

《纽约时报》书评周刊
持续30周生活类图书排行领先

数周占据亚马逊网站图书销售前列
四个月狂销80万

这是妻子送给丈夫
丈夫送给妻子最好的**礼物！**



懂得体贴

The Proper Care and Feeding of Husbands

魅力妻采对待丈夫的艺术

该书激活了无数死气沉沉、呆板单调、令人气恼窝火、灰心沮丧的婚姻，拯救了无数剑拔弩张、一触即发、接近解体、濒临死亡的婚姻。
这本书能给你的家庭带来滋润和幸福！

[美] 劳拉·斯格勒辛格博士
——《纽约时报》评选的畅销书作者
(Dr. Laura Schlessinger) 著

季琼译

中国社会科学出版社 线装书局



魅力妻子对待丈夫的艺术

懂得体贴

The Proper Care and Feeding of Husbands

图书在版编目 (CIP) 数据

懂得体贴——魅力妻子对待丈夫的艺术/(美)斯格勒辛格著;季琼译. -北京:线装书局 中国社会科学出版社, 2005.6

书名原文: The Proper Care and Feeding of Husbands
ISBN 7-80106-408-9

I. 懂… II. ①斯… ②季… III. 家庭生活-通俗读物
IV. C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 021735 号

THE PROPER CARE AND FEEDING OF HUSBANDS by Dr. Laura Schlessinger

Copyright © 2004 by Dr. Laura C. Schlessinger

Simplified Chinese Translation copyright © 2005 by China Social Sciences Press

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc., USA,
through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

中国社会科学出版社享有本书中国大陆地区简体版专有权, 本书由中国社会科学出版社与线装书局联合出版。该权利受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2004-4989

责任编辑 张 剑
特邀编辑 贾 益
责任校对 李宗坤
责任印制 王雪梅
封面设计 吕清清

出版发行 线装书局 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街 41 号(100009) 北京鼓楼西大街甲 158 号(100720)
网 址 <http://www.xzshuju@hotmail.com> <http://www.csspw.cn>
电 话 010-84029450 (邮购)
排 版 北京中文天地文化艺术有限公司
经 销 新华书店
印刷装订 北京世界知识印刷厂
版 次 2005 年 6 月第 1 版 印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷
开 本 640×960 毫米 1/16
印 张 14
字 数 158 千字
定 价 25.00 元

如有质量问题请与发行部联系调换

版权所有 侵权必究

编辑部联系电话: 010-64045632; 010-64059527

谨以此书献给支持我的家人和朋友，在此对他们表示敬意和感谢！

劳拉·斯格勒辛格博士的其它著作：

《女人搅乱自己生活的十大蠢事》

《你怎么能这样做呢?! ——放弃自己的性格，放弃自己的勇气，放弃自己的良知》

《男人搅乱他们生活的十大蠢事》

《十大戒律：上帝的法则在日常生活中的重要性》

《家长搅乱孩子生活的蠢事》

《夫妻双方搅乱夫妻关系的十大蠢事》

儿童读物：

《你为什么爱我?》

《我就是想要它!》

《长大真难》

《上帝在哪里?》

致 谢 词

.....

没有我的听众们通情达理、直言相告、畅所欲言、慷慨大方、体会深刻的投稿，我的这本书不可能问世。衷心感谢所有帮助过我的人，有了你们的帮助我才能帮助他人。

作者手记

.....

这本书所提出的意见和建议以及生活技巧一定能帮助你改善与丈夫之间的关系（或者是你与妻子之间的关系，如果你让妻子读了这本书的话），提高你對自己、对婚姻、对生活的认识。但是她在给我们带来蓬勃热情和积极乐观的同时，我们对她也要认真看待。就像我在第一本书《女人搅乱自己生活的十大蠢事》中提到的和在后来的《夫妻双方搅乱夫妻关系的十大蠢事》一书中重申的，三个 A（Addictions, Abuse and Affairs，意即纵容、虐待和私通）是导致婚姻解体的三种行为，也是保护自身权益、结束婚姻的三大证据。如果夫妻中的一方或双方本身就无可救药、充满危险、邪恶不良，这本书就不能适用于他们。

正如书中鲜活的真实故事所述，《懂得体贴——魅力妻子对待丈夫的艺术》一书激活了无数死气沉沉、呆板单调、令人气恼窝火、灰心沮丧的婚姻，拯救了无数接近解体、濒

临死亡的婚姻。我曾经遇到过这种情况，有些女人几乎天天打电话来痛斥她们的男人，抱怨数月来婚姻心理治疗对她们毫无用处（学术上称为“牢骚时段”），绞尽脑汁考虑怎样对待她们的婚姻。我要（唉，真的是重复唠叨）她们试试书中的某些点子，比如说找出一件或两件事情（不管事情多么小）连续五天每天恭维她们的丈夫，她们打回电话告诉我她们惊愕不已的感觉，这些尝试在她们对男人的感觉、对丈夫的举止、对家庭的气氛等方面都产生了非常积极的效果。她们看到了进步！她们感到了力量！她们比以前更高兴了！她们感受到了婚姻的滋润和幸福！

