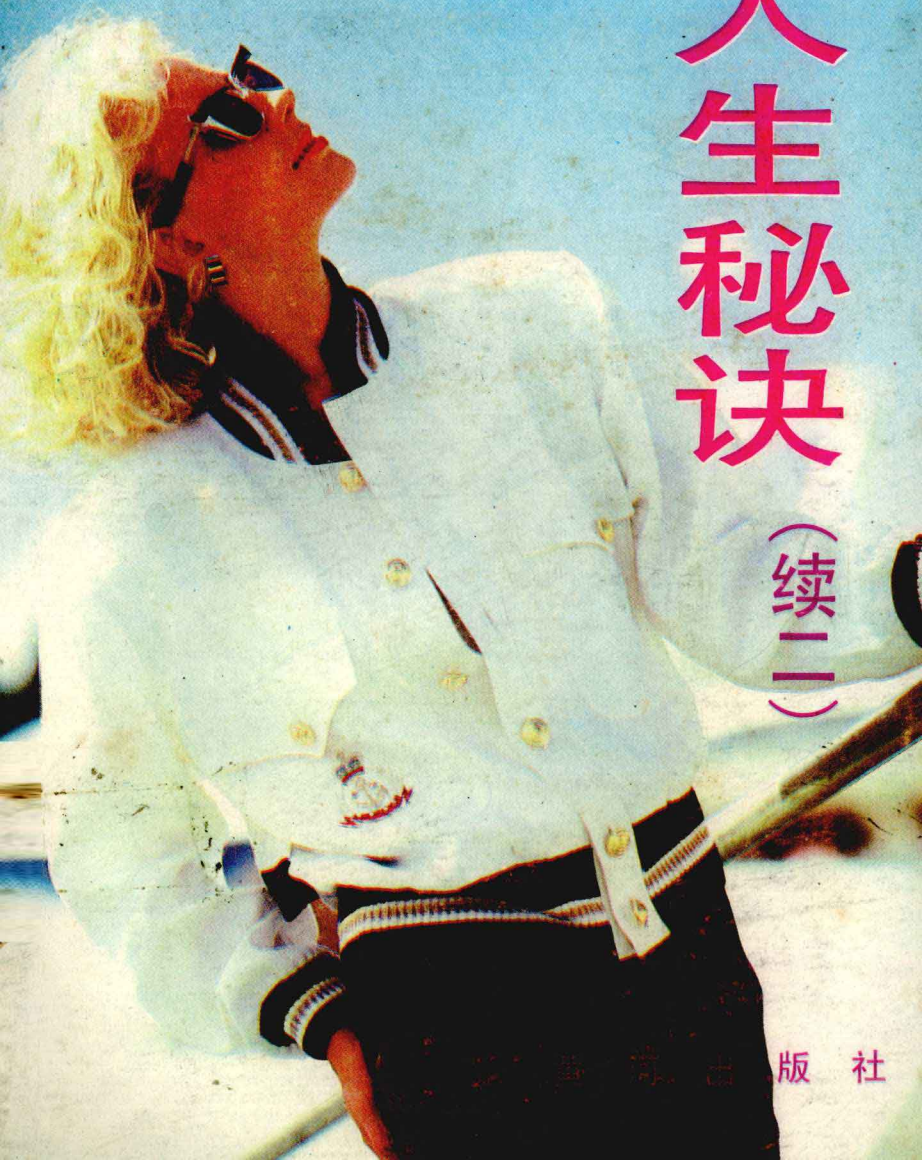


陈正云 于长亮编著

人生秘诀

(续二)



上海出版社

人生秘诀(续二)

陈正云 于长亮 编著

黄河出版社

1990·4

人 生 秘 诀 (续 二)

陈正云 于长亮 编著

黄河出版社出版

(济南大纬二路325号)

