



林博士性热线

LinBoShiXingReXian

改善性生活

Living

著名婚姻咨询专家、性治疗师、专栏作家

林蕙瑛/著

吉林科学技术出版社

GaiShanXingShengHuo



林 博 士 性 热 线



改善性生活

吉林科学技术出版社

本书由台湾黎明文化事业公司授权独家出版、发行
吉林省版权局著作权登记号:07-2003-1245号

改善性生活

林蕙瑛 著

责任编辑:韩劲松

封面设计:李栋设计工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春市海山印业有限公司印刷

*

850×1168毫米 32开本 7印张 160 000字
2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷
定价:12.00元

ISBN 7-5384-2967-0/G·610

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

编辑部电话 0431-5629318

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社

CONTENTS

目 录

目

录

牵手一辈子

- 教养是父母的责任 / 2
- 每个男人都偷腥吗 / 4
- 温馨接送情 / 6
- 美满婚姻的艺术 / 8
- 老公是个大烟枪 / 10
- 小气夫婿难相处 / 12
- 我的妻子有洁癖 / 14
- 家家有本“伤脑经” / 16
- 亲子最好分房睡 / 18
- 中年生子应慎思 / 20
- 叛逆少女伤脑筋 / 22
- 培养夫妻间的“贴心感” / 24
- 什么样的男(女)人都会有人爱 / 26
- 家有君子近庖厨 / 28
- 换人做做看,生活更精彩 / 30
- 在育儿生活里谈恋爱 / 32
- 靠“沟通”远离方城战 / 34



1

谁能扭转乾坤 / 36
走出婚暴的阴影 / 38

爱在心里口难开

婚姻是生活的全部 / 42
亲爱的，有话请对我说 / 44
我不想再做“小女人” / 46
魅力情人成了唠叨妻 / 48
猜不透你的心 / 50
爱在心里口不开 / 52
围城内也要沟通 / 54
先做朋友，再做夫妻 / 56
好想买些地摊货 / 58
天天都是情人节 / 60
闷葫芦的心事 / 62
让人窒息的爱 / 64
用沟通争取理财权 / 66
我也想跟老公去应酬 / 68
表达爱意靠学习 / 70
尊重另一半的自主权 / 72
她很美，可是她不温柔 / 74
完美的伴侣是奇迹 / 76
夫主内妻主外 / 78
已婚妇女进修难 / 80

2

林
博
士
性
热
线



T E N T S

- 嫁错郎，心彷徨 / 82
我的先生是个木头人 / 84
用耐心扫除绿色疑云 / 86
我也不想疑神疑鬼 / 88
丈夫是“大众情人” / 90
劝架治标不治本 / 92
慎重考虑移民事 / 94
如何让妻子了解我 / 96

目
录

不只嫁娶一个人

- 拨云见日由我开始 / 100
怎样才能讨婆婆欢心 / 102
大家庭里媳妇难为 / 104
婆媳问题另一章 / 107
我不想再“宠”老公 / 110
姻亲冲突真难解 / 112
嫁给一家子 / 114
年关最难“过” / 116
巧妙化解婆媳争 / 118
把公公当做良师益友 / 120
“忠孝”难两全 / 122
我不想做夹心饼干 / 124
有妈的孩子像个宝 / 126
祖父母太宠孙 / 128



- 巧解祖孙情结 / 130
 婆婆眼里只有钱 / 132
 小姑当我是佣人 / 134
 风流血统会遗传吗 / 136
 非亲非故的“前岳母” / 138

一个人的双人舞

- 丧偶之痛谁人知 / 142
 婚姻成败靠经营 / 144
 “离婚”不是一种解脱 / 146
 离婚妇女的事业第二春 / 148
 失去的永远是最好的吗 / 150
 将爱侣引进自己的生活圈 / 152
 幸福从指缝中溜走 / 154
 从婚变的煎熬里新生 / 156
 孩子会恨我离婚吗 / 158
 安顿自己再争监护权 / 160
 与前夫“一夜风流”可以吗 / 162
 请尊重我的隐私 / 164
 走出婚变阴霾 / 166
 拥抱第二春要有耐“性” / 168
 是避嫌，也是保护自己 / 170
 离婚女性“性”饥渴吗 / 172



