

这样相处，结婚5年、10年越来越幸福！

贤妻团做了哪8件事？
居然能大声喊出：“我们结婚越久，反而越幸福！”

不抱怨老公 的幸福术

好男人养成率
高达

85%

做对8件事，90%的男人都会自动帮忙做家务！

田杉浦里多◎著 游韻馨◎译

总是羡慕朋友的老公顾家又会赚钱？
实这些好命女不是因为运气好
“找”到好老公，
是“用心相处”的结果。





做对 8 件事，90% 的男人都会自动帮忙做家务！

不抱怨老公 的幸福术

(日) 杉浦里多 著 游韻馨 译

图书在版编目 (C I P) 数据

不抱怨老公的幸福术 / (日) 杉浦里多著 ; 游韻馨译.

— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5357-8313-4

I. ①不… II. ①杉… ②游… III. ①婚姻—通俗读物

IV. ①C913. 13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196394 号

IKEDAN IKUSEIJUTSU Kensai ni manabu kekkon seikatsu wo siawase ni suru
gijutsu by SUGIURA Rita

Copyright © 2011 by SUGIURA Rita

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., Japan 2011

Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC reserved by Hunan
Science & Technology Press, under the license granted by SUGIURA Rita, Japan
arranged with Bungeishunju Ltd., Japan through Beijing

Kareka Consultation Center, PRC.

不抱怨老公的幸福术

著 者: [日] 杉浦里多

译 者: 游韻馨

责任编辑: 王舒欣

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcsb.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙宇航印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市河西望城坡航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2014 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 63000

书 号: ISBN 978-7-5357-8313-4

定 价: 24.00 元

(版权所有·翻印必究)



做对 8 件事，90% 的男人都会自动帮忙做家务！

不抱怨老公 的幸福术

(日) 杉浦里多 著 游韻馨 译

做对 10 件事， 老公就能主动做家务， 成为超级奶爸

最近常听到有人谈论“完美老公”的话题，意指“工作能力强、爱老婆并重视家庭”的万能好老公。相信许多正在看这本书的读者一定会这么想：“可能吗？这么好的男人要去哪找呀？”

有这种想法的你，是不是对老公有点不满意，希望老公能再顾家一点？或是婚后才发现老公完全变了一个人，想要后悔也来不及了？再不然就是认为老公本性难移，早就不想费心改变他？



♥ 别怀疑，好老公绝对是“教”出来的

这个世界上真的有一群女性拥有“完美老公”，而且她们并不是因为运气好才“找”到这样的老公，而是“细心养成”的结果。看到这里，你是否也对改变老公有点兴趣了？想知道她们的育夫秘诀吗？

为了找出她们的育夫秘诀，这次特别针对“成功养成完美老公”、“婚姻幸福美满”以及“凭自己的力量掌握幸福”的太太们进行问卷调查，并将这群调查对象称为“贤妻团”，统计贤妻团日常使用的“育夫术”。

你也想让老公更爱你、主动做家务、帮忙照顾儿女，或是帮助老公出人头地吗？不要踌躇不前，抱着“试试也无防”的想法，勇敢尝试书中的“育夫之道”吧！本书内容皆是贤妻团成功培育完美老公“行之有效”的秘诀，效果绝对超乎你的想象。

♥ 以“体贴”为出发点，培养信赖的亲密关系

想要拥有完美老公的太太、担心婚后能否幸福的未婚女性以及想要永远幸福美满的新婚太太，还有安于现况的已婚女性们，善用本书技巧就能让你觉得“婚姻真幸福”、“与老公结婚是正确的选择”，使你拥有更美好的婚姻生活。

此外，本书介绍的“贤妻育夫术”不仅仅应用在家庭生活。事实上，我个人就曾将其应用在企业团体的教育训练上，衍生出“完美上司育成术”、“贤妻式管理术”等工作技巧。

“贤妻育夫术”蕴含的战略思考与沟通技巧，除了能减轻育儿辛劳，还能重返与老公的热恋时光。应用在各种场合都能带来更好的结果，并增进人际关系。贤妻育夫术以“爱”与“体贴”为出发点，因此能帮助对方成长，建立彼此信赖的温暖关系。