山东省新华书店发行

济南市天桥印刷二厂印刷

开本 787×1092毫米1/32 8.625印张 180千字

1990年4月第1版 1990年4月济南第1次印刷

印数 1—30000册

ISBN7-80558-115-0

G·34 定价:3.20元

目 录

一、拴情固爱篇

模范丈夫的秘诀	(3)
贤惠妻子的秘诀	(11)
婚情永固的秘诀	(16)
情感沟通的秘诀	(24)
修复爱情的秘诀	(32)
夫妻吵架的秘诀	(34)
平息冲突的秘诀	(40)
防止冷战的秘诀	(44)
消除敌意的秘诀	(47)
调适性爱的秘诀	(53)
重振性乐的秘诀	(61)
夫妻求孕的秘诀	(64)
侦知外遇的秘诀	(71)
处理移情的秘诀	(74)
破镜重圆的秘诀	(78)

二、塑己降人篇

自我表现的秘诀	(85)
自我突破的秘诀	(92)

自我解脱的秘诀.....	(106)
让人信赖的秘诀.....	(114)
予人好感的秘诀.....	(120)
赢得赏识的秘诀.....	(128)
征服女人的秘诀.....	(134)
征服男人的秘诀.....	(139)
征服上司的秘诀.....	(149)
委派工作的秘诀.....	(158)

三、滋阴壮阳篇

饮食强精的秘诀.....	(169)
药物壮阳的秘诀.....	(174)
喝酒壮阳的秘诀.....	(182)
运动壮阳的秘诀.....	(185)
摩擦回春的秘诀.....	(194)
药物补阴的秘诀.....	(197)

四、克己服理篇

改造性格的秘诀.....	(205)
解除误解的秘诀.....	(207)
消除戒意的秘诀.....	(210)
摆脱困境的秘诀.....	(215)
避免偏见的秘诀.....	(217)
克服难堪的秘诀.....	(219)
根除妒火的秘诀.....	(221)

减轻压力的秘诀.....	(225)
克服怯懦的秘诀.....	(226)
控制情绪的秘诀.....	(228)
挖掘潜力的秘诀.....	(230)

五、经商谋利篇

学会赚钱的秘诀.....	(237)
高明定价的秘诀.....	(243)
推销成功的秘诀.....	(247)
诱女购物的秘诀.....	(249)
稳妥赚钱的秘诀.....	(257)
生意兴隆的秘诀.....	(260)

一、拴情固爱篇

模范丈夫的秘诀

对于那种一方对另一方专横跋扈、趾高气扬的家庭风气，求全责备、指手划脚、说一不二的行为，应该予以批评。

——穆尼尔·纳索夫

作为女人，谁都渴望找一个模范丈夫。可是，世间男人到处都有，而能够称得上“模范丈夫”的却微乎其微。于是，妻子们常常抱怨自己的命苦；姑娘们也不得不望夫兴叹了。那么，作为男人究竟如何去做，才能让妻子满意，才能合乎模范丈夫的标准呢？这里归纳了有关专家、学者的九条建议，供丈夫们参考、借鉴。

1. 作一个强有力的男人

通常女人结婚都想获得一种安全感，她们痛恨大男子主义、暴君、专制者和卑鄙的家伙，但她们尊重强有力的男人，希望有一个男人给她以保护。因此，作为一个丈夫你必须得先让她了解你知道何时该挺身而出，何时该说：“别害怕！我这儿保护着你！”使她在你面前时刻感到轻松、愉快、安全。这就需要你树立一个良好的男人形象。当然，这里所讲的男人形象，不是一个趾高气扬的皇帝，高踞宝座，俯视一切，用铁腕控制畏缩发抖的臣民，而更象一位音乐指挥

家，在台上指挥着一首交响乐，细腻而又坚定，柔和而又刚强，你应该成为这样一位男人。

2. 关心妻子的健康

夫妻关系与父子关系不同。父子关系是以血缘为纽带，无论关系搞得多么糟，父仍然是父，子仍然是子，对各自家庭的影响则不大。夫妻关系则不同，夫妻关系是以感情为纽带，双方感情越强烈，越融洽，关系就越密切，反之，就越淡薄，直到破裂。夫妻感情是一点一滴培养起来的，只有注意培养，才能获得幸福。

