

如何調教男友 得先幫他改掉這些壞習慣!

男人總是有這樣那樣的壞習慣，說了一萬遍都不改的大手大腳，一到週末就通宵網遊，更讓人崩潰的是，每次生日送的禮物都不是自己喜歡的!真是夠了!相信你們已經受夠了這麼“過分”的男友。國外節目《Man fixer》貼心地向大家講述了11個男人常見的壞習慣，並為女人如何治癒他們提供了很好的參考意見。如果你正為此苦惱，不妨來取一下經?

也許你有過這樣的經驗，他總是用一些爛到不行的梗跟你約會，你每每想說出心裏話但看著興致勃勃的他總難以啟齒。或者他總是不重視自己的形象，雖然你說過多次，但他還是會忘記。

國外的電視節目《Man fixer(男人修改器)》的創始人史都(Shelli Stutz)對這樣的現象表示，在你想要改善男人的缺點之前，記住不要對他嘮叨甚至是羞辱他，因為這一點都沒有用。但是要是再遇上這樣的糟糕事，你可以這樣做：

壞習慣1 禮物沒送進心坎裡

其實，女人的想法很簡單，從她們喜歡什麼，就可以知道她們想收到的禮物：有的喜歡手工藝品、有的喜歡小名牌，有些人對於實用的禮物很瘋狂(如：3C商品、手機等)，有的則是喜歡精心設計過的“完美”禮物。但男人送錯禮物的原因基本上都是他們無法預知你想要的禮物。

解法辦法：你不知道，你就告訴他!或者間接婉轉地說今天看見朋友買了一個布偶，很可愛。甚至，你可以告訴他，之前的前男友/朋友送錯的禮物是什麼，並拿這個做為跳板，讓他知道你喜歡什麼禮物。

壞習慣2 花錢大手大腳

很多男人都是好面子的，請客吃飯總是搶著買單的那一個。或者是各種彩票每天都要買，每個月的花銷都比收入還要多，而且屢教不改。

解法辦法：對付這樣的人就要讓他養成記帳的習慣。如果覺得拿著本子來記很麻煩，那就下載一個電子軟體來幫你管理你的資產，每一項都很詳細，你可以明確的知道這個月的錢都花在哪裡了，那些錢是必須要花的，那些錢又是可以節省下來的。每個月都總結一次，做合理的花銷計畫。

壞習慣3 老是用老梗跟你約

會

一開始他追求你，漸漸走入你的生活，買了鮮花向你表白，並帶你去最熱門的景點玩，最後他贏得你的芳心。開始交往之後，兩人每個禮拜五晚上固定去附近的一家餐廳吃飯，或許在你生日的那天，會帶你去更高級的餐廳慶生。如此一成不變的浪漫手法會有什麼後果呢?男人總是認定這些就是你想要的，卻不知道自己犯了什麼錯。

解法辦法：你要知道，男人都是蠢的。如果不想一成不變的約會，自己多想點有創意的點子，並暗示他。當你看到一個很想去的地方，把網址的連結發給他，還可以利用微博、朋友圈PO一些你有興趣或喜歡的約會地點(甚至你還可以過分一點的@他)，這樣一來他也就知道你想要的是什麼了!

壞習慣4 不重視自己外表

事實上，很多男人不太在乎自己的外表，不管穿的襯衫或褲子是否相配都無所謂，或是沒有很乾淨也沒關係。就算穿著老幹褲襖上街，他們覺得還是OK的。

解法辦法：幸運的是，大多數男性對於自己的外表能讓女性開心，這就夠了。千萬不要在他選衣服的時候皺起眉頭，可以試著幫他找出適合的衣服，然後告訴他這樣穿起來有多麼帥氣。男人都是喜歡被誇讚的!

壞習慣5 沉迷網遊

很多男人在工作之餘都是混在網上的，無論是看新聞還是逛論壇，或者是打遊戲，總之所有的時間都花在網上，寧可面對著電腦也不願意面對著你。不是整晚整晚的玩，就是週六周日全天通宵，很多的女人提出分手時往會說的是“你究竟要DOTA還是要我!”

解法辦法：對付這種男人的最佳辦法，就是多組織一些親密約會，週末去戶外玩玩，去看電影、去咖啡廳談情，或者一起動手做一頓晚餐，總之用盡一切手段斷絕他和電腦“親熱”!或者，也可以家裡只放一台電腦，適當的與他搶搶，不要讓他長時間霸佔著電腦。

壞習慣6 不做家務、邋遢

很多男人都是大男子主義，家務

是碰都不會碰的，一切家務都與他無關。這也就算了，更過分的是不止不做，還會製造垃圾，把家里弄得亂糟糟的。每次都是你幫他撿起亂丟的臭襪子、看一半的報紙和喝完的咖啡杯，而你已經無法再容忍下去了!

