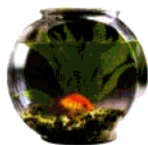


现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

【夫妻卷】



京华出版社



* T162482 *

现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

夫妻卷

赵光普 编著

京华出版社

目 录

一、恋爱篇	(1)
1. 怎样知道对方喜欢上了你	(1)
2. 求爱的艺术	(3)
求爱怎样引起对方的注意	(3)
求爱要不要直言以告	(5)
委婉表达爱情的艺术	(8)
3. 写情书的最佳时机	(9)
4. 怎样给求爱者复信	(12)
5. 小伙子怎样赢得姑娘的芳心	(15)
小伙子初恋成功的秘诀	(15)
在恋爱中要不要加强勇气	(18)
男子怎样博得女子好感	(19)
6. 不同场合怎样运用不同的恋爱方式	(22)
7. 恋人约会的艺术	(24)
8. 借助电话恋爱的艺术	(26)
9. 情场馈赠的艺术	(27)
10. 怎样看待“一见钟情”	(30)
11. 怎样看待“情人眼里出西施”	(31)
12. 甜言蜜语与真挚感情	(35)
13. 在恋爱中怎样注意第一印象	(37)
14. 第一次见面怎样表态	(39)

15. 恋爱中的非语言沟通	(40)
16. 怎样辨别男友的性格	(43)
17. 怎样判断对象的气质	(44)
18. 同病不宜相恋	(49)
19. 女子择偶的心理弱点	(50)
20. 怎样看待恋人的心态	(53)
21. 怎样控制热恋中的情绪	(54)
22. 恋爱中的不正常心理	(56)
恋爱中的自卑心理	(56)
恋爱中的光晕心理	(57)
恋爱中的攀比心理	(59)
恋爱中的嫉妒心理	(61)
恋爱中的逆反心理	(62)
23. 男性摆脱自恋的技巧	(64)
24. 男士情场的误区	(65)
25. 恋爱中女性常犯的错误	(67)
26. 怎样对待恋人的异性朋友	(68)
27. 怎样对待多人追求	(69)
28. 爱上了已婚异性怎么办	(71)
29. 提出分手要不要讲究方式	(72)
30. 求爱遭拒绝怎么办	(74)
二、结婚篇	(77)
1. 为何禁止近亲结婚	(77)
2. 婚前要做好哪些准备	(78)
3. 婚前检查有什么作用	(80)
4. 婚前“拼搏”没必要	(81)
5. 女性临婚须自信	(82)

6. 常见的结婚仪式有哪几种	(84)
7. 怎样办理结婚登记	(86)
8. 怎样办理结婚公证	(87)
9. 怎样选配新婚用具	(88)
10. 新娘怎样佩戴理想的饰物	(91)
11. 怎样当新郎	(92)
12. 怎样举行婚礼	(94)
新娘怎样与父母告别	(94)
怎样迎送宾客	(94)
怎样接受亲朋好友的祝福	(95)
要不要闹洞房	(96)
13. 蜜月生活怎样才能丰富多彩	(98)
14. 怎样喜过结婚纪念日	(99)
15. 怎样避免婚后生活的失望	(100)
16. 婚后怎样培植情爱乐趣	(103)
17. 如何避免夫妻之间的相互拒绝现象	(104)
18. 怎样才能维持婚姻长久	(106)
19. 怎样排除异性的骚扰	(108)
20. 怎样防止第三者插足	(109)
21. 对方提出离婚怎么办	(112)
22. 再婚夫妻怎样才能处好	(114)
23. 怎样当“后娘”、“后爹”	(115)
24. 老年人应怎样处理再婚问题	(116)
25. 怎样正确对待父母丧偶或离异后再婚	(118)
三、夫妻性生活篇	(121)
1. 性爱、情爱与婚姻生活的关系	(121)
2. 爱情能有助于抵抗疾病	(123)

