

<<如何让老公宠爱一生>>

图书基本信息

书名：<<如何让老公宠爱一生>>

13位ISBN编号：9787544242707

10位ISBN编号：7544242706

出版时间：2009-1

出版时间：南海出版公司

作者：高虹

页数：259

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：<http://www.tushu007.com>

## <<如何让老公宠爱一生>>

### 内容概要

人生的幸福，归根结底在于感情的经营；女人的幸福，归根结底在于爱情的经营，婚姻问题，就是在没有出现前要预防，出现后就要积极解决。

这是一本极富参考性、婚姻幸福必不可少的著作。  
160个套牢老公的绝密招式，让你成为老公宠一辈子的好命女人。

<<如何让老公宠爱一生>>

作者简介

高虹，女，多年从事教育教学工作，近年来致力于女性情感心理研究，并有多部作品发表。

## &lt;&lt;如何让老公宠爱一生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 先懂他，再哄他——想让他宠你一辈子，就得让他顺心测试：你让老公顺心吗一、读懂老公1. 做男人很不容易2. 男人的面子很重要3. 男人其实很孤独4. 男人有时也脆弱5. 男人天生就花心6. 男人重视哥们儿情义二、崇拜老公1. 好老公是夸出来的2. 真诚地赞赏、喜欢他3. 男人最需要信任和感激4. 给他说自己得意事情的机会5. 做他的忠实信徒6. 多谈论他感兴趣的话题三、顺着老公1. 别想着强迫对方2. 戒除批评、责怪或抱怨3. 决不与他争论不休4. 不要在他跟前唠叨不休5. 当老公真的犯错了6. 向他表达你的爱和幸福第二章 将温柔进行到底——像情人一样，让他想念，让他迷恋测试：你够温柔吗一、温柔无敌1. 用柔情结网2. 保持羞涩的诱惑力3. 做一个善解人意的女人4. 多一点亲密和爱抚5. 让男人倍感温柔的八个细节6. 温柔不等于软弱二、做个聪明“小傻瓜”1. 糊涂女人最可爱2. 笨一点，男人更有成就感3. 别揭破他无伤大雅的吹牛4. 满足一下他的小虚荣5. 保持小女人姿态三、温柔小技巧1. 制造浪漫惊喜的小招数2. 一同回忆甜蜜浪漫的时光3. 记住重要的纪念日4. 时不时地来个小别5. 学会写情书6. 几种行为要不得第三章 学会撒娇——会撒娇的女人能让男人失去方向测试：你会撒娇吗一、女人就要会撒娇1. 娇妻，就是会撒娇的妻2. 学会撒娇好处多3. 必要时候撒点娇4. 撒娇的要诀在于情趣5. 撒娇是女人的责任二、撒娇要有度1. 撒娇不等于撒野2. 千万别任性3. 男人不是你的私有财产4. 别太以自我为中心5. 莫把缠人磨人当撒娇三、撒娇有技巧1. 要会说甜言蜜语2. 娇嗔和装嫩让你更可爱3. 别害怕肉麻4. 撒娇的九大技巧第四章 梨花一枝春带雨——老婆一流泪，老公准投降测试：你“哭”出水平了吗一、用眼泪软化男人1. 女人流泪是“情感欺诈”2. 眼泪能博得男人同情3. 流泪能赢得支持4. 眼泪具有软化功效5. 哭能使女人变被动为主动二、哭得恰到好处1. 用眼泪捍卫自己2. 