千愁……

一个成功的妻子，如果要想保持在老公眼中可爱的形象，最重要的不是挑选适合自己的化妆品，也不是穿着华丽的衣装，更不是商场中购买昂贵的首饰，而是要管住自己的嘴巴——做一个不爱唠叨的妻子！知道适时地让“话匣子”停电！

因为，做一个不爱唠叨的妻子好处多多——

不唠叨的妻子，能够掌握老公的心理，她们懂得“沉默是金”。在老公面前，好话不在多——一句顶十句！

不唠叨的妻子，懂得呵护老公的脸面，捍卫他身为男人的尊严。

不唠叨的妻子，最懂得怎样珍惜夫妻间的感情，使一个小家成为两个人永恒不变的爱的巢穴。

不唠叨的妻子，永远都能得到老公的关爱和赞赏。

所以，在现实生活中，妻子们必须时时提醒自己，永远都不要做一个爱唠叨的女人，因为唠叨并不能让你备受关注、体贴和赞赏。

女人，假如你想永远得到男人的重视，那么，你就不要让自己成为一个爱唠叨的妻子——

你应该做的第1项家庭作业:

1. 不要把同样的话在你的老公面前重复到第三遍。你要—————。
2. 在你的老公情绪不好时，你会怎么做:
 - A. 非常善解人意、温柔地说：“老公，你怎么了？要我帮忙吗？”
 - B. 唠叨地说：“在外装英雄，在家装狗熊。放心吧，这顿饭我自己做，不用你！”
 - C. “你怎么又不高兴了，是谁欺负你了？”
3. 对老公很久以前犯的一个小错误，你会怎么对待:
 - A. 有事没事就拿出来唠叨。
 - B. 说了之后，老公已经知道错了并已经改正就算过去了。
 - C. 对孩子说：“你以后可不要学你爸的臭毛病。他呀……”
4. 如果你想让你的老公尽快奔回家，你应该尽量做到—————。

第2章 逛商场时别让老公陪绑

要想惩罚老公，就让他陪你逛商场吧。因为那是让他最头疼的事。

虽然对于女人来说，世界上有太多不想做的事，但逛街、逛商场却是大部分女人兴致盎然，十分愿意做的事；对于男人来说，世界上有太多要去做的事，但逛街、逛商场却是大部分男人避之惟恐不及，十分不愿意做而又不得不做的事。

女人的体力真是个奇妙的东西，当你需要它出点力干点活儿的时候，你想象不出它有多么娇弱；当处于购物、逛街的时刻，你又会惊异地看到它是如此不可思议地顽强。此时的女人，毅力能持续处于巅峰状态。

上学的时候，女同学们最怕的恐怕就是每年一次的800米达标了。看似不大的操场，两圈跑下来，一个个就像林黛玉一样，脸色煞白，嘴唇泛青，似乎马上就要晕倒在来迎接她的同学怀里。

可如果你要是仅凭此点就以为她体力太差，那就大错特错了。你看那些刚陪女生逛完街回来的男生，虽然在赛场上都是长跑能手，万米冠军，可此刻却只能倒在床上蒙头大睡。而逛街归来的女孩子可能还因为愉快心情的延伸，而正兴致勃勃地在洗衣服或是打扫房间呢。

也许这正是人们说的兴趣决定一切吧。凭借着浓郁的兴趣，女人在逛街时，真有一种警察追捕逃犯的精神，看完服装看鞋帽，看完食品看电器，从西单转到王府井，从中友转到赛特，对所有的卖场进行地毯式搜索，有时尽管她要买的只是一件T恤衫。