3. 避开经期选择结婚日子	(125)
4. 新婚之夜要做好哪些准备	(127)
5. 怎样度过新婚之夜	(130)
6. 初夜“见红”试贞洁未必可靠	(132)
7. 旅行结婚有利有弊	(133)
8. 新婚房事为什么会出现昏厥或暴脱	(135)
9. 新娘常见的性生活阴道痉挛	(136)
尿路感染	(137)
新婚尿道综合症	(138)
新婚期间女方不出现性高潮是否异常	(140)
“房事挤压综合征”	(141)
10. 性交时间的安排有无讲究	(142)
11. 做爱的环境选择	(143)
12. 怀孕以后能否过性生活	(145)
13. 男女做爱十不宜	(146)
14. 病人应节制性生活	(149)
15. 壮阳药与男子性功能	(151)
怎样看待强性壮阳性保健药品的作用	(151)
请勿乱用壮阳药	(153)
16. 夫妻性高潮是否一定要同步	(155)
17. 夫妻性心理的沟通与调适	(156)
18. 绝育手术后会不会影响性欲	(158)
19. 各种妇科手术后何时可恢复性生活	(159)
20. 子宫切除后不会影响性生活	(160)
21. 绝经后妇女性生活应注意些什么	(161)
22. 对丈夫实行性惩罚的负面影响	(163)
四、夫妻心理篇	(165)

1. 男欢女爱的心理差异	(165)
2. 怎样了解配偶	(166)
3. 怎样用爱来改变对方	(167)
4. 什么样的婚姻易出现问题	(173)
5. 怎样谐调夫妻的性格不合	(174)
6. 夫妻恩爱益寿延年	(176)
7. 爱与体谅	(177)
8. 夫妻的心理相容性	(178)
9. 影响夫妻和睦的心理因素	(179)
10. 协调夫妻关系的心理治疗法	(181)
11. 再婚夫妻怎样进行心理调适	(184)
12. 夫妻怎样相互适应	(187)
13. 调适更年期的夫妻关系	(188)
14. 帮助妻子摆脱抑郁感	(193)
15. 夫妻赠礼的艺术	(195)
16. 夫妻沟通情感的艺术	(196)
17. 夫妻说话怎样注意方式方法	(202)
18. 夫妻间怎样对待过错隐私	(204)
19. 调整夫妻的不同习惯	(206)
20. 调适夫妻间兴趣	(207)
21. 消除婚后的单调感	(212)
22. 夫妻着装的协调与美	(213)
23. 过分自尊是爱情的障碍	(216)
24. 识别婚姻破裂的警告	(218)
五、夫妻相处篇	(219)
1. 怎样看待和选择美貌妻子	(219)
2. 要不要按自己的想法塑造配偶	(220)

3. 丈夫怎样体贴妻子	(222)
4. 怎样调节夫妻间的弹性关系	(225)
5. 夫妻怎样做到互敬互谅	(227)
6. 分居两地的夫妻如何维系感情	(229)
7. 夫妻常见矛盾及其化解方法	(231)
8. 怎样防止夫妻冷战	(235)
9. 夫妻关系九戒	(237)
10. 夫妻要不要在家务事上“约法三章”	(239)
11. 怎样看待有了孩子后妻子的感情转移	(241)
12. 怎样处理由孩子引起的夫妻感情危机	(242)
13. 怎样做贤妻良母	(245)
14. 怎样做聪明的妻子	(248)
15. 怎样做一个好丈夫	(249)
16. 怎样对待有外遇的妻子	(251)
17. 怎样对待爱交际的妻子	(253)
18. 怎样对待爱吃“醋”的妻子	(255)
19. 怎样对待絮絮不休的妻子	(257)
20. 怎样对待妻子向着娘家	(258)
21. 怎样对待不管家务的丈夫	(260)
22. 怎样吸引丈夫	(262)
23. 怎样对待沉默寡言的丈夫	(265)
24. 怎样对待冷落娇妻的丈夫	(267)
25. 怎样正确看待传统的家庭伦理观	(268)
26. 怎样处理好代际关系	(269)
27. 新婚后怎样处理好家庭成员之间的关系	(272)
六、离婚篇	(275)
1. 预测分手, 让爱成为往事	(275)

感情痛苦指数的预测	(275)
亲密关系的解除	(277)
如此美丽的爱情, 如何才能漂亮分手	(280)
2. 采取主动, 炒掉不及格的爱人	(282)
炒掉不合格丈夫	(282)
不必担心做“负心人”	(283)
炒掉不及格的妻子	(285)
做一次“陈世美”又何妨	(287)
3. 鼓起勇气, 投入地再爱一次	(291)
并非示弱的哭泣	(291)
跨越黑暗的门槛	(295)
再爱一次的策划	(297)
4. 善待离婚后的姻亲关系	(301)
七、育儿篇	(303)
1. 怀孕前夫妻要做哪些准备	(303)
2. 什么季节怀孕好	(304)
3. 什么年龄怀孕最好	(305)
4. 怎样判断自己是否怀孕了	(306)
5. 怎样进行胎教	(307)
6. 丈夫怎样分担胎教的责任	(308)
7. 怎样知道分娩日期	(309)
8. 怎样正确配合接生	(310)
9. 怎样护理新生儿	(312)
10. 母乳喂养好处多	(313)
11. 怎样给婴儿喂奶	(314)
12. 怎样进行人工喂养	(316)

