

学苑出版社

家庭生活万事通



十万个不要

SHI WAN GE BU YAO

夫妻生活篇

QI SHENG HUO PIAN

家庭生活万事通

十万个不要·夫妻生活篇

本书编写组 编著



学苑出版社

(京)新登字 151 号

家庭生活万事通

十万个不要·夫妻生活篇

编 著：本书编写组

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：国防科工委印刷厂

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：7

版 次：1994 年 5 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0415-7/G·193

全书定价：350.00 元

本册定价：5.05 元（平装）8.45 元（精装）

目 录

不要把“爱吃醋”视为小事	(1)
参加社交活动不要忌讳妻子	(1)
对于丈夫的婚外恋不要大吵大闹	(1)
妻子有了外遇不要一味责备	(2)
再累也不要忘记感情交流	(3)
丈夫不要私设“小金库”对付妻子	(3)
不要以为丈夫私设“小金库”就是同床异梦	(4)
不要阻碍妻子的正常交往	(4)
不要以为交异性朋友就是对爱情的不忠	(5)
不要把妻子当成私人财产	(6)
不要期望丈夫同时兼有多重身分	(7)
不要苛求志趣一致	(8)
不要因小事引起纠纷	(8)
不要求全责备	(9)
不要总想改造对方	(10)
不要消极对待妻子的唠叨	(10)
不要急上加急	(11)
不要过度责备对方的过失	(12)
不要让孩子存在影响夫妻感情	(13)
不要在公共场合争吵	(13)
不要总忆恋旧情	(14)
不要轻易发火	(14)
不要“伤心”	(15)
不要把爱人的恶习当成终生错误	(16)
不要吝惜你的温情	(17)
不要维持僵局	(17)

不要借助外界解决矛盾	(18)
不要寻花问柳	(19)
关心子女不要忽视爱人	(20)
婚姻不要凑合	(20)
不要盲目仿效	(21)
不要回避交流讨论性生活	(22)
不要互相猜疑	(22)
不要忽视接吻和拥抱	(23)
不要把婚后的生活理想化	(24)
不要忘记不断发现对方的优点	(24)
不要讳言自己的错误	(25)
不要忽视性格的调适	(26)
不要轻视对话技巧	(26)
不要忽视夫妻语言中的调味品	(27)
不要忽视仪表美	(28)
不要幻想完美无缺的婚姻	(28)
不要忘记常“吹”“枕边风”	(29)
不要以为温柔只属于女人	(30)
不要轻视对妻子的“细意”	(30)
不要拒绝彼此的放纵与撒娇	(31)
不要讽刺挖苦丈夫的“放纵”	(32)
不要在爱人面前流露对他人的好感	(32)
不要拿别人对自己的追求来炫耀魅力	(33)
不要用“荒谬的假设”来保护自己	(33)
不要对对方的行为动机直言不讳	(34)
不要转移话题攻击对方	(34)
不要一次指责多件事情	(35)
不要玩“数字游戏”	(36)
不要威胁、恐吓	(36)
不要指责对方不可改变的事	(37)
不要因离婚而反目为仇	(38)

不要对性过度重视·····	(39)
不要忽视自己的义务·····	(39)
不要以婚姻为归宿·····	(40)
不要过于顾恋婚前的家·····	(41)
不要为钱财干涉父母的婚姻·····	(42)
不要强求做贤妻良母·····	(43)
不要太强调个性的差异·····	(44)
不要害怕冲突和争吵·····	(44)
不要拒绝丈夫进厨房·····	(45)
不要追究对方的过去·····	(46)
不要用逻辑掩饰感情·····	(47)
不要提前后矛盾的要求·····	(47)
不要无缘无故改变主意·····	(48)
不要侮辱对方·····	(49)
不要把同情当爱情·····	(49)
不要崇尚义务性婚姻·····	(50)
不要把婚姻当作商品交换·····	(51)
不要用哭泣来发泄情感·····	(51)
不要忘记好丈夫的准则·····	(52)
不要忘记做一名好妻子·····	(53)
不要老调重弹·····	(54)
不要心无主见·····	(54)
不要过于吝惜·····	(54)
不要过度宠溺·····	(55)
不要无谓愁恼·····	(55)
不要轻易与他人动情·····	(55)
不要忽视婆媳关系·····	(56)
对双方老人不要偏心眼·····	(57)
不要把老人当保姆·····	(57)
不要轻率离婚·····	(58)
中年夫妇不要忽视感情危机·····	(58)

