

<<帮助丈夫做男人>>

图书基本信息

书名：<<帮助丈夫做男人>>

13位ISBN编号：9787537536585

10位ISBN编号：7537536589

出版时间：2009-1

出版时间：河北科技出版社

作者：石赞

页数：224

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>

<<帮助丈夫做男人>>

前言

做人难，做男人更难，做个好男人更是难上加难。

许多男人每天为了事业和生活而打拼，好不容易和恋人走进了婚姻的殿堂，却还要面对婚姻的压力；在外忙碌了一天回到家里，还要看太太的脸色行事，一不留神，还会引发家庭战争。

很多男性为此不胜其烦：到底太太心目中的好男人是什么样的呢？

好男人有绅士风度。

女人眼中的绅士应该谈吐优雅，举止洒脱，衣着得体，老练沉稳而不乏率真坦然，深沉内敛而又懂得诙谐幽默。

时尚而稳重的绅士才值得女人托付终身。

好男人懂得宠爱太太。

女人天生就是用来宠的，想做个好男人就要谨记这一点。

女人一般任性、脆弱、依赖性强，却又包容、无私，做男人的一定要了解女人，理解女人，尊重女人，爱护女人。

一个懂得宠爱女人的男人，才算得上是一个好男人。

好男人懂得什么叫责任。

好男人身上天生就有对家庭的责任感，他们会主动挑起家庭的重担，无论多么艰难都会保护好家里的成员，即便是把脊梁压弯，也毫无怨言。

他们总是以这种形象给妻子、给孩子以足够的安全感。

好男人有很强的事业心。

他们对工作孜孜不倦、乐此不疲，坚定不移地追求自己的目标，把自己的专长发挥得淋漓尽致，任何挫折和困难都无法令他们动摇。

因为他们懂得只有成就大事、建立伟业，男人的价值才能得以实现。

对成功的信心让他们人生中的每一步都闪耀着智慧的光芒。

<<帮助丈夫做男人>>

内容概要

所谓的完美绅士，应当具备以下条件：柔和的目光；灿烂的微笑；优雅的谈吐；洒脱的举止；得体的衣着；翩翩的风度；老练沉稳而又不乏率真坦然；深沉内敛而又懂得诙谐幽默；思维冷静，成熟理智；感情真挚，关爱体贴；有情趣，有品味，有理想，有事业。