T E N T S

- 为婚姻付出一切的女人 / 174
二度单身的必修课 / 176
痛苦结合不如分手 / 178
得到父母祝福的再婚 / 180
帮孩子找个好爸爸 / 182
离婚容易再嫁难 / 184
同是天涯离婚人 / 186
迎接生命的第二个春天 / 188
躲在象牙塔里的单亲妈妈 / 190
我不是你们的“点心” / 192
二度婚姻难题多 / 194
担心自己表错情 / 196
别让老爸为难 / 198
担心老父的第二春 / 200
准继父，心慌慌 / 202

婚姻的危机与转机

- 欣赏会赚钱的老婆 / 206
亲爱的，我支持你深造去 / 208
先发制人，避免误会 / 210
娘家不是避风港 / 212
把“暴力”变成“抱力” / 214

目

录

5



牵手一辈子



教养是父母的责任

读者来信

Q：我是高中女生，有一个上初中的弟弟，他功课不好，常让父母操心，且爱玩玩具和看漫画。我知道他本性不坏，但家人都不晓得他在想什么，他还会偷家里的钱而不承认，除了这些缺点，他还是个好弟弟。我只是不希望弟弟再让父母难过、失望。不知道父母和我这个姐姐该扮演什么角色来陪他渡过这个青春期？

听说青春期的青少年都会刻意地疏远父母，让其家人认为他已经长大了，这是真的吗？而我只希望我弟弟能懂事一点，敬请指点迷津。



专家解答

A: 你真是个好姐姐，非常关爱家人，希望家中每一个人都快乐。你虽也走过青春期，但走得很平稳顺利，未让父母操心，所以对父母而言，他们是第一次碰到孩子难管教的情形，很难理解你弟弟，难免会责难他。而正值反叛期的他，你越骂他就越不听话，偶尔还会出现偏差行为来反抗权威。

你讲得没错，弟弟本性不错，只是不喜欢念书，不愿意与家人分享心事与生活。他在学校必然很活泼，有他自己的朋友，但回到家中就生活在自己的世界之中，不想理家人，其实这是青少年在初中时期常有的现象。家人必须接纳他的变化，而不是将他看成异类，尽量尊重他的想法，倾听他的困难，与他一起商量如何解决问题，而不是用父母自以为对的方式强加在他身上。

姐弟没差几岁，可以用姐姐角色的关心，加上朋友角色的了解，试着走进弟弟的世界之中，陪他看漫画，顺便了解漫画的内容与他的喜爱。同时也问问他在学校的生活情形，并与他分享你高中学校生活，多谈一些有趣之事，令他向往高中生的生活，希望自己赶快长大，当然就趁此鼓励他用功读书，至少要将份内的功课做完，才去进行课外的各种活动与事务。至于你父母要如何接近儿子，陪伴他成长，最好请他们与学校及班主任老师谈谈，全面了解儿子在家及在校的情形，请教老师们该从哪里着手，该如何进行。

每个男人都偷腥吗

读者来信

Q：我有一个朋友长得既漂亮又温柔，对她的丈夫好得不得了，每晚必煮宵夜，口味天天不同，连内衣裤都替他烫好，连水果都切得美观适口，葡萄一颗一颗剥皮，柳丁则把皮及心都切掉，只剩果肉瓣，结果她的丈夫还是有了外遇。

我看了很心寒，如此十全十美的太太也无法留住丈夫的心，像我这么平凡的未婚女性又怎么敢结婚呢？说她遇人不淑，她也不想离开婚姻，还是执着地爱着她先生；说她幸福快乐，她却还在忍受。要是我，才不会这么傻呢！您不会觉得我不适合结婚吧！



专家解答

A：人有千百种，由两个不同个体组合的婚姻更有千百种，婚姻生活绝不是眼见为凭，也不是因丈夫有外遇就一定得瓦解，目前你只是站在你的立场去观看她的婚姻，因为你和她的个性完全不同，以为自己不会像她那样细心又周到，以丈夫为重心，而且另一方面你又觉得自己外貌不如她，没有把握是否能拥有幸福的婚姻。

