



家庭图书馆

千万别“管”丈夫

与丈夫相处的艺术

方太 著



中国社会科学出版社



家庭图书馆

千万别“管”丈夫

与丈夫相处的艺术

方太 著



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

千万别“管”丈夫：与丈夫相处的艺术/方太著. —北京：中国
社会科学出版社，2002.10
ISBN 7-5004-3558-4

I. 千… II. 方… III. 婚姻-通俗读物 IV. C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第075089号

责任编辑 曹宏举
责任校对 林福国
封面设计 海 凝
技术编辑 李 建

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲158号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-64030272

网 址 <http://www.csspw.com>

经 销 新华书店

印 刷 北京冶金大业印刷有限公司

版 次 2002年10月第1版 印 次 2002年10月第1次印刷

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 10.375 插 页 2

字 数 327千字

定 价 23.00元

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

BE SURE
NOT
TO
CONTROL
YOUR HUSBAND

“十年修得同船渡，百年修得共枕眠。”可见，男女之间由恋爱到结婚，是前世的约定，今世的福分。本书以女性特有的视角，告诉你与丈夫相处的艺术与实务，并用实例来印证所述方法，从细微处入手，篇篇精彩生动，字里行间闪烁着智慧与光芒。

你想缔造成熟之爱，拥有完美幸福的生活吗？请打开此书，它会使你豁然开朗。

读者信箱：catalog888@china.com

BE SURE
TO
CONTROL
YOUR HUSBAND

NOT

千万别“管”丈夫

责任编辑:曹宏举

COVER DESIGN TEL: 010-82631907

by 装帧设计 / 蒋宏工作室 · 海凝
JIANGHONG STUDIO

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

前 言

“管”“教”“养”“卫”，“管”居第一。必须把丈夫管得像哈巴狗的耳朵一样服服帖帖，才能更进一步地教导成一块材料。一旦丈夫惟贤妻之话是听，则“怕老婆，有酒喝”，不难养得又白又胖。于是乎，“卫”的目的自然而然地唾手可得。只要“管”“教”“养”的成绩列入一等，该臭男人就根本不会越轨，即便胆大包天想越，也越不成；即便一大群死女人想抢，也抢不走。

妻子就是妻子，绝不是娘——其实，即便是娘也不行，俗话说：“儿大不由爷。”连真娘都管不了。忠厚的儿子阳奉阴违，忘恩的儿子众叛亲离，何况半路杀出个程咬金的假娘？打算把丈夫揪到高跟鞋底下乱踩的妻子，在动脚之前，别只图眼前欢，弄得丈夫落荒而逃，那就惨啦。

婚姻关系应当是信任和期许，管丈夫如同管儿子一样，男人怎么会不造反？女人哪，一定要想得通，丈夫，丈夫，一丈之内为夫，一丈之外，管也管不着。爱情这个东西是人内心最自由的“自发”情感，是自然而然产生、存在的。你能管得住？镇得住？它既不服“管”，又不服“镇”，只服“爱”。请记住一句话：爱，不是管、逼、吓出来的，爱是从“爱”中“长”出来的。

夫妻间的亲密关系，要依赖经常的温柔体贴，给对方快慰和满足，使夫妻双方时有被爱的感觉。但是，在建立亲密关系的过程中，所遇到的六种障碍是不容忽视的。

障碍一：批评的习惯。许多夫妻有随便批评对方的习惯，想通



过批评去改造对方，以致形成一种习惯——老在小地方吹毛求疵，在日常生活交谈中也时时揭疮疤。这种不和谐的环境是难于培养出亲密关系的。

障碍二：掩饰着愤懑。如果夫妻间存在哪怕是一点儿的愤怒与敌意，不管怎样掩饰或压抑，都会扼杀爱情的滋长。许多乏味沉闷的婚姻关系其实是二人内心郁积着愤懑，不能敞开宣泄，压抑掩饰后所致。夫妻所以落到这步田地，往往是由于问题产生后，没有立刻解决。有时，夫妻为求息事宁人，在遇到冲突的尖锐处，就故意避开锋芒，勉强压住自己的怨气。有时，夫妻俩表面上恩恩爱爱，假装毫无芥蒂的样子，事实上，二人都有满腔怨言和苦水。只要问题仍然没有得到解决，说不定哪一天，就会冒出来困扰你们，后果更难以收拾。