世间的丈夫们，往往只注意妻子对自己的温柔与体贴，对妻子的健康，则往往是掉以轻心。女人有女人的特点和心理特征，一旦结婚，就要求丈夫更多地照顾好妻子。如果你希望成为一个幸福的人，那你就必须做这样一个人：用自己的双手来创造幸福，也帮助自己的伴侣来创造幸福。人只有在困难的时候，才需要别人的帮助、体贴和关怀。因此，妻子们在孕期、月子里，需要丈夫们特别关照。能使别人幸福的人，自己也是幸福的；能使妻子健康、幸福的丈夫，本身也会得到报答。

3. 记住妻子的生日

女性都很重视生日或结婚纪念日，这是什么道理呢？没有人知道。男人们永远也记不得这些日子，照样能好好地过完一生。女性们心细，喜欢孤芳自赏。对自己的生日或结婚纪念日记得特别准，而且连上一个生日吃什么饭，结婚时穿的什么衣服都记得一清二楚，丝毫不差。

遇到妻子的生日，丈夫们最好买点礼物带回去，或者买件衣服，或者买个如来佛泥塑，或者买朵鲜花，或者买包糖

块，甚至随手买两包方便面带回家去，说是专为她买来的“生日寿面”，妻子们也会乐得合不上嘴。“千里送鹅毛，礼轻情义重。”在妻子们看来，东西不在多，不在好，而在于你心里是否有她，想着她。丈夫若忘记了妻子的生日，妻子即会感到自己的价值被贬低，认为你心里没有她，有的还会伤心落泪。这是什么道理，谁也说不清楚。世间的丈夫们不必多问，依计而行便是。

4. 回归不要空手

女人最容易满足。妻子对丈夫的要求并不高。只要丈夫心里有自己，时时想着自己和关心着自己就够了。外出的丈夫给她捎了件衣服，买了包土特产，就满足了妻子的这种要求。回过头来，妻子将会以更多的体贴和温柔，作为对丈夫的报答。希望粗心的丈夫们了解妻子的这一特点，外出时，不要空手而归。

5. 真诚的赞赏妻子

常言道，“美言一句三冬暖，恶语半句六月寒”。关于夫妻关系，有一个重要的原则必须遵守。若能遵守这个原则，不仅大部分纠纷可以避免，而且时时感到幸福就在身边。这个原则就是——经常使伴侣觉得自己很重要。贯彻这一原则的具体办法，就是真诚的赞赏，切莫挑剔。

人人都有自尊、这是人类的天性。受重视的欲望是人类的共同特征。若要发展他人的优点，最好的方法就是夸奖和鼓励，这样就可以满足对方的荣誉感，使对方感到自己很重要。每一个妻子都有优点，至少丈夫承认这一点，否则就不会和她结婚。但结婚后几年，夫妻关系越来越淡薄，做丈夫的就是忘了给对方一点小小的赞赏。其实，家庭中，只要伴

侣有点成绩，对方就应该由衷地赞美几句。这费不了多少事，收到的效果却不可限量。

当然，说恭维话也要有分寸。十分露骨的奉承没有人爱听，只有发自内心的真诚赞赏，才能打动对方的心。另外，如果仅仅嘴甜，光玩“嘴皮子”，而没有实际行动，也会适得其反。节假日，丈夫躺在沙发上，看着妻子拾掇屋子、洗洗涮涮、烧饭做菜，而无动于衷，只是每过一小时就对他说：“你是世界上最美的女人”，哪怕说得再动听，妻子也会把这当成是有意的嘲笑。

6. 摒弃大男子主义

我国的传统文化，形成了一种很不好的观念：家庭中，似乎就该男“大”女“小”。丈夫是天经地义的“户主”，妻子没有决策权。这种“大男子主义”的观念反映在语言中，更为明显。国语中，对男子的表述总是与“大”相联系，充满着褒义，什么“大男子”、“大丈夫”、“大汉子”、“大爷们”，甚至娶不上媳妇的也被称为“大光棍”；而对女子的称呼，却总是与“小”相联系，充满了贬义，什么“小姑娘”、“小媳妇”、“小老婆”、“小寡妇”、“小奴才”、“小贱人”、“小奴婢”，都是对女人的贬称。受这种思想文化的影响，不少男子一结婚，就自命为“户主”俨然家庭中的太上皇。

