

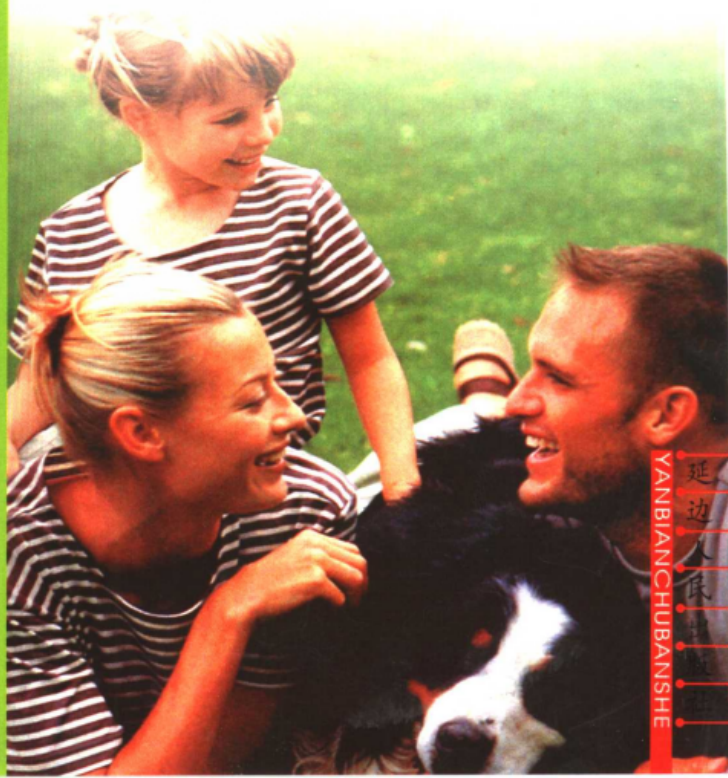
塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

如何做个



好妻子



YANBIANCHUBANSHE

延边人民

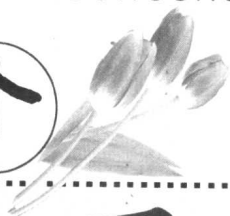


数据加载失败，请稍后重试！

塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

如何做个



好妻子



延边人民出版社

·塑造现代女性魅力丛书·

如何做个好妻子

主 编:王晓英
责任编辑:肖玉梅
责任校对:吴 云
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168毫米 1/32
字 数:2400千字
印 张:132
版 次:2001年10月第1版
印 次:2001年10月第1次印刷
印 数:1—3050册
书 号:ISBN 7-80648-660-7 C·35

全套定价:144.00元(每分册12.00元)

内 容 提 要

对于一般芸芸众生而言,一生中最重要的,也是天经地义的,乃是追求幸福的快乐。固然,幸福快乐所需具备的条件以及如何达成之道,尽管言人人殊,但是,对于绝大多数的人而言,其中极为重要的一项就是能够和自己的伴侣建立起一个充实、安定、和美好的亲密关系。

夫妻关系作为一个独特的存在,也有其独特规律可循,本书以如何处理夫妻间的矛盾、如何增进夫妻感情、维持美满婚姻、性爱和谐等各方面进行论述,以期给广大夫妇提供有效的良方,促进两情欢愉。



946.5.46337A1N3.637196331N3 .M8338986Q1833898

第一章 把握感情

成功的定义与经验	(1)
当你孤独无聊时	(4)
担心你的愿望遥不可及时	(9)
解脱情绪的痛苦	(16)
自我谅解与反省	(20)
祛除莫名的忧郁	(22)

第二章 相互依存

如何才会快乐	(25)
在互相影响的同时互相体谅	(27)
得出爱的真谛	(29)
生活中如何道歉	(31)
坚强从罪恶感的漩涡中走出	(34)
树立自我安全感	(37)
日常生活的角色	(38)
冲破心理障碍	(40)
做好过渡性关系	(42)
检讨你的婚姻生活	(43)
你是好妻子吗?	(43)

你会怀念以往的情人吗	(50)
你会想到过“悔不当初”吗	(52)
你是贪慕虚荣的人吗	(55)
你做到互相了解了吗	(57)
不要在争吵中度日	(58)
婚姻生活的危险期	(62)

