

For you

好妻子是丈夫身心健康的灵丹妙药

Haolaogong shi Tiaojiao Chulai de

好老公_是 调教 出来的

对女人来说，一段幸福的婚姻需要女人拥有足够的智慧，懂得幸福婚姻的法则。能否拥有理想的丈夫，拥有幸福的婚姻，其实很大程度上把握在女人自己手里。

只要女人拥有一颗信心、一颗放心，还有一颗甜心，
就可以怡然自得地做个收放自如、稳操胜券的“三心牌”新好太太。

秋 秋◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

好妻子是丈夫身心健康的灵丹妙药

Haolaogong shi Tiaojiao Chulai de

好老公^是 调教 出来的

秋 秋◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

好老公是调教出来的 / 秋秋编著. —北京:
金城出版社, 2010.12
ISBN 978-7-80251-765-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236810 号

好老公是调教出来的

作 者	秋 秋
责任编辑	袁东旭
开 本	700 毫米 × 960 毫米 1/16
印 张	15
字 数	150 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-765-3
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社	北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼	邮编: 100013
发行部	(010)84254364		
编辑部	(010)84250838		
总编室	(010)64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所	(010)64970501	



在离婚率持续高涨的年代里，我们似乎获得了更多的独立与自由，然而我们却可能忽略了协作与配合。我们可能习惯于坚持自己的理想和个性，毫不让步，而把彼此隔成两个世界。其实，婚姻是需要两个人不断经营和拓展的，在相互包容中，才能到达预定的彼岸。

爱，不是占有，而是让被爱者幸福。爱，也不仅仅是个简单的过程，而是一种持续的努力。这个世界从来就不存在不劳而获的爱情。

对女人来说，一段幸福的婚姻需要女人拥有足够的智慧，懂得幸福婚姻的法则。拥有完美的丈夫，拥有幸福的婚姻，其实很大程度上把握在女人自己手里。

作为男人，似乎就应该顶天立地，铁骨铮铮，其实，男人并不是机器，他们也有脆弱的时候，只是大多数情况下不好意思说出来而已。聪明的女人应该懂得老公的心思。在丈夫最需要你的时候，为他做他所需要的事，不仅帮助了他，也为你们的婚姻添了一把火。最新的对男性的调查表明：男人们普遍认为，妻子能否关心他们的心理状况，并做出相应的反应，对家庭内部的情感建设至关重要。因此，随时把握丈夫的思想动态，适时引导丈夫的行为习惯，是一个好妻子应具备的才能。

每个女人都希望拥有一个理想的丈夫，但是，在现实生活中，十全十美的人是不存在的，你基本上不可能遇到一个各方面都能如自己心意的郎君。老公可能有这样的缺点，那样的不足，如果你一味抱怨和指责，



只能增添对生活的失落感。聪明的女人懂得改造男人，用智慧和技巧经营婚姻，让老公变得越来越可爱，越来越出色。好妻子应该像园丁一样耐心细致地修剪丈夫身上的“枝枝杈杈”，使他成长为可以给自己遮风挡雨的大树。适当具备“调教”老公的本领，会使妻子别具一种理性的光彩。

那么，怎样才能调教好自己的老公，创造出和谐、稳定的婚姻关系呢？

妻子要知道，丈夫需要你的爱。面对社会上激烈的竞争，他会非常需要家中的温情与松弛。因此，妻子用家的吸引力给他一个恋家、回家的理由，让丈夫懂得为什么婚姻的稳定是那么重要。

无论从哪一方面来看，一个成功而幸福的丈夫都离不开自己聪明的妻子。当局者迷，旁观者清，有时吹吹枕边风、敲敲边鼓，不失为好妻子所为。在丈夫失意沮丧时，你是他坚强的后盾；在丈夫春风得意时，你让他保持清醒的头脑。你守护着家，为丈夫点燃一盏心灯，为他永远敞开一扇门——用灯的光明为他引路，让他不至于迷失方向；敞开不关闭的门，让他的港湾充满温馨。你跟他共同承担，共同打拼，共同面对生活赋予的一切。

