

남편
사용
설명서

丈夫需要信任，妻子需要关心，
爱，就是恒久的忍耐

脾气没了， 福气来了

丈夫使用说明书

[韩] 李丙準◎著
千太阳◎译



伺候一个人比伺候一堆人舒服，受一个人的气总好过受一堆人的气

结婚前靠缘分，结婚时靠冲动，
结婚后靠技巧

花一小时读完本书，换来持久一
生的婚姻关系



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

남편
사용
설명서
脾气漫书
福气来了

丈夫使用说明书

[韩] 李丙準◎著
千太阳◎译



남의 편이라서 '남편' 이라고요?
남의 편을 내편으로 만드는
뽀뽀(PunFun)한 매뉴얼!

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

丈夫使用说明书 / (韩) 李丙準著; 千太阳译. —北京: 中信出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5086-1949-1

I. 丈… II. ①李…②千… III. 男性—婚姻问题 IV. C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第033714号

Husband Operating Manual By Rhee Byeong Joon/李丙準

Copyright © 2008 By Rhee Byeong Joon/李丙準

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2010 by CHINA CITIC PRESS

Simplified Chinese language edition arranged with Youngjin.com Inc.,
through Eric Yang Agency Inc.

脾气没了, 福气来了: 丈夫使用说明书

PIQI MEILE, FUQI LAILE: ZHANGFU SHIYONG SHUOMINGSHU

著 者: [韩] 李丙準

译 者: 千太阳

插 图: 刘 媛

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 6 字 数: 96千字

版 次: 2010年5月第1版 印 次: 2010年5月第1次印刷

京权图字: 01-2008-4337

书 号: ISBN 978-7-5086-1949-1/G · 383

定 价: 25.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—84264000

<http://www.publish.citic.com>

010—84264377

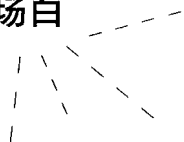
E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



남의 편이라서 '남편' 이라고요?
남의 편을 내편으로 만드는
뽀뽀(FunFun)한 매뉴얼!

开场白



“天哪！什么破说明书这么厚！怎么看？”

我去数码商店买我梦寐以求的DSLR（数码单反相机）。刚走进商场，就听见早到的顾客在那儿夸张地尖叫。看起来，好像是被说明书的厚度给“雷”到了。那个客人手里拿着的相机正是我想要的款式。

“它有自动调焦功能，附赠快速入门说明书。”

显然，销售员还是捕捉到了“猎物”发出的信息，及时拿这个做诱饵。那位顾客说了句“这还可以”后就立马结账走人了。如果不喜欢那么复杂的，买一个操作简单的不就行了嘛！为什么偏偏要买一台既贵又复杂的呢？

相机制造公司正是抓住了某些顾客的这种需求，从而开发出带有自动调焦功能的高性能相机。这样，即使是初学者也可以拍摄出专业级水平。在紧急时刻，为了方便，我也经常使用自动调

焦功能或者场景模式功能。当然，如果想用自己的双手拍摄出特别的效果，还是要选择手动模式。因为，只有在手动模式下，拍摄者才能真正享受到拍摄的快感，体会到人机合一的境界。实际上，来这里之前我已经对自己想要的机型和基本用法作了初步了解。即便是这样，在具体使用时我还是会带着说明书，因为那上面记载着许多我还不知道的功能，出了问题或者操作错误我还得靠它帮忙。最后一个目的，也是最重要的一个目的，就是充分利用好它的基本功能。

如果婚姻登记处像相机制造公司一样能为新人提供“婚姻快速入门”及其详细的使用说明书，那该有多好呀！在二人世界中，当夫妻双方中一方的行为不可理解时，如果他们手上有一本目录详尽的热门问题选集（FAQ），那样，不管什么时候，只要一打开它，他们就能从中找到排忧解难的方法。随着时间的推移，还可以逐渐掌握到更多、更详尽的夫妻相处之道——这就是《丈夫使用说明书》和《妻子使用说明书》的创作动机。