解法辦法：首先，找出癥結點，會不會是他把這視為理所當然，然而你現在卻因為這個發火?那就告訴他，你不想一輩子都當他的保姆，你希望他能在這個問題中有所改變。這聽來很簡單，但是男人往往在你告誡他之前都不會改變他的行為。這讓許多女性很生氣也很無奈。

不妨告訴他：“如果你能把乾淨的衣物放在衣櫃裡，髒衣服放在待洗的籃子，就減少我很多的負擔。”當他真的做出行動時，一定要強調這對於你有多大的幫助，記得要表現出非常感激他。再次強調，男人都是喜歡被誇獎的哦!

壞習慣7 就算在你身邊也要當個低頭族

世界上最遙遠的距離不是生與死的距離，而是我就在你旁邊，你卻在低頭玩手機!親密的couple time和family time已經在科技智慧化的路上越離越遠……

解法辦法：讓他知道你對他不喜歡看到你總是盯著一個小螢幕，告訴他，你比較喜歡他的凝視。一旦他的行為把你冷落在一旁時，你可以用白眼和嘟嘴告訴他。別妄想把電池和充電器藏起來，罵他也沒有用。用充滿殺氣的撒嬌式抱怨讓他感到愧疚是最好的辦法!

壞習慣8 夜不歸宿

很多男人經常加班，每天的應酬無數，回家的時間越來越晚，最後有可能整晚都不回來，或者是天亮了以後才會回來。也有男人本來也沒有什麼應酬，工作也不需要加班。但是因為結婚時間長了，兩個人之間的激情已經不再了，所以為了避免大眼瞪小眼的尷尬，寧願每天在外面多混一會，約上些狐朋狗友胡吃海喝。如果你



跟他嘮叨或者是爭吵，最大的可能也就是他就選擇以後都不回來了。

解法辦法：對付這類的男人不要與他硬碰硬。你要以柔克剛，用你的溫柔與體貼感動他，也要讓家裡充滿情調。別讓男人回到家就面對冷冰冰的牆壁和只會抱怨的黃面婆，誰都會被嚇跑。最好的辦法，是讓自己和屋子變成“小妖精”和“盤絲洞”，這樣他就會心甘情願地回歸家庭生活了。

壞習慣9 在疲勞時喝咖啡、抽煙

男人常常會可能因為工作壓力過大，而喝咖啡和抽煙。但女人要知道，你不能讓他太過放肆，這不僅僅是為他，也是為了你自己。

解法辦法：當男人感覺疲勞時，作為他的另一半，你就要行動起來!為他做一下按摩，熱一杯牛奶，放一些輕鬆的音樂，和他聊聊天，適當地舒緩他的壓力。在他想抽煙的時候，過去親吻他，順便抽走他手中的煙。他需要一個體貼而溫柔的女友/妻子。

壞習慣10 撒謊、吹牛

男人故意撒謊欺騙女友的原因只有兩個：一、他是個渣男，二、你不是個好女友。

解法辦法：如果說男人想跟你說

實話的時候，你要裝作隨意的樣子，千萬記住不要看著對方的眼睛，那樣就像是你在測試他似的。不要說是他，任何人都會不習慣的，什麼話人家都不想了。

其次要保持心平氣和。很多女人跟老公說話都是直來直去的，女人們總是覺得男人大大咧咧不會計較。但千萬不要這樣，本來沒什麼嚴重的事搞得好像很糟糕一樣。咄咄逼人只會讓氣氛更形尷尬，循序漸進才能帶出問題核心。

最後還可以擅用親熱後的氣氛。這個時候的男人是最放鬆的時候，也是他敞開心胸的時候，你稍微引導，他馬上就會說出來，如此天時地利人和，他也不會與你斤斤計較!

