



凤蝶心理自助丛书

——婚恋前后、围城内外
de 心灵向导

塑造 好丈夫



[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著
徐东辉 姚晓南 译

中国城市出版社



中国文联出版社

——中国文联出版社

中国文联出版社
中国文联出版社

朝花

好丈夫

中国文联出版社

中国文联出版社

凤 蝶 心 理 自 助 丛 书

塑造 好丈夫

【俄】季丽娅·叶尼克耶娃 著
徐东辉 姚晓南 译
张洪波 校译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字：01-2004-1258号

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造好丈夫 / (俄) 叶尼克耶娃著; 徐东辉等译.
北京: 中国城市出版社, 2004.3
(凤蝶心理自助丛书)
ISBN 7-5074-1606-2

I. 塑… II. ①耶…②徐… III. 女性—婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004719 号

本书中文版专有出版权由中华版权代理总公司和俄罗斯著作权协会代理取得。授权中国城市出版社在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、摘编、转载本书全部或部分內容。

©季丽娅·叶尼克耶娃

策 划	姚凤林
责 任 编 辑	姚凤林
插 图	毛 过
封 面 设 计	北京顾与孟设计顾问
责任技术编辑	张建军
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电 话	(010) 84275833 84272149
传 真	(010) 84278264
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com
发 行 部 信 箱	citypress_fx@tom.com
读 者 服 务 部	(010) 84277987
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限公司
字 数	106 千字 印张 7.125
开 本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版 次	2004 年 3 月第 1 版
印 次	2004 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	14.80 元

本书封底贴有防伪标志。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253



前 言

成功的婚姻与和谐的性生活是我们生活当中较为少见的现象。如果家庭生活稳定；即使生活中有困难，但是，只要夫妻恩爱，相互理解，风雨同舟，夫妻二人就能轻松地战胜困难，这样的伴侣就是幸福的。

其实，每个人都希望自己的婚姻幸福，但并不是每个人都知道该怎样去获得幸福。

家庭生活是一个相当复杂的过程。夫妻之间的相互关系既包括心理关系、人格关系，也包括性关系。这两方面都具有同等重要的意义。没有精神上的亲密无间就不会有夫妻之间的亲密生活，没有和谐的性关系也就谈不上真正完美的婚姻。因为两种类型的相互关系是紧密联系的，所以经常表现为，没有相互理解就没有性和谐。家庭冲突既影响丈夫，也影响妻子，还影响子女。这种婚姻是不稳定的，存在着破裂的危险。

作为一名心理医生，我目睹的不幸婚姻远远多于幸福婚姻。尽管如此，我也了解一些婚姻各方面都非常和

谐的人。

夫妻生活的许多方面都取决于男人。现代的女人无论她们多么独立，只要她是一个正常的女人，她都会努力从男人身上寻求依靠、保护、稳定和可靠。尽管如此，家庭的心理环境如何，在很大程度上还是由女人来决定的。聪明的妻子甚至可以把最平庸的男人塑造成好丈夫。而只会歇斯底里、大吵大闹的妻子却只能把家庭生活变成自己、丈夫和孩子们真正的地狱！所以本书的主要服务对象是女人。但同样也会引起男人的兴趣。从书中你将了解到你的哪些缺点最不受妻子的喜欢，即使她自己并不明确告诉你。

通常情况下，心理学家会撰写一些通俗的文章，指导女人如何处理和伴侣的相互关系，他们往往以心理健康的人为假想对象，并提出自己的建议。

心理医生则从另外一种角度出发：每个人都是一个不同的个体，即使是心理健康的人彼此也是迥然不同的。我们认为，对性格截然相反的女人给出共同的建议至少是不太合理的。

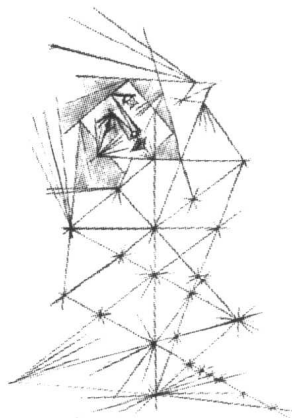
根据三十年的临床经验和在不同的情况下对形形色色人的观察，我对心理学家给广大读者提出的一些建议略表怀疑。当心理学家在描写患者的性格、行为、与他人的相互关系时，我作为心理医生，看到了他们没有看



