

● 张心勤

和谐秘诀

HEXIE MIJUE HEXIE MIJUE



黄河出版社

和谐秘诀

顾问：姜永璞

编著：张心勤 刘丽华

黄河出版社

1989. 4

ml

89.10.28.

和谐秘诀

和谐秘诀

张心勃 刘丽华编著

黄河出版社发行

(济南大纬二路325号)

山东肥城印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 6.3125印张 136,552千字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数 1—30000册

ISBN 7-80558-029-4

G·09 定价 2.95元

序

家庭是社会的基本细胞，没有家庭，就没有社会。家庭是生儿育女的场所，没有家庭，就没有人类自身的繁衍和发展。家庭是人们的休息场所，没有家庭，人们的业余生活就显得单调、凄凉。一个出差在外的人，尽管吃得好、住得好，但因为缺少家庭的和谐与气息，缺少人类特有的天伦之乐，归家之心，尤难自控，一旦回到家里，即有一种说不出的激动、欣慰、美满与幸福之情。家庭又是社会安定的重要保证，没有家庭的和睦与幸福，就没有社会的安定。因此，家庭的幸福，是社会主义精神文明建设的重要课题之一。

人不能没有家庭，社会不能没有家庭。每一个人从生到死都离不开家庭；每一个人一生都在经营着家庭。人人都希望家庭幸福，然而并非所有的家庭都充满着幸福。家庭是个小社会，是社会的缩影。家庭内部各种关系，是社会关系在家庭中的集中反映。由于家庭关系在利益交往中更直接、更复杂、更具体，因而容易形成直接的矛盾冲突，许多地方会表现出人类的“非理性”，需要认真地探讨与研究。家庭的幸福是一个大学问。有的人，在外能指挥千军万马，或领导一个县、一个市、一个省，对内却不见得能经营好自己的家庭，道理就在这里。

近年来，人们已经开始注意到家庭幸福问题的研究，翻

译出版了一些国外这方面的书籍，创办了一些家庭问题的杂志，开创了我国家庭问题研究的新局面。但从总体上看，整个家庭幸福的研究还处于起步阶段，存在着不少问题。以翻译出版的国外书籍而论，象苏联的《夫妻生活论》、日本的《婚姻心理》，美国的《爱的艺术》等，理论性太强、实用性较差，而且许多道德、伦理、传统、习惯与我国的家庭实际不符合；以国内创办的各种家庭杂志而论，对于家庭幸福的研究，又显得太散、太杂。近年来，国内也出版了一些人际关系的著作，如《中国人际关系大全》、《你我他》等，对家庭幸福的若干问题有过论及，但由于不是这方面的专著，因而既不集中，也不系统。所以，人们迫切需要有一本适合我国国情，系统研究家庭幸福之道，而且又通俗实用、雅俗共赏的专著。《和谐秘诀》（以下简称《秘诀》）一书，正是在这种背景下产生的。

《秘诀》一书，具有三个显著特点。一是内容丰富。本书从幸福家庭的组建，理想伴侣候选人的确定，到恋爱期注意的事项；从夫妻恩爱的保持，到夫妻矛盾的消除；从处理父子、婆媳、翁婿关系到兄弟、妯娌、姑嫂间的和睦相处，内容丰富，结构得当，层次清楚，重点突出。这样的布局与构思，在国内家庭幸福的著作中，还是第一次。本书抓住夫妻关系这一家庭问题的核心，运用心理学、社会学、交际学、性科学等基础理论，对家庭的各种矛盾进行了剖析，内容前呼后应，完整系统、浑然一体。实是我国家庭幸福问题研究的力作。

二是观点新颖。首先，《秘诀》吸收了国内外最新的研究成果。这一点，从作者书后所列的“参考书目”中可以看

出，大多数的著作是近两年刚刚翻译出版的。其次，《秘诀》将社会学、心理学、交际学、病理学、医学、性科学等中外理论，具体地运用到家庭问题的研究之中，使中外理论与中国家庭的实际，紧密地结合在一起，具有明显的中国特色。其三，《秘诀》一书，在家庭幸福的许多方面，具有独到的见解。“养老问题”、“怕老婆问题”、“小金库问题”、

“离婚问题”，大都见解不俗，读后受益非浅。书中，在夫妻性生活方面，提出了“性感情的二逆特征”及相应对策；在处理父子两代人关系时，警告人们注意各自身份的变化；在婆媳关系中，提出了著名的“同爱逆向反应”；在组建幸福家庭中，指出了“性知识”的必要性；……所有这些家庭中棘手的问题，作者都从我国家庭的实际出发，理论联系实际，作了令人信服的分析 and 研究。

