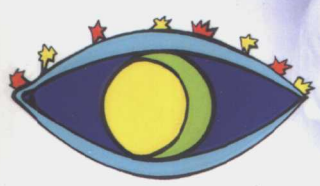


她 + 他
系列丛书

家庭

Jiatingxingfumijue



秘诀

[俄]季莉亚·叶尼克耶娃/著
谢云才 李越/译

- 婚姻是什么?
- 是否需要重塑自己的丈夫?
- 是否需要重塑自己的妻子?
- 怎样使丈夫关注你?
- 文明争吵
- 聪明妻子的十三戒律
- 聪明丈夫的十三戒律
- 有其夫,必有其妻

黑龙江人民出版社

1200314338

-9

福州大学
图书馆基座

〔俄〕季莉亚·叶尼克耶娃著
谢云才 李越译

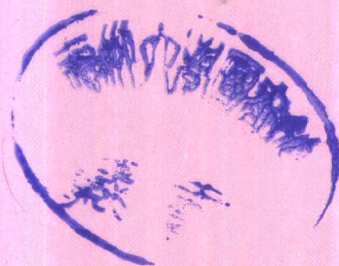
家庭



1200314338

Jiatingxingfumijue

幸福



秘诀

黑龙江人民出版社

C913.1

943

责任编辑:刘海滨 陈愚
装帧设计:于克广

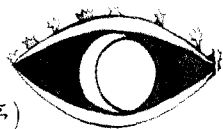
家庭幸福秘诀

[俄]季丽娅·叶尼克耶娃 著
谢云才 李越 译

出版者 黑龙江人民出版社出版发行
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼
邮 编 150008
网 址 www.longpress.com E-mail hljmcbs@yeah.net
印 刷 黑龙江省教委印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32·印张 10.5
字 数 210 000
版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-207-05786-5/G·1313

定价:15.00 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)



再论如何使婚姻生活更幸福(作者自序)

She adds him

再论如何使婚姻生活更幸福

(作者自序)

你随便翻开一本讲述婚姻生活的书,都会发现,书中的内容大同小异:有些讲的是男女的身体构造和生理知识,讲怎样受孕、怀孕、生产、哺乳;有些概括地讲了性,更多的是讲烹饪技术、家务学,还讲到礼节,例如,怎样去做客或是如何接待客人;哪只手拿叉,哪只手拿刀。更多篇幅是在谈星占术以及按生辰八字,夫妇俩命中是否“相合”,而有关心理知识方面的内容实在少得可怜,即使有也往往是泛泛而谈(通常是采用某位外国作家著作中的片断,且这些观点与主题相去甚远)。现在,一些编者将多个作者的书节选再拼凑成书(书中通常都不提及也不标明出处,这能让人相信吗?),这样的书数量之多,大大超出了我的意料。

我的多本书中都涉及这样一个中心思想,即怎样协调与伴侣的精神和性关系,如何解决众多的夫妻关系问题。妇女报经常请我写一些以婚姻为主题的文章,虽然这类作品已浩如烟海,但围绕这个题目仍大有文章可做。就是说,人们想了解婚姻,需要阅读这方面的东西。

所以我决定写一本新书,表达一个明确的主题——如何协调自己与伴侣的关系。幸福完全不只是一顿丰盛的晚餐(即便是每天),也不是对你所做的家务活的赞许,更不是在夫妻性生



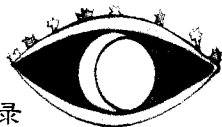
活时对最佳感受的了解,幸福正如影片《活到星期一》中一位主人公所说,“幸福是无论什么时候别人都理解你。”我要和您谈论的是这个主题,即如何理解自己的伴侣,如何让他(她)理解自己。您自己会确信,这就是幸福。

