

奏出生活美好的樂章

2  
精華本

夫妻間如何對待過錯隱私  
保持青春的 20 條訣竅  
男子漢的着裝藝術  
讓雞尾酒在家宴中飄香  
如何火里逃生

國際文化出版公司

茶余飯後



# 茶 余 饭 后

精 华 本

2

袁 运 编

国际文化出版公司

茶余饭后（精华本2）

袁 运 编

国际文化出版公司出版发行

河北省承德地区印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 10.5印张 228千字

1990年7月第一版 1990年7月第一次印刷

ISBN 7-80049-614-7/G·180 定价：4.30

# 目 录

## 夫妻·家庭

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 性格互补与夫妻恩爱.....         | ( 1 )  |
| 怎样做个好丈夫.....           | ( 3 )  |
| 怎样做聪明的妻子.....          | ( 5 )  |
| 了解配偶.....              | ( 6 )  |
| 怎样对待脾气不好的爱人.....       | ( 7 )  |
| 当妻子怀孕以后.....           | ( 10 ) |
| 影响夫妻关系的几种容易被忽视的因素..... | ( 12 ) |
| 破坏婚姻的五种观念.....         | ( 16 ) |
| 防止吵架的秘诀.....           | ( 18 ) |
| 夫妻争吵时应怎样收场.....        | ( 21 ) |
| 夫妻交谈的技巧.....           | ( 22 ) |
| 男女间常犯十大错.....          | ( 24 ) |
| 夫妻间如何对待过错隐私.....       | ( 25 ) |
| 和妻子们谈谈丈夫的性功能.....      | ( 28 ) |
| 怎样处理好夫妻间的性关系.....      | ( 32 ) |
| 夫妻同床共枕好.....           | ( 35 ) |
| 怎样建立和睦幸福的家庭.....       | ( 37 ) |
| 家庭和谐的标志.....           | ( 41 ) |
| 家庭稳固的秘诀.....           | ( 41 ) |
| 怎样调适家庭人际关系.....        | ( 45 ) |
| 怀春少女的困惑.....           | ( 48 ) |

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 您的孩子不爱吃饭怎么办 .....  | ( 50 ) |
| 怎样预防儿童意外事件 .....   | ( 52 ) |
| 父母要学会给孩子戴高帽 .....  | ( 54 ) |
| 孩子厌学怎么办 .....      | ( 55 ) |
| 帮助孩子迈好人生的第一步 ..... | ( 57 ) |

## 青年园地

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 仪态要靠培养 .....        | ( 60 )  |
| 平易动作蓄深意 .....       | ( 61 )  |
| 恋爱诀窍四题 .....        | ( 64 )  |
| 怎样对待恋人的缺点 .....     | ( 66 )  |
| 恋人之间争吵探因及平息对策 ..... | ( 69 )  |
| 选择男友的秘诀 .....       | ( 73 )  |
| 男性之谜 .....          | ( 75 )  |
| 女性增加魅力的六要诀 .....    | ( 81 )  |
| 把握恋爱的亲昵度 .....      | ( 82 )  |
| 战胜性冲动 .....         | ( 85 )  |
| 斩断单思需毅力 .....       | ( 83 )  |
| 超脱失恋的秘诀 .....       | ( 89 )  |
| 失恋四忌 .....          | ( 94 )  |
| 你在性方面成熟吗 .....      | ( 95 )  |
| 血型与爱情 .....         | ( 99 )  |
| 第一次赴约前的心理准备 .....   | ( 106 ) |
| 选择婚期的科学 .....       | ( 108 ) |
| 少女，学会分辨友情与爱情 .....  | ( 109 ) |