第三章 家的主宰

了解家的定义	(65)
家事的纷乱与繁杂	(69)
探讨家规家训	(76)
家不只是个窝	(82)
使家成为温暖、明朗所在	(83)
如何避免猜疑与嫉妒	(85)
怎样对待夫妻矛盾	(91)
如何才能合理理财	(97)
怎样谨慎选择伴侣	(104)
正确看待婚姻危机	(108)
爱和尊敬	(117)
做你丈夫的情人	(120)
保持婚姻的罗曼蒂克	(121)
了解第一	(125)

争取爱的窍门	(131)
--------------	-------

第四章 丈夫与“战友”

温柔体贴的对待	(137)
日常生活中切忌罗嗦	(139)
远离蜚短流长	(142)
适应丈夫陷入忙碌的重围	(144)
调配特殊工作时间	(145)
配合其在家加班	(147)
适随其迁调外地	(149)
树立目标,成功楷模	(150)
背后精神支柱	(151)
尽力做好后勤	(152)
做一个甜蜜的战友	(154)
正确处理孤单、寂寞的日子	(157)
切勿话里藏刀	(161)
表现出对爱人真心实意的情感	(167)

第五章 夫妻之学

夫妻生理差别	(169)
夫妻心理差别	(171)

夫妻之爱	(176)
理解妻子	(182)
夫妻之间学会幽默	(185)
如何对待妻子不会过日子	(189)
如何对待妻子不孝敬老人	(192)
妻子是个“女强人”如何	(196)
夫妻如何“制怒”	(200)
怎样才能找回失落的爱	(202)
夫妻直觉上的差别	(205)
夫妻的激情	(207)
爱情聋哑症	(211)
夫妻间的心理倾向	(214)
如何消除矛盾	(216)

第六章 夫妻生理须知

男性生理特征	(221)
女性生理特征	(223)
男性为什么会产生梦遗	(225)
早泄是怎么回事	(226)
怎样正确认识阳痿	(227)
婚前为何要体检	(229)

女性贞操的理解	(230)
夫妻新婚之夜	(231)
新婚性生活的卫生	(234)
怎样对待夫妻生活第一次失败	(236)
女性阴毛稀少是病态吗	(239)
为何乳头会溢液	(240)
夫妻性生活的次数有何规定	(242)
为何热水浴后不宜立即同房	(243)
男女不孕有哪些因素	(244)
女性生理期应注意哪些事项	(250)

第七章 夫妻生活保健

正常的性生活有益于健康	(252)
夫妻切勿性放纵	(253)
夫妻性生活禁忌	(256)
丈夫性观念的误区	(257)
妻子性观念的误区	(262)
丈夫性生活障碍	(267)
身体疲劳忌性生活	(270)
男性应保持清洁	(272)
性生活与尿道炎	(273)
谨防房事中阴道损伤	(275)

男性生殖器卫生	(276)
女性生殖器卫生	(278)
月经期的卫生	(283)
乳房的卫生	(286)

第八章 和谐的性生活

正确认识性欲和性快感	(289)
性生活的五个秘密	(293)
排除心理压力过好夫妻生活	(298)
如何过好蜜月生活	(299)
新婚夫妇如何避孕	(301)
性生活后谁先睡	(303)
新婚蜜月的营养补充	(304)
如何衡量女性的性高潮	(306)
夫妇谁做绝育手术好	(307)
老年人怎样使性生活和谐	(308)
性爱与婚姻	(310)
性爱与你丈夫的事业	(312)
性爱与生活情趣	(314)
性爱的美满在情调	(315)
你在性生活中的责任	(316)



第一章 把握感情

——●成功的定义与经验●——

成功的关系支持你的成长。然而，如果你更仔细地审视过去，即使是最坏、最可悲的关系，你也可能会发现，这些经历促使你成长。如果你参加某些成长团体，可能会听到：“我在过去五个月内，比过去五年成长更多。”

另外一种失败的论调是“一失足成千古恨，我太老了，回不了头了”。属于你成功的蓝图一直都存在着，不会因为时间而磨灭或黯淡，你可以随时根据这份蓝图，追求健康快乐的人生。“时不我予”是一种放弃自己的藉口。信任并且与你的超越自我合作，开创理想的人生。当你与超越能力配合时，你很容易就可以心想事成。