关键时刻要会哭3. 多流泪，少发火4. 压抑动情的哭让男人肝肠寸断5. 哭能动人，闹则适得其反第五章 自我修炼——让老公拥有一个一生都美丽的女人测试：你注意修炼自己的魅力吗一、涵养女人味1. 举手投足尽显风雅2. 做有格调的女人3. 保持自己的独特气质4. 内心总是充满爱意5. 控制情绪，多点儿耐心二、美丽一辈子1. 做一生都美丽的女人2. 衣着打扮要得体3. 恰当的妆容4. 做个芳香女人5. 做个会笑的女人三、做个“狐狸精”1. 风情万种着人迷2. 做水一样的柔韧女人3. 别陷入性感误区4. 小露才最性感5. 控制你的声音第六章 疼他，爱他——老公是你的顶梁柱，他好你才能幸福测试：你是一个疼爱老公的妻子吗一、疼爱老公1. 让他从你那获得关爱2. 让他在细微处感受爱意3. 帮老公缓解压力4. 要学会倾听老公说话5. 让他有自己的爱好二、照顾好他的生活1. 营造健康家庭2. 珍惜老公的健康3. 让他远离香烟，少喝酒4. 敦促老公多锻炼5. 帮他养成良好的生活习惯三、满足老公的口福1. 男人好吃也要会吃2. 帮老公养成良好的饮食习惯3. 为老公制订健康食谱4. 学做他最爱吃的菜5. 妻子应规避的营养误区第七章 做个贤内助——支持并帮助老公轻松取得事业上的成功测试：你是不是贤内助一、支持他，帮助他1. 帮老公确定目标2. 称赞他的进步，激励他获得成功3. 熟悉他的工作，适时帮助4. 帮助他受到欢迎5. 让老公安心工作二、理解老公1. 支持他从事合适的职业2. 鼓励他不断学习3. 应酬也是工作4. 与他的女同事快乐相处5. 别把他看得太紧三、为他作出牺牲1. 你是一个最能让丈夫倒霉的妻子吗2. 当你们职业发生冲突时3. 别让你的野心害了他4. 如果他要调职就跟着他5. 当老公的工作出现突然变化时6. 假如他经第八章 营造一个温馨的家——让老公没有一丝一毫的后顾之忧测试：你是理家高手吗一、保持家的温馨1. 做一个招人喜爱的女主人2. 女人的爱好，男人的“运气”3. 教育子女责无旁贷4. 让家永远干净、整洁、温馨5. 客观对待老公的毛病二、处理好与婆家的关系1. 对娘家和婆家一视同仁2. 尊敬公公婆婆3. 爱老公的亲人4. 当与婆婆产生分歧时三、做好家庭理财1. 做个装钱的匣子2. 做好家庭预算3. 能挣更要会花4. 攀比心理要不得5. 正确看待老公的私房钱第九章 多了解一点儿性——让老公享受极品“性”福生活测试：你们的性生活和谐吗一、多了解性1. 男人的动物性很强2. 男人如何感受爱情3. 男人渴望完美性爱4. 不可不知的男人性秘密5. 性爱也有戒律二、让性爱更完美1. 学会调情很重要2. 勾引他动情的六个技巧3. 如何让性爱更加美妙4. 增强性爱自信心三、别让自己冷下去1. 性爱不和谐很危险2. 夫妻性生活为何会变少3. 女人不能冷下去4. 重燃激情之火5. 保持浪漫的魔力第十章 经营婚姻——老公会从心眼儿里感激你，珍惜你，宠爱你测试：你是善于经营婚姻的高手吗一、不做婚姻文盲1. 婚后主动增进感情2. 不要把简单问题复杂化3. 不时地对感情缝缝补补4. 学会与其他男性相处5. 做应对情感风波的高手二、适当时候加点醋1. 多一点“醋”

