

爱情·夫妻生活指导

广西民族出版社



爱情·夫妻 生活指导

野青 一村 编

广西民族出版社

爱情·夫妻生活指导

野青 一村 编



广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西教育学院印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 9.75印张 200千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数：1—3500册

ISBN7-5363-0764-0/C·10 定价：3.40元

前 言

爱情是可贵的，美满幸福的夫妻生活亦是人人都向往的。要获得它、巩固它、发展它，需要辛勤地培植，需要讲究培植的方法。本书就是给您提供这方面的指导，愿您获益。

本书选编了105篇关于爱情、夫妻生活等方面的文章，分为三大类，约18.5万字，内容丰富，知识面广，实用性强，对爱情与夫妻生活方面的一些疑难问题，从本书中都可以找到解决的办法，例如早恋好不好，青年人应该怎样对待爱情，结婚后怎样才能生活得美满、幸福，如何解决夫妻风波，夫妻应该怎样对待妻子，妻子应该怎样对待丈夫，离婚好不好，为什么会发生婚外恋，年过花甲的人应该怎样对待爱情等等，这些问题在本书中都可以找到满意的答案。

编者

1989年7月8日

目 录

爱情生活

(一) 什么是爱.....	(1)
爱之真谛.....	(1)
“爱”的六种类型.....	(4)
男性的爱.....	(5)
青年爱情心理探幽.....	(10)
化平庸为神奇	
——给爱情生活添色彩的21种办法.....	(12)
求爱艺术的“临门一脚”.....	(14)
扑朔迷离的爱情信号.....	(17)
有情人难成眷属	
——谈单相思.....	(20)
择偶“舍近求远”的心理剖析.....	(23)
美貌对你是一种挑战.....	(25)
傲霜红梅艳如火	
——大龄未婚心理分析.....	(26)
一厢情愿	
——爱情的错觉.....	(31)
此情绵绵终有度	
——为热恋中的情侣把关.....	(36)

与女同胞谈“矮男”问题.....	(38)
“三角关系”是爱情的“癌肿”.....	(41)
正确对待异性交往.....	(45)
一见钟情好不好.....	(46)
按想象模式能找到男朋友吗.....	(47)

(二) 关于早恋.....	(50)
少男少女初恋心理特征.....	(50)
早恋的信号.....	(52)
当心! 涉世未深的少男少女.....	(53)
注意孩子的“半楔恋”.....	(57)
怎样对待性早熟的女孩.....	(58)
性早熟与性幼稚.....	(60)

夫妻之间

(一) 怎样使婚姻美满幸福.....	(62)
女性的神殿.....	(62)
怎样选择伴侣.....	(65)
成功伴侣的八条秘诀.....	(70)
有关婚姻的几个秘密	
——献给即将结婚的男男女女.....	(74)
家庭关系牢固的六条办法.....	(78)
勿让爱情褪色.....	(82)
主妇, 家庭幸福的金钥匙掌握在你手中.....	(87)
在外者想进去, 在里者想出来	

——婚后心理分析.....	(89)
爱欲与性欲的疏离夫妻关系冷淡的重要原因.....	(94)
再谈金婚痛苦还是幸福.....	(98)
 (二) 夫妻如何契合相处.....	(101)
观念上的相同.....	(101)
感情上的陶冶.....	(105)
异质的相容与互补.....	(109)
对话、委婉、柔情	
——夫妻间相处的艺术.....	(113)
心理自立与自我宽容	
——美满婚姻两秘诀.....	(116)
妻子加倍体贴丈夫, 夫妻感情会更甜蜜.....	(119)
 (三) 如何保持相爱如初.....	(120)
如何保持“相爱如初”.....	(120)
君子之约——新婚夫妇协议.....	(123)
谈夫妇间的心理沟通.....	(125)
夫妻心理沟通艺术.....	(125)
——夫妻交谈的风险与麻烦.....	(127)
夫妻争吵的艺术.....	(130)
夫妻恩爱是最佳的健康保险.....	(131)
婚姻失败的心理因素.....	(133)
 (四) 如何处理夫妻间的风波.....	(134)
家庭矛盾原因种种.....	(135)

解决夫妻感情危机·····	(138)
离婚到底是好事还是坏事·····	(139)