三是通俗实用。这是《秘诀》一书的最大特点。《秘诀》中，作者引用了自己家庭、亲属、同事、同学、朋友、邻居等数以百计的实例，寓理以事，以事示理，令人倍感亲切与实用。写作中，作者不追求理论的深奥，即使遇有较深奥的理论，也用极其通俗的大众话或家庭话来表达，而且摆事实，讲道理，列实例，不拘一格，通俗易懂，让人感到既实实在在，又心悦口服。有些事，说起来人人都知道，但平时谁也没有上升到家庭幸福的高度来认识。因而，《秘诀》一书，确有“画龙点睛”之功效。另外，《秘诀》不注重引经据典，繁烦考证，对于吸收的国内外研究成果，只在书后列有书目，不在书中一一注明，这就从“学究式”、“经院式”的文风中解脱出来，增强了本书的系统性、通俗性和实用性。这在文风上，也是一个改革和尝试。

《秘诀》的主笔张心勤同志，系中国民俗学会会员，山东省民俗学会理事，山东省社会学学会理事，山东省民间文艺家协会会员，山东省历史学会会员，烟台市历史学会副会长兼秘书长，现任烟台市委讲师团教研室主任，在山东省委党校党政干部研究生班攻读研究生。张自大学时间起，就从事民俗学、民间文学、家庭学等方面的资料搜集与研究，近几年发表了各类文稿数十万字。其中曾几次获省市级社会科学优秀成果奖。副笔刘丽华是张的妻子，多年来一直是张事业方面的“贤内助”。张的所有稿件，几乎都由她修改、定稿和抄写。二人在民俗学、家庭学研究方面，可以说是夫唱妻随，妻唱夫和。《秘诀》一书，正是他们夫妻多年合作与劳动的结果。《秘诀》之后，张、刘二人还想结合我国的实际，写一本《独生子女教育的秘诀》，这亦是国内所亟需的。在此，衷心地祝愿他们早日成功！

《秘诀》一书，在我国家庭幸福的系统研究方面，还是一种探索和尝试。因而不可避免地存在这样或那样的问题。比如，在“理想妻子的候选人”中，对女性候选人的温柔贤惠强调得太过，对其事业性注重较少；在婆媳关系中，对婆媳间的对立看得过重，忽视了二者的统一性；在“小金库”问题中，对妻子的“迫使性”言得过重，忽视了丈夫自身的因素；……另外，独生子女的教育和老年人的婚姻和健康体魄的保持等，都是家庭幸福中不可缺少的重要问题，本书并未涉及。这些都有待于在将来的修改中克服之。

姜永瑛

1988、11于泉城

目 录

序

第一篇 组建幸福家庭的秘诀

——献给未婚的青年们

第一章 选择理想的伴侣.....	(1)
结婚的动机.....	(1)
性欲望.....	(2)
社会欲望.....	(2)
爱情欲望.....	(3)
性格的协和.....	(4)
外倾冲动型.....	(6)
外倾活泼型.....	(6)
内倾冷静型.....	(7)
内倾执着型.....	(7)
理想妻子的候选人.....	(9)
容貌漂亮者.....	(9)
非神经质者.....	(10)
温柔贤惠者.....	(10)
非偏爱者.....	(11)
理想丈夫的候选人.....	(12)
宽宏大量者.....	(12)

沉着果断者.....	(13)
追求事业者.....	(13)
有情有欲者.....	(15)
体高面秀者.....	(15)
第二章 发展健康的爱情.....	(17)
爱情的含义.....	(17)
健康的爱情.....	(19)
求爱信号.....	(20)
第三章 恋爱期注意的事项.....	(22)
充分的自主权力.....	(22)
排除父母的干扰.....	(22)
切莫重貌轻德.....	(23)
千万不要信邪.....	(24)
开诚布公的原则.....	(25)
莫隐瞒.....	(25)
莫吹牛.....	(26)
莫自卑.....	(27)
正确地对待失恋.....	(28)
莫害怕.....	(28)
莫诽谤.....	(29)
切莫超轨越礼.....	(30)
莫失身.....	(30)
莫报复.....	(31)
必要的性知识.....	(32)
第四章 结婚的思想准备.....	(34)
承担义务.....	(34)

必要牺牲.....	(36)
第二篇 夫妻间和睦幸福的秘诀	
——献给已婚的夫妻们	
第五章 热情的关怀.....	(39)
关心妻子的健康.....	(39)
怀孕期的照顾.....	(40)
“月子里”的关怀.....	(41)
支持配偶的事业.....	(42)
争做家务事.....	(44)
关心生活的细节.....	(46)
记住妻子的生日.....	(46)
回归不要空手.....	(47)
切莫移情子女.....	(48)
关心伴侣的兴趣.....	(48)
解除伴侣的忧难.....	(49)
第六章 真诚的赞赏.....	(51)
第七章 婚后的礼让.....	(55)
不必争当“户主”.....	(55)
莫耍大男子主义威风.....	(55)
切莫唯我独尊.....	(56)
话说“怕老婆”.....	(57)
凡事多商量.....	(59)
保持朋友的礼节.....	(60)
友好的道别.....	(60)
亲切的问候.....	(61)
甜蜜的微笑.....	(61)