到的那一面。

不知为什么，人们普遍认为，心理医生只和心理疾病患者打交道，而心理学家研究的则是心理健康人的相互关系。事实上，情况并非如此。除了严重的心理疾病，精神病学还研究众多所谓的边缘疾病——也就是属于正常和病态边缘的那些疾病。任何人在艰难的生活状况下或是在遭受痛苦的个人经历后都有可能患上这些疾病。此外，还有一些特殊的性格特征（通常被称作“性格的重点强化”），虽然不是病态，但与他人交往时却有一定的障碍。这种情况下，只有心理医生才能帮助他。心理医生的咨询可以帮助这种心理健康的人走出误区。

我真心希望，我作为一名心理医生的临床经验和我所认识的那些聪明女人的经验，能够帮助你调整好和丈夫的关系，使你的婚姻变得和谐幸福。





目 录

第一章	和谐的婚姻	1
第二章	如何对待丈夫的缺点和喜好	72
第三章	家庭争吵	84
第四章	如果你的丈夫是个懒汉	102
第五章	怎样塑造一个好丈夫	139
第六章	女人的小花招、小诡计	150
第七章	女人如何改变婚姻中的性生活	159
第八章	如果你没有时间做爱	189
第九章	如果你的孩子还小	205



第一章 和谐的婚姻

世界著名心理医生埃里克·培恩在性心理学讲座中指出：“男人身上有女人需要的东西，女人身上有男人需要的东西。”

幸福婚姻的基础是爱情和精神上的亲密无间。从最初的性吸引、最初的爱慕到生命的终结，人都需要爱情、温存和相互理解。对大多数现代成年人来说，爱情是最高境界的精神情感，是与对所爱恋的对象的性吸引密不可分的。没有精神上的亲密无间，性吸引就会随着时间的流逝而逐渐消失。仅建立在性基础上的关系往往以彻底失败而告终。

爱情和激情并非等同。激情的基础是性吸引，爱情的基础则是来自精神上的吸引。激情或许是短暂的，爱情则会相伴人的一生。那些一生中哪怕只有一次机会体验到这种伟大情感的人是幸福的。

下面我向大家讲述几位幸福的伴侣，我认识他们已经多年，对他们的幸福婚姻至今仍惊叹不已。他们其中一些人的命运最初并不是一帆风顺的。这是一些普普通

通的人，有着我们普通人一样的烦恼。他们也曾有过失败，其中包括过去那段失败的婚姻。但当他们遇到真正属于自己的“另一半”时，他们的整个生活发生了彻底的变化。

生活实例

· 叶莲娜和谢尔盖，分别为46岁和49岁。女的是护士，男的是工程师。

他们认识的时候，俩人都已过了而立之年。都有自己的家庭。他们之间的激情是在一个平平常常的环境中瞬间爆发的。当时，他们都带着自己的爱人一起参加一个聚会。整整一个晚上他们都在目不转睛地盯着对方，寸步不离地相守在一起。而一星期之后双双便离开了自己原来的家庭。

虽然他们经常见面，几乎是日日相见，但叶莲娜总是像期盼初次约会那样热切等待着每一个夜晚。她总是守在电话机旁，寸步不离；在家里，无论走到哪儿，总是把电话带在身边，每一次的电话铃声都让她激动万分：是他！她甚至连邻居家都不肯去，生怕错过谢尔盖的电话。虽然她深信，他一定会打来电话，并且知道他也同样期盼着见面，急着到她这儿来。离开丈夫之后，她和妈妈住在一起，妈妈十分理解女儿的感情，并没有责怪



她。她劝叶莲娜不要整天都坐在电话旁，哪怕到院子里走走也好。她还保证，只要谢尔盖的电话一来，她就会马上叫叶莲娜，但她却不想浪费甚至是跑回家的那几分钟。

当谢尔盖打来电话说马上就过来时，她请求他一定要打车过来，为的是他能快点儿到，虽然这笔开销在当时对他们来说是相当昂贵的。如果她觉察出他有些为难，她就劝说他，如果他没有钱，她可以付车费，她只想快些见到他。但他也同样恨不得马上见到她，便自己想办法找到这笔钱。