许多人抱怨，“我根本不喜欢现在的生活，这些事情不应该发生在我的身上。我的人生不应该是这个样子，所以，我一定是失败了”。参加成长团体的作用之一，是我们可以发现世界上没有任何一个人的一生是完全符合他原先的期望。这些期望包括一个人对于父母及社会的期望，这与一个人的真正的自我实现关系不大。

同样的情形是，当你看到某一个人的生活环境优裕而自叹不如，其实，你只是以外在的标准来衡量而判断自己不成功，这不是你内在真正的需要。

有些人不断地拿现实的生活和想像中的情形作比较，不停地怨天尤人。每当你听见自己说：不应该发生这种事情，我的人生一无是处，我失败了。这就是提醒你，你应该看一看你的蓝图，心平气和地提醒自己，“今天，我有许多值得学习的事情，应该心存感激，而这些才是我所需要的。”

接着，问你的超能力，到底是怎么回事？你要给我什么启示？

在要求倾听并且遵从内在的指示时，我们可以感受到成功，成功是成长的另外一种说法。学习把所有的经验——包括负面的经验，都当成自我实现的垫脚石，这对我们非常有帮助。

起初，查理和艾莲都认为他们的关系是一场悲剧，而分手则是恶梦般的屈辱。32岁的查理是一名演员，他参加男性的治疗团体；而39岁的经纪人艾莲，也参加联谊的聚会。两年后，两个人都同样有了新的成长。

查理在与艾莲的婚姻失败之后，他坦承对于母亲的怨恨：“这些年来，我终于学会不再逃避。我需要有一个有主见的妻子，让我远离疯狂、专横的母亲”。

查理后来和第二任妻子结婚，“我们的婚姻太幸福了，我必须提醒自己，这是我应该得到的。”他说，“我想要的都拥有了。如果我不曾跌倒过，就不会这么懂得珍惜。离婚之后，我几乎有一整年的时间生活在地狱里，无法摆脱混乱的情绪。如今，事过境迁，如果当时我懂得适当地要求对方，或许我和艾莲就不会那样水火不容。但是，那时候，我不知道，现在想来，我认为整个事情是一种预备——上帝为真正要给我的东西作准备。”

另一方面，艾莲从她和查理的争执中了解到：企图操纵他及控制他，破坏了她想要和他建立的关系。她必须承认犯了自己不相信伴侣会随时爱她、关心她、陪伴她的错误。

“没有一个男人可以做到我所要求的那种专注”，艾莲承认，“必须开口要求的爱情，并不能使我感到满足，于是，很快地我就会要求更多。从我和查理结婚的那一刻开始，我就不相信查理真的爱我，愿意留在我的身边。于是，我一直在找证据，证明他拒绝我及抛弃我。他不肯吃我买的草药，却和他的哥儿们打高尔夫球去，我认为他故意让我难堪，我知道是我把他赶走了。”

“我们离婚是一场灾难，我觉得这辈子完了。尤其我年近四十，一直渴望有一个孩子。现在，我很庆幸自己没有怀孕。我不是一个好妻子，也一定不是一个好母亲。我想要孩子，只是希望有人无条件地爱我、照顾我。我以为小婴儿可以给我这些欠缺的爱。”

“我仍然在重新改造自己，现在，我还不想谈感情。我已经和超越能力建立起良好的关系，她会为我安排的。在最适当的时候，我会像灰烬中的凤凰一样，开始爱人与被爱。至于孩子，我的直觉告诉我，只要我真的准备好了，只等那神圣的时刻到来，我就会成为一个母亲。”

—— • 当你孤独无聊时 • ——

如果你因为孤独就感到苦闷，这乃是一个明确的讯号，它告诉你：你已经切断超越能力的爱和支持，也无视于内在的小自我的需求。

许多人只是对外找寻而忘了他们的内在是完整而且充实的。事实上，对于正在找回自我的人而言，孤独与有人陪伴，具有同样的价值。如果我们真心想要成长，就不能继续拖延这生命中重要的课题。在愉快地拥有一个伴侣之前，必须先经过孤独的考验。如果我们一直害怕孤独，即使有人陪伴，也同样会感觉到可怕的孤独。

