

# 不抱怨老公的幸福術



[不抱怨老公的幸福術\\_下载链接1](#)

著者:杉浦里多

出版者:采實文化事業股份有限公司

出版时间:2013-3-6

装帧:平装

isbn:9789866228568

★暢銷作家【貴婦奈奈】&幸福人妻【艾莉絲】強力推薦★

這樣相處，結婚5年、10年愈來愈幸福！

日本賢妻團，公開傳授幸福絕招！

做對8件事，另一半就會「自動自發」做家事、帶孩子！

「每次都是我在想要吃什麼，你都不想！」

「為什麼你一回到家就黏在沙發上，可以幫我洗一下碗嗎？」

「為什麼別人的老公都有加薪，你都沒有？」

你總是羨慕朋友的老公顧家又會賺錢？

其實這些好命女不是因為運氣好才「找」到好老公，而是「用心相處」的結果。

◆ 結婚後，對老公的「抱怨」好像愈來愈多？

覺得自己愈來愈像「黃臉婆」？每天燒飯洗衣、帶小孩，老公一回家只會吃飯、上網看電視，夫妻倆多久沒好好聊天，享受兩人時光？婚前甜蜜的戀愛和小女人的溫柔特質在婚姻生活中逐漸變調、被柴米油鹽的日常瑣事掩埋？趕快檢視妳目前的婚姻狀況！

1. 想要好好跟老公說話，卻總是忍不住生氣。
2. 最近兩人相處時總是覺得很疲累，沒有開心的感覺。
3. 老公總是不分享自己工作上的事情。
4. 想擁有一個人的獨處時光。
5. 覺得吵架很麻煩，連動嘴都懶。
6. 不知不覺就會拿朋友的老公，與自己的老公做比較。
7. 無論自己說什麼，老公都無動於衷，處於半放棄的狀態。
8. 很少對老公說「謝謝」或「我愛你」。

如果妳「曾經」出現過以上的狀況，表示妳已經開始對另一半產生「不滿」，或是夫妻關係悄悄出現危機，而妳還不自覺。不妨馬上了解本書的「賢妻育夫術」，向幸福人妻學習幸福魔法——「調教」自己的「完美老公」。

◆ 理想婚姻走了樣，「少婦」變「怨婦」？

「婚後我一定要幸福，永遠與老公相親相愛。」

「我要和老公擁有愛的結晶，共同打造溫暖的家庭！」

「兩人在一起時，絕對要比單身時還幸福！」

在結婚進行曲響起前，多數女性都是這麼想的，所以她們步上紅毯，走向與另一半共度的下半生。然而，事實卻是：

「為什麼我的另一半一點都不體貼？」

「我還以為結婚後他一定會改的！」

許多懷抱憧憬的少女進入婚姻變成「少婦」，再從少婦慢慢變成「怨婦」。談戀愛和結婚的確不一樣，面對「一時激情的戀愛對象」和「攜手一生的伴侶」，兩種心態與生活節奏截然不同，因此婚後生活與婚前的期望出現落差也是理所當然。但是，為什麼有人可以當「嬌妻」，自己卻成了「怨婦」呢？

◆「我們結婚愈久，反而愈幸福！」

在日本，有一群「賢妻團」即使結了婚，生了小孩，每天還是過得容光煥發，因為她們有人人稱羨的「完美老公」。現在，她們要大聲告訴妳，「完美老公」不用費心尋找，只要善用女人的巧思加以調教，就能得到妳的「完美老公」，從此成為幸福人妻！

日本史上第一次「幸福婚姻大調查」，從已婚女性中遴選出100位幸福指數破表的「賢妻團」，分享「結婚愈久，愈幸福」的方法，讓愛情重新升溫、充實家庭生活，與另一半牽手到永久。

◆想知道男人在「想什麼」，注意這3件事就夠了！

談戀愛的時候，對方的缺點可以假裝沒看見。結婚之後，兩人進入現實生活，霎時覺得風雲變色。老婆開始碎碎念，老公不再像追求時一樣，處處寵著老婆、討好老婆。面對這種殘酷的情況，經常有人適應不良，所以婚姻很快宣告終結。不過，只要了解男人的心理，女人就能保持從容的姿態，與老公一同把浪漫愛情轉換為現實生活，彼此磨合後，依然相處融洽。

