

《如何做好老公》

图书基本信息

书名：《如何做好老公》

13位ISBN编号：9787543691292

10位ISBN编号：7543691299

出版社：姜璇 青岛出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《如何做好老公》

前言

这样的男人，让女人最舒服(代前言) 女人的一生，要有三种角色的男人才够完美，才最舒服。一种是老公，一种是和谐的性伴侣，一种则是蓝颜知己。 女人一定要有一个老公，要有一个生活的伴侣。老公可以为女人遮风挡雨，做家庭经济来源的“顶梁柱”，配合女人生儿育女、组织一个完善的家庭。老公可以在女人生病的时候，毫无怨言地守在女人身边照顾女人，喂女人吃药喝汤。老公还可以及时地为女人解决性需求。老公更可以陪着女人一起慢慢变老，共度人生。总之，老公是女人一生中最重要的男人。女人没有老公，就如同缺了胳膊少了腿，残缺不全，生活不便。 女人还要有一个和谐的性伴侣。如果情感是人类的第一精神食粮，那么性便是女人的第一物质食粮。英国罗素曾说：“性和饮食一样，是人类的一种自然需要。”女人情感上空虚寂寞，往往是性欲上缺乏满足，如同人处于饥饿状态，肚子会闹情绪一样。女人性欲上满足了，自然不会在情感上感到空虚。作为女人和谐的性伴侣，他必须欣赏女人的身体，爱护女人的身体，了解女人的性喜好，赞美女人的性能力。总之，和谐的性伴侣让女人自信满满，找到全身心愉悦的成就感。 女人还需有一个蓝颜知己。世界上有一种男人，或许他并没有光鲜的外表，但他却能让女人觉得很舒服。他豁达开朗，聪慧幽默，且善解人意；他懂得欣赏女人，懂得倾听女人，更懂得理解女人。女人同他交流是一种放松，是一种全身心的愉悦，是在另一个世界另一种境界的休憩。或许他的声音并没有播音员那么动听，但他的语言如同他的气质一样迷人，让女人如沐春风、如憩港湾。这种男人是女人的蓝颜知己，他可以外表不帅气，但干净整洁，由内而外散发出浓浓的男人味。 女人如果拥有以上三种角色的男人，她会感觉最舒服。所以，做男人既要做女人的老公，又要做女人和谐的性伴侣，同时也要做女人的蓝颜知己。这三种角色倘若由自己一人来担当，就能成为女人一生中唯一最爱的男人。因此，要做“幸福老公”，就要做令老婆最舒服的那种男人，不要忽略其他角色，只担其一。

