

央视《心理访谈》特约心理专家



两性关系 心理

周正 程宇洁 张丽洁◎著

两性人格三信条：

女人：温柔，可爱，有用。

男人：事业游刃有余，生活从容不迫，个性幽默温和。



气象出版社

China Meteorological Press

中国心理学会注册心理师 中国心理卫生协会会员



两性关系

心理

中国心理学会注册心理师
中国心理卫生协会会员

周正 程宇洁 张丽洁 著



两性关系心理



气象出版社

China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

两性关系心理/周正,程宇洁,张丽洁著. —北京:气象出版社,
2009.1

ISBN 978 - 7 - 5029 - 4641 - 8

I. 两… II. ①周…②程…③张… III. 性心理学—通俗读物
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 187848 号

两性关系心理

出版发行:气象出版社

地 址:北京市中关村南大街 46 号(100081)

电 话:总编室 010 - 68407112, 发行部 010 - 68409198

网 址:<http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxchs@263.net

责任编辑:胡育峰

终 审:纪乃晋

封面设计:创品牌

责任技编:都 平

责任校对:时 人

印 刷:北京中新伟业印刷有限公司

开 本:700 mm × 1000 mm 1/16 印 张:13.75

字 数:224 千字

版 次:2009 年 1 月第 1 版

印 次:2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价:29.00 元

印 数:1—10000

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

序

——新《蝶恋花》

性，左为心，右为生。

性是生理，更是心理，不以意识而动。

人，生于性，心动于性。

性是花，所有的花：玫瑰、百合，还是郁金香，都是性的开放，孕育生命。赤、橙、黄、白、褐、蓝、紫，开放的花瓣，掩育花蕊上宝石般的花粉。对花朵的热爱，是生命扩张的力量。

