



汗 牛 策划
王培英等 编著

HUNYINDEYISHU

★2001年宁波市经济社会发展研究重大课题★



生动有趣的生活实例

智慧实用的沟通技巧

简单易行的行动作业

必将使你们的婚姻花树常开不败

婚姻的艺术

◆即将步入和已经步入
婚姻殿堂的夫妇们必读

 中国纺织出版社



2001 年宁波市经济社会发展研究重大课题

婚姻的艺术

王培英 王红霞 王国泰

张世全 茹珩

编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

有人说,婚姻是鞋,舒适不舒适,只有穿鞋的脚才知道。还有人认为,婚姻是一本书,第一章写的是诗篇,其余则是平淡的散文。鞋也好,书也罢,缔造美满婚姻,需要夫妻双方付出一辈子的努力,包括感情和理智。这是一门说深不深、说浅不浅的生活艺术。

本书由多名女性与家庭问题研究专家合著而成,向您生动详细地讲述了婚姻生活中了解、沟通、相处、成长以及面对危机的艺术等内容,对您创造美满婚姻,缔造幸福家庭将有极大助益。

图书在版编目(CIP)数据

婚姻的艺术/王培英等编著. —北京:中国纺织出版社, 2002.1

ISBN 7-5064-2061-9/C·0014

I. 婚... II. 王... III. 婚姻-通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052021 号

责任编辑:郭慧娟 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东南门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@ c-textilep.com

北京云洁印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 1 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.5

字数:175 千字 印数:1—5000 定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

婚姻是青春的结束，生命的开始。

——莎士比亚

前言 舒适就好

我见过一幅漫画，画面上画着一只脚，穿着一只鞋。鞋为三接头、九眼孔，外表结实，造型美观，鞋带系得很紧，脚也放得很平。漫画鞋子上标明：婚姻。漫画的题为：鞋大鞋小只有脚知道。

我真为漫画的幽默而感动。从这幅漫画，我领略了夫妻的内容。如果可能的话，我有一种冲动，真想问问穿鞋的每只脚：您舒适吗？

然而又觉得没有必要，只要看看穿鞋的脚都在匆匆运动，踏过坎坷，踩过泥泞，登高行远，一直没有换鞋的愿望，那就说明还是舒适。舒适就好。

舒适不等于没有矛盾，有矛盾才有发展。夫妻相爱是活的灵魂，要在运动中磨合，升华出更好的感觉。我们有时候只看见穿在脚上的鞋子稳健而美观，不由地赞叹：看

人家夫妻多么好，从来没有矛盾。而被赞叹的“脚”也常常微笑承认，不待说那些琐碎烦心的细节，或者相爱的潮水已把这些从记忆中淹没，只留下美好。这就是生活。

人类有忘记痛苦的特性，也有追求美好的特性。于是穿着鞋，走着路，也常常讨论着感觉，说说自我的，听听别人的，看看有无更好的，如果能学习的话，便立即开始。这是人的智慧。

讨论了许多，走访了许多，得出的结论是：矛盾的舒适，舒适的矛盾。大家便都安了心，然而又常常担着心：矛盾多了好呢，还是少了好？多了会不会伤害爱情？少了会不会妨碍爱情？矛盾的原因怎么来的？这是人的思考。

要找一双美观而又合脚的鞋并不容易，穿新鞋还得有一个磨合期；一个男人和一个女人想要完美地契合在一起，不经磨合怎么行？

婚姻像一条河流，人们好比河中的石头。要想在婚姻之河中生存，就必须接受世俗之水的荡涤，使自己变得像鹅卵石一样圆滑、乖巧。否则，要么被河水冲出河道，躺在河滩之上叹息；要么根本就不涉入河水之中，如一块顽

石立于河岸观望。

婚姻不是科学，搞科学研究可以一试、百试，每一次失败都向成功接近一步；而婚姻纵然试上十次、百次，也未必能保证下次一定成功，而每一次失败的尝试又都使成功远离了一步，同时给双方带来难以承受的痛苦。婚姻像艺术那么朦胧，它的变化无从掌握，否则人类积万年的婚姻心得，早就不应该有婚姻问题了。

