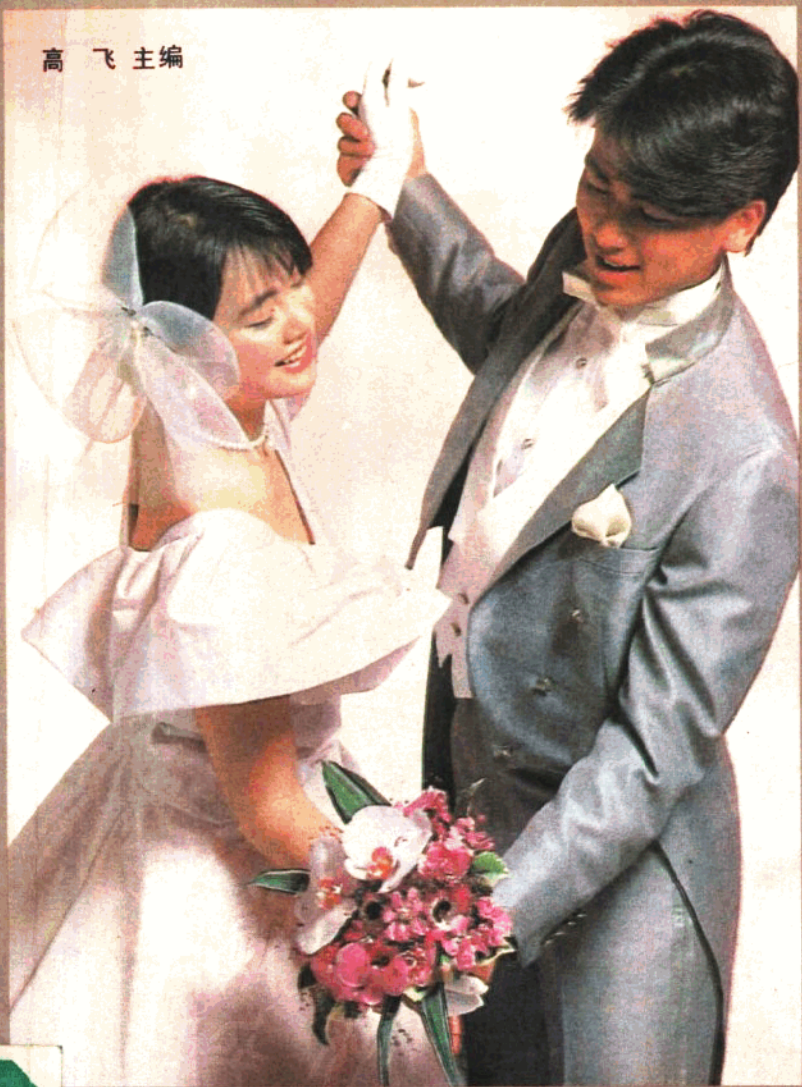


高飞主编



业余生活丛书
工人出版社

夫妻生活知识

TS976
38
1



夫妻生活知识

高飞主编



女子学院 0090891

夫妻生活知识

高飞 主编

中国工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

北京昌平长城印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张,14.5 字数,312千

1990年3月第1版 1990年3月北京第1次印刷

印数,1-10060册

ISBN7-5008-0527-6/Z·29 定价, 6.50元

目录

· 青年篇 ·

一、青年夫妻的感情心理

- 爱情的真正涵义是什么 (3)
- 结婚后还有爱情吗 (5)
- 互助互励是夫妻的责任和义务 (6)
- 家庭中为什么要互相体谅共理家务 (8)
- 怎样度过婚后矛盾期 (10)
- 让家庭生活更加丰富 (12)
- 如何保持夫妻长久的爱 (13)
- 夫妇之间需要使用文明语言吗 (15)
- 夫妻之间不要随意争吵 (17)
- 有了矛盾怎么办 (18)
- 两地分居会影响夫妻感情吗 (20)
- 和对方的父母如何相处 (21)
- 如何对待婚后夫妻间的心理变化 (23)
- 男女婚后一般的心理差异 (24)
- 性格不合会不会影响感情 (26)

切不可互相猜疑	(28)
“三位一体”的家庭稳固吗	(30)
切勿把离婚当成儿戏	(32)

二、怎样认识未婚同居和婚外恋

未婚同居——当今青年人的新问题	(35)
是真正做到了“心的选择”吗	(35)
车尔尼雪夫斯基笔下的新人	(36)
性爱可以促进爱情吗	(37)
男女都失去了贞操、青春	(37)
朝秦暮楚的是少数	(38)
是悲剧就让它早些结束	(38)
婚外恋是道德堕落吗	(38)
如果感情被新的热烈的爱情所排挤	(39)
婚外恋使人回忆起初恋时的感受，是真的 吗.....	(40)
他(她)有了外遇，说明你在某方面差劲吗	(40)
对外遇问题全然不知从不会有好结果	(41)
有过不忠行为的人就不会再爱配偶吗	(42)
配偶有欺骗行为，这样的婚姻必须终止吗	(42)
为什么会发生婚外恋	(44)
婚外恋是无害他人，无害社会吗	(45)
“爱情野火”烧不得	(45)
从婚外恋的漩涡中跳出来	(46)