相互的体谅.....	(62)
第八章 和谐的性生活.....	(63)
和谐性生活的意义.....	(64)
和谐性生活的条件.....	(66)
夫妻感情的融洽.....	(66)
避免“操作焦虑”.....	(67)
幽静和谐的环境.....	(69)
遵循性生活的规律.....	(70)
动情期.....	(70)
持续期.....	(72)
高潮期.....	(72)
消退期.....	(73)
性感情的“二逆”特征.....	(73)
丈夫性兴趣的衰减.....	(73)
妻子性感情的增强.....	(75)
第九章 切莫唠叨.....	(78)
第三篇 消除夫妻隔阂的的秘诀	
——献给矛盾的夫妻们	
第十章 夫妻感情变化的规律.....	(81)
夫妻矛盾的必然性.....	(81)
性格的差异.....	(82)
情绪的厌倦.....	(84)
琐事的纷扰.....	(85)
夫妻感情变化的周期.....	(86)
钟情期.....	(86)
冷淡期.....	(86)

休眠期.....	(87)
有意识地分离.....	(89)
第十一章 避免争吵.....	(92)
吃亏就是“福”.....	(92)
夫妻之间无“亏”言.....	(92)
把握经期、更年期.....	(94)
两种体质的差异.....	(95)
SE型与WM型体质.....	(96)
两种体质的差异.....	(97)
谈谈“小金库”.....	(98)
争吵“四忌”.....	(101)
一忌口出秽言.....	(101)
二忌“翻箱倒柜”.....	(102)
三忌离家出走.....	(102)
四忌说“过头话”.....	(103)
第十二章 不要“改造”配偶.....	(104)
莫以“改造者”自居.....	(104)
多尊重,莫责备.....	(106)
第十三章 主动认错.....	(108)
勇于自责.....	(108)
善于总结.....	(110)
第十四章 休要动手.....	(112)
妻子是你的心肝.....	(112)
家产是你的心血.....	(114)
第十五章 切莫冲动.....	(116)
莫要伤天害理.....	(116)

离婚前请你再思.....	(117)
看看孩子.....	(117)
想想自己.....	(118)
话说“轻浮”.....	(119)
第四篇 父子、婆媳、翁婿、兄弟、妯娌及姑嫂	
(10) 间和睦相处的秘诀	
(10) ——献给“复合家庭”们	
第十六章 父母与儿、媳之间.....	(121)
互相尊敬.....	(121)
互尽义务.....	(125)
“养老问题”面面观.....	(125)
力尽儿、媳孝顺情.....	(128)
互不干涉.....	(130)
休干涉父母自身事.....	(130)
莫管儿、媳家内情.....	(131)
儿子要当“大肚汉”.....	(133)

第一章 选择理想的伴侣

假若没有特殊的原因，每个人都要结婚，又都渴望有一个幸福美满的家庭。一个人，无论其职位多高，权力多大，名望多显赫，又如何地富有，但家庭只能有一个。否则，就为我们的宪法和道德所不容。从这一意义上讲，县长、省长乃至国家主席，专家、学者乃至高级教授与平民百姓没有什么两样，只是条件有差别而已。

结婚成家，意味着男女双方在人生的旅程中互为伴侣，共同致力于社会的奉献与家庭的建设。因此，选择一个称心如意的伴侣，是家庭幸福的前提。世界上，一对互相仇视，互不爱慕的男女结合而成的家庭，是无幸福可言的。

那么，人为什么要成家呢？换句话说，人为什么要结婚呢？

结婚的动机

人有各种需要。饿了需要吃饭，困了需要睡觉，累了需要休息，冷了需要穿衣，……需要是人的本性。结婚，也是人的本性需要。人们常说“男大当婚，女大当嫁”，就是因为“男大”“女大”之后，其本性需要“婚”，需要“嫁”。为什么呢？因为结婚，能够满足人们的三种欲望：性欲望、

社会欲望和爱情欲望。

性欲望 如果问年轻人为什么要结婚，很少有人回答是为了满足性欲。然而，成千上万的人都默认，结婚可以满足性欲。性欲是人的本性要求，是人的自然属性。这一点与其他动物没有什么区别。我国由于数千年封建文化的影响，人们的意识中似乎一谈到性欲，就是低级下流，污秽不堪，以致出现了“性禁区”，致使许多人缺乏必要的性知识。其实，即使封建社会那些衣冠楚楚的“圣人”“君子”们，哪一个又不是为了满足这种生理需要而结婚呢？人首先是一个自然的人。是自然的人，就不能违背人的自然本性。每个人都应坦然地讲，结婚首先是为了满足性欲。当然，那种为了某种目的而结婚的除外。

