

H E X I E R E N S H E N G

和谐人生

张 梅 / 编著

内蒙古人民出版社



和谐人生

张 梅 / 编著

内蒙古人民出版社

责任编辑:黄 滔

封面设计:康笑宇

内文设计:小 梅

和谐人生

张 梅 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

华西医科大学印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张 12.75 字数 300 千

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN7—204—04007—4/G·881 每册:16.80 元

别让依赖成为爱情绊脚石
使你婚姻更美满的三十天计划
做个忠贞的爱人同志
幸福夫妻的秘密

和谐 人生

张梅 编著

内蒙古人民出版社





目 录

男人与女人…………… (1)

男人们之所以需要有一种明确区别于女人持其原因可以追溯到男孩与女孩的三个基本的不同点：

1. 男孩自小就和母亲不同
2. 男人不能生孩子
3. 多数男性比多数女性更强健和好斗

神秘的男性自我…………… (7)

有些男人会教女朋友穿什么衣服、喝什么酒与点什么菜，他们总是这么吹嘘：“相信我，这些事我内行。”

男人总是以自我为中心，然而就算你与看起来似乎不会太自我的男子交往，也可能遇到一些莫名其妙、令人发疯的状况。

走进男人的秘密花园…………… (13)

在传统文化的束缚之下,男人很少有勇气敞开自己的心门流露真性情。因而许多女人都觉得,男人心中的秘密花园,不但有高墙重门,而且还会挂着“内有恶犬,闲人勿进”的招牌。

男性的友谊…………… (17)

朋友的关系对具有特殊意义的重要时刻并无太大的帮助。

让男人渴慕你…………… (21)

当男人不能从伴侣身上得到认同时,只好进入梦中寻求安慰,或者接受其他女子的温柔。掌握 7 个 C 做他的梦中情人,他会是你的。

男人和红粉知己…………… (29)

他说她只是一个朋友,但她对他甜言蜜语、柔情似水的模样,似乎比你更像是他的情人……

男人真的会坠入爱河吗…………… (35)

虽然大多数被调查的男子拒绝承认有狂热的爱情,但仍有少数男子承认他们被爱

情深深地感动了。

男人堕入爱河的第一次情感与女人一样，是欢乐的，如醉如痴的。大多数男子并不与他们最“爱恋”的女人结婚，虽然他们经常强调说他们爱他们的妻子，不想离开她们。

爱情长期投资七法则…………… (40)

爱情也须注意“投资报酬率”，及“市场垄断性”，当然首先要投资正确，眼光要放远，投资与回收才会成正比。

如何加深爱情…………… (46)

人人都希望有爱情，但却很少有人考虑过应该如何保持良好的爱情。生活中肯定有什么东西是建立爱 and 不断加深爱情的催化剂，它们是什么呢？

该不该向他坦白你的恋爱史…………… (52)

有些女性对“保持神秘感”理论深信不移——认为女人对年龄、保养秘诀、生理状况和恋爱史等个人问题愈能保密，便愈能保持尊贵与神秘女性美。

婚前看清他的妈妈…………… (56)

男友的母亲不见得会是你的敌人，但却

有可能影响你一生的幸福，所以在决定与他厮守终生之前，最好先了解他的母亲！

如何甩掉不及格的男友…………… (63)

如果你真心想和一个男人分手，不妨在对话里多加些“承诺”、“保证”等字眼，保管不出一个月，这个男人一定会以“需要更多空间”为理由，自动消失；但现在时代已经不同了，男人不再害怕承诺。相反的，他们拥抱承诺，并且欣赏稳定的关系。

离开男友的十二种方法…………… (68)

感情关系就像是一种习惯，已成为你生活的一部分，因此斩情丝是件困难的事。

别让依赖成为爱情绊脚石…………… (74)

女人感情上依赖男人并非仅存在于过去前一个世代的陈年老故事，现代的摩登妇女，即使是在经济方面可以生活自主的事业有成之人，亦常陷入感情无法独立的悲哀。

让我们为已婚男士喝采…………… (83)

已婚男性的魅力似乎有逐渐上升的趋势，无论是未婚女子或已婚妇女，往往被这类男性所散发的体贴，成熟气质所吸引。

用狂热的心面对你的男人…………… (85)

每个男人都希望你对他表现出狂热的激情,但只限于他,他作爱时脑子里想的是别的男人,他会做何感想?所以无论你过去有几个男友,都别对他说出实情,所以当他问你这样的问题时,你只需要告诉他:亲爱的,你是我心中的唯一。

把男人对你的爱激发出来…………… (88)

专家认为两性在发生性关系后,在情感上都会变得较脆弱,然而女人不应将性爱视为通往男人灵魂的途径,因为有些男人可能会在和女人上床之前向她坦白心事,然后春宵一度后突然绝尘而去,徒令女方觉得被利用与不知所措。

男人最想要女人做什么…………… (92)

男人争强好胜,也容易遭到挫折,而男人在性方面大部分又需要主动,当他们无法开启性的悸动时,只有充满着无奈和颓丧。外表看来让人艳羡的一对爱侣,又有多少能在长久的性爱生活中享尽鱼水之欢?许多男人面对自己深爱的另一半,可能真想告诉她们我只需要你多给我一点点。

