

G E I F U Q I

I O I F I A O Z H O N G G A O



给夫妻101

条「忠告」

如何营造完美的夫妻关系

夫妻关系的营造

既是一门艺术

也是一种技巧

它是所有不甘平庸

立志成就大事的人

必须学习的一课



西北大学出版社

GEI FU QI

101 TIAO ZHONG GAO

给夫妻101 条「忠告」



西北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给夫妻 101 条忠告/理弘, 房保常编著. —西安: 西北大学出版社, 2005.8

ISBN 7-5604-2046-X

I. 给... II. ①理...②房... III. 婚姻—通俗读物

IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 070616 号

给夫妻 101 条忠告

编 著: 理 弘 房保常

责任编辑: 王惠玲

出版发行: 西北大学出版社

社 址: 西北大学校内

邮政编码: 710069

电 话: (029) 88302590

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×960 1/16

字 数: 280 千字

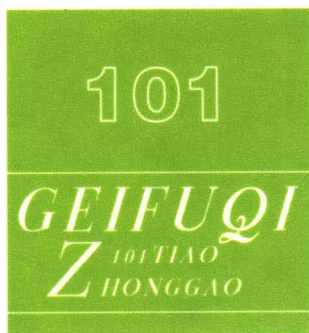
印 张: 21

版 次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5604-2046-X/B·55

定 价: 28.80 元

- 俊男靚女婚前必读
- 新婚男女爱商启蒙
- 幸福婚姻的要领
- 创造双赢的夫妻沟通
- 事业与家庭兼顾之道
- 给妻子的悄悄话
- 给丈夫的悄悄话
- 走出婚姻的盲点
- 如何挽救婚姻危机



前言

这是丈夫送给妻子、妻子送给丈夫的最好礼物。

中国有句老话：安居乐业，家和万事兴。组织好小家庭之后，就应致力于把这个家庭变成一个温暖的安乐窝，这是人生的重要目标。有一个稳定的家庭之后，我们便可以集中精力，好好地工作，好好地为自己的事业奋斗，家庭自然成为支持我们的一种巨大动力。

每个家庭都是一个调色板，家庭中的每个成员都有自己的个性色彩，有红色，有绿色，也有黄色和紫色……每一种颜色都光彩夺目，奕奕生辉。这些颜色如果经过艺术的组合，能调配出更好的颜色，放射出更加绚烂多姿的光彩。君不见那些成功的家庭，男人事业的兴盛和发达，背后无不有一个默默无闻的贤内助在支持着。而一个女人每日灿烂的笑容背后总是和她丈夫的体贴、关怀息息相关。

与此相反，在家庭这块调色板上，糟糕的涂抹则会造成一场灾难，不但各种颜色失去自己的魅力，整体也是一塌糊涂。君不见，有多少对夫妻每天都在痛苦、失望中度过。无论这些人怎样责怪自己、对方、他人甚至整个世界，都于事无补，都不能换来更满足、更开心的婚姻生活。

营造家庭同样需要成功的智慧。我们很多人总是认为在家庭里我们可以任性而为，其实，这是一种错误的观点。家庭也需要用智慧来建设，缺乏智慧的家庭可能就是一个战场，每天

都会硝烟弥漫，甚至每个人都会受伤，最终整个家庭同归于尽。

营造完美的夫妻关系，与其他许多艰难而伟大的事业一样，是一个赢得人心、赢得合作的过程，是需要用心血去经营的。它需要耐心，更需要智慧；需要胆识，更需要谋略；需要做人的技巧，更需要收服人心的手段。

夫妻关系的营造，既是一门艺术，也是一种技巧。它是所有不甘平庸、立志成就大事的人必须学习的一课。

目 录

第一章 俊男靓女婚前必读	1
01. e时代人需要的爱情素质	3
02. 为一生的幸福奠定基础	5
03. 心理素质是爱情的溶剂	8
04. 十三种要不得的男人	12
05. 女人的爱好与男人的运气	16
06. 男人最喜欢的十种好性格的女人	19
07. 理解男人的沉默	22
08. 男人魅力的九个方面	25
09. 五彩缤纷女人心	29
10. 不可错过好机会	31
11. 将爱情推进安全港	34
 第二章 新婚男女爱商启蒙	 39
12. 爱情需要悉心创造和维护	41
13. 克服独身时代的毛病	43
14. 要美丽不要压力	46
15. 婚后感情淡化很自然	49

16. 婚后怎样沟通感情	51
17. 与女性相处的十五种方法	54
18. 放弃对男性的幻想	57
19. 个性不合才正常	60
20. 性格互补，刚柔相济	63
21. 解决与女性冲突的四大黄金法则	67
22. 别让“痒”变成“痛”	70

第三章 幸福婚姻的要领 73

23. 维护家庭幸福需要智慧	75
24. 对生活要抱有感恩之心	78
25. 保持婚姻持久的六条经验	81
26. 第一要宽容，第二要尊重	84
27. 做个调配爱情的高手	88
28. 五十种表达爱的方式	94
29. 别忘了给“葡萄树”施肥	97
30. “糊涂”女人最可爱	100
31. 爱的就是他的软弱	104
32. 过自己的日子，不要和别人比	108
33. 处好与对方父母的关系	110

