

营造一个 温馨的家

马喜真 凌怀本 张振弘 编著



暨南大学出版社

营造一个温馨的家

马喜真
凌怀萍 编著
张振弘

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营造一个温馨的家/马喜真等编著. —广州:
暨南大学出版社, 1996. 4
ISBN7-81029-459-8

- I. 营…
- II. 马…
- III. 普及读物
- IV. Z228

出版发行: 暨南大学出版社
经 销: 新华书店
印 刷: 广东省农垦总局印刷厂印刷
开 本: 850×1168 1/32
印 张: 8.75
字 数: 22 万字
版 次: 1995 年 12 月第 1 版
1996 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 1—10000 册

定价: 12.00 元

前 言

我们都是凡夫俗子，像一滴水，挤身于生活的长河；像一抔土，擎举起岁月的脚步。我们中的大多数人，一生都要随着熙熙攘攘的人潮，去完成生命所赋予的使命。我们既不可能像伟人、天才那样，唯我独醒，独辟蹊径；又不甘心一人向隅、置身世外。于是，只能和身边的其他普通人一样，沿着寻常的规迹，去追求平凡的幸福。

常言的人生幸福“花环”上，至少有3种迷人的花朵，这就是：“事业的成功”、“社会的尊重”、“家庭的美满”。它们的多少，使人生或光辉灿烂，或轰轰烈烈，或怡淡甜蜜。

这本小书的作者，至今还无幸领略“光辉灿烂”的骄傲，因为那要有超人的才华；也无幸体验“轰轰烈烈”的自豪，因为那要有不寻常的机遇。人到中年，自感对于“怡淡甜蜜”，略有几句发言权，所以，只能对此“指手划脚”一番。

要安于“怡淡”，只得找一个“家”；要寻找甜蜜，必须先找到“家”。

恋爱，是指向家的路标；婚姻，是通向家的小径。在青春的清晨，我们有意无意中摸到了这个路标。当生命的红日升起之时，我们沿着这条小径，找到了自己创建的家。恋爱、成婚、组家，这些对常人有无限吸引力的人生路段，既消耗了我们的半生生命，又创造了融合着我们的新生命。这重任远道该如何走？我们发表了一些浅薄见解。愿亲爱的读者能用宽容的眼睛来接受这些引玉之“砖”，并能从中获得点滴益处。

这本小书，虽为菲薄之作，仍不失时机地插入一些古训、今戒。其中有诗人的至情之言，也有哲学家的至理之论；有幸福者

的建议，也有不幸者的告诫；有我们自身的情感体验，也有他人的心灵震撼。

最后，我们衷心地祝愿尚未谋面的您，拥有一个更为幸福温馨的家。

目 录

第一章 众里寻他千百度	(1)
一、“环肥燕瘦”您爱谁?	(2)
二、一见钟情	(7)
三、窥视对方心灵	(8)
第二章 荡舟情海把好舵	(11)
一、偷尝禁果味如何?	(12)
二、在爱情路上循序渐进	(15)
第三章 垫实婚姻的基石	(21)
一、近水楼台先得月	(22)
二、“谁伴我，对鸾情?”	(24)
第四章 筑好婚姻的引桥——求爱	(31)
一、鹊桥漫长长几多?	(32)
二、心桥坚固爱为石	(34)
第五章 揭开婚姻的序幕——订婚	(39)
一、订婚失败的原因	(40)
二、最后的许诺	(45)
三、如何对待对方的拒绝	(47)

第六章 扬起浪漫的风帆	(49)
一、浪漫是初恋的主旋律	(50)
二、浪漫给婚姻注入了活力	(53)
三、恋爱婚姻中的浪漫现象	(55)
第七章 学习爱的艺术	(58)
一、“爱情营养素”	(58)
二、“换我心，为你心，始知相忆深”	(61)
三、“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”	(64)
四、床头吵架床尾和	(65)
五、婚姻中的角色转换艺术	(69)
第八章 避开婚姻旅途中的礁石	(73)
一、避开婚姻旅途中的暗礁	(74)
二、跨越婚姻生活中的障碍	(78)
第九章 琴瑟合奏婚姻三部曲	(82)
一、最耐回味的一程	(82)
二、成熟人生的甜蜜	(84)
三、金婚银婚更依依	(87)
四、婚姻生活方式种种	(89)
第十章 跨越婚姻危机的峡谷	(93)
一、婚姻危机	(95)
二、重返伊甸园	(97)
三、离婚真相	(100)
四、再来一次	(105)
第十一章 洞悉理财治家的奥秘	(109)