三、性生活、性知识

男性生殖系统和性发育	(49)
女性生殖系统和性发育	(51)

男女性功能有哪些不同	(53)
新婚之夜应注意哪些事项	(54)
新婚性生活卫生知识	(55)
为了使性生活和谐应有哪些准备	(56)
性和谐对夫妻双方有哪些具体要求	(56)
性生活的次数和时间	(56)
和谐、适当的性生活有利于健康	(57)
妻子产后出现性冷感怎么办	(58)
什么情况下夫妻应避免性生活	(59)
什么是男性性功能障碍	(60)
阳痿产生的原因和防治	(61)
什么是早泄？怎样防治	(62)
女性性功能障碍的主要原因和治疗	(63)
哪些药物能引起性功能障碍	(63)
什么是性病	(65)
简介性病之首——淋病	(65)
梅毒的发生和防治	(66)
警惕艾滋病	(68)

四、优生优育知识和计划生育

什么是优生学	(71)
优生的条件有哪些	(72)
什么叫不育症和可能不育的原因	(73)
怀孕应具备哪些条件	(74)
如何确定妊娠	(75)
怀孕后应该定期到医院做检查	(76)
如何得知预产期	(76)

早期流产的原因	(76)
警惕危险的宫外孕	(78)
怀孕头三个月应特别注意的问题	(79)
怀孕期孕妇可做的自我保健	(80)
妊娠期间要预防哪些疾病	(81)
临产前应该做哪些准备	(82)
发现胎位不正怎么办	(83)
孕妇临产前有哪些症状	(84)
谈剖腹产的适应症和弊病	(85)
产褥期的保养和卫生保健	(86)
产后如何保持健美的体型	(86)
对新生儿，父母应注意观察哪些情况	(88)
满月前的新生儿护理措施	(89)
为什么说人乳喂养婴儿好处多	(90)
如何给新生儿调配牛奶	(91)
婴儿可以添加哪些辅助食品	(92)
如何分辨婴儿啼哭是否正常	(93)
怎样适当地给宝宝换尿布	(94)
小儿为什么会患湿疹	(94)
幼儿的饮食与牙齿生长发育有关系吗	(95)
怎样使幼儿学会坐便盆	(96)
怎样训练幼儿坐盆大小便呢	(96)
宝宝应做哪些预防接种	(97)
如何防治婴幼儿腹泻	(97)
宝宝发烧怎么办	(99)
如何预防和处理小儿惊厥	(100)

- 如何防治小儿上呼吸道感染 (101)
- 如何防治小儿痲子 (102)
- 小儿佝偻病的发生和预防 (103)
- 正常婴儿体重增长的指标 (104)
- 口服避孕药有哪几种 (105)
- 注射和外用避孕药有哪几种 (106)
- 常用的工具避孕法有哪几种 (107)
- 什么是安全期避孕法和体外排精避孕法 (109)
- 人工流产及需要注意的事项 (110)
- 绝育手术及注意事项 (110)

五、青年夫妻的经济收支和家务管理

- 你们对钱财的认识统一吗 (113)
- 经济问题是夫妻感情冲突的主要根源之一 (114)
- 订一个实事求是的支出方案 (115)
- 谁更适于理财 (116)
- 夫妻间任何一方都不可私设“小金库” (116)
- 为出风头超支实不足取 (116)
- 切不可在钱财问题上意气用事 (117)
- 消费不可攀比 (117)
- 若是难以兼顾，应先满足重要的需求 (118)
- 花少许钱也能给孩子带来终生难忘的欢乐 (119)
- 看准了能使你们幸福的东西可不惜重金 (120)
- 管理好家庭生活的重要意义 (120)
- 你们属于哪一种家庭管理形式 (121)
- 如何安排家务劳动 (122)
- 怎样提高家务劳动的效率 (123)

要使家务劳动变得轻松愉快	(124)
做家务的窍门	(125)
工作学习与家务发生冲突时怎么办	(126)
怎样对待不会做家务的丈夫	(127)
夫妻口味不同怎么办	(128)
家庭装饰显示出主人的个性与情趣	(129)
家庭布置以舒适为原则	(129)
选择家具色调的学问	(131)
家庭物资的使用和保管应注意些什么	(132)
学会整理家里的东西	(133)
几种家用电器的使用与保管	(134)
参加家庭保险是家庭生活的保证	(135)
家庭保险有几种形式	(136)
参加家庭财产保险须知	(137)
风味菜有哪几类	(138)

