

怎樣



愛

你的  
妻子

ZENYANG AINIDEQIZI

● 衛東 編著



● 中國社會出版社

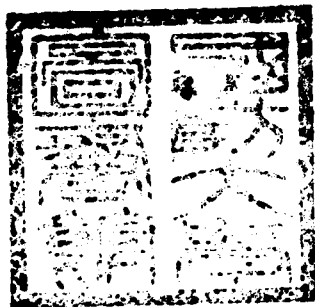
560895



2 019 8294 3

# 怎样爱你的妻子

卫 东 编著



中国社会出版社

## 内 容 简 介

本书综合现代心理学、社会学、伦理学、性医学等多学科知识及最新研究成果，就夫妻相处的艺术主要给男性公民提供具体方法指导。对夫妻生活的一系列重要问题，比如女性在生理、心理上与男性的差别、女性喜欢怎样的丈夫、怎样避免家庭中的争吵、怎样对待特殊情况的妻子以及怎样使夫妻关系美好、和谐等，本书都做了有益的探讨。语言生动有趣，辅助于国内外家庭生活实例，讲述道理深入浅出，对我国的家庭生活具有一定的指导意义。

### 怎样爱你的妻子

卫 东 编著

责任编辑 吕 岚

中国社会出版社出版发行

北京北河沿147号 邮政编码100006

新华书店北京发行所经销

北京朝阳区隆昌印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：7.125 字数180千字

1991年5月第一版 1991年5月第一次印刷

印数：1—12,000册 定价：3.60元

ISBN7-80088-110-5/G·44

## 序 言

自从人类进入“父系社会”以来，男人就一直是社会——家庭的主要角色。在延续了几千年之久的一夫一妻制的婚姻关系中，男人始终是处于权威的、支配性的地位。然而，工业化所带来的巨大的社会变革冲击着人类社会的一切领域，几个世纪以来（在我国则只有一个多世纪），传统的婚姻伦理道德和婚姻伦理制度发生了根本性的变化，婚姻观念的现代化和婚姻道德的现代化随着滚滚而来的历史潮流冲击着社会、冲击着家庭、冲击着每个男人和女人，并由此形成了一系列深刻复杂的社会问题、家庭问题和个人精神生活问题。

20世纪90年代的中国，具有和初步具有现代意识的人们已组合成一个个家庭，年轻生命的青春、热血、情感和欲望在这里结合、交融。从根本意义上来说，人类的进化与繁衍，国家与种族的昌盛，正是基于这一个个社会“细胞”的健康、和谐、美满地生息和运行。值得庆幸的是，较之少数西方发达国家种种令他们担忧而又无能为力的情况来说，我们还是深具“优越性”的。

然而，毋庸讳言，在我们这样一个现代化程度还不高，全民族的科学文化水平还很低的国度里，家庭——婚姻问题同样也不可避免地存在着深刻的危机，在几千年的封建统治和封建文化的历史背景下，这一危机更显得深具中国特色。如何使现代的中国人具有现代的婚姻家庭意识，这要做大量

的工作，从知识界来讲，一方面要从理论上进行多种学科的研讨（其中包括哲学、社会学、美学、心理学、伦理学、性科学和人类学等）；另一方面是针对一些实际问题，进行观念上、方法上、心理上乃至技能上的研讨与宣传，使其能够较迅速地为大家了解和接受，以收立竿见影之效。

这本“怎样爱你的妻子”就是属于这后一类的书籍。从某种意义上说、男人“怎样爱他的妻子”恐怕比“妻子怎样爱她的丈夫”更重要一些。虽然这两个命题是婚姻生活中相对称的两个方面，但若就我们所处的时代和历史背景来说，男人始终是矛盾的主要方面。由此可见本书作者选题的良苦用心。

古往今来，夫妻恩爱之说不不可胜数，而多半离不开“情”字，而“情”系何物？“情”自何来？从现代人际关系的准则来讲，最重要的是“理解”二字。自然，这是以平等、互敬为前提的。这本书突出地强调了夫妻关系中的“平等、互敬、理解”这三条基本准则。当然，这里没有空泛的议论和居高临下的说教，而是将其倾注于娓娓而谈之中，融贯始终。从了解女人入笔，及至相亲相爱的艺术，而后细论夫妻关系最隐秘的内核，无不体现着平等、互敬、理解之意，宽容、恩爱、濡沫之情。

