

一个帮助你如何成为一个优秀妻子的绝妙方法

BEING WIFE IN JUST ONE MINUTE

一分钟妻子

[美]斯里斯特恩·滨 著



作者在美国留学期间，在儿童心理、家庭教育、企业运营等方面，撰文并出版多部作品，销量荣登销售排行榜。

时代文艺出版社
SHI DAI WEN YI CHU BAN SHE

一分钟经典系列丛书

一分钟妻子



时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟妻子/[美]斯里斯特恩·滨著. - 长春:时代文艺出版社, 2002.5

(一分钟经典系列丛书)

ISBN 7-5387-1664-5

I. —… II. 斯… III. 中篇小说—中国—当代
IV. I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022802 号

一分钟妻子

作 者:[美]斯里斯特恩·滨

责任编辑:刘德来

责任校对:刘德来

装帧设计:赵 兵

出 版:时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021 电话:5638647)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:北京市书林印刷厂

字 数:60 千字

印 张:4.75

版 次:2002 年 5 月第 1 版

印 次:2002 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1664-5/I·1589

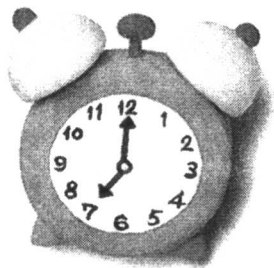
定 价:37.80 元(全三册)

内 容 提 要

现代妻子随着社会运转速度的加快，“为妻”的时间正在一点点被其他层面所需的必要时间所挤占。《一分钟妻子》一书，提出了诸如“一分钟的默契”、“一分钟的温柔”、“一分钟的冷淡”“一分钟的交谈”、“一分钟的泪水”、“一分钟的离别”等理念，从特定的角度切入，阐述了现代女性在有限的阶段时间中同样可以成为优秀妻子的全新观点。

目 录

- ◎代序：一分钟的咏叹..... 1
- ◎“一分钟妻子”自我五项测定..... 3
- ◎一分钟交谈..... 5
- ◎一分钟默契..... 23
- ◎一分钟温柔..... 40
- ◎一分钟冷淡..... 58
- ◎一分钟体贴..... 76
- ◎一分钟泪水..... 97
- ◎一分钟撒泼..... 113
- ◎一分钟赞美..... 133





◎ 代序：一分钟的咏叹

对于航天人来说，一分钟的时间，就有可能让卫星升空；

对于勘探者来说，一分钟的时间，就有可能让钻井出油；

对于慈善家来说，一分钟的时间，就有可能让饿殍果腹……

如斯的一分钟便显出其伟大！

一分钟的强烈地震，可以令一座繁华的都市变成一座废墟；

一分钟泛滥的洪水，可以令万顷良田变成一片汪洋；

一分钟的核式战争，可以令一颗生机盎然的星球销声匿迹……

如斯的一分钟便显出其恐怖！



一分钟的时间虽短，但足能让人类享用它的永恒！父母与孩子之间、教师与学生之间、丈夫与妻子之间、上司与下属之间等等。有时候，用活用精用妙了一分钟，人生的天空上就会闪现出绚丽的彩虹……

如斯的一分钟便是和谐的音符！



◎ “一分钟妻子”自我五项测定

一、节假日里,当你正在看电视剧时,丈夫对你说,夫人,我想与你谈一件事,你是——

- ①敷衍搪塞
- ②聚精会神

二、近距离里,当丈夫向你做出某种暗示时,你是——

- ①假装不懂
- ②立即回应

三、当丈夫一路风尘回到家里时,你是——

- ①视而不见
- ②一声问候

四、当丈夫身体偶感不适或工作遇到挫折,你



是——

- ①置若罔闻
- ②体贴入微

五、当丈夫做成一件有意义的事情时,你是——

- ①不以为然
- ②赞赏有加

在这五项测定中,无论你选择了哪一项①,你就是一个不合格的妻子,那么,你不妨看一看《一分钟妻子》这本书,相信会给你全新的感觉和有益的启迪。



◎ 一分钟交谈

鸟与鱼交谈，就不能考虑入水的事
鱼与花交谈，就不能考虑上岸的事
花与鸟交谈，就不能考虑飞翔的事

交谈，是人们在社会实践中思想交流的主要形式，人们通过交谈达成了许多协议，实现合作的目的。爱情与婚姻的实现，正是通过交谈达到目的的典型例证。

爱情是美好的，结婚使一双双善男信女们含情脉脉走进婚姻殿堂，走进新的家庭，开始漫长的婚姻。

有人爱说，“婚姻是爱情的坟墓”，此话虽然过于绝对，但也有一定的道理。结婚后，恋情的急剧降温和平淡无奇都是实实在在的。女人便开始了她的喋喋不休，话题无非是丈夫、孩子、锅碗瓢