第四章 创造双赢的夫妻沟通 113

34. 别想去操纵对方	115
35. 创造双赢的夫妻沟通	118
36. 适时沟通夫妻才能和睦	122
37. 不要为小事烦恼	125
38. 帮助爱人改掉不良习气	128

39. 节省一点你的怒气	132
40. 幽默是家庭生活的调味剂	135
41. 不要轻易抱怨丈夫	137
42. 吵架也是一门学问	139
43. 夫妻吵架哪些话不该说	142
44. 多给男人一些自作主张的机会	146
 第五章 事业与家庭兼顾之道	 149
45. 家庭是事业的基础和核心	151
46. 把企业和家庭都装在心中	154
47. 不要忽视了家庭教育	158
48. 家，是你永久的栖息港湾	161
49. 反对家庭内的占有欲	164
50. 在家庭与事业之间寻找一个平衡点	167
51. 事业女性要抛弃内疚感	170
52. 能攻善守的“混合双打”	173
53. 失败时共同负责	175
54. 做好不平凡丈夫的妻子	178
55. 做丈夫事业的亲善大使	180
56. 善于与丈夫的朋友交谈	182
 第六章 给妻子的悄悄话	 185
57. “操纵”丈夫的九大法宝	187
58. 永葆吸引力的十个要诀	191
59. 如何施展你的性感魅力	195
60. 理解男人的性需求	199
61. 男人很想你知道的秘密	202

62. 别跟朋友谈论自己的性事	205
63. 成就完美妻子的四种方法	208
64. 做个会“听话”的好妻子	211
65. 夫妻要保持适度的距离	214
66. 爱情要引入竞争机制	217
67. 激情对话使婚姻有活力	219
68. 离开他，也能找着北	222

第七章 给丈夫的悄悄话

69. 男人怎样才不累	227
70. 不做无用的小男人	230
71. 女人最想要什么	234
72. 做妻子的保护神	238
73. 怎样对待爱吃醋的妻子	240
74. 婚后仍需表达爱慕之情	242
75. 不必迁就“陆小曼”	245
76. 给女人花钱要讲策略	247
77. 怎样对待妻子的任性	249
78. 有些女人你娶她时要慎重	251
79. 不要在情绪上被女人左右	255

第八章 走出婚姻的盲点

80. 怎样度过婚后“危险期”	259
81. 夫妻裂痕从哪儿开始	262
82. 侵蚀夫妻感情的六种毒素	264
83. 避免走到致命的一步	267
84. 幸福女人的十三个处方	270

85. 有了家庭也不能丢掉朋友	273
86. 别过多干预丈夫的工作	275
87. 与丈夫的女秘书相处的诀窍	279
88. 家里是鼠外面是虎	283
89. 花钱要商量着来	286
90. 煮熟的鸭子也会飞	288

第九章 如何挽救婚姻危机

291

91. 婚姻怎样才能长久	293
92. 婚姻是一种有缺陷的生活	296
93. 你是一位好妻子吗	298
94. 中年男子的外遇心理	301
95. 女人的外遇心理	305
96. 妻子有外遇怎么办	309
97. 扼杀丈夫婚外情的九种对策	312
98. 明智的无为而治	315
99. 浪子究竟能否回头	318
100. 离婚到底好不好	321
101. 该撒手时就撒手	324

第一章

俊男靓女婚前必读

爱情婚姻关系就像花园里的四季变化一样。想要枝繁叶茂就必须适时浇水施肥，给足阳光，并依不同的季节和不可预测的气候变化及时给予不同的体贴入微的照顾。同样，要永浴爱河，也必须了解爱情婚姻的四季特性及不同的保护方法，为爱情婚姻的特殊需求勤加灌溉、扶持照顾。这是爱情甜蜜、婚姻幸福的基本条件。

——爱情婚姻是人生成功的平台

01

e 时代人需要的爱情素质

看看这边的现代爱情小片段，读读那边的流行爱情观，你是否可以发现，新世纪的爱情观虽然多元，但总体趋向务实、理性和带有享乐色彩，同时，在爱情关系中更注重保持个性和追求男女平等。

和这样一种流行趋势相适应，什么样的爱情素质才足以使我们在现代爱情中游刃有余，进退自如呢？我们试着来列出几条。

1. 相信爱情，但不迷信爱情

相信真正的爱情是存在的，但期望它会超越一切是不现实的。爱情可能随时间的变化而变化，它的消亡不一定意味着背叛，而极有可能是自然的衰退。对爱情作如此认识，可以使我们不迷信爱情，也就不容易受伤和绝望。

2. 能进也能出

投入的时候可以忘我，结果出现时该让理性站出来，不管这种结果是婚姻的开始还是爱情的结束，这样才能把握爱情的主动权，不在感情中迷失。所谓“该出手时就出手，该放手时就放手”。