女人，要为自己的婚姻掌好舵。能够调教出一个好老公，是做妻子的高级境界，这样的女人一定是一个聪明的女人，自然也会是一个幸福的女人。



一 男人最需要的是自信 /1

1. 对丈夫适当的表现出一点崇拜 /2
2. “女强人”回到家要转换角色 /6
3. 帮助丈夫确立下一个奋斗目标 /13
4. 随时做丈夫的形象顾问 /16
5. 让老公的钱包鼓起来 /20
6. 当好丈夫交际中的“亲善大使” /24
7. 多给丈夫制造表现的机会 /28
8. 在别人面前维护丈夫的面子 /31
9. 帮助有“恋母情结”的丈夫“心理断奶” /37

二 当好他的“减压阀” /43

1. 不给丈夫太大的压力 /44
2. 努力给家里营造轻松的氛围 /48
3. 过度在意卫生状况会让他无所适从 /52
4. 帮助丈夫消除内心恐惧 /57
5. 男人需要爱，也需要哄 /59
6. 做个善理财的女人 /62



7. 尽量不做全职太太 /66
8. 善于为丈夫的人际关系“补台” /69
9. 对他实行“放养”政策 /73

三 柔情是男人最好的疗伤药 /79

1. 及时了解他为何一反常态 /80
2. 用家庭的温暖帮助老公摆脱困境 /83
3. 告诉他：没有什么大不了的 /86
4. 让他感受到你对他有信心 /89
5. 任何时候都不揪他小辫子 /94
6. 用自己的好情绪去感染他 /97
7. 给他当出气筒又何妨 /101

四 摸透他心里想什么 /105

1. 怎样改变“相对无言”的局面 /106
2. 做一个好的倾听者 /110
3. 处理好老公事业与家庭的矛盾 /115
4. 跟上丈夫前进的步伐 /119
5. 男人也有“例假”期 /122
6. 丈夫得了“产后抑郁症”怎么办 /126
7. 不可因有了孩子而冷落了老公 /130
8. 时刻警惕丈夫健康出轨 /134

五 时刻不忘给婚姻保鲜 /139

1. 经常在生活中制造点变化和惊喜 /140
2. 吵架可以给夫妻间加点“调味剂” /144
3. 做个会玩的女人 /148
4. 丈夫难忘初恋情人怎么办 /154
5. 用魅力消除丈夫的出轨苗头 /157
6. 给他改正错误的机会 /162

六 如何让他“性致”勃勃 /167

1. 增加自己的女人味 /168
2. 正确看待老公的性幻想 /172
3. “强扭的瓜不甜” /173
4. 用理解和温情化解他的千千结 /177
5. 给“性福”做好后勤保障 /181
6. 帮他走出“性厌恶”的心理阴影 /184

七 好妻子也是“好医生” /187

1. 男人为什么不爱回家 /188
2. 别助长丈夫爱挑剔的臭毛病 /192
3. 如果丈夫大男子主义，你可以以柔克刚 /198
4. 允许老公有自己的小秘密 /201
5. 如何对付他的坏脾气 /205



6. 如何“修理”缺乏责任感的丈夫 /209
7. 适时给他泼点冷水 /212
8. 巧妙摆平“醋坛子” /215
9. 区别对待老公的谎言 /219
10. 别让网络成为婚姻中的“第三者” /223
11. 帮他戒除不良恶习 /227



第一章

男人最需要的是自信



1

对丈夫适当的表现出一点崇拜

我们都知道，自信心是一个人对自己的肯定，有自信心的人做事情会有足够的勇气和底气，这样的人敢于挑战更高的目标，更容易取得成就。相反，一个人如果没有自信心，即使他的能力很强，因为不了解自己所具有的能力，不能肯定自己，也就不会去迎接挑战，也就没有取得成功的机会了；或者被迫去接受挑战，却因为缺少自信而发挥不良，无法取得好的结果。