障碍三：为缺陷烦恼。对自己的身体有介怀，往往会直接影响到夫妻生活。如果身体某个部位有缺陷，又老是专注于这个缺陷，并以为配偶必定计较这个缺陷，那么将很难向对方袒露自己，也很难集中心思于爱的欢愉之中。其实，这种自卑的想法是不必要的。尽管身体有缺陷，但配偶对此是并不计较的，因为对方爱你。

障碍四：夫妻生活中的“观望”态度。有些人很在意自己在夫妻生活中的表现，这也是一种毛病。性是一种互相分享的经验，如果一个人太在乎自己的表现，就很难进入角色。

障碍五：缺乏敏锐的感觉。人若能对爱人的需要有敏锐的感觉，其婚姻生活必定日益甜蜜。相反，一个迟钝、不关心爱人欲望与需要的人，要发展亲密的感情就困难重重了。因此，如果要发展亲密的关系，就必须体谅爱人的需要，并以温暖、细腻的方式去满足对方。

障碍六：看太多的电视。表面上看，这个因素似乎不重要。但必须知道，看电视容易造成人的惰性；蜷缩在沙发里盯着电视机，足以使人减少发展亲密关系的时间和精力。电视具有极大的催眠作用，甚至使人浑然不觉在电视机前究竟浪费了多少时间。电视往往成为夫妻摩擦的导火索。例如，夫妻有一方喜欢看晚间节目，另一方却希望早点休息；有时电视也被用作逃避夫妻生活的工具。



当然，还有其他影响夫妻亲密关系的障碍，难于一一列举出来。夫妻亲密、和睦，不仅有利于双方的婚姻美满、身心健康和事业成功，而且有利于子女的教育成长，有利于社会的安定和发展。那么，夫妻之间怎样才能做到真正亲密、和睦呢？

第一，夫妻要相互尊重。

自尊心是人的非常强烈而重要的一种情感，从孩提时代就已经产生。自尊心得到满足，心情就愉悦；如果一旦受到伤害，就会造成极大的痛苦。那种训斥、轻视或贬低爱人的做法，会给爱人带来极大的伤害。夫妻之间互相尊重，不仅能使对方自尊心得到满足，同时亦能增强相互之间的信赖。因此夫妻之间要想和睦、亲密，相互尊重是基础。

第二，善待对方的亲人。

很多年轻夫妻结婚以后，认为婚姻只是两个人的事，与别人没有任何关系，往往在言谈举止中流露出对对方亲人的态度，这对于夫妻的和睦影响很大。要知道，无论是谁，都是由父母养育成人，在亲友关怀下成长的，何况还有血浓于水的亲缘关系。既然爱你的爱人，就应爱爱人的亲人。

第三，尊重对方的爱好。

每个人都有自己的爱好，这是一种心理需要，也是精神生活中必不可少的内容。作为夫妻，必须尊重对方的爱好，尽量满足对方的心理需要并提供方便，而不要过分加以限制。

第四，允许对方社交自由。

一个人生活在上社会上，要学习，要工作，自然会与同学、同事、朋友交往；而一个人在事业上的成功，往往离不开别人的帮助，所以社交活动有十分重要的意义。夫妻就像两块拼在一起的木板，其结合并非天衣无缝，质地和纹路也不尽相同。因此，双方必须互相理解，互相包涵，允许对方保留一块不大不小的“自留地”。夫妻之间要允许对方有社交的自由，这不仅不会影响爱情的专一，还会因对方的尊重和信任，赢得更深的爱意。而那种不准爱人和别人交往、



动辄醋意大发的做法，只会使爱人产生反感和厌恶，进而对家庭生活感到厌倦，给婚姻带来危机。

每个人都希望按自己的思想和意志办事，这是人心理上需要自主的一种正常表现。夫妻双方无论在家里还是在外边，都要给对方自主的机会，让其充分发挥才能和智慧。那种一切惟我是从、限制对方自主表现的做法，不仅扼杀了对方的自主性，同时也严重影响了夫妻的亲密与婚姻的美满。