一、齐心协力当好家	(110)
二、瞻前顾后早安排	(111)
三、精打细算巧筹划	(114)
四、家庭消费禁忌	(116)
五、家庭消费的两大误区	(118)
第十二章 编织爱的天伦经纬	(121)
一、离巢不忘哺育恩	(121)
二、风风雨雨婆媳情	(125)
三、牵肠挂肚舐犊怜	(128)
四、同胞手足相扶持	(131)
第十三章 熄灭“内战”的星星之火	(133)
一、“金钥匙”引起的矛盾	(133)
二、锅碗交响曲中的风波	(135)
三、异性友谊播种的烦恼	(136)
四、“管”、“护”孩子带来的困惑	(138)
五、社交过频导致的危机	(139)
六、不良嗜好招致的唾弃	(141)
第十四章 切莫阴差阳错酿悲剧	(143)
一、男女之别	(143)
二、男女间的生物学差异	(146)
三、社会文化对两性行为的影响	(153)
四、切莫阴差阳错酿悲剧	(154)
第十五章 走出性障碍的泥淖	(157)
一、我们面对性障碍能做什么?	(161)
二、性障碍普遍存在吗?	(163)

三、帮助您自己克服性问题	(164)
第十六章 生育应循百年计	(173)
一、口服药物避孕	(175)
二、绝育	(178)
三、宫内避孕器(避孕环等)	(181)
四、化学避孕法和屏障避孕法	(184)
五、自然避孕法	(185)
六、性交后避孕	(187)
七、计划生育	(188)
第十七章 拨开不育的阴云	(191)
一、受精、怀孕与不育	(191)
二、我们自己能做些什么?	(199)
三、拨开不育夫妻心头的阴云	(200)
第十八章 夫妻同心迎接新生命诞生	(205)
一、为什么生育	(205)
二、怀孕的准备	(208)
三、怀孕	(211)
四、孕期性生活	(212)
五、分娩	(214)
六、哺乳	(216)
七、分娩之后	(218)
八、夫妻对怀孕和分娩的反应	(219)
第十九章 让健康为婚姻生活增色	(222)
一、性行为对健康有益还是有害?	(222)
二、引起女性性生活不快的某些因素	(223)

三、引起男性性生活不快的某些因素·····	(227)
四、疾病和手术对性功能的影响·····	(228)
第二十章 摆脱性病的羁绊 ·····	(235)
一、几种主要的性传播疾病·····	(236)
二、与性生活有关的泌尿生殖系疾病·····	(239)
第二十一章 夕阳无限好，老年唱晚晴 ·····	(244)
一、“性”也属于老年·····	(244)
二、老年“性”的变化·····	(248)
三、白头偕老唱晚晴·····	(251)
第二十二章 常为爱河引心泉 ·····	(253)
一、母爱胜似三春晖·····	(253)
二、撒向人间都是爱·····	(258)
三、同堕爱河终不悔·····	(263)
四、莫向爱河泼污水·····	(264)
五、心路幽悠爱导航·····	(266)

爱是一颗星，一切迷途的船只，
虽然不懂得天文，却靠它引导。

——（英）莎士比亚

第一章 众里寻他千百度

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”人群中的那个独特的他，是命运的赐予，还是上帝的撮合？在个人对爱之对象的选择中，存在着一个又一个谜。美女如云，是什么力量使一位男子追随着某位女子？豪男成群，又是什么力量使一位男子俘虏了某颗芳心？人们至今仍未完全明了异性之间的这种吸引遵循的原则和规律，但它无疑与心理学、美学、生物学和社会学等密切相关。

当新婚夫妇，满怀着幸福的陶醉，步入欢声四起的洞房时，都会情不自禁地忆起充满激情的热恋时光：爱的火焰是如何燃起的？或由她飘逸的裙裾拨燃，或由他灿烂的一笑指亮，或因她淡淡的体香诱发，或因他勃勃的英姿催生。正是男女之间对体貌、风度、气质、学识等诸方面的彼此欣赏、相互吸引，才汇成了强烈的性吸引力，最终使人间95%以上的男男女女喜结良缘。