我深深地希望这本书能给你的家庭带来这样的滋润和幸福！

附言：阅读这本书有利于你的身体健康！宾夕法尼亚大学的生物学家说：“男人的汗液能有效地调剂女人的心情。它有助于减轻压力、带来放松甚至影响月经周期。”（《奥伦治县志》，2003年5月）。

——劳拉·斯格勒辛格博士

引 言

.....

作为一个男人，我可以这样对你说：我们的需求很简单。我们希望自己被老婆调养、孩子被妈妈疼爱，而且我们需要柔情蜜意。

文斯

男人只对两件事情感兴趣：如果我性欲不强，就给我来一块三明治。

约翰

我是一个三十七岁的男人，见过不少生活的风风雨雨，愿意为你研究如何对待男人提供这些体会。我们是男人，不是好似低等动物的傻瓜，不是通晓心灵感应的特异功能者，也不是一点儿也不浪漫。我们只需要敞开心扉的沟通，表达明

白的欣赏，忠贞不渝的爱情和发自内心的尊重。我们会因为这一切来回报你们，为了让你们开心，我们愿意为你们摘星揽月。你根本不需要为了得到你想得到的东西去刻意“经营”一个男人。我们男人活着就是为了照顾老婆孩子，挑起家庭大梁的。切记我们是男人，我们的需求很简单，但是不能被小看被忽视。找到一个好男人难，守住一个好男人并不难。

丹

“找到一个好男人难，守住一个好男人并不难”。这句话应该会让你驻足思考。作为一名电台脱口秀主持人和心理治疗师，有些事情一直困扰着我，扰得我不得不给大家讲一些令人伤感的然而又是千真万确的事实。许多女人拼命抓住某些愚笨的家伙，给那些粗声俗气的情场老手以可乘之机，不采取任何安全措施就与某些自己连姓氏都不知道的男人发生性关系，心甘情愿和某些心存侥幸心理或者碌碌无为的男人同居并冒险和他们生儿育女。可悲的是，她们竟然把这一切美其名曰对爱情的追求，却因一时的不满和愤恨对善解人意、勤勤恳恳、体贴入微的丈夫不予以任何体贴、关心爱护、尊重认可和疼爱之情；而这一切正是一名丈夫需要得到满足的。

使我更加百思不得其解的是，许多女人似乎一点都不在乎，一点也没有意识到她们在对自己的男人以致婚姻造成毁灭性的打击。一些女人打电话向我咨询，当她们想获得某种自由或者想休整调养的时候，她们是否可以在“无他”的情况下休一个较长的假期；当她们情绪不好或者过度疲劳时，

是否可以拒绝和丈夫做爱；当她们觉得买菜做饭太枯燥无味时，是否可以在丈夫下班回家时不给他们做饭；当她们认为不需要征求丈夫的意见时，她们是否可以不向丈夫通报某些情况（比如说与家庭有关或者与家庭开支有关的问题）；这些女人还问，她们是否真的非得花时间陪丈夫的家人（比如说姻亲或者过继的孩子）；她们是否非得对丈夫的爱好表示兴趣，即使她们已经对这些爱好厌倦到了极点；如此种种，你们自己可以想像她们还会提到的问题。

下面我来仔细谈谈一个具体的咨询电话，正是这个咨询电话触发了我提笔写书的激情。安妮特今年三十五岁，丈夫三十九岁，他们的儿子一岁。她是一个不外出工作的家庭主妇，却不喜欢做饭，而且认为没有必要花太多的时间做饭。她在电话中问这样是否对她的孩子会造成伤害。当即，我就猛地一下感到她对丈夫的所欲所求缺乏关心——要知道，这个丈夫可是每天在义无反顾地为了她和她的孩子“驱妖镇魔”、拼命工作。为了对这位来访者有一个真实的感觉，你可以大胆想像她说话的语气彻头彻尾充满着反感抵触和满不在乎的情绪。

