

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

打造事业老公全攻略

焦龙梅◎编著

每一个完美老公
都有一个聪明的老婆

四项修炼，塑造“顶梁柱”事业好老公！

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

打造事业老公全攻略



焦龙梅◎编著

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：打造事业老公全攻略 / 焦龙梅编著. — 北京：商务印书馆国际有限公司，2011.3

ISBN 978-7-80103-739-8

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007922号

好老公是老婆的杰作：打造事业老公全攻略

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 120千字

印 张 14印张

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-739-8

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

男人不能没有事业，这是亘古不变的人类生存原则。作为妻子，你必然要理解这其中的道理，男人的事业代表着他的经济状况、社会地位以及家庭地位。也许你会说，“我不要求我的丈夫是个事业上多么出色的人物，只要他爱我，这就足够了。”事实上，很多时候并不是你在要求他，而是社会角色的分配和社会任务的分工在要求着他。如果你嫁给了一个事业不顺遂的男人，你的父母会在你耳边喋喋不休，说你的丈夫多么多么无能；你的朋友会时不时提醒你，你的丈夫需要更好的机会；你的亲戚会在你背后嘲笑你的丈夫和你的生活。在这个时候，一种变相的压力排山倒海向你扑来，你该怎么办？

你有责任帮助丈夫完成事业上的心愿。这里的帮助并不是需要你为丈夫谋取一份更高的职位，或一家独立的公司，当然你如果有这种能力也可以适当伸出援手。你要给出的帮助更多是辅助性的，比如打理好你的小家庭，让他没有后顾之忧；共同分担家庭的经济压力，让他不用满脑子都是如何养活你和孩子；处理好你和家人的关系，不要让他在为事业日夜奔波的时候，还要扮演家庭法官的角色；建立自己的人脉和空间，不要总是缠着他，也不要对他不闻不问……

表面看上去你是在退让付出，实则是为了家庭在努力。你跟丈夫已经不是两个独立的个体了，你们有共同的责任要承担，你们再也分不清“你”“我”，转而用“我们”来替代，“我们的孩子”、“我们的家庭”、“我们的生活”、“我们的爱情”、“我们的婚姻”……当你了解到你们各自是构

成家庭的二分之一的时候，就不会再计较谁付出多少了。

我相信，当你翻开这本书的时候，已经在心里默想，“我要帮助他成就事业”。既然如此，就不要再犹豫，学着如何用你的力量来撬动他的事业，来完美自己的家庭生活。要知道，幸福感不是单独的，“我们”各自的幸福感相加才完整，才会让“我们”的生活趋于美好。

目录

CONTENTS

修炼 一 做他事业的安心剂 ♥

CHAPTER·1 你的素质很关键

- 003 独立的经济
- 006 乐观的精神
- 009 客观的主见
- 012 恰当的关爱
- 015 聪明的糊涂

CHAPTER·2 有自己的空间

- 018 常跟朋友出门
- 022 留点心神给工作
- 025 业余爱好很重要
- 028 养成阅读的好习惯

CHAPTER·3 舒适的家庭环境

- 031 房间颜色的功能
- 034 有益健康的植物
- 038 飘香四溢的厨房
- 041 家居小细节

CHAPTER·4 处理好婆媳关系

- 044 花点心思讨好婆婆
- 048 找到婆媳之间的安全距离
- 051 和婆婆一起劳动做家务
- 055 “双面胶”老公很可怜
- 058 如果遇到强势的婆婆
- 062 婆媳和谐，天下太平

CHAPTER·5 做个好妈妈

- 065 不要等别人主动关心你
- 069 准妈妈如何选择育儿书
- 072 母乳喂养好处多
- 075 宝宝的情商和智商一起培养
- 078 独立，要从娃娃抓起

修炼 ❷ 做他事业的助推器

CHAPTER·6

学会理财

083 控制自己的购物欲

087 合理投资

090 珍爱家人，拒绝当“卡奴”

093 少花钱，做大事

096 废物变法宝，点石成金

CHAPTER·7

人际关系很重要

099 女人也需要人脉

102 跟邻居街坊多来往

105 尊重他的异性事业伙伴

108 帮他拉拢朋友

111 当好“配角”和“奸角”

修炼 ❷ 做他事业的支持者 ♥

CHAPTER·8

当他处于事业巅峰

115 你可以不漂亮，但一定要可爱

119 平淡中制造点浪漫

123 称赞他，但不要恭维他

126 提醒他：低调做人

CHAPTER·9

当他遭遇事业低谷

129 他需要一个“洞穴”

132 用家庭的温馨安抚他

135 让他安心对你倒“苦水”

138 不要教导他该怎么做

141 聪明适当地鼓励他

CHAPTER·10

这样的你在阻碍他

146 唠叨：男人都是孙悟空

149 任性：情绪要有个限度

153 白目：识时务者为俊杰

156 猜疑：信任是颗定心丸

160 懒惰：男人需要个“安乐窝”