《如何做好老公》

书籍目录

【手记 做好“老公的基本角色”】第一章 把家放在“第一位”第一节 做一个独当一面的“一家之主”（张辽率八百勇士击退十万敌军）一、具备三种基本素质 1 责任感 2 熟悉该行业 3 追求质量 二、有自己的见解 三、敢于承担大事 四、有问题先尝试独立解决 第二节 做家庭经济来源的“顶梁柱”（贵州省紫云县10岁的“顶梁柱”）一、掌管经济 二、适当放权 三、记住重要日期 四、学会体贴 第三节 做一个左右逢源的能人（贾诩在谋略上击败曹操）一、不参与是非 二、经常沟通 三、做中间派 四、乐于助人 第四节 出门在外谨记“安全”并不忘报平安（歌曲《老婆有交代》）出门在外，应注意以下安全事项 第五节 多抽时间陪伴她（夫妻结婚10年却感觉陌生）一、了解女人最需要陪伴的几个时间点 1 周末 2 晚饭前后半小时 3 睡前 二、增进夫妻感情的几种亲密接触 1 逮请式的“拉手” 2 揽腰 3 拥入怀抱 4 背部轻抚 第六节 学会控制自己的各种欲望（小商贩途经赌城）一、转移注意力 二、拓宽兴趣 三、找人聊天 四、筛选情绪 五、淡泊名利 六、憧憬未来 第七节 同异性保持适度的距离（西方心理学家对人的“异性度”研究）一、保持心理上的距离 二、区别对待异性朋友与同事 三、互相帮助 四、公私分明 五、坦率面对异性的邀约 六、拒绝暧昧信息 第八节 孝敬她的父母（舜的孝行传说）一、对岳父岳母持尊重及宽容的心态 二、背后不说岳父岳母的坏话 三、在岳父岳母面前表现勤劳 四、善待岳父岳母家的亲戚 五、多陪岳父岳母聊天 六、关心岳父岳母的身体 老年人在生活中，应注意以下常见事项 第二章 善待生活善待她 第一节 平等对待她的职业及身世（曹操与歌者舞伎卞氏相遇）一、经常称扬 二、温存体贴 三、常表示感谢 四、尊重意见 五、善待其举止 六、赠送心爱的礼物 七、不督察家政 八、给予日常开支的自由支配权 第二节 节制性生活（新婚夫妇因纵欲过度导致离婚）一、判断是否过度 二、正常频率 三、节制性生活的方法 第三节 做她家庭宁静的港湾（中国唯一实行一夫一妻制的皇帝）如何防止以及对待“第三者”的八侵 第四节 学会关心及体贴她（刺客专诸怕妻）一、每天至少给妻子一个拥抱 二、每天对妻子说声“我爱你” 三、陪妻子下厨房 四、帮妻子梳头发 五、每晚坚持给妻子按摩 六、争吵绝不过夜 七、与妻子袒露心声 八、多与妻子协商 九、在外给足妻子面子 十、给妻子一点空间和时间 第五节 拥有上进心（两个少年遭遇的不幸）一、应具备的三要素 1 恰当的目标 2 积极的心态 3 充分的自信 二、引领上进心的方法 一、皮鞋的日常护理 二、皮鞋的特别护理 1 内里脱色 2 拉链不顺畅 3 反硝 4 金属装饰扣氧化 5 白色皮鞋弄污 三、不同皮质的保养 1 牛、羊皮 2 磨砂皮 3 反绒皮 4 鳄鱼皮 5 鹿皮 6 油皮 【手记 做好一个性伴侣】第一章 做她长久的“爱情对象” 第一节 满足妻子的心理需求（关于美国专家的建议）一、给予安全感 二、给予体贴和关爱 三、给予尊重 四、认真倾听她的诉说 五、满足她的“自爱心理” 六、满足她的性心理 第二节 赠予她心爱的礼物（礼物的来由）一、了解丈夫不宜赠送给妻子的礼物 1 有尺寸的衣服 2 实用的物品 3 减肥用品 4 丰胸用品 5 带饰边的内衣 6 太贵的东西 二、懂得丈夫最适合赠送给妻子的礼物 1 珠宝 2 服装 3 内衣内裤 4 香水 5 化妆品 6 护体用品 7 鲜花 8 书籍 9 糖果、巧克力等 10 厨房“助手” 第三节 适时给她惊喜（藏在冰箱里的红玫瑰）一、制造惊喜的要点 1 瞒天过海 2 投其所好 3 未曾有过 4 神秘新奇 二、制造惊喜的技巧 1 晚上给她一句爱的惊喜 2 送上一顿亲手制作的浪漫晚餐 3 参与她的业余爱好 4 在特殊节日设置惊喜 5 偶尔“调情” 6 适时“收买”妻子的家人 第四节 制造暂时别离的机会（马克思写给燕妮的信）一、传达给对方信任及信念 二、让彼此沟通畅通 三、常用短信、电话、网络等保持联系 四、保证一定的见面率 五、用心维系激情 六、谨记“小别胜新婚，久别闹离婚” 第五节 做一个“全年浪漫计划”（韩国电影《谁都有秘密》里的浪漫情调）一、为她安排一个行动日 二、亲自为她做一顿烛光晚餐 三、与她共享“鸳鸯”浴 四、为她理容 五、为她做按摩 六、塑造成为她认为最性感的角色对象 七、放浪地告诉她你为她的“那儿”狂 八、在她的耳朵或足下吹气 九、为她安排度过一个浪漫愉快的生日 十、给她情人节的特殊惊喜 十一、扮圣诞老人悄悄给她送礼物 十二、探望她的父母及家人 第六节 女人爱听的甜蜜爱情话（《裸婚时代》的爱情经典语录）十六句女人爱听的甜蜜爱情话 第七节 女人最喜欢的几种接吻技巧（接吻的由来）一、应注意的事项 1 不要睁着眼 2 不要僵直地站着 3 保持口气清新 4 慢慢打开嘴 5 改变节奏和姿势 6 手不要乱摸 7 不要舔对方的牙齿 8 不要吻得满脸口水 9 不要光想着性 10 不要追问吻后的感受 二、女人最喜欢的几种接吻技巧 第一种：甘泉之吻 第二种：吸舌之吻 第三种：嚼食之吻 第四种：螺旋式吻 第五种：真空式吻 第六种：牙齿之吻 第七种：吸吮式吻 第八种：吹气式吻 第八节 女人最喜欢男人疼爱她的几种方式（模范丈夫甄子丹爱妻）一、主动而温柔的拥抱 二、温暖甜蜜的轻吻 三、及时回电和回信 四、在外一句平安的通报 五、一起做顿饭 六、拍二人合影 七、手牵着手漫步 八、一起听听音乐 九、替她照顾孩子 十、常说感激体贴的话 第九节 爱情

