

台湾畅销书
排行榜

(台湾)游乾桂 / 著

现代婚姻的百科全书

婚姻宝典

- 为您免费咨询婚姻心理学
- 帮您斩断苦涩的情感难题
- 教您诊断婚姻的疑难杂症
- 让您拥有一生的幸福婚姻



中央编译出版社

现代婚姻的百科全书

婚姻宝典

(台湾)游乾桂/著



中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻宝典/游乾桂著. - 北京:中央编译出版社,2001.9
(游乾桂作品集)

ISBN 7-80109-290-2

I. 婚…

II. 游…

III. 散文-作品集-中国-当代

IV. 1267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28641 号

台湾探索文化事业有限公司授权出版

婚姻宝典

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66171396 66163377-618、617

经 销:全国新华书店

印 刷:北京北林印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:200 千字

印 张:14.125

版 次:2001 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

定 价:22.00 元

(版权所有,翻印必究;缺页破损,请寄回更换)

推荐序

薇薇夫人

婚姻，长久以来似乎都是女性在关心、在讨论的问题。奇怪的是，婚姻必须有男女两性（同性恋婚姻除外）才能组成。可是一旦组成后，大多数男性几乎就此全心全力经营事业，而把家交给了妻子，连带的把婚姻经营的重心也交给了妻子，是好、是坏，妻子责任重大。

近年来，这情况略有改变，年轻一代的男性可能受了“整合型性格”的影响，渐渐多情起来。他们关心自己的婚姻、关心妻子、关心孩子，若是婚姻发生变化，他们受到的伤害绝不比女性轻。他们认同婚姻是夫妻两个人的事——认同不但夫妻互相需要，孩子也需要爸爸。于是报章杂志上常常会访问男士关于婚姻、家庭、两代的意见和感受。不少男士是真的体会到自己在这些角色上的重要性了。

男性专家学者讨论这方面问题的著作也增多起来，游乾桂是我熟悉的专家之一。他是一位细腻、多情的男人，有观察入微的天赋，加上专业

的知识和实际辅导的经验，所以谈论问题更加深入。他擅于用小品或散文式的笔法论亲子问题，读者会在不知不觉间、在赏读一篇精彩的散文时，被他导引到一个问题的核心，然后接受他的意见，看到问题的症结以及处理的方法。

在《婚姻宝典》这本书里，乾桂仍然是用“娓娓道来”的笔法，谈两性的情感与婚姻。全书分成“实用篇”和“问答篇”两大部分。前者探讨的是比较共通性的问题，是维系好婚姻的某些基本“要素”，但他在《开放婚姻》这篇文中特别强调某些关于好婚姻的条文，虽然有理，却不专权，只要牢记条文奉行不渝，就可以“情深意浓”的，“能否因而创造出相厮相守的婚姻，那就有赖自己如何施行了。”换句话说，大家的处方再有效，“服用”的人是否认真，才是有效与否的关键。

而“问答篇”里是针对读者（受辅者）特定的问题，更是在对症下药。集中起来看时，那些“疑难杂症”真会让未婚者产生婚姻恐惧症，但看乾桂把一个个的个案分析起来，就了解其实都不是什么分解不开的死结。正如他在序里说的：“也许婚姻真的一如情爱一样，自有它的酸、甜、苦、辣，但只要你有心想建构好姻缘，任何不愉快与不甚顺畅的姻缘，仍有机会……斩断苦涩，迎向蓝天。”

