



相爱

VE · FOREVER 到永远

陕西师范大学出版社

黄华龄 编著

相爱到永远

陕西师范大学出版社

图书代号:ZH089900

相爱到永远

黄华龄 编著

陕西师范大学出版社出版发行

(西安市陕西师大 120 信箱 邮政编码 710062)

新华书店经销 西北大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12.375 字数 310 千

2003 年 10 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-5613-1673-9/Z·9

本册定价:19.50 元

开户行:西安工行小寨分理处 账号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科

联系、调换。

电话:(029)5251046

总 序

结婚，是你人生的辉煌亮点。

古今中外，无论哪个民族哪个国度，对于结婚，无不是喜庆有嘉，歌之咏之，舞之蹈之；没有哪一种人类行为比它更美丽、更复杂、更神秘、更本质……

从伊甸园亚当夏娃的传说，到女娲抟泥造人的故事，人类从它文明的起始点，便注视由性别到生育的整个生存行为。结婚的确是神秘的，所以它成了一门科学；结婚的确是美好的，所以它酝酿了一种情调；结婚的确是欢悦的，所以它构成你自己奉献给社会的节日……

结婚，不可能被你更多地去重复，所以这门知识尤为难得难学。家庭，不可能被你更多地去构造，所以这个经验尤为难摹难教。男人变成了先生，姑娘变成了少妇，这是结婚行为中重要的结果。然而，这个结果并非像瓜熟蒂落那么简单，像水到渠成那么一目了然。你的婚姻是你个性的表现，你的家庭是你们共同的知识与志趣的反映。这里，社会有义务，你自己更有责任；这里，可以使你更像一个智者，一个领航员和探险者……从这里，也可以使你成为一位风度翩翩的先生，一位魅力十足的女人，一位经验丰富的兄长，一位志趣高雅的情人……

人人都要有个家。本套丛书就是为你的家他的家，千千万万个家编写的。

美满的婚姻不仅是由美好的男人和女人构成，它需要有更多的美去追求；和谐的家庭不仅表现在卿卿我我的相依相恋，它需要有更多的知识去学习。居室环境的优雅与温馨，服饰打扮的飘逸与大方，饮食营养的色香与味美，家门之外的天地与山河，还有，你们俩人爱情的花朵……

本套丛书从现代社会学、伦理学、美学、营养学、医学、教育学的诸多学科中，请各个行业的专家学者，集中系统、生动有趣地讲了婚姻这个学问。

本套丛书的宗旨是为你服务；编者的出发点是实用和高雅，而我们共同的目的是，在你阅读的愉悦中，自觉地把握和创造，走向幸福。因为营造和谐、温馨的家庭气氛，建设健康向上的家庭文化，是我们共同的心愿。

目 录

第一章 新婚的准备

- 一 婚前准备 (3)
 - 1. 精神准备 (3)
 - 2. 物质准备 (6)
 - 3. 婚前检查 (8)
- 二 婚礼准备 (10)
 - 1. 结婚日期的选择 (10)
 - 2. 婚礼形式的选择 (12)
 - 3. 新郎新娘的服饰与打扮 (14)
 - 4. 新婚拍照 (18)

第二章 新婚性生活常识

- 一 新婚之夜 (19)
 - 1. 新婚之夜的心理准备 (19)
 - 2. 如何过好新婚之夜 (21)
- 二 新婚性知识 (24)
 - 1. 男性生殖系统的构造 (24)
 - 2. 女性生殖系统的构造 (26)
 - 3. 男女性功能的特点及差异 (28)

4. 怎样掌握性交时间和性交次数·····	(30)
5. 关于处女膜的问题·····	(31)
6. 怎样注意新婚卫生·····	(32)
 三 男性性功能障碍的几种常见病 ·····	(34)
1. 阳萎·····	(34)
2. 早泄·····	(35)
3. 男子无性欲或性欲低下·····	(36)
4. 男子性亢进·····	(37)
5. 阴茎异常勃起·····	(38)
6. 射精疼痛·····	(39)
 四 新婚女子几种常见病症 ·····	(40)
1. 房事疼痛症·····	(40)
2. 阴道痉挛·····	(40)
3. 房事出血·····	(41)
4. 房事晕厥症·····	(41)
5. 新婚女子“性冷漠”的原因及治疗·····	(42)
6. 新婚女子“蜜月病” ·····	(43)
 五 常见的几种避孕方法及其选择 ·····	(45)
1. 常见的几种避孕方法·····	(45)
2. 避孕方法的选择·····	(48)
 六 人工流产应注意事项 ·····	(50)
 七 婚后不育症的原因及诊治 ·····	(52)
1. 婚后不育症的原因·····	(52)

- 2. 婚后不育症的检查····· (55)
- 3. 婚后不育症的治疗····· (56)