《如何做好老公》

永恒需注意的几大事项（关于日本“名人模范夫妻”的调查）一、家庭暴力二、性生活长期不和谐三、把分手经常挂在嘴边四、当其面夸奖别的异性五、和过往恋人偷偷联系六、不尊重其父母

第二章 练就一身“男人味”

第一节 女人眼中的“男人味”（关于男性的魅力潮流）一、成熟二、有尊严三、有血性四、有责任感五、勇敢坚强六、有智慧七、胸怀宽广八、一诺千金九、粗犷豪放十、富有阳刚之气十一、有幽默感十二、体形健美

第二节 有责任心（老木匠造的最后一座房子）一、明确自己应该承担的各种责任1对某一特定类型角色的责任2对自己的责任3对家庭的青任4对他人的责任5对集体的责任6对国家的责任7对人类社会的责任8对生态环境的责任二、清楚缺乏责任心会导致的后果1个人方面2集体方面三、责任心强的主要表现

第三节 具有勇敢坚强的个性（印度诗人及哲学家泰戈尔的名言）一、了解勇敢坚强的表现二、具备独立生活的能力三、经常接触勇敢坚强的人四、多看一些勇敢坚强的画面或事例五、相信自己六、常在空旷的地方放声宣泄

第四节 富有阳刚之气（阳刚之气受到贬损的男性研究）一、通过运动和实践来磨炼阳刚之气二、饮食补充阳刚之气

第五节 提高男性的声音质量（心理学家认为声音给人的第一印象）一、使用纯正的普通话二、善于调整及改变三、塑造希望获得的形象四、发音器官的后天训练1气息训练2声带训练3共鸣训练五、声音的保养1学会正确发声2保持健康的身体3注意饮食4避免用嗓的坏习惯

第六节 最吸引女性的男人体味（男人味的来源）究竟男性什么样的体味最易吸引女性

第七节 如何拥有清爽的男人体味（体味“臭”的来源）一、清洁搭配相关的体香用品二、关于体香用品

第八节 如何打扮出“男人味”（研究发现男性红色着装更能唤起女性爱欲）一、尝试活泼鲜亮的服装二、尝试各种款式的服饰三、脱掉正装换上便服四、讲究衬衫和鞋子的搭配五、善用小配件六、注重健康慎用化妆品【手记 做好一个“蓝颜知己”】