壞習慣11 他不聽你的話

許多女性朋友總是認為，男人理所當然要清楚知道女人想要什麼、想聽什麼，但實際上不知道才是正常的。在這樣的情況下，你還要對他發發情緒，因此你的男人漸漸養成了不聽你話的壞習慣。但你也要體諒他，因為他可能根本不知道要怎麼反應，所以只好當作沒聽到。

解法辦法：請記住，當一個男人愛你時，他願意為你做任何事。因此，請確定自己希望對方的回復是什麼。說些他能聽懂的話吧，別總想讓男人猜透你的一切。

法媒揭秘男性的浪漫：8種方式說“我愛你”

“我愛你”這三個字，對於男性來說非常簡單卻又十分難以出口。究竟是因為他們太過羞澀，還是因為他們不知道該如何去表白呢?法國時尚雜誌《ELLE》向女性讀者解釋了男性表達愛意的8種方式。如果您發現您的“他”有以下的行為，不要猶豫快，和他說“我愛你”吧!

1. 無緣由地發信息

有時候您會收到另一半發來這樣的資訊，“這潮濕的天氣真糟糕!”，“我剛剛看了100多張貓的照片，簡直好笑。”如果您覺得這些資訊其實並不好笑，也並沒有什麼意義，那就大錯特錯了。這只是男生在巧妙表達愛意的一種方式。他只是想念他的另一半了，於是

決定給她“發一條小資訊”。如果您的“他”沒有這樣做，並不代表他不愛您，也許您會在後面的幾種方式中找到答案。

2. 時常進行眼神接觸

不要小看眼神的力量，“眼神接觸”不僅是相互吸引的最佳方式，更是示愛的巧妙手段!如果您和另一半一起參加朋友的聚會，當你們各自在和朋友說話時，您也許發現他會不時地向您投來愛慕的目光。他其實是在用眼神跟您說，“雖然我現在沒有和你坐在一起，但是我仍然在關注著你”。您看，這樣的行為是不是有點可愛呢?

3. 認真地傾聽另一半講話

人們總是說，對待對方認真是保持良好關係的一個重要條件。當您向另一半訴說一天發生的事情時，他懂得看著您認真地傾聽您的話。這正是一種表達愛意的方式，因為這意味著他真的很在意您所說的一切。

4. 自發地撫摸對方

當你們在一個公眾場合時，您的另一半會不會自動地將手放到您的背部?當您在餐館時，您的另一半會不會將手放到您的手旁?當您在聚會時，您的另一半會不會用手攬住您的肩?不要認為他這樣做是為了發生點什麼，他只是想時刻和您保持這種親密的關係而已。

5. 告訴對方自己的朋友很喜歡她

這是一種間接表達愛意的方式：與其說他的朋友喜歡您，不如說是他非常喜歡您。他的朋友之所以這麼看好您，同樣可能是因為他經常在朋友面前提到您。因此一定不要忽視他對您的愛意。

“七分飽”的感悟

閒暇時，我喜歡養魚養花。經驗告訴我，魚不能每天餵食，一週喂一次就行，不然它們會因為吃得過飽而死亡;很多花不要澆水太勤，當葉子稍稍有些打蔫的時候澆水更好。換一個擬人的說法就是，不能讓動物和花草吃得過飽，應該讓它們適度餓餓。

其實，我們人也是這樣，應該保持適度餓餓。民間有句老諺語：“若要小兒身常康，腹中常有三分餓，身上常有三分寒。”給孩子過分的溫飽對健康是不利的。成人也是一樣。研究證明，人體在餓餓狀態，腦垂體會減少死亡激素的分泌，並促進機體脂肪分解，轉化成糖原、能量，以維持大腦等重要器官生理活動的需要，而且保持適度餓餓對腸胃也有好處。相反，吃得過飽，消化系統負擔加重，大腦供血減少，人的身體不僅容易肥胖，還容易出現各種各樣的狀況。

適度餓餓對健康非常有益，能夠讓身體保持一種醒著的狀態，不至於在過飽中失去平衡與協調。引申開來，我們的人生也是

一樣，不管是人與人之間的交往，還是對事業、名利的追求等等，都應該保持適度“餓餓感”。保持適度餓餓是一種人生智慧，凡事都應該有“七分飽”的分寸。有些人交朋友，總喜歡完全融入對方的生活中，他自己毫無保留，也要求別人毫無保留。兩人都沒了屬於自己的空間，就像吃得過飽沒有一點餘地一樣，這樣的友情只會讓人感到壓抑窒息。“距離產生美”，當兩個人親密到沒有絲毫距離的時候，也是友情破裂的開始。給彼此留下適當的空間和距離，“七分飽”友情是最舒服的狀態。