1.男性是自尊心強盛的生物

「自尊心」比男人的性命還重要，如果妳愛他，就為他守護這顆易碎的「玻璃心」吧！

2.別踩他的地雷

絕對不要嫌棄老公做得不好：有幫忙做事就很好了，挑東挑西只會讓他以後不想再幫忙。

3.男人的大腦是「直線思考」

因此和他們說話時，不能採取迂迴的表達方式，要「有話直說」，清楚說出希望對方做的事，以及拜託他做事的理由。

◆婚姻是男人的「第二成長期」！

有人說男人成家後才能真正蛻變為頂天立地的男子漢，因為有了需要保護的家人，可以讓他們體認到自己肩負的責任，處事會變得穩重，思考方式與個性更臻於成熟。在這個重要的階段，「老婆」絕對是引導他們的不二人選，也是一同成長的對象。

由於男女成長背景和感受力不同，兩性各有所長。男人的專注力、行動力較強，擅長競爭；女性則思慮縝密、多方處理事務的能力較為突出，因此可以增加男性對生活的體驗與學習，例如培育男人成為「家庭煮夫」與「超級奶爸」，就是幫他們增添很好的人生經驗，同時也是增進婚姻幸福的關鍵。

◆人都是會改變的，硬漢也能化身「家事煮夫」和「超級奶爸」！

「江山易改，本性難移」對幸福人妻來說是過時的說法，她們追求幸福的決心比老公難移的本性還堅定。以下是「賢妻團」歸納出輔助男性「成長」的有效方法，想讓自尊心

強又耳根子硬的男人自動自發做出改變，一定要把握這些竅門！

### 1. 3大育夫基本原則

稱讚他、做面子給他、感謝他。其實還是老話一句，滿足男人的自尊心、虛榮心。

### 2. 讓老公甘心在家事的「5大法則」

(1) 以身作則做給老公看：不強迫他，用潛移默化的方式慢慢影響老公。

(2) 不過度照顧他的生活起居：記住自己是他的老婆，不是老媽子，讓老公學會照顧自己。

(3) 假借名義：男人自尊心強，只信服權威，所以想說服老公，搬出名人背書的成功率很高。也可以假借小孩的名義，用「父愛」改變男人的頑固。另外，男人都是好鬥的，利用不良示範激起他的好勝心，他會認為自己「絕對不會那樣」。

(4) 給老公「甜頭」，體會幸福感：用高級進口啤酒獎勵、多多讚美他，讓他覺得自己無可取代，這樣他就會覺得做家事很「有趣」。

(5) 打持久戰：只要有耐心，重複上述步驟，用良好的態度跟老公說，太太都能有志竟成。

### 3. 「四一」育夫術

(1) 成為老公的「第一」夥伴：無論如何，給予他全心信任。

(2) 讓老公使用「一流」精品：外在提升等級了，老公也會「自我感覺良好」，變身極品男人指日可待。

(3) 和老公「一起」並肩作戰：當老公的賢內助，公私往來送禮、賀卡都替他打點好，人際關係順暢，在職場上自然一帆風順。

(4) 學會「一道」拿手好菜：只要老公愛吃，不必廚藝精湛，只要一道菜就能抓住他的心。

### 4. 會「撒嬌」的女人好幸福！

女人可以柔情似水但無堅不摧，適時地裝可愛、示弱說出請求，老公不但會乖乖聽話而且更愛妳。

### ◆一輩子都像談戀愛！賢妻團一定會做的8件事！

彼此相愛才互許終身的你們，為什麼有一天會變成感情平淡如水的老夫老妻呢？即使結婚也要經常「複習」戀人們常做的事，次數甚至要比熱戀時更頻繁，因為後半生你們是彼此唯一的戀人。

1. 只要在家裡，即使做不同的事情，也會待在同一個空間裡。

2. 家事絕不「分工」，而是「一起」完成。早點做完家事就能多一點輕鬆聊天的時間。

3. 沒有時間說話時，一定會一起洗澡。
4. 當老公工作晚歸，回家吃飯時，就算已經吃飽了，也會坐在餐桌旁陪他說話。
5. 早餐一定要全家人一起吃。
6. 週末時全家會一起出門採買食材，一起做菜共享美食。
7. 有空就出門約會，創造兩人單獨相處的時光。沒辦法出門時就等孩子睡著後好好與老公聊天。
8. 夫妻一起請育嬰假。