感受、表现性吸引力，是婚姻征途的第一步，虽山重水复，却风光无限。

一、“环肥燕瘦”您爱谁？

在充满温柔、神秘又令人销魂的爱情世界中，每个人都在追逐另一半形体和灵魂，它或许与自己相似，或许与自己互补。但人们在选择意中人时，总要受对方神经系统类型特征、体表特征、语音特征、社会特征等的影响。

神经系统类型特征决定着人的气质和性格。女性常为男性超人的智慧、奔向目标时表现出来的顽强意志、在历史风暴面前的沉着应战的能力而倾倒。中国女性一度高呼“高仓健，你在哪里？”就表达了这种爱意和敬意。知识界人们在选择知音时还特别注重对方的气质。在爱的辐射中，互相对立的气质常可互相吸引，因它们可互相补充，相得益彰。如恬静沉稳的人喜欢活泼敏感者，反之亦然。气质相同的男女组合在一起，他和她或许会哀叹：和自己的影子相伴相随，真叫人受不了。气质相近但仍有差异的组合中，如易怒型与活泼敏感型、恬静型与忧郁型组合，在生活道路上也会磕磕碰碰。因此有人认为气质相反且又互补组合是最有利的组合，如易怒型与忧郁型、活泼敏感型与恬静型相结合，就可达到动静平衡、刚柔相济的境地。

在纷纭的人群中，体表特征是最直观的信号：挺拔的身躯、婀娜的体态、鲜润的肤色、姣美的面庞……都有无限的魅力。“环肥燕瘦”你爱谁？不同的人对此有不同的回答。国外有人做了一项有95个男青年参加的试验。研究者让他们看女性形象的剪影，并不断变化剪影中胸部、臀部和腿部的形状，结果发现，不同类型的男青年所偏爱的剪影形象迥然不同。喜欢大乳房的男青年，其性格外向、男子气十足，而喜欢小乳房者则性格内向、谦恭，很少喝酒或是虔诚的基督信徒。喜欢丰满臀部者希望窗明几净，做

事有条不紊，对小臀部感兴趣者则埋头于事业，对娱乐毫无兴趣。偏爱丰满大腿者很少喝酒，在社交中羞怯、腼腆，而喜欢纤细大腿者则几乎滴酒不沾，但却抽烟。

有人对女性也作了类似的试验，让她们观看男性的体形轮廓图，结果发现她们爱慕身材呈“V”形的男性，而不喜欢“梨”形者。小巧玲珑的女性爱选择高大英武的男性。这种选择在失去父爱的情况下更为多见。

对于某个异性，认为是可爱的还是不可爱的，来自不同阶层的人有不同的看法。国外曾进行一次由男性的精神病学家、心理学家、搬运工人和士兵参加的试验，让他们观看50张女性彩照。结果表明，搬运工人和士兵倾心于胸部丰满洋溢着色情的女性，而精神病学家则对豆蔻年华、衣冠楚楚的脱俗少女含情脉脉。不过当要求他们从照片中挑选中意的人作为其未来的妻子时，在座的所有男性都奔向具有吸引力并且着装的女性，而那些裸露的，摆出挑逗姿势的女性却倍受冷落，无人问津。

中国历史上对女性形体魅力的裁决，曾有过众口一词的朝代，如唐朝的男性偏爱形体丰满的女性。官瓷、宫锦上的女性都是面如满月，腰臀不分的美人，不知杨贵妃是这种模特儿的源还是流？相反，春秋时楚国贵族男性却迷恋杨柳细腰的苗条女性，一时间宫内宫外多少女性忍饥挨饿，乃至命赴黄泉。真所谓“楚王好细腰，宫中多饿死”。

浏览报刊杂志上的“红丝线”、“鹊桥”栏，不难发现当代中国女青年对心目中白马王子的第一要求常是身高达到 ∞ 。自70年代始，女青年们就毫不留情地称身高不足1.70米的男性为“三级残废”了，致使为数众多的“三级残废”们纷纷自我矫正，男性高跟鞋应运而生。国外的研究也表明，如果一个男性的身材较高，那他就易被社交界拍手欢迎。人们推测权威人士和有魅力人

