

家藏情爱经典

台湾最受欢迎的生活类畅销书



「台湾」王瑞琪 著

让你的男人快乐 其实很

E a S Y



中华工商联合出版社

家藏情爱经典



责任编辑/蔡 今
封面设计/潘 群
内文插图/陈 莹

ISBN 7-80100-500-7



9 787801 005007 >

ISBN7-80100-500-7/Z · 90

定价: 26.80元 (全二册)



让你的男人快乐
其实很
Easy

「台湾」

王瑞琪 著

中华工商联合出版社



责任编辑:蔡 今

封面设计:潘 群

图书在版编目(CIP)数据

让你的男人/女人快乐其实很 Easy/王瑞琪著.
-北京:中华工商联合出版社,1999.2
ISBN 7-80100-500-7

I. 让… II. 王… III. ①婚姻-普及读物②家庭生活-普及读物 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 03360 号

版权登记号 图字:01-98-2595 号
版权所有·翻印必究

中华工商联合出版社出版、发行
北京东城区东直门外新中街 11 号
邮编 100027 电话 64153909
湖北知音印刷厂印刷
新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张:12 160 千字
1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷
印数:1-15000 册
ISBN 7-80100-500-7/Z·90
定 价:26.80 元

推荐序

与伴侣共享“爱”的方法

杨干雄

从统计学上来说，大部分人感觉生活是不快乐的，快乐的婚姻生活似乎是凤毛麟角。身为一个心理医师，我经常要面对不快乐的人，抽丝剥茧地替他们分析整理复杂的人际关系，帮助他们了解他们之所以不快乐的种种原因，做符合现实的有效改变，以便能帮他们从痛苦中解脱出来。

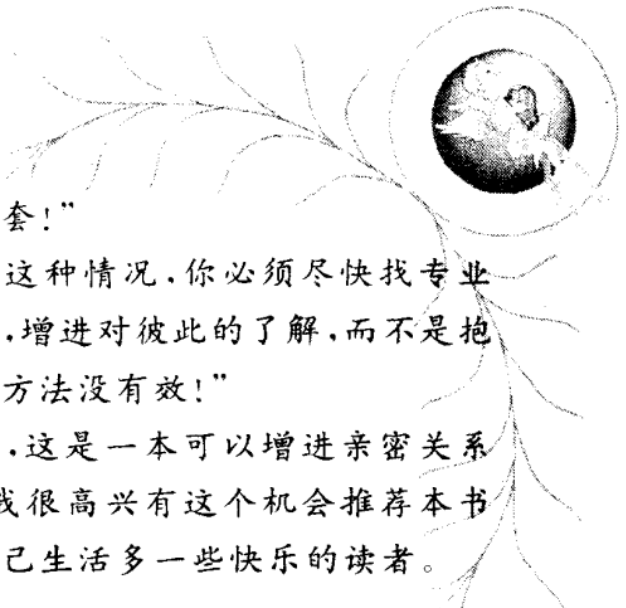
在心理治疗中，我发现反复困扰着人们的主题不外乎是“性”、“金钱”和“死亡”三大问题。这些在家庭成长过程及学校教育比较容易被忽略、扭曲及忌讳的话题，造成了很多亲密关系及人际沟通上的冲突和僵局，也造成了很多不幸的婚姻和不快乐的人们。多年来，找我做心理治疗的人有将近三成是肇因于外遇事件所产生的情绪

困扰，而外遇的主因常源于性生活的不协调

瑞琪是台湾岛内知名的、学有专精的性教育学者，我们俩在性教育协会认识已近十年，一起办过“性之旅”成长营，一起著书，聚会中常听她谈性说爱，甚为愉快。我很高兴她终于把多年来的经验归纳出如何促进两性亲密关系的方法，从日常生活中的点点滴滴，以简洁扼要的方式，列举了几十个重点式的自助法。这些方法几乎涵盖了两性关系的方方面面，可以说是相当地周全。

