

情与爱

● 济南出版社



宜君 志宏编译



成功婚姻和牢固家庭的秘诀

情 与 爱

——成功婚姻和牢固家庭的秘诀

宜君 志宏 编译

济 南 出 版 社

1990年·济南

情 与 爱

——成功婚姻和牢固家庭的秘诀

宜君 志宏 编译

●
济 南 出 版 社 出 版

(济南市经二路182号)

山东省新华书店发行 济南大华印刷厂印刷

●
787×1092毫米 32开本 6.75印张 130千字

1990年4月第1版 1990年5月第2次印刷

印数1—10001—30000

ISBN7—80572—193—9/C·8

定价：2.55元

编 译 前 言

爱情、婚姻和家庭是人类古老而常新的“话题”。尽管历史上对此曾留下浩瀚的文字，可是如今仍有无数人乐此不倦地著述，看来以后还将继续下去。这是因为，不管上一代人对爱情、婚姻与家庭问题解决得如何圆满，下一代，甚至每个人都将在新的条件下重新解答。

人们崇尚纯真的爱情，追寻美满的婚姻，羡慕幸福的家庭。然而，世事多舛，人生多变，并非每个人都能达到美满婚姻的境界，也并非每个人都寻到打开幸福大门的钥匙。无论是在我们这块广袤厚重的黄土地上，还是在大洋彼岸的都市帷幕下，每时每刻不是都有婚姻的悲剧发生么？为了避免悲剧，促成更多的美满姻缘，人们在不断地探寻着，我们也在探寻……正是在这样的目标推动下，我们编译了这本《成功婚姻和牢固家庭的秘诀》。

本书主要根据美国婚姻家庭问题专家加里·斯莫利、奥斯本等人的著作，并适当参考和吸收国内外近几年发表的有关资料编译而成。本书对于广大读者确切地理解爱情的涵义，成功地获取爱情，改善和巩固婚姻关系，获得家庭幸福，对于建设社会主义精神文明都将有很大的帮助。

内 容 提 要

您想使爱情之花永不凋谢吗？

您想获得和谐而成功的婚姻吗？

您想建立一个美满幸福的家庭吗？

本书就如何追求爱情，如何获取成功的婚姻关系，如何使家庭美满幸福从社会学、心理学、生理学、人际关系学等角度，为您提供了无数个秘诀。

目 录

编 译 前 言

第一章 爱情的追求与获取

- 一、爱情的心理学含义..... (1)
- 二、爱情的三种基本类型..... (4)
- 三、追求爱情的步骤..... (6)
- 四、分辨真假爱情..... (8)
- 五、绕开爱情的陷阱..... (10)
- 六、获取爱情的十个要诀..... (15)

第二章 婚姻关系的反思与测定

- 一、婚后生活的反思..... (19)
- 二、婚姻关系的测定..... (23)
- 三、夫妻双方哪些行为令对方不满..... (27)
- 四、丈夫削弱婚姻关系面面观..... (29)

第三章 男女之间有哪些差别

- 一、男女之间的生理差别..... (37)

二、男女之间的性欲差别.....	(39)
三、男女之间的直觉差别.....	(41)
四、男女之间的情感和精神差别.....	(41)
五、男女之间的智能差别.....	(44)
六、男女之间其它方面差别.....	(46)

第四章 走进女人的心灵深处

一、女人的情绪很不稳定.....	(50)
二、女人手拿东西玩是精神紧张的暗示.....	(51)
三、女人眼泪是为镇静感情而流的.....	(53)
四、女人以隐匿来吸引注意.....	(54)
五、女人用身体接触表示亲密感.....	(55)
六、女人接吻是精神恋爱的象征.....	(55)
七、女人性行为后的心理隶属关系.....	(56)
八、女人戴首饰多是为遮掩自卑感.....	(58)
九、女人喜欢用别人经验体验不同人生.....	(59)
十、女人心中的理想男人.....	(60)
十一、妻子的心理欲求.....	(62)

第五章 走进男人的心灵深处

一、男人哪些方面易遭女性误解.....	(65)
二、男人为何在与女性交际时胆怯.....	(67)
三、男人为何使他们所爱的女人困惑.....	(70)
四、男人对失身女性的一般心理.....	(74)

- 五、男人心里所讨厌的女性……………(75)
- 六、男人希望女人具备哪些品性……………(77)

第六章 调整和改善婚姻关系

- 一、在婚姻问题上的六种错误想法……………(79)
- 二、婚后的心理矛盾及其调整……………(81)
- 三、妻子在丈夫心中失去地位怎么办……………(87)
- 四、丈夫冒犯了妻子后怎样言归于好……………(89)
- 五、改善婚姻关系的四周计划……………(94)