正是这种“顽强”的精神和超凡的体力，决定了跟在后面“提兜拎包”的男士注定无法逃脱体力下降、血压升高、头晕眼花、快要虚脱的命运。

阿明结婚两年有余，妻子既温柔漂亮，又聪明能干，最大的爱好就是逛街购物。每个周末都要上街，大小商场，商业街或超市，一个都不愿意放过。

很多男人都怕逛街，一提起逛街就喊累，就皱眉头，他们宁可去踢球、下棋、打牌、搓麻将，海阔天空地神侃，就是不愿陪女人逛街。阿明就是这样的男人之一，可他却不能不陪老婆去，尽管他心里一百二十个不愿意。

记得第一次和老婆逛街，那还是他们谈恋爱的时候，阿明特别高兴，心想这回又可以牵着她的手了。两人在一块儿的第一个小时，还是很愉快的。可是，3个小时后，阿明开始恐惧了。这哪儿是逛街啊，简直是“搜城”：每店必进，无论大小。到了商场，上上下下不知道要蹿多少回。每次逛街，耗时必达到3个小时以上。

阿明觉得自己头都大了，但又明白任何时候老婆邀请逛街都是万万不能拒绝的。于是，纵然有天大的苦，也只能硬着头皮跟在老婆的身后。

几乎每隔几天，阿明都要忍受一次痛苦的煎熬。老婆会为了买一件外套试上两个小时，为买一双鞋子试上几十双。进了能砍价的店，口沫横飞地扯上半个小时更是常有的事儿。

而最让阿明无奈的是，别的女人逛街可以让同事陪着，让女友陪着，或是自己去。可自己的老婆不行，逛街必须要他陪着。

如果阿明推脱说有事，老婆就会很委屈地说：“怎么下了班还有那么多事呢？平常都忙着工作，好不容易有个休息的时候，你还不陪陪我，人家不就是想跟你在一起走走吗！”

如果阿明要她找朋友或同事陪，老婆就会不高兴地说：“找谁啊？人家又不是我老公，干吗陪我啊，再说了人家现在还有老公抢着陪逛街呢，谁像我！”

如果阿明要她自己去，老婆就说：“我一个人多没意思啊，看中了什么都没个人商量，万一被人蒙了呢？两个人也好互相拿个主意嘛！再说了，你不去，我自己拿那么多东西，我也拿不动啊！”

如果阿明要老婆干脆也别去，一起看看电视，打打牌什么的，老婆更有话说了：“哎呀，你就是怕我花钱，我保证不会花多少钱的。再说了，我打扮得漂漂亮亮的，还不是为了给你看吗？你也不能让你老婆邋里邋遢的，人家会笑话的嘛！”

如果阿明还不去，老婆还会在他身边一直磨：“平常咱家都是夫唱妇随，到了这个时候，你也应该夫随妻愿，做个体贴的好男人嘛，人家平时也没别的爱好，就这点要求，你就陪我去吧！”

总之，不管是什么样的软磨硬泡，死缠烂打，最后的结果总是老婆以取得胜利结束，雄赳赳，气昂昂地走在前面，阿明则耷拉着脑袋，拎着老婆的小皮包，无可奈何地跟在后面。

逛街的过程中，必然要忍受诸如拥挤、吵闹、血压升高、脾气烦躁、头晕眼花、苦苦等待老婆换试衣服等痛苦的经历，如果真买到了几样好东西，就是遭罪倒也值了。

最让阿明受不了，但是又最常见的结果往往是：陪着老婆逛了一整天，可该买的东西没买着，没用的玩意儿买了一大堆。看着自己辛辛苦苦赚来的钞票就这样糊里糊涂地花了出去，那可真是一种说不出的心疼啊！

当然，这样的结果，对阿明倒也不是没有好处。比如“模范老公”、“新时代的好男人”，这些比“先进工作者”还难得到的称号，阿明不止一次荣誉获得，而且几乎都是来自老婆的女友、同事，那些极其羡慕他老婆的女人。