## 社交·人生

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 交际中理解“不”的艺术 .....  | ( 112 ) |
| 扩大交际的好形式——家宴 ..... | ( 114 ) |
| 别人埋怨你时怎么办 .....    | ( 115 ) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 说服他人的技巧 .....         | ( 116 ) |
| 讲话十忌 .....            | ( 120 ) |
| 你会给别人“下台阶”吗 .....     | ( 123 ) |
| 你会变得更聪明 .....         | ( 128 ) |
| 怎样提高预见能力 .....        | ( 130 ) |
| 专心致胜十二招 .....         | ( 135 ) |
| 享受痛苦 .....            | ( 137 ) |
| 怎样给人留下良好的“第一印象” ..... | ( 145 ) |
| 24种举止令人生厌 .....       | ( 147 ) |
| 怎样戒掉坏习惯 .....         | ( 149 ) |
| 改变你的不良个性 .....        | ( 151 ) |
| 相笔迹识个性 .....          | ( 154 ) |
| 温柔——女性理想的性格美 .....    | ( 156 ) |
| 女人最不喜欢的男人 .....       | ( 160 ) |
| 战胜忧虑情绪的诀窍 .....       | ( 162 ) |
| 如何适应职业生活 .....        | ( 165 ) |
| 50岁随想 .....           | ( 167 ) |
| 你会度假吗 .....           | ( 169 ) |

## 美容·健美

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 美容ABC .....       | ( 173 ) |
| 美容十忌 .....        | ( 175 ) |
| 面部美容自我按摩法 .....   | ( 176 ) |
| 保持青春的20条诀窍 .....  | ( 177 ) |
| 食物敷面美容法 .....     | ( 179 ) |
| 新娘，愿你更美丽 .....    | ( 180 ) |
| 中老年妇女美容法 .....    | ( 182 ) |
| 西太后的“玉尺美容术” ..... | ( 183 ) |
| 妇女颈部皮肤保健 .....    | ( 186 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 如何延缓皮肤的衰老 .....     | ( 187 ) |
| 改变形象的“魔术”——发型 ..... | ( 189 ) |
| 姑娘如何选择发型 .....      | ( 190 ) |
| 不同形体女子的服装选择 .....   | ( 192 ) |
| 男子汉的着装艺术 .....      | ( 196 ) |
| 生活化妆的艺术 .....       | ( 198 ) |
| 女性不同脸型化妆法 .....     | ( 201 ) |
| 戴眼镜女性化妆须知 .....     | ( 203 ) |
| 少女日常生活健美要诀 .....    | ( 204 ) |
| 健美指南 .....          | ( 207 ) |
| 25岁以后的健美 .....      | ( 209 ) |
| 妇女要讲究步态美 .....      | ( 212 ) |
| 不良习惯有损形体美 .....     | ( 213 ) |

## 保健·养生

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 家庭如何预防传染病 .....      | ( 215 ) |
| 常见肛门直肠疾病简易自我诊治 ..... | ( 216 ) |
| 预防感冒十法 .....         | ( 219 ) |
| 口臭的原因及治疗 .....       | ( 220 ) |
| 牙痛治疗20法 .....        | ( 222 ) |
| 高度近视者的保健 .....       | ( 224 ) |
| 按摩“关元穴”减肥 .....      | ( 225 ) |
| 流鼻血怎么办 .....         | ( 226 ) |
| 女孩子有哪些情况应去看妇科 .....  | ( 227 ) |
| 性功能障碍的预防与治疗 .....    | ( 228 ) |
| 壮阳诀窍六种 .....         | ( 231 ) |
| 性冷淡吃什么好 .....        | ( 234 ) |
| 你需要哪些维生素 .....       | ( 237 ) |
| 酒与妇女 .....           | ( 239 ) |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 提高男子生育力的简易自助法 .....  | ( 242 ) |
| 老年人吃饭没滋味怎么办 .....    | ( 247 ) |
| 老人聊天有益健康 .....       | ( 248 ) |
| 用药粥治老年便秘 .....       | ( 249 ) |
| 要体谅老年人的心理变化 .....    | ( 250 ) |
| 高血压病人的性生活指导 .....    | ( 252 ) |
| 中老年人性生活经常遇到的问题 ..... | ( 253 ) |
| 洗澡的三种刺激作用 .....      | ( 254 ) |
| 健美长寿18法 .....        | ( 257 ) |
| 中年人自我保健八法 .....      | ( 259 ) |
| 日常健身十法 .....         | ( 261 ) |
| 暮时少议事 .....          | ( 262 ) |
| 祝你好梦 .....           | ( 264 ) |
| 如何克服“坏心情” .....      | ( 266 ) |
| 弯腰好处多 .....          | ( 267 ) |
| 养生“十六宜” .....        | ( 268 ) |
| 午睡的利与弊 .....         | ( 271 ) |

