

Xinhun LiPin Cong Shu

○ 新婚礼品丛书 ○

Xinhun LiPin Cong Shu

夫妻恩爱之道

恋爱是热烈甜蜜，
令人陶醉的，
结婚组成家庭，
则是恋爱的升华，
意味着两性永远相伴不分离。
衷心祝愿新婚朋友：
像绿色伴随着春天，
新婚的温馨永存你身边。

● 柳 宁主编 林君雄等著 ●



柳 宁主编 林有雄等著

夫妻恩爱之道

中国青年出版社 新婚礼品丛书

(京)新登字083号

内 容 提 要

本书是“新婚礼品丛书”中的一种，用科学的观点和新颖的材料，全面探讨了如何使夫妻恩爱这个古老而又常新的课题。全书分12章，精选120个问题和条目，大凡叫年轻夫妻感到困惑的问题，都可以从书中找到明确而具体的答案。这些答案不是空洞的说教，而是经验的介绍和平等的探讨。

图书在版编目(CIP)数据

夫妻恩爱之道/林君雄等著.-北京：中国青年出版社，
1995.4

(新婚礼品丛书/柳宁主编)

ISBN 7-5006-1835-2

I.夫… II.林… III.婚姻-普及读物 IV.C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第15156号

中国青年出版社出版·发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

山东肥城新华印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5.5印张4插页153千字

1995年4月北京第1版 1995年4月北京第1次印刷

印数1—6000册 定价7.00元

编者的话

恋爱是热烈甜蜜、令人陶醉的，结婚组成家庭，则是恋爱的升华，意味着两性永远相伴不分离。当新郎新娘沉醉于“洞房花烛之夜”和欢度蜜月的无比幸福时刻，可曾认真想过：如何善解婚后漫长的岁月家庭生活中不时泛起的浪花和漩涡，使情深意笃、恩爱无比的爱情天长地久，坚不可摧；如何不当“暖巢安乐鸟”，继续用爱情的甘露浇灌理想之花，高扬人生的主旋律，实现宏伟的抱负和目标；如何使幸福美满的婚姻结出丰硕之果，喜迎“小天使”的降生；如何精心养育可爱的小宝宝，使宝宝茁壮成长，避免疾病的侵袭；如何实施科学家教，使子女在德、智、体得到全面发展，不辜负父母的殷切期望……

为了帮助新婚朋友圆满解决婚后生活即将面临的诸如此类、方方面面的现实问题，我们特邀请各方面的专家编写了这套丛书，并以精美包装出版，作为新婚礼物，奉献给新婚的青年朋友。这套丛书共分5册：《新婚悄悄话》、《夫妻恩爱之道》、《怎样生个健康宝宝》、《宝宝健康秘诀》、《宝宝家教良方》，各册紧扣时代的脉搏，密切结合现实生活，以通俗简明、生动活泼的文字，介绍了各方面的有关知识。哲人说，要赢得幸福的陶醉，更需要知识、力量和智慧。新婚朋友如能从我们奉献的礼物中得到启迪、指导和帮助，使你们的婚姻更幸福、更甜蜜，我们将会感到莫大的愉悦和欣慰。

衷心祝愿新婚朋友：
像绿色伴随着春天
新婚的温馨永存你身边

编 者

1994 年 10 月

目 录

一	“祝你们白头偕老”	1
	幸福美满家庭的标准	1
	婚后的两种前途	2
	成功婚姻的基本要素	3
	婚姻状况的自测	4
	什么是封闭式婚姻	5
	什么是开放式婚姻	6
	大男子主义要不得	7
	大女子主义不可取	8
二	夫妻间的相互希冀	9
	男人心目中的理想妻子	9
	男人不喜欢什么样的女人	10
	男性对妻子的希冀	11
	女人心目中的理想丈夫	12
	女人不喜欢什么样的男人	13
	女性对丈夫的希冀	14
三	夫妻间的相互了解	16
	了解爱人的长处与短处	16
	了解爱人的爱好与厌恶	17
	怎样看待婚后配偶的变化	18
	婚后社会角色的变化	19
	家庭角色的调整	21
	女子的性格特征	22
	男子的性格特征	23