如果恰逢谢尔盖的父母不在家（他离开妻子之后，也和父母住在一起），她便到谢尔盖那儿约会，这时，她也同样从来就不能耐心地坐公交车前往，她总是花掉自己剩下的最后一点点钱坐出租车飞驰而去。一路上还不停地催促司机加速，好让她哪怕是提前五分钟见到他也好。他们从来就不曾把物质方面的问题看得很重。

虽然他们几乎所有的闲暇时间和所有的夜晚都是一起度过的，但到了早晨，当送他上班之后，她就开始想念他，饱受等待之苦的煎熬，她不时地看表，觉得时间是那么的漫长。

叶莲娜在医院值一天一夜的班，然后在家里休息三天。她值班的时候，谢尔盖就到医院的花园里等她。而

她则是一旦脱开身，就跑到他的身边，在长椅上厮守，直到有人把她唤回。

就这样他们一直交往了好几年，近几年才租到了一所房子，住在了一起。他们还是像以前一样如胶似漆。整夜很少睡觉，并不是因为整夜都在不断地做爱，他们只是觉得，把时间浪费在睡眠上实在太可惜了。彼此在一起，倾心交谈、感受对方——对此，甚至是多年之后他们也并不感到厌烦。

后来他们结婚了，并且有了孩子。尽管他们的家庭生活因为双方鲜明的个性也出现过暴风雨，但他们已经幸福地走入了第二个10年。

这些年以来，他们总共分开三次。一次是因为谢尔盖去另外一个城市探望患重病的叔叔。他们彼此倍受离别的折磨。谢尔盖一天要打三次电话，而叶莲娜呢？又像热恋最初的几年那样，守在电话机旁寸步不离。后来他终于忍受不住提前回来了。

其余两次是因为她住院。第一次时，她虽然只做了一个小手术，但谢尔盖却消瘦了许多，他魂不守舍，夜不能寐。他母亲不得不把孩子带走，他没有心情做任何事，不能料理家务。

他时刻守候在她的病床前，总是等到医护人员下逐客令时他才肯离开。手术那天，他请求允许陪伴她，直



到她被送进手术室的最后一刻。叶莲娜住在自己工作的那家医院，医院的人都认识他，为他提供了其他病人家属不能享受的特殊待遇。手术总共进行了40分钟，他一直呆坐在手术隔离室门前——护士多次让他去科室休息，他都像没有听到似的没有丝毫反应。

叶莲娜回到病房后，她几乎认不出自己的丈夫了——他是那么的痛苦和难过。那一次，他是最忠实的护理员——给妻子喂饭，喂水，为她梳头，甚至当她自己还不能起床时为她端屎倒尿。他总是一大清早赶在医生之前来到医院，深夜才离开。叶莲娜忍受不住这么长时间的分离，一直恳求尽快出院。

第二次叶莲娜住的是妇科医院。那里禁止探视。尽管违反医院规定就有被勒令出院的危险，她还是常常从工作人员出入口跑出去见他。他们已经结婚多年了，她却仍像一个恋爱中的女孩子。清晨时分，就已经开始迫不及待地等待着谢尔盖的到来。他也是一有机会就立刻来到她的身边。

丈夫前脚走，叶莲娜就开始焦急地等他回到家后给她打电话。因为占用医院的工作电话时间太久，她常常受到同事的批评。她就花很长时间在又冷、风又大的前厅排队打医院惟一的一部公用电话。其他病友也常常抱怨她电话打得太久，她只好一次又一次地重新排队，重

新给他打电话。

这就是一部对于我们时代来说并非典型的一对并不年轻的夫妇的历久弥坚的激情故事。现在他们俩人都已年近 50，有一双儿女。虽然他们各自在此之前都结过婚，彼此都有过婚外情，但这种热烈的情感在任何以往的情人和爱人身上都未曾发生过。他们现在甚至无法想像失去对方的生活将会是什么样子。

他们在性生活方面很和谐。但这对于他们来说并不是最主要的。和以前的性伴侣的性生活也同样很和谐，但拥有的却不是一样的爱情。

生活实例

谢尔盖，42 岁，受过高等教育，技术学副博士，副教授。已婚，有两个孩子。

他童年和少年时代性格不果断，不自信，孤僻，不善交际，但却是那种一旦了解了一个人，便会成为他忠实、可靠的朋友的人。

谢尔盖不善于和女人交往。他希望他的妻子既聪明又美丽。但那些聪明的女人往往既不漂亮又不温柔，而他接触的漂亮女子却又显得愚蠢和轻浮。谢尔盖始终未能如愿找到那种品貌兼备、秀外慧中的女子。