♥ “婚姻”不是爱情的坟墓

自从“3·11”大地震之后，日本的结婚率和离婚率与日俱增。每个人都因为这次事件对婚姻有不同的领悟，有些人因为看清对方而离婚，有人则是想与对方携手共度人生而结婚，还有人体会到唯有家人才能互相依靠的道理，衷心感谢老公与现在的婚姻生活。大家都在这场灾难中深刻感受到与家人及另一半的爱，也深深了解婚姻的意义与重要性。

漫长的婚姻生活中，夫妻间难免会发生小摩擦，或是遇到难以克服的关卡。不过，“危机”就是实现幸福愿望的“转机”。不妨灵活运用本书介绍的“贤妻育夫术”，让王子与公主的幸福童话在生活中真实上演。

杉浦里多

婚姻幸福指数检测表



现在就来检测
目前婚姻生活的真
实状况吧！下列选
项中，描述符合的
项目请打勾。

☐

不想与老公发生
亲密关系。

☐

每天与老公说话
的时间不超过
20 分钟。

☐

无法想象年老之
后与老公生活的
情形。

☐

想拥有一个人的
独处时光。

☐

对于老公的一切
了如指掌。

☐

每次想要好好
与老公说话，却
总是忍不住发
脾气。

☐

老公都不分享自
己工作上的事或
心情。

☐

两人已超过半年
没约会。

☐

两人相处时总是
觉得很疲惫，没
有开心的感觉。

☐

总是敷衍回答老
公的问话。



不曾参与老公的应酬或社交活动。



认为自己与老公处不来。



无论自己说什么，老公都无动于衷，处于半放弃状态。



不清楚彼此的梦想或心愿。



很久没有与老公接吻了。



结婚纪念日等重要日子不会特别庆祝。



觉得吵架很麻烦、很累，连动嘴都觉得累。



与彼此的亲戚感情不佳。



发现老公在外面有外遇或有红粉知己。



因为不好意思或觉得自己做比较快，从来不拜托老公帮忙。



不知不觉会拿朋友老公的表现与自己的老公比较。



常和老公为了一点小事就斗嘴吵架。



不知道怎么做才能磨合彼此的价值观。



很少对老公说“我爱你”或“谢谢”。



最近很少正眼看老公。

你有几个 ☒ 呢？诊断结果请见下页说明！

观测结果



☒ 2 个以下 → 晴朗

就现况而言，夫妻关系良好。不过天气瞬息万变，婚姻之路也是如此。应该趁现在将所有潜藏的危机一网打尽。



☒ 3 ~ 7 个 → 阴天

目前云的走向有点诡异，再这样下去可能会下起倾盆大雨。切勿想要一次解决所有问题，不妨从本书找出几个值得参考的重点，循序渐进扫除乌云才是长久之计。



☒ 8 ~ 12 个 → 雨天

现在已经下起大雨了。你可能感到非常不满与不安，进退维谷。请先静下心来从“贤妻育夫术”的基本技巧开始做起。



☒ 13 个以上 → 暴风雨

夫妻关系正处于暴风雨之中。你现在是否每天都郁郁寡欢，为维持婚姻而咬牙苦撑？请马上阅读序章与第 10 章，从根本问题改善，逐步提升幸福指数。

目录

作者序	2
婚姻幸福指数检测表	6



序章 你的婚姻生活幸福吗？

你敢大声说“结婚很幸福”吗？	14
先改变自己，别老是抱怨老公	18
事事顺从，并不会得到幸福	21



第1章 婚姻幸福要自己创造，3年、7年是关卡！

想过幸福日子，先停止抱怨！	26
结婚越久，幸福指数越高！	29
幸福贤妻团的爱情保质期是“一辈子”	33
5个“幸福关键字”，你知道吗？	36
打造“事业、家庭两得意”的好老公	39



第2章 “不抱怨的育夫术”基本技巧

这样相处，“好老公养成率”高达85%	44
称赞他、给他面子、感谢他	45
妻子的“回馈”很重要	47
绝对不能踩到的“两大地雷”	49
爱妻诚恳的感谢，是老公自信的来源	51