士的身高，往往高于他们的实际高度。有人经调查证实，自1900年起，美国每届总统竞选，最后都是两个主要竞选对手中较高的那位当选。显然，在身高上有吸引力的人不仅在与异性交往上得到异性的欢心，而且在社交场合也能获得社会的赞许。国内外女性似乎都喜欢仰视自己的恋人，乐于踮起脚尖吻自己的意中人，这真是典型的“国际口味”。

由于男性常醉心于女性的容貌和体貌，因此女性为了更好地展示其性吸引力，常在自己容貌和体貌上煞费苦心。早在古埃及时代，女士们就敢于与上帝抗争，用美容改变上帝打下的面部烙印。现代女性更是美的魔术大师，放眼世界，满目都是面如三月桃花、嘴似红润樱桃，星眼含情、长发撩人的女性。天知道她们的梳妆台上有多少瓶瓶罐罐，她们的手提包中有多少匣匣盒盒。岁月的轨迹在她们脸上荡然无存，生活的年轮在她们面上无影无踪。有人说女性最迫切的愿望是被人爱，也有人说，她们最强烈的愿望是变美，或许她们大多数人把这两个愿望统一起来了，“女为悦己者容”，打扮得越美，就越能得到恋人的赞许和欣赏。

爱美之心，人皆有之。我们周围满是美貌的人群，当然会使我们赏心悦目。但美容也是一把双刃刀，当它被用来矫正某些先天的“瑕疵”，纠正造物主的失误，或用于锦上添花、突出个人所独有的自然特征时，会深受当事者、也受局外人的欢迎；但当被用来人的真正外貌，并为掩盖真特征、炮制假特征而巧妙地制造假容貌时，它就欺骗了爱情。不少男士对女士们过份的化妆嗤之以鼻，称之为用“红漆、白漆和黑漆”画的面具，并把这种美貌命名为“假冒商品”。在美容风盛极的今日，或许该向女士们进一言：“天然去雕饰”，你不必去模拟西施或王昭君，你应该是你自己，因为上帝只造就一个你，这就是你的骄傲。差异就是新奇，天下女人都象一个模子里刻出来的一样，这个世界还有什么意思！或

许可以预言，当地球上的女士都成美女时，星外来的“丑女人”会成为男士们追求的对象，因为那张丑脸上充满着新意。

影响男女互相吸引的另一体貌因素就是服饰。俗话说：“人靠衣裳马靠鞍。”服装的诞生使人类从灵长类祖先的行列中跨越出来。现今世上绝大多数社会的人在到达青春期后，就把自己的生殖器掩盖起来了。衣服的作用远不止于保暖和蔽体，在物质生活丰富殷实的今天，万紫千红、款式不一的服装层出不穷，它把大自然赋予我们的体貌变得更为动人，把人们本来引以自豪之处衬托出来，并进一步夸张和发挥。流行服装式样无疑能使身体的某些部位更加迷人，使身体结构的比例更为恰如其份，所以不管是旭日初升的青年，还是日薄西山的老翁都毫不犹豫地穿戴起流行服饰，或是要显示其外貌的英俊、或想弥补其身材某方面的不足，以期产生对异性的吸引力，或展示青春的活力。国外有人对 15~16 岁的青年展示了式样大相径庭的各种全套女式装照片，并询问他们，那些穿戴这些服饰的人会给其留下什么印象。结果他们认为某个是“势利”的、某个是“倔强”的，某个是“羞怯”的……他们还对这些女性进行如下方面的推测：是否吸烟、能否喝酒、性道德是否高尚以及是否有成群的男友等。由此可见衣着在男女性吸引中起着不可忽视的作用。当然人的服饰必然要受其职业、文化素养和审美能力等的影响，高雅的服饰最受人们青睐，庸俗或放肆的服饰则让人却步。

自然的体气也是组成性吸引系统的重要一环。固然，体气过重会冲击感官，保持自身的清清是应该的，但如过分地使用除臭剂或把自己擦得香气扑鼻也是不可取的，因为我们自身独特的气味有强大威力。