这样的男人，才能称得上绅士，这样的男人，才值得女人去托付终身。

好男人要懂得宠爱太太。

女人天生就是用来宠爱的，想做好男人就要谨记这一点。

女人任性、脆弱、依赖性强，却又包容、无私，做男人的一定要了解爱情中的女人，理解女人，尊重女人，爱护女人。

一个懂得宠爱女人的男人，才算得上一个好男人。

<<帮助丈夫做男人>>

书籍目录

太太给丈夫的12条终告第一章 打造一个时尚而稳重的绅士 男人眼神的合理运用 男人语调的轻重选择 男人手势的合理运用 男人幽默的合理运用 魅力男人风度的培养 怎样做一个体贴的男人第二章 好丈夫的八大准则 责任——为太太担起家的重担 欣赏——好太太是夸出来的 理解——女人天生就任性 尊重——女人的尊严不可侵犯 宽容——给爱更广阔的空间 体贴——不要委屈了自己的太太 自信——体现男人的阳刚气质 保鲜——让爱情和岁月一起成长第三章 幸福的婚姻是男人事业的基石 婚姻是上天赐给男人最好的礼物 正视婚姻，更好地为家人负责 在婚姻中找到自己的角色 交流让夫妻之间的爱更长久 信任是稳固幸福婚姻的基础 平息地位之争，不要把太太当做附属品第四章 家庭是男人的脊梁 让家人幸福是男人最大的幸福 快乐是家庭的终极目标 控制情绪是维系感情的防火墙 化解家庭冲突的技巧 讲究民主才能更好地当家做主 家庭的幸福源自情感的融合 注重榜样的力量，做孩子心目中最好的父亲 儿子、丈夫、父亲——男人的多角色人生第五章 成功的事业是男人智慧的集中体现 游刃有余——智慧男人的事业资本 巧织人脉——事业男人的成功资本 事业选择——决定男人一生的幸福 勤奋是男人功成名就的法宝 妻子是男人成功道路上的好秘书 最擅长的事业就是最领先的行业 寻找自己的特长，选择特长中的特长 善于“剪掉”多余，经营自己的强项 给自己一个准确的定位，你才能走得更远 利用职业规划发挥自己的优势 在困境中发现自己，困境就变成了机遇 信念让能者无疆第六章 男人失去健康就失去一切 健壮体魄——男人的健康资本 多少金钱都买不来男人的健康 危害男人身体健康的因素 男人自我健康检查的方法 喝蜂蜜的男人更健康 对于男人健康的几点忠告 男性健康的国际标准第七章 男人要向运动要健康 运动好处知多少 男人健美训练三步曲 简易的男性腰部减肥运动 男性肩周炎的锻炼疗法 男人适当低头有益健康 延年益寿的好方法——赤脚散步 男性抵抗衰老的运动处方第八章 科学饮食决定男人的体质 为什么要讲究膳食平衡 有碍健康的不良饮食习惯 饮食健康从早餐做起 建立科学的膳食结构 补充高质量蛋白质 保证充足的必需脂肪酸 水果中含有哪些主要的营养物质第九章 保持男人的健康心态 男性心理健康的标准 男性必修的心理健康课 缓解压力有妙招 预防灰色心理的良方 抑郁——积极向上的大敌 当男士遭遇心理“例假” 千万别轻视男性更年期综合征 学会宣泄——摆脱心灵的疲累第十章 影响男人健康的坏习惯 吸烟——健康的第一杀手 酗酒——身体不是一个大酒桶 暴饮暴食——身体不能承受之重 不吃早餐——“燃料”不足危害多 经常熬夜——健康经不起长期透支 加班无节制——工作不是你最好的伴侣 过度性生活——男人的生命底线第十一章 男性常见疾病信号的鉴别与防治 脾气大——小心心脏病 鼻出血——不能忽视的“小毛病” 头晕——警惕高血压 颈部疼痛——小心颈肩腕综合征 便秘——多种疾病的预警 健忘——别弄出暂时性记忆障碍 射精延迟——不再是一种可以等的游戏第十二章 男人必须掌握的性常识 壮阳的含义 人至中年需补肾 肾有哪些主要功能 科学饮食调节肾功能 男人要预防肾结石 早泄的原因及治疗方法 男人经常过量饮酒可造成阳痿 男性可用阿胶补肾阳 适当的运动和收缩肛提肌有助壮阳 男人多吃淡菜、鸽肉、蜂蜜、羊肾有助于壮阳第十三章 男性的“性”福 睾酮对男性身体生长的影响 性生活对男人的六大保健功效 男性性功能障碍的认识误区 爱抚使性爱更加美好 性生活上男性要尊重女性 性生活不可“一而再，再而三” 性药带来的不仅仅是快感 预防性病，男人有责第十四章 男性前列腺炎的预防与治疗 前列腺对性生活的影响 前列腺炎的主要检查方法 身体内缺乏微量元素会影响前列腺 前列腺健康之“六七”计划 莫让“性”福“冲昏”前列腺 慢性前列腺炎的症状 关于慢性前列腺炎症状的认识误区 前列腺炎的物理疗法第十五章 男人的着装修饰与皮肤护理 不同场合的男人的穿着 西装、衬衫与领带的搭配 巧掩缺陷增显魅力，男士衣着与体形要配套 十大男性服饰品牌 用心呵护男人的肌肤 男性肤质的自我诊断及保养 一年四季皮肤保养有妙招第十六章 男人也需要注重保养 男性身体衰弱的五大征兆和治疗方法 心情不好，不妨跑一跑 提高免疫力，远离亚健康 足疗保健——呵护你的第二心脏 常跷二郎腿，容易招病归 喝水少容易患肾结石 男性更年期如何保健 将“保胃战”进行到底附录一：补肾食物一览表附录二：常见食物含钙量

<<帮助丈夫做男人>>

章节摘录

第一章 打造一个时尚而稳重的绅士男人眼神的合理运用一身得体的西装、一双深情的双眸、一脸灿烂的微笑，这就是大多数女性心目中最为优雅的绅士形象。

一份科学调查表明，在人们的日常交际中，眼神和微笑是最能打动别人的两样武器。

因此，打造一个完美的绅士，就要首先从眼神运用开始。

眼神的确是反映一个人内心情感最为直接的方式。

天真的眼神，代表着心灵的纯洁无瑕；慈祥的眼神，代表着性格的温柔善良，平易近人；平庸的眼神，代表着内心的空洞肤浅……一个男人的格调、气度、仪态及素养最直接的表现方式就是透过眼神来传达。