第三章 度过新婚矛盾期

- 一 蜜月酒醒后的失落····· (58)
- 二 新婚期矛盾的出现····· (59)
 - 1. 真实性的加强····· (60)
 - 2. 维系度的变化····· (60)
 - 3. 神秘感的消失····· (61)
 - 4. 单调感的出现····· (61)
 - 5. 自主性的削弱····· (62)
 - 6. 负荷量的加重····· (62)
 - 7. 期望值的差异····· (63)
- 三 正确看待和处理新婚期矛盾····· (64)
 - 1. 婚前加强相互了解····· (64)
 - 2. 正视婚后角色转换····· (67)
 - 3. 适应婚后感情发展····· (68)
 - 4. 全面合理看待配偶····· (71)
 - 5. 积极调整生活习惯····· (74)
 - 6. 丰富夫妻生活内容····· (75)
 - 7. 正确对待感情低谷····· (77)

第四章 处理夫妻关系的基本原则

- 一 相互信任····· (79)

1. 夫妻间产生猜疑的原因	(79)
2. 夫妻间如何避免猜疑	(82)
3. 如何处理夫妻间出现的猜疑	(83)
二 互相尊重.....	(85)
1. 尊重对方的独立人格	(85)
2. 尊重对方的事业和追求	(87)
3. 尊重对方的兴趣、爱好和习惯	(88)
4. 给对方一定的独立自由权	(88)
5. 建立一种自由联盟式的夫妻关系	(93)
三 互相恩爱.....	(96)
1. 志同道合	(96)
2. 心理相容	(98)
3. 美感一致	(99)
4. 事业上相互支持	(100)
5. 生活上相互关心	(100)
四 互相帮助.....	(100)
1. 工作学习上的互相帮助	(101)
2. 生活上的关怀体贴	(102)
3. 思想上的互相促进	(103)
五 互相沟通.....	(103)
六 互相谅解.....	(104)
1. 生活小事上的谅解	(104)
2. 性格脾气上的谅解	(105)

- 3. 经济问题上的谅解 (105)
- 4. 事业与家务上的谅解 (106)

第五章 夫妻性格、兴趣爱好差异的调适

- 一 夫妻性格差异的调适 (107)
 - 1. 性格差异对夫妻关系的影响 (107)
 - 2. 调适夫妻性格差异的四方法 (108)
- 二 夫妻兴趣爱好差异的调适 (112)
 - 1. 兴趣爱好差异的原因 (112)
 - 2. 兴趣爱好的种类 (113)
 - 3. 兴趣爱好差异对夫妻关系的影响 (113)
 - 4. 协调夫妻兴趣爱好差异的四方法 (114)

第六章 夫妻经济关系的协调

- 一 经济关系是夫妻关系的一项重要内容 (118)
- 二 夫妻间经济纠纷的主要表现 (118)
 - 1. 经济地位不平等 (118)
 - 2. 经济开支不民主 (119)
 - 3. 赡养父母上的意见分歧 (119)
 - 4. 对对方缺乏信任感 (119)
 - 5. 经济支出无计划, 财政赤字严重 (119)
 - 6. 一方有不良嗜好, 开支过大 (120)
 - 7. 瞒着对方存“私房钱” (120)

三	如何处理夫妻间的经济纠纷·····	(120)
1.	坚持以小家庭为基本的经济单位 ·····	(120)
2.	夫妻间要有平等的经济支配权 ·····	(121)
3.	民主管理家庭经济 ·····	(122)
4.	合理安排家庭经济生活 ·····	(123)
5.	改丈夫“私房钱”为“零花钱” ·····	(131)

第七章 夫妻日常生活中的矛盾与协调

一	事业与家务的矛盾及协调·····	(136)
1.	事业与家务矛盾的主要表现 ·····	(136)
2.	事业与家务的矛盾给夫妻关系带来的影响 ·····	(137)
3.	事业与家务矛盾的调适 ·····	(138)
二	夫妻如何处理因家庭人际关系引起的矛盾·····	(144)
1.	丈夫要做妻子的同盟军 ·····	(144)
2.	妻子要主动搞好与婆婆的关系 ·····	(146)
3.	化解与小姑的矛盾 ·····	(149)
4.	妯娌关系不可忽视 ·····	(150)
5.	人来客往之间 ·····	(151)
三	夫妻生活习惯差异的协调·····	(155)
1.	研究配偶生活习惯形成的原因 ·····	(155)
2.	学会容忍对方的生活习惯 ·····	(156)
3.	采取折衷办法，以求两全其美 ·····	(157)
4.	改变自己的不良生活习惯 ·····	(158)
四	夫妻如何化解因孩子引起的矛盾·····	(158)

1. 爱情的结晶为何成了冲突的媒介 (158)
2. 怎样解决因孩子引起的矛盾冲突 (160)