给他一个难忘的夜晚····· (96)

给他一个难忘销魂夜的做法最适用于互相信赖及关怀的两性关系中,但对于一时迸发的激情火花之下所产生的一夜风流则多半不合宜。

环境同男女的三角关系····· (100)

男女的情色意念,犹如“情色”面上所呈现的,它包含精神上的“情”以及肉体上的“色”,男女比较偏向精神上的情色表现,除了肉体关系之外,男女间还讲究周围社会环境及条件。

如何追求共同高潮····· (103)

性高潮对于大部分人来说,是那么难忘的回忆,也是永远觉得意犹未尽的享受,这也是人们为什么把性爱看得那么甜美,在生活中占如此重要位置的原因。

在性生活中,双方能同时享受性高潮才是性爱生活的最高极致;所以除了个人的经营调适之外,伴侣的沟通、相互帮忙与默契,更是在性高潮的开拓上必须要共同努力的。

带领男人共创激情颠峰····· (107)

“做爱”这码子事,可以激情,可以狂野,

可以振奋人心，也能让人信心尽失，几千年下来，真正能享受爱欲狂潮的女人不多，先不管是幸或不幸，从现在起，快快找出那把通往快乐天堂的锁钥，邀你的他一同遨游。

你不能没有爱情生活 (111)

性生活频繁的女人总是容光焕发。因为性爱不仅能刺激血液循环，更可提升动情激素的浓度，让肌肤柔滑、散发光彩，并使秀发更丰盈动人。

给女人一个合理的环境 (117)

性爱原本该是美好和谐的，不过在一个完全父权的世界，女性的性爱生活完全掌握在男人手里，“做爱”对女性而言是责任和义务，毫无快乐与合理性。

关系越久，“性”趣越低 (120)

性冲动是一种生理需求，起始于青春期，终止于结婚后。”也有人说，真正激情的性爱只存在于新的恋情之中。是以大多数两性关系的初期都会有火辣辣的性生活，但在坚守几年一夫一妻制之后，许多小两口便开始欲火渐熄、“性”趣缺缺了。

有时候你不能太淑女 (128)

视性爱为畏途的女性,往往太在意自己在他面前的表现是否如他的意,却忽略了性爱本来就应该是快乐的!情欲是一片没有疆界的游乐场,你不妨尽情放松,狂欢嬉闹于其间,他会更爱你。

乖女孩怎么做好妻子 (134)

你和他都需要“私密空间” (136)

即使是最亲密的伴侣,彼此之间也要保持一点距离。若想厮守天长地久,就不要分分秒秒互相占有。

兴趣丧失了吗? (142)

性激动是永远保持的,性能力在一段时间后要减退,紧张和压力也会使性欲偶然降低,但是热情本身不应死亡。

男人拒绝的十个理由 (146)

男人和女人一样会紧张、疲乏,偶尔也有性趣缺乏的时候。

面对男人的疲软 (152)

几乎所有的男人,在40岁之前,都会遭遇一两次“不举”的经验,而后随着年龄的

增长,不举的次数亦会陆续增加。不幸的是,鲜少有男人(女人更少)知道该如何巧妙地面对这个问题。

性失调 (158)

当你和他的情欲分别形同冰山和火山,先别扫对方的兴,经过细心调整之后,就能重拾鱼水之欢。

为你的男人留点面子 (162)

女性懂得给老公、男友等对象,很恰当的“尊重”或“面子”,可说是当今两性关系相处之道中,能达和谐与否的一个踏脚石。

男人的自尊 (165)

男人所追求的是完完全全的自给自足、自立更生,在这种“一切操之在我”的信念中,男人才能感受到自己头顶上围绕着权威的光环、才能毫无疑惧地确认自己是真正的男人。

二十四小时如影随形的男人 (167)

当他如影随形的跟着你、跟着你的朋友、家人,一刻也不放过“凑热闹”或“煞风景”的机会时,你是不胜其扰,逃之夭夭?还是苦不堪言却无计可施?男人怕寂寞的程

度不亚于女人,当他无法跟自己独处时,不必赔上你的自由和时间,也不要轻易离开深爱着你的男人,请用智慧和体贴,为他的生活开启另一扇门。

澄清二十个被混淆的性观念 (175)

一个男人可以在一年当中有许多性伴侣,让女友们各自为他怀孕,生下一大堆小孩,男人的生殖任务比女性轻松简单多了。

享受性爱神奇疗效 (183)

科学家说,长期、稳定,且心满意足的性生活,能帮助血液循环、克服疼痛,并且增强人体免疫力。

作个忠贞的爱人 (192)

撇开男性的婚外情不谈,现代女性的外遇机率也在女人日渐独立自主的趋势中大为增高。对大多数的女性朋友而言,虽然婚姻被看作是一件神圣、必须慎重对待的事,但是有时候感情的演变仍会有出人意料的发展。如果你在乎一桩婚姻,而你的另一半对你也始终爱恋不渝,那么你或许就该以更严谨的态度来看待“忠贞”这两个字的意义。