## <<如何让老公宠爱一生>>

，多一分爱2．假装吃点老公的醋3．给自己确立个偶像4．控制一下“酸”度5．别让老公吃孩子的醋  
三、吵出艺术来1．夫妻矛盾不可避免2．不要什么都计较3．处理争议切忌感情用事4．千万别说过头的话5．翻旧账．揭伤疤只会激化矛盾6．注重沟通．别让热战变冷战7．争吵时的三要三不要四、善待你自己1．对他不可太迁就2．适度付出，别做全职保姆3．适当展示你的独立性4．别迷失了自己5．做女人要守住的几个底线五、男人出格不依他1．不可小视的“七年之痒”2．识别婚姻的十大埋伏3．哪些关键时刻男人容易出轨4．异常情况的及时发现5．如何让他回心转意6．男人出轨的六个苗头

## <<如何让老公宠爱一生>>

### 章节摘录

一、读懂老公 1.做男人很不容易 在中国，男人是伴着压力和责任长大的，男人要成家，要立业；要有身份，有成就，有社会地位；男人不但是社会的支柱，更是家庭的支柱。男人的责任很大。

男人的压力更大，来自各方面的激烈竞争、男子汉的尊严、责任、负担，就像一座山，压得男人喘不过气来。

做男人可真不容易。

因为男人的责任大，压力大。

男人可以说是伴随责任感和压力长大的。

男人从小就被教育，何谓男人？

一个“田”字加一个“力”字为“男”也，所以，男人要足够地有力、坚强，才好担当起与男人名称相符的责任，才能做一个顶天立地的男子汉。

于是，男人拼命长大，拼命学习，拼命提升自己的能力，拼命工作，以证明自己的“男子汉”身份。

男人不拼命是不行的，因为社会对男人的要求越来越高，男人不拼命，就会在激烈的竞争中失败，就会颜面尽失；女人对男人的要求越来越高，男人不拼命，就会连累家人一块过苦日子，哪还会有人疼爱，光是唠叨就够你烦的。

如果不小心再找个比自己能力强的女人，就更没了尊严，往往还要被人说成是“吃软饭的”。

而且，自从女人参与社会竞争，获得了与男人平等的权利后，男人还要把本来就难吃到的一碗饭分给女人一点儿，如果工作成绩还没有女人的突出，男人的脸往哪搁？

男人的不容易还体现在他在遭遇挫折打击、受了委屈后，不能像女人一样找个人倾诉，找个肩膀靠靠。

他不敢那样，他害怕被人说成无能和懦弱。

他只能将不快往肚子里咽，打落牙齿和血吞，回到家里他还要强颜欢笑。

男人必须自己排解压力，自己承受伤痛和苦涩，自己舔着流血的伤口，然后再以铁骨铮铮的面貌站起来。

男人是不能倒的，累了也要站直，不能趴下。

男人倒了不但让别人和自己瞧不起，更对不起肩上大大小小的责任。

上有老，下有小，中间有糟糠之妻，他怎能眼睁睁地看着他们过不如别人的日子。

男人是家庭的主心骨，所以，就是在家也得不到安宁。

如果婆媳不和，男人就要受夹板气；如果媳妇不体贴，别说没有好脸色，连理都没处讲；如果孩子不听话，就要再拼命为孩子打造未来……男人，可真不容易，有出息的如此，平庸者也是一样。

有出息的男人，或有事业，或有官职，总之是有了身份，有了地位，结果8小时以内忙，8小时以外也不得闲。

平庸的男人，在外成绩平平，无法让老婆孩子过穿金戴银的日子，只好在熬过8小时后，飞奔回家，一头扎入繁重的家务活中，以求给妻子儿女和自己的良心以补偿。

不过，不容易归不容易，男人还得做着，多半边天还得撑着，不容易的路还得走着，水深火热的煎熬还得受着，谁让他是男人呢。

2.男人的面子很重要 男人常说：“咱是爷们成，愿意为面子战斗一生。”