## 优生优育

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 你想有一个聪明的孩子吗 .....   | ( 274 ) |
| 妇女孕期应禁用哪些药物 .....   | ( 275 ) |
| 孕妇在社交场合也不宜饮酒 .....  | ( 278 ) |
| 最佳生育年龄和最佳分娩月份 ..... | ( 280 ) |
| 夫妻感情与优生 .....       | ( 281 ) |
| 造就“神童”的秘诀 .....     | ( 281 ) |
| 1~3岁婴幼儿的智力开发 .....  | ( 284 ) |
| 电视机等对婴儿的危害 .....    | ( 287 ) |
| 孩子什么时候断奶最合适 .....   | ( 290 ) |
| 小儿厌食症的饮食疗法 .....    | ( 291 ) |

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 怎样为孩子代述病情 ..... | ( 292 ) |
| 生男生女与饮食有关 ..... | ( 295 ) |
| 孕妇旅行十项注意 .....  | ( 296 ) |

## 生活小百科

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 生活十巧 .....          | ( 298 ) |
| 多掌握些生活技能 .....      | ( 299 ) |
| 生活常识中的错误 .....      | ( 300 ) |
| 生活中的“巧” .....       | ( 302 ) |
| 卫生待客 .....          | ( 303 ) |
| 探病送食品要诀 .....       | ( 304 ) |
| 吃饭九忌 .....          | ( 307 ) |
| 啤酒烹美食 .....         | ( 308 ) |
| 菜肴宜现烧现吃 .....       | ( 309 ) |
| 让鸡尾酒在家宴中飘香 .....    | ( 310 ) |
| 选购订婚戒指的讲究 .....     | ( 311 ) |
| 怎样延长拉毛织品的穿用寿命 ..... | ( 312 ) |
| 羽绒制品优劣的鉴别 .....     | ( 313 ) |
| 怎样张挂字画 .....        | ( 314 ) |
| 不可忽视的玩具卫生 .....     | ( 315 ) |
| 美化家居几原则 .....       | ( 317 ) |
| 地毯铺设要领 .....        | ( 318 ) |
| 改造你的卫生间 .....       | ( 319 ) |
| 如何火里逃生 .....        | ( 321 ) |
| 正确使用吸尘器 .....       | ( 322 ) |
| 电冰箱的多种用途 .....      | ( 323 ) |
| 使用彩电七忌 .....        | ( 323 ) |
| 电冰箱省电十法 .....       | ( 325 ) |

# 夫妻·家庭

## 性格互补与夫妻恩爱

有人说，婚姻是两个相同的半圆合成的圆，它要求夫妻性格完全吻合。诚然，夫妻性格相同、情趣一致，生活会比较合拍与合谐。但是，过分强调性格的相同与一致，事实上不一定使婚姻美满幸福。

人的性格，千差万别。世上绝对没有两个性格完全相同的人，犹如一棵树上没有两片绝对相同的树叶一样。况且，夫妻双方各自在不同的环境中长大，各有不同的家庭习惯，各有不同的经历和体验，各有不同的生理特点和心理特点，夫妻的性格差异总是存在的。因此，强求性格的相同与一致，无疑是爱情心理上的一个误区。