除了明显的体气外，我们身上还会发出一种较为淡薄的气味，称为“信息激素”。信息激素最早是从动物身上发现的，它在动物

体内合成，一旦释放出来，就能传递求爱信息而影响动物的“婚姻”行为。这类神秘的气味广泛存在于许多动物种系。新近的研究已证实，它们也同样存在于人体。男性汗液和尿液中就存在名为甾酮的物质，具有吸引女性的作用。女性体内类激素称为“库普林”，在女性排卵期分泌量增加，这时女性对男性的吸引力也最大。怪不得有人宣称：“女人身上有一种特殊的香味，刺激男人的情欲，它的柔和的气波从全身皮肤上散发出来，像一层朦胧的薄纱把男人遮住，使其如醉如痴。”看来，清朝的香妃倍受皇帝宠爱，也可能与此有关。

此外，信息激素还引起了其他一些令人吃惊的现象。例如当许多女性同居一室（女宿舍、护士之家等）时，虽然她们本来的月经周期长短不一，但她们会逐渐地统一行动，不约而同地同时来月经。相反，国外有人偷偷地把男性信息激素涂抹到某个女士的枕头上，结果这个女士的月经周期发生紊乱，从同室其他女士共同遵守的月经规律中独立出来。这种现象被称为“奇妙的男性效应（strange male effect）”。有人发现喷涂了男性信息激素的电话更受女性青睐，而紧靠它的没有喷涂此种激素的电话机则不受欢迎。临床研究也表现，生殖系统的任何故障、激素平衡的任何改变都可反映到嗅觉中来。曾有一阳痿患者抱怨说，祸不单行，连嗅觉也失灵了；但当经医生治疗使他恢复嗅觉后，他欣喜地说，福已双至，他的性功能同时恢复了。

在爱的交流中，声音同样发挥着独特的作用。勤勉而敏锐的鼓膜把爱的欢笑、怨的叹息忠实地传向大脑，引起心灵的震撼。通过交谈，互诉衷肠是相爱者最常用的意识联系方式。这一个个飞翔的音符，或蕴隐着许诺，或表达拒绝，它令我们快乐地愿时间就此停步，或绝望地想生命立刻消失。当人们淋浴在爱河中、痴迷在忘我的境界时，就会陶醉于心爱人的语言或声音的音乐中，而

不管其意思如何。

声音像一把无形的弓，弹拨着人的心弦。语言的音色、声调、韵律和节奏都会影响感情色彩，丰富其寓意。甜美而温柔的声音，会使恋人的心旌摇曳，使其萌发似水柔情。我国许多少数民族用对歌形式选择爱侣，就充分利用了声音在恋爱中的作用。他们用甜美的歌声表达对另一方的仰慕热爱之情，同时也表现了自己的文学创作才华和敏捷的思维反应能力。显然，那些声音悦耳、歌词优美者，容易获得对方的欢心而如愿以偿。声音确有磁性。

青年男女都在人群中寻找完美的异性，然而“完美”的含义深邃而广泛，令人费神。如果仅以声、色取人，或许找到的只是个“金玉其外，败絮其中”的洒囊饭袋。不过人们往往让眼睛和耳朵欺骗大脑。当人们眼望着英俊美丽的面容，耳听着动人甜美的声音时，往往情不自禁地赋予他更多的优点，把外表有吸引力的人想象得比实际更有才华、更勤勉、更忠实、更可信，确信这样的人能成为模范丈夫（妻子），模范父（母）亲，认为与之结合会有美满的婚姻，幸福的生活。外表有魅力的人很容易占领异性的心，最可能交上“桃花运”，或让人一见钟情。

二、一见钟情

许多人都深信：漫步街头时，随意地一瞥或许就能扯起称心如意的“红丝线”，正所谓“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。这种目光的碰撞，就能激起爱的火花，此后如能结合，夫妻生活则可能如鱼得水、如胶似漆，白头偕老。自古至今这种一见钟情的趣闻时有发生，这些浪漫的情节是艺术创作的重要源泉。

一见钟情能否发生，取决于我们该如何解释这个“爱”字。有人说一见钟情的爱是强烈的心心的碰撞、是突发的魂的搏击，是感