盆、柴米油盐、毛衣毛线；妻子眼中的丈夫开始平淡，庸懒不屑一顾，热恋中那位风度翩翩的白马王子飘逝的无影无踪，爱情的罗曼蒂克更是成了天边的彩虹，生活变成了白开水，让多少充满希冀和梦幻的妻子女子们困惑不已。

钱钟书先生在《围城》中写道：

“英国古话说，结婚仿佛金漆的鸟笼，笼子外面的鸟想住进来，笼内的鸟想飞出去；所以结而离，离而结，没了结局。法国也有这样的一句话，不过，不是鸟笼，说是被围困的城堡，城外的人想冲进去，城内的人想逃出来。”在现实生活中，的确有不少这样的



实例。但是，对于大多数的家庭来说，夫妻双方“既来之，则安之”，思想还是占主流的。他们也许相信，“同灶吃饭，乃前世修定”，既然走到一起来了，组成了家庭，维系现实的平静婚姻还是首要的。

那么，怎样面对婚前婚后的强烈心理



落差,过上正常的婚姻生活,使夫妻感情步入正确的轨道上来,维系既成事实的家庭呢?在夫妻出现僵局时,妻子怎样才能实现与丈夫的沟通和好呢?

娅妮带着这样的问题拜访了安迪太太。

娅妮道:

“安迪太太,我与丈夫宁莫不知怎么近两天莫名其妙地互不答理,形成僵局,我很苦恼,希望能得到您的帮助。”

安迪太太道:

“娅妮,请不要伤心,我很乐意帮助您。您听我说,夫妻之间的感情交流有很多方式,但主要的还是交谈,交谈就是沟通,只有通过交谈,才能彼此了解。而往往交谈的时间只有短短的一分钟。”

娅妮道:

“一分钟?太太,您没搞错吧?”

安迪太太道:

“没错,娅妮,我不会说谎话的。如果能和丈夫实现一分钟的交谈,问题或许能迎刃而解。”

娅妮道:

“问题是,宁莫今天不在家,他到明天才能回来。”

安迪太太道:

“这样更好,娅妮,您可以作好与宁莫一分钟交



谈的充分思想准备。”

娅妮道：

“作一些什么样的思想准备呢，太太？”

安迪太太道：

“也就是说，在您心中作好各种应变的准备——换句话说，就是在自己心中作出各种假设。比如说，当您的丈夫宁莫回来时，仍然对您一言不发；当您主动与他谈话时，他仍然不冷不热等等。”

娅妮道：

“太太，都怪我自己，因为近来工作不顺很少理他，因而形成了现在的局面。”

安迪太太道：

“现在能认识这一点，还为时不晚。娅妮，看来我应该给您谈谈，郑重其事地谈谈‘一分钟交谈’了。”

什么是一分钟交谈呢？可以这么理解。一分钟交谈，是夫妻之间瞬间的思想信息的沟通与交流。

孩子，自从有了人类以来，婚姻关系就贯穿着整个人类社会，而丈夫和妻子，妻子与丈夫的话题亦是古老而又现实的人生课题。

人的一生，约有一半的时间是在家庭度过的。夫妻是家庭主体，因此，调节好夫妻关系就是维系这个主体，怎样维系这个主体，这是每一对夫妻都不可回避的问题。



日常生活中,由于工作繁忙,琐事羁身,夫妻感情交流的时间相对减少,夫妻交谈不宜过长,也不可能过长。但是不宜时间太长,就不等于不交谈了。交谈是必不可少的,而且要天天如此交谈——哪怕就是那短短的一分钟,也是必不可少的。正是在这短短的一分钟交谈中实现夫妻的情感交流的。”

娅妮道:

“这短短的一分钟能有那么神奇的效果吗?”