劳拉博士：你做些什么吃的？

安妮特：我们吃花生仁黄油咖喱三明治。

劳拉博士：一日三餐都吃这个不利于健康。

安妮特：不，他（指小孩）不是一日三餐都吃这个。

劳拉博士：你们的主餐吃什么？

安妮特：噢，他才一岁还在吃奶。

劳拉博士：你们家成年人吃什么？

安妮特：我丈夫吃冰箱里现成的墨西哥牛肉玉米面，我吃点谷类食物或者松软白干酪什么的。我丈夫不大喜欢吃我做的饭菜。

劳拉博士：你们的饮食真的搭配不均，不利健康，你是否真的故意做他不喜欢吃又难吃的东西呢？他的胃口真的那么难以调整吗？

安妮特（讽刺地）：不，只是我的厨艺不好（难以让人理解的是她那种充满反感抵触和满不在乎的语气）。

劳拉博士：好了，安妮特，成为一名好厨手并不是一件很难的事情，你需要做的一切就是读一个培训班或者买一本菜谱书。我想，你是否故意在淡化他对家中饭菜的喜爱，那么你就可以心安理得地不做饭了。我来跟你谈谈这样做对孩子的不利影响吧。就餐时间对一个家庭起着极其重要的作用。在这段时间里，孩子和父母可以建立亲情纽带，培养他们与父母沟通的能力，使他们感觉跟父母贴得更近，从而建立他们的自尊。餐桌就是建立这样一种纽带的非常重要的媒介。一家人围坐餐桌边，做做祷告，谈笑风生，品尝美食，尽享团聚的快乐，应该是一种生活习惯。因此，如果你认为那样做是在干你自己不愿意干的事情，你还是得干下去。要不然，你是否准备教你的儿子可以根本不干或者不干好他不愿意干的事情呢？如果真是那样，你的孩子长大以后一定会成为一颗恶果。

确实有许多我们不乐意去做的事情，但是它们却可以给我们的生活注入活力，是我们扮演的各种生活角色应当承担的责任。作为一个集体的一员，不管我们是否喜欢某事某物某人，我们必须顾全大局，服从集体。所

以，如果你不外出工作，我认为你花功夫学会做一手可口的饭菜是一件非常重要的事情，因为这样可以给你的家庭带来温馨和快乐。如果你丈夫能够吃带有调料的速冻墨西哥食品，这说明他毫不挑食，肠胃功能好——所以，你不做饭，会使你与他共餐的机会越来越少。我真的不能理解你对丈夫的这种反感情绪，特别是来自一个已有一岁孩子的女人的这种反感情绪。能否给你的孩子营造一个安全和睦的家庭很大程度上取决于你的婚姻状况和婚姻质量。我真心希望你能做出更大的努力。

大多数女人对她们的丈夫满腹牢骚，抱怨不能从丈夫那里得到她们想要的东西；其实，她们应该静下来好好想想她们对自己的丈夫是多么不恭不敬、满不在乎。她们也应该想想自己是如何以牺牲丈夫和婚姻为代价，把时间和精力花在了什么样的事情上。她们也许会惊愕地发现她们花在外人身上的功夫比花在那个原本最重要的人身上的要多得多。正如我的一名听众加里所说：

丈夫就好比一匹马。一天下来，他已经是奔波劳累、汗流浹背。就像电影里演的一样，如果马的主人使劲抽打他、赶着他走，他就会就此停滞不前、猛然弯背跃起以示反抗。

如果你爱他，哄哄他，他就会自觉自愿、披肝沥胆、马不停蹄地往前走，决不让主人失望。他会为他所爱的人鞠躬尽瘁、死而后已。

那么，女人应当选择哪种方式对待男人呢？

在长达二十五年的广播节目里，从来没有一名男性听众对我的观点提出任何异议，这个观点就是：男人非常简单。他们同意我的观点。我在广播节目里多次阐述，男人由女人而生，他们毕生都在渴望着女人的接受和认可。除非你的男人有明显的智力障碍或者人格缺陷（这只是例外，不是普遍情况），可以说，男人都愿意任他所爱的女人摆布。和他畅快沟通，对他尊重，充满爱意，为他提供食物，对他表示欣赏，他会心甘情愿为你去做任何你喜欢的事情——不管是愚蠢的还是聪明的。