读者们不难发现，这本书既有心理分析、心理咨询的有关内容，又有具体方法的一般指导，同时还包括大量的事例分析、婚姻难题解答，以及关于性生活的有益的指导。读来令人兴趣盎然之余，又似乎觉得其中某些内容恰如同是在描绘自己的心态和言行，沉吟片刻，定会有所感悟。

从书名上看，这是一本写给男人的书，这一点似乎是不容置疑的。然而，一个男人成为一个好男人、好丈夫，这其

中必然会有女人的无数辛劳，做妻子的怎样爱自己的丈夫？怎样使他成为自己的“如意郎君”？怎样让丈夫在事业上有所成就？我相信，她们一定会从这本书中找到答案。

可能有些男人会责怪作者为什么没有写一本“怎样爱你的丈夫”，希望手持此书教诲自己的妻子。那么，请你不要着急，请将此书细细地看上两遍，你就会发现，这其中的道理都是一样的，只须将书中的“丈夫”换成“妻子”就行了，这样顺理成章地将故事讲开去，何必再破费买一本“如何爱你的丈夫”之类的书呢？

# 目 录

## 序言

<b>第一章 你了解女人吗</b> .....	1
男女之间的生理差别——女人的奇妙之处.....	2
男人和女人在心理、精神、情感上的差别—— 理解她们的不同之处.....	4
男女之间直觉上的差别——请相信她们的判断... 9	
男女之间的性差别——她们与男人不一样.....	11
<b>第二章 女人希望得到什么样的丈夫</b> .....	12
女人们希望得到什么样的丈夫? .....	12
12位妻子谈丈夫.....	18
一个女人需要“三位丈夫” .....	21
<b>第三章 夫妻之爱</b> .....	24
夫妻之爱的魅力.....	24
和谐·平等·贤妻.....	30
夫妻间的友谊之爱与激情之爱.....	32
已婚女子的心理.....	36
如何建立美满的婚姻.....	38
给年轻的丈夫.....	40
沟通夫妻感情的屏障——“爱情聋哑症” .....	43
你能做到这些吗? .....	46
<b>第四章 怎样表现你的爱</b> .....	48
她为何离去——找回失落的爱.....	48

维持夫妻之爱的100种方法	51
你会保护你的妻子吗?	58
表扬是最好的方法	62
学会安慰她	65
一定要记住这几点	69
如果你的妻子身感不适	77
测测你们的相爱度	80
<b>第五章 相处的艺术</b>	<b>82</b>
学会幽默	82
“总算有人爱我”	84
夫妻间的异和同	86
婚姻不是50:50	91
夫妻间的相互吸引	93
了解对方的心理	99
夫妻间为什么会说谎?	101
美容使你魅力倍增	104
爱情认同度测验	106
<b>第六章 消除矛盾, 避免争吵</b>	<b>110</b>
有话好说	110
如何制怒	114
消除第三者插足的内在因素	116
切莫嫉妒	119
<b>第七章 怎样对待特殊情况的妻子</b>	<b>123</b>
妻子怀孕了, 丈夫该怎么办?	123
妻子不能生育, 丈夫该怎么办?	127
妻子爱唠叨, 丈夫该怎么办?	131
妻子爱“吃醋”, 丈夫该怎么办?	135



妻子不会“过日子”，丈夫该怎么办？	139
妻子不孝敬老人，丈夫该怎么办？	142
妻子有了外遇，丈夫该怎么办？	146
妻子是事业型的“女强人”，丈夫该怎么办？	148
<b>第八章 夫妻情爱之核心——夫妻性生活</b>	<b>154</b>
如何才能“如鱼得水、两情欢愉”	154
性行为的三种水平	165
丈夫的困扰	166
妻子的困扰	170
性生活与怀孕	173
性生活14忌	180
夫妻性生活的调适	181
<b>第九章 愿你的性生活更美好——增强男女性功能的体操</b>	<b>187</b>
性机能锻炼的必要性	187
胸腹部解剖知识	188
运动须知	190
呼吸体操	190
腹部体操运动	192
骨盆体操运动	196
怀孕期体操	205
分娩后的体操	208
胸部健美体操	210
身材健美体操	212
男子的体操运动	214