安迪太太道:

“有的,娅妮,您听我说。就以一天内上班下班作为妻子应该对丈夫必讲的几句话为例。”

娅妮道:

“一天之内必须要对丈夫讲的话?”

安迪太太道:

“是的,一天之内必须要对丈夫讲的话。首先,清晨起床,您必须对丈夫说:‘亲爱的,早餐吃什么,牛奶还是面包?’

“上班之前,临出家门,您应该对丈夫说:‘亲爱的,我上班去了’。中午下班回家……”

娅妮道:

“太太,是不是太繁琐呀?”

安迪太太道:

“孩子,不要怕繁琐,要知道,仅仅就是那么几个



字、一句话、一分钟足以让您的丈夫回味一天的，他会因此而对您百般呵护和疼爱，难道这样的交谈不值吗？”

娅妮道：

“这就是交谈？”

安迪太太道：

“对，这就是交谈，这就是在当今高频率快节奏的社会里，夫妻沟通的主要交谈形式。当然罗，在节假日的时间里，夫妻之间的交谈自然不局限于一两句话。”

娅妮道：

“那么，平常仅仅那么一两句话，怎么就会起到与丈夫沟通的作用了呢？”

安迪太太道：

“丈夫会在心理这么对自己说：‘时间那么紧，妻子还惦记着我。’于是，他会更努力地做一个出色的丈夫。而后来丈夫对您所表现出来的疼爱和呵护就是一个最好的证明。”

娅妮道：

“天长日久，来去匆匆，谁能想得那么细微，那么周全呢？”

安迪太太道：

“孩子，这就需要耐心，需要韧性，需要细致——



要知道,那是一个做妻子,或者做母亲所必须具备的。”

娅妮道:

“看来,婚姻与恋爱的确不是一回事。”

安迪太太道:

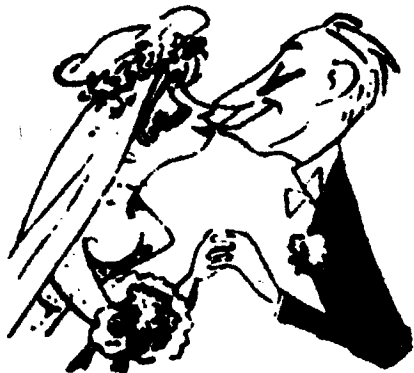
“娅妮,我应该早些提醒您的,不过,现在醒悟也为时不晚。恋爱是为婚姻作准备,婚姻是恋爱的目的,两者之间应该是统一的。可是有的人总是把它们对立起来,这是错误的。要知道,爱情是婚姻的基础,没有爱情怎么会实现婚姻呢?我指的是当今社会的一般情况。”

娅妮道:

“一分钟交谈,对于婚姻生活如此重要,我为什么就没及早体味到呢?”

安迪太太道:

“孩子,您还年轻,刚刚步入婚姻的大门。夫妻相处的学问大着呢。作为妻子,无论什么原因,只要您拥有和解的意愿,您





就应该既往不咎，埋葬矛盾。首先，不必急于‘说清楚’，如果是问题出现在您这一边，您对旧事不必重提，而只作笼统道歉，但态度要诚恳。语言要明朗中听，神态要端庄温文。当然，最好是要有一个恰巧的‘自然阶梯’让您。”

娅妮道：

“‘自然阶梯’？什么样的自然阶梯？”

安迪太太道：

“不要误会，孩子，我是打的一个比喻。比如说，电话铃响了，您不妨主动接电话，如果恰巧是丈夫的电话，您就应该趁此机会温和地请他接电话，并接过他手中的活。”

娅妮道：

“会有这样的巧合吗，太太？”

安迪太太道：

“不要着急，孩子，这不仅仅是一个假设。生活中的巧合也时有发生，或许您会碰上好运的。”

娅妮道：

“但愿如此。宁莫有时回来较晚，太太我应该怎么办？”

安迪太太道：

“这样不更好吗？给您提供了和解的机会。在他晚回时，您不要提前上床睡觉，最好是将饭菜做好，