◆ 別把時間留給「吵架」，一起打造「婚姻願景」才是最重要的事！

「經營」婚姻其實和經營公司一樣，與老公有一致的目標，婚姻才能走得長久。所以要先釐清兩人對婚姻的想法、對幸福的認知，兩個人一起描繪未來的藍圖。

1. 為兩人生活訂立【階段性目標】
2. 規劃兩人的【退休生活】
3. 思考「家」應有的功能與意義，努力實現它
4. 規劃【一定要一起做】的事

有人可以愈吵感情愈好的原因是他們讓吵架有所「收穫」，只要依循「冷靜→聆聽→解決問題」的處理方式，遵照有話直說、用「我」當主詞表達愛意等原則，然後「吵架不過夜」，如此一來，爭吵也可以視為是一種增進感情的方式了。

◆ 「還原」兩人的甜蜜愛情

「我不過是一個很想幸福的人」流行女歌手這樣唱著，道出許多人的心聲。應該沒有人不想變幸福的吧？愛一個人，想得到幸福為什麼那麼難？或許你該先問自己，有為了變幸福做出什麼努力嗎？

有完美老公、婚姻美滿的人都認為，幸福是要自己努力創造的。從生活小細節開始，婉轉傳遞自己的想法、運用技巧和另一半溝通，表面上看起來是在改變對方，其實在過程中自己也逐漸改變，和另一半相處不再充滿火藥味，還原兩人的甜蜜愛情。

「婚後我一定要幸福，永遠與老公相親相愛。」婚前這個充滿希滿望的願景，必須從日常生活中一點一滴用心實踐，才會美夢成真。實踐幸福計畫需要的步驟和技能，都在這本書裡！這不只是一本實用且充滿幸福的書，它同時也滿載祝福，祈願每位讀者都能和心愛的他，一同創造幸福圓滿的人生！

☆★本書特色★★

★一針見血！詳細診斷【婚姻狀況】——重新檢視夫妻相處情形，了解僵持情形，認清潛在危機。

★【千人調查，真實見證】——不用跌跌撞撞滿身傷，過來人的豐富經驗讓幸福有跡可循。

★step by step把他變回【溫柔貼心】的好老公——婚後才發現老公不為人知的一面該怎麼辦？回家就變「沙發馬鈴薯」？說話不中聽，翻臉就變火爆浪子？只要了解他的心，遵循S.O.P.處理原則，化解危機易如反掌。

★【完美老公】培訓指南——做家事好累、帶小孩傷神，老公總是袖手旁觀？只要幾個具體小技巧，就能讓他心甘情願當「家事煮夫」和「超級奶爸」，為了愛妻付出不喊苦、不喊累，樂在其中。

★愛情【防腐妙招】——把握互動要訣，即使結了婚、生了孩子，兩人的愛情熱度永遠不降溫！

★【幸福實作課】——精心設計「育夫作業」，重新思考彼此的婚姻關係，走向幸福終點。

作者介绍:

杉浦里多

上智大學外國語學部畢業。現任DELICE／Better Life & Work研究所代表。

曾經擔任LVMH與法國頂級珠寶品牌的公關經理，後來進入P&G JAPAN任品牌公關／影響行銷經理，負責許多品牌運營與行銷工作。目前則活躍於眾多領域，以「從戀愛、結婚中學習行銷技巧講座」為名，結合獨特的「行銷」與「結婚」概念，舉辦在職進修與教育訓練，更以「戀愛故事行銷技巧」為主題，跨足商品開發與行銷顧問，並打造可幫助女性活用育夫術與賢妻術的環境。

主要著作有《閃電結婚的建議～善用結婚行銷技巧，讓妳八個月內就能掌握開運婚》（Magazine House）、《以努力征服職場的女性工作術》（Cross Media Publishing）。