不要忽视培养共同的生活目标·····	(59)
不要把丈夫当儿子·····	(60)
不要寻求刺激·····	(61)
不要让丈夫过于发胖·····	(61)
不要把孩子当幸福天使·····	(62)
尽量不要与父母同住·····	(63)
不要阻止老年人再婚·····	(64)
不要让精神老化·····	(64)
不要失去诚实·····	(65)
不要害怕继母难当·····	(66)
再婚夫妻不要二心·····	(66)
不要做“甩手丈夫”·····	(67)
不要忽视家风·····	(68)
不要失去当代女性的个性美·····	(68)
不要忽视女性美的行为方法·····	(69)
妻子不要忽视笑的魅力·····	(70)
不要忽视夫妻间的交流·····	(70)
不要忽视夫妻间的幽默·····	(71)
不要忽视早晨的家庭气氛·····	(71)
不要嫌妻子唠叨·····	(72)
结婚后不要丧失浪漫生活·····	(72)
不要互不妥协·····	(73)
不要习以为常·····	(73)
不要奢望对方婚后会改变·····	(73)
不要以为婚姻是爱情的坟墓·····	(74)
不要忽视家庭生活的最佳模式·····	(74)
不要疏远对方·····	(74)
不要忽视感情交流的技巧·····	(75)
不要误解妻子的“明贬暗褒”·····	(77)
不要看不惯妻子的自我表扬·····	(78)
不要误解妻子的“拿搪叫劲”·····	(79)

不要计较妻子的混不讲理·····	(80)
不要漠视妻子的眼泪·····	(81)
不要误断妻子的病态·····	(82)
不要忘记：妻子在丈夫面前永远是恋人·····	(82)
妻子不要忘记打扮·····	(83)
不要放弃暂时分离的机会·····	(84)
不要忽视增加异性特征·····	(85)
不要忽视相互尊重·····	(85)
不要伤害对方的自尊心·····	(86)
不要干涉对方的兴趣爱好·····	(86)
不要疑神疑鬼·····	(87)
不要忽视羞涩的魅力·····	(88)
不要忽视撒娇的魅力·····	(88)
不要忽视逞强的魅力·····	(88)
不要忽视遮掩的魅力·····	(89)
不要以为沉默才显出爱的真挚·····	(89)
不要吝惜你的赞美和感谢·····	(90)
丈夫不要忘记在家庭中的责任·····	(90)
不要忽视吻的作用·····	(92)
不要只在过性生活时才和妻子接近·····	(92)
不要吝惜说“亲爱的”·····	(93)
不要忽视夫妻之间的语言表达方式·····	(94)
不要忽视孕期和产后的夫妻关系·····	(94)
婆媳之间不要相互戒备·····	(96)
不要盲从·····	(97)
不要心血来潮·····	(98)
不要盲目追求价廉物美·····	(98)
不要花钱买过剩功能·····	(99)
不要忽视最佳购买时间·····	(99)
购买东西不要过量·····	(100)
不要盲目对比·····	(100)