	个性不合怎么办	23
四	在情感世界里	26
	夫妻间相互关心体贴的自测	26
	爱人情绪变化的观察与判断	27
	情感沟通的渠道	28
	寻找情感沟通的障碍	29
	不断创造夫妻间的浪漫气氛	30
	婚后还要打扮吗	31
	有了孩子不要冷淡了丈夫	32
	记住结婚纪念日 and 爱人的生日	33
	夫妻之间莫多疑	34
	嫉妒是爱情的大敌	35
	任性有害	37
	别太小心眼儿	38
五	语言沟通的探讨	40
	彼此尊重最重要	40
	交谈要交心	41
	怎样看待妻子的唠叨	43
	别踏进“敏感区”	44
	婚前失身可否要告诉丈夫	45
	多表扬，少批评	45
	要求实，讲分寸	47
	交谈的最佳时间	48
	语气也表达感情	49
	面部表情最传神	50
	姿势也能“说话”	52
	不吵大架的秘诀	53
	“熄火”的办法	54
	“吃一堑长一智”	56
六	巧妙处理家务劳动	58

	“妻子就得伺候丈夫”对吗	58
	妻子不会做家务怎么办	59
	搞好家务劳动的几个原则	60
	家务劳动的运筹	62
	家务劳动的调整	63
	家庭生活中怎样实现男女平等	63
七	家庭理财的艺术	65
	家庭经济的管理	65
	家庭基本建设的投资	66
	抑制不良的消费意识	67
	家庭理财的方式	68
	学会购买廉价商品	69
	怎样看待私房钱	70
	怎样对待亲友间的送礼	71
	怎样对待亲友间的借贷	72
	结婚负了债怎么办	74
	话说储蓄	74
	话说“炒股”	75
	话说收藏	77
	话说经商	79
	话说保险	80
八	培养家庭文化氛围	82
	让文化之水滋润爱情之树	82
	家庭生活中的审美能力	83
	文艺作品的鉴赏能力	85
	娱乐活动陶冶人	87
	电脑进入了百姓家	89
	过好节假日	91
	破除禁忌	93
	文化与饮食	95

锻炼身体不可忽视.....	97
---------------	----

九 夫妻矛盾种种 99

“女强人”和“好妻子”矛盾怎么办.....	99
爱人不支持我干事业怎么办.....	101
“夫贵妻荣”可否作为女性的人生追求.....	102
怎样对待工作狂的丈夫.....	103
丈夫不陪我逛商店怎么办.....	104
妻子爱控制我怎么办.....	106
丈夫抽烟喝酒不听劝怎么办.....	107
丈夫赌博不听劝怎么办.....	109
爱人在事业上受挫折怎么办.....	110
爱人失足了怎么办.....	112
妻子残疾了怎么办.....	113

十 小天地里的人际关系 115

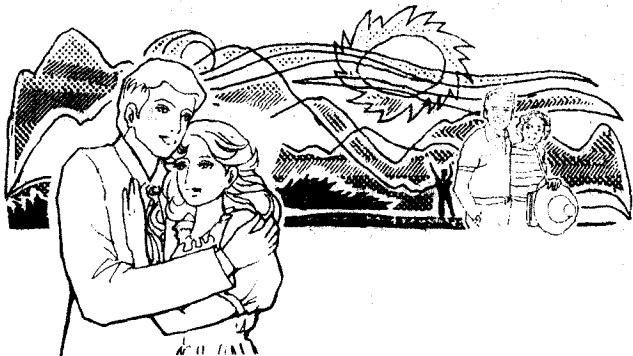
父母不喜欢我妻子怎么办.....	115
妻子不孝顺我父母怎么办.....	117
婆媳不和我该怎么办.....	118
姑嫂老闹矛盾我该怎么办.....	120
怎样搞好翁婿关系.....	121
怎样当好倒插门女婿.....	122
两地分居怎么办.....	124
老夫少妻怎么相处.....	125
我不愿跟“糟老头”过怎么办.....	127
怎样对待配偶对前妻（或前夫）的思念.....	128
怎样对待前妻（或前夫）的子女.....	129

十一 居安思危 132

警惕婚后的三五年.....	132
婚姻危机的自审.....	133
配偶地位变了怎么办.....	134
婚后结交异性朋友要注意什么.....	136

怎样对待配偶的异性朋友	137
异性朋友与情人的判定	139
婚后有人求爱怎么办	140
“不忠贞是在所难免的”有理吗	142
“攀高弃低”无可厚非吗	144
金钱在婚姻中的地位	146
“家花不如野花香”对吗	147
“年老色衰就不可爱了”吗	149
“对方有外遇是因为自己无能”对吗	150
十二 筑起思想上的堤坝	153
“情人与配偶并存”行吗	153
怎样看待“性解放”	155
怎样理解“没有感情的婚姻是不道德的”这句话	157
发现对方有外遇怎么办	158
配偶不在身边可否跟人同居	160
寂寞难耐只有离婚了吗	162
爱是不能勉强的	163
友好分手	165
后记	168

——“祝你们白头偕老”