〈五〉为什么会发生婚外私情·····	(141)
为什么会发生婚外私情·····	(141)
婚外恋·····	(145)
婚外怪胎——情妇·····	(150)
女性“插足者”类型浅析·····	(156)
昔日情侣优于一枕鸳鸯吗·····	(160)

〈六〉怎样认识家中的女性·····	(161)
女性婚后·····	(161)
请认识家中的女性·····	(166)
唠叨——女性特殊的健身法·····	(169)
女性优势多·····	(170)
泼辣妻子优点多·····	(171)
为“妻管严”叫好·····	(173)
再婚妇女婚后怎么样(节录)·····	(174)

性

〈一〉树立正确的性概念·····	(177)
如何进行性教育·····	(177)
青年与性·····	(178)

如何对待青少年的性困惑

——兼谈美国青少年的性行为·····	(179)
性行为的“制动脉”·····	(182)
正确对待热恋中的性冲动·····	(185)
一时冲动犯罪对吗·····	(187)
婚前性行为的苦果·····	(190)
未婚先孕害处多·····	(193)

(二) 性生活与健康·····	(195)
性生活的心理满足·····	(195)
男人们在性生活中最担心什么·····	(197)
女性性幻想·····	(198)
如何向医生叙述性生活·····	(200)
性知识解惑·····	(201)
丈夫是妻子的性导师·····	(204)
女人的五个秘密·····	(206)
从使用避孕套失败谈起·····	(210)
在性生活中妇女需要什么·····	(214)
性欲减退先自查·····	(216)
性生活要有良好的氛围·····	(220)
怎样欢度洞房花烛夜·····	(222)
蜜月期间性功能紊乱·····	(225)
性生活会不会影响体育成绩·····	(227)
节制性欲对人体有害吗·····	(229)
怎样推迟性功能衰退·····	(231)
妇科疾病与性·····	(233)

男性疾病与性.....	(244)
吸烟影响性生活.....	(252)
长期服药患者怎样保持性功能.....	(254)
性欲亢进是病吗.....	(257)
警惕中年妇女的性欲亢进.....	(258)
性生活与“挤压综合症”.....	(259)
男性肝病患者的性机能问题.....	(260)
心肌梗塞与性生活.....	(261)
性欲抑制症.....	(264)
男女交合精脱气绝的抢救.....	(268)
老年人的性与再婚问题.....	(270)
老年再婚洞房的忧虑.....	(271)
年过花甲之后的爱情与性生活.....	(273)
如何对待更年期后的变化.....	(286)
什么叫性病.....	(291)
性病释疑.....	(292)
世人瞩目的新性病——阴部疱疹.....	(295)
生殖器疱疹的防治.....	(297)

爱情生活

(一) 什么是爱

爱之真谛

文学、诗歌、报刊杂志、街头广告、情歌小品，无处不在谈爱说爱。

然而，究竟什么是爱？

男女邂逅春风一渡是爱吗？嫁犬随犬唯命是从是爱吗？不许对方交新朋友是爱吗？“儿子，妈都是为了你”是爱吗？见女友被欺拔刀相助是爱吗？今天你请客，明天我回报是爱吗？爱这字用得太多，正如主义、革命、文化等词，已经叫人目晕眼花，摸不清庐山真面目。有关这一类书籍，已是汗牛充栋不可胜收。

把有关人的一切归结为家庭和性欲冲动的弗洛伊德的早期著作中，根本没有“爱”这个字，他把人的一切活动都放在“原欲”之下。原欲是与生俱来的本能性欲。原欲一旦产生需要，必须立刻获得满足。这种爱与性并无分别，当你爱

他人时，你对自己的爱就减少，“自我性爱”与“他我性爱”之间有一种互不相容的矛盾存在。弗洛伊德的情爱，不谈友谊关心，除性欲发泄需要对象之外，根本不涉及双方人际关系，而对对象之唯一作用，只是供性欲发泄而已。这种爱基本上是绝对自私的。

柏拉图的情爱可以弥补性爱的不足。柏氏的爱，因为有理想引诱，所以导向未来。它渴望与他人结合，渴望新的创造，渴望新生代的诞生。这种爱是最抽象最纯洁的理想，它经历由下而上，从物质之美开始，一步一步地向理想中的抽象“美”进行，进入理智之美，到达“纯美”的抽象观念。