一、恋爱篇

1. 怎样知道对方喜欢上了你

友情，是人类一种高尚的情感，是一种在日常工作、学习、生活中互相关心、帮助和体贴，从中互为满足的心理体验。这是一种纯洁的、广泛性的人际关系。而爱情则不同了，它是建立在友情基础上，内容更加丰富，它除了具备友情的属性以外，还有一个明显的特点，就是具备了性意识的成分。友情是爱情的基础，它可以发展成爱情，但友情还是和爱情有着明显区别的。只要我们掌握性爱所具有排他性、冲动性和隐曲性的特征，就可以区别你和对方的关系是友情还是爱情。

假如你和其他异性友好、密切、无拘无束地往来，没有任何不自然的表示，那你和他很可能是友情而不是爱情，这是用性爱的排他性来判断的。

对你试探性的语言、表现和行为，他反应迟钝，表现得不在乎或是反感，无丝毫紧张、脸红、不自然的表情，那么，他对你爱情的成分就不大。

他对你的帮助与关怀不回避；他对你从不悄声细语，总是随随便便，大大方方，从未给过你暗示的眼神和动作；对你们的接触他从不躲闪、回避；你约他单独外出或看戏，他总是借口不同意。那么你们的关系大概只是友情并非是爱情，这是用性爱隐曲

性来作判断的。

当然，单从以上这些还不能完全判断是友情还是爱情。爱情与友情毕竟是“复杂多元函数”。对那些多情温柔内向型和泼辣粗放的外露型青年，往往不易鉴别性爱的有无。因为多情、温柔往往给人造成假象，使本来不是性爱的表示被误认为是爱情；而泼辣粗放又往往掩盖真相，使你看不出爱的表示。

对方是不是喜欢你，对你是否产生了爱慕之情，心理学有一个度量表，仅供读者参考。

1. 对方是不是有意和你在一起，来找你的时候总有一个精心编造的借口；

2. 对方是不是十分留心你的动态，关注你的工作和学习情况，并故意献些小殷勤，如帮你修理拉链、钥匙等东西；

3. 对方是不是乐于向你介绍家人、亲友、同事相识；

4. 对方是否很想知道你家里的事，常常问及你喜欢的事物；

5. 和你在一起的时候，你的一些细节或一句话，对方是否都是留心注意，同时记得清楚；

6. 对你的服饰、情趣等变化，对方是否很敏感；

7. 对方是否经常送你需要的、你喜欢的东西作礼物；

8. 在兴趣方面，对方是否有意与你靠近；

9. 收到信后，是否愿意很快回信并对你提出的问题都作答复；

10. 对方是否有意在你面前改掉或掩饰以前那些毛病，如邋遢、随随便便等；

11. 相约一起去公园、影院，对方是不是立刻爽快地答应。

以上的问题答案大部分是“是”那就证明对方喜欢上你了。假如你们已经相处了，男方会出现下列心理活动：

1. 当你们约好相会时间，他会觉得时间难熬，有一种度日

如年的感觉。首次约会，他会显得心神不宁，盼望你的到来。

2. 当你请他做什么事时，他会很惬意地接受，并且会绞尽脑汁地去想办法完成。

3. 当你故意躲避他时，他会痛苦地回忆与你相处的情形，扪心自问是否做过对不起你的事。

4. 当你对他的邀请满不在乎、若无其事地缺席时，他会茫然若失，茶饭不思、夜不成寐。

5. 当你因事与他争吵时，他会尽量避免；他若无法避免时，也许会同你争吵，但事后一定后悔、自责，会想法与你尽快言归于好。

6. 当你与别的男子表现得“开心”的时候，他会显得忐忑不安，你们的笑声会刺痛他的心。从某种意义讲，这种情感流露出他的自私，但也表现了他真诚的爱慕。

2. 求爱的艺术

求爱怎样引起对方的注意

求爱引不起对方注意，这是生活中常见的现象，一方热血沸腾、爱心大动，另一方却熟视无睹、毫无知觉，结果贻误时机，终生遗憾。如何才能引起对方注意呢？

1. 要多在对方面前表现自己。如果两人原本熟悉，或在同一系统、同一单位工作，那就不妨多多接触，让对方了解你的性格、才学和理想。要善于表现自己，不要让对方感到你在吹牛，要自然地表现，使对方在无意中感到你的可爱。这样，在你表示

