

<<你的男人你料理>>

图书基本信息

书名：<<你的男人你料理>>

13位ISBN编号：9787801487711

10位ISBN编号：7801487710

出版时间：2006-5

出版时间：新星出版社

作者：（美）布赫 著

译者：仇明璇,张淑玲

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>

## <<你的男人你料理>>

### 内容概要

男人做很多事情都很行，但照料自己往往不包括在内。

男人宁愿看一场球赛，也不愿意逛商店买衣服。

女人好心去照料他，他还会觉得不爽。

让自己的男人看起来棒，又不冒犯他，还真有点难。

本书介绍了许多方法，告诉你如何照料自己男人的饮食、衣着、健康等等，而又不让他觉得烦。

让你的男人看上去很棒，其实就是爱护他、照料他、帮他 from 精神到外表达到最佳状态。

希望他也会为你这么做。

两人恩恩爱爱，彼此扶持度过你们共有的时光。

幸福，还需要什么呢？

如何实施一个有益而且全面的“男人保养”计划？

第一，要培养他的幸福感、归属感；（首先消灭抵抗情绪） 第二，要培养他的“自我保养”意识；（只要开始自觉行动就轻松喽） 第三，最主要的是要有乐趣。

（“乐趣”是做一切事情持之以恒的最佳动力） 男人不仅需要照料，而且一定要“修理”！男人也需要保护，更要驯养！

<<你的男人你料理>>

作者简介

作者：(美)布赫 译者：仇明璇 张淑玲

## <<你的男人你料理>>

### 书籍目录

前言 订书机、备用轮胎和钉子第1章 让你的男人看上去很棒又不让他心烦，就这么难吗？

第2章 安排他的饮食第3章 让你的男人锻炼第4章 让你的男人保持健康第5章 为你的男人穿衣第6章 修饰你的男人第7章 放松你的男人第8章 “如果你不……那咱们就不做爱……”来自后方战线的提示结束语陪在他身旁

## &lt;&lt;你的男人你料理&gt;&gt;

## 章节摘录

插图书摘女人的事儿 一个女人跟男人谈论他的外表问题时，往往会带着精神包袱。

比如说，如果一个女人预想她的“建设性批评”不会进行得那么顺利，这就会使她在真正做的时候产生一种恐慌。

她也许最终会牢骚大发、凶相毕露，虽然她没想这样。

古尔斯顿博士说，有句话养狗的人们都知道：为自保而进攻。

这是指狗总在它们害怕的时候汪汪乱叫。

女人也差不多，当她们害怕自己所说的将会遭到男人抵触的时候，在谈话真正开始之前，她们就会变得盛气凌人、充满挑衅。

结果呢？

女人用进攻来掩盖自己的恐惧，“我怕我一提到你的体重，你又要对我大叫。

”愤怒的背后常常是恐惧，古尔斯顿博士说：“发火实际上是一种试图掩盖脆弱的表现。

”而不知道如何开始谈话会使女人的恐慌感更加严重。

就好像男人在感觉自己没有能力或是事情不在自己的掌控之中时，他的自尊心会大受打击一样。

如果一个女人感觉自己不是一个很好的交流者，她的自尊心也会受到影响。

结果呢，虽然她看上去咄咄逼人，其实内心却非常脆弱。

办法就是，女人要认识到自己并不是真的在发火，只是害怕交谈，女人要采取主动，表达自己的感情。

古尔斯顿博士告诉我们一个开始谈话的好办法：“知道吗，我想对你说一点你的问题，可我真的好怕不管我说什么，事情最后会变得更糟，结果我也不知道该怎么办了。

你也有过这种情况吗？

”女人的另一种精神包袱就是古尔斯顿博士说的赫思嘉现象。

还记得赫思嘉在《乱世佳人》中那句著名的“我将不再挨饿”的誓言吗？

如果一个女孩子小时候看到忍气吞声的妈妈被爸爸管制得服服帖帖，她就会告诉自己：“这绝不能再发生在我身上！

”结果女孩子长大了就变成统治欲极强的女人——因为她在拼命地摆脱她妈妈的命运。

还有一种情况是，如果一个小女孩童年时期目睹或是经历了她自己无法控制的生活，长大后她也会变成一个很爱管制人的女人。

这样一个女人在与男人谈论他的外表问题时，是不会取得什么进展的，因为她的男人很早就学会了怎样使她闭嘴。

他不喜欢跟她交流，经常哼哼哈哈地应付她几句。

另一方面，她却也发现他与别人交流得很好。

不论对男人还是对女人，这都是一个“同输”的局面。

古尔斯顿博士说：“经常地，我们童年时期所目睹的任何感情关系中发生的劣变，都会在我们成年后影响到自己所处关系的发展。

”如果你怀疑自己也有这方面的问题，那你该停下来想一想了。

如果你让你的男人减掉几磅赘肉或是穿一身好点儿的西装，更多的是为了管制他而不是帮助他的话，深刻地自我反省一下，想个好办法，搞清楚你最需要的是什么。

你是想一直背负着童年的阴影呢，还是想拥有一份甜蜜长久的爱情呢？

<<你的男人你料理>>

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>