如果你能花一点时间把这本书仔细阅读完，尽可能和伴侣分享心得并讨论适合你们的方法，然后付诸行动的话，相信你们将有意想不到的收获。

不过，我必须在此提醒大家：“方法”是死的，“人”是活的。运用这些方法一定要加上“智慧”才行。有一位读者告诉我，她和先生吵架时，突然想到“柔能克刚”的策略，于是她把声音放柔，走过去碰先生的手臂，结果先生更生气地说：“你



少来这一套！”

碰到这种情况，你必须尽快找专业人员讨论，增进对彼此的了解，而不是抱怨：“这个方法没有效！”

总之，这是一本可以增进亲密关系的好书，我很高兴有这个机会推荐本书给想让自己生活多一些快乐的读者。

杨千雄 留美八年，于梅灵格精神分析学院完成性治疗及精神科医师之专业训练。曾任美国梅灵格医院、台北市立疗养院及长庚医院主治医师。并就性治疗与催眠、短期心理治疗等进行教学、研究及写作。现为欣美诊所及心理治疗中心负责人。

一本两性生活的《夫子兵法》

林惠瑛

从事婚姻咨询工作近二十年，百分之九十的案主都是女性，已婚居多，通常都不会后悔自己所嫁之人，而是对双方的互动关系及沟通有无力感及无奈感，常会提出一个共同问题：“如何改变我的他？”

其实女性并非把所有罪过都推到男性身上，大多数的丈夫辛勤工作也顾家爱子，但就是少一份贴心与亲密的感觉。很多女性有自觉，会自我省思且四下请益，男性却仍浑然无所觉。不是“一个命令一个动作”，就是置之不理，互动无法平衡。这种情形下，婚姻生活当然可以延续，却是平淡度日，缺乏激情。

当女性都很努力地在做新好女人之时，男性也该抛开传统性别角色，正确解读现代婚姻的定义，朝向新好男人的目标前进。在男女



都致力于制造两性化角色之际，女性得柔中带刚而男性得刚中带柔，才能刚柔并济、两性和谐，男人要取悦女人并不困难，只要了解其心，投其所好，多用点情、多花点脑筋，保证妻子笑逐颜开死心塌地。

瑞琪在本书中，以极生活化的文笔点出“夫子兵法”的精要。提醒男性以主动、尊重及同理心的态度与另一半相处，小小言行如称赞、拥抱或体贴许多小细节，以及性生活大事——鱼水之欢，都需要有浪漫情怀及独处之两情相悦感。夫妻生活久了，应该知己知彼，只要有一份心，再运用智慧，必能扮演好新好男人的角色。

瑞琪是我多年的益友良师，她热爱生命，对人类关心，对朋友热情，生活中每一件事情她都用心去感受，以其天生的善良及咨询专业的背景，她对两性互动的观察尤其敏锐，体会特别深刻，书中每一篇文章的内容都可能发生在你我婚姻生活中。她以女性的观点及细腻的笔调，温柔感性地点醒沉睡中的男性，字里行间却充满理性思考及