第五，主动倾听对方的宣泄。

每个人在学习、工作、生活中不可能一帆风顺，有时心里不痛快，需要倾诉，将苦闷宣泄，从而求得心理上的平衡。宣泄最理想的对象自然是自己的爱人。当对方情绪不好时，要主动倾听对方的宣泄，不要责备对方唠叨烦人，更不要责怪对方心胸狭窄。在一方心情不好时，另一方理解、同情、倾听宣泄，并给予劝慰和疏导，可以让对方从矛盾和苦恼中得到解脱。

第六，尽量满足性爱需要。

第七，夫妻之间绝对忠诚。

在夫妻关系中，双方的绝对忠诚是最重要的因素。因为夫妻只有相互忠诚才会产生信任，使双方关系融洽，精力充沛地去工作、学习，从而在事业上取得成功，而事业的成功将进一步使夫妻感情得到增强。

本书以女性特有的视角，告诉你与丈夫相处的艺术与实务，并尽量用实例来印证所述方法，从细微处入手，篇篇精彩生动，字里行间闪烁着智慧与光芒。

你想缔造成熟之爱，拥有完美幸福的生活吗？请打开此书，它会让你豁然开朗。

欢迎相互交流，我的E-mail: catalog888@china.com

方太

2002年10月

目 录

前 言 / 1

第一章 不可忽视夫妻性别差异 / 1

妻子和丈夫永远不会相同，因此，一旦涉及到丈夫的真实心理或本质性方面，妻子便难以理解，或者说难以接受。然而，即使你难以接受，只要你愿意知道“丈夫就是这个样子”，那么它对你建立良好的夫妻关系就绝对不会有坏处。

1. 夫妻间身体上的差异 / 3
2. 夫妻间性格上的差异 / 6
3. 夫妻间情感上的差异 / 8
4. 夫妻双方排解不良情绪的方式不同 / 10
5. 夫妻双方对爱的表达方式不同 / 10
6. 婚外恋中的夫妻差异 / 12
7. 性：夫妻生活中的男女互变 / 13
8. 夫妻间思维方式上的差异 / 15
9. 夫妻双方在“体语”上有天壤之别 / 17
10. 夫妻“同床异梦” / 19
11. 夫妻说谎存在差异 / 19
12. 夫妻献身精神的差异 / 22



13. 夫妻差异趣味问答 / 23

第二章 夫妻性生活的艺术 / 25

性爱在夫妻之间具有极其重要的意义,若想越过这一层而直接构筑良好的男女爱情是不现实的。

- 14. 性爱对身心有十三种功效 / 27
- 15. 和谐性生活的必备条件 / 29
- 16. 了解丈夫的四个性周期 / 31
- 17. 血型不同,“性”情不同 / 33
- 18. 演好重要的“性前戏” / 36
- 19. 夫妻生活需要新鲜感 / 37
- 20. 妻子怎样跟丈夫谈性 / 38
- 21. 施展你的性感魅力 / 40
- 22. 性生活的十种禁忌 / 43
- 23. 你是“性”福的女人吗 / 44

第三章 十全十美夫妻沟通 / 49

当夫妻二人彼此经由身体、心灵、感觉,愿意分享任何事物时,才能发挥最好的效果,进而达到最完美的沟通境界。

- 24. 夫妻沟通的三项基本功 / 51
- 25. 创造双赢的夫妻沟通 / 52
- 26. 夫妻沟通的艺术 / 55
- 27. 夫妻之间的话语沟通 / 57
- 28. 夫妻戒恶语相向 / 60
- 29. 贤惠妻子不会说的七句话 / 62



- 30. 怎样对待沉默寡言的丈夫 / 66
- 31. 夫妻沟通的八个最佳“天时” / 67
- 32. 怎样对待丈夫的过失 / 69
- 33. 幽默是夫妻间的“空调器” / 71
- 34. 影响夫妻沟通的七种障碍 / 72

