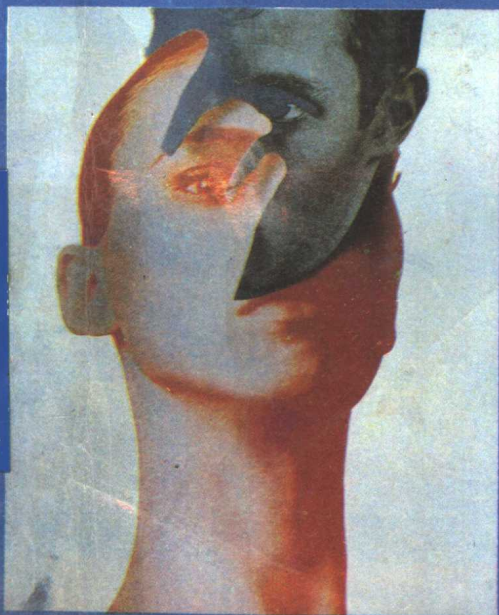


玫瑰丛书

主编 陶野 未凡

MGCS

- 如何从丈夫那里得到幸福
- 如何对待脾气暴躁的丈夫
- 如何对待感情冷漠的丈夫
- 如何去爱难以相处的男人
- ▲ 以女人的切身经验
- ▲ 教你夫妻生活更为甜蜜更为和谐



夫妻甜蜜生活的艺术

● (美) 南希·古德 著 汇慧 百州 译 ● 沈阳出版社

夫妻甜蜜生活的艺术

〔美〕南希·古德著
汇慧 百洲译

沈阳出版社

(辽) 新登字12号

夫妻甜蜜生活的艺术

(美) 南希·古德著

汇慧 百洲译

责任编辑：未 凡 封面设计：王 丹

责任校对：薛劲松 版式设计：潘晓翊

沈 阳 出 版 社 出 版 新华书店天津发行所发行
(沈阳市和平区13纬路19号) 沈阳市第二印刷厂印刷

开 本：787×1092毫米 1/32 1991年10月第1版
印 张：3.75 1991年10月第1次印刷
字 数：45千字 印数：1—11,500

ISBN 7-80556-598-8/Z·30 定价：2.00元

内 容 提 要

本书以翔实的内容,具体的事例,从理论到实践阐述怎样使夫妻生活更为和谐,更为甜蜜。以女人的切身经验告诫女人如何从丈夫身上得到幸福,如何对待脾气暴躁的丈夫,如何对待感情冷漠的丈夫,如何去爱难以相处的男人……给人以生活的启迪。

本书为美国畅销书,译笔流畅,耐人寻味。

目 录

1	一：如何从丈夫 那儿得到幸福
15	二：如何对待脾气 暴躁的丈夫
37	三：如何对待感情 冷漠的丈夫
56	四：如何处理生活 中的棘手问题
73	五：既不可抱怨连天 也不要忍气吞声
86	六：如何与感情深 沉的男子相处？
105	七：如何去爱一个难 以相处的男子

如何从丈夫 那儿得到幸福

难相处的男子既可爱又可憎、既风雅又粗鲁、既讨人喜欢又令人生厌、既可靠又危险，既自私又慷慨、既粗心又体贴、既冒犯又亲近。他一会儿叫你欢欣喜悦，一会儿又使你痛苦恼怒。更糟糕的是，尽管如此，你不仅仍然爱着他，还离不开他，至少今天离不开他。你永远也捉摸不透，你离不开他究竟是因为爱他，需要他，还是仅仅因为习以为常了？然而，有一点是确

信无疑的。在你的生活中，他曾经产生过而且现在仍然产生着强有力的影响。他是你难以相处的男人。

随便找几个妇女问问，她们是否嫁了个难处的丈夫，你所得到的答复几乎都是肯定的。这是因为我们的社会经常怂恿男子采取女子永远也无法想象的行为方式。一个小男孩在外面玩耍，把衣服弄脏了撕破了，回到家父母责骂他邋遢，不知体贴人，然而父母的责骂中却流露出赞许，使他明白他是个真正的男孩。而对女孩呢？社会却往往要求她行为得体，循规蹈矩，体贴周到，先人后己，衣着整洁，文雅恬静等等。尽管二十年来的女权运动使得妇女较为强烈地意识到自身的能耐、力量以及个人志向，但是自古以来形成的文化结构和家庭模式却依然存在。

作为一个心理疗法专家，我多年来同上千名妇女交谈过，其中有律师、会计师、家庭主妇、秘书、教师、艺术家和音乐家。表面看来，她们之间存在着种种差别，但是许多人都有一个共同点：爱恋着难相处的男子，尽管他们的行为举止以及由此引起的后果常常弄得她们灰心、沮丧、恼怒和悲伤。作为女人，我自己也尝过这样的苦头。我们的成年生活都处在对一个