愿这本书对需要的人，是关怀的、有帮助的。

解开情爱密码（自序）

游乾桂

解开情爱密码

穿越时空的天籁，薄薄撒在十二月冷冽的空气中，然后用一种近乎哀怨的方式，揉搓成一首心灵组曲。

我不晓得应该如何替这种感觉命名，也许就叫“幻灭的情感天地”，或是“失恋”吧！

失恋的主角，是一位二十开外的年轻朋友，那一夜我正在书房，赶写一篇编辑一再催逼的小稿。

门铃响了，开门时着实令我大为吃惊，原来俊秀可人的脸孔，竟宛似巨祸狂袭般地萧条、哀怨与缺乏朝气。

我啜饮着从大陆四川买回来的龙井茶，不发一语地等待他的“倾诉”。

他也不发一语。

但双颊已沾满了难得一见的泪，仿佛在告诉我：他心胸隐忍着不知从何说起的痛。这让我想起年少，背景是个春天的早晨，我也是那般冒失、

那般悲怅、那么无奈地流下一串伤心泪，也许这正是年轻人“共有”的语言吧！要不然怎么会如此相像。

失恋也会上瘾

狂泻而下的珍珠，似乎具有净尘作用，不一会儿，心灵的天空晴朗多了。仿佛有一种默契告诉我们不要再深谈此事，于是我将话锋一转，谈谈手心上随杯旋转的龙井茶。

我跟朋友谈到，龙井茶是一种好茶，淡淡的，有点清香，入口时有一股涩味，但愈饮愈甘醇，直到爱不释手为止。

品茗居然也会成瘾？没错！就像情爱一样，恋爱时兴高采烈，失恋时苦苦涩涩，但就是割舍不掉。

不饮龙井茶有没有关系？当然没关系，因为这种瘾是不会致命的，它只会让你觉得可惜而已，一向失意时的那种幽幽的痛，但时间却可治愈它。

后来，我喜欢香片，那是一种我不知道它生在何方的茶叶，只知道它很普遍。但普遍并不等于劣茶，就如同平凡素雅的女孩，并不一定是丑女孩一样。

一饮就是两年多，它激发我写了好多好多浪漫的诗篇。

释迦牟尼讲茶经

这些年来，我又开始迷上乌龙茶，说“迷上”其实有点骗人，殊不知朋友都送我这种号称茶中之王的金萱乌龙、冻顶乌龙、天山乌龙，我不得不饮啊！

乌龙的“茶色”的确够好，是其他茶叶所不及的，金黄色带帝王的味道，入口格外香醇，据说塞外、逍遥居士们都嗜饮乌龙，我想有其道理吧！

前些时候，朋友送我一小包“黑心”帝王茶，不瞒你说，我还真没听过这种茶，但依旧佯装颇懂的样子，盛赞它是绝妙好茶。

茶确是好茶，有一种独特的香味，外加说不出的甘醇，第一泡时略带苦味，第二泡以后则美味异常，好像苦尽甘来的情爱过程，最后恰得梅花扑鼻香。

只不过，我还是不知道，“茶名”是否属实。

听我谈了这一夜“茶经史”，年轻的朋友终于笑了，笑得好开心。我问他：“茶经有这般好笑吗？”他答：“别装蒜了，你真像讲道的释迦牟尼！”

不对啊！我只是个心理治疗师，怎会是释迦牟尼佛！但我还是笑了。

恋爱中有禅道

我确信他已听懂茶话中的含意。“恋爱”其实真的有如“品茗”，喝茶的技巧、方法、心态，会影响“茶品味”与“茶禅思”。

今天你舍去龙井，其实也意味着龙井舍你而去，但其间并没有对或错，也许只是心态调整了，或机缘变化了而已。

等到有一天，你对某种茶献出了独钟，一切才会笃定，否则仍是没有结论的结论，失恋终将一再。

有人说，失恋会使人更有智慧，我同意这种看法。毕竟经过挫折冶炼的人，确实很容易从思考之中，创造成熟的智慧，再用这智慧治愈一再出血的伤口，最后将生命的苦水狂泻而出，化成亮丽的彩图。

这么说来，失恋的滋味应多多浅尝了。我不是这个想法，我的意思是说，在你不幸情海生波时，应该用这种“达观的人生理念”来面对。

情爱本来就是苦的，即使是大罗天仙也没办法改变这个事实，但你却可决定尝与不尝，以及尝多少。如果苦似黄连，你当然可以不尝；若似苦瓜你则可以浅尝；假如只是一泡苦茶，你则可以常尝。

但基本上你必须相信，“苦”是正常的反应。试想，没有苦哪会有乐呢！

这是一道陷阱，但你必须懂得进出陷阱之道，不要深陷其中。

夜深了，年轻的朋友的阴霾已然扫出，他浅笑地留下一句：“未来的路还是得走，不是吗？”之后跨出了门槛。

瞧他蓦然变得轻盈的影子，我肯定他的未来仍将一片光明。

这样的书，让我想到这样的故事，也许婚姻真的一如情爱一样，自有它的酸、甜、苦、辣，但是只要你有心想建构好姻缘，任何不愉快与不甚顺畅的姻缘，仍有机会和文中的主角一样，斩断苦涩，迎向蓝天。

这本书之所以取名为《婚姻宝典》，是期待它成为你们婚姻中的“床头书”，它不是用来阅读的，是用来查核与检验自己的婚姻，并在需要时作为你的“顾问”或“辞典”，因为它像极了免费的“婚姻心理学家”。



作者简介

游乾桂从事亲子辅导多年，对家庭、亲子关系及内在成长有着深入的领悟；透过写作，对生命有着更多的感触与体验。期望这样的作品，能与读者分享，为心灵带来宏观的思考世界。

已出版《绿光丛林》、《背叛死亡》、《别让童心去流浪》、《别让爱缺席》、《深情款待生命》、《留醉桃花源》等数十本著作。

目 录

推荐序	1
解开情爱密码（自序）	3

实 用 篇

“开放”婚姻	3	写封情书	17
创造好缘	5	柔情供应站	19
约会时间	7	方桌时间	21
接纳兴趣	9	建构书香殿堂	22
如何你依我依	11	录音顾问	24
温情作料	13	做个合格园丁	26
婚姻习作	15	塑造快乐姻缘	28