所以，眼神是最能够自然、准确地展示男士心理活动的窗口。

在日常的人际交往中，目光接触在信息传递方面发挥着重要的作用，眼神的交流是增进相互了解的不可缺少的手段之一。

不同的眼神，可以表示不同的心理状态。

一般情况下，全神贯注的眼神表示尊敬和兴趣；眼神游离，则表示冷淡和兴味索然；眼神斜视，则给人以轻蔑不屑的感觉。

因此，不同的眼神表达方式，会带来不同的社交效果。

作为一个彬彬有礼的绅士，你就必须要学会让眼神“放电”，这是在交际中赢得他人喜爱和尊敬的最佳途径。

要让眼神“放电”，就要学会让眼神集中，进而透过眼神散发无限“电力”。

有学者指出，通过长期训练，可以达到此种效果。

例如，每天用一张纸遮住自己的眼部以下，对着镜子，让眼神通过镜子交流，保持让眼睛不借助面部表情微笑10分钟左右，久而久之，眼神就会自然充满力量。

不管是在何种场合，这种力量都能透过眼神的传递，让人感觉你的双目炯炯有神，使得交际的氛围更加愉快。

当然，光有眼神还不够，配合微笑的面部表情，你可以更进一步拉近你和对方之间的距离。

当你和对方交谈的时候，要注意面带微笑，眼睛注视对方，这是你对对方表示友好和赞同的一种表情流露。

但同时要注意，不能长时间凝视对方的脸部，这是一种不礼貌的行为，可能被看做是对私人空间的侵犯。

在社交场合，视线停留的部位应当在双眼与嘴部之间的三角形区域，这是社交场合最为常见的视线交流位置。

眼神不要在对方身体上下游离，这是对人极不尊重的一种方式，尤其在和女性交谈时，容易被人误解为你对谈话者本人比谈话内容更感兴趣，绅士们千万要注意。

男人不仅要在社交场合注意眼神的运用，还要在家庭中发挥眼神的重要作用。

在家中，自然而轻松的眼神，是爱的最好表达。

和亲密的人交际时，眼神注视对方双眼以下胸部以上的三角形区域，是一种亲密的注视，会让对方感觉到你的关怀。

而在婚姻生活中，合理地运用“媚眼”攻势，可以让你和妻子之间保留更多恋爱时期的美好感觉，给夫妻生活增添更多的快乐和幸福。

眼神的合理运用，是一个绅士翩翩风度的基本要求。

学会应用眼神，你会发现，生活在无形中增添了更多的优雅与情趣。

男人语调的轻重选择太太们会经常向自己的密友抱怨：“丈夫不再爱我了，他跟我说话的时候总是不耐烦。

”为什么女性会有这样的感觉呢？

心理学研究显示，女人对于他人说话的语气、声调，有着极高的敏感度，这也是她们为什么被认为是天生的社交活动家的一个重要原因。

<<帮助丈夫做男人>>

那么，什么样的声音和语调，是最为女性所接受，同时又可以令她们感到心情愉悦呢？

大多数女性认为自己理想的丈夫，应当具备这样的声音：甜美、有磁性、清晰、亲切、耐心、集中、平和、沉稳、有理解力、易沟通、热情、让人产生遐想……每个女人都想听自己想听的话，以自己喜欢的方式来听。

如果丈夫的声音能够带给妻子赏心悦“耳”的感觉，妻子就不会出现猜疑的情绪，这也是保持夫妻和谐生活的重要环节。

男性往往更注重自己交际时的态度和姿势，而忽略说话语气的重要性。

事实上，选择适当的语气与人交流，是修炼完美绅士极为关键的一个准则，同样也是一个男人待人接物能力的体现。

如果把女性对理想丈夫的声音标准做一个延伸，我们可以得出这样的结论：在日常交际中，一个说话语气能够令人感到愉快的声音，应当是不刺耳、语速适中、音量适中、表达清楚、内容简明、逻辑性强，既注重感性又注重理性。

男士们千万不要被如此繁复的要求所吓倒，这样简单的事情，是难不倒堂堂男子汉的。

语言学家认为，语气的轻重，在乎细节。

也就是说，只要你任一些细节上稍稍做点调整，你距离绅士的语言标准，就已经不远了。

俗话说：做人要低调。

说话同样如此，也要尽可能“低调”。

在生活里，明朗、低沉和愉快的语调，能够将男性深沉、稳重的个性表达得淋漓尽致，因此说话语调偏高的人，应当尽量将语调压低，你会发现，迷人的感性声音，会从你的口中徐徐吐出。

