

打造完美老公全攻略！

好老公是老婆的杰作



Husband is the Masterpiece of Good Wife

打造顾家老公全攻略

焦龙梅◎编著

每一个完美的老公
都有一个聪明的老婆

五张王牌，打造完美贴心的顾家好老公！

完美女人
怎样调教出
好老公

商务印书馆国际有限公司

好老公 是老婆的杰作

打造顾家老公全攻略

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

好老公是老婆的杰作：打造顾家老公全攻略 / 焦龙梅编著. — 北京：商务印书馆国际有限公司，2011.3

ISBN 978-7-80103-738-1

I. ①好… II. ①焦… III. ①女性—婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第007923号

好老公是老婆的杰作：打造顾家老公全攻略

作 者 焦龙梅

责任编辑 高 崎

出版发行 广东永正图书发行有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲24号 (100010)

网 址 www.cpi1993.com

发行热线 0769-23058817 0769-23058812

印 刷 东莞新丰印刷有限公司印刷

开 本 165×235mm 1/16

字 数 100千字

印 张 13.5印张

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-738-1

定 价 26.80元

版权所有·违者必究

如有印刷质量问题，请与我公司联系调换



前言 PREFACE

这是一本关于如何处理好夫妻关系的书。在拿到这本书的写作约请时，我其实是有点犹疑不决的，因为我有着一个连自己都无法开释的困惑：妻子用尽全力想要让婚姻美满、家庭幸福，并且愿意为了达到这个目标，还十分刻苦地通过阅读，想要从书本上找到哪怕一点点有益的技巧。可是那些已婚的男人们，他们在做什么呢？有调查报告显示，在看似完好的婚姻关系之下，有高达 70% 的婚外情行为，而其中 90% 的比例被那些身为人夫的男人占据。就在我对这个数字表示怀疑的时候，我的朋友告诉我，他的同事已婚不到三年，就背着自己的妻子开始约会其他女人，而他的妻子却对此一无所知！朋友讲到这个故事的时候是那么平静，语气里甚至完全没有一丝批判的意味，好像这是一件平常得不能再平常的事情；而作为听者的我，也确实对这种重复了太多的剧情起不了什么好奇之心了。

在这个价值观失衡的年代，在这个男人们以有几个情妇为荣的社会，爱情和性好像成了速食面，谁饿了，都可以拿来充饥，并且肆无忌惮地可以不分身份场合，不计后果。如此现状之下，女人们拼尽全力想要做个好妻子，想要搞好夫妻关系，又有什么意义呢？

约请函就放在电脑旁，我却整日泡在老电影的情节里，想象自己活在单纯而美好的真爱时空。我想，或许活在旧电影里，才有勇气去指导身为妻子的女人们，如何去驾驭自己的丈夫，如何获得美满的婚姻吧！

然而十几天过去了，残酷的现实仍然缠着我，我不知道该如何就这

个题目去说服我的读者。作为一个用心写作的人，我如何能在连自己都不知道该如何解答的问题上，给别人有益的方案呢？

正当我愁眉不展的时候，我的老同事约我聚会，席间就有我的良师益友、新华出版社的黄绪国先生。我便向他谈到了这个问题。他告诉我说：现在的大环境是令人困惑的，可是就是因为是在这样的情况下，你才更有必要在夫妻关系上做文章，也更有必要指导妻子们处理好夫妻关系。首先，有良好的夫妻关系，丈夫出轨的可能性就会减少；其次，就算丈夫一时经不住诱惑，有了外遇，最终也会因拥有良好的夫妻关系而回归家庭。反之，如果没有良好的夫妻关系，则丈夫容易出轨，而且一旦出轨，极有可能就不再回头，最后受伤的还是女人自己。

这让我茅塞顿开了。我想起了自己儿时的一段经历。我有一个很要好的伙伴儿，两个人玩得好好的，可是新转学来的小朋友和她同桌，每天都拉着她玩，把我晾在了一边。我只能在放学后，才有机会和她一起回家。我真想再也不理她了，让她放学也一个人回家。可是我还是忍了下来，当然，心里还老怀着深深的不满。半个学期后，那个转学来的小朋友又转走了，我的伙伴儿又可以天天和我一起玩儿了。我真庆幸自己当初没有和她决裂，否则我们的关系就不能像往常一样那么好了。

我想，这和夫妻关系应该是同一个道理吧！

不管别人，你只管搞好你们之间的关系就可以了。

我的心结打开了，在写作的过程中，我的思路一直顺风顺水。

目录

CONTENTS

第一张王牌 婚姻是一种交易 ♥

CHAPTER·1

新婚是基础

003 爱情里不可或缺的尊严

007 没有必要太亲密

010 城堡中的不可为

013 幸福是一种交易

CHAPTER·2

让他需要你

016 爱你是他的幸福

019 满足他的归属感

023 让他知道你的好

026 你不必那么忙碌

CHAPTER·3

让你需要他

030 他是你的当家的

033 当他拒绝你的要求时

037 他就是你的最好

040 放下对男人的期待

第二张王牌 婚姻是一个整体

CHAPTER·4 收入拧成一股绳

- 047 别把财权让给他
- 051 积累家庭财富
- 054 家人开心不差钱
- 058 给他预备“小金库”