第四章 妻子怎样赞美丈夫 / 75

不管岁月如何变迁，在你心中，他永远是最英俊的，是你最爱的丈夫。这个世界上，再也没有比妻子赞美丈夫的声音更悦耳动听的了。

- 35. 丈夫更需要妻子的赞美 / 77
- 36. 让你的赞美赢得丈夫的心 / 78
- 37. 在公共场合赞美丈夫 / 80
- 38. 怀了宝宝别忘了赞美丈夫 / 80
- 39. 赞美丈夫的八个秘诀 / 81
- 40. 怎样赞美春风得意的丈夫 / 83
- 41. 丈夫希望妻子多赞美他的性“才能” / 84
- 42. 间接赞美丈夫 / 84
- 43. 勿用“老实”字眼赞美丈夫 / 86
- 44. 怎样赞美有明显缺点的丈夫 / 86

第五章 丈夫的谎言：妻子必知的经验 / 89

男人行动比女人更神秘化，男人说谎更频繁，手法更老练。当发现丈夫多年以来一直在欺骗自己的感情时，很多妻子难以承受这样的沉重打击。有的人感觉如坠冰窟；有的人心碎万分；有的人则怒火难耐，用砸东西来进行宣泄……



- 45. 男人说谎可以不顾一切 / 91
- 46. 好男人为何也说谎 / 91
- 47. 爱的谎言能量最大 / 92
- 48. 性爱谎言记录 / 96
- 49. 当丈夫隐瞒自己的家务天才时 / 97
- 50. 男人最流行的二十句谎言 / 99
- 51. 说善意的谎言需要六种技巧 / 100
- 52. 丈夫说谎时如何微笑 / 101
- 53. 眼睛会说谎吗 / 103
- 54. 妻子的嗅觉可以识别谎言 / 104

第六章 夫妻间的宽容艺术 / 107

夫妻关系应遵循宽容的原则。夫妻之间需要接纳、赞美和欣赏；承认两人之间的差异，尊重对方的个性、习惯、兴趣，不强制对方按自己的意愿去做出什么改变，并且要无条件地接受对方的缺点和弱点，能够容忍对方的不足和错误。

- 55. 给爱一个容器 / 109
- 56. 彼此接纳与宽容 / 110
- 57. 容纳对方的性格、爱好 / 110
- 58. 夫妻关系求和不求同 / 111
- 59. 夫妻双方要有足够的包容性 / 112
- 60. 妻子的宽容 / 114
- 61. 对丈夫的玩耍行为持宽容态度 / 116
- 62. 妻子不宽容导致丈夫阳痿 / 117
- 63. 丈夫要尊重宽容妻子 / 118
- 64. 以宽容之心化解妻子的唠叨 / 119



65. 宽容妻子对其他女性的适度妒忌 / 120

第七章 善解人意是妻子魅力的第一要素 / 123

女人性感，女人风骚，女人浪漫，女人柔情，然而女人更要善解人意。在丈夫眼里，只有善解人意的妻子最美。女性，你要懂得善解人意是妻子魅力的第一要素。

- 66. 什么样的女人最吸引人 / 125
- 67. 男人眼中善解人意的女人 / 126
- 68. 善解人意的女人更可爱 / 126
- 69. 善解人意的妻子更有女人味 / 127
- 70. 做个会“听话”的好妻子 / 128
- 71. 温柔的爱的语言 / 131
- 72. 对丈夫多说好话多鼓励 / 131
- 73. 妻子领他走出“牛角尖” / 132
- 74. 不要对丈夫提出过分的要求 / 133
- 75. 在丈夫需要的时候陪伴他 / 133
- 76. 维护丈夫的人缘 / 134
- 77. 爱丈夫，就要投其所好 / 135
- 78. 给丈夫一个舒适的家 / 136

第八章 丈夫最反感的十七种女人 / 137

本章是根据多年来访问和调查不同阶层的已婚男人所得到的结论。从中你将会发现所列举的这些嫌恶行为有些和性爱似乎一点瓜葛都没有。但是，它们通常是女人在做了之后会引起丈夫的反感，从而对性倒胃口，因而它们与丈夫对性行为本身的抱怨，其重要性是一样的。