因此，自信心可以说是一个人成功的前提和必备的要素。作为男人尤其如此。没有一个男人不渴望取得成功，得到社会的承认，得到妻子的认可和崇拜。但是遗憾的是，有许多男人虽然胸有大志，但是他们对自己的能力不够自信，看不到自己未来发展的可能性，结果缺少开创事业的勇气，畏首畏尾，往往表现令人失望。

男人从内心深处都希望得到女人的崇拜，这种崇拜并不是表面的阿谀奉承和无端的献媚，而是发自内心的佩服，即对他人格和品行的认可和推崇。当贤惠的妻子崇拜自己的老公并以他为荣时，老公的心里一定会产生一种被人崇拜的满足感和被人认可的成就感……对他来说，这无疑是一种莫大的精神鼓励，更能激发他的斗志，使他在事业上更上一层楼！那么作为妻子，如果你的丈夫缺少足够的自信，又该怎么办呢？

有的时候，丈夫缺少自信是因为他没有足够的能力；有时候，是他对自己的能力缺少足够的认识。不管怎样，丈夫缺少自信时，最需要的是来自妻子的信任和鼓励。

心理学上有一个著名的“皮格马利翁效应”：如果你对一个人总是怀着积极的心理期待，相信他会表现良好，那么他就更有可能朝你所期望的方向转变。聪明的女人知道这种心理的神奇效果，在丈夫不自信的时候，她们会对自己的丈夫表现出信任和崇拜。女人的崇拜中包含着赞美、欣赏、依赖、尊重和安全感，这些是让男人们积极认识自我、振奋精神的强大动力。

如果你的丈夫得到你的尊重和推崇，他们会激发出更多的能量，去完成在当时看来比较困难的事情。反之，没有人能在批评声中得以正常地成长，如果你奚落丈夫，拿别人和丈夫进行比较，只会使他的心理产生巨大压力，认为自己无能。在这样的心态下，他又怎能用良好的心态去提升自己呢？这样他非但不会达到你理想中的状态，反而会慢慢对你心生怨恨，认为你贪婪、势利。而当他对你持否定态度时，你所说的每一句话只能起到反作用，因此，他会表现得越来越糟，也会使你越来越失望。

聪明的女人懂得这个道理，面对不自信的丈夫，她们不会去否定他，却会表现出对丈夫的崇拜，让丈夫感觉到妻子对他的推崇和景仰，从而保持自信和锐气。

李小娟的丈夫吴向阳不算是特别优秀，谈恋爱时，初次去李家做客，他在李小娟的家人面前表现得非常腼腆和羞涩。小娟知道，吴向阳确实腼腆有余，勇气不足，于是她暗下决心，要改变男友的这个性格缺陷。

和家人告别后，小娟亲昵地挽着吴向阳的手，笑了笑。吴向阳紧张地问她：“小娟，我在你家是不是表现得太不自在了？你知道我有多紧张



吗？手心里老是出汗，我天生就是这样的……”

看着吴向阳紧张兮兮地开始絮叨，小娟堵住了他的嘴：“其实这次你表现很好。你知道我妈怎么说吗？我妈说：‘这个孩子看上去腼腆，但是待人接物没有可以挑剔的地方。你看他让座啊、给长辈盛饭啊，都那么得体大方。虽然是独生子，但是很有礼貌，而且一点都没有独生子的那种狂妄和目空一切的态度。’”

“是吗？”吴向阳问道。

“当然了，向阳你知道吗？听我妈这么说你，我都有点崇拜你了！”

看着小娟眼里的仰慕之情，吴向阳悬着的一颗心放了下来。后来他再去小娟家的时候，渐渐放松了心态，表现得更加有礼有节。小娟说他简直就是一个绅士，他也就努力让自己变成一个真正的绅士。