每个人表达爱的方式不尽相同，你的朋友以服侍先生为爱的表示以及自己生活的乐趣，也许她的好处只是你看到的；其他的地方她丈夫并不欣赏，比如她缺乏沟通技巧、谈话内容，或者她把丈夫当成小孩来照顾，丈夫反而觉得有压力，或者丈夫是大男子主义，认为妻子做什么都是应该的。当然，也许她丈夫根本是个不懂爱情不知感激的家伙。总之，必定有些问题存在于他们婚姻之中，两人之中必有一人先觉醒，主动与另一人沟通，正视这些问题，寻求解决方式。

将来和丈夫的关系是要靠你俩不断的努力，当然在婚前与异性的交往情形以及自身个性、人际关系可以告诉你适不适合结婚，但是对于一份关系的努力及期望可以使双方因了解更深而建立良好的婚姻。

温馨接送情

读者来信

Q：我上班的地方比丈夫办公室远，所以我每天先送他上班。下班时约好时间，我开车到他办公室门口接他回家。

问题是他从不守时下来，由于下班时间交通拥挤，我的车暂停在马路上打着闪灯，我生怕摩托车或公车撞上我，有时没有刚好停在门口而停得稍远，我还得下车来走动，让先生看到我。经常一等就是一二十分钟，等得我气极败坏，他才出来，说什么没想到我这么快就到了，或者临时有电话进来，或者忘了时间等，我当然发火，他就嫌我啰唆，就这样一路吵回家，经常一肚子气吃晚餐。我真是痛恨他的不守时，可他还说我脾气坏，请问有何改善良方？

专家解答

A: 最好的方法就是让他自己回家。这样做当然你会于心不忍，所以还有其他方法，例如把车给他开，让他开远路接送你上下班，或者你故意比约定时间晚到 20 分钟，给他尝尝久候的滋味，或者干脆买两辆车，各开各的等等，如果夫妻都认为其他方法不佳，还是维持原案，则夫妻俩需做诚恳沟通，重新调整两人对此事的看法，要从对方立场来设想。

你是比较紧张的人，其实不需因交通拥挤而感到焦虑，只要自己能暂停在一个比较安全且合法之处，坐在车内，闹中取静，看书等候就可。你可以比约定时间晚到 10 分钟，并且和他说好在方圆 30 平方米之内的地方找寻车子，自行上车。而这些小事两人都办得到的。此外，要让先生知道您久候的感觉，以平静理性的口吻说出想法会比生气发火时的指责更能达到效果，如果在车上不吵架，回家则可以愉快吃晚餐，心情好时再提醒先生，如果他能守时上车，夫妻不必为烦琐小事争执，可以享有更多宁静愉悦的时刻，毕竟，夫妻的互动是与彼此情绪及行为成连锁反应的。

美满婚姻的艺术

读者来信

Q：丈夫的脾气十分暴躁，我们时有争执。他常大声喊叫，口出恶言，经常故意用力把门关上，造成巨响而把小孩吵醒，我实在是被他气得半死，可是事后他好像什么事也没发生过，又对我和颜悦色。

周末假日他很少带我及孩子出去，宁可在家休息，看看电视，吃我做的面食与蛋糕也不出去。请问我们这种生活算不算美满婚姻？我常看别人都是举家大小开车出门欢度假期，而对于我们家，这似乎只是一种憧憬而已。

专家解答

A：你丈夫的坏脾气来时惊天动地，去时无影无踪，其实满好对付的。当你们为某事起争执时，你温和地陈述自己的观点，他可能按捺不住，已经开始发火，此时你不要跟着发火，以不变应万变，不回嘴低着头，等他骂够发泄完毕，心情恢复正常时，你再一点一点地告诉他，请他仔细考虑斟酌，提醒他发脾气可以，但勿把小孩吵醒。

不知你丈夫是从事何种行业，不论劳心者还是劳力者，许多人平日在外忙碌，休假时喜欢待在家中，丈夫是以自己的喜好为主，以为家人也能与他分享周末家庭乐趣。这种方式可能由来已久，所以你应当带动气氛，有时自己带孩子出去逛街郊游，偶尔邀他一块去，说不定他愿意被动地参与而不肯主动地筹划与带队。

丈夫的暴躁脾气与家庭外出活动缺乏固然是影响婚姻的两个因素，但这些是可以改进的，而且由来信看出先生欣赏你烹调美食，这也是促进家庭美满的重要因素。事实上，婚姻如饮水，冷暖自知，最重要的是夫妻能经常沟通，能表达彼此的需要，还要学会忍受，只有这样才能朝着幸福的目标前进。