这两本书中，为什么《丈夫使用说明书》先出版了呢？这是有理由的。作为咨询师，我在提供个人咨询、夫妻咨询、家庭咨询、集团咨询、心理治疗、夫妻问题咨询、培养模范夫妻等服务的过程中接触到的夫妻，婚龄从几年到二十多年的都有，而其中大声疾呼痛苦悔恨的绝大多数都是女性。所以，我就想先解决“半边天”的苦恼。再加上，女性们感到苦恼的这些问题大部分都是关于男女差异、文化差异等在日常生活中极为常见的问题，

这些问题实际上都是一些很简单的“故障”和无伤大雅的错误操作。如果她们每人都能手持一本《婚姻知识FAQ》或者《丈夫使用说明书》的话，一切问题就可以迎刃而解了。而事实是，大多数妻子们手里没有这样的一本书，对此一无所知，只是一味在不幸福不开心的婚姻里继续，丝毫体会不到良好婚姻带给人的快乐和满足。

当然，关于两性差异的书籍也是有的——美国人约翰·格雷写的《男人来自火星，女人来自金星》一书就被称为这一领域中的“圣经”；此外，最近德国的一位名叫安吉拉·德尔的人也写了一本《男子女子使用说明书》。尽管珠玉在前，我仍觉得有必要写一本专门针对亚洲人婚姻问题的书。

个中缘由就是，别的夫妻间发生的矛盾可能也会发生在我们夫妻身上——大多数夫妻所经历的感情纠纷常常都是相似的。

我结婚时就因为没有一本类似的“说明书”，所以做了不少“错事”，妻子为我大伤脑筋。当然，她也让我吃尽了苦头。但是，时光照样在不紧不慢地流逝着，一晃几年过去了，我越来越想弄懂她到底是怎么想的，为什么那么做，为了解开心里的郁闷，我开始找书看，希望在书里可以找到答案。自从我正式开始学习人际交往的艺术后，我才得以接触、了解了一个一个“应用方法”。得益于此，现在，不仅我的“误操作”明显减少了，而且我还喜欢上了挖掘以前自己没有发现的潜力。实际上，只要我们掌握了这些看似无足轻重的“应用方法”，它们就会转变成我

们手中的一本“快速入门说明书”，帮助我们更加从容、正确地处理婚姻中的各种问题。想当初，就是因为不知道这些“无足轻重”的知识，我差点儿葬送了自己一生的幸福。无知+无知=更无知。就像埃里克·弗洛姆在其著作《爱的艺术》中所说：“（这样的人）不想付出爱而只想得到爱，甚至不学习表达爱的方法。不，他们连学习的必要性都没有感觉到。”

对于还未走进华丽婚姻殿堂的未婚者，他们也许会觉得本书枯燥无味，但是对于有过漫长恋爱经历的人，或是结婚后产生过矛盾的夫妻来说——读本书时他们一定会忍不住拍自己的大腿——“总算找到知音”的感觉会油然而生。本书不仅像薄荷糖一样，可以给那些因夫妻矛盾而上火的“受害者”带来清凉，而且对于那些陷入绝望深渊的人也是一条救命藤条。同时，本书还是一位称职的“咨询专家”——可以给予灰心丧气者新的勇气和希望，并提供了面对危急状况的应急之策，还介绍了彻底治愈“乱搞男女关系”疾病的方法。

事实上，向配偶发火的根本原因在于，夫妻的一方认为配偶的利用价值减少了。因为人人都希望自己的另一半具有超人般的能力，以满足自己的所有需要。可是，如果另一半的能力并没有自己期待的那么高或者干脆就是在利用自己，那么，无论是谁，在得知这一事实后无疑会因为失望而生气或者愤怒。这就是大众媒体和传统文化中所说的“结婚的幻想”。有家室者坚信配偶可以弥补自己身上的所有不足。妻子们更是逃不掉由对丈夫的信任

而产生的“浪漫的爱情→甜蜜的婚姻→幸福的生活”之幻想套路。虽然，一旦结了婚，她们也就知道这只不过是幻想而已，但是，深陷幻觉中的女性们仍然相信自己想要的那一天总会到来，随之又用其他的幻想来填充自己的心灵，以使自己能够生活下去。然而，这种幻想不仅不能为妻子们带来幸福的婚姻，反而只会给妻子们带来更多的痛苦和伤心，结果使婚姻更加不幸。所以说，“结婚的幻想”就是一本害人的“使用说明书”。如果你仍在用它的话，现在就请你果断地把它扔掉，换这本新的“说明书”用用吧！