可在荣誉的背后，只有阿明自己才知道陪老婆逛街是个多么痛苦的差事，为了这些光荣的称号和老婆开心的笑脸，他已经付出了怎样痛苦的代价。

可怜的阿明，不怕吃苦，不怕受累，最怕的就是老婆那窈窕的身影飘然而至，温柔又撒娇地说一句：“走啊老公，陪我逛街去！”每当此时，阿明的脑海中就会浮现出那些几乎已被他们踏平的几条街，心里不禁哀叹到：“哎！这种日子何时才能到头啊！”

女人天生爱购物，想想看，你是不是每个月消遣时间的一半是在商场徜徉呢？你是不是多次为自己买的东西而后悔呢？你是不是买不到想要的某种商品就难以忍受呢？你是不是已经有多次薪水入不敷出的窘境了呢？

男人天生怕逛街，你老公是不是也经常发出阿明这样的哀叹呢？你老公是不是每次逛街都表现出强烈的反感呢？你老公是不是经常发现购买回家的东西被你置之不理而皱眉头呢？你们是不是时常为逛街和购物的事情而争吵呢？

如果真是这样的话，你基本上已经成了购物狂。你将很不幸地为此付出大量的金钱以及自己饱满的情绪，你已经成为购物的奴隶。

而最重要的是，你可能已经在这件事情上惹得老公很不愉快了，可能他对你已经颇有微词，甚至心里产生反感了。

男人和女人天生就是一对矛盾，有着太多的不同点和太多的对立面，使得男人和女人之间永远不能安静相处，可是最终又谁也离不开谁。

如果你不想让矛盾激化、不想让战争爆发、不想失去老公的关爱与呵护，那你就必须要找到在你们之间能够和睦相处的平衡点。

如果你天生就是个爱购物的人，不幸又遇上了天生不爱逛街的男人，那么，你就应该——

你应该做的第2项家庭作业：

1. 减少购物的次数，没有必须要买的东西，不要轻易上街。千万不要让逛街成为你的一个习惯。

2. 要知道，除了购物你还有很多有意义的事情可以做，比如——
——。如果你已经有了这个习惯，那么可以试着用以下的方法把它该掉：

A. 你可以重拾那被遗忘在角落里的书，一篇散文，或一部经典的小说，再次领略白纸黑字的魅力。

B. 你可以约几个要好的朋友，一起喝一杯随意的下午茶，聊聊工作，谈谈生活，想想往事，计划一下未来。

C. 在心情不好的时候，你可以买一张火车票，到附近的农庄去散散心。

D. 闲暇时，你可以去爬爬山，既锻炼身体，又可以发泄郁闷，还可以扩大自己的视野。

E. 为家里的财政制订详细的支出计划，控制自己购买的欲望。

将购物时间消减一半，你真的还有许多更好的事情可以做，既不会浪费，还可以提高性情。

3. 如果有必要逛街，或是真想逛街时，你可以试着和女性朋友或是要好的同事一起逛街，让她们做你的参谋。让老公在你逛街的时间里得到解放，让他去做他喜欢做的事。他将非常感谢你给他自由的时间和空间，会认为你是一个懂事又体贴的好妻子。

4. 如果真的想和老公一起逛街，那么切记以下几点，否则，他会不开心，你也会后悔：

A. 不要漫无目的地、重复地、无休止地在一条街或一个商场里逛。

B. 不要让老公一个人承担所有的东西，尽量一起拎着。虽然他很有力气，但是他更希望看到你愿意和他分担。

C. 尽量不要和他去人太多，太拥挤的地方。在那里，他会血压升高，脾气暴躁的。

D. 不要总是对一些没有用的东西表示出渴望，你应该—————。

E. 逛街的时间最长不要超过 2 个小时，男人逛街的耐性在这个时间之外将会消失。你要—————。

第3章 不要给他当教官

老公是用来爱的，不是用来管的。

“好女人就是一所学校”。

是的，一个好妻子应该有提醒、教育和改变老公的能力；应该能够通过自己的言传身教，把自己的老公培养成为一个有教养、有责任感、有能力的好男人。

当然，在这种说法中，妻子其实是自觉不自觉地就在家中扮演了“教官”这个角色。可事实上，妻子绝对不是学校的校长，而老公也不是学校的学生，他们不需要妻子把对待学生的那一套带回家中对自己进行说服教育、指手画脚，这样的妻子只能带给老公更多的压力。