第一章 懂得控制她的感情

第一节 学会经常说感激的话（图财害命的人与阿凡提）一、把受到帮助的重要性说出来二、给予赞扬及表示认可三、表示予以回报四、把感激的话写出来表达五、把感激的话通过电话传达六、通过礼物寄达感激七、通过别人传达感激八、通过主动帮助表达感激九、通过邀请吃饭表达感激十、通过替她完成想做的某件事表达感激

第二节 当别人面夸赞她（马英九夸赞妻子周美青）一、容貌二、性格三、气质四、品德五、修养六、情趣及品位

第三节 不要拿她与别的女人比较一、世脊最顶夹的桥牌手）一、不攀比二、换位思考三、嘉勉和赞赏四、建立她的信心五、表现你的无条件接纳六、让她聆听并理解你对她的感受及需要

第四节 善待她的负性情绪（关于心理学上的负性情绪）一、负面情绪的几种表现及应列措施二、化解妻子负面情绪的技巧

第五节 在她的女友面前表现对她的宠爱和疼惜（唐明皇宠爱杨贵妃的历史故莉）一、不列她呼采唤去二、不指责及冷漠三、包容她的任性四、不要列别的女人比列她还关心五、不要赞叹别的女人六、把她当孩子一样宠爱七、做错了事情向她认错八、绝不背叛她九、给她真正的安全感十、列她说“我爱你”

第六节 适时用温柔迎合她的“母性情结”（阿蜘蛛的“活祭”）女人的母性情怀

第七节 如何培养及增进夫妻之间的默契度（歌曲《爱的默契》）一、找一个单独相处的平台采闲话家常二、将幽默的矛头对准自己三、多些包容及体谅四、不要把外面的“气”带回家五、“离婚”不要老挂在嘴上六、别太在意她的过去

第二章 用“心”同她沟通

第一节 学会倾听她的诉说（日本“经营之神”松下幸之助的经营诀窍）一、搁置一切二、望着妻子三、适当时候提问四、不争论五、集中精力听六、不打岔七、理解要点八、回顾主要内容

第二节 习惯聆听她的唠叨（苏格拉底的妻子）一、提高她的境界二、减少她唠叨的机会三、减少她唠叨的内容四、表示你不喜欢她唠叨五、学会说“别理我”六、恰当的妥协七、认真倾听她的唠叨八、比她更唠叨九、悄悄将其唠叨话录下十、帮她分析问题及理顺思路

第三节 回家后不要给她摆脸色（《人的世界·第四家邻居》摘选）一、控制不良情绪二、离开现场三、积极暗示四、自我疏导五、做深呼吸六、向自己提问七、尊重及理解八、把她当成朋友

第四节 绝对不要打她（一部专门抨击家庭暴力的典型作品）一、了解家庭施暴的主要心理根源1脾气暴躁2疑心太重3存在潜在的心理情结二、避免施暴行为及人员伤害1使自己冷静下来2确保自己及他人的安全

第五节 宽容对待她的错误（小和尚翻墙）一、认识上的宽容二、态度上的宽容三、要求上的宽容四、时间上的宽容

第六节 学会包容她的小性子（蒋琬持政）一、换位思考二、正确地看待理解三、有选择地理解四、不求回报地理解

第七节 适时创造彼此沟通的机会（“刺”与“梁木”）一、夫妻沟通应注意的事项1把握沟通时机2过滤说话内容3忌用威胁、羞辱等伤害性或批评性的言语4避免陷入是非对错之争二、沟通技巧1学会倾听2懂得接纳3给予反馈4善用开头语5做到“心口一致”6表达明确清晰7多用正向的语意8给予欣赏与鼓励