第八章 夫妻感情交流的艺术

- 一 夫妻感情交流的重要性 (162)
- 二 语言是夫妻感情交流的主要方式 (162)
 1. 正确认识婚后语言交流的重要性 (162)
 2. 积极发掘共同语言 (164)
 3. 善于捕捉交谈的时机 (165)
 4. 努力营造良好的交谈环境和气氛 (166)
 5. 保持一定的语言交流的数量 (166)
 6. 学习一点语言交流的技巧 (167)
- 三 表情是夫妻感情交流的重要形式 (172)
- 四 行动是夫妻感情表达的最好方式 (173)
 1. 互敬互爱最重要 (173)
 2. 互助不可少 (173)
 3. 关心不怕多 (174)
 4. 有福同享, 有难同当 (175)
 5. 懂得一点“互酬”心理 (176)
 6. 必要的放纵与撒娇 (177)
 7. 于细微处见真情 (179)
 8. 礼轻情义重 (181)

第九章 性和谐才有婚姻的美满

- 一 没有性和谐的婚姻是不完整的····· (183)
 - 1. 性爱是婚姻的一门必修课····· (183)
 - 2. 性和谐在婚姻中的作用····· (184)
- 二 夫妻性生活不和谐的原因····· (185)
 - 1. “男尊女卑”的传统性观念的影响····· (185)
 - 2. 旧的道德观念的束缚····· (187)
 - 3. 性知识缺乏导致的性观念误区····· (189)
 - 4. 性生活附加动机过多····· (196)
 - 5. 梦幻偶像的负作用····· (198)
- 三 如何实现夫妻性和谐····· (199)
 - 1. 确定性和谐的标准····· (199)
 - 2. 性生活必须以夫妻感情为基础····· (201)
 - 3. 遵循性生活的规律····· (202)
 - 4. 妻子也应性主动····· (204)
 - 5. 掌握性生活的时机和氛围····· (205)
 - 6. 保持性生活方式的新鲜感和多样化····· (206)
 - 7. 创造性生活的浪漫情调····· (207)
 - 8. 注意并学会交流性感体验····· (210)
 - 9. 给性生活注入新的活力····· (213)

第十章 处理夫妻争吵的艺术

- 一 如何看待夫妻间发生的争吵····· (216)

1. 夫妻争吵是难免的	(216)
2. 适当的争吵是必要的	(216)
3. 避免无谓的争吵	(218)
 二 如何减少和避免无谓的争吵	(219)
1. 定期交流思想	(219)
2. 心位互换	(219)
3. 尽量少指责对方	(220)
4. 别老想捍卫自己的“权力”	(221)
5. 勇于首先改变态度	(221)
6. 小事糊涂	(221)
7. 力戒赌气和以牙还牙	(222)
8. 学会转移注意力	(222)
9. 学会适应新生活	(222)
10. 学会幽默	(223)
11. 缄默、回避	(223)
12. 订立“夫妻公约”	(223)
 三 争吵中应掌握的原则	(224)
1. 挑选适当的时间	(224)
2. 以理智战胜疯狂	(224)
3. 把握争吵的火候, 控制深浅	(225)
4. 冲突面不要扩大, 要就事论事	(226)
5. 轻声细语, 不要高声大叫	(226)
6. 不要在大庭广众下争吵或揭露隐私	(226)
7. 君子动口不动手	(226)
8. 不管谁呼吁“暂停”, 都应该休战	(227)
9. 暂将分歧束之高阁	(227)

- 10. 别总坚持说“最后一句话” (227)
- 11. 切忌威胁、要挟对方 (227)
- 四 争吵后和解的技巧 (228)
 - 1. 学会道歉 (228)
 - 2. 学会打破沉默 (228)
 - 3. 及时交换看法, 进行事后反省 (232)

第十一章 预防和处理婚外恋的艺术

- 一 婚外恋出现的原因 (233)
 - 1. 婚姻基础不牢 (233)
 - 2. 婚后情感逐渐淡漠 (234)
 - 3. 社会原因 (236)
- 二 怎样预防婚外恋行为的出现 (236)
 - 1. 打牢婚前感情基础 (237)
 - 2. 保持夫妻的相互吸引力 (237)
 - 3. 时刻把保持和发展夫妻感情放在第一位 (244)
 - 4. 努力增添生活色彩 (246)
 - 5. 及时发泄心中积怨 (248)
 - 6. 经常进行爱的回忆 (248)
- 三 处理婚外恋的艺术 (249)
 - 1. 婚外恋一方要及时中断婚外感情 (250)
 - 2. 正确看待和处理爱人的“外遇”问题 (252)
- 附录 血型与爱情、婚姻 (256)

一	血型与燃烧的爱情·····	(256)
二	不同血型者的爱情特征·····	(257)
三	血型与性生活·····	(260)
四	夫妻关系的一般状况·····	(261)
五	十六组夫妻关系·····	(270)

卷首语——

婚前选择你所爱的
婚后爱你所选择的