

大型生活丛书

千万个怎样

李洪涛

中国旅游



●戀愛婚姻卷●

千万个怎样

——恋爱婚姻卷

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑：潘笑竹

技术编辑：吴子文

封面设计：吴建群

千万个怎样——恋爱婚姻卷

李洪涛 主编

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

平谷华光印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：11.5 字数：250千

1993年1月第一版

1993年1月第一次印刷

印数：10000册

定价：6.80元

ISBN 7-5032-0576-8/Z·146

千万个怎样——恋爱婚姻卷

主 编 李洪涛

编 委 王克强 弘 扬 李长忠 侯家旭
梁茂成 安 烈 彭 鑫

目 录

一、恋爱中的怎样

怎样选择女友.....	(1)
怎样选择男友.....	(3)
怎样求爱成功.....	(5)
怎样掌握求爱时机.....	(8)
择偶怎样注意十戒.....	(9)
怎样区分爱与喜欢.....	(10)
怎样知道对方爱上了你.....	(11)
怎样分辨爱情的真假.....	(13)
怎样委婉地表达爱情.....	(17)
怎样向对方表白自己的爱意才不会失礼.....	(18)
怎样写初恋情书.....	(19)
怎样选择写情书的最佳时机.....	(20)
怎样写拒绝情书.....	(25)
怎样处理异性同学的“求爱信”.....	(26)
女青年怎样对待“征婚启事”.....	(27)
怎样处理应征婚信.....	(28)
小伙怎样初恋.....	(30)
男子怎样在女子面前博得好感.....	(33)

怎样注意恋爱中的礼节.....	(36)
怎样区别借婚姻索取财物与婚恋中的正当赠与.....	(37)
恋人怎样约会.....	(37)
女性怎样主动约会男士.....	(39)
男女青年怎样拒绝和取消约会.....	(40)
恋人怎样初次交谈.....	(40)
怎样看待“一见钟情”.....	(43)
恋人之间怎样保持新鲜感.....	(45)
大龄女青年怎样认识自己的恋爱问题.....	(47)
军人怎样谈好“超距离恋爱”.....	(49)
怎样选购订婚戒指.....	(51)
怎样掌握恋爱过程中的花费.....	(52)
怎样去见未来的岳父、岳母.....	(53)
怎样预测婚姻是否幸福.....	(54)
怎样判断对象的气质.....	(56)
怎样认识血型与恋爱的关系.....	(58)
怎样追求O型血恋人.....	(62)
怎样追求A型血恋人.....	(63)
怎样追求B型血恋人.....	(64)
怎样追求AB型血恋人.....	(65)
怎样具备恋爱的健康心理.....	(66)
怎样看待“同行恋”.....	(67)
怎样看待书信求爱.....	(67)
怎样看待“介绍恋”.....	(68)
怎样看待“社交恋”.....	(68)
怎样看待“邻里恋”.....	(69)
怎样调适初恋的心理.....	(69)

怎样看清恋人的心态·····	(72)
怎样面对恋人制造的考验·····	(74)
怎样控制热恋中的情绪·····	(75)
怎样排遣恋人间的离愁别绪·····	(76)
怎样克服爱情中的盲目性·····	(78)
怎样从“单相思”中解脱出来·····	(79)
恋爱中怎样克服自卑心理·····	(82)
怎样克服恋爱中的光晕心理·····	(83)
怎样防止和克服恋爱中的“自惑”心理·····	(85)
怎样克服恋爱中的攀比心理·····	(87)
怎样克服恋爱中的嫉妒心理·····	(89)
怎样克服择偶中的“前瞻心理”·····	(91)
怎样防止恋爱中的逆反心理·····	(93)
怎样观察恋人的品行·····	(95)
怎样发现男朋友的危险面·····	(96)
怎样对待恋人的缺点·····	(98)
怎样对待异性朋友早来的热情·····	(100)
怎样巧妙拒绝男友的过分亲热行动·····	(102)
青少年怎样克制性冲动·····	(103)
少女怎样对待性好奇心理·····	(105)
在恋爱过程中怎样控制自己的性意识·····	(107)
女青年怎样避免婚前性行为·····	(108)
怎样对待失过身的恋人·····	(110)
怎样对待恋人的异性朋友·····	(112)
怎样正确对待往昔的恋人·····	(112)
怎样对待多人追求·····	(114)
怎样对待“三角恋爱”·····	(116)

怎样对待自己不喜欢的人的求爱·····	(118)
姑娘怎样摆脱纠缠·····	(119)
怎样对待以“死”求爱者·····	(121)
怎样挣脱不幸的情网·····	(122)
怎样和女友分手·····	(124)
怎样同男友分手·····	(125)
怎样正确对待恋爱中的挫折·····	(125)
怎样正确对待多次恋爱不成功·····	(127)
怎样正确对待失恋·····	(128)
怎样处理因恋爱关系破裂而引起的纠纷·····	(130)