第七章 对妻子的十种告诫

- 一、理解爱情的真正涵义……………(99)
- 二、放弃对“完美无瑕婚姻”的幻想……………(101)
- 三、了解并努力满足丈夫的独特需求……………(101)
- 四、放弃对父母的依赖和对丈夫亲戚的指责……………(102)
- 五、以赞扬和赏识来取代要求……………(104)
- 六、消除占有欲和嫉妒心……………(105)
- 七、对丈夫不抱怨、命令，而以温情相迎……………(107)
- 八、丢掉以责备来改变丈夫的一切妄想……………(108)
- 九、不要自以为特殊，比别人强……………(109)
- 十、遇事要容忍，要有耐心……………(111)

第八章 对丈夫的十种告诫

- 一、待妻子既强劲有力又彬彬有礼……………(114)

二、给予妻子充分赞扬和信任·····	(116)
三、应规定责任范围·····	(117)
四、应避免指责·····	(119)
五、牢记“小事”的重要性·····	(122)
六、满足妻子的“共处”要求·····	(124)
七、给妻子以安全感·····	(125)
八、理解妻子正常的情绪波动·····	(126)
九、与妻子配合改善婚姻关系·····	(127)
十、发现并努力满足妻子的独特要求·····	(128)

第九章 夫妻性生活的艺术

一、树立良好健康的性观念·····	(129)
二、和谐美满性生活的心理因素·····	(134)
三、新婚性生活前的必要准备·····	(136)
四、性生活的三个阶段·····	(137)
五、性生活的前奏——做爱·····	(139)
六、不同婚姻阶段的性生活问题·····	(144)

第十章 怎样赢得和加深丈夫对你的爱

一、如何成为丈夫的挚友·····	(149)
二、如何获得丈夫的安慰而不是批评·····	(153)
三、如何加深丈夫对你的爱慕·····	(157)
四、如何赢得丈夫的赏识和赞扬·····	(164)

第十一章 怎样赢得和加深妻子对你的爱

- 一、把妻子放在心中重要的位置上..... (169)
- 二、给妻子以宽厚的肩膀而不是刻薄的嘴..... (172)
- 三、帮助妻子摆脱心中的抑郁..... (176)
- 四、注意经常不断地表扬妻子..... (180)
- 五、虚心听取妻子的意见..... (183)
- 六、率先成为你妻子的榜样..... (185)
- 七、向妻子示爱方法100种..... (187)

第十二章 成功婚姻关系的秘诀

- 一、秘诀之一：双方沟通..... (193)
- 二、秘诀之二：相互尊重..... (197)
- 三、秘诀之三：彼此信任..... (198)
- 四、秘诀之四：互相帮助..... (199)
- 五、秘诀之五：性生活专一..... (201)
- 六、秘诀之六：真诚坦率..... (202)
- 七、秘诀之七：温柔体贴..... (203)
- 八、秘诀之八：宽容谅解..... (204)

第一章 爱情的追求与获取

恋爱、婚姻和家庭问题早已为人类所关心。它完全可以归入生活的“永恒”主题之列，因为不管上一代人解决的如何圆满，下一代，甚至每个人都得在新条件下重新解决。世界上几乎找不到另外一个问题有那么多著作和论文加以探讨，引起那么多的议论和争辩。

我们还是选择了这样一个古老而又新鲜的题目，意在进一步深入探讨婚姻生活、夫妻关系以及家庭幸福等方面的问题。笔者希望广大的未婚青年以及年轻的夫妇能根据这些材料更自觉地、更成功地建立起自己的婚姻生活，从而促进早日建立起人们期望已久的关于幸福家庭的科学。为了便于叙述和理解，我们就从婚姻、家庭生活的源头，也就是从爱情开始讨论吧。

一、爱情的心理学涵义

只要世界上有男人和女人存在，“爱情”就将永远地重复、延续和发展。诗人们千百年地讴歌它、赞美它，小说家们笔下更是描绘出无数幅“爱的画卷”。然而，究竟什么是爱情呢？对此恐怕很难下一个准确的定义。大概谁对爱情体会得最深，对爱情是什么也可以说得更确切一些。从社会学的角度来理解，我们似乎可以这样认为：爱情是男女在共同的理想、信念、志趣的基础上产生的一种互相爱慕，彼此尊

敬，胶合不解，命运与共的真挚感情。

如果我们从心理学的角度给爱情下一个准确的定义的话，那就是：“爱情是伴随着希望与异性对象直接合一的欲望而产生的情动”。这个学术定义听起来也许让人感到乏味晦涩，就让我们用简单的图解方式说明这个定义的道理。见下图：