结婚以后，李小娟知道丈夫是个缺少足够自信的男人，她就继续对丈夫采取“崇拜”策略，以此来鼓励他。

婚后没到半年，吴向阳被公司调到企划部，每周要写一个3000字左右的文案。这可难倒了吴向阳。他学的是室内设计，和写东西基本不沾边，回家后他垂头丧气，满面愁容。

了解到丈夫烦恼的缘由后，李小娟要求丈夫现在就写一篇文案。“反正只给我看，你不用怕写不好。”李小娟说。

在妻子的鼓励下，吴向阳勉强写了一篇2000字的文案。当他拿给妻子看时，小娟惊讶地说道：“哇，老公，你的文案写得很好，文字非常通顺，还加入了不少时尚元素。另外你的词汇很丰富，有些词语用得恰到好处。你要是能把脉络再分清楚一点，那就没有任何问题了。”

听到这样的鼓励，吴向阳的信心立刻大增，对于写文案的畏惧感马上就消失了。为了写出更好的文案，让领导满意，也让老婆满意，吴向阳用

了几个周末的时间，研读了几大本关于写文案的书籍，不到一个月就能驾轻就熟地写出不错的文案了。

我们试想一下，如果吴向阳第一次去女朋友家里，出来后女朋友李小娟告诉他，他的表现令家人失望，也令她失望，那么会有怎样的结局呢？再想一下，后来吴向阳调到企划部，需要做文案，在他愁眉苦脸地回家后，妻子李小娟如果打击他，说他搞室内设计的要能写出好的文案来简直就是笑话，那么吴向阳又怎么有信心去写文案呢？

幸运的是，这个对自己抱有怀疑态度的男人遇到了一个特别会鼓励他的好妻子。李小娟用她的崇拜之情、赞美之词提升了他的自信，改变了他对自己的看法，也改变了他的人生。

没有人完美到无可挑剔，但是也没有人是一无是处的。如果你爱你的丈夫，你总会从他身上发现让你满意的地方、让你崇拜的地方，然后，你要表现出对他的优点的崇拜。如果你的丈夫英俊洒脱，那你就可以夸赞他玉树临风，总是给人很安全的感觉；如果你丈夫个子并不高，你就说“浓缩的都是精华”，个子矮的人精力更加旺盛；如果你的丈夫偏胖，你就说他富态；如果你的丈夫偏瘦，你就说他精干；你的丈夫回家不高兴，你要评价他心里装着事业；他成天傻乐和，你就说他是乐天派，万事愁不倒他；他要是喜欢阅读，你就夸他有思想；他要是喜欢阅读，你就说他简单而快乐；他做得不够好的时候，你就夸赞他已经做好的那一部分；他完全失败了，你就告诉他又积累了一次重要的人生经验。……

崇拜，就是我们心中的爱。因为爱，才总能看到他身上发光的那一部分，愿意用我们最大的热情和耐心去引导他、鼓励他。

在女人崇拜自己丈夫的时候，有时是需要带一点“虚伪”色彩的。也许他真的让你失望了，或者真的让你担心了，但是千万不要表现出和他同



样失望的情绪和表情。相反，你应该说：“你比上次进步了”“虽然这件事情无法挽回了，但是其中的一个细节让我记忆深刻，你做得很好。”如果你这样做，还有帮助他恢复信心的机会；如果你也和他一样，抱着悲观的态度，那么一切可能就都没有改善的可能了。

还有一点很重要：崇拜你的丈夫，不是让他飘飘然，而是要让他充满信心，对他的缺点，你也要帮助他改正。当你真的针对一件事情做出评论的时候，赞扬之后，还要让他知道：如果在某一点上肯努力的话，你会更加崇拜他！

男人是多么希望得到心爱妻子对自己的认可和崇拜。一个贤良的妻子应该知道自己是男人一生的依靠，男人的成功和失败就在自己的一念之间。你的鼓励可以使男人加倍努力，而你的恶语则会使男人变得像一只泄了气的皮球，失去战胜困难的信心和意志。崇拜的力量是很大的，很多伟大人物之所以伟大，就是因为身后有一个崇拜他的爱妻，时刻都在给他注入精神上的力量，给他勇气和信心，这股力量足以推动他去成就自己的事业。