二、结婚与离婚中的怎样

怎样理解直系血亲和旁系血亲禁止结婚的规定·····	(131)
怎样办理结婚公证·····	(132)
怎样办理结婚登记·····	(133)
怎样办理同台湾同胞的结婚手续·····	(134)
怎样办理与居住在国外的华侨结婚的手续·····	(135)
怎样办理和外国人结婚的手续·····	(135)
怎样办理同外国人结婚的出国手续·····	(137)
怎样进行婚前健康检查与心理咨询·····	(137)
怎样选定“吉日”·····	(140)
怎样把结婚决定通知亲友·····	(146)
新娘怎样配戴理想的饰物·····	(148)
怎样接受亲朋好友的祝福·····	(149)
怎样进行蜜月旅行·····	(150)
怎样度过蜜月的心理关·····	(152)

怎样使夫妻性生活和谐·····	(154)
新婚夫妇怎样确定是否要孩子·····	(155)
怎样防止性衰老·····	(158)
怎样处理恋爱、结婚与经济条件的矛盾·····	(159)
怎样解决配偶与自己父母的矛盾·····	(161)
怎样依据婚姻法的有关规定正确处理家庭关系·····	(164)
怎样使蜜月永驻家庭之中·····	(165)
怎样过结婚纪念日·····	(168)
怎样避免婚后生活的失望·····	(169)
怎样消除婚后单调感·····	(172)
婚后怎样培植情爱乐趣·····	(173)
怎样保持婚姻最佳状态·····	(174)
怎样才能维持婚姻长久·····	(176)
婚后怎样看待与异性朋友交往·····	(178)
怎样排除异性的骚扰·····	(180)
怎样摆脱婚外感情的纠葛·····	(182)
夫妻双方怎样避免喜新厌旧·····	(183)
怎样防止第三者插足·····	(185)
怎样对待“第三者”的出现·····	(186)
怎样认识导致婚姻失败的九种因素·····	(189)
怎样理解“扣错扣子”的婚姻·····	(191)
怎样识别婚姻破裂的警号·····	(195)
怎样补救濒临破裂的家庭·····	(197)
怎样确定婚姻是否死亡·····	(200)
怎样履行离婚手续·····	(201)
怎样处理涉外离婚纠纷·····	(203)
怎样处理与精神病人发生的离婚纠纷·····	(206)

夫妻离婚时怎样分割财产及分担债务·····	(208)
怎样处理婚前财产·····	(209)
怎样分割夫妻离婚后的共同财产·····	(210)
离婚双方怎样办理户粮分立或迁转手续·····	(211)
夫妻离婚后怎样合理负担子女的生活费和教育 费·····	(212)
怎样对待离婚后的姻亲关系·····	(212)
怎样办理复婚登记手续·····	(214)
怎样进行再婚夫妻的心理调适·····	(214)
怎样克服再婚贬值心理·····	(217)
再婚夫妻怎样才能处好·····	(218)
怎样当“后娘”、“后爹”·····	(219)
老年人应怎样处理再婚问题·····	(220)
怎样正确对待父母丧偶或离异后的再婚·····	(222)

三、夫妻关系中的怎样

怎样使自己在爱人眼中魅力永存·····	(225)
怎样用爱来改变人·····	(227)
怎样向妻子表示爱·····	(233)
怎样对待妻子向着娘家·····	(237)
怎样相互支持对方的事业·····	(239)
怎样跟有工作狂的配偶相处·····	(241)
怎样调适夫妻间的兴趣·····	(242)
怎样建立理想的夫妻关系·····	(246)
怎样调节夫妻间的弹性关系·····	(247)
夫妻之间怎样掌握自由度·····	(248)

夫妻怎样做到相互尊重·····	(249)
夫妻怎样做到相互信任·····	(251)
夫妻怎样做到相互谅解·····	(253)
夫妻怎样进行“互补”·····	(255)
夫妻怎样互相吸引·····	(257)
怎样调适中年期的夫妻关系·····	(260)
怎样调适更年期的夫妻关系·····	(266)
老年夫妻应怎样相处·····	(271)
怎样对待夫妻间的生活习惯不一致·····	(273)
夫妻怎样注意互酬行为·····	(274)
夫妻之间怎样正确对待一方的晚归·····	(276)
怎样处理两地夫妻的日常生活·····	(277)
怎样理解婚姻心理类型·····	(278)
怎样认识血型与夫妻关系·····	(280)
怎样认识有害于家庭的夫妻性格·····	(281)
性格不同的人结婚后怎样相处·····	(283)
夫妇间怎样进行心理沟通·····	(285)
怎样克服夫妻情感沟通的五大障碍·····	(287)
怎样克服夫妻间的“冷落感”·····	(291)
事业型女性怎样克服对丈夫和孩子的内疚感·····	(292)
怎样改变妻子的唠叨毛病·····	(294)
夫妻说话怎样注意方式方法·····	(298)
怎样掌握夫妻吵架的艺术·····	(300)
夫妻争吵后怎样和好·····	(302)
夫妻怎样注意十戒·····	(302)
怎样安慰心情不好的配偶·····	(305)
怎样帮助爱人改掉不良习气·····	(306)