感谢为本书的出版提供机会的龙仁市“走向幸福心理研究所”的金恩永所长，感谢为作者与出版社牵线搭桥的朴素妍女士，同时也对爽快地答应出版本书的YoungJin.com（股份有限公司）表示感谢。对心甘情愿答应为我修订原稿、指出缺点，并毫不吝惜提出建议的爱妻，以及对他们父亲的书充满了期待的孩子们，在此一并表示深深的感激之情。

对把我领进“家庭生活”这所殿堂并使我积累了充足实际经验的地球村家庭训练院的李熙范院长也表示感谢。

还对表示“只要能对别人有所帮助，可以无条件使用他们自身案例”的趣味家庭（Fun Family）的大家庭成员们表示感激。

向爽快地答应写推荐词的博导宋祯娥教授，还有就像一位

慈祥的父亲，总是在一旁关心着我的韩国税务师协会赵镛根会长，以及使我重新焕发出新的热情的就像兄长一样支持我的韩国房地产金融研究所张大燮所长，在此，向他们一并表示深深的感谢。

李丙準牧师在心理咨询研究生院学习家庭沟通课程，他是一位非常优秀的学生。现在，我仍然清清楚楚地记得当时学生们分成不同的组专心致志地准备各自要发表的作品场景。令人欣慰的是他的作品不仅符合题目要求而且很有意思。当时他已经在学院参加了家庭问题咨询和夫妻问题指导等多种实践活动，所以，他能创作出那么好的作品也就是理所当然的了。后来，他又攻读了博士学位，现在正在准备毕业论文。有一天，李丙準牧师对我说他正在写一本书，希望我能为这本书写推荐词。当时我就认为，这是一本有利于夫妻关系融洽的著作，不仅很有趣，还深有见地。到后来看到原稿时，果不其然。

作者提到，《IMAGO夫妻治疗》在原本破裂的家庭获得重圆的过程中发挥了作用——因为这本书是我翻译的，所以，看到有人准确地抓住了这本书的核心内容并把它应用到实际生活中使其发挥作用，我真是很高兴。值得一提的是，作者在书里还提出了名为“夫妻fun time”，即用笑容来解开夫妻间矛盾的课题。

《丈夫使用说明书》用语幽默风趣，澄清了可能转化为矛盾的种种误会。凡是读了此书的夫妻，很多都深有同感，其中不乏边拍大腿边大笑“就是！就是！”的读者，这说明这本书真是说到人们心坎儿上了。希望现在正在捧读此书的众多妻子还有丈夫，在探索自我的同时，能够体会到夫妻生活并不是一个人的事，并且能够获得使自身问题迎刃而解的智慧。

宋祯娥，韩国白石大学心理咨询研究生院院长

提起“李丙準”，我就想起了“万能”。

我是在2006年地球村家庭训练院主办的Manila夫妻问题专题研讨会上首次接触到“万能”的。他凭借自身的各种才能和精彩演讲，使得上半场的研讨会很受欢迎。其中，名为“非常家庭的孩子扮演的角色”的讲义让我感慨无限。

那是一个已经60岁的老人被人一眼看穿的时刻——那天，一种就像偷东西被发现了的感觉一直纠缠着我，撵都撵不走。

后来，有一个叫做“夫妻幸福学校”的为期6个月的培训项目邀请我参加，就在我固执地坚持主持人不是“万能”就不参加时，“万能”联系了我——因为，我那时居住的方背洞与舍堂洞距离很近。

出于这份情谊，6个月的课我一次都没有缺席。一方面我觉得自己需要学习的还有很多，另一方面是，怎么也不能让别人觉得自己不合群啊！

能接触到《丈夫使用说明书》，真是太好了。因为我一直想把我们夫妻俩的幸福秘诀告诉亲人和朋友，却总是苦于语言表达的局限性，心有余而力不足。而本书恰恰可以帮助我解决这一局限性和遗憾，想到这儿，我就由衷地感到欣慰。衷心地希望越来越多的人可以通过此书找到幸福。