婚姻宝典

目 录

婚姻保温箱	30	订定生活目标	80
结婚非恋爱	32	往日恋情	82
“蜜糖”婚姻	34	双生涯家庭	84
圆缘	36	褪色的缘	86
休闲之乐	38	嫉妒情结	88
惜缘造福	40	婚姻梦田	90
美丽新世界	42	初夜权	92
牵手一生的绝窍	44	蜜月性焦虑	94
掌握配偶的心	46	追求“性”和谐	96
梦田	48	调情之道	98
拥抱成长喜悦	50	激情过后	100
幸福婚姻守则	52	解剖性事	102
长寿的婚姻配方	54	“性”要勇于启齿	104
女性自我实现	56	性爱禁忌	106
细解枕边人	58	妙方巧计话性爱	108
夫妻有“晴”天	60	不要轻咬“青苹果”	110
现代丈夫难为	62	抛开绿帽子	112
育儿抉择	64	婚外情	114
孩子无辜	66	七年之痒	116
隐私权	68	建设性争吵	118
我的男人不洗澡	70	运动魔咒	120
婚后有情谊	72	婚姻主人	122
解怨秘招	74	“太空”夫妻	124
跨越更年期	76	卸下面纱看伴侣	126
君子远庖厨	78	美丽与哀愁	128

婚姻宝典

情爱品管	130	分手方知用情深	138
家庭战争原则	132	离婚震度	140
屋漏偏逢连夜雨	134	寂寞婚姻	141
折翼爱神	136	婚姻的十个红灯	143

问 答 篇

丈夫毒舌派	147	外遇症候群	178
酗酒老公	149	苍茫的三十岁	180
谁是老爹?	151	中年危机	182
工作狂	153	“做爱”非性交	184
失眠人	156	婚外情与罪恶感	186
洁癖老公	158	变调的鱼水之欢	188
脏先生	160	性冷感	190
我的老公不休闲	162	谁的性观念正确	192
寻找绿帽子	164	如何启齿“要”性	194
失“性”人	166	缺乏主动怎么办?	196
孩子出生后的“性”	168	性病恐惧症	198
“高潮”迷思	170	“性”趣缺乏	200
需索过度	172	如何改善性生活	202
失调的巫山云雨	174	性的白日梦	204
合理的做爱频率	176	患有慢性病的妈妈	206

不当的帮忙	208	长舌婆婆	258
直呼其名的困扰	210	婆媳争端	260
死亡故事	212	管家“婆”	262
秘密的避孕手术	214	公公的干扰	264
流产忧郁症	216	自私的老太婆	266
再生压力	218	我们不去祖母家	268
不想再有孩子	220	祖母的麻烦老公	270
养儿育女的争执	222	让奶奶融入家庭	272
继女冲突	224	沮丧祖母	274
三个小孩与家庭计划	226	智解婆媳结	276
怀孕压力	228	唠叨婆婆	278
讨厌的小家伙	230	前情魅影	280
孩子忧虑	232	热战夫妻	282
不称职的母亲	234	结婚容易独处难	284
父子关系	236	不速之客	286
全职妈妈难为	238	烦人小叔	288
亲子情	240	善嫉小姑	290
丧子情痛	242	偏袒	292
继父的烦恼	244	心胸狭小症	294
继父情结	246	两个婚姻三个结	296
领养心结	248	我的孩子不受钟爱	298
生育方程式	250	真相	300
教父育儿技巧	252	离开妻子留住孩子	302
我有精神病婆婆	254	宠儿	304
恶婆婆	256	别跟曾祖父住	306

伤害的阴影	308	成长路难行	358
偏心症候群	309	换工作，吵翻天	359
送礼大竞赛	311	痛苦的抉择	361
梦中情人	313	“空中”夫妻	363
三代情	315	我需要共处时间	365
无法更改的感情	317	拒当陪产人	367
谁得宠	319	爱之“嫉”语	369
分床而眠	321	最后一胎的矛盾	371
不妥协	323	我不要被忽略	373
改变心意	325	姻缘打结	375
中年危机	327	称职妈妈难为	377
早婚隐忧	329	特权祖父母	379
收养困扰	331	我的公婆不来访	381
放松紧握的爱	334	我非一无是处	383
胖太太心结	336	前妻阴影	385
离婚	338	再婚罪恶感	387
如何停止争执	340	多疑家庭	389
谁是一家之“煮”	342	监护保卫战	391
婚姻炼狱	344	变相的单亲妈妈	393
昔日男友	346	母爱渴求	395
当悲伤难以忍受时	348	我不是仆人	397
同居人不想结婚	350	梦幻破灭	399
超级妈妈	352	万人宠	401
婚姻悲欢曲	354	馈赠与施舍	403
新男友	356	割断脐带当大人	405

婚姻宝典

“甜蜜”战争	407	梦中情人	421
我需要咨询	409	纾解口角有方	423
学习分享	411	爱的表现	425
隐私权争夺战	413	焦虑上心头	427
善用独处时光	415	博取接纳	429
第一夫人	417	愉快面对一切	431
家人至上	419	加一点尊重	433

目 录