不论你走到哪儿，你都会发现
大理石的地板和镀金的壁墙，
怎么也比不上自己的家。
然而凡是爱情如主、
友谊如宾的屋子，
都是真正的家，美满的家，
在哪儿，你可以把心放下。

—— 范戴克：《咏家》

幸福美满家庭的标准

“祝你们家庭幸福美满！”婚礼上亲朋好友的祝词还回响在你们的耳边，对家庭幸福美满的憧憬仍萦回在你们的心间，但是，随着时间的流逝，究竟什么样的家庭才是真正幸福美满的？自己这个家算得上真正幸福美满么？你们似乎感到有些茫然，对么？

什么是幸福美满家庭的标准？这是家庭建设上的一个大问题，古今中外许多人对此作过研究，发表过意见。前几年我在主编一本有关家庭的著作中，涉及到这个问题，看了一些材料，其中夏邦新写的《家庭建设目标与家庭发展计划》一文（载《婚姻与家庭》杂志1985年第2期）中讲得比较好。他把幸福美满家庭的标准归纳成这样三个方面：一

是和谐，即家庭全体成员和睦相处，特别是夫妻相亲相爱，和衷共济；二是事业，即成年人工作是否有成就，青少年是否成才；三是享受，即家庭的物质消费和文化消费的水准不断提高，力争吃得好一点、穿得好一点、住得好一点、玩得好一点，使家庭生活丰富多彩。我以为“和谐、事业、享受”这六个字，简明而全面。这里头既包括精神方面的，也包括物质方面的；既包括了家庭内部的关系，也包括了家庭和社会的关系；既包括了家庭内部人和人的关系，又包括了家庭中人和物，人和环境的关系。这里所说的三对关系，是建设幸福美满家庭不可忽视、不可或缺的。

明确了什么是幸福美满家庭的标准，有很大的好处，可以使避免家庭建设上的盲目性和片面性。对照这六字标准，你可以找出自己家庭的不足，知道今后该往哪儿努力，或者说防患于未然；对于已有的也知道珍惜，不让它削弱，更不能让它丧失。

中国有句古话：“凡事预则立，不预则废。”所谓预就是要有准备。把这句古话用在家庭建设上，不是可以使你对家庭的美好憧憬建立在扎实的基础上，从而求其实现么？

婚后的两种前途

在婚礼的祝词中，咱中国人总有这样一句话：“祝你们白头偕老。”这是美好的祝愿。

可是，细想一下，人们为什么要这么祝愿呢？就因为人们看到好些夫妇没能“白头偕老”。且不说由于天灾人祸夫妇中一方先走了，就说婚后感情不和而分手的还少吗？这些年离婚率还有上升的趋势。

因此，婚后确实存在两种前途：白头偕老和半道分手。

“你这个人怎么尽说些招人不高心的话呢？”有的新婚的夫妇，特别是新娘子，可能噘着小嘴这么说。

鲁迅在一篇文章中说过这么一个故事：有一户人家生了儿子，大家前去祝贺。有的说这孩子长得真俊，有的说这孩子将来总有出息，有的说这孩子长大了必定大福大贵，唯独有一个说：“这孩子将来要死。”惹得主人不高兴，招得旁人翻白眼。其实孩子哪有不死的呢？此人不过说

句老实话罢了。

我之所以也说“招人不高兴”的老实话，用心倒是好的，希望青年夫妇朋友们对现实抱冷静的态度，不要让不该发生的悲剧发生，不要让甜蜜的生活逆转。

想想那些离婚的夫妇，撇去那些违心而结合的少数人，应该说当初结婚的时候都是两情相悦的。可为什么又离了？较普遍的有这样两种原因：一是对隐患缺乏认识，丧失警惕，以至于让它滋生发展，形成“地震”，把夫妻关系震裂了；二是对婚后夫妻感情缺乏有意识地细心地加以巩固，在夫妻双方情况发生变化的时候有意识地更新感情，而不更新往往难以巩固。

“前车之鉴，不可不察。”沉浸在婚后幸福生活的年轻朋友，不妨想想：人无完人，对方有什么不足之处？自己又有什么缺陷？这些不足和缺陷有哪些如果发展起来会成为致命之伤？该怎样去帮助对方和逼使自己消除隐患？再说感情方面，自己有没有这种想法：“反正结婚了，他跑不了了。”就不像婚前那样体贴入微地对待爱人和精心周到地表现自己。其实感情这东西是千万不可掉以轻心的，它贯穿于夫妻生活的方方面面，细微到一种表情、一种语气、一种动作，都会使人产生不同的喜怒哀乐悲恐惊。好些老夫老妻对此都深有体会，都懂得要善待对方、善待自己。