CHAPTER·5 广告轰炸效应

- 061 照片墙
- 065 博客
- 068 钱包 手机 钥匙链
- 072 口口相传的威力

CHAPTER·6 打造你们的温柔乡

- 075 卧室里的细致关怀
- 079 让他恋上你的厨房
- 083 客厅变成休闲地
- 087 浴室里的小计谋

第三张王牌 · 知己知彼收拢他

CHAPTER·7 婚后男性心理

- 093 为什么婚后男人会“变脸”
- 096 他为何婚后丑化你
- 099 婚后男人希望我们做的事
- 103 婚后男人害怕我们做的事

CHAPTER·8 “性”是男人的命

- 107 性是男人的生理需求
- 111 男人在性爱中的心理需求
- 115 性冷落的可怕后果
- 118 创造“性福”生活

CHAPTER·9 别让男人审美疲劳

- 122 让自己越老越美丽
- 126 做个爱动手的小主妇
- 130 扣住花心男人
- 134 当你遭遇第三者时

第④张王牌 亲情友情套住他♥

CHAPTER·10 父母会念紧箍咒

141 请你的公婆来家小住

144 让你爸妈宠爱他

CHAPTER·11 孩子就是小尾巴

147 孩子是你们的结合体

151 别让孩子成了你们的“地雷”

154 宝宝不是第三者

CHAPTER·12 朋友聚会在你家

158 男人离不开朋友

162 快找你们的邻居吧

CHAPTER·13 逢年过节去探亲

165 夫妻双双把家还

169 公平对待双方的亲友

第⑤张王牌 大小计谋抓住他♥

CHAPTER·14 抓住男人心的大策略

175 以经营公司的思维经营婚姻

179 制定家庭计划

183 掌控你们的时间

CHAPTER·15 抓住男人心的关键词

186 宽容：让不完美变得完美

190 沟通：让彼此都有收获

193 拥抱：身体喜欢彼此亲近

197 玩耍：越玩越亲密

CHAPTER·16 抓住男人心的小心计

200 爱他：“天凉给你盖上被”

203 唬他：“似乎有人追求我”

206 感动他：用文字表达你们的爱



婚姻是一种交易 *

✦ 新婚是基础

✦ 让他需要你

✦ 让你需要他

CHAPTER 1

新婚是基础

爱情里不可或缺的尊严

没有必要太亲密

城堡中的不可为

幸福是一种交易

❖ 爱情里不可或缺的尊严

有这样一个关于尊严的故事。

一个男孩儿，喜欢一个女孩儿，当他向女孩儿表达自己的爱意时，女孩儿却傲慢地说：“如果你能在我的楼下站立 100 天，我就答应你的求爱。”男孩儿听后就应允了。

自第二天起，无论风吹雨打，男孩儿都笃定地站在女孩儿的楼下，一站就是 99 天。可是女孩儿还是很犹豫，她不了解这个男孩儿，目前对他还没有任何奇妙的感觉。

到了第 100 天，春天的阳光如一袭温暖的巨幅薄纱，柔软地挂在女孩儿的闺房。睁开睡眼的女孩儿，却有一点儿不敢起床的忧虑。“真的要答应男孩儿的求爱吗？”女孩儿犹豫着。当然，最终她还是无可奈何地起了床，因为她也知道现实总要去面对的。

窗外的天空蔚蓝蔚蓝的，整个世界就像刚被清洗过一样明净亮丽。

可是那块男孩儿站立了 99 天的地方，却空空如也！

“哎呀，到哪里去了？都 99 天了，还差一天，又不刮风，又不下雨，到哪里去了？”女孩儿焦急地猜测着，眺望着，期盼着。

还不到 1 个小时的时间，女孩儿终于不能再忍受等待的煎熬，火速穿衣打扮，出门去寻找她忽然发现自己已经爱上的那个男孩儿去了。

我们知道，男孩儿站立 99 天是为表达自己的深爱，而缺课一天，则是为了捍卫自己的尊严。如果男孩儿痴心地站够了 100 天，那结局又会是什么样子的呢？让我们来猜测一下：一种可能，女孩儿遵守承诺，答应了男孩儿的求爱，但是她的心不会完全交给男孩儿，因为她是为了诺言才答应守着他，而不是为了爱；另一种可能，女孩儿撕毁合约，另寻他人，男孩儿因无法忍受 100 天的辛苦和接下來的屈辱，与她含恨相对。

这个故事里的男孩儿在表达自己的深爱时很聪明，因为他没有忘记去为自己保留应有的尊严。因为他知道，只有一个有尊严的人，才有资格配得上别人的仰慕与追求。

所谓爱慕，爱是建立在倾慕的基础上的，如果一个人，对另外一个人没有一点钦佩的成分，那么这种爱就有可能是怜惜，是施舍。只有钦佩一个人，才会仰视他（她）、尊崇他（她）、拥护他（她）、围绕他（她）。