# 第一章

## 你了解女人吗

每一位丈夫都十分清楚这样一个简单明了的事实——自己的妻子是个女人，而谁能够说清楚什么是“女人”呢？从孔子到尼采、从莎士比亚到近代妇女解放运动的先驱们，他们都曾给女人下过这样或那样的定义，通观人类文明的历史，“女人”同“爱情”、“幸福”等永恒的哲学命题一样，有着无数多的定义，是个永恒的斯芬克斯之谜。这就使我们不得不抛开这些抽象的词语，回到生活的层面去探究活生生的“女人”。

生活又告诉了我们些什么呢？人类数千年的文明生活只能告诉我们一点，世界上只有这样那样的女人，而没有抽象的女人，她们作为男人的对立物而存在，对我们的现实生活真正有意义的，就是探讨男人女人之不同。从与对立物的比较之中认识女人，才能发现她们之所以叫做“女人”。

女人就是女人，她们既不是贾宝玉心目中的那种“天生尤物”，又不是尼采心目中的“魔鬼与祸水”，她们是男人所不可缺少的朋友。她们任你选择，其中的一位会成为你的妻子，因为你爱她（假使没有什么别的动机的话）。但你可能不十分地了解她，因为你爱她，所以你就想或者说就更应该去了解她；如果确是这样，那么，就从了解女人开始吧！任

何女人都无法超越她与生俱来的性别角色的规定，男人对女人的认识自然也应以这最本源之处为自己的出发点。

## 男女之间的生理差别——女人的奇妙之处

也许你已对这一问题略知一二，不过它们中的大部分仍会使你惊诧不已。比如，男人身体中的每一个细胞都有一个全然不同于女人的细胞染色体构造，这一点你可知道？

女性具有更旺盛的生命力。在过去的130年中，女人的寿命从42岁增加至74岁，男人只从40岁增加到68岁。在我国，女性的寿命比男性长三至四年，这是由于女人具有与男人不同的染色体构造。

女性的脑平均重44盎司，男性则为50盎司，不过，这并不表示智力的不同。

男性和女性具有不同的骨骼结构。女人的头较短，面部较宽，下颏较平，腿较短，躯干较长。

一般地说，女性的新陈代谢低于男性。

女性的血液包含较多的水分和数量不到20%的红细胞。由于红细胞的作用是为肌体的细胞供氧，所以，女性较易疲劳和昏厥。因此，女性的体质生命力对于“生存期”是有限的。

女性的心跳更为迅速（平均每分钟80次，而男人是每分钟72次）。女人的血压比男人低十度，而且每分钟都在变化，但却很少有患高血压的倾向——至少在绝经期之前是这样。

女性的肺活量或呼吸力特别明显地低于男性。

平均起来，男性拥有的体力比女人多50%，一个男子身

体重量的40%是肌肉，而女人只有23%是肌肉。

女人一般比男人有更好的听觉，当她们老了的时候，耳朵退化较晚。不过，当一个女人的听觉随着年龄的增加而开始出现退化迹象时，其退化速度比男人快。

男人的视力比女人锐利。不过，研究已经发现，女人在暗房里可以拿到男人所看不到的东西；在浓雾中，可以比男人早几秒看到光；女人很少色盲。

女性的甲状腺较大较活跃。在孕期和经期它便扩张开来，它使女性特别易于患甲状腺肿大症；它为女性提供了抵御感冒的力量；它是与女人那肌肤光滑、相对无毛的身体和皮下脂肪层联结在一起的。