男子爱和不爱的摇摆不定之中，直到这种关系成为一种折磨。一个女子倘若对自己生活中的男子——丈夫、情人或伴侣——，抱着既爱又恨的矛盾心理，就会缺乏安全感，不可能再无忧无虑地过轻松愉快、称心如意的生活了。自然而然地，你会因为得不到爱而报复他：抑制住内心的一往深情；你会变得疑神疑鬼，横挑鼻子竖挑眼，却又自始至终期待他脱胎换骨变个人，懂得象你爱他那样爱恋你，尤其重要的是，懂得以你所希望的方式来爱恋你。这个难处的人和你呆在一起的时候，他的行为举止使你处于介乎天堂与地狱之间，过着传奇式的生活。你与他在一起，经常会遇到以下一些问题：

他装作冷漠无情的样子，取笑你如此多情（并不赏识你的内在情感生活）；

你委屈得落了泪，他却似乎无动于衷；

他满面怒容地回到家，显得心烦意乱，你问他出了什么事，他却冲着你大发雷霆；

初恋或新婚时的热乎劲儿消失

了，你仿佛成了他的母亲；

他置你在床上的需求于不顾，早已不象当初那样想方设法使你得到满足；

你恼怒时他不闻不问，随你独自伤心；

他很少对你说 he 爱你，可是你却一直对他说你爱他；

他与别的女人调情，你不高兴，他反说你古怪；

他用钱大方，却很少归家；

他似乎没有一种工作能够干得长久，或者无法在工作中取得进展；

他总也不爱出门——不爱上剧院或下餐馆。

难处的男子可能是这样的一种人：他对待你或其他人十分粗暴，嗜毒嗜酒，是个十足的瘾君子，要不就赌博。但是，绝大多数难处的男子却是另一种人，他叫你不愉快的尽是些琐碎的事。比如他在感情方面不支持你，或不帮你解决难题——甚至对此充耳不闻。他或许是个好胜的人，凡事都得依他，他不但不回避与你争吵，还要找你拌嘴；甚至在你提出了最实

际的解决办法后，他仍然不肯罢休。也许他是个截然相反的人物：沉默、被动、毫无反应。于是，你便成了个整天扯着嗓门抱怨的人。他或许是个十分通情达理的人，凡事都好商量，只是涉及到某个特定的问题——经济、休假、馈赠、过节、婚姻、或是你的事业计划——他就大发雷霆。也许你们俩压根儿无法沟通。

有一点极为重要，也最容易被人忘却：男人具有与女人完全相同的需求。尽管他们摆出一副傲慢的样子，为自己的陋习劣迹自鸣得意，但是对于恩爱关系的渴望，以及要建立这种关系的意愿，与女人同样强烈。只是多年的教养遏制了这种渴望和意愿；这种教养告诉他们，做一个“真正的男子汉”就意味着什么也不在乎。也许，你会认定你们的关系已不值得挽救。但是，假如你还爱着你这位难处的人，并且希望关系能够改善而不是恶化，那么你将在本书各章中找到解决你们之间矛盾的各种方法，从而过上较为称心的生活。虽然你男人象你一样，被这些矛盾弄得心烦意乱，但他却不会主动来改善关系。为建立亲密关系而开路搭桥的通常是女人。你不首先着手去发现矛盾，找出根源，寻求可行的解决办法，僵局就不可能打破。要想同你的伴侣建立一种感情丰富的

生活，你就必须首先担当“感情上的风险”。其次，你必须弄明白产生矛盾的心理因素，才能改善你们之间的关系。而明白了产生矛盾的心理因素，则意味着你了解了其言行举止的潜在心理原因。一旦了解了这些心理因缘，你就不再会因为他的粗暴行为而责怪自己责怪他，从而把他推得更远。那么，究竟什么叫做担当情感风险呢？

担当情感风险

担当物质风险需要超人的勇气和技巧，担当情感风险也同样需要非常的胆略和技艺。然而担当情感风险毕竟不同于担当物质风险。

许多人害怕关系密切。一旦这种恐惧感强烈到难以承受的地步，便斩断这种人人都渴望的感情和亲密关系。建立亲密关系需要担当情感风险，而担当风险又会引起恐惧。因此要想成功，你就必须正视自己的恐惧。

阿琳决定正视自己的恐惧，就在与乔的关系上担当了一次情感风险。阿琳是一家计算机大商行的售货员；乔是个摄影师。数月来，他俩谈了一阵恋爱，由于男方信誓旦旦，却总不兑现，关系时断时续。他俩第一次共进晚餐时，乔告诉阿琳他只有跟她在一起才幸福，还说要把他俩今后的事情安排下来。乔应诺一两天后便给她挂电话。她将信将疑地回到家，等了一个星期不见乔打电话来，她极其恼火，打电话问乔，乔说他马上要去罗马执行一项任务，原打算回来后再给她打电话的。在他俩的交往中，类似的事情曾多次发生，但是这一回阿琳已经准备好冒一次险了。她坚定地告诉乔：他一会儿亲近，一会儿躲闪，简直是在虐待她，她无法拿他的感情当真。最后她直截了当地问他：“你再躲开我的话，我该怎么办呢？是不是到了该重新物色人选的时候啦？”阿琳的解决办法有些过分——通常你不必以终止关系来威胁对方，获取你想得到的东西（然而却是担当情感风险