求爱时，对方会立刻注意到，并且也会投来爱之小箭。

2. 要大胆热烈地求爱。中国人的求爱方式一向比较含蓄、隐晦，如梁山伯与祝英台就是典型的一例。人们在感到惋惜之余，不免想到为何不明确求爱呢？这一点，我们可向西方人学习，不要怕羞，不要含糊其辞，不要转弯抹角，而要大胆勇敢、明确坦率地热烈追求。这样，就能使对方注意到你的求爱。

3. 通过他人转告。有时苦于某种原因，或者是同一个单位的，怕万一求爱不成，日后相见难为情（其实这也是大可不必的），则可以通过他人转告的方式，引起对方注意。这样做有个好处，可以及时反馈信息，了解对方的情况及对你的态度，同时，也可请他人做点工作。有的人一概排斥他人的介绍、帮助，其实也没有必要，恋爱也像干其他工作一样，何不调动一切积极因素呢？

4. 求爱方式要别出心裁。如果自己所追求的对象是一个明星或者有众多的追求者，而你冲上去要引起其注意，就要别出心裁地求爱。如荷兰足球明星克鲁伊夫，球技闻名于世且风度翩翩，成为很多姑娘崇拜和追求的对象，寄给他的情书成百上千，他都未予理会。有个叫丹尼·考斯特尔的姑娘，给他寄了一册日记本，引起他的注意，这册日记本每一页都有克鲁伊夫自己的签名，最后一页是一封情书：

“……我已经看过你踢的 100 多场球，每一场都要求你签名，而且都得到了，我真幸运啊！当然，对于拥有无数崇拜者的你说，我是微不足道的一个。‘爱是群星向天使的膜拜’，但我敢说，我是最有心计的一个，我多么希望你对我有了一点印象！”

这本日记本及信中所流露的姑娘的真挚感情，终于使克鲁伊夫接受了她的爱情。所以求爱方式的独创性、新奇性，会引起对方超乎寻常的注意。

求爱要不要直言以告

“不要”，有的人这样回答。因为他（她）懂得如何暗示对方，含蓄地使对方明白自己的爱慕之情，自然就不需要直言以告了。

“要”，有的人这样回答。因为他（她）的性格直爽，求爱心切，认为爱情就应以真诚为基础，直言相告应当是很自然的事，表白爱情是光明正大的，不需要遮遮掩掩。

那么，你选择哪一种答案呢？选择符合你性格、看法的那一种，就是正确的。因此，“求爱要不要直言以告”，并没有一个统一的答案。要求获得这个题目答案的朋友们，实际上只是想寻得求爱成功的表达方式。

巴尔扎克说过：“爱情不只是一种感情，它同样是一门艺术。”就如绘画世界，有的画家画写实画，有的画家画抽象画，他们各有特色，难比高低；求爱者有的暗示相告，有的直言以告，也是各有特色，难分优劣。但是无论是写实画家还是抽象画家都要遵循起码的艺术规律，才能有所创新。求爱作为一门艺术，也有它起码的要求：

1. 忌鲁莽。向情人表白自己的心迹，绝不能操之过急，必须首先正确地判断和了解对方的心意，做到知己知彼。自己有心，对方也有意，但双方态度还没有明朗，感情尚不成熟，这种情形即可谓最适当的时候。但即使到了最适当的时候，同样忌讳操之过急，否则极易使对方造成感情上的逆反，不能取得预期的效果。尤其是向大龄青年求爱时，更要忌讳鲁莽行事，表达感情也要更巧妙、含蓄。这一点，对于双方性格都很开朗的人来说，就显得不十分重要，“鲁莽”地相告，“直言”中皆是诚意，也妙

不可言。

2. 忌冷面。有的男青年，整天习惯于板着面孔，不苟言笑，虽内心喜欢某个姑娘，却绝不先说“我爱你”。他过分沉默、过分含蓄，以至于内心里幻想了几千次的求爱之情，仍在毫无表情的脸上不露一丝痕迹。这种默默地“求爱”自然不会为任何人所发现，包括那位意中之人，随着时间的流逝，机会就逐渐消失……