心理学的研究更是表明，一个人对自己得不到的东西往往在内心会有更多的关注和兴趣。而一个人关乎爱情的尊严，就是在向别人敞开心扉的同时，在内心还仍然保留有自己空间的那一部分。这也就是为什么我们在很多剧情中会看到女孩子对拼命追求自己的男人爱理不理，但是对爱理不理自己的男人却狂热追逐的原因所在。更有甚者，当那个自己以前爱理不理的男人离开时，她才猛然发现原来自己不能没有他。

女人如此，男人也是如此。婚前的恋爱如此，婚后的婚姻更是如此。

新婚的女人，更要在把自己交给一个男人的同时，仍然要保留只属于自己空间的那一部分。因为尊严是独立人格的象征，也是捍卫自己权威的砝码。那么新婚女人，该如何捍卫自己的尊严呢？以下几点可以给大家一些启发，更多的感触，也许会来自于内心当中珍藏尊严的你自己。

新婚伊始，就算自己的嫁妆少得可怜，也不要“自己是被夫家收留”的感觉。两个人结婚，不是财产的合并，亦不是物质的拼合，而是心灵和肉身的结合，是你们愿意在以后的日子相陪相伴的约定和旅行。你需要他陪伴你，他也需要你陪伴他。不管他的内心是否感激你可以朝朝暮暮地陪伴他，你的内心也一定要有这样的骄傲：从此以后，我愿意陪着你，和你一起慢慢变老！

新婚燕尔，很多女人会一下子在婚姻里失去自我。往日的旧友被抛在了脑后，新接的工作也不上心。内心中，只有新奇的新婚生活，只有爱恋的乘龙快婿。殊不知，当你把自己全部的身心都交给一个人的时候，你却正在逐渐地失去这个人。因为人们往往对完全拥有的东西会慢慢失去珍惜的谨慎和珍爱的兴趣。结婚虽然是两个人的结合，但并不是相互的附属。婚姻中的彼此，在婚姻生活的部分外，还应该有自己的事业、自己的朋友、自己的内心世界。一个把自己全部交给丈夫的女人，往往会让丈夫觉得负重。顾家？恋家？恐怕他们最终会因为不堪重负而离家。

很多女孩子天生贤良淑德，虽然在家里是爸爸妈妈宠爱的小公主，可是结婚后，便把照顾丈夫的重任担当起来。铺床叠被、洗衣做饭，只要是能为爱人做的，只要是自己力所能及的，都包揽下来。对于这样的贤妻良母，我们先要跷起大拇指赞一个。但是我们还要在竖起拇指时说，no，no，no，这样的贤惠是有问题的。婚姻是一种交易，当你给予别人爱恋的同时，你必须同时从那个人身上收获到对等的爱恋。只有这

种公正的交易，才能带给你幸福，当然，也才能带给他幸福。心理学研究表明，一个人对自己付出更多精力的东西（人、物质或事件），要比没有付出的一方有更多的感情依赖。婚姻生活中也是如此，一味地对家庭、对爱人付出的那一个，要比那个只接受爱的一方对家庭和爱人会有更多的感情倚重。当贤惠的你为家、为爱人付出时，别忘了保留自己的一点尊严，让你的爱人也为家庭付出，也为你付出一些。

席勒说：“不知道他自己尊严的人，便不能尊重别人的尊严。”我们在维护自己尊严的同时，别忘了还应尊重他人的尊严。互相尊重，是婚姻生活的基础。当然，也是让你的老公顾家、爱家的大前提。

❖ 没有必要太亲密

很多年轻人未婚时就有过同居的经历，这种在以前是绝对私密到难以启齿的事情，到现在却渐渐成了司空见惯的了，甚至很多“家长”也赞同通过“婚前同居”的经历，来考验对方是否可以成为合格的结婚对象。通常人们把这种经历叫做“试婚”。我们不讨论“试婚”的科学与否，我们想要强调的是，不管你是从“试婚”开始，还是从“新婚”开始，如果下定决心要和对方过一辈子，那么从一开始，你就要提醒自己：没有必要和对方太过亲密。

❶ 首先是不要太宠溺对方

凡事先主动替对方着想，凡是能为对方做的事情尽量全权负责，凡是对方要求做的事情一概应承。把爱人当做手心里的宝，随时随地地呵护着、疼惜着、照顾着。不但主动对对方如此，还要求对方对自己也是如此。尤其是很多女性，单方面习惯于对方“宠溺”自己，这样的“亲密”行为是很不可取的。因为到了一定时间，随着爱情浓度的稀释，那份无所回报的“宠溺”会让你或他渐渐觉得疲惫；而你或他那渐渐消失的宠溺，更会引起另一方的不满，开始是厌烦，最终是逃离。

有一个小妹妹，因为失恋差点自杀。原因是已经习惯了和男友的亲密关系，习惯了男友对自己的宠爱，当对方提出分手后，她感到十分困惑，并无法面对现实的局面。可是当我们采访和她刚刚分手的男友时，他的答案是“没有精力继续对一个人那么好了”。其实每个人在付出时，总还是想要一点回报的。不知道他们后来有没有和好，也不知道那个小妹妹是否从分手事件中学会了要对对方也有所付出的道理。