CHAPTER·11

这些感情可以帮助他

163 母性般的包容

166 英雄般的征服

169 单身般的自由

172 初恋般的被爱

修炼 ④ 做他事业的缓冲带 ♥

CHAPTER·12
你不了解的男人

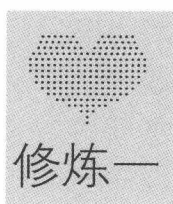
- 177 “男”，上田下力
- 180 不同男人的爱情观
- 183 他在事业上也有缺点

CHAPTER·13
做丈夫的智囊团

- 191 适时提出你的意见
- 194 跟丈夫一起学习
- 197 多跟他沟通

CHAPTER·14
帮助他减压

- 200 找到压力的来源
- 205 让他快乐地工作
- 209 自我暗示可减压
- 213 帮助他快乐减压



做他事业的安心剂 *

✧ 你的素质很关键

✧ 有自己的空间

✧ 舒适的家庭环境

✧ 处理好婆媳关系

✧ 做个好妈妈

CHAPTER 1

你的素质很关键

独立的经济

乐观的精神

客观的主见

恰当的关爱

聪明的糊涂

❖ 独立的经济

女人很容易产生两种依赖情绪：一种是情感依赖，一种是经济依赖。这并不稀奇，从父权社会伊始，女人的依赖情绪便慢慢形成并逐渐变成天经地义的事情。古时候的女人不需要思考如何让家变得富足，靠男人赚钱养家是顺理成章的事情。但当女权主义逐渐苏醒，女人的经济独立就变成了关乎男女平等的重大问题。

暂且抛开男女平等这个社会课题不管，如果你希望你的丈夫在事业上能如日中天，或者你们的经济生活能够四平八稳，那么你还是面对经济独立的问题。

当然，这里的经济独立并不是要求你很富有，只要你能够自食其力就很好了。或许你还不知道你的自食其力对于整天忙于事业的丈夫而言有多重要。当男人把一天 24 小时中的一半时间都放在事业上的时候，他不想听到“老公，要交水电费了”“老公，我想买这个”“老公，我朋友下个月结婚，要下礼金”“老公，我爸妈要过生日了，要给他们买

礼物”“老公，这个月生活费没有了”……这些话语。

这些金钱的索要或许在一段时间内会让男人心花怒放，让他觉得自己是这个家庭的顶梁柱，是女人的避风港，大男人的虚荣心也因此获得了极大的满足。可一旦他感到疲惫，你伸手索要钱的行为就会被视为咄咄逼人的逼迫。时间一久，这种强迫感会对他处理事情时做出的判断造成影响，让他很容易在事业上出错。

当男人在事业上出问题的时候，一个没有独立经济能力的妻子便成了负累。他会嫌弃妻子不能成为事业或生活上的帮手，最后影响到婚姻的质量。而一个高质量的婚姻又恰好是男人投身于事业的安心剂。到最后，人生成为这样的恶性循环：女人经济不独立——男人事业压力大——婚姻受影响——男人事业压力再次增大——婚姻再度恶劣。

没什么比婚姻受损更让女人痛心的了，而男人事业的不如意则是婚姻的一大杀手。因此，女人如果想要富足安稳的婚姻生活，就需要在经济上独立。其实女人经济独立有很多好处：

● 经济独立意味着女人社会地位的独立

经济独立意味着女人有自己的工作环境，这种环境可以让女人获得令人尊重的社会地位以及充分展示自己的平台。当女人为工作而努力付出的时候，也就意味着她跟男人有相对平等的家庭地位，这是一种平衡的婚姻体系。事实证明，婚姻体系平衡会让男人获得相对安稳的生活心态，这种心态有利于他事业的稳定发展。

倘若有一天婚姻平衡体系出现了破裂，一方的发展速度远远超过了另一方，噩梦便开始了。这并不难想象。男人在经济、思想、社会地位等方面都发展迅速，而女人却停留在狭窄的家庭空间里终日忙于家务，思想乏味。如此明显的对比会让男人逐渐失去家庭的幸福感，而幸福感的缺失会直接影响男人成就事业的信心。

● 独立的经济可以为女人带来更多的精神追求

倘若你是个月月靠老公给予生活费度日的女人，那么当你想进行一些额外的消费时便会变得十分小心翼翼，你会担心这笔消费会不会给老

公造成负担，能不能被老公接受。这样一来，消费失去了原本的快感，成为痛苦的抉择，这会给女性造成一定的精神压力。

而恰恰与其相反的是，一个拥有独立经济能力的女人，在应付额外开支的时候则能痛快许多，她只需要按照自己的喜好和经济承受能力来满足物质欲望。即使买回家的东西被老公指责为不实用、乱花钱，女人也不会有任何心理负担。女人精神上得到了满足，男人才会在事业上安心，双方之间也才会少了许多因为额外开支而造成的麻烦事。

如果你希望自己的男人能事业有成，那你就必须掌握独立的经济权利，否则不是影响了丈夫的工作，就是影响了家庭的和谐。你应该摆脱类似《玩偶之家》中娜拉的命运——不是回家就是堕落。拿起自己的经济武器，维护丈夫的事业和你的家庭。