女性具有几种独特而重要的生理功能：月经、怀孕、哺乳。女性的荷尔蒙激素不仅与男性在类型上不同，而且数量也比较多。

女人比男人更能经受高温，这是由于女人的新陈代谢较慢。

女人的忍耐力比男人强，如忍受饥饿和抵受精神压力。

超过正常体重标准的女性比男性多，不过，一般男性的体重都比标准超过20—30磅，而女人平均超重为15—25磅。

女性的记忆力似乎比男性好，尤其是对那些与她分别了一段时间的人。

女性的睡眠功能较男性好，患失眠的男性数目是女性的两倍；男人的睡眠时间，每晚平均比女人少25分钟。

女性长粉刺的机会比男人少，因为男性雄性激素水平较高，刺激皮脂腺产生皮脂，堵塞毛孔，引起感染。

女性在哭泣时会诉说喉咙哽咽，而男性在哭泣时双眼会

水汪汪的。

在智力测验中，女孩在语言方面较男孩好，但男孩在机械方面则胜过女孩一筹。

唱歌走音的男性比女性多。

## 男人和女人在心理、精神、情感上的 差别——理解她们的不同之处

同男子相比，女人更易于关心人。女人对人和感情怀有较深的兴趣，而男人则较为倾心于那些能通过逻辑推论加以理解的实物。男人更易于处于挑战——应战的立场，为统治地位决一胜负。因此，他们对足球和拳击之类的运动具有极为强烈的兴趣。为什么女人很少对拳击比赛发生兴趣？因为在拳击场里很难发展起亲密友爱的关系。

在与其他人建立亲密无间的关系方面，男人通常是不甚热心或少有见识的。例如，购买婚姻书籍的通常是女人。对于参加某些社会团体最先产生兴趣的也往往是她们。如果一个男人认识到他的妻子天性就乐于培养关系，那么他就可以轻松地接受她的这些天然倾向，并选择建立一种更好的婚姻生活。

男人和女人在心理、精神、情感方面的不同主要有以下这些：

**友谊：**男性在年轻时会交很多朋友，但女性过了中年以后才会有更多朋友。

**谈恋爱：**约有25%的男性，在第一次约会时就爱上对方，但女性到了第四次约会，才有15%爱上对方。

**作决定：**女性作决定的速度比男性快。

支配别人：入学前的男孩比女孩更爱支配别人。中学时期的男孩子也比女孩子爱支配别人。成年后婚姻生活越长久，妻子就越成为被支配者。

爱侣的死：男性时常害怕爱侣会被杀或自杀，而女性则常常害怕爱侣会遭受意外事故或年老死去。

工作：男人喜欢冲锋式地工作，间隔休息，而女人则喜欢以同一个节奏工作。

谣言：大多数对成年人所做的调查都显示，男性和女性爱搬弄是非的程度是一样的。

阻止罪行：研究显示，遇到坏人时反抗的女性比男性多25%。

酗酒：约有2/3或4/5的酗酒者都是男性。十个丈夫当中，只有一个会与酗酒的妻子生活；但十个妻子之中，却有九个会继续与酗酒的丈夫生活。

婚姻与罪行：犯罪的单身男性比已婚男性多，而犯罪的单身女性则比已婚女性少。

婚姻与快乐：声称快乐满足的已婚男性几乎是单身男性的两倍。但已婚的女性却比单身女性更常表示不快乐，不管有了孩子与否。

流产：流产的胚胎大多数是男性。

做梦：男性较经常梦见陌生环境里的陌生人，一般多与陌生人及暴力有关，他们梦见男性的次数是梦见女性的两倍。即使做梦梦见女性，也多半是与性爱有关的。

女性在梦境中，总是梦见熟识环境里的朋友和亲人。女性的梦境通常是在户内，梦境的气氛大多是友善的，除非是正值月经之前——这时候的女性在做梦时会觉得懊恼、厌烦及紧张不安。

女人喜欢隐藏她们最深的感情，男人则喜欢让对方知道。

如果女人穿围裙，喜欢把结打在后面，而男人穿围裙，喜欢把结打在前面。

如果你问一个男人：“这个面包是从哪里买来的？”他会告诉你；而把这个问题问一个女人，她通常会反问：“有什么问题吗？”

女人到家门口才会掏出开门的钥匙，但男人一早就已掏了出来。

女人划火柴时，总是把火柴划出，而男人总是划入，一个著名的心理学家说，那主要是女人怕烧到了自己。

一家前联邦德国报纸组织了一次测验，在慕尼黑的一间商店内装了一面长镜，然后观察经过长镜的男女，看他们有着怎样的反应。在八小时的观测中，共有1620个女人经过这面长镜，1/3停下来短暂望她们自己；而差不多所有600个经过长镜的男人，都停下来好好的望望自己，大多数又往后望，看看是否被人注意。