现代人成熟的爱必须建立在坚强的自我意识上，肯定发展他人之价值。爱是互惠的双边的，它不但肯定被爱者，同时也肯定自我。一个人越是变成他“自己”，这种人越是能深深地爱人到底。只有自我充实自我坚强的人才能充裕地“付出”自己。因此，真挚的爱不可与懦弱、需求和依赖混为一谈。

爱不应有支配和控制的幻想，控制意味着对方不是“人”而是“东西”；爱也不约束他人，因为约束对方自由，将阻碍他自我的发展。

因此，真挚的爱必须是人之基本矛盾的解脱：一方面人必须自立自主，另一方面，人又必须与人分享与人共融才能实现他之自我存在。爱使“自我”与“他我”合而为一，成为一体。

爱并非一劳永逸。爱需要勇气和毅力，需要不断地承诺，不断地奉献。自我肯定需要勇气，自我献出更需要勇气。

一切人类的真正之爱，由四种爱组成：性爱、情爱、友爱、圣爱。

现代有些人已不知道什么是爱，以为性就等于爱，这种人常常在失望之余，开始徬徨、寂寞、厌世、反抗，于是就把性当作爱来处理，全部精力投入色情之中，借以获取爱之慰藉。因此，引出一些性生理、性技术、性知识之类的书画充塞市场，二十世纪性欲的狂热者们只要性而不要人。

由之而深，无可避免地产生了暴力性行为，这是一种变态的性发展。

性应该是一种高尚的生理本能，因为性延续了人类，是具体的爱的象征，脱离了情爱、友爱、圣爱的纽带的统一，性爱则成为纯兽性之行为。

性爱是生理现象，情爱是心理范畴；性爱的唯一目标是要求发泄，泄后平静，情爱是心理经验，要求行为的目的与意义；当性获得满足后，对性行为产生一种讨厌情绪，爱则永远无法满足。当然，完全否认肉与物质之存在，彻底地致力于纯精神生活，同样也是难以实现其人性。

人将永远生活在灵与肉的矛盾世界中，由矛盾而产生紧张，由紧张产生焦虑。解决的唯一捷径是勇气，即“美德中的美德”。

友爱使情爱有充分的时间生长，友爱是一种静恬、安逸、无所谓、心心相印、妙在不言之中的心理状态。它既缺乏性刺激又缺乏性骚扰，他产生在“同性”的友谊之中。君不见稚童之间那种无羞无邪之亲密？

圣爱与上述三种爱最主要之不同点在于：性爱完全以满足个体的性欲而产生，情爱多少为了满足自我肯定，友爱也

未完全脱离自我满足感，而母爱则完全不自私，纯粹以他人利益和幸福为出发点。母爱之所以伟大，因为她不惜自己生命，为后代鞠躬尽瘁。

这便是爱的真实的意义，即爱的真谛。

(背 景)

“爱”的六种类型

美国加利福尼亚大学的托马斯教授夫妇二人，花了两年多时间对情语“我爱你”进行了细心的研究，他们先后调查了两千对男女，总结了六种典型类型。

一、高尚纯洁型：有如兄弟姐妹之情，即使分别在天涯海角，也能够心心相印，相亲相爱。

二、痴爱型：即使对方被关进监狱或进疯人院，另一方也情愿等待，甘心情愿等待，甘心情愿地为爱情献出自己的一切。

三、依存型：渴求对方的拥抱，对方片刻的分离会使他（她）吃不下、睡不着。这种类型又称为“性爱型”

四、注重实际型：要求对方有较为满意的容貌、教养和财产，对方的条件能达到自己要求的一半也能得到满足，这种人属于专在金钱上打算盘的类型。

五、自我中心型：不管对方的反应如何，自己一味地追求：“我爱你”、“我爱你”……在美国，这种人叫做“babe-bog”，犹如我们所说的“单相思”。

六、浪漫幻想型：犹如爱情小说中描写的，“在梦中见

到了自己的心上人，世界上只有你……”等等，充满了浪漫的色彩。但是从梦中醒来，热情总是化为泡影。

在朦胧月下，柳边池旁，一对对情人细语绵绵：“我爱你”、“我爱你”……几乎出现在所有情人的对话中。朋友，你是怎样理解“我爱你”这句话的呢？当你对意中人说出“我爱你”时，意味着什么呢？