当男人被问及“最在意什么”时，几乎不约而同地回答“面子”！

在一些男人眼里什么都可以丢，只有一样丢不得，那就是面子。

男人为什么如此爱面子？

因为在充满竞争与压力的时代，很大程度上面子可以给男人以信心和勇气。

在国人眼里，面子问题可不是小问题。

这其实也是我们的民族性之 每一个中国人都希望被尊重，活得有尊严，在人前能有面子，谁都不希望遭受别人的羞辱。

国庆那天，几个多年不见的同学一同聚到了小张家，大家玩得不亦乐乎。

## <<如何让老公宠爱一生>>

到了中午，小张为了表达诚意，就请几个老同学去了一家大酒店。

酒足饭饱之后，小张有点傻眼了，那账单上明明白白地写着980元，小张心疼得出了一身冷汗，这个数字已经远远超出了他的承受能力。

他看了妻子一眼，没想到妻子正恶狠狠地盯着他，他只好收回目光。

事已至此，他只好打肿脸充胖子伸手讨钱。

这时妻子说：“这么多钱，咱这小家小业咋拿得起，既然都是好同学，就一块承担吧，咱也来个AA制。

”这下小张可生气了，太不给我留面子了，竟然把钱看得比丈夫的脸面还重要。

小张二话不说就掏出了钱，付了账。

他的妻子不依不饶，不但责骂丈夫结交了一帮狐朋狗友，还指责小张的同学不够朋友。

小张实在受不了，抡圆了胳膊就是一巴掌，结果将他的妻子打回了娘家。

回到娘家的妻子还不善罢甘休，又打电话到小张的单位去质问，还像个泼妇似的跟丈夫的同事数落小张的不是。

事情发展到这种地步，小张感到颜面无存，便与妻子离了婚。

男人需要面子，最怕丢面子。

面子之于男人，就像美丽之于女人一样。

是不可或缺的。

所以，女人碰什么也不要碰男人的面子，另外还要想着处处给男人留面子。

女人切记不能做的就是别在熟悉的人面前贬损自己的老公。

女人要懂得给老公恰当的尊重和留面子，这是两性和谐相处的踏脚石。

3.男人其实很孤独 男人其实很孤独，他只能在自己的地盘里大声说话，大碗喝酒，大胆吆喝，而那“地盘”也只是他自己的内心而已。

并且，他的心也一直是在流浪着的，他的灵魂也一直孤傲地飘荡在这个浮华世界中。

男人是孤独的。

这一观点越来越得到大家的认同。

男人的生活，表面卜看总是忙忙碌碌，五彩纷呈，因为他们的生命负载了太多的家庭和事业的责任，他们必须一头扎在自己的天地里，努力地拼搏，顽强地活着，只有这样他才能更好地应对竞争。

于是，他们少有时间与人交流，也少有时间与朋友交往，哪怕是为了缓解压力，所以，男人也少有真正意义上的朋友。

男人缺少朋友还不只是内部原因，外部环境和竞争的空前激烈也不允许男人真的就把一颗心交给别人。

现如今的社会，人与人之间的关系越来越冷漠，警戒之心越来越重，哪还有没有利益纠葛的“朋友”？

没有利益纠葛恐怕也成不了朋友。

男人真就像被抛在大海中的一座孤岛，他要在弱肉强食的竞争中取胜，就必须遵循残酷的生存规则，就一定要绞尽脑汁地与人周旋，一方面要保持玲珑面目，与“朋友”虚与委蛇；另一方面还要提防别被“朋友”利用或者暗算。

曾听一位心理咨询师讲过一个很伤感的故事：有天晚上，他在值班，电话铃突然响了。

他拿起听筒，还没等他说话，就听对方已经唠叨起来：“我在单位在家里，大家都叫我开心果，只要有我的地方，就会有笑声，可是，大家哪里知道，我也很孤独，没有人理解我，我害怕一个人待着，只要是一个人的时候我就会把自己灌得大醉。