世上本无性。蕨类时代，生物单调，生命沉寂。性的创造，使万物竞相选择，自主进化，如诗如歌，绚烂如霞。

性乃力量，性是美，性属自然，性须互动。理解性、尊重性、服从性，把性还原自然，美好随形，男女如笙。

剖析两性，了解异性。

妥处两性，避开上下左右的性骚扰。

善处两性，避开夫妻吵架。

解读两性，想要的则来，不想要的则去。

两性生而美妙和谐、快乐幸福。

不幸在于不懂。

理解两性，理解世界。

目录

CONTENTS

基础篇 两性幸福的心理定位

幸福婚姻 首个性 / 3

男人格 女人格 / 6

男人挣钱第一 / 10

培养男人 增加财富 / 13

“白马王子”之小康版——灰驴主子 / 18

仪表抵万金 / 23

有阳光，足矣！——彰扬爱人的优势 / 25

太太会游泳——爱不是累赘 / 29

性骚扰之有益转化——正确树立自己的形象 / 30

中国没有“爱情”，只有“爱” / 36

离婚多因“心理杀手” / 42

策略篇 如何把握幸福

第一章 洞悉彼此 / 51

爱的本质在于心 / 51



目录

CONTENTS



Hear Heart——听从你的心 / 52

自己是百里挑一竟然不知道 / 53

你想一女二夫 / 54

男女友谊——危险游戏 / 55

求爱艺术——借杂志 / 55

“我妈不同意”之心理分析 / 56

不喜欢并纠缠着 = 伤害 / 57

你是替代品 / 58

如何吸引 16 个女子主动上门 / 59

莫名其妙的男人有人格障碍 / 60

女怪 / 60

七种男人不可要 / 61

男人愿意娶自己，是一种幸福 / 62

美女的 N 种毛病之一 / 64

窝囊的男人 / 64

何人才有资格娶舞女 / 66

天雨虽宽，不润无根之木——怕“见光”一族 / 67

第二章 选择真爱 / 68

爱你在心口难开 / 68

谈恋爱可以 结婚不行 / 68

处得好才是真相爱 / 69

为什么受伤的总是我 / 70

娶个巧珍回家 / 72

两地啊两地 / 73

同志啊同志 / 73

女比男高不倡导 / 74

白马王子 / 75

麻烦的生活都是由麻烦的人造成的 / 76

男人对自己好 女人要知趣 / 77

不想女儿像我这样 / 78

有钱难买愿意 / 80

耐心等待 听从心声 / 81

第三章 爱的真谛 / 83

爱的本质构成 / 83

永远不要戳穿丈夫 / 85

找出丈夫的十条 / 86

以对方喜欢的方式爱他 / 86

只读可爱 只读一面 / 87

幸福密码五 / 88

见弱扶持 遇强欣赏——男人真模样 / 89

女人的榜样 / 90

为自己做 / 93

幸福必然相似 / 93

享受女人 / 95

不宽容则乱七八糟 / 96

将感情与事业对立是中了“毒” / 98

“倒霉女人”之心理分析 / 99

打老婆的男人是次品 / 101

劣等男人才把危险留给女人 / 103

嫌妻有理 / 104

生活会甩掉这样的女人 / 104

家有赘妻多不利 / 105

第四章 爱的维护 / 109

有关丈夫不回家的原因分析 / 109

傻女人才要求平等 / 110

男人看女人才正常 / 111

男女之爱 过犹不及 / 112





事儿没事 心有事 / 112

适度的人才能创造幸福 / 113

适当做家务有助防治冠心病 / 114

银子是爱情的沃土 / 115

丈夫误伤我之后 / 116

自私的丈夫 / 117

一心理家的是“衰男” / 119

无理长辈 害人害己 / 120

愚孝或愚弄 / 121

不爱妻儿爱老母——标榜孝顺 / 122

做掉孩子泄私愤——标榜真爱 / 123

离婚条件七项 / 124

异性之间的欣赏是自然法则 / 125

男人天性不在伺候女人 / 127

第五章 相处的技巧 / 129

让男人言听计从的秘诀 / 129

你的丈夫不是你的 / 130

提前示爱——替爱人着想 / 130

猴子的天堂在树上——给爱人一个空间 / 131

何不两全其美 / 131

相爱夫妻为何过不好 / 132