❖ 乐观的精神

前日本首相鳩山由纪夫曾这样评价自己的妻子：“她永远都是那么快乐。我回到家感到很放松，她就像一个能量补给站。”的确如此，乐观的女人就像一个氧气补给站，让疲惫不堪的丈夫重新获得奋斗的能量。

倘若一个因事业而不开心的男人回到家遇到一个悲观的妻子，那一定是场心理上的煎熬：

“我的伙伴今天把我的创意卖给了别的公司。”男人的心情很容易随着事业的好坏而波动，就如同女人会根据身材、皮肤的好坏而决定心情一样。

“天哪，那怎么办，是不是要垮了？”妻子一旦这样问，就会让男人的担忧急剧扩大。

“或许没那么严重。”

“糟了，要是你的事业垮了，我们怎么办？车子、房子、孩子，都需要钱啊！”一个悲观的女人总是会把一点小问题轻易就扩大化，将简单的事情想得复杂。她根本没有意识到，本来不是很糟糕的事情经过她的二次阐述便显得十分严重，让男人本就忧虑的情绪急速恶化。

“我说了没那么严重！”男人的情绪在女人的引导下一触即发。

“你别总不以为然，‘千里之堤，毁于蚁穴’的道理你懂不懂？他出卖了你一个创意，可能关系到你一年的收成。你要及早找好退路。”女人的悲观想法如同绳索一般紧紧勒住了男人的脖颈，即使一个小小的动作都可能让男人窒息。

“我能处理，这多大点事儿啊！不过是跟你吐吐苦水而已。”男人

终于爆发了，并伴着一声剧烈的摔门声结束了这场不愉快的倾诉。

事业中的男人非常忌讳周围人给其悲观的认知情绪，比如“你要完蛋了”“你及早找退路吧”“我不看好你”等，这让他们怀疑自己的决定是否正确，在某种程度上也影响了他们的判断力和决策力。

美国科学家曾做过一项实验，调查成功与乐观之间的关系。有将近28万人参加了这次实验调查。结果表明，乐观积极的情绪更容易帮助人获得成功。研究显示，乐观的人容易给人留下亲切可爱的第一印象，因此他们比悲观的人拥有更好的人际关系。这部分人不仅在事业上容易成功，在婚姻关系、社会关系、身体健康状况等方面都能处理得很好很得体。

但一个人的乐观也是需要周围人的支持和鼓励的，妻子在这一方面就起着尤为重要的作用。一个乐观的妻子总是能让自己的丈夫斗志昂扬，即使丈夫遇到了挫折也会很容易在妻子的鼓励下重新充满斗志：

“我的伙伴今天把我的创意卖给了别的公司。”

“你的伙伴可真够糟糕的。有什么我可以帮助你的吗？”你在否定“伙伴”的时候，男人会得到认同感，自己被出卖的情绪也可以得到发泄。或许他根本不需要你的帮助，但是你一句关心的话语会令他感到心情舒缓了很多。

“那个创意我思考了一个月，我很满意。”

“没关系，亲爱的，放轻松，我相信那个创意很优秀，但我也相信你不会因此而放弃思考更加优秀的创意的。只不过是小小的挫折而已，没什么大不了的。你或许需要一个人冷静一下，如果是这样，我会闭上嘴巴。”

“真是谢谢你。”面对妻子的乐观积极，男人内心的挫折感会有所减少，并逐渐转化成从头再来的动力。

或许你的丈夫并不是个愿意向你吐苦水的人，你乐观的开导也并不能发挥很大的作用，这时就需要你有一个乐观的人生态度能够去潜移默化地影响他。你可以在面对糟糕事情时唉声叹气，但绝不可以悲观失

望，因为你的一举一动都会影响身边这个男人的心态。

在一定程度上，男人其实是十分依赖女人的人生态度的，女人乐观他会信心百倍，女人悲观他会动力全无。这种特性来自于男人童年时代对母亲的依赖。在尚未形成完整价值观和人生观的童年时代，男孩子往往从父亲那里获得了解决问题的方法，而从母亲那里则是获得情感的支持和力量。一个积极乐观的母亲，总是能让男孩变得坚强。这种情感依赖从小就根植在男孩的心里，并随着成长和角色变换将这种依赖转移到妻子的身上。

这样看来，妻子的人生态度不仅决定着自己的生活状态，也同时影响着丈夫以及孩子的生活状态。

如果你发现自己在为人处世上并不那么乐观，那就试着从今天起做些改变。其实很简单，你可以读些传达乐观信念的书籍，哪怕只是一条人生格言；你可以看些带有励志精神的影视作品，哪怕只是一个片段；你可以修炼自己的内心，哪怕只是练习瑜伽；你可以多与乐观的人交往，哪怕只是一面之缘；你可以参加一些有益身心健康的社会活动，哪怕你并不能坚持每次都出席……

你要相信，乐观的信念会一点点渗透进你的生活中，并最终形成强大的精神瀑布，保护你的人生。而男人的事业，恰好是你人生中不可或缺的一部分。