图 1

图 2

图 3

图 4

人，都拥有“自我”。我们用圆来表示这个“自我”。图 1，男女两个圆处于分离状态，这表明他们之间开始毫无关系，正所谓“互不相识”。图 2，男女两个圆接近，这表示他们因某种原因互相认识了，这大概是产生爱情的第一位的重要条件，难怪人们相信，“相识是缘分”。图 3，两个圆更加接近，出现交错状态，这表明彼此已产生了好奇、兴趣、好感之类的情绪……此时，“自我”之间产生了强烈的接近欲，于是出现各种活动，最终象图 4 那样，完全重合在一起，这就是所谓的“合一”——这也正是男女之爱的顶峰状态，是理想的状态。

在男女之爱（爱情）的峰巅状态中，两人同时充分具有“一心同体”的实感。德国的一位哲学家曾经把这种状态称为“一体感”，而美国的一位心理学家对这种状态下的心理状态的描述更令人感到精辟、透彻。他说：“处于爱情峰

664701

巖状态的男女，相互感到对方的血就是自己的血，对方的肉就是自己的肉。一方负伤，则另一方有切肤之痛；一方死去，则另一方顿觉自己不复存在，不必存在；一方干了坏事，另一方感到可耻，痛心；一方受到侮辱，则另一方会怒火中烧。”

看到自己的恋人、爱人受到侮辱愤然而起，怒不可遏，这是真正的爱；而赶紧逃跑，生怕受到连累的，则正是人们深恶痛绝的虚伪的爱。假设有几个人正在闲聊，你的恋人也在其中。那些人相信了某个谣传，对你恶语中伤。这时，你的恋人如果深感到如同他（她）自己受到中伤一样不能忍受，站出来为你申辩，虽陷入孤立境地而毫不退缩，那么这位恋人的爱就是真诚的、可以信赖的。相反，如果他（她）害怕周围人们的议论，顾及自身的安全，这种爱就值得怀疑。假如他（她）同那些人一起对你恶语中伤，不管有什么理由，作为恋爱的关系应当尽早结束，因为他（她）对你根本没有爱。

日本著名雕塑家高村光太郎与妻子智慧子之间“心心相印、生死相依”的爱情受到世人的广泛赞誉。高村先生说他的每一件作品都是首先给妻子智慧子看的。一天的工作结束以后，坐下来同妻子一起观赏自己的作品，这对于他来说真是无比的喜悦和享受。他妻子能够全面地接受那些作品，理解它们，¹⁰热爱它们。妻子与他真是息息相通。智慧子去世以后，高村茫然若失，终日恍恍惚惚，茶饭无心，更不想搞雕刻创作了。

后来，经过几个月的痛苦，在一个月明星稀的夜晚，高村先生忽然痛感，智慧子作为个体的消失，对于他来说反倒

成了一个普遍的、永久的存在。从此以后，他时时刻刻都能感到智慧子的存在，智慧子已经完全与他合为一体了。他因此而恢复了平静和心理健康，工作更加努力了。每天工作结束后，当他静静地观赏作品时，总感到智慧子一定在那里与他一起观赏。

这是一个十分感人的故事。高村先生对妻子智慧子的一片挚爱，就是“一心同体”的生动典型。高村先生完全将智慧子溶于自我之中。

然而，“一心同体”的境界绝非轻而易举就可以达到的。有不少夫妻，共同生活了几年、十几年乃至几十年，但没有达到“一心同体”的境界，相反，他们每天都过着“同床异梦”的生活，这是十分可悲的。人生若能够享受到真正的爱情该有多么美好啊！为此，每一个善良的人不仅要有一颗真诚的心，还应当对彼此的心理特点，对爱情的涵义有相当程度的了解和认识。

二、爱情的三种基本类型

爱情至少可以区分为三种基本类型，其中的每一种都具有自己的特殊性。这就是友谊之爱、情欲之爱和纯真之爱。在我们看来，只有纯真之爱才能为那种成功的婚姻关系提供充实可靠的基础。纯真之爱的最大优点就在于它即使没有别人的情感帮助，也能在其内心中得以产生和发展。下面我们就分别来谈谈这三种爱。