3. 主动和开放的姿态

守株待兔地等待爱情，一定会错失很多机会。现实的规则是：把握时机，主动追求。蔑视追求者的人我们可以蔑视他。封闭自己是愚蠢的，封闭爱情则是徒劳的。自信、开放只会使我们拥有爱情，而不是葬送爱情。

4. 具有爱的能力

付出的能力、理解的能力、宽容的能力和自我承担的能力。不要指望爱人会为我们分担一切，很多东西我们仍然需要独自面对。付出比索取对爱情更有益，也使自己更快乐。宽容对爱情有出乎意料的效果，在要求、指责、恳求都达不到目的时，宽容也许可以奏效。

5. 有一点心理弹性

享受爱情的亲密，接受爱人的疏离，松和紧都能悠悠掌握。拥有的时候要珍惜，失去了就赶快转弯，不必没完没了地追悼过去，相信新的爱情就在前方。

6. 了解一点爱情心理

似可得又不可得的状态。感情最易升温，利用这一点可以强化爱情气氛。制造一点小障碍，会使爱者斗志高昂。爱人遇到挫折，最需安慰。新鲜花样永远是爱情所需。诸如此类，不一而足，用好了，会形成良性的互相激励态势。

7. 有一点经济基础

虽然物质和爱情不一定成正比，但有一点物质基础绝对有益于爱情的健康成长，不食人间烟火的爱很难长久。“说到底，爱情是超越成败的。爱情是人生最美丽的梦，你能说你做了一个成功的梦或失败的梦吗？”这是哲学家周国平先生的话。无论我们的爱情是什么状况，用这句话来鼓励和安慰自己都不失为聪明。

02

为一生的幸福奠定基础

恋爱的目的在于促进双方更加深入的了解，加深彼此之间的感情，缩小两个人之间性格差别、志趣差异等不利因素，从而为今后形成一个和谐的共同体打下良好的基础。

如果你确实爱上对方，希望长相厮守，那么在恋爱期间既要深入地了解对方，也要让对方深入地了解你。要做到这一点，就要真诚相见，不隐藏自己的缺点，让你主要的性格特征、人生态度、志趣爱好等充分地展示在对方面前。这样，对方会感觉到你不仅真实，而且诚实，会更加赢得他（她）的爱恋。

由于展示在彼此面前的是一个真实的自我，那么双方就容易调整自己，相互调整自己与对方不合拍的地方，这样，恋爱才显得有价值。

相反，不愿意暴露自己，把缺点裹得紧紧的，对方一旦了解真相，就会认为这是欺骗。那时，你将会失去对方，失去爱情，使自己陷入痛苦的漩涡。

实际上，恋爱期间应该是感情升温的黄金时期，只要处理得当，可以为两人一生的幸福奠定感情基础。

当爱情关系明确后，彼此的依附心理增加了，特别是女

方，除希望两人独处卿卿我我之外，更希望男方能陪她多逛逛街、转转商店、郊游、看电影、听音乐，就是什么事也没有，也希望能坐下来聊聊天，说说话，毕竟相爱是一桩美好并需要分享的事情。因此，双方都应该多寻找一些两人独处的机会，只要没有紧要的工作、学习安排，就应满足对方希望独处的心理需要，把空余时间安排得充实、丰富多彩些。

一个人如果爱另一个人，就会真心真意地关心对方，关心对方的心理反应，快乐、沮丧、不满、痛苦……

关怀备至，是热恋中的男女都希望从对方那里得到的一种感觉。关心不仅体现在一些大事情上，细小的事情同样不能忽略。比如，听到对方说话嘶哑，就要问问她是不是感冒了；看到他身上的衣服扣子少了一颗，就要帮他缝上等等。虽说女性喜爱男性粗犷些，不要婆婆妈妈，但如果男性能在一些细小事情上关心她，她也是很受用的。对男性来说则更喜欢事事细心的女性。

虽说天天在一起可以表情达意，但时间久了，也会有烦腻之感，因此要运用多种形式来传情。逢年过节送送鲜花是一个老办法，现在随着通信工具发达、多样也为双方传情提供了更为广阔的空间，如发份电传、电子邮件、手机短信息等等。

在恋爱中，适当地迁就对方是必要的，但不要让迁就变为过分的取悦。不能在什么事情上都唯唯诺诺、唯命是从，让对方觉得你毫无主见。同时，这也是做人的原则。

从心理学角度来说，并不是接触越多，感情就越深。频频约会，对于恋爱时间已持续较长的恋人来说未必尽兴。其实，适度的分离更能加深彼此的爱恋。把约会安排得少一些，间隔长一点，而每次约会也不要时间太长，见好就收，这样，必能给对方留下深深的眷恋和隽永的回味。

不要以为已经是十拿九稳的事而忽视施展自己的魅力。如果说相识之初，吸引对方的魅力主要来自于外表美、谈吐美等外在风貌的话，恋爱期间能吸引对方的则主要体现在修养、才华、气质、性格等内在素质上。