人一旦结婚，家庭即为夫妻所共有，不存在谁大谁小的问题，丈夫对外，妻子对内，这是家庭的自然分工或生理分工。分工的目的，是为了经营共同的家庭。人都有自尊。一旦丈夫要起大男子的威风，势必侮辱了妻子的人格，损害了妻子的自尊，妻子也必然产生“抗逆心理”，结果只能两败

俱伤。有的丈夫不明此理，缺少这方面的涵养，总愿以“户主”的身份自居，对妻子“发号施令”，妻子提出异议，即认为是“大逆不道”，以至粗暴无理，大打出手。这样的结果，除了得到妻子的怨恨，破坏了家庭的幸福之外，其余将会一无所得。

在生活中，许多男子往往对人生中最重要的事——婚姻和家庭缺乏深沉的思考。在家庭中，总是愿摆男子的“自尊”，而不顾妻子的自尊，总是愿做“甩手掌柜”，而对妻子指手划脚。这在很大程度上，损害了夫妻感情，影响了家庭幸福。对此，作为一名合格丈夫，必须摒弃大男子主义的偏见，多多尊重妻子。这样，自己的幸福才有保证。

7. 保持宽宏大量

女人大都有这样的特点，只要你对她们的不足宽宏大量，她一定会感激你，为你殉身。平时应该注重她们的优点，摆出一种高姿态，做到：“无所谓，我就喜欢那样。我爱你，全心全意地爱你！”这也是心理学家所说的“接受”，你会发觉“接受”是每个美满温暖的婚姻所不可缺少的东西。

不管是僵硬的腿，还是其他生理缺陷，都无关紧要。只要你想作个模范丈夫，你就得培养自己宽宏大量的气度。

8. 尊重妻子的人格

有这样一位父亲，在给他儿子的信中谆谆告诫：当你和妻子同在公共场合的时候，你应该保持清醒的头脑，尊重妻子的人格。并提出了以下建议：

●当你走进房间的时候，你应搂住妻子的双臂，脸上露出微笑。如果你显得精神焕发，她的心情也会同样舒畅。因

为上帝知道这世界需要相互鼓励。

●自豪地迈出你的步伐。当你在想“我跟她在一起是多么幸福啊！”你的行动需要有同样的反应。如果你挺起了胸膛，她也会如此，而大部分女性高耸的胸脯就显得更加风姿绰约。

●当你向别人介绍她时，别忘了赞美她，这是一个使她精神高昂的好办法。如果你使她感到愉快，你自己也会愉快。

●当你准备就餐时，扶着她的椅子，然后抚摸她的肩膀，向她微笑，直至让她抬起头。一旦她的双眸与你相撞，那便是圣洁无比的爱的交织。这确是一件好事。

●在谈话间歇时向她适当地提一些问题，但必须选择她能够解答并最感兴趣的话题，然后等待她的回答。千万别忘记，聪明人总是让别人也觉得聪明。

●切忌吹毛求疵，不要因鸡毛蒜皮的小事而大惊小怪。谁会注意玫瑰花到底是粉红的，还是潮红的呢？如果她有错过，自然会有人帮助她纠正，但不应该不是你。

●晚餐之后如要分手，需凝视她片刻。确信她很高兴后，告诉她你会想着她，并给予良好的祝愿。

●当你们准备走时，拿着她的大衣，挽着她手臂，为她打开车门。她知道许多男人并不都这么做，这就使她觉得自己与众不同。

●回家的路上拉着她的手，告诉她当你单独和她在一起的时候你无比自豪。你会从这个绝妙的举动中得到酬报的。

●当你单独与她母亲在一起的时候，应该对她说你以她的女儿而骄傲。对于一个妇女来说，在其有生之年，没有比

听到这句话更让她激动的事了：对于一个妻子来说，再也没有其他的赞美比这更能让她难以忘怀，值得珍藏。

9. 避免伤害妻子

●别嘲笑妻子无能为力的事，一个聪明的男人做事时总是干脆利落，当机立断，从不拖泥带水。对于他个人能够决定、而妻子又无法做的事，他永远也不会推给对方。弗兰西斯的丈夫就是从她那双残废的腿上寻找爱情，发展爱情的，以至最后赢得了她永久的尊敬和爱戴。千万记住词典上说的虐待狂只是“侮辱和虐待他人”之意，但没有什么能比故意奚落他人缺点，说一些讽刺挖苦的话更残酷，更伤人的。