走进婚姻殿堂的人，大多经历过一场刻骨铭心的恋爱，而一旦婚礼的帷幕徐徐落下，往日的激情如过眼烟云，随着岁月的流逝逐渐画上了句号。漫长的婚姻之旅，事无巨细的生活琐事，悄悄地、无情地蚕食着浪漫与遐想。终于有一天，人们渐渐觉得，婚姻就像一道久看的风景，即使再美丽，也未免显得单调、缺少新意。其实婚姻是一棵花树，需要时时培育、浇灌、呵护，更需要多动手、勤动脑、再创造，唯如此，才能保持婚姻之树常新常艳。

美国家庭心理专家布鲁诺·贝多希姆认为，美国家庭最大的问题就是自以为绝对不应该出问题。在花前月下恋

人们常常相互许诺：“我会给你最大的幸福，一生一世。”婚后，他们也确实曾全力以赴，信守诺言。无奈，婚姻是世俗的。浪漫只是生活的点缀，而不是生活的主题。妻子不是白雪公主，天天穿着纱裙徜徉在开满鲜花的草地上，更多的时候要挎起菜篮，走进拥挤的市场，用纤纤秀手调弄油盐酱醋；丈夫也不是白马王子，永远含情脉脉的执手相望，更多的时候是要脱下笔挺的西装扛起煤气罐，踏上自行车来去匆匆。这就是实实在在的婚姻生活。在世俗的生活中不可能没有冲突。太多的男女，以为有冲突或问题就代表亲密关系失败。其实恰恰相反，通过解决冲突或者问题，亲密关系才会成长，死水一潭却会使亲密关系停滞、恶化。

有一位婚恋问题专家说：除非人类已经没有婚姻制度，除非结了婚的人，包括他们的子女，全都幸福，否则，婚姻永远是个值得讨论的话题，而且始终有讲不完的内容。缔造美满婚姻，需要夫妻双方付出一辈子的努力，包括感情和理智。但确实值得，因为得到的同样是一生一世的幸福，还加上他们的孩子。你说不是吗？

目 录

前言:舒适就好

序章:步入婚姻殿堂之前 1

※ 对婚姻的许诺和期盼最重要 4

◎择偶无定则 ◎婚姻初期的期许 ◎变心不可怕

※ 婚前上课堂 8

◎请你试着了解他(她) ◎共同制定家庭计划

◎不必回避对性事的讨论

★行动作业

※ 先戒绝恶习,再论及婚嫁 15

※ 分手的艺术 16

第一章 了解的艺术 19

※ 她是谁——了解女人 21

◎女人最吃男人哪一套 ◎女人的分水岭

- ◎用心了解女人 ◎妻子的性爱信号
- ◎妻子怎么了 ◎妻的心思你会猜吗
- ◎妻子最忌讳什么 ◎妻子对丈夫的要求

※ 他是谁——了解男人 49

- ◎读懂男人 ◎欣赏男人 ◎男人的眼光
- ◎男人也需要安抚 ◎男人的悲哀
- ◎男人不懂夜的黑 ◎家庭中的男性心态

※ 男女面面观 67

- ◎男女偏见 ◎两性性格差异的心理因素
- ◎男人需要感激、女人渴望倾吐 ◎爱与性

第二章 沟通的艺术 75

※ 交流彼此的感情 78

- ◎在乎你自己的感觉 ◎与对方分享自己的感觉
- ◎在乎对方的感觉 ◎建立愿望单

★行动作业

※ 回答问题的艺术 94

※ 倾听的艺术 98

- ◎不要争发言权 ◎用心去听
- ◎不要忠告 ◎不要越俎代庖

★行动作业

※ 吵架的艺术 109

◎ 理性争执有助婚姻改善 ◎ 选择让步和抱歉

◎ 适当“修理” ◎ 如何对待夫妻吵架

★ 行动作业

※ 和解的艺术 122

◎ 和解的步骤 ◎ 为妻和解的技巧

◎ 为夫和解的技巧 ◎ 对丈夫和妻子的忠告

◎ 妻子,面对丈夫的“冷遇”时

※ 无声的交流 133

★ 行动作业

※ 碰碰的艺术 135

◎ 肌肤之爱 ◎ 吻的“攻势”