婚姻心理专家认为，夫妻关系是建立在相似和相反性格的平衡基础上。具体地说，夫妻之间的性格有相似和相悖的部分，相似部分有益于夫妻关系的建立，相反部分则对发展夫妻关系做出贡献。事实上，性格仅有相似的夫妇，虽然考虑事时能相互理解，生活相安无事，但日久天长，便会在不知不觉中相互产生厌烦，当初并肩奋斗的相同性格则成为相互不满的种子。不同性格的夫妻，在长期生活中，相反的性格方面却具有积极的意义，起到相辅相成、互相补偿、互相

促进的作用，通过补全彼此性格上的不足，能够为婚姻生活注进新的活力。众所周知的居里夫人的女儿伊伦·居里，是一位娴静、沉默、精细的女性，而她的丈夫约里奥则是个敏捷、热情、活泼的人。约里奥敏捷的性格，帮助伊伦·居里迅速地捕捉到新思想、新理论。伊伦·居里则以她特有的细心帮助约里奥从细微之处发现新的问题。同时，约里奥活泼、热情的性格，感染着沉默寡言的伊伦·居里，给家庭增添了生活的乐趣。两个人的性格虽然有很大差异，但经过互相调节，互相补益，不仅使婚姻生活美满幸福，而且使科学研究比翼齐飞，双双获得了诺贝尔奖。

生活中，乐天派与忧郁者、性情暴躁与脾气温和、木讷寡言与口角生风、善于交际与孤僻独处、追求时髦与安于现状、勇于冒险与谨小慎微等等相反性格的男女，奇特地结合为夫妻，是相当多的，多数婚姻也是美满幸福的。他们婚姻成功的一个基本原因，就是丈夫和妻子一方面保持自己的性格特征，另一方面使那些让对方接受不了的性格特征日趋减少，同时善于吸收对方性格中的长处来弥补自己的不足。

夫妻间要紧的不在于性格差异有多大，而在于互相的了解、补偿和调节。特别是性格相异较大的夫妻，更应讲究一点夫妇相处的艺术。

正确了解对方的性格特点，可说是性格相异的夫妻婚姻美满的先决条件。正确了解对方性格，切勿以偏概全，以此类推，不要随便说出“我看透了，你就是这样的人”一类的话。轻易下结论往往不准确，会引起坏结果。

了解双方的性格，目的是为了两种性格和谐地统一起来。既然如此，你就必须学会容忍对方性格上的缺陷，作出

让步。须知道，世界上的人有各种各样的性格，不能强求别人一定要和自己的性格一模一样，唯一的办法是适应现实，不苟求对方，谅解对方的不足。当性格相异的夫妻因对某件事情的看法、做法不一致而发生摩擦时，就必须抛开所谓的“性格说”，先想想是什么言语和行为使你们发生了摩擦。不要去想“我就是这种性格，所以才这样做”。简言之，首先要考虑行为的理由与动机，而不要动辄以所谓“性格不和”下结论，更不要去攻击爱人的性格特征。须记住，你爱人身上令你爱慕的性格同你希望改变的性格是分不开的。要想两人相互适应，和谐美满，的确需要岁月的理解、磨炼、忍耐、让步和靠拢。