3. 忌轻浮。爱恋之中的人都喜欢听甜言蜜语，但当你向对方表露情怀之时，要切忌卖弄和肉麻的吹捧。无论是十分含蓄的人，还是十分直爽的人，故作姿态总会令人感到莫名的厌恶。

4. 忌灰心。男女青年之间互相求爱，选择爱侣，对方可能接受你献上的玫瑰花，但也可能拒绝。当你热情的暗示没有回应的时候，不应灰心，应考虑进一步的表白；如仍遭到冷遇，不妨宣告失败，求爱不成是常有的事，这不是受辱，也不是丢面子，因此，豁达能使失败的悲痛减少。“天涯处处有芳草”，豁达能给你增加机会。

朋友们，当爱神的金箭射中你时，你准备怎样向你所钟情的人吐露衷肠呢？是暗示，还是直言？能够做到上述四点要求，直言和不直言就可任你选择，相信朋友们不会错过属于自己的幸福。

恋爱是人生的必修课，只要是健全的正常人，都会碰到这个课题。有的人谈恋爱成功，有的人谈恋爱告吹，原因当然是很多的，但是没有在恰当的时候、用恰当的方式来表达自己的感情，常常是失败的原因之一。那么，什么是恰当的时候呢？什么是恰当的方式呢？

首先，要正确判断了解对方的心意，做到“知己知彼”，掌握火候，不失时机。正确了解对方心意，需要从以下五个方面做

一下估计：

1. 对方有没有感觉到你在爱他（她），或者你是否觉察到他（她）对你也存在着特殊的感情；
2. 你们之间有没有个别约会和接触，有没有进行过两个人之间的谈心；
3. 对方是经常地主动地接近你，还是有意无意地避免和你接触；
4. 你对于对方的家庭情况和个人过去经历有没有了解，对方是否也向你了解过这方面的情况；
5. 彼此之间在工作、生产、学习的合作中，留下了什么印象。

根据上述问题的答复，就可以做出以下三种判断：对方有心，双方彼此相爱；对方态度不明朗，双方感情尚未成熟；虽然自己暗中爱上了对方，对方也知道，但由于种种原因，对方不愿意接受。那么，如果属于第一种，就叫做时机成熟，就是“恰当的时候”，就可以提出相爱的问题。如果属于第二种，条件尚未成熟，就要积极创造条件，以赢得对方对自己的了解和爱慕。要是属于第三种，你就要正确对待，停止这种单方面的愿望。

当你遇到了“适当的时候”，还必须采用适当的方式表达你的感情。如果方法不对，操之过急，往往把双方置于尴尬的境地，不能取得预期的效果。尤其是接近而立之年的大龄青年，由于成年后阅历增加，待人处事更加慎重。因此，表达爱情更应巧妙、稳健。一般说来，男方表达爱情应该主动些，既显示男子汉的气概，又表明了自己的真挚感情。

表达爱情的方式并非千篇一律、一个模式，而应根据不同性格和不同心理特征的对象，采取不同的表达方式。

委婉表达爱情的艺术

具体方法有以下几种：

1. 暗示法。选择适当的机会（如散步、游玩、看电影等）将自己的情感委婉地传达给对方。对方若有意，则自然会心领神会，将双方的关系向前大大推进一步；若对方无心，也就了却了一场“相思梦”。

2. 传话法。把自己的真实感情告诉自己信得过的朋友、师长等，希望他们从侧面试探、摸底，或者从中传话，找对方交谈，转达自己的感情。

3. 书信法。写一封情真意切的情书给对方，可以避免双方面对面披露内心的秘密时可能出现的羞涩、紧张和尴尬；同时也可以有条不紊地把自己想法转达给对方。

4. 赠物法。把自己最心爱的东西送给对方，以表示自己的心意。如果对方也暗暗地爱着你，他（她）同样会把自己最心爱的东西送给你，双方等于在交换信物。

5. 隐喻法。借用某事或某物，用隐喻的话，情深意切地步步试探，看对方作何种反应。如果对方与自己心心相印，一句含情脉脉的隐喻，抵得上千言万语。

6. 关心法。十分主动、积极地关心对方的学习、工作、生活和生活起居情况，而这种关心往往超过同志式的关心。如对方有意，肯定会作出积极的反应。

7. 借口法。找一个能够成立的借口，有意识地常与对方相处，并表现出亲热的样子，在潜移默化中不断发展感情。

在运用上面这些委婉地表露爱情的方式时，要注意把传达感情建立在对对方的了解和信任的基础上，同时对反馈回来的信息