也许，在结婚初期，有许多老公为了宠爱娇妻，他们常常是心甘情愿地做牛做马，任劳任怨，像陀螺一样在妻子的“鞭策”下过日子。可是，这种现象发展到后来，就逐渐形成了妻子掌权的局面。

而很多妻子们为了使老公能够达到自己的标准，她们不仅在生活上调教老公该如何如何做，就是在工作中，她们也会给予老公多方的“指点”。聪明过头的她们自认为老公离开自己就无法生存。

可悲的是，这些“教官”式的妻子却忽视了一个最基本的问题——作为一个男人，他也是有自尊心且把面子当生命的，他不希望自己永远在妻子的“调教”下生活，他需要的是一个温柔善良的女人。

然而，这些妻子却总是执迷不悟，她们将女性的耐力发挥到极限，她们发誓——只要还有一口气，就要对老公指手画脚，横挑鼻子竖挑眼。但男人却并不是一团面，可以任女人把自己捏成她理想中的形状。

也许老公在妻子面前常常表现得唯唯诺诺，但这并不表示老公就是一个家庭的“男佣”，作为妻子，更不能对老公的行为像教育孩子一样吆五喝六，那样的结果只能导致老公对自己的反感。

在外人的眼中，王浩夫妇绝对是一对模范夫妻，两个人每天双宿双飞，事业上也都取得了令人艳羡的成就，王浩是一所学校的特级教师，妻子则是外企的业务骨干。他们在婚后省吃俭用，不到几年间，夫妻俩不但买了房子，还有了十多万元的存款，简直羡煞旁人。

可实际上，他们的婚姻生活却并不幸福。因为妻子的经济收入一直在王浩之上，所以，妻子总是把“经济基础决定上层建筑”这句话挂在嘴边，在家中时常对王浩发号施令，指手画脚。

在王浩累得满头大汗后，妻子还会有所不满：

“你看你，做完饭怎么不把灶台擦干净，时间久了会生锈的。”

“老公，今天你做的菜怎么这么咸呀？你自己吃吧！”

还没等王浩吃完饭，妻子又说：“你洗衣服时，怎么还落下了一件，真是的！再说也没洗干净，做事不认真，你别吃了，过来我教你怎么洗衣服。”

“你首先要将洗衣粉用热水融化掉，然后再注入凉水，再……”妻子立刻“教官”式地在为王浩指导着。

最后还会温柔地说上一声：“老公，学会了吗？以后一定要注意啊！”

“教官”做好指导后走了，王浩站在那儿，有些不服气地说了句：“既然你什么都会，为什么不自己动手？”

在王浩还没回过神儿时，妻子的声音再次响起：“老公，看看！这是你扫的地吗？这儿有个纸屑、那儿有根头发，瞧瞧，这儿还有些该扔的垃圾……把扫把拿过来——重扫！哎，

真不知道你眼睛长哪儿去了？”

王浩拿起扫把一边扫地，一边自言自语地说道：“你又不是教官，凭什么总是对我指手画脚的。”

他刚要休息一会儿，就听见妻子又说：“老公，没事干了？把柜子擦一下。”

手拿抹布的王浩正要擦电视柜时，妻子马上说道：“老公，等我把电视看完，你再打扫卫生，要不然挡着我的视线。”

王浩冲着妻子嘟囔了一句：“就知道看电视。”

晚上临睡前，妻子的“教导”再次上场：“老公，你明天上班穿哪身衣服？”