的一个好例子)。她这样做有可能使自己蒙受损失：乔可能会撇下她扬长而去。但是，即便阿琳失去乔，她的处境也有所改善。不管怎样，她此时已有可能获得真正的爱情；倘若乔能脱胎换骨，改掉陋习，她可以同他建立相敬相爱的恋爱关系；倘若乔抛弃她，倒也干脆，她可以另择佳婿。

下面再举两个例子，说明女子如何经过担当情感风险，满足了自己的意愿：

他想带着他跟前妻生的女儿和你一起到欧洲去度假。你虽然喜欢他那个女儿，但知道三个人呆在一起，最多过上一周，时间一长便会彼此厌烦。一年里，你和丈夫只有赴欧洲度假这段时间，才能单独在一起过上几天。这么一来，整个夏天谁也不会轻松愉快。于是，你冒着风险对丈夫说，你不赞成这么做。他听后勃然大怒，以为你这是在叫他作出选择：要妻子还是要女儿。你虽然受到威胁，但坚持自己的看法，并向他指出，在

这种处境中他明白如何安排对你们每个人都有利，只是不愿承认。争论了几周之后，你们终于制定出一个新方案：夏季的第一个月和最后两周让他女儿和你们呆在一起，中间那段时间你们俩单独去欧洲，而他女儿则与一伙同龄人去旅游。这样安排假日，你们三人都过得很愉快，你丈夫说：“幸亏当时你坚持要改变计划。”

另一个例子：

你原打算同他一起去看电影，可是回到家却见他心情不好。过去遇到这种情况，你会极力劝说他陪你去，结果碰了一鼻子灰。这一回你冒着风险对他说：“今天晚上我很想轻松轻松，出去玩一会儿。”他仍在生气，一时改变不了心境，于是你独自去了。等你高高兴兴看完电影回来，发现他情绪也好转了，对你既亲近又体贴，并且告诉你，今天他遇到了不顺心的事，所以回到家想独自呆会儿，没有心情去看电影。

正如奥运会冠军经过多年训练，技艺达到炉火纯青的地步后才获得报偿一样，你也得担当许多次情感风险之后，才可能使自己的愿望得到满足——改善你们的关系。但是有一点要时刻牢记：别把时间和精力花在很多男人身上，而应集中在那个在你生活中占居极其重要位置的男子身上，因为担当情感风险需要专一和努力。你必须理解和控制自己的感情，同时也得搞清楚你担当一次风险可能会遭受的失败和得到的报偿。或许你还得暂时改变一下自己的言行举止，以便更清晰地弄明白以后该采取些什么步骤。

多少年来女子一直在担当情感风险，并且最终满足了自己的愿望。你也同样能办到。然而，在困境中你可以担当些什么样的风险来改善关系呢？本书各章将探讨这些问题。

爱 情 心 理

你和丈夫都是经过多年熏染才形成今天的

性格特点的。自幼的耳濡目染，往往形成一些不利于我们成长的自我评价和人际观，妨碍我们与人结成正常的情感关系。只有充分意识到这些观点的存在，才能学会有效地对待它们。要改善与难处的男子之间的关系，必须具有良好的心理素质，而这就必须懂得爱情心理，或者说心理因缘。他为什么要这样做？你又为什么要作出这样的反应？本书各章在探讨这两方面的问题时，不仅要告诉你该担当什么样的风险，而且还将指出你们俩闹别扭究竟是什么在作怪。

比如许多夫妻都面临吉姆和马莎所遇到的问题。在一起生活半年之后，吉姆恢复了婚前的习惯——迟到事先不打招呼。马莎当然要抱怨了，但无济于事。吉姆总是让她在餐馆里、剧院外和家中等着，自己却姗姗来迟。

吉姆这么做的原因之一便是心理学家称之为“移情”的心态，即把过去生活中的重要人物的感情和态度转移到现在生活中的重要人物身上。简单点说，吉姆既然已经同马莎组成了家庭，便下意识地希望他和马莎的生

活与他和父母在一起的生活一模一样。吉姆的父亲老是让他母亲等自己，吉姆长大后，便学父亲的样儿，老叫母亲等自己。当然；母亲对此总是十分恼火。十五年后的今天，马莎无意中充当起他母亲的角色。不知不觉地，吉姆和马莎重新过上了吉姆婚前在家的那种生活。这时马莎应该弄明白吉姆这么做的心理因緣，他这是恢复了他受家庭熏染而养成的生活方式，而这一点正是他们闹别扭的原因之一。吉姆拿马莎当自己的母亲对待。明白了这一点，马莎就必须担当一次情感风险。她应采取的第一个步骤便是克制自己，不去埋怨吉姆姗姗来迟。这样一来，她对吉姆迟到的态度与他母亲截然不同了，从而打破了习惯的枷锁。接下来她要养成习惯，不安排任何吉姆有机会迟到的活动，以免自己因为久等而恼怒。完成了这两个步骤，马莎便从他母亲的角色中摆脱了出来，从而制止了吉姆的迟到现象，使他能够采取一种新的行为方式。从此，吉姆便对自己的迟到