六、学习、娱乐和社交

成功的关键是态度	(141)
获得成功的七点提示	(142)
怎样确定和调整你的志向	(143)
成就一件事前要有一个基本计划	(145)
事业上受到挫折失败怎么办	(146)
记忆的一些“内幕”	(147)
一种有效的学习方法——软方法	(147)
获取知识的捷径——读书	(148)
读书有哪些方法	(149)
积累知识的一个方法——摘抄	(152)

怎样自学英语	(153)
写作可以提高思考能力	(154)
怎样合理地利用时间	(155)
多与别人接触可以开阔你的思路	(156)
灵感是怎样产生的	(157)
怎样克服一学习就困的毛病	(158)
熬夜学习时应注意些什么	(160)
名山的游览	(161)
水上之行	(165)
文化景观的游览	(166)
旅游购物指南	(167)
旅游前该做哪些准备工作	(170)
旅游途中应注意些什么	(171)
旅游时应当带哪些药品器具	(173)
听音乐的好处	(174)
怎样提高音乐欣赏能力	(175)
怎样观赏影视戏剧	(175)
学一些书法, 将使你获益良多	(177)
集邮的乐趣与技术	(178)
收藏的乐趣	(179)
学摄影	(180)
增长知识的最佳场所——参观博物馆	(181)
选择什么锻炼项目最适宜你	(181)
充分显示智力的活动——打桥牌	(183)
高雅、智慧的竞技——下围棋	(184)
聪明人的游戏——下象棋	(184)

怎样才算健美	(185)
女子健美的一些简单常识	(186)
男子健美的一些简单常识	(187)
美容观念的对与错	(188)
考你几个营养学知识	(191)
社交原则是什么	(193)
礼貌和教养的重要性	(194)
家庭中也存在“社交”吗	(195)
如何建立和睦的家庭关系	(196)
夫妻间出现矛盾怎么办	(197)
夫妻应多谈话，而不是吵骂	(198)
夫妻性格不同怎么办	(199)
如何邀请客人	(200)
夫妻如何做才能给客人一个好的印象	(201)
夫妻待客的艺术	(202)
参加社交活动怎样化妆	(203)
社交场合夫妻怎样表现自己	(204)
社交中夫妻的仪表和风度	(205)
夫妻应如何保持和增加自己的魅力	(206)
什么是夫妻社交圈“部分重叠”原则	(207)
探亲访友应注意些什么	(208)
夫妻“战争”规则	(209)
你们会正确的争吵吗	(210)
夫妻要学会倾听	(212)
夫妻开玩笑应适度	(213)
给夫妻一些社交谏言	(214)

远亲不如近邻	(215)
怎样与邻里相处	(216)
夫妻都应学会驾驭谈吐	(216)
学会控制你的情绪	(218)
赞扬也是社交中的一种艺术	(219)
良好的人际关系如何建立	(220)
维护你的尊严	(222)
人际关系中的“五忌”	(223)
喜庆和节日之际，夫妻该如何做	(223)
真诚的慰问、吊唁可以密切人的关系	(225)
打电话可以显示礼貌和修养	(225)
人际交往的一个重要途径——通信	(226)
令人不愉快的习惯	(227)
如何正确运用“谢谢”	(228)
你知道这些称谓的所指吗	(229)

· 中 年 篇 ·

一、中年夫妻的感情心理

做夫妇也有艺术	(231)
中年夫妻关系的调适	(233)
怎样看待中年夫妻的争吵	(235)
适当划分“权力范围”	(237)

如何看待家务劳动	(239)
夫妻之间要预防发怒	(241)
夫妻冲突和情绪的关系	(243)
小事也会恶化关系	(244)
幸福婚姻靠什么维持	(246)
为创造和睦家庭您该做什么	(248)
肃清传统观念在家庭角色分配上的影响	(250)
你知道爱情知觉和感情的关系吗	(251)
提倡“夫妻一体化”有什么危害	(253)
遇到波折时要想积极因素	(254)
引起争吵的心理状态所在	(256)
感知了解的重要性	(257)
你能够珍惜感情吗	(259)
中年夫妻怎样修饰及美容	(261)
中年人的社交有哪些特点	(261)
附：小测验	(263)
尊敬父母、老人是尊敬人类的历史	(264)
多替老人着想	(265)
对老人说话要注意分寸	(266)
如何减少与配偶的父母同住可能发生的纠 纷	(267)
老人性格古怪了，怎么办	(268)
为什么婆媳间易出现矛盾	(269)
怎样搞好婆媳关系	(271)
对婆婆亲热，就对妈妈有罪恶感吗	(272)
如何处理姑嫂、妯娌关系	(273)