正是由于这样一个特别的电话来访者桑迪，我写书的日程才得以提前获得了圆满成功——但这并不意味着我没有付出多少汗水，也不是说桑迪就没加阻拦。

桑迪：我和丈夫的关系非常糟糕。

劳拉博士：我想知道这是为什么呢？

桑迪：他说我太任性……但是我认为我们双方对此都太任性。

劳拉博士：他说你太任性到底是指什么呢？

桑迪：他总是说我喜欢管事——说我喜欢控制局势，我们应该一起讨论这些问题的时候，我总和他兜圈子。说我总是一味往前冲，自行其是。

劳拉博士：那么你为什么还要这么做呢？

桑迪：我自己也不知道。

劳拉博士：你这样会毁了你自己的婚姻，你为什么要继续这么做呢？

桑迪：但是，像上商店买东西这些无聊小事，我为什么还要和他商量呢？

劳拉博士：其实，和他聊聊，要他一起去也没有什么大碍，是吗？

桑迪：我只是没有这么去想。

劳拉博士：你们俩有小孩吗？

桑迪：有三个小孩。

劳拉博士：这就是我们不得不改变自己的原因所在——因为只有这样，三个孩子才会有一个祥和的家。我相信你一定能改变自己。

桑迪：我曾经努力过。

劳拉博士：不，没有。你根本没有改变。

桑迪：确实太难了。

劳拉博士：什么？太难了？这关系到三个孩子的生活。只要你们的三个孩子还依赖于你的改变，你就不要跟我谈困难二字。对你来说，在婚姻里表现得更好——更加善待你的丈夫，这应该是一个不可思议的好想法。

桑迪：好的。

为了帮助她改变状况，我在电话里当即就要她列了一个短短的清单，列出三件她丈夫希望她改变的、合理的事情。她开始冥思苦想。首先，可以想像的是，她根本不知道她的丈夫需要什么；其次，她总是对他牢骚满腹；第三，她对丈夫的需求总是抱着讽刺的态度，却总是乐此不疲地夸大自己必须要做的事情。噢！要想让她在思想上转弯，承认自己丈夫的一切需求和愿望都是合理的，还真是件难办的事儿，更不用说心甘情愿给丈夫提供点什么他想要的东西了。

我跟她解释说，改变确实很难，而埋怨别人却不费吹灰之力。我对她穷追不舍、刨根问底，为的是给她创造机会，

为了她自己和孩子做得更好。最后，她变得温和起来——确实有点儿温柔——但你还是能感觉到她的急躁。

劳拉博士：你认为你改变哪三个合理的地方他会感到高兴呢？

桑迪：如果我听取他的建议，如果对他言听计从并且付诸行动。

劳拉博士：是的。对一桩婚姻来说，这才是公平的。还有什么别的吗？

桑迪：他希望我能接受他原有的生活方式和习惯，不要提出过多要求。

劳拉博士：一般来说，我认为这意味着他希望为他现在所取得的成功和所付出的努力得到欣赏。

桑迪：是的。

劳拉博士：但是，当你一味要他改变现状或者对他提出更多不同的要求时，他就会认为你对他现在所提供的一切和所做的一切感到不满和不屑一顾。记住，这个男人是你自己选择的。对吗？那么，他需要你更多的欣赏。噢，第三点是什么？

桑迪：有时候可以对一些事情视而不见。他总是说我太追求完美。

劳拉博士：好的，慢慢来吧。

桑迪：好。

劳拉博士：下面给你交待几件事情。按照这样去做几天，然后打电话给我。第一，做事多征求他的意见；第二，对他表示出你欣赏他；第三，如果有些事情并不是什么原则问题，就不要计较，因为任何人都不愿意总

是被人责怪。把这些复述一遍给我听听。

桑迪：征求他的意见，对他表示欣赏，如果不是原则问题不要计较。

几天后，桑迪真的打电话来了，连她自己都觉得非常惊奇的是，她只花了很少的工夫就把丈夫的情绪和行为调节好了，而且家里的气氛也活跃了起来，这一切使她的心态变得非常平和。

但是，我要不断提醒女人们的是：男人是简单的直线。通常，男人不像女人情绪反复无常（像月经前期综合征）或者对人际关系中的鸡毛蒜皮小事高度敏感、耿耿于怀（你什么时候听到过一个男人对岳父老子大发牢骚？）。男人往往心里怎么想，嘴里就怎么说，不像女人总是拐弯抹角、大兜圈子，典型的女人做法。而且，男人典型的特征就是，他们耐得住长时间的沉默（把自己封闭起来和酗酒就是他们能耐住寂寞的体现），直到最后发出痛苦的尖叫和抱怨声。然而，女人们更倾向于把絮絮叨叨、怨天尤人作为一种与同性朋友沟通甚至是娱乐的方式。

男人非常简单直接，他们自己也知道这一点。女人如果希望和男人真正幸福地生活在一起，必须明白这一点。

我的另外一名听众凯瑟琳这样说：

男人真的并不是我们所想像的那样复杂。男人喜欢听到他们的女人说她们过得幸福，而且他们就是自己女人幸福的源泉。男人真的值得你相敬如宾——而且要比宾客尊敬得多。男人喜欢奉承和尊重，他们也同样喜欢被人崇拜。我经常感谢我的丈夫为了我们一家辛苦工