不要过分迷信名牌·····	(101)
不要心存侥幸·····	(102)
不要因小失大·····	(102)
不要只顾自己·····	(103)
不要忽视精神生活·····	(103)
不要忽视食物构成·····	(103)
不要让儿童乱用化妆品·····	(104)
不要误解妻子的暗示·····	(104)
不要忘记重温旧梦·····	(105)
不要只给妻子简单的理解·····	(105)
不要对妻子的关怀不屑一顾·····	(106)
不要忘记有九种因素会导致婚姻失败·····	(107)
人到中年不要只想乐享天年·····	(108)
不要让危机失控·····	(109)
不要忽视培养共同志趣·····	(110)
对方有困难时不要埋怨·····	(111)
夫妻相处不要毫无分寸·····	(112)
不要对配偶毫无保留·····	(112)
不要让妻子承揽全部家务·····	(113)
不要逃避家务劳动·····	(114)
不要一味求同·····	(116)
不要企图支配对方·····	(116)
不要过度心理防卫·····	(117)
不要维持刻板 and 封闭的婚姻方式·····	(117)
不要为琐事而庸人自扰·····	(118)
不要忽视夫妻生活的“间歇度”·····	(118)
不要出现破坏性争吵·····	(119)
不要有意见而不提出来·····	(119)
不要让家庭生活太单调·····	(120)
不要限制妻子的事业发展·····	(120)
女性不要对婚后的生活抱有幻想·····	(121)

不要回避讨论·····	(122)
不要否认配偶对你的观感·····	(123)
不要说：“我不想和你吵？”·····	(124)
夫妻间沟通不要模糊不清·····	(125)
不要不解释你作出决定的原因·····	(125)
不要有夸张的指责·····	(126)
不要吹毛求疵·····	(126)
不要忘记订个誓约·····	(127)
不要“先用后算”·····	(127)
不要忽视储蓄·····	(128)
不要挖苦讽刺·····	(129)
不要用沉默表示自己的不满·····	(130)
对待脾气暴躁的丈夫不要针尖对麦芒·····	(130)
不要轻视条件不如自己的丈夫·····	(131)
不要让孕妇过度疲劳·····	(132)
不要忽视为孕妇创造舒适环境·····	(132)
孕妇不要过性生活·····	(133)
丈夫不要离开即将分娩的妻子·····	(133)
不要虐待不生育的妻子·····	(134)
不要压制妻子的才能·····	(135)
不要害怕妻子超过自己·····	(135)
不要轻视孕妇的饮食·····	(136)
不要忽视产妇的饮食·····	(137)
不要忽视对家庭物品重点管理·····	(138)
不要忽视家务劳动的标准化·····	(138)
不要忽视家庭设备更新·····	(139)
不要忘记建立家庭日用帐目·····	(140)
不要荒废中年·····	(141)
丈夫成名不要忘记妻子·····	(141)
妻子扬名不要辜负丈夫·····	(142)
不要以为再婚不会幸福·····	(143)

不要让退休的老人生活太单调·····	(144)
老年人丧偶不要过度悲伤·····	(144)
不要忽视老年人的个人卫生·····	(145)
不要忽视老年人养生“十六宜”·····	(146)
不要忽视不同婚姻阶段的不同需要·····	(147)
不要给对方以约束感·····	(149)
不要占据对方的全部心理空间·····	(150)
不要专制独裁·····	(151)
不要以为平等就是“绝对平均”·····	(152)
不要忘了计划生育·····	(153)
不要过分依附于对方·····	(153)
不要忽视工作与学习的安排·····	(154)
不要出现“权力之争”·····	(155)
不要忽视感情共享·····	(157)
不要以牙还牙·····	(157)
不要害怕妥协·····	(158)
不要漠视性妒忌·····	(159)
不要为了忠实而忠实·····	(160)
不要对自己的错误思想让步·····	(160)
不要忘记给对方以鼓励和安慰·····	(161)
不要忽视安慰的艺术·····	(161)
不要推御责任·····	(162)
不要忽视情话的作用·····	(163)
不要说使对方受伤害的话·····	(163)
不要忽视协调夫妻之间关系的规则·····	(164)
不要讳忌自己是性感的·····	(165)
不要用中止性生活来发泄怒气·····	(166)
不要惧怕说“对不起”·····	(167)
不要把性和肮脏等同·····	(168)
不要以为看性知识书刊下流·····	(169)
不要知道对方太多·····	(171)