妻子的问话对于王浩来说简直就是“废话”，不论自己喜欢穿什么样式的衣服，只要妻子认为不合适，肯定又是一阵“说服教育”。

不仅如此，在工作中，妻子也是他的忠实“教官”。她经常指导王浩——

“你应该多接触校长，讨好他，并且时常请他吃饭，只有这样才能在他心目中留下深刻印象，你才会有升职、加薪的希望。”

“老公，千万不要和一群不学无术的人在一起，他们只会让你变得更加堕落！”

随着时间的推移，王浩渐渐厌倦了这种“妻管严”式的生活，他以各种理由晚回家，他宁可去网吧陪着不相识的人聊天，也不愿回家听任妻子的“管制”。

不得不承认，王浩的确是一个好男人。曾经，因为珍惜夫妻间的感情，所以他甘愿接受妻子对自己的“教诲”，对妻子的“管教”总是言听计从，很少做过激烈的反抗。他觉得在一个家庭中，个人的得失无所谓，能够维系一个家庭中夫妻间的和睦才是最重要的。

而这些对王浩的妻子来说却不以为然，反而总觉得是自己领导有方，对老公管教得当，老公才会如此的俯首听命。

她从来没有考虑过王浩的感受，她甚至在人前人后炫耀自己的“功劳”；她觉得这是一种“快乐”，并且把这些所谓的“快乐”建立在老公的痛苦之上。

尽管男人能够容忍女人说自己“不够帅”、“不幽默”、甚至于“傻蛋”，但是没有一个人愿意听从女人“教官”式地指手画脚。

或许你会因为老公为你做的事情不多而埋怨，或许你会因为老公的地位不如人而不满，不过你可曾想过这可能正是因为你对他过于挑剔而使他失去自信造成的？

在夫妻生活中，妻子永远不要给老公太多的压力。老公和妻子都是因为自己的事业在外奔波，每个人活得都很累，你不要再让他为了你而背负更多的负担。因为你是他的妻子，并不是他的老板，没有谁会喜欢回了家还被指手画脚地做这做那。

老公为你做事，其目的就是为了能够取悦你，令你快乐，就算是他的表现不合乎你的标准，你也不应该当面批评他，或是教他该怎么做，更不能对他指指点点。你应该帮助他，让他意识到自己的错误行为，并且逐渐地改正。

假如他做了一顿很难吃的晚饭，你应该试着夸他的厨艺有了很大的进步。下次当你下厨房时，可以让他到厨房做你的帮手，好让他看你是如何做菜的，使他不断地提高手艺。

但是，在这个过程中，你千万不要带有任何的指责，对他施加压力。否则，只会大大地挫伤他的积极性。

任何一个老公都喜欢一个上得了厅堂，下得了厨房的妻子，而不是一个只会在背后双手插腰、对自己指手画脚，给自己当“教官”的懒惰妻子。

聪明的妻子们，在你们对老公指手画脚的时候，在你们要求他们这样或那样的时候，在你们嫌弃身边的老公诸多不是的时候，在你们孤独寂寞想要老公陪伴在你们左右的时候，请你们仔细想想，如果老公也同样以“教官”的命令口吻对待你们，你们自己又会是怎么样的心情呢？

如果你不想成为一个“教官”式的妻子，不想被老公漠视，你就应该做到——

你应该做的第3项家庭作业：

1. 时刻提醒自己：他是我的老公，并不是我的“男佣”。
2. 当你试图给老公做“教官”时，首先应该反问自己：
 - A. 我为什么要对他指手画脚？
 - B. 我有什么资格对老公指指点点？
 - C. 难道是老公有什么地方做得不够好吗？
 - D. 如果换了老公是我，他会给我当“教官”吗？
 - E. 我让老公做这个，干那个，我自己做到了吗？
 - F. 他对我的这些举动会怎样看待？
3. 你应该试着调整自己：
 - A. 不要让老公承担一切家务，因为你也是其中的一分子。你要————。
 - B. 一个家庭需要两个人来共同维系，试着理解他的处境。————。
 - C. 试着做一个温柔贤惠的老婆，————。
 - D. 假如有一天你的“教官”症又来作祟，那么，你应该提醒自己：我老公是最棒的，对他所做的一切我无可挑剔。我应该————。
 - E. 让他自己选择，我只是给他提供参考意见。比如————。