杉浦里多官網

<http://www.delice-delice.com>

目录:【作者序】

做對10件事，老公就能主動做家事，成為超級奶爸

☆★婚姻幸福指數檢測表★★☆

序章 妳的婚姻生活幸福嗎？

妳敢大聲說「結婚很幸福」嗎？

先改變自己，別老是抱怨老公

事事順從，並不會得到幸福

第1章 婚姻幸福要自己創造，3年、7年是關卡！

想過幸福日子，先停止抱怨！

結婚愈久，幸福指數愈高！

幸福人妻的愛情賞味期是「一輩子」

5個「幸福關鍵字」，妳知道嗎？

打造「事業、家庭兩得意」的好老公

第2章 「不抱怨的育夫術」基本技巧

這樣相處，「好老公養成率」高達85%

稱讚他、做面子給他、感謝他

妻子的「回饋」很重要

絕對不能踩老公的「二大地雷」

愛妻誠懇的感謝，是老公自信的來源

「新婚燕爾」是改造男人的黃金期

「孩子」是讓男人改變的力量

「撒嬌」要用對方法，才能讓老公聽妳的

(1) 「裝可愛」撒嬌法，激起老公的男子氣概

(2) 「放低身段」撒嬌法，讓老公懂妳在想什麼

(3) 面對只會「直線思考」的男人，有話直說

「小禮物」是培育好老公的關鍵

老公更愛生活中的「小心意」

第3章 讓老公開心做家事的「五大法則」

男人其實可以是「家事達人」！

讓老公開心做家事的「五大法則」

法則1自己先做，不逼迫老公

法則2別當「老媽子」，過度照顧家人

法則3小孩是最有效的王牌，可以輕易打動老公的心

法則4讓老公知道「這些事」有多幸福

法則5「耐心」是培育完美老公的關鍵

如何協助老公第一次包尿布、做家事？

選出「適合」老公做的家事

善用「三大神器」，提升家事品質

一週見效！「讓婚姻重現美滿」的真實案例

(1) 發揮妻子「溫柔的力量」

(2) 語氣「討喜」一點，嚴禁責備

(3) 「重覆稱讚」讓老公飛上天

(4) 一週後，馬上看到老公的改變！

第4章 與老公「如膠似漆」的幸福祕訣

結婚「第4年」是離婚高峰期

婚姻也需要「甜言蜜語」來調味

把「我愛你」自然融入生活，就不會感到難為情

方法1像「談論天氣」一樣，自然示愛

方法2把「我愛你」當作問候語

方法3喚醒「偵探潛力」，尋找幸福的蛛絲馬跡

方法4「撒嬌」討情話

勇敢示愛，讓愛情路走得更長遠

別讓愛情隨著時間「變老了」！

在小孩面前表達愛意，才是最大的幸福

婚後的約會，其實感覺很不一樣！

第5章 「私密卻重要」的婚姻核心

「性？不性？」是兩人愛情的大課題

當性生活變成「單方面」的需求？

缺少「激情」的婚姻，絕對來得及挽回

尊重彼此，才能創造高品質的性愛

「催情效果」奇佳的五大祕訣

第6章 增加幫夫運的「四一育夫術」

愛妻的支持，決定男人的財富

愛的第一步，就是贏得老公信賴

助老公一臂之力的「四一育夫術」

法則1成為「第一」夥伴，提升老公自信心

法則2幫老公買「好一點的東西」，展現男人品味

法則3「一起」並肩作戰！讓老公在職場勝出

法則4學會「一道」拿手好菜

第7章 個性截然不同，依然可以很幸福

離婚原因第一名是「個性不合」？

喜歡彼此的「不一樣」

戴上「粉紅色眼鏡」，任何事都會過去的

【育夫作業1】

第8章 吵架是讓「愛情排毒」的方法

彼此暢所欲言，幸福才會愈來愈甜

禁止冷戰，吵架要以「溝通」結尾

重點1冷靜，放下情緒

重點2靜靜聽，接受老公的想法

重點3「一起」解決問題

男性與女性，腦部結構大不同

5個方法，終止「停不了」的鬥嘴冷戰

方法1開口的時機

方法2用言語表達情緒

方法3明確說出「想要對方做什麼」

方法4利用「正面說法」鼓勵他

方法5以「我」當主詞表達愛意

吵架鐵則，「睡覺前」一定要和好

「一吵再吵」的問題，該如何化解？

第9章 兩人有「婚姻願景」，才能牽手到老

婚姻就像是經營公司，要有目標

「相親結婚」的伴侶，也能很幸福

2關鍵，打造理想的婚姻生活

關鍵1設定「階段性」目標

關鍵2循序漸進的「未來」

賢妻團的婚姻願景

(1) 退休後的生活

(2) 「家」的意義

(3) 一起做什麼事

兩人一同「往前看」，打造美滿家庭

【育夫作業2-1】

【育夫作業2-2】

第10章 保固愛情的賞味期限，妳一定要做的事

想擁有幸福家庭，自己要先變幸福

做對8件事，保固愛情的賞味期限

好還要更好！提升幸福指數的方法

【結語】和另一半共同成長，就是最美的愛情

☆★檢測妳屬於哪一種「賢妻」？★★

．．．．．(收起)

[不抱怨老公的幸福術\\_下载链接1\\_](#)

标签

情商

0

成长

情感

恋爱

两性

评论

-----  
[不抱怨老公的幸福術\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[不抱怨老公的幸福術\\_ 下载链接1](#)