” 咨询师说：“我似乎已经闻到了酒气，因为他的话是东一句西一句的，我都能想象出他醉头醉脑的样子。

可是，他并不给我说话的机会，只是一个人在那边叨咕着，还低低地抽泣，然后就把电话挂了。

” 女人孤独会让人怜惜，男人孤独会让人伤感。

因为，男人历来都只展现他坚强的一面，而一旦当他袒露自己的脆弱时，就很容易触及听者的灵魂，让听者不由自主地伤感起来：“做男人真的不容易啊。

## <<如何让老公宠爱一生>>

” 4.男人有时也脆弱 再坚强的男人也会有脆弱的时候。当他们在夜深人静时品味“男儿有泪不轻弹”时，他们的脸颊就会轻轻地滑落一颗滚烫的真的眼泪。

这一滴眼泪，其实就是男人的坚强。

男人自己很明白要活得潇洒，就要活出真我。

而女人要想也看到男人的这一滴眼泪，就要真正地走进男人的心里，真正地付出理解和关爱。

男人差不多从一生长下来就被披上了“坚强”的铠甲，可是，有谁知道，这副铠甲对男人来说竟也是一种沉重的压力。

其实，无论身心，男人都会有脆弱的时候，再坚强的男人也是一样。

墨西哥大学心理学博士鲁纳德·巴克里曾经说：“男人是一种最矛盾的动物。

他们一方面坚强，希望自己能够承受住来自各方面的打击；另一方面又十分脆弱，希望有人能够给痛苦的他们以安慰和关怀。

然而，男人的自尊心是非常强的，因此他们宁可自己承受巨大的压力，也绝对不会主动去向别人乞求关爱。

” 实际上，鲁纳德的话中包含着两层意思：第一层意思是说男人同样需要别人的关爱；第二层意思是说很少有人对男人表现出关爱。

鲁纳德其实是在暗示女人，女人应该学会给男人关爱。

曾看过一部香港影片，讲的是一个赛车手的故事。

这个赛车手的成绩很棒，被人们誉为“车神”。

可是，在一次挑战赛中，他的摩托车发生了意外，他自己差点儿变成残废。

从那以后，他就放弃了比赛。

不管别人怎样逼他，他都不再接受挑战，还常常装成瘸子。

为了激发他的斗志，他的女友跟他“吵架”，让他“滚”得远远的，还说再也不想见到他了。

听了女友的话，那个往日英姿飒爽的“车神”竟像小孩子一样嘤嘤地哭起来。

他说，那次意外让他很害怕，他怕他会变成残疾人，他不想缺手瘸腿过下半生，更不想让心爱的女友照顾他一辈子，他不想再当“车神”了……他的女友明白了，“车神”的内心原来竟如此脆弱。