智慧的运用，具体地举出生活中许多小事为实例，实为男性必读的一本好书。

婚姻是要靠男女双方共同携手经营，为妻者可以买这本好书给先生看。但自己不妨先研读一番，学习如何引导先生，助他一臂之力，收到双重效果。

好东西要和好朋友分享，好书也要和诸亲友分享，谨在此郑重推荐这本佳作！

林惠瑛 婚姻咨询专家，加拿大多伦多大学咨询心理系博士，现任台湾东吴大学心理系、社工系及英文系副教授，并担任晚晴协会咨询顾问，也为多家报刊杂志撰写情爱、婚姻专栏。

代序

写在前面

王瑞琪

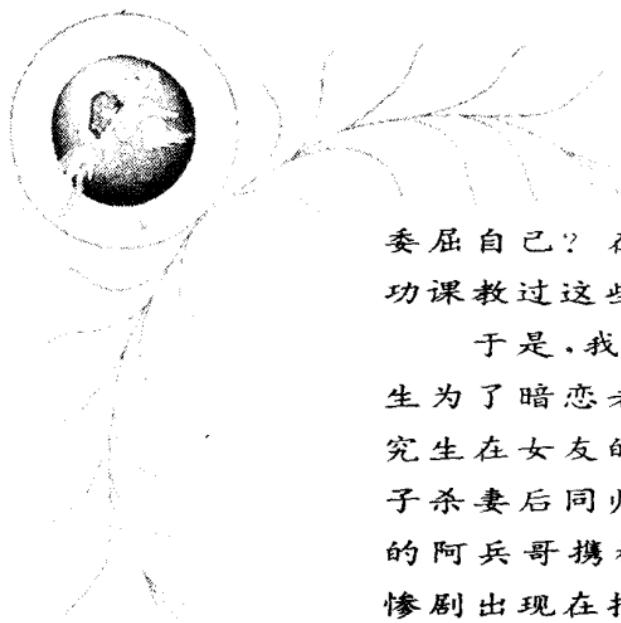
我想写这样的书已经很久了。

最近几年，岛内的两性关系愈来愈紧张。每年上千件的强暴案、白晓燕案、彭婉如案、婚姻暴力案、情杀案、绯闻案……“大男人主义”固然已经成了过街的老鼠，而新兴的“大女人主义”也让许多人耿耿于怀。

“大”的主义意味着要压倒对方、取得优势。令人好奇的是，把男人压下去之后，两性的关系就和谐了吗？看到龙应台小姐的文章里写着：“瑞典出现被殴丈夫的庇护所”，我忍不住摇头、叹息。

以暴制暴，算什么高明的办法？

我们的社会有许多两性的问题，但很少有两性方面的教导。男人该怎么做才能摆脱“沙猪”的阴影？女人怎样才能疼爱男人而不



委屈自己？在义务教育里，哪一门功课教过这些？

于是，我们看到十八岁的高中生为了暗恋老师而在旅店自尽、研究生在女友的饮水里下毒、莽夫杀子杀妻后同归于尽、为“兵变”所苦的阿兵哥携械逃亡……一桩桩的惨剧出现在报纸的社会版，血淋淋的故事却没有什么警世的作用，痴男痴女们什么也没学会，依旧前仆后继地在情海中翻滚、浮沉。

男人的确需要学习真正的“温柔”（而不光是甜言蜜语），女人也需要学习真正的“体贴”（而不只是默不作声地委屈求全）——这才是真正的男女平等。

在真正的温柔里，男女能彼此怜爱、疼惜，谁也不欺负谁，没有人可以占任何人的便宜。这样的社会，又怎么会发生残忍的强暴、奸杀呢？

行为心理学派的专家们认为，只要做惯了某一种行为，心里也就自然产生了与那行为有关的“情意”。这种说法让我想起武侠小说里专练“外功”的人，由外而内，也



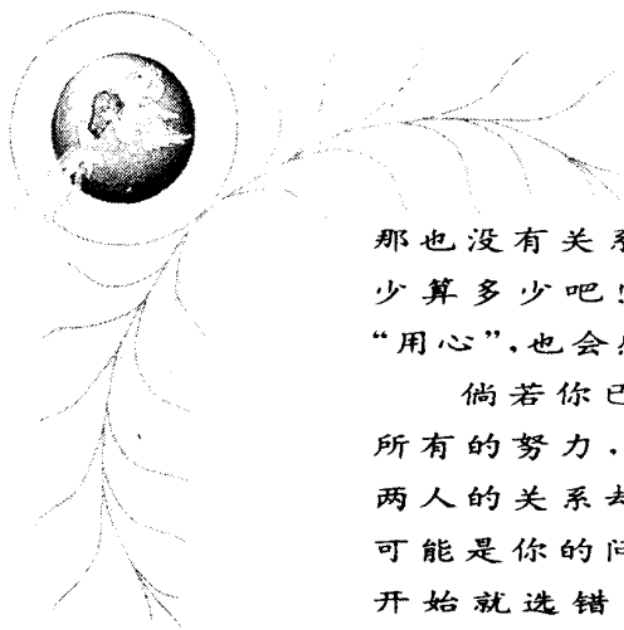
能练成一身绝世的武功。听起来这理论似乎入情入理，事实上，在我十多年的辅导经验里，也验证了无数次。

