

The Relations Between Husband And Wife

夫妻关系学

辛 辛 编著



夫妻关系学

辛 辛 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻关系学/辛辛编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2004. 11

ISBN 7—204—05867—4

I. 夫… II. 辛… III. 两性—沟通—艺术 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 072911 号

夫妻关系学

辛辛编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 北京佳华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10 字数: 240 千字

2004 年 11 月第一版 2004 年 11 月第一次印刷

ISBN 7—204—05867—4/G · 1285

定价: 20.00 元

序

在这个世界上，有五十多亿人。在这整整五十多亿人中，只有一个人与你朝夕相处。这个人就是你妻子，这个人就是你丈夫，养同一个孩子，使用同一笔钱的同时吃同样的早餐，夜晚共一方枕头。而且，百年后你们的名字还将刻在同一块叫墓碑的石头上，它将告诉任何一个目睹此碑的人，在这个世界上的五十多亿人中，惟有你们在一起度过了最长也最隐秘的时光。

你能够在人群中一眼认出她来，因为她是你的妻子；你也能够在危难时认准她会来救你，因为她为你生过孩子。你也能一眼就从人群中认出他来，因为他曾经无数次地为你遮风挡雨，作为丈夫。

不管你们上班的地方如何不同，下班时间也相异，也不管天气是刮风下雨，下班后，在潮水般的人流中，只有你们两个将回到一个地方，这个地方叫家。这个家只有两三个人，还有两把钥匙可以开同一扇门。

茫茫人海，芸芸众生，一个人在被称为家的地方等另一个人回来，一等就是几十年。如果有一天，爆发了战争，在逃难的人群中，你的目光从不会离开她或（他）。因为你知道，在这个世界上，人和人只要稍一疏忽，就会永远分离，这份牵挂，只有在

你们之间相互才有。如果有一天，你们之间的一个生病了，另外一个将会是照顾你最好最无避讳的一个异性，这份体贴，也只有你们相互之间才有。那么，拥有这么多相同的两个异性是什么人呢？是夫妻！

人类的繁衍离不开性、爱情、家庭。反过来说，爱情也离不开性、家庭这三位一体的存在。不然，一切都将成为无果之花。

活在这个世界上的每一个人，都渴望爱情幸福、家庭幸福，但爱情幸福或家庭幸福，并不是仅仅靠想就能够实现的。重要的是怎样去做，去追求。

托尔斯泰曾经说过，幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭都各有各的不幸。那么，你的家庭幸福吗，抑或不幸？

《圣经》里说，女人是男人身上的一根肋骨做的，那么，每一位妻子都应该是丈夫身上的一根肋骨，基于爱情的本质来说，每一位丈夫也应该是妻子身上的一根肋骨，彼此知冷暖共呼吸，血溶于水，只有这样的爱情，才真正谈得上至情至爱，忠贞不渝；才能升华为“在天愿为比翼鸟，在地愿作连理枝。”

但这样的爱情太少了，过去少，现在也少；那么，作为凡夫俗子的我们，还是想法处理好作为凡人的爱情与婚姻吧！

辛辛

2004年11月10日



目 录

第一章 重视夫妻差异

妻子和丈夫永远不会相同，因此，一旦涉及到丈夫的真实心理或本质性方面，妻子便难以理解，或者说难以接受。然而，即使你难以接受，只要你愿意知道“丈夫就是这个样子”，那么它对你建立良好的夫妻关系就绝对不会有坏处。

1. 夫妻间身体上的差异 (1)
2. 夫妻间性格上的差异 (5)
3. 夫妻间情感上的差异 (7)
4. 夫妻双方排解不良情绪的方式不同 (9)
5. 夫妻双方对爱的表达方式不同 (10)
6. 婚外恋中的夫妻差异 (12)
7. 性：夫妻生活中的男女互变 (13)
8. 夫妻间思维方式上的差异 (16)
9. 夫妻双方在“体语”上有天壤之别 (19)
10. 夫妻“同床异梦” (20)
11. 夫妻说谎存在差异 (21)
12. 夫妻献身精神的差异 (24)
13. 夫妻差异趣味问答 (25)