男人倾向于通过肉体方面的暴力，表明他们的敌意，而女人则较为倾向于口头表达。

塞西尔·奥兹本博士在他的《理解伴侣的艺术》一书中说，女人乃是其所认识的人及周围事物的一个密不可分的部分，她们与环境共同形成一个“整体”。虽然男人也与他人和环境相互联系，但他们通常不愿意把自己的个性同它们混淆在一起，而是多少保持点距离。这就是为何女人总是把她的家庭视为自身的延伸，当它受到其他人批评时，她就会感到受到伤害的缘故。

总之，女人倾向于在亲密无间的关系中发现自己的个

性，而男人则通过其所从事的职业获得这些个性。

由于女人与其他人及其周围环境有着情感的一致性，所以，对于那些也许会影响她的关系的变化，她需要更多的时间才能适应。男人则可以通过逻辑推论权衡某种变化的利弊，并且迅速做好精神准备。比如说搬家吧，由于女人的注意力总是集中于搬家所带来的直接后果，所以，在对搬家的益处发生好感以前，她首先需要用些时间去对付开始的忙乱与整顿，然后才会对搬家的益处感到高兴。

女人十分重视自己在家庭和社会生活中的价值。男人应该明白，女人不是家庭或社会生活中的附属成分。导致婚姻失败的最主要原因是夫妻之间缺少沟通。而造成这一现象的原因是各自不了解对方的要求和心愿。作为妻子，她的心愿之一是与丈夫分担他事业中的困难，同享事业中的成就。

许多丈夫自以为和妻子沟通得很多，其实，他们的所谓“沟通”经常是冷冰冰的指示，如“星期四晚上我回来得晚一点”，“什么时候吃饭？我饿了”，“别等我吃晚饭了”等等，对妻子来说，这根本不叫“沟通”。她们需要的是对她们的尊敬、爱护，给她们以温暖，跟她们交流思想。曾经有这样一对夫妻，他们的婚姻一直是美满的。丈夫在一家保险公司任经理，妻子在家照顾两个孩子和料理家务。但是慢慢地她发觉丈夫越来越不愿跟她讲公司的事了，而且整天忙于工作，早出晚归，乃至后来索性不同她谈自己的工作。她为自己被置于丈夫事业大门之外而痛心。更使她受不了的，是在一次庆贺丈夫提升的招待会上，当她和一位与丈夫共事六年的助手握手时，这位助手竟惊讶地放开她的手，对她丈夫说：“哎呀！我不知道你已经结婚了。”她原以为丈夫的成就也有自己为他解除家务琐事的贡献，现在看来，丈夫



的成就是他个人的，她与此根本无关。因此，他们之间的隔阂日益加深，以至发展到提出离婚。若是那位丈夫珍惜妻子对自己的作用和价值，他至少会让妻子感到，她是丈夫事业中的一份力量。

女人与男人的另一个不同之处就是她们的力气是表现在韧性上。

女人体内的化学构成与男人不同，一般说来，她们体内脂肪较多，肌肉较少，因此在活动中，她们的耐久性较之男性要大得多。比如一男一女两位长跑者，他们年龄、身体素质等方面基本相等，在大多情况下，女的虽不比男的跑得快，但却会比男的跑的时间长。这是因为，在跑的过程中，男女运动员都要靠体内的糖原质提供“燃料”，但糖原质提供的“燃料”是有限的，这就需要脂肪取而代之，继续提供“燃料”。据某大学搞的一系列考察证明，女人体重中有25%是脂肪，而男人体内脂肪重量只占15%。因此，在糖原质“燃料”用尽之后，女人能长时间地、有效利用脂肪提供的“燃料”，保持旺盛的体力，而男人则精疲力竭了。

一位丈夫曾认为自己的妻子弱不禁风，“连果酱瓶的盖子都拧不开”，每次到超级市场买东西，都得由他帮着把大大小小的包拿进车子。一个星期天，他俩到郊外滑雪，一连滑了好几个小时。回到家后，他累得一屁股坐在沙发上，再也不想动了。而她的妻子却又是准备晚饭，又是烤蛋糕，忙个不停。刚刚七点钟丈夫就上床睡了，而妻子却一边看电视，一边织毛衣，好象一点也不感到累。他对此真是莫名其妙，甚至还误认为他妻子“平时假装体弱力薄”，以便让他干重活。

其实，他不懂得，这是女人用另一种方式表现她们的力