遭到指责，就离婚？ / 133

吵架主要怨女人 / 134

刁媳妇 / 135

大男子主义倾向可接受 / 136

最无情的男人最有情 / 138

做个幸福的女仆 / 139

套牢男人 如此简单 / 140

夫妻相处的最高境界是逗趣 / 142

第六章 婚外的情感 / 143

红杏出墙 / 143

安分才有福分 / 144

个性先于爱情 / 145

越轨莫求永恒 / 147

如何面对好色的父亲 / 147

爱可无条件 婚姻是系统 / 148

女人的差距有天壤之别 / 149

第七章 跟往事干杯 / 151

对待真实的两种角度——变态，幸福 / 151

感情不能学雷锋 / 152

心理障碍浮躁女 / 153

辅导员要抱我 / 154

曾与哥哥乱伦 / 154

特殊的人会有特殊的财富 / 155

问答篇 幸福思维方法

问：有没有什么办法可以摆脱一段仅靠肉体维持的感情？ / 159

问：能不能推荐一下您欣赏的女性，我以此为榜样提升自己？ / 159

问：怎样才能做有气质的人？ / 159

问：现在有许多男人，说的比唱的好听，这种小孩式的鼓励也许并不见得好。 / 160

问：女友脾气很不好，一闹矛盾就得十来天，结婚后怎么办？ / 161

问：最近怀疑男朋友会抛弃自己，心情不好，发生一些不好的事情，经常吵架，如何调节？ / 162

问：有个男孩子正在追求我，可是我不喜欢，他也知道，我又有男朋友，怎么办？ / 163



两性

关系心理

LIANG XING GUAN XI XIN LI

6

问：怎么理解花心？如何对待这样的男人？ / 163

问：我和男朋友分开半年了，可是，我很爱他，虽然知道我们不可能在一起，但还是忘不了他。我只有幻想神的力量帮助我，我是不是心理有病？ / 163

问：我们认识之前，他有过一段婚姻，当我决定和他在一起时，我家人都不赞成，可我们还是结婚了，但三年后我们离婚了，是我的选择不对吗？ / 164

问：我是个大学毕业两年的女孩子，各方面条件也不错，为什么现在还没有男朋友？ / 164

问：我的女友老是嫌我说话不算话，害怕结婚以后也有这种坏毛病。 / 165

问：老公很聪明，也很有责任感，就是天性天真。希望他有成功的事业，怎么办？ / 165

问：我和他离婚两年了，却还是忘不了他，还想和他在一起，离婚是因为他有了外遇，他大我十几岁，也想和我再在一起，他不说，我该怎么办？ / 165

问：是不是要迎合所有的人，和所有的人都培养默契呢？ / 166

问：始终不能断定，我的男友是不是真正爱我，尽管他口口声声说永远只爱我一个人。 / 167

个案篇 剖析幸福的心理根源

爱男友的女子为何怀上别人的孩子 / 171

预防妻子背叛 / 174

女人可以征服世界 但不能征服男人 / 176

这些女人不适合做妻子 / 183

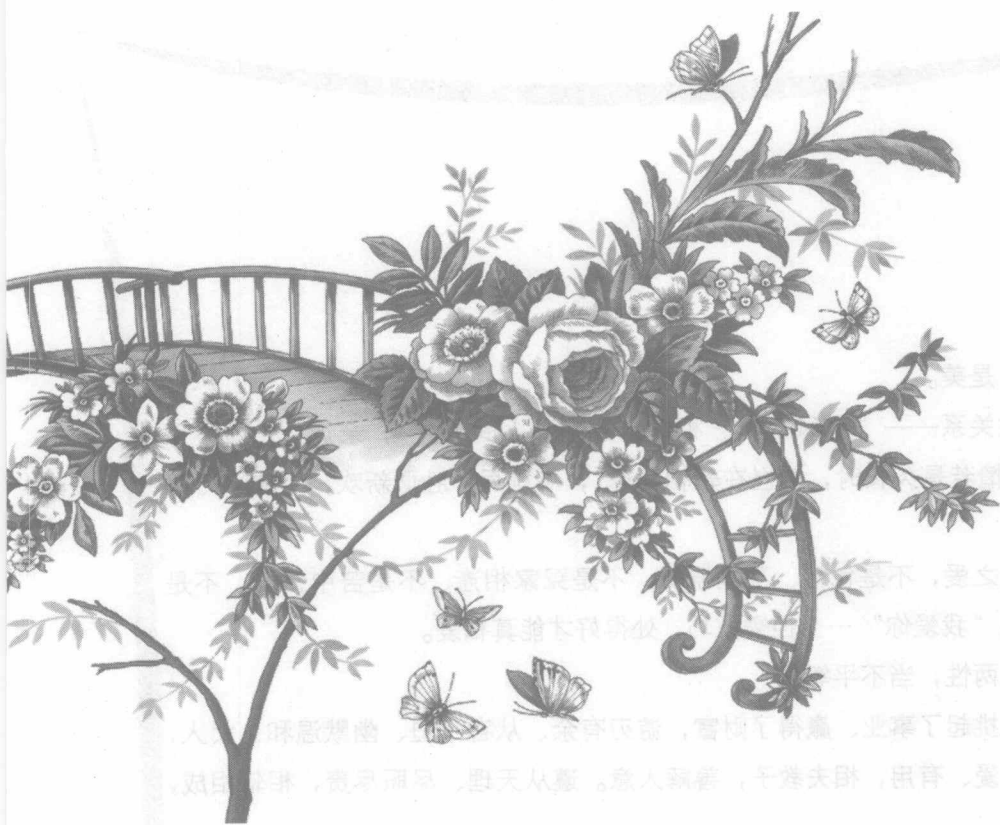
流产六次——受虐人格 / 186

妈妈和我，一个男人 / 191

寻爱女孩的漫漫长路 / 195

妻子的反常要求 / 198

生活变奏曲 / 203



基础篇

两性幸福的心理定位

性，是美。

两性关系——“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”，亲近处，妙不可言；“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”，小别后，胜似新欢，所谓“万事皆好”。

两性之爱，不是包袱、不是累赘、不是冤家相逢、不是苦中作乐、不是每天三遍“我爱你”……但需技巧，处得好才能真相爱。

既生两性，当不平等。

男人挑起了事业、赢得了财富，游刃有余、从容不迫、幽默温和；女人，温柔、可爱、有用，相夫教子，善解人意。遵从天理、尽职尽责，相辅相成，珠联璧合。

遵循自然法则，两性关系必幸福而和谐。

基

两



幸福婚姻 首选个性

曾经，有个女孩子问我这样一个问题：“只因为感激，只因为他脾气好、对我宽容，就和一个自己不爱的人在一起，而放弃自己真心喜欢的人。这还算是真爱吗？这样的婚姻会幸福吗？”