本书涉及的内容对夫妻双方都是有益的,因为幸福的婚姻不是建立在一个人的基础之上。丈夫开始明白妻子许多从前不能理解的行为,我的一位女读者曾说:“当一切给你解释清楚了,一切也就变得简单了!”其实一切原本就很简单。我不喜欢像很多外国作者那样命令式的给出绝对的建议。我认为,与读者交流的最好方式是对话,或者是讲述各种生活故事。每个人自己都会看见,故事的主人公为什么不对。然后,我们来一起商讨怎样做才能不重犯他人的错误。

你们能从众多的具体建议中选择适合自己的切实可行的方案。但是,我要重复一下,这不是命令,只是提醒;每个人能否在实践过程中接受它们,取决于个人的特点及与伴侣的相互关系。

一个人聪明地说:“我们理解那些理解我们的女人。”我还要补充一点:女人喜爱那些理解她们的男人。

我希望这本书能帮助您和您的伴侣取得相互理解。这就意味着您将是幸福的,哪怕在这之前您认为自己的婚姻很不幸。



目 录

再论如何使婚姻生活更幸福(作者自序)/1
家庭之舟破碎了/1
婚姻对我们来说意味着什么? /7
婚姻是什么? /9
付出必有回报/13
是否需要重塑自己的丈夫? /16
是否需要重塑自己的妻子? /23
性格小测试/28
是“妇人之见”吗? /35
用嘲讽的眼光看女人/39
有其夫,必有其妻/42
人无完人/46
请多做自我批评/51
或许,正是你的错/58
请宽容他人/65
家庭特征/70
让我安静一会儿! /73
她为什么爱唠叨? /79
他为什么不说话? /82
请多和我交流/86
家庭戒律/89



- 有了孩子怎么办? /91
- 他是称职的父亲吗? /103
- 不要丧失自我/111
- 谁来管家? /115
- 亲密,但有一定距离/126
- 怎样才能使丈夫关注你? /133
- 怎样避免争吵? /140
- 如何平息争吵? /148
- 女人“固执”吗? /154
- 如果争吵不可避免/158
- 文明争吵/169
- 怎样使丈夫不再挖苦人? /180
- 共同的爱好是连接夫妻双方的纽带/183
- 谁来管钱? /189
- 不要代替丈夫/204
- 怎样激励丈夫多挣钱? /212
- 丈夫为什么逃避家务活? /223
- 家务活:你一半,我一半/227
- 婚姻小测试/236
- 如何面对刚愎自用的丈夫? /245
- 是否可以合理地分配家务活? /257
- 聪明妻子的十三戒律/267
- 聪明丈夫的十三戒律/269
- 结束语/271



家庭之舟破碎了

人们结婚是为了彼此牵手共度一生,共同承担痛苦和一起分享快乐,是为了寻求彼此的精神支柱,同舟共济,抵御任何可能遇到的惊涛骇浪。结婚的时候,每个人都渴望拥有幸福的家庭生活,除了应承担相应的家庭责任外,生活中还应拥有更为丰富多彩的内容。每个人都想拥有一份亲情、拥有能理解和帮助自己的朋友,这是最低限度的要求。而最大的渴望就是让自己成为幸福的人。

但事实却往往不尽如人意,现实的家庭生活时常会让你的希望破灭。家庭生活并不是一个平静的港湾,她时常会有惊涛骇浪,这对于没有经历过任何风暴的人来说是极其危险的。在家庭生活中,容不得你很好地了解对方就会接二连三地出现问题。如果这些问题只是物质方面的,那么不管它多么迫切,最终还是可以解决的。但如果一个人生活在家庭中感到不舒心,那么麻烦就大了。

朋友爱的是真实的你,而妻子爱的是她亲手改造出来的那个人。

当对方发现他(她)所希望的那种家庭生活没有实现时,他们就会愤怒,就会觉得对方欺骗了自己。为什么丈夫或妻子不能给自己营造一个幸福的家呢?幸福的生活在哪里?难道那种美好幸福的生活只会出现在“他们结婚了,他们开始了幸福的生