不要不懂发生与接收性信号·····	(171)
不要丧失性的吸引力·····	(172)
不要忽视妻子的性权利·····	(173)
不要让羞怯的篱笆禁锢了充满渴望的心灵·····	(174)
不要过份严肃紧张·····	(176)
不要忽视镜子的作用·····	(177)
不要泄露夫妻性生活的秘密·····	(177)
不要忘记增加自己的性魅力(上)·····	(178)
不要忘记增加自己的性魅力(中)·····	(179)
不要忘记增加自己的性魅力(下)·····	(180)
不要忽视抚摸的作用·····	(181)
不要妻子没有达到性高潮就怀疑自己的能力·····	(182)
不要以性交时间长短论英雄·····	(183)
不要用性交中断法·····	(184)
性生活过后丈夫不要马上睡去·····	(184)
把重建性生活情趣的责任放在自己身上， 而不要一味推到配偶身上·····	(186)
不要选择错误的做爱时机·····	(186)
不要千篇一律规定房事时间·····	(187)
不要以为性生活仅指性交·····	(187)
不要急视产后房事造成的麻烦·····	(188)
妻子不要嫌弃阳痿的丈夫·····	(188)
妻子对丈夫不要使用性惩罚手段·····	(190)
不要在疲劳时行房事·····	(191)
不要在醉后行房事·····	(191)
不要在经期过性生活·····	(191)
丈夫不要忽视妻子的乳房·····	(192)
不要多服壮阳药·····	(192)
不要害怕婚后手淫·····	(193)
不要由于粗暴性交而折断阴茎·····	(194)
不要听信“一滴精等于十滴血”·····	(195)

不要忽视精液中带血·····	(196)
不要总怀疑丈夫有外遇·····	(197)
不要害怕更年期忧郁症·····	(197)
不要忽视乳房肿块·····	(198)
不要在短期内连续做“人流”·····	(199)
不要以为性生活会影响运动员成绩·····	(200)
不要忽视儿童提出的性问题·····	(201)
不要迷信“没有阴毛会克夫”·····	(202)
不要以处女膜破裂做为少女无贞的标志·····	(202)
不要长期不间断地服用避孕药·····	(203)
不要害怕避孕环取不出来·····	(203)
乙肝表面抗原阳性者不要忘记使用避孕套·····	(204)
不要以为人流手术会影响性欲·····	(205)
不要小看两性节律日·····	(205)
新婚之夜，接吻时不要使颈动脉窦受压·····	(206)
新婚之夜，不要忽视房事晕厥·····	(207)
不要迷信“撞红生子”·····	(207)
对于性欲减退不要羞于启齿·····	(208)
不要以为引起阳痿的真正原因只是心理因素·····	(209)
不要忽视中年妇女性生活的异常·····	(210)

不要把爱“吃醋”视为小事

现实生活中，当丈夫与异性交往时，有的妻子心中总是酸溜溜的，像吃醋一样，这些妻子总是希望自己的丈夫坚守“男女授受不亲”的礼教，她们或一时误会，或听流言蜚语无端对丈夫进行怀疑，把自己想当然的事情说成事实。更有甚者一见丈夫与异性谈话，便撒泼吵闹，诽谤污辱女方，这显然不合情理。作为妻子应该知道爱“吃醋”会使自己陷入苦恼之中，不仅不利于身心健康，同时妨碍工作。由于凭空编造莫须有的“第三者”，往往会伤害对方，造成严重的后果。妻子爱“吃醋”，虽然是以爱自己的丈夫为出发点，却以损害丈夫，伤害夫妻感情为归宿。现实中，丈夫不堪忍受妻子的猜疑与妻子分手的悲剧，并不少见。它告诫爱“吃醋”的妻子，使她们真正从思想上认识到猜疑嫉妒的危害。所以，妻子们，不要把爱“吃醋”视为小事。

