

游乾桂作品集

婚姻百科全书

(台湾)
游乾桂
／著

婚姻宝典

薇薇夫人 诚挚推荐

拥有《婚姻宝典》一书，就是拥有一生的幸福。

这是一本帮助您建构好姻缘的婚姻百科大全！

文中没有空洞浮华的理论，

只有让您轻松领会的实用法则，

且看《婚姻宝典》为您斩断一切苦涩的情感难题。

中央编译出版社

(台湾)
游乾桂 / 著

婚姻宝典

薇薇夫人 诚挚推荐

拥有《婚姻宝典》一书，就是拥有一生的幸福。
这是一本帮助您建构好姻缘的婚姻百科大全！
文中没有空洞浮华的理论，
只有让您轻松领会的实用法则，
且看《婚姻宝典》为您斩断一切苦涩的情感难题。

中央编译出版社

婚姻宝典

〈台湾〉游乾桂/著

中央编译出版社

台湾探索文化事业有限公司授权出版

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,1999.1
(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.I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28641 号

婚姻宝典 游乾桂著

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:北京通县向阳印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:200 千字

印 张:10

版 次:1999 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:1-10000 册

定 价:18.00 元



作者寄言

这本书之所以取名为《婚姻宝典》，是期待它成为婚姻生活中的“床头书”。它不是用来阅读的，而是用来查核与检验自己的婚姻，并在需要时作为您的“顾问”或“辞典”，因为它是您免费咨询的“婚姻心理学家”。

■ 责任编辑 / 辛继平

策划：日日新文化

作家介绍

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，对于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。

典藏出《绿光丛林》、《背叛死亡》、《涅槃之旅》、《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。



封面设计 / 田晗工作室

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

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，心灵的天空清朗多了。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，淡淡地，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，一如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。

听我谈了这一页“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？”他说：“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，否则仍是沒有结论的结论，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”。

目 录

推荐序——薇薇夫人

自序——解开情爱密码

实用篇

“开放”婚姻	(3)
创造好缘	(4)
约会时间	(6)
接纳兴趣	(8)
如何你依我依	(10)
温情作料	(11)
婚姻习作	(12)
写封情书	(14)
柔情供应站	(15)
方桌时间	(16)
建构书香殿堂	(17)
录音顾问	(18)
做个合格园丁	(19)
塑造快乐姻缘	(21)
婚姻保温箱	(23)
结婚非恋爱	(24)

“蜜糖”婚姻	(25)
圆缘	(26)
休闲之乐	(27)
惜缘造福	(29)
美丽新世界	(31)
牵手一生的绝窍	(32)
掌握配偶的心	(34)
梦田	(35)
拥抱成长喜悦	(36)
幸福婚姻守则	(37)
长寿的婚姻配方	(39)
女性自我实现	(41)
细解枕边人	(42)
夫妻有“晴”天	(43)
现代丈夫难为	(45)
育儿抉择	(46)
孩子无辜	(47)
隐私权	(49)
我的男人不洗澡	(50)
婚后有情谊	(52)
解怨秘招	(53)
跨越更年期	(54)
君子远庖厨	(56)
订好生活目标	(58)
往日恋情	(59)
双生涯家庭	(60)
褪色的缘	(62)

嫉妒情结	(64)
婚姻梦田	(65)
初夜权	(67)
蜜月性焦虑	(69)
追求“性”和谐	(70)
调情之道	(72)
激情过后	(74)
解剖性事	(75)
“性”要勇于启齿	(76)
性爱禁忌	(77)
妙方巧计话性爱	(79)
不要轻咬“青苹果”	(80)
抛开绿帽子	(82)
婚外情	(84)
七年之痒	(85)
建设性争吵	(87)
运动魔咒	(89)
婚姻主人	(91)
“太空”夫妻	(93)
卸下面纱看伴侣	(95)
美丽与哀愁	(97)
情爱品管	(99)
家庭战争原则	(100)
屋漏偏逢连夜雨	(101)
折翼爱神	(103)
分手方知用情深	(104)
离婚震度	(105)

寂寞婚姻	(106)
婚姻的十个红灯	(107)

问答篇

丈夫毒舌派	(111)
酗酒老公	(113)
谁是老爹?	(115)
工作狂	(116)
失眠人	(118)
洁癖老公	(120)
脏先生	(121)
我的老公不休闲	(123)
寻找绿帽子	(124)
失“性”人	(126)
孩子出生后的“性”	(128)
“高潮”迷思	(130)
需索过度	(131)
失调的巫山云雨	(133)
合理的做爱频率	(134)
外遇症候群	(135)
苍茫的三十岁	(136)
中年危机	(138)
“做爱”非性交	(139)
婚外情与罪恶感	(140)
变调的鱼水之欢	(142)
性冷感	(143)
谁的性观念正确	(144)

如何启齿“要”性	(146)
缺乏主动怎么办?	(147)
性病恐惧症	(148)
“性”趣缺乏	(149)
如何改善性生活	(150)
性的白日梦	(151)
患有慢性病的妈妈	(152)
不当的帮忙	(154)
直呼其名的困扰	(155)
死亡故事	(157)
秘密的避孕手术	(159)
流产忧郁症	(160)
再生压力	(161)
不想再有孩子	(162)
养儿育女的争执	(164)
继女冲突	(166)
三个小孩与家庭计划	(167)
怀孕压力	(168)
讨厌的小家伙	(170)
孩子忧虑	(172)
不称职的母亲	(173)
父子关系	(175)
全职妈妈难为	(176)
亲子情	(177)
丧子情痛	(178)
继父的烦恼	(179)
继父情结	(180)