第三章 做她事业、理想、生活的坚实后盾

第一节 学会尊重并协助她追求理想（金大中与他的第二位妻子李姬镐）一、支持她的“婚姻事业”二、体谅她的诸多不便三、多些宽容及理解四、给予工作上的鼓励及赞美

《如何做好老公》

五、提供资金上的支持 六、全力以赴地给予帮助 第二节 尊重她的职业选择（关于工作价值观问卷调查）一、理解“实践才是认识的基础”二、从职业道德来分析三、从社会现实来分析四、从理性方面来分析 第三节 懂得厚待她的同事或员工（楚王席上施恩）一、对待妻子的同事（或朋友）二、对待妻子的员工 第四节 学会给她充电加油（跳槽的相关调查）一、选择“充电”项目应考虑的几个方面 1 实用性强 2 事半功倍 3 能赚钱 二、如何选择好的培训机构 1 看品牌 2 看师资力量 3 看教材 第五节 做她失败后的避风港湾（歌曲《心灵的港湾》）一、了解她精神世界里的禁区 二、发挥善解人意的能力 三、做她最忠实的听众

版权页：插图：第一节做一个独当一面的“一家之主”张辽率八百勇士击退十万敌军张辽，字文远，三国时期曹魏著名将领，是一位独当一面的文武将才。在合肥郊外逍遥津，张辽曾率领八百勇士袭孙权先锋，挫其锐气，后因孙权军感染瘟疫，敌军十万退却，张辽观察后令军断桥追击，差点活捉了孙权，创造了三国时期以少胜多的著名战例。这一战，张辽威震江东，名扬天下。据说，当时的吴国小孩如果啼哭不止，母亲只要在跟前说一声“张辽来了”，小孩就不敢再哭。什么叫做独当一面？就是全面领导某件事情，使之达到目标，也俗称为“牵头”。在《易经》中，男为天，女为地，无论何时，丈夫总是高高在上，而妻子总是作为起辅助托付作用的地。也就是说，丈夫往往是家庭事务的决策及领导者，而妻子则只是起辅助力量的助手。如果妻子抢了丈夫的位置当了家，占了上风，则好比天地位置倒换，那么万事万物也就倒立过来。一个人每天倒立久了都会累，何况是一个家，倒换位置久了当然也会垮。自古以来，男人在家庭内外就起着领导及决策的重要作用。作为“一家之主”，自然要掌管家庭的经济命脉。如何提高家庭的经济收入？这必然也需要男人在家庭以外的工作中成为一个独当一面的出色的人。作为男人，究竟如何才能成为家庭内外皆能独当一面的“一家之主”？一、具备三种基本素质 1.责任感 独当一面的人必须是事情的领导者、策划者、督查者、推进者，没有责任感，就没有主动性，没有主动性又谈何起到“牵头”作用？ 2.熟悉该行业 如果你要在某个行业起“牵头”作用，那么你一定要熟悉该行业，只有你在该行业懂得多了，你才能具备评判是非与好坏的能力。 3.追求质量 做事若不求质量，则很难令客户或上司（或是家庭事务中的目标成员）满意。纵使你做了很多事务，但最终的结果离目标质量却相差甚远，如此，你不但得不到成绩上的认可，反而会使更多的人认为你不适合“牵头”，不具备独当一面的能力。二、有自己的见解如果你想在工作中做到独当一面，你必须在老板或上司面前有自己的思路及见解，因为他们需要你独特的方法及点子。而在你“牵头”的过程中，领导、决策事务时，都离不开你及时有效的方法及点子，尤其是遇到需要及时处理的某些突发事务时。

《如何做好老公》

编辑推荐

《如何做好老公:幸福男人居家手记》适合已婚男人和待婚男人。伴侣可能在前世安排好了姻缘，但幸福是今生修炼而来的，用心做男人，准备当个好老公吧！

《如何做好老公》

精彩短评

- 1、商品还不错，我喜欢，就是配送速度有点slow
- 2、建议女同胞们可以买给老公看看。

《如何做好老公》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com