活”这种童话中吗？

通常，丈夫和妻子谁也不去寻找自身的原因。设想一下，你不会跳高，你怎么能有资格挑剔横杆挂得太高呢？如果你不会开车，你怎么能有资格谈论汽车的性能呢？

婚姻——因为爱而受到的一生的惩罚。

为了获得某种东西，你就应该掌握关于这种东西的知识和技能。为什么会有人认为，家庭生活是件很简单的事情，一切按自己的想法去生活就行了。如果真是这样的话，那还要婚姻问题专家干什么？还要有关婚姻的书籍干什么？所以，家庭生活是一个十分复杂的课题。我写的有关婚姻家庭方面的书籍，正是献给那些没有掌握和理解什么是幸福家庭生活的夫妻们的。

当你不了解对方的心理，不明白婚姻生活应该是相互帮助的道理时，就会像经常讲到的不会游泳的人一样，你把他从船上抛到海里，希望他自己学会游泳，但结果他将沉入海底。

在婚姻中当对方令你很失望的时候，人们就开始寻找原因：为什么我的婚姻不成功？通常，在这种情况下，人们绝对不会对自己说：“这一切都是我自己造成的，因为我什么都不懂，我什么都不会”。而是会怪罪对方：“这都是他（她）的错，都是他（她）表现得不好！要是对方是另外一个人该多好，那我就会幸福了”。

大家找到了婚姻不幸的根源并希望他（她）能尽快纠正缺点。那么世界就会充满阳光，家庭里也会一片祥和，幸福马上就会降临，他们就会像两只自由的小鸟快乐地生活。

影响家庭生活幸福的所有“症结”都找到了，现在应该告诉



对方,他(她)哪一点做得不对,希望他(她)能慢慢改正过来。只有这样,家庭生活才会变得幸福、和谐,夫妻二人才会如同比翼鸟、连理枝一样快乐地生活。家庭生活中绝不会有这样的事情,一方感到很幸福,而另一方却感到很不幸;一方很满足,而另一方却甚为不满。要知道,在家里夫妻不可能不交谈。如果一方不满意,必然会影响到另一方。听到对方对自己的满腹牢骚,作为听者的一方也决不会保持沉默,必然会反唇相讥。一般会这样开始:“我不喜欢你的那一点”,“你也有许多地方叫我无法容忍!你认为你就全对吗?”,“那你呢?”;“你应该改一改你的毛病”“你的毛病也不少”……其结果必然是一场争吵。慢慢地家庭生活的气氛必然会不和谐,苦恼的阴天也必然会笼罩在夫妻双方的头上,紧接着一切问题都纷至沓来。“他(她)简直让人无法忍受,性格太可怕了!怎么能同这样的人在一起吃晚饭呢?!”“他(她)的性格太古怪了,无缘无故地大吵打闹,永远没有满足的时候”。看自己哪儿都好,看对方哪儿都不顺眼。最终双方由于无法忍受对方的缺点而分道扬镳。

笑话:

医生对病人说:

“你太紧张了,应该放松放松,等什么时候邀请我的妻子去饭店”。

“谢谢大夫,我一定这样做。你太太住哪?”

一次,有一对不和谐的夫妻因琐事争吵来到我们这里(可能



有人告诉他们可以到婚姻专家那里去解决矛盾)。对于这对夫妻,我们不得不分开来单独地帮助,要不然他们的谈话就会变成一场对骂。我只好接待其中的一个,另一个由别的专家接待,为的是让他们每个人都说出自己想说的话。他们都没忘记报复一下对方,——列举对方的“罪状”。