二、中年夫妻的生理、疾病及营养保健

- 中年心血管系统有哪些变化 (275)
- 中年呼吸、消化功能有哪些变化 (276)
- 中年泌尿、生殖系统有哪些变化 (277)
- 中年神经系统有哪些变化 (277)
- 为什么中年人易患消化道溃疡病 (278)
- 胆石症、胆囊炎是中年人多发病 (280)
- 中年不能忽视胰腺炎 (281)
- 如何防治中年肥胖症 (282)
- 中年应警惕冠心病 (284)
- 中年与癌症 (285)
- 中年应重视眼疾 (286)
- 为何中年易患颈椎病 (287)
- 什么是“五十肩” (288)
- 中年人患糖尿病有哪些特点 (289)
- 如何对待中年期神经衰弱 (291)
- 中年女性多发病——慢性膀胱炎 (293)
- 中年出现眩晕和头晕可能是哪些疾病 (294)
- 哪些头痛应高度警惕 (295)
- 什么是更年期 (296)
- 男女更年期都有哪些症状 (297)
- 夫妻应如何渡过更年期 (298)
- 如何做到心理平衡 (298)
- 中年应努力进行自我情绪调节 (299)
- 怎样才是合理用脑 (300)
- 脑细胞所必需的营养有哪些 (301)

经常失眠怎么办	(302)
生活规律对中年人很重要	(303)
人到中年应尽量减少饮酒并戒烟	(304)
哪些食品能健脑和增强记忆	(305)
中年应养成良好的饮食习惯	(306)
中年人一天需要多少热量	(307)
营养上应注意的维生素有哪几种	(308)
什么是人体必需氨基酸	(310)
中年怎样防止过早出现白发	(311)
中年应特别重视适当运动	(313)
介绍几种适合中年人的运动项目	(314)
气功是什么	(315)
气功延缓衰老的作用是什么	(316)
太极拳的健身作用是什么	(317)
中年夫妻可定期互相协助做身体自我检查	(318)
中年人服药中应注意的几个问题	(319)
你的压力负荷是否超载	(320)
自我诊断几种常见病	(322)
中年夫妻的性生活	(323)

三、子女教育

夫妻要担起子女第一任教师的职责	(325)
抓好早期教育很重要	(326)
怎样看待孩子的“玩”	(328)
针对独生子女的特点进行教育	(329)
年轻的妈妈如何疼爱孩子	(331)
溺爱对子女的心理危害	(333)

要培养初入学儿童良好的学习习惯	(335)
孩子初犯错误怎样对待	(336)
对上中学的子女要注意什么	(338)
孩子是“越大越不听话吗”	(339)
怎样正确对待子女的升学问题	(341)
顺其自然与成才之路	(343)
您是一个合格的家长吗	(344)
孩子变坏前的征兆	(346)
孩子的非智力因素需要提高吗	(347)
给孩子以自由	(348)
对孩子如何进行性教育	(349)
让孩子在民主气氛中健康成长	(350)
家庭气氛、环境对子女教育有何关系	(352)
赋予孩子高度的自尊心	(354)
怎样对孩子说话	(356)

四、离异、丧偶和再婚

性格不合就只好离婚吗	(359)
因得知配偶搞婚外恋，只好离婚吗	(360)
遇到这样情况，离婚不是唯一出路	(360)
遇到这几种情况就只有离婚了	(361)
离婚自由是婚姻自由的一个组成部分	(362)
离婚自由不是“离婚随便”	(363)
有孩子的夫妻离婚应把离婚原因坦率告诉 孩子	(363)
尽管离婚，也要做一个被孩子引为自豪的 家长	(364)

双方自愿离婚有哪些条件	(365)
双方自愿离婚要履行哪些程序	(365)
一方坚持离婚要履行哪些程序	(367)
在离婚程序上对女方的特殊保护	(368)
判决离婚的法定条件	(368)
离婚后应明确子女抚养教育的几个问题	(369)
尽快摆脱丧偶后的苦恼、悲伤	(371)
回到单身者行列，重打鼓另开张	(372)
再婚夫妻易出现的心理障碍	(372)
再婚夫妻应注意的几个方面	(373)
让孩子与再婚父母从“朋友”做起更为自 然	(374)

· 老年篇 ·

一、老年夫妻保健知识

老伴患感冒不可掉以轻心	(377)
老伴患冠心病要注意什么	(378)
冬春之交，谨防老伴心肌梗塞	(378)
如何预防老伴患高血压症	(380)
高血压与冠心病的关系	(381)
如何使用冠心病急救盒	(381)
如何防治老伴患老年性肝炎	(382)
老伴患了慢性肝炎、肝硬化怎么办	(383)