语速的控制，也是需要掌握的问题。

很多情况下，男性在说话的时候要么滔滔不绝，让人如坠云雾；要么字斟句酌，让人不明所以。

恰如其分地控制说话的语速，才能达到沟通的最佳效果。

例如，在公司开会的公共场合，你说话的语速就尽量要放慢一点，尤其是在讨论一些重要的问题时，你要确保你说的话，能够让与会者都能够听清。

而在一些例行公事的老生常谈时，你就应该适当地加快自己的语速，以节省时间。

同样，在家庭或朋友聚会的环境中，因为彼此之间的了解比较深厚，你说话的语速就可以稍快一点。

但如果谈到一个大家都不熟悉或是都感兴趣的话题时，就应该放缓速度，好让别人听清你的话。

说话的音量也很关键，直接关系到交谈的顺利程度。

说话音量太大，会给别人造成一种压迫感，让人反感，产生厌烦的情绪；音量太小，对方听不清你的话，则会给人一种说服力不强的感觉。

所以，说话的音量一定要适中，要以双方都能清楚地听见为准。

除此之外，清晰的发音和吐字，以及较强的逻辑性，也是一个重要的方面。

发音含糊不清，别人就无法准确领会你的思想，甚至可能会造成交际上的误解。

坚持阅读或朗诵，可以达到一定的效果，同时，放慢语速也是一个不错的办法。

说话的逻辑性，是一种理性思维能力的体现，表现在语言的段落、层次、口头表达上等比较具备合理性，让人一听就明白你的意思。

这需要男性在说话之前多思考，选择最合理的说话方式。

说话时，语句必须和表情相配合，光用嘴说话是难以造成气势的，所以必须辅之于眼睛和心灵去说话。

换言之，你必须动用全身所有的器官去说话，这样才能让对方产生一种共鸣，融化并说服对方。

男人手势的合理运用成为一个优雅的绅士，最为关键的要点是什么？

学者们研究认为，手势的运用，是一个绅士必不可少的。

而大多数女性也认为，一个男人绅士风度的体现，主要在于他的体态，而体态中最为重要的，则是手势。

手是人的重要器官。

人能够脱离低等动物而成为人，手的作用不容忽视。

科学界更是将人的手称为人的“第二大脑”，足见手对人的重要性。

<<帮助丈夫做男人>>

正因为手势能直接反映人的思维想法，因此，手势对于表现人的内心世界具有重要意义。

例如说话的时候，为了加强语气，强调内容，运用富有表现力的手势是必不可少的。

但是，手势不宜过多，也不宜频繁重复。

手势过多，则显得举止不稳重，令人生厌；重复动作，就会显得单调、乏味，缺乏创造性。

因此男士在交际过程当中，要十分注意自己手势的运用，以给人留下高雅的印象。

对于男士来说，手势运用的基本要求是自然优雅，规范适度。

手势的运用，可以具体到日常生活中一些细节，常见的手势有两种：第一，举手示意。

用来向他人表示问候、致敬、感谢。

当看见熟人，却又无暇分身的时候，向对方举手示意，能立即消除对方被冷落的感觉，同时配合上一脸灿烂的微笑，会让对方感觉更加温暖。

第二，握手。

在见面、告别之际，表示慰问、感激、歉意的時候，和别人握握手，是表达友好的最佳方式。

和别人握手时，要注意握手的时间和力度。

一般和别人握手时，3-5秒钟是最佳时间，长时间握着不放或一触即放，都是不礼貌的。

同时握手的时候不要太过用力。

和女士握手时，应抓住对方的手指而不接触掌心，这是表示对女性的尊重。

除了这些常见的手势之外，绅士们还需要了解，在交际的时候，有些手势也可能给对方留下不好的印象。

绅士们一定要避免下面这样的情况，防止造成谈话的尴尬。

和人交谈的时候，搔头皮、掏耳朵、抠鼻子、咬指甲、剔牙齿等行为，都是对人不尊重的表现，容易引起反感，认为你缺乏谈话的兴趣。

交谈时，谈到别人的时候不要用手去指别人，更不要在背后对人指指点点，同时，交谈时要避免指手画脚，手势和动作过多过大。

很多人喜欢在交谈时用单手或双手抱在脑后，这一体态的本意是放松，但是在别人面前特别是初次交往的人面前这样做，会给人一种目中无人的感觉。

<<帮助丈夫做男人>>

编辑推荐

《帮助丈夫做男人》由河北科学技术出版社出版。

<<帮助丈夫做男人>>

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>