●别在公共场合批评她，一些夫妇在公开场合相互抨击、指责。这真是可悲。如果亲耳听到这种相互揭短的话，你肯定会觉得不是滋味。同时也会使不知内情的旁人特别难堪、窘迫。这种情况说明在家里你还没有学会理智地处理存在的芥蒂。你应该记住在女人的头脑中有些东西是有其标准模式的。如果她觉得一个男人诚实可靠，可以信赖，她就会情不自禁地加深对他的爱。正因为如此，在新婚伊始，你就该紧紧盯住她的双眸，庄严宣誓：“无论在白天，还是黑夜，我都不会做有损于你的事。无论在我的家人面前，在你的家人面前，还是在我们的孩子面前，无论在朋友面前，在熟人面前，还是在陌生人面前，无论是在你眼前，还是在你背后，我都对你绝对地忠诚，永远不会贬低或以其他方式损坏你的形象。”

●别把她跟别的女人相比，反复念叨另一个女人的优点就会得不到一个女人的爱。这另一个女人可以是各种各样的佳人，包括过去的女朋友、邻居、他人之妻、漂亮的

秘书、期刊封面上的电影明星、广告牌上的美人、寡妇、离过婚的女人和你的母亲等等。所有这些人，不管是谁，都是女人！许多男人可能从未经历过或考虑过这样一个问题——如果反复把一个女人和其他女人相比较，那就永远得不到这个女人的心。

●别事后诸葛亮，这有好几种类型，其中的一些是致命的。如：突然告诉她你不喜欢她长时间来一直在干的某件事。你长年累月，默默无语，但从脸色上却道出忧愤和不满。一旦让她觉察到这一点，她就会花精力去猜疑，去思考。她扪心自问：“我还有什么事让他不满的？”这会使她神经紧张，同时也会动摇对她自己，对你和对未来的信心。当然，如果你一开始就道出你的不满，那就是另外一码事了。但是在向她道出你的不满时，你也应该注意方式方法，权衡一下利弊。

●不要在她痛苦时离开她，这适合于下列情况：你知道她在房里哭泣，她的眼睛已经湿润了，或者她已痛哭流涕，泪流满面。不管她的哭泣是你造成的还是别人造成的，都无关紧要。眼泪意味着她需要你的爱护和爱抚。因此这时你唯一能做的就是把她拉到你的跟前，说一声对不起。有时，特别是女人，当她觉得身负的担子太沉，压力太大时，她就需要嚎啕大哭一场，松弛自己。因此你最好向她表示你愿有难同当，有福同享，愿意分担她的痛苦和忧愁，那样她会对你感激不尽铭刻在心的。

●除了作爱，千万别在肉体上伤害她，当然，肉体伤害有时是非法的，但是即使不触犯法律也会给她留下永久的创伤。大多数妻子可以原谅她们的丈夫缺少浪漫色彩，不是出

色的重量级拳击手，不是公司的副总裁，但她们却无法容忍那些使用暴力的男人。有许多丈夫，殴打了妻子之后，面对着濒临破碎的婚姻，乞求别人撮合。自然人家会尽力而为，但有些东西一旦失去就永远无法恢复往日的光芒。

贤惠妻子的秘诀

一般地来说一个男人总能为某个女人所迷惑，所吸引；但使他能与她保持长期良好关系的伴侣是能从她的眼睛中看到自己母亲形象的人。

——扎伊鲁夫

“贤妻良母”这是世人对已婚女子的高度赞赏，也是绝大多数女性不断追求的目标。可是，作为一位已婚女性怎样才能获得这一高尚美好的头衔呢？这里姑且不讲如何成为“良母”，如果你真的想成为一名温柔、贤惠的妻子，不妨接受卡耐基夫人的几条建议：

1. 帮助丈夫决定目标

做妻子的应该了解丈夫的目标。尽管夫妻双方在一些具体问题上意见发生分歧，但目标则应始终保持一致。妻子不但要了解而且要实际参与丈夫的远大计划。“爱不是看着对方的眼睛，而是观看同一方向。”这不知道是谁说的，但