赵镛根，韩国税务师协会会长

“丈夫使用说明书”这个标题让我觉得很有意思。

能够以阅读的形式再次获得以“万能”著称的李丙準牧师数年工作经验的结晶，能够再次学习到这些珍贵的知识，我感到非常荣幸。在此，请允许我向作者表示感谢。

现在，已经成为现代人生活必备品的“手机”也不再只是具有接听功能的普通移动电话了，层出不穷的尖端科技已达到了足以让人吃惊的地步。虽然还是有人喜欢把手机只当电话使用，但是如果认真阅读“手机使用说明书”，然后亲自实践并使自己的操作变得熟练的话，手机就会变成我们手中一个奇特的有趣的让人爱不释手、不可或缺的好朋友。

然而，我们人类呢？比起对待手机，我们是如何对待上帝创造的异性同类的呢？

我一口气读完了这本书，连午饭都没吃。用一句话总结就是，我被感动得一塌糊涂！

我妻子经常抱怨我不向着她，不站在她这一边，这让我百口莫辩。我觉得这本书简直就是我的大救星——有了它我就不再需要为证明自己的无辜而向妻子大费口舌——我是如此地信任它，所以直接就送给妻子一本。然后，我就收到了“惊喜”：原本以“觉得我是个次品的话，你就找上帝评理去，或者干脆退货”为口头禅的妻子，现在开始理解和支持我了。这足以证明本书的效果。

如果你想改变“明明是自己人胳膊肘却往外拐”的男人、永

远像个小孩的男人，如果你想让丈夫永远“忠于”自己，如果你殷切渴望在内做“主心骨”，在外是成功的指导者，那么韩国所有的女同胞和男同胞，我向你们强力推荐此书，强烈希望你们一读。

张大燮，明治大学房地产研究生院兼职教授，
韩国房地产金融研究所所长



我们的丈夫有什么问题？
很严重吗？



我自己就可以解决吗，还是
需要帮助？

什么时候应该使用售后服务
(婚姻指导)？

现在就让我们一起来寻找答
案吧！

Intro — ○ 引言 使用说明 · 17

1. 结婚之前请仔细阅读，以免日后后悔 · 18
2. 当婚姻出现严重问题 · 22

Part I — ○ 其实这些都是正常现象 · 27

1. 胳膊肘朝外拐的丈夫 · 28
2. 坏脾气的丈夫 · 32
3. 只知道让妻子做饭，自己就会看电视 · 37
4. 对性生活索求无度 · 42
5. 爱财如命 · 49
6. 用沉默代替争吵 · 53
7. 不会哄孩子 · 58
8. 热衷于吹牛 · 63
9. 他是嗅觉型动物 · 67
10. 自己没有错，都是我的错？ · 71
11. 永远的小孩 · 75
12. 这么快就又不耐烦了？ · 79
13. 男人到底怕什么？ · 82
14. 婆婆实际上是丈夫的另一个妻子 · 87

15. 你了解丈夫内心深处的阴影吗? · 92

Part 2 —○ 这样使用你的丈夫 · 101

1. 赞美能让丈夫永远忠于自己 · 102
2. 一味死忍，并不是好办法 · 111
3. 丈夫只愿意靠近让自己感到舒服的人 · 115
4. 好妻子一定要掌握性技巧 · 121
5. 让丈夫在家里得到足够的重视 · 126
6. 用温暖的胸怀“拱开”他的心门 · 131
7. 变成朋友，和丈夫一起快乐地玩耍 · 137
8. 无条件信任产生的神奇力量 · 144
9. 清扫房间是进行心灵修炼的基本 · 151
10. 妻子在丈夫的生活中只拥有20%的比重 · 155
11. 妻子是丈夫人人生低谷时的唯一安慰 · 159
12. 通过讲故事改善夫妻关系 · 164
13. 毁了子女的都是“完美的母亲” · 169
14. 把婆婆变成闺蜜 · 178
15. 洞察语言背后的真实心意 · 182

后记 · 187

参考文献 · 190