朋友们嘲笑他说，如果用这种标准去和女人交往，那么，他将永远也不会找到自己的完美天使。最简单的方法就是把所要寻找的完美形象分解开——如果你希望她漂亮，就找个窈窕淑女，如果你看重她的心灵——戴眼镜的知识分子、典型的女学究是最合适的人选。

他只爱上过一个女孩子，她是他的同级同学——她聪明、博学，而且人长得也很漂亮。但美中不足的是，她和他一样有些内向，不自信。尽管如此，他还是很喜欢她。一年多的交往过程中他们的关系始终保持在精神层面，他们各自都和父母生活在一起，谢尔盖想像不出，他们在哪里，通过怎样的方式才会更亲密些。

后来他的一个好朋友非常同情他，把自己家的房门钥匙给了谢尔盖，告诉他，晚上六点他的父母下班回来之前的这段时间房子归他使用，同时也要求谢尔盖保持房间的干净、整洁，以免他的父母起疑心。

见到女友后，谢尔盖却无论如何也下不了决心对她说有一所空房子。他担心这种直白的建议会伤害对方，后来他决定撒谎说，有人邀请他们去做客。来到门前，他不得不承认自己欺骗了她，但已经没有退路了。在别人的房子里，起初他们都有些不知所措，不知道该做什么。

在性经验方面，可以说，谢尔盖几乎等于空白。15

岁那年，他和自己姐姐的一个女友发生了性关系，而且还是在姐姐的怂恿之下。他的记忆中只有忙乱、慌张，害怕被父母撞上。

他觉得，如此迅速就结束的性生活和手淫没有任何区别。从那时起他再没有和女人发生关系。

但不管怎么说，谢尔盖和他的女友还是克服了拘谨的心理，他们发生了性关系。谢尔盖的女友当时还是处女，她不愿意全身赤裸，就把短裙撩起来。他也不想脱得赤条条，因为他知道，他并不健美，有些瘦弱，而且肩窄，用他自己的话来说，他是典型的优秀生和知识分子的形象。那一次，他们没有获得任何快感。他们慌忙整理好衣服，在规定的时间还没到就匆匆离开了那套房子。

这之后的几个月里他们都没有发生性关系，后来又有了一次机会，但一切都像第一次一样。女友还是很羞涩，很被动。

后来他们的关系不知不觉地越来越淡。爱情的火花熄灭了，谢尔盖和她在一起的时候开始感到无聊，厌倦了一起逛街，一起看电影，能聊的都已经聊过了，再没有什么可做的了。对女友那种近乎疯狂的激情和迷恋的感觉他已经感觉不到了，身体的性兴奋也随之消失。谢尔盖认为她缺少女人味，不再渴望见到她，不再和她见



面。

接下来的一段时间，她经常在公共课上向他这边张望，努力捕捉他的目光，下课后有意无意地从他身边经过，期待着他会走近她，但谢尔盖都是转身离开了。再后来他得到消息说，她结婚了，但这一消息并未让他平静的心激起任何波澜。

谢尔盖大学毕业后，参加了工作，和父母住在一起，经常和朋友聚会。他不喜欢喝酒，但也稍微喝一点儿凑热闹。

26岁那年，在一次聚会上，他结识了一位比他小三岁的年轻女子娜塔莎。她当时和丈夫在一起，但她独自一个人走到谢尔盖身边并邀请他跳舞，接着，又拉他到敞廊里吸烟聊天。

起初，谢尔盖很拘谨，因为房间里坐着她的丈夫，但娜塔莎看出了他的心思，立刻打消了他的顾虑，她告诉他，他们已经申请了离婚，两周之后她就将是自由的了。她现在和丈夫在一起，并没有什么特别的。他们决定分手，原因是他们彼此感到很累，但这并不意味着他们现在就是敌人。即使以前，他们的个人生活也很自由，每个人都有权利按自己的想法安排自己的个人生活。现在他们决定最好的方式是分手。

和娜塔莎在一起，谢尔盖感到很惬意。他喜欢娜塔