参加社交活动不要避讳妻子

作为丈夫，对于自己的社交活动，应不避讳妻子；与异性的交往要大大方方，正正派派。有的丈夫，既不愿妻子参加社交活动，又不愿意把自己的社交活动主动告知妻子，为不引起妻子的怀疑，总避着妻子参加社交活动。殊不知，越是隐蔽，妻子越是怀疑，越不想让妻子知道，妻子就越是想知道，越是认定里面有蹊跷。而一旦被妻子发现，夫妻间难免会出现感情的隔阂。所以，作为好丈夫，不要避讳妻子参加社交活动。若有可能，应尽量让妻子陪自己一起参加社交，让妻子在社交中对自己有所认识，增进夫妻间的感情。有可能的话，让你的异性朋友成为妻子的好朋友更佳。总之，丈夫胸怀坦荡，光明磊落，妻子就会更敬重丈夫，夫妻关系也会更加亲密无间。

对于丈夫的婚外恋，不要大吵大闹

丈夫在外面有了“第三者”，做为妻子应冷静地，理智地分析，具

体问题，具体对待。

有的妻子不对丈夫的婚外恋进行分析就盲目和丈夫大吵大闹，和“第三者”大吵大闹，闹到单位，闹得满城风雨。认为不吵闹，岂不是太软弱了？“是可忍，孰不可忍！”这种心情当然是可以理解的，但是许多事实证明，这样做的效果并不好，往往是激化了矛盾，把事情弄得不可收拾。因此，当妻子发现丈夫有背叛行为时，重要的是冷静地对待。看看属于以下哪种情况：第一种情况：丈夫本来是个道德败坏分子，喜新厌旧，玩弄女性。第二种情况：丈夫并不是道德败坏者，发生婚外恋的情况只是一时冲动、糊涂。第三种情况：妻子有一定的责任。例如，对丈夫没有应有的温暖，不像从前那样相依相爱，甚至有了孩子放弃对丈夫的爱等等。恰巧与丈夫思想意识上的缺点以及外界的诱因结合在一起，就发生了婚外恋的行为。如果丈夫是属于第一种情况，那么只能怪自己当初看错了人。对于这类型的丈夫，要尽快地离开他，早断比晚断好，要去重新寻求自己的幸福。如果丈夫是属于第二、三种情况，那就要立足于挽救，挽救已经出现裂痕的婚姻关系。用爱情与道德来挽救丈夫，这是唯一有效解决方法。反之，则会把丈夫推向“第三者”那边去。

妻子有了外遇时，不要一味地责备

当丈夫发现妻子有了外遇时，首先要促使她改变态度，纠正错误。最初不要表现嫌弃她，也不要一味地责备她，而要苦口婆心地向她指出这么做的严重后果，她和他将是如何结局，她对孩子将如何交待等等。当然，这只是一般的规劝，更重要的是你要设法恢复夫妻之间的感情。夫妻之间如果感情融洽，相互之间都能满足心理和生理的要求，是很少有可能去找婚外情人。“第三者”也是难有插足之地。妻子有了外遇之后，首先你应从你自身找找原因，她是出自于什么需要呢？你是在哪一方面（例如性生活、温顺体贴、经济条件）不能满足她的需求，以致她要通过“第三者”来满足呢？或是你反躬自问，或是通过各种方式向她了解。夫妻关系的本质在于满足相互之间的心理和生理发展的需要。只有满足了这些需要，夫妻感情才能巩固；所以，要从道德规范和满足需

要两方面同时做工作。如用以上的工作方法都不能规劝她，那么只好求助于组织，发动亲友做工作，就不能姑息了。如果她仍执迷不悟，那么只有做分手的准备。你应对你的前途，家庭生活充满信心，把过去的事情忘掉，勇敢地走向新的生活。