新婚夫妇如干柴烈火，感情炽热，这是很宝贵的，如果再加上冷静科学的态度，冷热结合，那就有可能真正实现“白头偕老”了！

成功婚姻的基本要素

美国一位学者，通过和 35 对结婚 15 年以上的夫妻交谈后发现，即使在最美满的婚姻中，夫妻感情也是有起有落的。他们一致认为，初恋时必不可少的浪漫气氛必须进一步化为一种更高级的关系——互相关心，同甘共苦，互相信任的伴侣关系。这种关系需要经过长期的培育。这些成功的婚姻具有下列不可缺少的因素：

1. 承担义务。这是幸福而长久的婚姻关系的基础，没有这一条，人们无法生活在一起。

2. 抛弃幻想。大多数人在结婚时都抱有一些不切实际的幻想，指望对方来照顾自己。一个主要的幻想，就是以为在婚姻关系中，一切都是顺理成章的。事实上并非如此，你必须通过努力和学习才行。

3. 互相适应。要学会容忍对方的脾气，并改变自己的脾气。

4. 交流情感。有意见要及时提出，设法改善彼此的关系。

5. 冲突与谅解。在冲突时要以理服人，尽量少去责备对方。那些用建设性的态度对待冲突的夫妇是这样说话的：“我觉得有点问题。”而说：“这都是你的过错。”

6. 夫妻关系优先。抚养孩子的夫妻不易有单独相处的机会，但是，即使孩子在襁褓中，这些夫妻也要每晚至少交谈 15 分钟。

7. 性生活。它是相互交流的一个最深刻的形式。

8. 同舟共济。遇到困难，要分担痛苦。历尽磨难有助于夫妻关系更加密切。

这位学者最后说：“婚姻需要两个明智的人的不断的培育。关键在于不要自满，要永远去改善你的婚姻。”

我觉得这些话很有道理，也适合于我们中国的国情，便摘录献于我国的青年朋友。你们以为如何？

婚姻状况的自测

如下测验可帮助你对婚姻状况有个基本了解。

1. 你们夫妻关系如何？（A. 双方事事如意 [5]；B. 如意与不如意交替出现 [3]；C. 在多数情况下如意 [1]。）（注：〔 〕内的数字为计分用的。下同）

2. 你们对家中的大事是如何决定的？（A. 偶尔商量 [3]；B. 经常商量 [1]；C. 一人决定 [5]。）

3. 你们夫妻生活状况属哪一种？（A. 两地分居 [5]；B. 从不分离 [3]；C. 时有短暂的分手 [1]。）

4. 你们夫妻间是否经常拌嘴、呕气、互不理睬？（A. 经常 [5]；B. 偶尔 [3]；C. 没有 [1]。）

5. 闲暇时间你们怎么度过？（A. 夫妻一起 [1]；B. 和亲友一起

[5]; C. 介于 AB 之间 [3].)

6. 你们怎么对待家务劳动? (A. 争着做 [1]; B. 推给一方 [5]; C. 合理分担 [3].)

7. 你们夫妻性生活是否融洽? (A. 很融洽 [1]; B. 偶尔融洽 [3]; C. 很不融洽 [5].)

8. 引起你们夫妻争吵的话题通常是什么? (A. 经济上的支出 [3]; B. 对家庭内外一些事情的认识及处理方法 [1]; C. 猜疑对方不忠诚 [5].)

9. 你们夫妻呕气后各取什么态度? (A. 一方让步 [3]; B. 互有让步 [1]; C. 都不想让步, 求助于外力 [5].)

10. 在教育孩子的态度和方法上如何? (A. 认识一致 [1]; B. 分歧严重 [5]; C. 少数情况下不一致 [3].)

11. 现在你感到选对方做配偶的决定是否正确? (A. 失误 [5]; B. 最聪明的选择 [1]; C. 介于 AB 之间 [3].)