刘德华有一首歌叫做《男人哭吧不是罪》，歌词写得非常好：“男人哭吧哭吧哭吧不是罪，再强的人也有权利去疲惫，悲伤背后若只剩心碎，不如好好把握这个机会痛哭一回。

”不知做妻子的听到这首歌会是什么感受？

相信每一个深爱自己老公的女人都会想到，男人也是人，是人就不可能永远坚强，就不可能没有脆弱的一面。

所以，作为男人的妻子，就要让自己成为一个可以供男人痛哭的墙角，不为别的，就为了自己的男人能在努力拼搏的空当，有机会用泪水洗去笼罩在心头的雾霾和疲惫。

5.男人天生就花心 贪色，是男人的天性。

这是有科学依据的。

实际情况也是这样，从古代的“窈窕淑女，君子好逑”，到现代的“不色不男人”。

都足以说明男人天生用情不专。

不过，男人花心也有原则，就是喜新不厌旧。

男人作为雄性动物，对异性天生就具有强烈好感和冲动，尤其是青春期30几岁年龄段中间的男人。

男性对异性的好奇心和欲望，远远超出女人的想象范围。

也就是说，男人对异性的追求就像个狩猎者，还像个探险家。

男人对待异性的态度，与探险家很相近，他们对陌生异性的一切总是抱着强烈的好奇心，而对熟悉的女性，则会因为没有新意而产生厌倦心理。

就因为这个原因，男人才会被女人说成天生好色。

男人的好色主要还是源自他对新奇感的追求。

对于男人，就算他的妻子再年轻貌美，他们还是会情不自禁地去关注其他异性。

## &lt;&lt;如何让老公宠爱一生&gt;&gt;

这是男人与生俱来的“毛病”。

也就是说男人好的是“异性的新鲜感”，而不是美貌。

明白了这一点，我们就能理解为什么有的男人愿意拿“稻米”换“谷糠”了。

在现实生活中，就是有“好男人”称号的男人，也会做一些和“未知异性”有关的白日梦。

男人对“未知异性”的渴望，或者说男人对“色”的渴望，与女人对服装、化妆品、打折商品的渴望是极为相似的。

男人的性好奇心应该是造物主刻意安排的，其目的就是为了满足人类繁衍生殖的需要。

试想，如果男人大多是对异性不冷不热的，横挑鼻子竖挑眼，没有满意的宁可不要，说不定人类早就灭绝了。

总之，男人是性好奇心极强的动物，是超出女人想象的。

他们对异性的强烈的好奇心，与爱情无关，两者基本没有什么必然联系。

另外，男人好色也是讲原则的，基本上是喜新不厌旧。

张爱玲在她的小说《红玫瑰，白玫瑰》中写过，每个男人的心中都有两朵玫瑰，一朵红玫瑰，一朵白玫瑰。

其实，何止两朵，至少有3朵：初恋情人，热恋情人，相濡以沫的妻子。

这3朵玫瑰，在男人的心中或淡雅青涩，或浓烈娇艳，或醇厚温馨，都可以让男人回味无穷。

6.男人重视哥们儿情义 男人不但喜欢哥们儿之间的称兄道弟，更醉心于哥们儿义气式的友谊，很多男人把这样的关系后为是真正的朋友。

这样的想法虽有失偏颇，但在不与正义相悖的情况下，是无伤大雅的，做妻子的可以包容一点，宽容一点，即便有的时候自己受到了冷落或委屈。

网上流行这样一篇小文： 某男人有一晚没回家睡，第二天，他对老婆说：“昨晚我在一个兄弟那边睡的。

”她老婆分别给他的10个最要好的朋友打电话，询问：“我老公昨晚在你那睡的吗？”

”结果，有8个兄弟说：“你老公是睡在我这了。

”还有两个说：“他现在还在我这儿呢！”

” 另一男子把这个故事讲给老婆听，没想到她老婆立刻来了兴致，打电话给老公的几个朋友。

结果可想而知，其中一个兄弟竟说：“你老公喝醉了，正睡着呢，要不要叫醒他？”

”更离谱的是，老婆的电话一挂，她老公的手机马上就响了，原来是那个说他喝醉了的那个兄弟。

老婆抢过电话，一接通，还没来得及说话，对方就大呼小叫起来：“你在哪呢？”

你老婆正找你呢，我说你在我这喝醉了，赶紧回去，记着喝点酒，别把我卖了。

” 这就是男人的哥们儿义气。

男人之所以重哥们儿义气，与他们的生活习儒是分不开的，这种义气有利于男人的生存和发展。

在现代社会里，哥们儿是男人必不可少的人脉资源。

所以，男人重友情，重视哥们儿义气。

男人危难时，有了哥们儿相助可以安然渡过；男人需要办事时，有哥们儿就相对容易办成；男人发展时，有哥们儿鼎力相助就可以拓展更大的空间；男人成功时，可以与哥们儿开怀畅饮，以抒豪情。

男人失意时可以向哥们儿倾诉，得煮时可以向哥们炫耀。

总之男人需要哥们儿，也离不开哥们儿，哥们儿越多，男人越觉得风光，越觉得自己有人缘、有能耐。

哥们儿，维系着男人的社会关系，标志着男人的存在，所以，男人才那么看重哥们儿义气。

男人成了家，结了婚，但并不会因此而放弃哥们儿。

如果那样的话，会被朋友们笑话的，如果被大伙儿贴上“重色轻友”的标签，男人是很没面子的。

了解男人这一点，女人很好办了。

如果丈夫看重哥们义气，你不妨大度一些，支持他与朋友的正常交往，在朋友面前给他留足面子。

此外，你对他更温柔一些，让他在你身上体味到在朋友那里得不到的东西。

这样，他就会与你越来越亲近。

二、崇拜老公 1.好老公是夸出来的

<<如何让老公宠爱一生>>

## <<如何让老公宠爱一生>>

### 媒体关注与评论

让男人宠爱一时并不难，难的是让他爱你一生一世。

这是一本极富参考性、婚姻幸福必不可少的著作。

160个套牢老公的绝密招式，让你成为老公宠一辈子的好命女人。

看了这本书其中的几篇，对我和老公之间的关系有了更深层的领悟，让我也知道了该如何化解我们之间的不愉快，真的感谢这本书，感谢这本书的作者。

——版式设计 晓梅 作为在感情上受过伤害的女人，我很遗憾没有早些看到这本书。

如果早些看到这本书，也许我的婚姻生活也不会出现这么多的不如意。

真诚希望渴望幸福的女人能早一些看到这本书。

——杂志编辑 林芳 虽然老公现在很爱我，我也被很多女性朋友们羡慕着，但我知道我为老公付出的实在太少。

心里想着为他好，但却总是好心办坏事，经常会给他帮倒忙，这本书讲得很细，让我知道了我该怎么做。

老公，看我的实际行支吧！

——作者蜜友 苏佩佩 按照书里面好多小技巧去做了，效果真出奇地好，老公对我比以前更好了，希望这种幸福能持续一辈子。

——公司职员 刘静

<<如何让老公宠爱一生>>

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:<http://www.tushu007.com>