★行动作业

※ 夫妻要相互告知性秘密 139

★阅读材料

第三章 相处的艺术 153

※ 改变的艺术 155

◎ 从自己做起 ◎ 爱,不要附带索取

※ 崇拜的艺术 159

- ◎ 多欣赏优点 ◎ 注意特性和长处
- ◎ 尊重和称赞 ◎ 变换角度

★行动作业

※ 在乎的艺术 169

- ◎ 肯定地“在乎” ◎ 男人最怕不在乎
- ◎ 投桃报李

※ 撒娇的艺术 176

※ 夸的艺术 179

- ◎ 蜜糖比醋好 ◎ 男人需要吹嘘
- ◎ 女人需要赞美 ◎ 善意的谎言

★行动作业

※ 浪漫的艺术 193

- ◎ 安排度假 ◎ 欢乐假期
- ◎ 永远谈情说爱 ◎ 创造惊喜 ◎ 红灯泡
- ◎ 小别 ◎ 表现女人味 ◎ 气球

★行动作业

※ 拴的艺术 215

- ◎ 用爱心拴 ◎ 共享嗜好

※ 哄的艺术 223

- ◎ 哄是蜜汁 ◎ 装糊涂
- ※ 游戏的艺术 229
- ◎ 儿语 ◎ 儿戏 ◎ 昵称
- ◎ 顽皮 ◎ 童心
- ★ 行动作业

第四章 成长的艺术 239

- ※ 让婚姻的花树常青 241
- ◎ 爱情是维系婚姻的基础
- ◎ 不要忘记爱的陪伴
- ◎ 善于感知爱情 ◎ 错落互补本是甜
- ◎ 夫妻相爱无定律 ◎ 道德规范婚姻
- ◎ 礼貌使婚姻健康成长 ◎ 鱼和熊掌能兼得
- ◎ 婚姻成长的要素 ◎ 婚姻质量的简单测试
- ★ 行动作业

※ 太太学堂 276

- ◎ 善待自己 ◎ 调浓妻味 ◎ 女人必读的家规
- ◎ 理想女人和有味道的女人
- ◎ 温柔——化解丈夫烦恼的良药
- ◎ 调整自我定位 ◎ 帮先生理智地掌握自己
- ★ 行动作业

※ 先生学堂 287

- ◎ 丈夫是一种职业 ◎ 以情治家万事兴
- ◎ 妻不美夫之过 ◎ 善待唠叨妻
- ◎ “怕老婆”与“尊敬老婆” ◎ 21 世纪的新好男人
- ★ 行动作业

第五章 面对危机的艺术 305

※ 红色警示 307

- ◎ 婚外情 ◎ 家庭暴力 ◎ 冷战不休

※ 小心暗礁 319

- ◎ 婚姻中不满情绪的演进 ◎ 追求完美
- ◎ 批评与轻蔑 ◎ 爱情沉默症 ◎ 唠叨
- ◎ 婚姻不和谐的其他心理因素
- ◎ 孩子的冲击 ◎ 营养失调 ★ 行动作业

※ 防患于未然 341

- ◎ 乐意做“输家”
- ◎ 练习促使夫妻恩爱的几种方法
- ◎ 消除婚姻障碍的方法 ★ 行动作业

※ 修复的艺术 354

- ◎ 婚姻需要“维持” ◎ 挺过爱情休眠期
- ◎ 解决婚姻不满的心理干预

◎ 以心攻心 ◎ 解救恶质婚姻的处方

※ 慎言离婚 368

◎ 离婚者的不良心理 ◎ 爱情更新与离婚

◎ 离婚的代价 ◎ 好马也吃回头草

※ 珍惜夫妻情缘 381

序 章

步入婚姻殿堂之前

BU RU HUN YIN DIAN

TANG ZHI QIAN