2

“女强人”回到家要转换角色

社会心理学中有这样的理论：每个人都有他的社会角色，而且又都有多个不同的社会角色。比如一个女人在家里是妻子，在单位是经理，在孩子眼里是母亲，在父母眼里又是女儿……

当今和男人一样在社会上打拼的女性，尤其是事业超过男人的女强人，往往面对着婚姻和事业之间的一个矛盾，就是：在家庭中，男人需要的是温柔可人的小女人；而在事业中，你的职业又需要你是一个精明干练、坚强果断的职业女性。

这两种角色反差是很大的。作为结了婚的职业女性，如果不能恰当地转变这两种角色，要么事业会遇到障碍，要么婚姻可能出现问题。

王丽的老公本来是个名牌大学生，智力并不差，但是由于他的事业和妻子是共同的家庭合作形式，也就少了同类的竞争对手，加上王丽本身是个比较强势的女人，里里外外一把手，丈夫其实没有多少地位和权力，事业上等于是依赖王丽。而在丈夫没有工作的几年里，王丽把本来应该女人掌握的家庭事务交由丈夫管理，整个家庭模式出现了与正常家庭相反的情况，也就是“男主内，女主外”。于是，丈夫作为高才生实现不了自己的价值，生活没有压力，没有妻子小鸟依人的依赖，他也就失去了为家庭担负责任的动力。他长期的不思进取又导致妻子的不满牢骚，而不是崇拜、鼓励、欣赏，这使得这个男人丧失了斗志，成为一个成天依赖女人、混日子的人。

如果女人在家庭中表现太过强势，特别是处处凌驾男人之上，男人就会觉得很没尊严和地位，如果事业上再不如妻子，就更会萎缩不前，心理上也会产生颓废情绪。时间久了，男人就逐渐变成一个没有出息的人了。就是说，在一个阴盛阳衰的家里，男人往往表现出弱势，无法激发奋斗的热情。这种情况往往给当事人的婚姻带来危机，这种危机会随着时间的推移逐渐严重，到后来可能无法挽回。

其实，女强人和幸福的妻子这两种角色并没有“实质性”的冲突。我们可以看到现实中有许多人把这两个角色结合得很好，兼有事业的成功和



家庭的幸福。因为她们懂得：即便女人在外边比男人强，很成功，在家庭的范畴里，女人也应该懂得做出角色的转换，应该把男人作为一个大男人即男子汉来对待。因为由于男人根深蒂固的自尊心理，只有在他感觉比你更强大时，他才会激发出自己努力奋斗，争取成功的决心和行动。因此，即便你在社会上地位很高，超过你的老公，在家里你也要温柔一点，充分尊重他，这样才能征服你老公的心，不然两人的婚姻必然是不正常、不和谐的。

女强人有能力，有知识，有文化，有品位，有修养，应该说在很多方面都是令人羡慕、崇敬和神往的，但是优点和长处往往是双刃剑，既能讨人喜欢，也可能产生意想不到的负面效应。

男人天生就拥有雄性的征服欲望，对于自己的女人当然也希望她温柔体贴。试想，一个男人如果在外边拼了命地工作，被上司斥责教训，回到家里，自己的女人还要耍性格、玩个性，跟男人争个面红耳赤，那对男人来说，不论是在生理还是心理上都是一件很痛苦的事情。

因此，在婚姻中，如果丈夫感觉妻子比自己强，感觉处处受压制时，聪明的妻子应该在以下几方面调整自己的角色，以保护丈夫的自尊心，并给予丈夫家庭的温暖。

(1) 及时调整角色。

无论你在事业上如何成就卓著，不管你在职场上怎样叱咤风云，回到家中，你便是公婆的儿媳、丈夫的妻子、孩子的母亲、一家之主妇。因此，如果继续板着面孔发号施令、颐指气使，显然是不符合自己的角色的。男子汉大丈夫最怕夫人对自己指手画脚，尤其是比自己强的妻子，一句盛气凌人的话、一个不屑一顾的眼光都会深深刺伤男人的自尊心，使他们感到人格上的屈辱。因此，事业型女性不仅要注意回家后及时进入自己