答案其实很简单。

1999年，美国在夏威夷大学的留学生中作了一个择偶意向调查，共调查不同性别、年龄、国籍的学生97人，分别来自中国（分大陆、香港、台湾）、韩国、印度尼西亚、泰国、日本、尼泊尔、哥伦比亚、阿根廷、法国、英国、加拿大和美国等国家和地区，年龄从18岁到43岁，调查包括11个项目：教育、爱情、职业、相貌、个性、才能、年龄、宗教、信仰、民族和国籍。在世界范围内，他们会选择哪一项呢？

调查结果出人意料。中国大陆的女孩子中，很多人选择了爱情。但美国的学生普遍选择的是“Personality”——个性。

一个被访问的美国男青年这样说：“个性在某种程度上决定了一个人的一生，个性可以使他/她成为杰出的政治家，优秀的、称职的父母或最佳的伴侣。在漫漫的人生长路中，个性是家庭幸福和事业成功不可或缺的因素。在每一个成功者的背后，都有一个优秀的妻子/丈夫。”

因此，人的个性比其他任何东西都重要，如果伴侣之间的个性不协调，那么生活在一起就很困难。

比如：一个可爱的女子，爱上她的人，可能是个绅士，可能是个“土匪”，一个很粗俗的人，还可能是一个很小心眼的人。那么，如果你首选“爱情”的话，你就可能成土匪的妻子，可能变得莽撞或是胆小如鼠。如果你想生活幸福，你应该选择个性良好的男子。因为个性良好的人不做伤害你的事情，会和你一起走向幸福。

这里有一个好女人的典范，让我们看到良好的个性胜过一切美德：

故事发生在2000年，北京。一个家庭，丈夫一米八，长得很帅；妻子贤





惠温柔；女儿叫晶晶，漂亮懂事。一家人过得和谐、幸福。但是，平静的生活出现了一个问题：男人有了外遇，女人叫小红。

一般男人在外面有了“小红”，回到家里会想方设法隐瞒，会尊重自己的家庭，悄悄处理掉。这个男人很特别，他喜欢喝酒，每天回到家，太太把饭做好，斟上美酒，吃完饭、喝完酒，他却在家里喊小红的名字，过分得很。

44岁，对于一个男人来讲，正是年富力强的时候，而这个男人脑溢血中风了，瘫痪在床上。到北京的各个大医院进行治疗，很多名医都找过了，最后得出一个结论：这个人没办法治，什么药物、方法都没用，现在意识丧失，几乎是植物人。

我给很多太太、很多女孩子都讲过这个故事，讲到这里，几乎所有人都认为他是罪有应得，是他应受的惩罚。假如一个女人的丈夫卧病在床，脑溢血，连意识都没有了，而太太在旁边说：“活该，活该！让你还去花！”那么，这个世界会怎么样呢？女人天性中的温柔就丢失掉了。

就算这个男人有错，可他罪不致死。这个太太呢？她从来没有这种感觉。当大家都认为她的丈夫没有救的时候，唯独她没有放弃！她的公公、婆婆放弃了，单位放弃了，战友放弃了，所有人都放弃了，她却细心照顾，认真观察。最后，她发现丈夫有一个非常细微的动作！这种微小的举动，只有一个好太太才能发现；如果太太在旁边幸灾乐祸，她是发现不了的！她发现公公婆婆来了，他没反应；单位领导来了，他没反应；战友们来了，他没反应；其他人来了都没反应，唯独他的女儿晶晶来的时候，他的眼睛会动！有些太太看了会想：男人就是没良心，我天天在这儿伺候他，端屎端尿，他一动不动，但闺女来了，马上就有反应。这世界太不公平了！

而这位太太却不同。她发现自己的丈夫并没有完全失去意识，不像医生们所说的“完了”。在他的内心深处，还有一丝真情尚存！否则，他对女儿也不会有反应。根据这个现象，她作出一个让很多人都难以理解的举动。

她把丈夫的通讯录翻出来，找到小红的电话号码，第一次给她打电话。

“喂，请问是小红吗？”

“哦，是我，请问你是哪位啊？”

“我是张先生的太太。”

“啊，张先生的太太，啊，打错了，打错了！”