第一，友谊之爱

我们这里谈的“友谊之爱”，是异性间的“我喜欢你”的那种感情——即其对人体感官的刺激使人感到愉悦的爱情。比如，闻起来好香，摸上去柔软，听起来悦耳，看上去

漂亮。她是你中意的同伴，因为她使你感到愉快。你爱她就象你爱意大利式的烤馅饼或者是象你爱乡村音乐和西方音乐一样。

许多关系都是以这种类型的爱为起点的。我们都为他人身上那些富有魅力的特征所吸引。不久我们便会发现，我们十分喜爱他们生活中那些使我们感到美好的部分。

尽管这种爱情是许多婚姻的基础，但是它未必能够经得起时间的考验。尤其是随着年龄的增长，人们的变化也越来越大。

每过一年我们大家都会发生不同程度的改变。当我们的爱情基础有所动摇时，就会发现这种情侣双方的吸引是建立在一种类似朋友之间的情谊之上的。我们的感情变得越来越冷酷，直到最后我们惊奇地感到我们最初曾经喜欢的情侣不象从前那么可爱了。最后，夫妻双方不得不分道扬镳。显然，这种友谊之爱是不成熟的。

第二，情欲之爱

与友谊之爱相比，情欲之爱更加震撼着情感。这种爱对心灵具有一种经久不衰的震荡力：“亲爱的，你真使我消魂”这种感性的、肉体的爱，被希腊人称为爱神，它往往在婚姻前后引起强烈的肉体方面的眷恋之情。爱神的爱增强了我们的感受，同时也刺激了我们的身心。这是渴望被异性满足和满足异性的强烈欲望升华的一种爱。这种爱当然可以在婚姻中发生。但如果这种强烈的情感是建立在没有真正的爱情基础上的，那么这种强烈的欲望将会与邪恶、下流之念联系起来。情欲对于爱情的保持是不够的。不幸的是，好多夫妻从恋爱开始就一直把情欲视为他们需要的一切。

第三，纯真之爱

纯真之爱称得上真正的爱情，它完全不同于上述两种情感。“我理解你的需要，请给予我满足你的权利。”这种爱不是自私的索取，而是对他人的给予。这种爱是以帮助他人达到人生完美境地为动机的。

最重要的是，纯真的爱是无条件的。它从来不说“如果你是我的朋友，我就是你的朋友”这样的话；它也不会说：

“我愿意让你作我的女友，因为我想让人们都看见我和一个漂亮非凡的姑娘在一起。”它更不会说：“我所以和你交好，是因为你家有权有势。”纯真的爱不是索取，而是给予。你是否记得当你还是一个中学生时说过的哪些自作多情的话？“嗯，如果她喜欢我，那么我就喜欢她。但是如果她令我痛苦，那么我就离开她。”纯真的爱情是没有这些堂而皇之的“附加条件”的。只有纯真的爱，才能达到如前所说的那种“一心同体”的美妙境界。

三、追求爱情的步骤

爱情是每个年轻的男女所追求的，但要甜蜜温馨地拥有这份美丽的财富，除了要有真诚的感情和正确的爱情观以外，还必须把握追求爱情的一些步骤和技巧。下面就来谈谈追求爱情的一般步骤，这对于你和他（她）也许有所帮助。

眼睛传情——这是第一步骤，就是我们常说的“眉目传情”。在你开始堕入情网的时候，你必须深情地注视他（她），虽说是“惊鸿一瞥”，也得用一秒或两秒的时间来示意。这样你俩都会兴奋而互相问候。如若你有意向他（她）表示愿意发展友谊，而羞于启齿，用眼睛示意也能代替

嘴巴“说话”，意思是“我对你有好感，希望你能喜欢”。这比暗送秋波更进一步，是你向对方要求更亲近的一种表示。

微笑示意——如果对方用眼睛向你传达了心意，你若有心，不妨用你的微笑来表示你的热情和友好。每一个人都喜欢快乐的人。如若你苦口苦面，是没有人敢接近你的。生活是美丽的，它可以使你作出很好的微笑。用微笑传情，如春风暖人心房。法国作家巴尔扎克说：“美人的笑，由眼睛开始，然后用嘴巴去完成。”微笑应是发自内心的，你不必刻意学笑。微笑对于女孩们尤为重要，是她们经常使用的技巧。

交谈——这是很重要的一个步骤。如果双方都有意。男方应积极主动点，打破沉默，进行交谈。以下是一些一见钟情的男女开始谈话时简单而有效的话语，如：

您叫什么名字？

您想跳舞吗？

您要到哪儿去？

让我们一起走。

您笑得很美。

您穿的衣服好看极了。

我好象见过您。……

一旦谈话开始，应毫不犹豫地表现热情友好。如果你提出一些要求——如请她看电影或请她上餐厅，她拒绝了一次、两次，不要灰心。她也许并不是对你反感，而是可能要求你到公园去，也可能希望在有情调而安全的地方约会。这时你要尊重她的意见。假如她实在不愿意，你也不要勉强，再做做