再累也不要忘记感情交流

维持夫妻感情，一个重要的方面就是经常互相交流感情，沟通思想。必要的殷勤和定时的关怀，可以减少时空阻隔带来的疏远。配偶的一言一行都有特定的信息，所以最好有约定或默契，排定每天交谈的适当时间，即使工作再忙，再累也不要忘记感情交流，并且鼓励配偶以不同的形式示爱，让对方的感情完全表达出来。因为爱情要不断激励才会增长。同时，在夫妻两个人的特定世界生活里，双方要重视生活中每个情节过程，约定好每周逛街，文娱活动，出去吃饭等等计划。这样调剂生活会使夫妻双方增强生活的信心和乐趣，即使是老夫老妻也不应排斥上述的做法，最好应每年有一次“蜜月”。这些方式都是夫妻交流感情的好机会。

丈夫不要私设“小金库”对付妻子

在当今的许多家庭中，多半是妻子掌握家庭的财务。然而有些丈夫却背着妻子建立个人秘密的“小金库”来对付妻子。如客观地对私设“小金库”的丈夫进行分析，不难从中找出以下原因：首先是“妻管严”的结果。在一些由妻子当家理财的家庭中，妻子对丈夫在经济上控制很严，丈夫手中多半没有余钱，哪怕临时需要的开支也得向妻子伸手要，而又往往得到妻子的拒绝，弄得丈夫为难。于是，便私自设立“小金库”，隐蔽收入，虚列开支，实质上这是对“妻管严”的一种反抗。其次是丈夫为了个人花钱方便，私设“小金库”。真原因是多种多样的。有时，丈夫在外有些不必要的开支，这样，即使自己伸手向妻子要钱，也要不下来，为了脸面，为了不受约束，暗靠自己偷偷地存点钱，以备自用。再次就是丈夫有时为了应急的需要，储备一些钱。其实，这是他的

好意，有的家庭，妻子花钱大手大脚，生活中常常出现赤字，丈夫只好自己储存一些应急的钱，备家庭使用。尽管丈夫私设“小金库”的理由在某种程度上是合理的，但作为相互信任的夫妻，妻子不应有过多的约束，做丈夫的也不应采取私设“小金库”的办法来对付妻子的约束，而要主动接近妻子，向她讲明应花销的钱，赢得她的允许和理解。否则，天长日久，必将导致夫妻间产生距离，出现不信任，结果不堪设想。

不要以为丈夫私设 “小金库”就是同床异梦

妻了如果发现丈夫私设“小金库”秘密，千万不要大惊小怪，更不能据此乱生猜疑，认为丈夫同自己三心二意，同床异梦，甚至怀疑丈夫有外遇等等。明智的妻子应从客观上分析丈夫的心理。丈夫确实手头没有钱，而自己在钱上又卡得太死，所以出现私设“小金库”现象，这样，妻子应心平气和地请丈夫参与掌握家庭财务，使其真正体会到“柴米贵”的滋味，这样他才理解，体谅妻子当家的苦心，难处，从而认识到，瞒着妻子私设“小金库”，随意花钱是不对的。作为丈夫，应该同妻子一条心，同舟共济，紧缩个人开销，勤俭节约，为妻子分担当家理财的难处。在保证家庭收支平衡的前提下，妻子要在经济上体贴丈夫，解除对丈夫的经济控制，给丈夫一些零用钱，并主动地为丈夫的个人开支作出周密安排，这样才会感动丈夫，使丈夫主动取消“小金库”。

不要阻碍妻子的正常交际

交际是社会交往的手段，是人与人之间的润滑剂，也是家庭生活中必然涉及的一项内容。有的妻子积极参加社交活动，却不为丈夫所理解，反而遭到丈夫的反对和阻挠，造成夫妻之间的矛盾，对夫妻关系构成了威胁。丈夫不赞成妻子进行人际交往的原因有多种。首先，有些丈夫，由于他们受封建传统意识的影响，思想上刻有“男尊女卑”的印迹，“夫权至上”的封建意识时常在他们脑子里作祟。他们认为，妻子除了工作，只能羁留在家里，参加社交就是“不本份”的表现，甚至视为轻