第二章 保持和谐的性生活

性爱在夫妻之间具有极其重要的意义，若想越过这一



夫妻关系学

层而直接构筑良好的男女爱情是不现实的。

14. 性爱对身心有十三种功效 (28)
15. 和谐性生活的必备条件 (31)
16. 了解丈夫的四个性周期 (33)
17. 血型不同,“性”情不同 (36)
18. 演好重要的“性前戏” (39)
19. 夫妻生活需要新鲜感 (40)
20. 妻子怎样跟丈夫谈性 (41)
21. 施展你的性感魅力 (43)
22. 性生活的十种禁忌 (47)
23. 你是“性”福的女人吗 (49)

第三章 夫妻沟通的艺术

当夫妻二人彼此经由身体、心灵、感觉,愿意分享任何事物时,才能发挥最好的效果。进而达到最完美的人生境界。

24. 夫妻沟通的三项基本功 (53)
25. 创造双赢的夫妻沟通 (54)
26. 夫妻沟通的艺术 (58)
27. 夫妻之间的话语沟通 (61)
28. 夫妻戒恶语相向 (64)
29. 贤惠妻子不会说的七句话 (67)
30. 怎样对待沉默寡言的丈夫 (71)
31. 夫妻沟通的八个最佳“天时” (73)
32. 怎样对待丈夫的过失 (75)
33. 幽默是夫妻间的“空调器” (78)
34. 影响夫妻沟通的七种障碍 (79)



第四章 赞美丈夫的办法

不管岁月如何变迁，在你心中，他永远是最英俊的，是你最爱的丈夫。这个世界上，再也没有比妻子赞美丈夫的声音更悦耳动听的了。

- 35. 丈夫更需要妻子的赞美 (82)
- 36. 让你的赞美赢得丈夫的心 (84)
- 37. 在公共场合赞美丈夫 (86)
- 38. 怀了宝宝别忘了赞美丈夫 (86)
- 39. 赞美丈夫的八个秘诀 (87)
- 40. 怎样赞美春风得意的丈夫 (89)
- 41. 丈夫希望妻子多赞美他的性“才能” (91)
- 42. 间接赞美丈夫 (91)
- 43. 勿用“老实”字眼赞美丈夫 (92)
- 44. 怎样赞美有明显缺点的丈夫 (93)

第五章 了解丈夫

男人行动比女人更神秘化，男人说谎更频繁，手法更老练。当发现丈夫多年以来一直在欺骗自己的感情时，很多妻子难以承受这样的沉重打击。有的人感觉如坠冰窟；有的人心碎万分；有的人则怒火难耐，用砸东西来进行宣泄……

- 45. 男人说谎可以不顾一切 (95)
- 46. 好男人为何也说谎 (96)
- 47. 爱的谎言能量最大 (97)
- 48. 性爱谎言记录 (101)
- 49. 当丈夫隐瞒自己的家务天才时 (102)



夫妻关系学

- 50. 男人最流行的二十句谎言 (104)
- 51. 说善意的谎言需要六种技巧 (106)
- 52. 丈夫说谎时如何微笑 (107)
- 53. 眼睛会说谎吗 (109)
- 54. 妻子的嗅觉可以识别谎言 (111)

第六章 夫妻间多一些宽容

夫妻关系应遵循宽容的原则。夫妻之间需要接纳、赞美和欣赏；承认两人之间的差异，尊重对方的个性、习惯、兴趣，不强制对方按自己的意愿去做出什么改变，并且要无条件地接受对方的缺点和弱点，能够容忍对方的不足和错误。