怎样对待爱人的过失.....	(310)
怎样化解夫妻矛盾.....	(314)
怎样看待有了孩子后妻子的感情转移.....	(315)
怎样处理由孩子引起的夫妻感情危机.....	(317)
怎样度过夫妻的“感情危机”.....	(321)
怎样正确对待配偶怀念过去的爱人?.....	(324)
怎样做贤惠的妻子.....	(326)
怎样做聪明的妻子.....	(329)
怎样做一个好丈夫.....	(331)
怎样照顾怀孕的妻子.....	(333)
怎样对待事业型的妻子.....	(335)
怎样对待爱交际的妻子.....	(337)
怎样对待不善交际的爱人.....	(339)
怎样对待爱人私设“小金库”.....	(341)
怎样对待爱吃“醋”的妻子.....	(343)
怎样使丈夫热爱家庭.....	(345)
怎样对待冷落娇妻的丈夫.....	(345)
怎样对待脾气不好的爱人.....	(346)
怎样对待不管家务的丈夫.....	(349)
怎样对待有外遇的丈夫.....	(351)
怎样使丈夫永葆青春.....	(353)

一、恋爱中的怎样

怎样选择女友

俗话说：“千金易求，知音难逢。”交友总要有选择，那么，选择什么样的人来做朋友呢？首先，你应了解自己的类型，再看你所要结交的人大概属于哪一个类型，然后再做决定。

1. 指挥性：这一类女性，常常有某一方面较常人优越。或出身高贵，或家境富有，或容貌俊秀，或才华横溢……因此在与人际交往中，总是要以自我为中心，愿意别人围绕着她转。一般讲，这类女性通常性格开朗，有朝气，慷慨大方，为人热情，愿意给人以帮助，特别是在自己所优越于他人的方面，肯与朋友分享。但她们不喜欢别人拂逆她的意志，更不能容忍有新的杰出人物取代她在朋友中的突出位置。如果是这样，她往往会大发脾气，想方设法维持自己的权威性。这类女性较具有现代气质，但喜怒无常，高傲与亲切交替出现，最不能容忍人们对她的忽视。

2. 依附型：这一类女性性格较懦弱。她们在结交朋友时，爱选择一些比自己强的人或学识较丰富、生活经验较

多，或者是能说会道，办事利索的那一类人。在平时的交往中，她们总以朋友的意志为转移，看什么电影，穿什么样的衣衫，梳什么样的发型等等，几乎都没有自己的主见。甚至连谈恋爱、结婚这类重大事情，也自己拿不定主意。她们不相信自己的能力，遇事总是犹豫再三，习惯于依靠他人。有的女性，甚至连父母的话都听不进去，偏偏把“小姊妹”的话记在心中。这类女性，通常是性格温和，不善言谈，优柔寡断，她们身上具备东方女性的一些传统美德，如温柔、贤惠、谦让等，但缺乏新时代女性的气魄。

3. 实用型：这类女性较重物质，轻精神。她可能对菜场的售货员尊敬巴结，但却对作为艺术家的邻居出言不逊。她们交友注重是否有用，因此往往神通广大，可以办成许多看来难以办到的事情。由于她们的交友的选择性强，因此身边的朋友更新也快，会随着不同时期的不同需要而起着变化。她们往往心明眼快，能言善辩，富于机智，应变力强，待人接物，讲究礼貌，也通常比较热情。

4. 交流型：这一类女性，交友以内心感情的交流、倾吐为中心，她们之间最大的乐趣在于互相倾吐心事。至于对方是否能为之所动，或是能否给自己以帮助，尚在其次，只要有人能安静、关切地倾听就能让她们满足了。结交这一类朋友最大的好处是可以让你有地方发泄自己心中各种不宜对别人（包括丈夫）发泄的感情，舒展一下郁闷的心怀。与这样的朋友交谈一个下午后，你常常会感到心情舒畅多了。