许多人在潜意识中认为：他（她）缺少了伴侣就等于昭告世界自己不好，甚至是一无是处。如果你也有这种感觉的话，那你一定是对自己不够肯定。许多人受到父母的不当影响而认为孤独是可耻的。如果你还有这种想法，那么应该将自己从这种阴影中释放出来。吸引一个伴侣，并不能增加你生而为人的价值。你的价值不是纽约股市的道琼斯指数，不会随着每天世界上发生的事而起伏波动。别人对你的爱，并不会增加或减少你本身的价值。

你对于孤独的羞耻感愈深，持续孤独的时间只能会更长。这种情况会不断地重复。一直到你再也不怕孤独为止。你应该去拥抱，至少是去接受超越能力要 you 从孤独之中学习的课题，这将加

速你找回自我的过程。不幸的是，一般人一直排斥这种学习。

有些人对于孤独感到深恶痛绝，即使是在自己的思考过程中，也不能加以忍受。这些人常借不断地与别人交谈，以避免孤独的感觉。如果心里连一个说话的对象也没有的话，他（她）更会感到空虚。他们经年累月地把精力用在照顾别人、取悦或操纵别人上，完全感觉不到自我的存在。这种空虚感驱使他们回到伤害性的关系里。

28岁的凯西是保险公司的一位主管。她却又要习惯性地心里和酗酒的前任男友哈利说话。“我根本不想回头。我们已经分手好几个月了，我很快乐。”她说，“但是，我的心里有一处空白在呐喊着，我还找不到想要深入交往的对象，只好从记忆里找出可怜的哈利，暂时填补一下。我想，这是我学习接受这种空虚最好的时候，我让自己觉得不安，却不会立刻找事情填补。我应该度过暂时的空虚，看看接下来超越自我将给我怎样的启示。”

如果你刚刚结束一段感情，你可能会思念分手的恋人：你会想他正在做什么，在心里想要控制他。你已经知道，如果你不能掌握自己，却企图控制别人，根本就是徒劳无功。你也可能已经明白：迷恋别人通常是回避自己，但是，自己却不知道如何改变这种习惯性的模式。

40岁的电视编剧克蕾儿，描述以下一种常见的情形：“刚刚和汀恩分手时，我觉得自己变得麻木不仁，什么事都提不起劲。”过去克蕾儿一直都把赢得男友的欢心摆在第一位，现在她找到新的方式，把注意力的焦点从自己的身上移开。

如果你正在改善之中，你一定可以了解克蕾儿在转变时的不安。当你发现自己迷恋别人，在心里企图控制他们时，提醒自己，

“现在应该想一想我自己——我要什么、我的成功、我的人生。”

克蕾儿描述了整个事情的转折点：“那天是假日，我无事可做，便开车出去，沿着海岸公路奔驰，心里却想着汀恩。我一直想像他在某一个地方，和一群活泼的朋友在一起，打网球或是什么，快乐得很。我注意到人们涌向海滩，看起来是那么的快乐。或许，汀恩也和新的女友在海滩约会。一路上，我一直这样想。突然间，我很不以为然。我冲到海滩上，看着后视镜对自己大喊，‘我才是我最需要关心的人。不是汀恩！也不是那些我根本不认识的人。他们在做什么，根本与我无关。我的生活是我的事，我要快乐地过这一天！’”

我冷静下来，原谅自己的失态。接着，我请求超越能力帮助我关心自己，创造快乐的一天。我反复地告诉自己：“我要努力地生活，找回快乐！”在回家的路上，我觉得内心有一种转变。这是我几个月来，第一次对自己及生活感到欣喜。我决定到我最喜欢的玫瑰咖啡屋，在那里遇到几个略微熟识的朋友，他们邀请我同座，并且邀我当天一上午一起去划船。我玩疯了，彻底忘了汀恩。因为我态度的转变，情况完全不同了。我知道自己有一些别人希望拥有的价值，更重要的是，我拥有自己想要的东西。”

有一些人在找回自己时，藉着与世隔绝，想要找到完整的自己。在独处及和别人的互动之间，可以达成一种平衡。你可以快乐地与人相处，同时仍然可以专注于自己。如此一来，你会在情绪上与精神上，找到更多自己的方式；你懂得更健康地和别人相处，同时了解他们如何学习成长和进步。

孤独使人自惭形秽，这经常使我们在独处时变得被动消沉。我们把自己放逐在电视节目、罗曼史小说或沉迷于其它的事物。