- 55. 给爱一个容器 (114)
- 56. 彼此接纳与宽容 (115)
- 57. 容纳对方的性格、爱好 (116)
- 58. 夫妻关系求和不求同 (116)
- 59. 夫妻双方要有足够的包容性 (118)
- 60. 妻子的宽容 (121)
- 61. 对丈夫的玩耍行为持宽容态度 (123)
- 62. 妻子不宽容导致丈夫阳痿 (124)
- 63. 丈夫要尊重宽容妻子 (126)
- 64. 以宽容之心化解妻子的唠叨 (126)
- 65. 宽容妻子对其他女性的适度妒忌 (128)

第七章 展现妻子魅力的方法

女人性感，女人风骚，女人浪漫，女人柔情，然而女人更要善解人意。在丈夫眼里，只有善解人意的妻子最美。



女性，你要懂得善解人意是妻子魅力的第一要素。

- 66. 什么样的女人最吸引人 (130)
- 67. 男人眼中善解人意的女人 (131)
- 68. 善解人意的女人更可爱 (132)
- 69. 善解人意的妻子更有女人味 (133)
- 70. 做个会“听话”的好妻子 (134)
- 71. 温柔的爱的语言 (137)
- 72. 对丈夫多说好话多鼓励 (138)
- 73. 妻子领他走出“牛角尖” (139)
- 74. 不要对丈夫提出过分的要求 (140)
- 75. 在丈夫需要的时候陪伴他 (140)
- 76. 维护丈夫的人缘 (141)
- 77. 爱丈夫，就要投其所好 (142)
- 78. 给丈夫一个舒适的家 (143)

第八章 男人反感怎样的女人

本章是根据多年来访问和调查不同阶层的已婚男人所得出的结论。从中你将会发现所列举的这些嫌恶行为有些和性爱似乎一点瓜葛都没有。但是，它们通常是女人在做了之后会引起丈夫的反感，从而对性倒胃口，因而它们与丈夫对性行为本身的抱怨，其重要性是一样的。

- 79. 表现得对性爱毫无兴趣的女人 (145)
- 80. 从来不主动做性暗示的女人 (147)
- 81. 让丈夫承担全部高潮责任的女人 (148)
- 82. 扮演床上“交警”的女人 (150)
- 83. 像具“死尸”任人摆布的女人 (151)
- 84. 唠叨不停的女人 (153)

- 85. 不珍惜自己的女人 (155)
- 86. 贱视自己, 缺乏自信的女人 (157)
- 87. 太在意容貌的女人 (159)
- 88. 吻得过火的女人 (162)
- 89. 过于认真的女人 (163)
- 90. 过于依靠丈夫的女人 (164)
- 91. 愚笨、浅薄的女人 (166)
- 92. 只关心丈夫钱财与地位的女人 (168)
- 93. 利用原始本钱左右丈夫的女人 (169)
- 94. 常提起旧情人的女人 (171)
- 95. 内衣难看的女人 (173)

第九章 解决外遇的方法

夫妻一方发生外遇, 就同人生了病一样, 一定要找医生进行认真细致的检查诊断, 看是不治之症还是有药可救, 不宜一律实行“安乐死”。这种治疗的首要前提是: 确定错误的性质是不是较为轻微的偶然失误。如果对方是特定的环境下的偶然行为, 又能知错改错, 为什么不宽宏大量, 使婚姻再现生机呢? 况且, 有些外遇既要从过错一方找原因, 也要从受害者一方找不足。这样做不仅有利于客观分析解决问题, 也有助于冷静而妥善地处理这件事情, 也许可以找到重建亲密关系的契机。当然, 如果过错的一方不可救药, 则弃之可也, 毫不足惜。总而言之, 我们既反对不问青红皂白, 只要是发生外遇, 一概原谅, 睁一眼闭一眼, 糊里糊涂过日子, 也反对统统去做“切除手术”。

- 96. 外遇的八种形式 (175)
- 97. 丈夫发生外遇的讯号 (177)