在精神病学中有这样一个术语“家庭心理精神病”。精神病就广义上来说,应当是用言语治疗的疾病,同样,这种方法也适用于“家庭心理精神病”的治疗,因为“家庭心理精神病”是无法用药物医治的。“家庭心理精神病学”应用的范围很广。例如,适用于受到精神创伤的孩子(这在不幸的家庭中是常有的现象)。经常有一些家长带着孩子来看这种病(但确切地说,孩子精神方面的疾病多属于精神病范畴的边缘)。这些家长明白,孩子患有神经方面的疾病是由于父母的过错造成的(孩子患有这种疾病一方面是由于自己心胸狭隘所致,另一方面是由于家庭中的冲突和不正确的教育方式造成的)。

在这种情况下,“治疗”必须从父母开始,应该教会他们营造和谐的家庭氛围,避免让孩子受到家庭不和睦的影响,帮助孩子治疗所患的精神疾病。在其它许多方面,“家庭心理精神病学”也被广泛应用,其目的是为了使患有精神疾病的人重新建立起自信心和平和的处世心态,帮助他们改正病态心理。

家庭不和谐是精神分裂、抑郁沉闷、企图自杀以及其它精神错乱疾病滋生的土壤。这些心理疾病严重到一定程度必然会使一部分人患上精神病。可是有时,人们并没有意识到家庭中潜伏着这种使人患上精神病的危机,它可以慢慢地被“腐蚀和侵



扰”正常的神经,最后,使人或轻或重地患上一些精神方面的疾病。轻度的精神疾病是完全可以到心理医生那里治愈的。

如果家中一直争吵不休,那么任何药物对于疾病的治疗都是无济于事的。

精神病学中还有一个术语——“发病机理阶段治疗”,也就是分析病人精神紊乱的原因,并查明为何产生这些原因,而不是单独地去治疗精神类疾病。精神科医生不只是用阿司匹林治疗疾病,他们首先要弄清楚,为什么病人会头疼?头疼的根源在那里?这样才能从根上消除头疼。

笑话:

病人去看医生:

“我同妻子总是争吵,我该怎么办呢?”

“多散步,每天不少于5公里。这样就可以少患精神方面的疾病。过两周后请给我打电话。”

过了两周,大夫正在给病人看病,电话铃响起。

“喂,大夫,是我。我太感谢你了,你真帮了我的大忙!”

“怎么样?现在同太太争吵了吧?”

“不了,我现在已经离家60公里了!”

因此,当有人患有精神方面的疾病、心情抑郁或精神沮丧时,医生首先应当弄清楚为什么会有这种情况,如何帮助病人解决这种情况,然后再引导病人去医院看病治疗。

要想使自己避免患有精神方面的疾病(任何家庭生活不和



谐的因素都会影响人的神经系统,引起精神沮丧、多愁善感、抑郁沉闷、精神恍惚、工作能力下降、情感冷淡甚至会有轻生的念头),不至于像人们说的那样生活在水深火热之中,那就请努力营造一个和谐的家庭氛围,消除家庭中的一切矛盾冲突,珍惜对方,避免争吵和离婚。



婚姻对我们来说意味着什么？

She adds him

婚姻对我们来说意味着什么？

和谐婚姻的建立，需要经受住艰难困苦的考验，更需要双方坚持不懈的努力。你们应该明白，婚姻获得一定的成功后，千万不能停滞不前，要总结自己的婚姻之所以会取得成功的经验。如果你安于现状，那么一切可能就会向坏的方面发展。因此，不得不时时警醒自己。

可能，有的人读到这几行时就会大声诘问：“难道婚姻还需要培植吗”？答案是肯定的，婚姻需要培植。婚姻到底要求什么？它要求持之以恒、耐心细致、默默无闻地工作。

和谐的婚姻不是可望不可及的，而是自发形成的一种关系。总之一句话，“和谐”这个词你可以理解成“幸福”、“成功”、“顺利”——它们在本质上是没有任何区别的。关于幸福、成功、顺利这些词的意义，不同的人有不同的理解。“和谐”一词的本质就是“和谐友爱”。就像音乐里有和谐的音符、不和谐的音符一样，婚姻生活中也有和谐因素与不和谐因素之分。假如人人都拥有和谐的婚姻，那么就不会有那么多不幸福的夫妻，也就不会有离婚二字了。要知道，大多数人是因为彼此相爱才结婚的，但是要想组成一个和谐的家庭，仅此一点是远远不够的。