“新婚燕尔”是改造男人的黄金期	53
“孩子”是让男人改变的力量	55
“撒娇”要用对方法，才能让老公听你的	58
“小礼物”是培育好老公的关键	64
老公更爱生活中的“小心意”	67



第3章 让老公开心做家务的“五大法则”

男人其实可以是“家务达人”！	72
让老公开心做家务的“五大法则”	74
如何协助老公第一次包尿布、做家务？	82
选出“适合”老公做的家务	84
善用“三大神器”，提升家务品质	85
一周见效！“让婚姻重现美满”的真实案例	88



第4章 与老公“如胶似漆”的幸福秘诀

结婚“第4年”是离婚高峰期	94
婚姻也需要“甜言蜜语”来调味	96
将“我爱你”融入生活，就不会感到难为情	97
勇敢示爱，让爱情路走得更长远	101
别让爱情随着时间“变老了”！	103
在小孩面前表达爱意，才是最大的幸福	104
婚后的约会，其实感觉很不一样！	106



第5章 “私密却重要”的婚姻核心

- “性？不性？”是两人爱情的大课题 110
- 当性生活变成“单方面”的需求？ 113
- 缺少“激情”的婚姻，绝对来得及挽回 116
- 尊重彼此，才能创造高品质的性爱 118
- “催情效果”奇佳的五大秘诀 121



第6章 增加帮夫运的“四一育夫术”

- 爱妻的支持，决定男人的财富 124
- 助老公一臂之力的“四一育夫术” 125
- 法则1** 成为“第一”伙伴，提升老公自信心 125
- 法则2** 帮老公买“好一点的东西”，
展现男人品味 130
- 法则3** “一起”并肩作战！让老公在职场胜出 132
- 法则4** 学会“一道”拿手好菜 134



第7章 个性截然不同，依然可以很幸福

- 离婚原因第一名是“个性不合”？ 138
- 喜欢彼此的“不一样” 140
- 戴上“粉红色眼镜”，任何事都会过去的 143



第8章 吵架是“爱情排毒”的方法

夫妻“畅所欲言”，婚后才会越来越甜蜜	148
禁止冷战，吵架要以“沟通”结尾	149
男性与女性，脑部结构大不同	153
5个方法，终止“停不了”的斗嘴冷战	155
吵架铁则，“睡觉前”一定要和好	157
“一吵再吵”的问题，该如何化解？	159



第9章 两人有“人生愿景”，才能牵手到老

婚姻就像是经营公司，要有目标	164
“相亲结婚”的伴侣，也能很幸福	165
两大关键，打造理想的婚姻生活	168
两人一同“往前看”，打造美满家庭	171



第10章 延长爱情的保质期，你一定要做的事

想拥有幸福家庭，请先爱自己	178
做对8件事，延长爱情的保质期	180
提升“幸福指数”的方法	183
结语	185
你属于哪一种“贤妻”？	187



序章

爱情绝对可以永保新鲜!

你的婚姻生活幸福吗?

哇~好幸福!



老公, 饭做好啰! 趁热吃喔!



你敢大声说 “结婚很幸福”吗？

“婚后我一定要幸福，永远与老公相亲相爱”、“和老公拥有爱的结晶并共同打造美满家庭”、“两人在一起时，绝对要比单身时还幸福”。每位女性步入婚姻时，一定都曾这么想过，相信“婚姻等于幸福”。

然而，结婚后常听到许多女性抱怨：“为什么我的另一半不是完美老公？”、“我还以为结婚后他一定会改！”许多女性婚前常常对另一半的期待过高，但是进入婚姻生活后，因为丈夫的表现与想象落差太大，因而心生怨怼。她们渴望老公对家庭能有责任感，可以帮忙做家务或照顾小孩。



走向不同道路的夫妻们，发生了什么事？

刚结婚时每对夫妻都彼此相爱，对未来充满希望，并期待能一辈子幸福，白头偕老。没想到过了几年就渐