第4章 收拾他，不如激励他

有两种方法总能达到你的目的：想让老公出色吗？激励他！想让老公没出息吗？收拾他！

很多妻子大都认为，既然自己已经和老公共结连理，既然那个或优秀或平庸的人已经属于自己，那么，管头管脚就是咱的神圣职责，掌控他的作息时间表就是咱的天然权利，他的一切处在咱的掌握之中是天经地义之事，咱努力改造他、收拾他也是顺理成章之事，否则，便辜负了自己身为人妻的地位和责任。

殊不知，“有压迫，就会有反抗”——你愈想刻意改造他的习惯，收拾他的毛病，就愈容易引起他的反弹，其结果自是不言而明。要知道，人惟有在觉得自己被爱、被信任、被接纳和被感激时，才会主动自觉地开始改变与成长。

而你的收拾与改造，对于你的老公而言，无疑不是一种激励，而是一种否定——否定他的能力、否定他的热情、甚或否定掉他的自尊和信心……

西方的《圣经》上说：“信心是大家都希望得到的东西，是我们所看不到的东西的佐证。”信心对于男人，就像燃料对于引擎那么重要，它会使男人心理和精神上的电池得以充电，将失败转为成功。

而你老公的这种信心，是需要你去赋予的，你要以一种特殊的角度，用眼睛去看，用内心的爱去体察，用潜移默化的激励去影响他，从而把无限的信心传递给他，让他自觉自愿地改变自己。

小萱刚结婚时，和世上大多数的妻子一样，试图改造自己的老公，把老公收拾成自己心目中的样子。她觉得凭自己的聪明才智，凭自己的辛苦努力，拿下老公一定不在话下！

小萱对老公的“收拾”当然也是从生活小节入手的：

老公抽烟，有损健康，戒了！

老公喝酒，容易乱性、乱事，戒了！

老公回到家累得倒头就睡，不行，非得洗脸洗脚之后才能上床！

老公喜欢和朋友扎堆儿，不行，那都是些狐朋狗友，最好断绝来往！

……

“收拾”之初，小萱几乎使出了浑身解数，对老公或软语轻言或高声叫骂，或热情如火或冷若冰霜，十八般武艺纷纷登场。而老公面对小萱的改造，出于爱，出于责任，也的确做出了很多必要的让步，这让小萱的心中充满了欣喜，极富成就感。

在初战告捷之后，小萱的“收拾计划”进一步升级，从指责老公的生活习惯，到指责他不努力工作、指责他对生活态度的随意，再到指责他对自己不上心……小萱一步步鲸吞蚕食着老公的自信。

在小萱的眼中，老公是连一道像样的菜也做不好的。一次，老公在炒菜时，按照自己的口味多放了一些盐，结果被小萱臭骂了一顿，还把全部的菜都倒进了他的碗中。

后来，老公再炒菜时，常常会为了咸不咸的问题而大费周章，迟迟不敢下手，做菜的水平自是与日俱“减”了。

还有一次，老公的单位发了一笔额外的奖金，他想到妻子在擦玻璃窗与拖地板时感到很吃力、也很危险，便自作主张为妻子买了一套比较新式的擦洗工具。

不料，他一把这套工具拿回家，还没来得及向小萱“邀功”，就被小萱狠狠地批评了一顿：“这种东西你买回来干什么？一用就坏！你钱多得没处花了是吧？有毛病！”说得老公灰头土脸，好不沮丧！

诸多指责的累积，诸多信心的打击，终于造成了小萱与老公之间的巨大隔阂，让老公不