为了让篝火永远地燃烧，就需要源源不断地添加木柴。家庭的篝火也一样需要源源不断地添加燃料。为了建造房屋，需要砖块、水泥和沙子以及其它的一些建材。同样和谐幸福的婚





姻的建立更需要“添砖加瓦”和一些宝贵的材料。

如果夫妻双方能够找到自己正确的道路,能够永远保持那份真挚的爱,幸福(成功、和谐)的婚姻可以自然而然地形成,虽然现在的爱情已经不像初恋时那样炽热,而是归于平淡,但爱是永恒的。

爱是一种相偎相依的幸福。

这已经是第 201 种关于爱的评语了,这种关于爱的感受是永远也说不尽的,因为每个人都会以独特的方式来理解什么是爱。

爱是相互的——爱是相互信任的结合:你需要我,我也需要你。

在和谐的婚姻中,夫妻双方都明白,夫妻彼此所拥有的信任和爱戴是任何人都代替不了的。

正确的理解“和谐”二字,那么婚姻应该是幸福的,即使在这之前你的婚姻不是很成功。请抛弃以前在你婚姻中的缺点,重新建立和谐、美满、幸福的婚姻。



婚姻是什么？

自嘲——是当一个人很想得到某种东西，却怎么也得不到时，所采用的一种方式。

在步入婚姻殿堂之前(暂且就理论上而言)，应再三斟酌。难道像婚姻这样严肃的事情不应认认真真地去对待和思考吗？

幽默感能够帮助人们乐观地对待生活及生活伴侣。归根到底，任何人也不能把对方强加给你，这得靠你自己去选择，不是吗？要不然的话，随之而来的可能是失望……。并不是每个人都敢自诩自己是婚姻上的幸运儿，但你也不必为此而痛苦。最好是以嘲笑和讥讽的眼光去看待婚姻。

◆妻子应当是这样的女人：在你不幸的时候，她会安慰你，如果你一辈子都没有不幸的事，你就永远当一个单身汉吧。

◆谁的神智更清醒？已婚男人还是未婚男人？当然是已婚男人，因为他不用再考虑娶妻的事了。

◆不成功的婚姻往往却很坚固。

◆一滴尼古丁可以扼杀一匹马，一枚订婚戒子可以扼杀一份爱情。

◆只有一种方法可以使婚姻幸福，我们大家都很想知道。



◆怎样教育孩子,只有没有孩子的人才知道;怎样训练妻子,只有未婚的男人才懂得。

◆当你和妻子争吵的时候,你的理由不是妻子在听,而是邻居在听。

◆如果过错只是一方的话,那么夫妻永远都不会争吵。

◆聪明的人会在他不正确的时候承认自己的错误。可已婚的男人什么时候才能是对的呢!?

◆和谐的家庭:妻子整天在唠叨,而丈夫整夜在打鼾。

◆只有单身汉不会想到自己是个傻瓜。

◆以丈夫的观点来看,妻子应当是美丽的,但是也不能太美丽。

◆夫妻双方是如此的不同,甚至于他们各自所喜欢的人都不一样。

◆已婚男人——是成功地找到妻子的男人。

◆未婚男人——是成功地不去找妻子的男人。

◆他很走运——他还没遇到自己的另一半。

◆对于妻子而言,新的饮食是每天一百句话。

◆聪明的妻子会珍惜丈夫的优点,而愚蠢的妻子只懂得赞美。

◆她嫁给他不是因为他有两百万,哪怕他只有一百万,她也会嫁给他。

◆他们是因为爱而结合的——他是个有钱人,她是个富裕的未婚老姑娘。真的,他们相爱……都爱钱。

◆“对不起,我把咖啡弄咸了”。