## 怎样做个好丈夫

怎样才能做一个好丈夫，是不少即将做新郎和已婚男子十分关心的问题。美国著名心理学家迪尔·艾比经过长期调查和研究，提出做个好丈夫的10项要诀。

记住妻子的重要日子。切勿忘记妻子的生日和夫妻结婚纪念日。并要有所表示，哪怕一个亲吻、一张明信片，或一束鲜花。这样会使妻子明白自己的丈夫时刻没有忘记自己。

少谈其它女人的事情。与妻子闲聊时，切勿开口闭口谈论自己遇到过的漂亮姑娘。喋喋不休的谈论会伤害妻子的自尊心，渐渐地便起反感，使夫妻之间产生隔阂。

专心倾听妻子的谈话。妻子跟你谈起某事时，一定要耐心地听完，切莫心不在焉，如拿起书报，或打开电视。这些

做法会使妻子疑心丈夫对自己不关心。

遇事与妻子商量。若欲宴请朋友或邀朋友来家玩，须事先跟妻子商量。若不招呼会使妻子措手不及，导致夫妻不和。

关心妻子的生活。妻子回家晚了或有其它异常情况，要打电话到单位询问或外出寻找，这样做可加深夫妻间的感情，也可避免一些不测事件的发生。

勇于承认错误。夫妻生活不免有风风雨雨，做丈夫的要冷静反思，检查自己的过错。若有，要勇于承认，取得谅解。知错不改，强词夺理，是不会博得妻子好感的。

不在人前批评妻子。批评妻子，要注意方式方法，切莫当他人的面。要懂得这种方式会使妻子陷入尴尬的境地，而会触发妻子对丈夫的反感，导致感情破裂。

控制自己的感情。做丈夫的遇有不称心的事或发脾气时，切勿将这种情绪带回家“传染”给妻子，影响她的心境，也使她跟着你不快。

不要使妻子妒嫉自己，夫妻之间应当是一种平等的关系，无论丈夫工作有多大变动，职务有多大提升或者事业上有多大的成功，都不要喜形于色，大夸自己的才干。这会无形中贬低妻子的形象，引起她的妒嫉，不利于保持夫妻之间的和谐关系。

注意归还妻子的物品。在家庭生活中，有些东西是个人专用的，丈夫若借用妻子的专用品使用，用完后应该如数归还，不要用完之后不了了之，或损坏了物品后，连道歉也不说一声。

## 怎样做聪明的妻子

1. 聪明的妻子总是拿自己丈夫的长处与别的男人比。越比越欣慰，越比越幸福，越比越爱自己的丈夫；愚蠢的妻子总是拿自己丈夫的短处与别的男人比，越比越失望，越比越烦恼，越比越瞧不起自己的丈夫。

2. 聪明的妻子把丈夫的事业，也视为自己的事业，鼎力相助。因为她知道，山水相依，山有多高水就有多高；愚蠢的妻子让丈夫围在自己身边转，而不支持他献身事业，她要求水有多高，山也只能有多高。

3. 聪明的妻子看准时机提醒丈夫疏忽了的大事，力争不使丈夫出现麻烦。因为她清楚丈夫一旦被动，自己脸上也无光；愚蠢的妻子总是喋喋不休地挑剔丈夫的小毛病，使丈夫常常为一些小事而劳心费神，无暇顾及重要的事情。

4. 聪明的妻子在公开场合总是赞美丈夫的优点，尽管在枕边她严厉地指责过丈夫的错误；愚蠢的妻子，总是在公开场合揭丈夫的短处，尽管在枕边她对自己的丈夫也很满意。

5. 聪明的妻子批评丈夫总是持谨慎态度，她常常在丈夫思想压力最小的时候，说出自己的批评意见。因为她深知，在这个时候批评丈夫效果最好；愚蠢的妻子常常不管三七二十一，一经发现丈夫的错处，当即训斥、责骂，搞得丈夫非常尴尬。

6. 聪明的妻子从来不做家庭将军，当丈夫的事业不顺

利或经济拮据时，总是安慰他，为他分忧解愁；愚蠢的妻子把与丈夫的关系建立在金钱、地位上，稍不如意就骂丈夫“窝囊废”，搞得丈夫抬不起头来。

7. 聪明的妻子能够帮助丈夫做一个好爸爸，使丈夫和孩子们共享天伦之乐；愚蠢的妻子让丈夫在孩子面前总是唱“黑脸”使丈夫成为惩罚孩子的唯一代理人，破坏了孩子与爸爸的感情。

8. 聪明的妻子总是把家庭搞得非常整洁，让丈夫始终能在舒适的环境中生活。因为她知道家是抵御外界干扰的屏障；愚蠢的妻子，虽然有条件也不注重家庭卫生，常常使家里窝窝囊囊，让丈夫一见就皱眉。