98. 哪些男人外遇的机会多	(178)
99. 外遇的四份统计报告	(179)
100. 外遇发生的原因	(180)
101. 导致夫妻外遇的种种心理	(185)
102. 五种处理丈夫外遇的方式	(186)
103. 五位妻子处理外遇的不同结果	(187)
104. 致妻子的五项建议	(192)
105. 解决外遇最有效的手段：学会宽恕	(193)
106. 丈夫不忠，妻子切忌陷入五种误区	(197)
107. 扼杀丈夫婚外情的九种对策	(200)
108. “第三者”在你家会找到插足之地吗	(202)

第十章 夫妻纠纷的应对方法

俗话说：勺子要碰锅，夫妻争吵多。夫妻之间同吃同住。长期生活在一起，为某一事，难免看法各异。如能互相谦让，则平安无事。若不想伤害对方的自尊，巧妙渡过吵架关卡，就要掌握应对吵架的措施。

109. 吵！吵！吵什么	(206)
110. 难言之隐：为性生活不和谐吵	(207)
111. 为子女教育吵	(208)
112. 夫妻吵架六大类型	(209)
113. 夫妻吵架的七大理由	(211)
114. 吵一吵，你们更要好	(213)
115. 夫妻吵架协议有助化解矛盾	(214)
116. 争吵懂诀窍，沟通少烦恼	(215)
117. 最后的“杀手锏”——实行婚姻“休假”	(216)



第十一章 帮助丈夫成功

帮助丈夫获得成功，这本身就是一个需要献身精神的工作。除非你相信帮助丈夫是一件非常重要、而必须付出你所有精力的事，否则你就没有办法帮助你丈夫了。

- 118. 如何适应事业上不平凡的丈夫 (222)
- 119. 帮助丈夫成功是你的“终生职业” (223)
- 120. 成为丈夫事业的推动力 (225)
- 121. 给事业型丈夫当“吹鼓手” (225)
- 122. 妻子应是丈夫事业上的“忠实信徒” (226)
- 123. 当好丈夫的贴心“女秘书” (227)
- 124. 做丈夫事业的“亲善大使” (229)

第十二章 夫唱妇随的秘诀

夫妻如何共事，直接关系到婚姻的稳定与和谐。掌握一些与对方共事的艺术，对婚姻美满具有重要意义。当然，由于种种原因，也有一些妻子在与丈夫共事时，表现出一系列心理问题，但只要处理得当，还是可以消除的。

- 125. 彼此具备互补的专长 (231)
- 126. 彼此的角色要有清楚的界定 (231)
- 127. 彼此的角色不可重叠 (232)
- 128. 意见不同时，暂停讨论 (233)
- 129. 坚守“婚姻第一，事业第二”的原则 (234)
- 130. 愿意承认失败 (235)
- 131. 以积极的心态面对困难 (237)
- 132. 杨澜与吴征——战略伙伴式夫妻 (238)



第十三章 职业女性如何与丈夫相处

职业女性的恋情，是沙场征战后的一个歇脚站，几时累极，几时就伏下去作小憩。只有极少数的情况，遇上的驿站，原来是风光如画，值得从此停下来，安居乐业，放弃再上征途。

- 133. 在家庭与事业间寻找一个平衡点 (242)
- 134. 职业女性维护与丈夫关系的八招 (244)
- 135. 职业女性应把丈夫放在首位 (246)
- 136. 职业女性的十项注意 (247)
- 137. 职业女性的另类婚姻 (251)
- 138. 梁凤仪：成功找到爱情和事业的平衡点 ... (253)
- 139. 鱼与熊掌，均为郑太所欲 (258)
- 140. 归亚蕾：情感是事业的支点 (261)

第十四章 用法律为婚姻保驾护航

新《婚姻法》明文规定了夫妻平等的原则。夫妻是完全平等互爱的新型关系，不再是尊卑和主从关系。但是，在现实生活中，无论是城市还是农村都存在夫妻不平等的现象，突出表现在家庭暴力现象严重。

- 141. 婚姻“保险”一生无险 (262)
- 142. 用法律为婚姻“护航” (263)
- 143. 有无法律保障的差异 (266)
- 144. 夫妻间的经济纠纷处理 (267)
- 145. 你会办理婚前财产公证吗 (275)
- 146. 怎样制裁“第三者” (277)
- 147. 抓紧时间处罚负心郎 (282)