请在以上各项作出选择, 然后把各项的分数相加, 若 11~21 分, 表现你们婚姻状况很理想; 若 22~43 分, 表现你们婚姻状况较理想, 有待努力; 若 44~55 分, 表现你们婚姻状况不理想, 要警惕了。

(以上参见《金钥——当代青年心理文化人格自测与导引》, 中国青年出版社 1993 年 12 月版第 671~674 页, 我在摘引时有所删节修改。)

什么是封闭式婚姻

产生于奴隶社会, 发展于封建社会和资本主义社会的传统婚姻, 在世界各国都带有各自不同的特点, 但有如下的共同点:

1. 对配偶特别是丈夫对妻子的占有权和所有权, 夫妻间的关系是“你属于我”, 丈夫把妻子看作奴隶。

2. 否定自我, 为了对方牺牲自我的利益和个性。

3. 绝对的忠实, 这包括肉体上和精神上两方面的忠实, 而且主要是强迫性的而不是自愿的。

4. 完全的专一性, 即使是外界强加的, 也要维持现状, 从一而终, 不许背离。

5. 僵死的角色分配，按照固定的观念和模式，将男人和女人的义务、举止和观点严格加以区分，不能擅自改变、越轨。

6. 必须一起行动，最好是形影不离，不能单独行动。

这种传统的婚姻由于把夫妻双方封闭在一个小天地里，因此有的学者又形象化地称它为封闭式的婚姻。

这传统的封闭式的婚姻并不随着旧社会的灭亡而灭亡，但还能在社会主义社会里以隐蔽或露骨的方式存在着。虽然我们党、政府、群众组织向它作斗争，但是它还要顽强地挣扎抵抗，这既出于人们的专横，也出于人们的懦弱。

亲爱的读者，对照上述六条，在你们夫妻关系中有它的阴影吗？请不妨仔细寻察，看看在哪些方面，程度怎么样。这样对搞好你们的夫妻关系将不无裨益。

什么是开放式婚姻

美国学者把和传统婚姻相对立的，也就是现代社会应该提倡的婚姻，叫做开放式婚姻。为了不使人产生歧义，和“性解放”相混淆，这开放式婚姻也叫同伴式的婚姻。他们认为这种新式的婚姻包含下面 8 项原则：

1. 在现时中生活和所有的期望都应该是现实的。这包括夫妻可以分享大多数东西，但不是一切；不期望对方能满足自己的一切需要；承认彼此有不同的需求、能力、价值尺度和期望；现在的同伴关系比明天去当父母更为重要；自己决定是否要孩子；等等。

2. 要有自己的生活。允许在夫妻共同生活中各自有个人单独活动，或“一个人呆一会儿”。

3. 坦率和诚实地交往。这包括互相密切地交流思想，敢于自我暴露，不怕“掉价”，以富有建设性的态度对待争吵，等等。

4. 灵活的角色分配。根据夫妻各自的能力和爱好，男的也可以干家务，女的也可以出去工作，总之，不要固守传统的男女角色分工。

5. 开放的共同体。主要是允许各自结交异性朋友，当然不是找情人。

6. 男女平等。要有人格上的平等，而不是那种你有什么我也要有什么、你有多少我也要有多少的所谓“平等”。妻子在教育、经济和性生活上要与丈夫平等。

7. 保持个人的个性。不要扼杀对方的个性，也不要依附对方。要维护和重建自己的个性，要尊重对方的个性。

8. 信任。不要欺骗对方。既要让对方信任自己，自己也要信任对方。

以上所说的八条，和我国所讲的社会主义婚姻观并不矛盾。而且相当一致，因此我乐意介绍给青年朋友。你们可以用它来对照你们的夫妻关系，看看自己哪些做到了，哪些还做得不够，以便有的放矢，努力改进，使夫妻关系日臻美满。

大男子主义要不得

要使夫妻白头偕老，就要清除大男子主义的影响。

从母系社会为父系社会所代替，在两性关系上，男子便处于统治地位、奴役地位，女子便处于被统治地位、被奴役地位。这种情况在奴隶社会和封建社会里表现得非常严重。在政治上，女子完全被剥夺了任公职、集会结社等权利，在社会上毫无发言权；在经济上，也被相应地剥夺了权利，只能靠男子养活；在人身上，失去了自由和独立的人格，成为男子的玩物和附庸。表现在婚姻上，皇帝个人可以拥有成千上万的后妃宫女，达官贵人妻妾成群，一般百姓也允许一夫多妻。同时，又辅以官妓、营妓、家妓和私妓等各种形式的娼妓，供男人发泄淫欲。在这种制度下，妇女备受摧残。到了资本主义社会，法律规定一夫一妻制，妇女可以享有受教育、劳动就业、参与政治、治理国家等权利，但是，不论在社会上和在家庭里，都仍然没有完全实现男女平等，还是程度不同地存在男子对女子的歧视与压迫。到了社会主义社会，国家在各方面推行男女平等的政策，男子不能对女子为所欲为，但是，重男轻女，男子对女子的歧视、不尊重，还依然存在，在一些角落，娶妾、嫖妓、玩弄妇女、残害妇女等旧社会的沉滓还在泛起。

这种男子对女子的历史状况和社会现实，人们通俗地称之为大男