9. 聪明的妻子无论在家还是在外都非常注重自身的衣着打扮和体态仪表，给丈夫以美的享受；愚蠢的妻子，在家里时常常不修边幅，尽管外出时也能打扮一下自己。

10. 聪明的妻子发现丈夫不高兴时，想方设法使他高兴起来，使家庭始终充满乐趣；愚蠢的妻子明明知道丈夫烦恼、苦闷也不予理睬，自己该干什么照样不受影响。

## 了 解 配 偶

了解配偶的个性，才能使婚姻更和谐美满。心理学家把人归为下列四大基本性格，你不妨据此分析一下伴侣的个性，并遵循几个简单的相处原则，使感情更融洽。

大众型 这种人爱热闹、好交友，但与朋友的交情却不深，有时很饶舌，有时比较散漫，不够成熟，需要别人的注

意和赞同。

如果你的伴侣属于这一类型，你不妨多恭维、鼓励，树立他的自信心。如果他有孩子气的行为，不要强迫他拘泥小节，也不要限制他旺盛的精力。

**权力型** 这种人是天生的领导者，意志坚强、坚决果断、爱好工作、喜欢控制一切。他们喜欢追求成功，受人欢迎，而且不容易灰心。

这种人可能脾气暴躁，办事有板有眼，但缺乏同情心。如果是这样，最好一切听从他的意见，尤其是在发生紧急情况之时。

**完美型** 他喜欢分析思考，把事情理得井井有条，也希望别人与他一样。他敏感，富有自我牺牲精神，需要别人理解，但不会表达自己的需要。

这种人也许标准太高，不切实际，情绪也可能不稳。你绝不要搅乱他已经作好的计划，多安慰体贴为是。

**和平型** 他安静、有耐心、惯于隐藏自己的情感。如果发生争吵，他会完全退缩，拒绝沟通，直到一切平静为止。这种人的缺点是自私、缺乏果断，有时还会逃避责任。

对待这种伴侣的方法是尽量不要使环境太过复杂，也不要给予他太多责任，更不可唠叨。

## 怎样对待脾气不好的爱人

不少人为爱人的坏脾气苦恼。为此而造成家庭破裂者亦不罕见。

然而，生活中也会遇到截然相反的情况：有许多家庭，夫妻双方或一方也是坏脾气，但夫妻关系却相处得很好，家庭美满而幸福。为什么会这样呢？

脾气不好，心好

俗话说，千人千秉性，万人万脾气。真正脾气好到无可挑剔的人是极少见的。脾气属于个性，它不同于品德。因此，坏脾气不等于坏品德。世界上有许多杰出的政治家、军事家和艺术家，他们才华横溢，道德高尚，但脾气都不那么好，有的甚至脾气坏得出奇。

我们普通人更是如此。许多妻子这样评价自己的丈夫：“他呀，脾气一来真让人受不了，不过是‘雷阵雨’，平时对我和孩子那真是没说的。”的确，许多坏脾气的人都属于这种“脾气不好，心好”的人。如果能够认识到这一点，就会对脾气不好的爱人采取正确的态度。

“亲近”的策略

有一个孩子问妈妈：“爸爸为什么总对你发脾气呀？”妈妈笑着对儿子说：“孩子，这个你还不不懂，因为妈妈是爸爸最亲近的人哪！”这位妻子的话颇有道理。

这是因为人们在工作中遇到挫折，或与同事闹别扭，心里不痛快，不便对别人轻易发泄。回到家里，在妻子或丈夫面前，很容易被一些生活小事而激怒，这是渲泄内心不良情绪的一种方式。因此，人们都好的在自己的爱人面前发脾气，这些是与夫妻间的特殊关系有关。当然，并不是要对爱人的坏脾气采取逆来顺受的迁就态度。正确的方法应以最为适当的的方式来医治爱人的坏脾气。当爱人发脾气时，自己首先要记住气，不能兵戎相见，想方设法把爱人的火气尽快平息下