以上四个类型，既不够全面，也很难说典型，因为人是很复杂的，不可能用几个类型去套所有的人。但愿我们提供的这一点参考能对你的择友交友有所帮助。

怎样选择男友

怎样选择理想的男友，避开不合适的对象？这是未婚女性十分关心的问题。为了帮助你把握要领，避免作出愚蠢的决定，这里向你介绍美国学者提出的一些指导方案，供参考。

1. 天下没有完美的男人。白马王子是言情小说里的人物，现实生活里根本不存在，好在真正的好男人并不少。女人应该更加现实一些。

2. 善于讨女人欢心的男人，可能使你后悔莫及。误以为激情就是爱情的女人会自食恶果，因为有些男人畏惧真正亲密关系，女人不能不防。

3. 想改变一个男人往往徒劳无功，与其全心全意改造自己所爱的人，不如从事其他更有意义的活动。

4. 成长就必须抛弃小女儿心态。男人需要一位成熟的伴侣、爱人和朋友，而不是一个还需要人照顾的女儿，太孩子气会使男人退避三舍。

5. 愤愤不平会吓跑男人。开始一段新感情之后，还怀着对过去的不满怨气，这种女人只会吓跑男人。

6. 女人的自尊不能靠男人来肯定。男人不愿被女人视为救星或背负拯救她的十字架，女子如果期望由伴侣来肯定自己的人身价值，结果必然大失所望。

7. 许多好男人有待发掘。每个人最好的一面往往需要时间去发掘，善于卖弄的男人最初或许会令人着迷，但是他们经常无法给女人持久的爱情滋润。

8. 期望越低，收获越大。保持开放而不随意品评别人

的态度，可以使你的生活中不时出现有趣的惊喜。男人最怕借爱字为名的种种期望，处处要求对方“应该如何如何”只会破坏感情。

9. 充分实现自我的女人是刚柔并济的。坚强与温柔兼备，具有不可思议的力量，聪明的女人对自己的女性气质信心十足。正因为她对自己的能力有信心，所以不吝啬施予温情。

10. 追求爱情的过程充满乐趣，能够掳获心上人的女人不会排斥自然的求偶行为，她们反而很善于以自己的风格，享受求爱的乐趣。

11. “追求”需要主动积极。聪明的女人不会傻等幸福的降临，她会开创自己的幸运，她懂得去享受追求过程，不会在意会不会有结果。

12. 男人喜欢爱男人的女人。如果你有心让男人知道自己喜欢他们，对方不会毫无感觉的，热情与接纳是“来电”的催化剂。

13. 懂得听别人倾诉的女人令男人难以抗拒。大部分男人都喜欢女人的感觉，不论口头上肯不肯承认。他们的确需要能够轻轻松松谈心，不必顾虑严厉批评的知心伴侣。

14. 由爱而生的牵制力使感情历久弥新。当我们对对方没有十足把握，不敢掉以轻心的时候，往往是感情最活跃的时候，所以保持一点神秘感有益无害。

15. 男人也渴望爱的誓言。所谓男人不喜欢受婚姻感情的束缚，只不过是—个神话，—种表象。聪明的女人深知，最后通牒的震撼可能是刺激男人觉醒的必要手段。

16. 女人要对自己的成败负责。聪明的女人知道命运掌握在自己手中，因此她会努力去追求自己的理想目标。

怎样求爱成功

求爱是在选择基础上的爱的沟通，即一种特殊的爱的信息的交流。一个人求爱要获得成功，必须具备起码的前提条件和诸多有利因素。如果一名青年男子或者是一位妙龄女郎，偶然遇到一位中意者，就贸然向人家求爱，这种做法十有八九要碰一鼻子灰。

为了使你的求爱能早日获得成功，这里介绍七个要领，虽然算不上“灵丹妙药”，但相信会对你有所帮助。

1. 不妨先照照“镜子”

照镜子就是自我评估，是对自己的情况进行理智地分析，客观地评价。俗话说：“挑人先看自己”。看自己，主要是看自我形象、思想感情、生活作风、道德修养、人生理想、价值体系、学识才华、工作职业、经济状况、家庭条件、社会地位等等。对这些方面认真地、客观地、系统地分析和全面的权衡，然后给自己画一个肖像，看看自己的价值有多大，自己应该找一个什么样的对象才能“匹配相当”。有些人往往把自己看得很高，从而对别人要求也就高，似乎自己很了不起，非得找一个条件很好的不可，对一般人不屑一顾。结果高不成，低不就，以致几年后还孤身一人。另有些人则相反，往往低估自己的价值，把别人看得很高，自卑感很强，以致不敢去追求自己完全能得到的对象。这两种人都没有做出正确的自我诊断，没有自知之明，因而求爱就不会成功。所以，自我评估一定要全面和客观，要顾及到自身价值的各个方面，以及这些方面的优劣和好坏，切忌只看到自己优越的方面，而忽略自己的缺陷，从而自高自大。相反，