嘟——电话那头挂断的声音。

张太太又打过去：

“是小红吗？我知道是你。我把我丈夫现在的情况告诉你……你愿不愿意来一趟。”

小红听说后，很震惊。——我愿意去！但是我去了以后，会不会把他刺激得更坏呢？

“现在都已经大小便失禁，瘫在床上，什么都不知道了，你还能把他刺激到什么程度？”

两个人就在病房外面第一次见面，这个太太请她进去，男人看见小红推门进来，“腾”就坐了起来！从此以后，他的意识彻底恢复，病好了。当天晚上，她的公公、婆婆知道奇迹发生，简直要给自己的媳妇跪下来！他们说：“我们哪儿积的德，找到这么好的儿媳妇！”

这位太太说：“当时我唯一的想法就是要救活他，可以动用一切方法，只要能让我的丈夫恢复自理能力！我看过很多电视剧，还有一些调查数据，说中国家庭的离婚率高，上海调查他们某些街区的离婚率可以达到45%。我想，人首先应该是与人为善的，应该相信人都是有良知的，我先这么做了，就挽救了我的丈夫。我们家现在比过去过得好，丈夫已经康复了，还能开车，现在正开着车送我女儿上学呢！”

有人问她：“你就不怕救活以后，他们两个旧情复燃？”

小红请人传话说：“我还有什么脸面再去纠缠她丈夫，这个女人这么伟大，在她面前，我任何事情都做不出来，我再也不会……”

丈夫想：我到哪儿去找对我这么一心一意，爱我、宽容我的好媳妇！从此，他就像换了一个人，对家庭很负责任！

老子讲：世间人只知道有为是有为，不知无为乃是大为！

不要去怨恨别人，不要去攻击别人，尤其是你的亲人！当亲人被指责、被攻击的时候，你唯一要做的就是不要再去伤害他们，不要增加他们的痛苦。每个人都这么想的时候，不就没有伤害了吗？

心理学上有一个心理测量表——SCL-90：测量人在碰到事件的时候如何反应，通过你的反应测出你的9项因子，为你做作一个综合评定。比如，面对这个事件，如果你说“活该，该死”，从心理学角度讲，你就是人格上攻击



两性

关系心理

LIANG XING GUAN XI XIN LI

6

性偏高。社会中很多麻烦、灾难，实际就是由攻击性人格引起的。

我们不能作有罪的推论。比如，我在很多地方作心理讲座的时候，问：听到“男人”，你的第一反应是什么？许多女性答：坏！男人没一个好东西！这已经成为一种惯性。因为很多母亲从小就教育自己的女儿：不要依靠男人啊！男人都是不可靠的！还有一些母亲更愚蠢：千万不能相信男人，他们都是坏人！我对你爸这么好，他还是在外面……只有靠自己，妈妈才是最可靠的，你爸爸就不是好人！

你见过孔雀吗？从前面看，孔雀美丽、漂亮、五彩斑斓。但是，孔雀开屏时，后面露出的是什么？它的屁股，脏脏的，还有……男人和孔雀一样也有“后面”，我们不能否认这一条。心理学有一条原则：评价事物不能以其“真”与否为标准，而是以“成”与否来评价。“成”就是成功的成！如果一味较真，你就会把眼光放在他的“后面”，会作有罪的推论，然后学习如何去防范他，这样日子怎么能过得好呢？

应该说：真正的男人都是有责任感的，只要你善待他，他会对你负责任。如果一个女人用这种方式去理解男人，他会被你感动，给你幸福。

天雨虽宽，不润无根之木；佛门虽广，不度无缘之人。有了原则，不做就是个人的事情了。不管你现在碰到多少困难，先把自己变成一个纯洁的、自然的、有心的人，很多问题就会迎刃而解。

女孩子们，要想追求幸福，就把“爱”，所谓的爱放在第二位，把一个人的个性放在第一位！



男人格 女人格

人格，就是做人的格式，男人女人不同。很多人反对男女不平等，但我一直把男女分开对待，尤其在人格培养上。那么，健康的人格应该是什么模式？

男人有三条足矣：事业上游刃有余，生活中从容不迫，个性上幽默温和。

何谓游刃有余呢？假如你是警察，练就一套一眼就能识别谁是贼的本领，你就不会忙乱，也不会被别人驱使。局长会问：“老张，你看谁是贼？谁是那