男性的爱

一、狂热的爱恋

男士们一旦沉浸在爱情之中，就会产生一种欣喜若狂的感觉。日后，如果请他们把这段幸福的经历描述一下，那么许多人就会回忆起这种迷人的感受。

“昔日的创伤在爱情的抚慰下痊愈了，一缕缕甜蜜的柔情在不断地激荡着我的心房，这种幸福的感受是难以用语言表达的。我的思维凝固了，周围的一切都消失了，整个世界上似乎只剩下了我们两个人，我是她的影子，她是我的主宰，爱情成了改变我生活的催化剂。或许，一个男子只有具备了这种傻乎乎的情质，才能赢得女性的爱情。”

二、脆弱的情感

在思念对方的时候，热恋中的男子往往比女性更容易伤感。

“每当我思念她的时候，就会产生一种极度忧郁的情

续。我的食欲在日益减退，我的精神快要崩溃了。”

“这种类似于恐惧和忧虑的感觉，在不断地折磨着我。晕眩的双目看不清未来的前境，颤抖的双手把握不住变幻的命运，杂乱的思绪在臆测着可能发生的一切。恐惧和爱恋，这是两种截然不同的境遇，但是它们却使我体验着同样的感受。真不明白，这究竟意味着什么？”

三、理性的恢复

虽然男性的爱是如此的强烈，但是用不了多久，许多男子的热情就会冷却下来。这是为什么呢？一些男士的解释是：他们不愿意始终沉溺在这种不受理性支配的情感之中。

“在堕入情网之前，我觉得自己是个意志坚强的斗士，我的毅力和行动决定着我的一切；不管成功还是失败，我都会义无反顾地勇往直前。可是现在，我常常会因为她而感到消沉和忧伤。我厌恶自己这种脆弱的感情。”

“长时间地处于狂热的爱恋之中，就会使人感到徬徨和不安。因为这种情感是不受理性制约的。女性，或者说部分女性，她们往往会屈从于自己的感情。但是，男性却更需要清醒的理性，他们需要保持一种清晰的自我意识。”

“我渴望得到一种安全感，这就是她爱我胜过我爱她。因此，在处理我和她之间的关系时，我必须控制住自己的感情。以前，我曾经陷入一种可怕的境地，——我爱她远远地超过了她爱我；结果，无论什么事情都得听凭她的摆布。这种生活实在太可怕了，但愿这一切永远不会再现。”

四、昔日的阴影

如果一个男子曾经在爱情上遭受过挫折，那么他心灵上

的创伤很可能还没有痊愈。昔日的阴影依然笼罩着他，他的内心充满了疑惑和忧虑。

“不管爱神是多么的温柔、可爱，只要她触及我昔日的伤痕，我那火热的心就会迅速地冷却。虽然一切都早已过去，但是那种痛苦的感受，至今依然在不时地侵扰着我的心灵。”

“当我从不幸的婚姻中解脱出来，躲进了冷漠的躯壳之中。我发现自己下意识地躲避着女性。”

“自从我的女友单方面中止了我们的恋爱关系之后，一种可怕的阴影始终笼罩在我的心头。从此以后，我再也不会象当初爱她那样地去爱任何一个人。”

五、稳定的爱情

实际上，大部分男性的感情是专一的，他们渴望得到一种持久而稳定的爱情。

“年轻的时候，一种初次领略到的强烈感受，驱使我向她表白了自己的爱情。这也许仅仅是一种感情的冲动。但是今天，我认为没有爱情，就不可能有和谐美满的生活。”

“我爱我的妻子，她也爱着我。所以，我始终沉浸在爱情之中。我们的爱情体现着彼此之间的感情、友谊和关切……”

“有两种截然不同的爱情。一种是疯狂的爱情，它会使人忘却现实、沉醉于虚无飘渺之中。另一种是理智的爱情，它是在彼此充分了解和信赖的基础上，随着感情的融洽而逐步建立起来的。与疯狂的爱情相比，这种爱情缺少强烈的刺激和狂热的陶醉；但是，唯有这样的爱情才是稳定而持久