第十五章 夫妻“十三忌”

一份关于离婚原因的调查报告表明，在导致夫妻关系恶化的众多因素中，猜疑、挑剔和揭短居前几位。可以说，它们是夫妻生活和谐与美满的敌人。

- 148. 忌互相猜疑 (287)
- 149. 忌心胸狭窄 (288)
- 150. 忌隐私外扬 (289)
- 151. 忌恶言相向 (291)
- 152. 忌互不尊重 (293)
- 153. 忌不能共苦 (295)
- 154. 忌互不原谅 (296)
- 155. 忌旧怨重提 (297)
- 156. 忌戴“假面具” (298)
- 157. 忌常闹情绪 (300)
- 158. 忌唯唯诺诺 (302)
- 159. 忌开口“离婚” (303)
- 160. 忌无责任感 (303)



第一章 重视夫妻差异

妻子和丈夫永远不会相同，因此，一旦涉及到丈夫的真实心理或本质性方面，妻子便难以理解，或者说难以接受。然而，即使你难以接受，只要你愿意知道“丈夫就是这个样子”，那么它对你建立良好的夫妻关系就绝对不会有坏处。

1. 夫妻间身体上的差异

(1) 大脑：男女各有优势

说到夫妻之别，人们首先会想到形体、声音等差别。其实，夫妻最大的不同点在大脑，它影响到性格、行为、思维方式、能力等方方面面，进而形成夫妻的各自优势。

那么，具体说来男女的大脑究竟有哪些差异呢？

首先是大脑结构。以胼胝体为例，女性大于男性，而胼胝体是沟通左右两半脑的桥梁，故女性左右脑之间的沟通较男性强。

二是大脑功能。女性大脑的成熟速度快于男性。

三是智力优势各有千秋。大多数男性左半脑“辛苦”而右半脑“闲置”，其优势主要体现在科学天赋与分析能力等抽象思维方面；而女子则是左右脑兼用，其嗅觉、听觉等感官功能、社交能力、语言表达、词汇掌握、精细手工操作等方面特别突出，故夫妻各有擅长。

有一点必须强调，那就是无论男女其大脑褶皱表面的



复杂性并无差异，故智力无优劣之分，所谓妻子比丈夫笨的说法是没有科学根据的。

(2) 心脏：女性更胜一筹

如果说夫妻的大脑各有优势，那么在心脏方面妻子更胜一筹。因为女性的心脏较男性更强壮，她们可少受心脏病之害。

女性在发生心肌梗塞前，常出现胸闷、胸前区疼痛等警号，利于及早就医。男性则很少出现早期病兆，一旦发作即处于险境，令人猝不及防。

女性心脏的冠状动脉口径较男性粗大，其中已生育的女性又较未生育的女性粗大，因而不易堵塞。

按同样的食谱进餐，女性体内的高密度脂蛋白胆固醇较男性多，这是一种有益的胆固醇，可有效地清除血液中的粥样物质，防止冠状动脉硬化而保护心脏。

女性为何有上述优势呢？专家认为主要得益于两点：一是雌性激素的保护作用；二是月经的特殊排铁渠道（体内铁贮存过多可能诱发心脏病）。当进入绝经期后，上述保护性因素不复存在，女性的心脏就变得与男性一样软弱，从而进入“男女平等”的“多事之秋”。

(3) 肥胖：女性之福，男性之祸

男女肥胖不仅成因不同、部位有异，对健康的影响也大相径庭。

在脂肪分布上，男性多堆积于肚皮，形成大腹便便的体型（如将军肚），女子则多集中于臀部及大腿等处，形成优美的体形曲线。其原因除与雌性激素的调控有关外，脂肪细胞的数目与构成不同起着重要作用。女性的大腿与臀部脂肪细胞比男性多，而男性腹部的脂肪细胞明显超过女