也许有人会问：“婚外的性生活不是照样可以满足人的性欲吗？为什么非得结婚呢？”这即是社会欲望所要解决的问题。

社会欲望 社会欲望是指被社会承认的欲望。人既是自然的产物，也是社会的产物。人是社会关系的总和，离不开社会而存在。人的行为和本性，都要受到社会关系各方面的制约。性欲是人的本性，被社会承认的欲望也是人的本性。我国的传统习惯和道德要求，满足性欲，只能通过结婚。只有结婚，性欲的满足才为社会所承认。婚前的同居者，或婚外不正常的性关系者，总是胆战心惊，生怕被别人发现，不敢在公共场所双双露面，就是因为那样做不能满足他们的社会欲望，非但不满足，而且为社会的道德所不容。

“生儿育女也是人的社会欲望，要满足这种欲望，只有通过结婚。那些婚前有了“私生子”的人，尽管有的可能满足

了性欲望或爱情欲望，但他（她）们仍然感到羞耻，无颜见人，或被别人说三道四。那些婚后长期不孕的人，心理上承受着各种压力，这都是社会欲望得不到满足的表现。

上了年纪而未结婚的人，最忌别人说他（她）是“老处女”、“老姑娘”、“老光棍”，这也是结婚的社会欲望没有得到满足的表现。与别人相比，他们总觉得缺点什么，总感到“嫁不出去”，非人之常情；没有“娶上个媳妇”非人之所愿。特别是工作之余，独自一人躺在床上时，更有一种孤独、寂寞和不安的感觉。看看邻居，想想未来，即感到心烦意乱，有一种说不出的滋味。总之，他们感到，要同周围的人过同样的生活，不被人说三道四，必须结婚，否则，就有点与世不容。

一味地追求财产、地位、权势、名望的人，一旦结了婚，虽说性欲和社会欲望可能满足，但夫妻间并不一定幸福。因为他们的爱情欲望没有得到满足。

爱情欲望 任何人都有爱情欲望。爱情欲望是追求自他一体感，就是感到自己是对方，对方是自己，离开了对方，自己就感到乏味、寂寞和不安。没有爱情的婚姻，是不会幸福的。这种婚姻没有趣味，没有安宁，情绪也不稳定，性生活也不会和谐。我们有一个老乡，找了一个“万元户”，丈夫是个“丑八怪”。尽管家里很富裕，吃得好，穿得好，但是夫妻经常吵架，女方常常不辞而别回娘家。这说明，女方的爱情欲望没有得到满足。

一个人，当物质的追求满足以后，就更加拼命地追求精神的满足。爱情欲望的自他一体感，要求两个人必须有共同的理想，共同的志趣，有激起创造同一人生的热情，有在人

生道路上奋勇向前的勇气。爱情是建立在崇高的互尊互爱基础上的。一旦有了爱情，双方都不以自我牺牲为苦，无论在金钱、时间、体力还是兴趣方面，都不惜把自己降到次要的地位。爱情是以对方之忧而忧，以对方之乐而乐。这种感情，其乐无比，甜美异常，越发展，双方就越心心相印。每个人都会从内心发出“海枯石烂时，方是分离日”的誓言。这是一种崇高的精神追求和爱情欲望的满足。但是，当结婚没有建立在爱情的基础上，双方的感情不能得到共同的发展时，精神上即会感到索然无味，没有奔头。这时，不仅见到自己的伴侣不顺眼，而且对物质的东西不感兴趣。所以，要创造婚后的幸福，结婚的双方必须满足各自的爱情欲望。

人，就其性欲来讲，是其自然属性，和动物没有什么两样；就其社会欲望、爱情欲望来讲，是其社会属性。任何一个人，都是这两种属性的统一体。因此，人们在满足性欲的同时，必须满足自己的社会欲望和爱情欲望，缺此则性欲也不会满足；同样，在满足社会欲望和爱情欲望的同时，性欲也不可忽视。片面地追求任何一种欲望，都会为家庭的幸福埋下祸根。

性格的协和

左邻右舍的夫妻吵架时，我们常常会听到这样一句话，“我真跟你合不来！”“合不来”，即是夫妻间性格的不协和。性格，是人的态度和行为方面较稳定的心理特征，是个性的重要组成部分。平时，我们说某某人“真武断”，某某人“太懦弱”，某某人“真贤惠”，某某人“真沉着”，都