79. 表现得对性爱毫无兴趣的女人 / 139
80. 从来不主动做性暗示的女人 / 141
81. 让丈夫承担全部高潮责任的女人 / 142
82. 扮演床上“交警”的女人 / 143
83. 像具“死尸”、任人摆布的女人 / 144
84. 唠叨不停的女人 / 146
85. 不珍惜自己的女人 / 147
86. 贱视自己，缺乏自信的女人 / 149
87. 太在意容貌的女人 / 151
88. 吻得过火的女人 / 153
89. 过于认真的女人 / 154
90. 过于依靠丈夫的女人 / 155
91. 愚笨、浅薄的女人 / 157
92. 只关心丈夫钱财与地位的女人 / 158
93. 利用原始本钱左右丈夫的女人 / 159
94. 常提起旧情人的女人 / 161
95. 内衣难看的女人 / 163

第九章 当丈夫有了外遇怎么办 / 165

夫妻一方发生外遇，就同人生了病一样，一定要找医生进行认真细致的检查诊断，看是不治之症还是有药可救，不宜一律实行“安乐死”。这种治疗的首要前提是：确定错误的性质是不是较为轻微的偶然失误。如果对方是特定的环境条件下的偶然行为，又能知错改错，为什么不宽宏大量，使婚姻再现生机呢？况且，有些外遇既要从严从过错一方找原因，也要从受害者一方找不足。这样做不仅有利于客观分析解决问题，也有助于冷静而妥善地处理这件事情，也许可以找到重建亲密关系的契机。当然，如果过错的一方不



可救药，则弃之可也，毫不足惜。总而言之，我们既反对不问青红皂白，只要是发生外遇，一概原谅，睁一眼闭一眼，糊里糊涂过日子，也反对统统去做“切除手术”。

- 96. 外遇的八种形式 / 167
- 97. 丈夫发生外遇的讯号 / 168
- 98. 哪些男人外遇的机会多 / 169
- 99. 外遇的四份统计报告 / 170
- 100. 外遇发生的原因 / 171
- 101. 导致夫妻外遇的种种心理 / 175
- 102. 五种处理丈夫外遇的方式 / 176
- 103. 五位妻子处理外遇的不同结果 / 177
- 104. 致妻子的五项建议 / 180
- 105. 解决外遇最有效的手段：学会宽恕 / 181
- 106. 丈夫不忠，妻子切忌陷入五种误区 / 185
- 107. 扼杀丈夫婚外情的九种对策 / 187
- 108. “第三者”在你家会找到插足之地吗 / 189

第十章 夫妻吵架的应对措施 / 193

俗话说：勺子要碰锅，夫妻争吵多。夫妻之间同吃同住。长期生活在一起，为某一事，难免看法各异。如能互相谦让，则平安无事。若不想伤害对方的自尊，巧妙渡过吵架关卡，就要掌握应对吵架的措施。

- 109. 吵！吵！吵什么 / 195
- 110. 难言之隐：为性生活不和谐吵 / 196
- 111. 为子女教育吵 / 197
- 112. 夫妻吵架六大类型 / 197



- 113. 夫妻吵架的七大理由 / 199
- 114. 吵一吵，你们更要好 / 201
- 115. 夫妻吵架协议有助化解矛盾 / 202
- 116. 争吵懂诀窍，沟通少烦恼 / 203
- 117. 夫妻吵架的艺术 / 203
- 118. 八招应对夫妻吵架 / 205
- 119. 别让夫妻争吵升级 / 207
- 120. 当夫妻当着孩子的面吵架时 / 208
- 121. 最后的“杀手锏”——实行婚姻“休假” / 209

第十一章 做丈夫事业上的好帮手 / 215

帮助丈夫获得成功，这本身就是一个需要献身精神的工作。除非你相信帮助丈夫是一件非常重要、而必须付出你所有精力的事，否则你就没有办法帮助你丈夫了。

- 122. 如何适应事业上不平凡的丈夫 / 217
- 123. 帮助丈夫成功是你的“终生职业” / 217
- 124. 成为丈夫事业的推动力 / 219
- 125. 给事业型丈夫当“吹鼓手” / 219
- 126. 妻子应是丈夫事业上的“忠实信徒” / 220
- 127. 当好丈夫的贴心“女秘书” / 221
- 128. 做丈夫事业的“亲善大使” / 223
- 129. 安排好事业心强的丈夫的生活 / 224
- 130. 做丈夫“宁静的港湾” / 225
- 131. 永远不可泄露丈夫事业上的秘密 / 227
- 132. 丈夫居家办公，妻子如何帮忙 / 227