同樣的道理，愛人之間也應該“親密有間”。相愛的兩個人，總喜歡整天在一起，全方位介入並掌控對方的生活，24小時全程監控對方，兩個人愛到沒有一點空隙，就像飯吃得過飽一樣。過飽狀態的愛情，就像甜得發膩的點心，容易膩煩。很欣賞有些夫妻之間的做法，親密卻彼此尊重，給對方留下三分的私人空間，愛到七分最相宜。為了達到這樣的效果，有的夫妻還製造兩個

人分離的機會，以此體驗愛情的“餓餓感”，溫習相思的味道。這樣的愛情，才是最佳狀態。

我們的人生追求也一樣。有的人總在馬不停蹄地追逐成功，以為憑藉自己的努力，一定可以登上人生頂峰。為了這個目的，人們殫精竭慮，甚至不擇手段。殊不知，人生根本沒有頂峰，世界最高峰喜馬拉雅山的上面還有無限的天空。人只要向上走，站在什麼樣的高度不重要。追逐要適可而止，總讓自己處在追逐的亢奮狀態，與每天暴飲暴食沒什麼兩樣，適當停下腳步，體驗一下餓餓的感覺，才有力量走好後面的路。稍稍餓餓一點，再吃東西會覺得分外香甜。走走停停，是一種人生智慧。適度餓餓，才能保持人生的健康與舒適。(家理居)

無論什麼時候，當你感覺到過飽的時候，體驗一下餓餓感吧——七分飽，永遠是一種人生智慧。

朋友，希望這篇文章可以引發你對生活的重新思考，祝願每一位朋友都能調節好自己的心態，活得自在、舒適些。好啦，謝謝您的陪伴。

這是一種間接表達愛意的方式：與其說他的朋友喜歡您，不如說是他非常喜歡您。他的朋友之所以這麼看好您，同樣可能是因為他經常在朋友面前提到您。因此一定不要忽視他對您的愛意。

6. 接吻後沖對方笑

當一個男人被他的感情所支配的時候，他會喪失表達能力，只會用自己的表情來表達他的心情。而這就是您的“他”，在與您接吻後沖您笑的原因。這個時候您只要輕輕閉著眼，將嘴唇輕輕地從他嘴唇上移開就可以了，他一定會暗自對自己說，“天啊，我真的好愛她!”

7. 有力地握住對方的手

有沒有更為直接方式可以知



道他是愛您的呢?有些男性喜歡通過牽手來表達他們的愛意，無論是在街上、在朋友家裡、還是在電影院裡……也許在影院看電影時他會握住您的手，不會很用力，但是能讓您感受到他的愛意。他彷彿在對您說，“來，我有話要對你說，我愛你。”您瞧，他是這麼愛您，愛您的存在並哄您開心。

8. 陪著對方做各種事情

若是詳細問了，又講不出個所以然來。

感情看似平靜? 5個分手的徵兆你就別逃避瞭

當在一段關係中，若有一方想要分手了，多半是可以從中發現一些蛛絲馬跡的，下面將列出了五個徵兆以供作參考：

1、冷靜期

“我們先暫時冷靜一下吧!”這句話的出現，可以說是對這段感情很大的警告，若你不想失去對方，千萬不要同意冷靜期的執行。在冷靜期中，往往會表現得更冷靜，尤其是女人，甚至會開始胡思亂想。

2、態度轉變

突然地電話少了、資訊慢了、口氣淡了、笑容沒了、吻敷衍了，上一次牽手和擁抱是在什麼時候，也想不起了……你們漸行漸遠，最後“感覺沒了”就成了你們分手的理由。

3、異常的熱情大方

所謂“無事獻殷勤，非奸即盜。”當對方突然表現的異常熱情，甚至還沒事送了禮物，這有很大的可能是他做錯了什麼事而感到內疚，為此所做的補償。

4、鬧失蹤

外出頻繁度增加，但和你見面的頻率卻降低，時常讓你找不到人。又喜歡以“我在忙”作為藉口敷衍了事

5、記錯對話和行程

通常這類狀況最常出現在有第三者的狀況下，尤其會犯這項錯誤的多半是男人。且對於“記錯”的本身，還會給予不合邏輯或不連貫的解釋。

其實最恐怖的徵兆反而是沒有徵兆，但“冰凍三尺，非一日之寒”，看似表面上的平靜，讓你忽略了那平靜下的暗流。而說到何為最準確的徵兆?你可以嘗試從對方的眼神中察覺。眼睛是人們的靈魂之窗，你可以透過它看到人們最真實的情緒，所以若當你在對方眼中，已看不見自己的身影、看不見對方在以往看見你時所會表現出的喜悅，這就是比什麼都還要來得準確的徵兆了。