我写这本书的目的，就是希望大家来“练功”，学会表达爱意、照顾自己所爱的人。也许你会发现，刚开始要做这些取悦伴侣的事，实在很不习惯。那是因为，在从小到大的教育过程里，我们很少学到这些事，而不是你没有能力去“爱人”。

事实上，“取悦别人”、“让别人开心”并不会减损你的价值或降低你的地位；特别是，取悦你所深爱的人。

如果你试过书中所说的一些方法，发现并没有什么“神奇”的效果，千万不要太早失望。因为过去长时间的冷落、荒芜，你可能要多花一些时间才能把爱火重新点燃、让爱苗再度滋长。多给自己一些时间，也多给伴侣一些时间，可能是必要的。

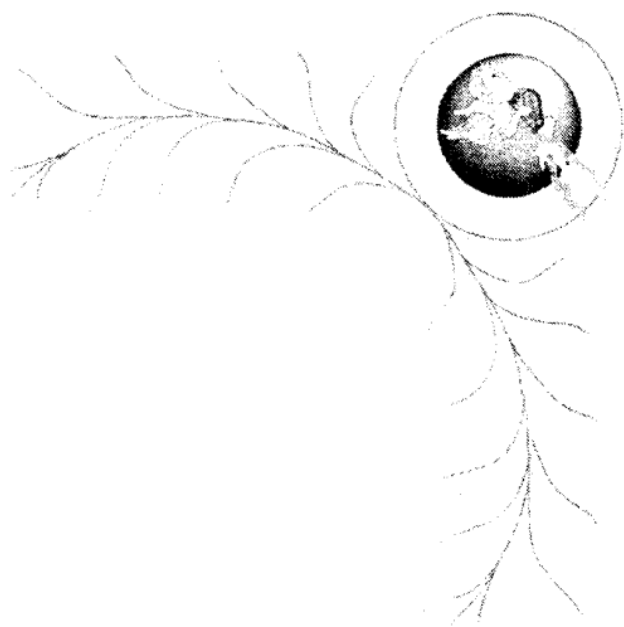
也许这些方法里只有一部分适合你，其余的你怎么都做不来，



那也没有关系，不必着急。能做多
少算多少吧！你的伴侣见你这样
“用心”，也会感动得快乐起来。

倘若你已经全心全意地做了
所有的努力，也持续了一段时间，
两人的关系却冰冷如昔；那么，很
可能是你的问题比较复杂（如：一
开始就选错了人），不能用这种
“DIY”（Do it yourself）的方式来
解决，建议您赶快到婚姻协谈中心
或“性咨询治疗中心”求助，找专业
人员为您深入解析。

最后，我诚挚地希望，读这本
书的人千万不要“断章取义”。我建
议女人为男人做的，通常也建议男
人为女人做。如果觉得不平衡，务
必请您把这本书的两个部分都读
遍，倘若您完整地看过这本书，仍
然觉得笔者太“大男人”或“大女
人”，那么，我就在此随时教啦！



谨将此书献给挪威的尼默夫妇。

这本书有一大半是在他们家
暖暖的壁炉前写成的；

他们的恩爱给了我许多灵感。

他们是我见过最完美的一对
夫妻。



让你的男人快乐,其实很容易

目 录

与伴侣共享“爱”的方法·····	杨干雄
一本两性生活的《夫子兵法》·····	林惠瑛
写在前面·····	王瑞琪

□ 第一单元

宠爱他的口舌 ·····	2
“点心”系住他的心 ·····	4
向“妈妈的味道”靠拢 ·····	6
请君入庖厨 ·····	8
为他挑选精神食粮·····	10
让他享受精神食粮·····	12
投其所好·····	14



舍命陪君子.....	16
陪他一段.....	18
做个“倾听”的伴侣.....	20
让他一次哭个够！.....	22
不要落井下石.....	24
赞赏他的工作.....	26
手挽着手去散步.....	28
人因梦想而美丽.....	30
听他畅谈“当年勇”.....	32
参与他的“未来”.....	34
看你千遍也不厌倦！.....	36
优质个性更难得！.....	38

☐ 第二单元

雕塑你的嗓音.....	42
生活中的小惊喜.....	44
来个“大”惊喜也不错！.....	46
特别的日子别忘记.....	48