

第四卷

JIA TING JIAN KANG BAI KE QUAN SHU

家庭健康百科全书

·婚姻、性生活与健康　·求医问药指南



光明日报出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录



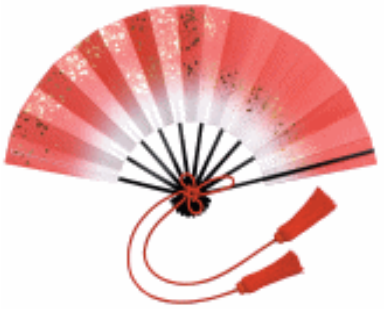
婚姻、性生活与健康

婚礼上男女双方应注意哪些问题 …… 4
如何营造和谐美满的家庭气氛 …… 4
夫妻间怎样做到心理相容 …… 5
怎样加深夫妻间的感情 …… 5
夫妻双方应有一定的隐私 …… 6
夫妻性格不合怎么办 …… 6
夫妻怎样对待婚后“矛盾期” …… 6
丈夫怎样处理妻子爱交际的问题 …… 7
妻子爱“吃醋”怎么办 …… 8
妻子怎样保持对丈夫的吸引力 …… 8
怎样面对爱发脾气的丈夫 …… 9
夫妻应怎样避免由家务带来的矛盾 …… 9
夫妻间发生争吵应怎样处理 …… 10
爱人好猜疑怎么办 …… 11
如何面对“第三者”问题 …… 11
“妻管严”不利夫妻关系发展 …… 11
“妻管严”丈夫如何协调好夫妻关系 …… 12
怎样避免不利于孩子成长的“精神噪声” …… 12
夫妻怎样度过感情的“危险期” …… 13
怎样将无法挽救的感情结束 …… 13
中年夫妻如何做到相互谅解 …… 14
夫妻如何通过自我调适化解矛盾 …… 14
保持相对空间可增进夫妻感情 …… 15
老年夫妻如何通过心理调适消除情感障碍 …… 15
应鼓励丧偶老年人再婚 …… 16
老年人的情爱生活应得到重视 …… 17
性健康为什么是人类健康不可忽视的部分 …… 17
健康的性生活能产生哪些积极的社会效应 …… 18
性健康与家庭幸福的关系 …… 18
提高性生活质量的方法有哪些 …… 19
性反应周期的特点有哪些 …… 20
必要的性交流可增强夫妻默契 …… 20
如何为性生活营造浪漫气氛 …… 21
性生活应适度 …… 21
性生活中不利于健康的行为有哪些 …… 22
如何克服性功能障碍 …… 22
导致阳痿的原因有哪些 …… 23
哪些原因引起早泄 …… 24
性交过程中为什么会出现不射精 …… 24
为什么会出现性交疼痛 …… 25
女性为什么会出现阴道痉挛 …… 25
饱餐之后不宜进行性生活 …… 26
酒后不宜进行性生活 …… 26
大病初愈后不宜进行性生活 …… 27
七情劳伤后不宜进行性生活 …… 28
患有哪些疾病的病人不宜进行性生活 …… 28
女性不宜在“三期”期间进行性生活 …… 29
青年男女应重视婚前检查 …… 30
新婚夫妻应注意哪些问题 …… 30





夫妻在性生活中应注意些什么 31
决定性欲的因素有哪些 31
如何调节夫妻之间的性欲差异 32
正常性生活对健康有益 32
怎样协调夫妻性生活 32
性生活应注意卫生 33
怎样在房事后消除疲备感 33
丈夫怎样对待妻子的性冷淡 34
丈夫哪些行为易使妻子反感 34
男性使用壮阳药须谨慎 35
烟酒过度对性生活不利 36
怎样永葆性爱魅力 36
妊娠期如何进行性生活 36
产后性生活应注意哪些问题 37
如何对待中年夫妻间的“女强男弱” 37
中年人怎样防止性衰退 37
女性更年期的表现有哪些 38
男性更年期的表现有哪些 39
机体在更年期后的变化有哪些 40
妇女更年期易患的疾病有哪些 40
更年期应注意哪些问题 40
和谐性生活有益更年期健康 41
更年期妇女性生活时应注意哪些 42
老年人性生活应具备的心理素质 42









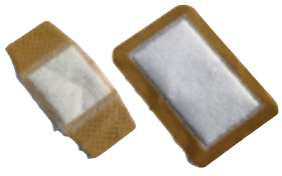
防止性衰老的方法有哪些 43
老年人长期无性生活危害健康 44
老年人应正确对待性生活 44
老年人性生活应适度 45

求医问药指南

从头发分辨病症 48
哪些疾病可引起头晕 48
引起头痛的病因有哪些 49
怎样通过脸色辨病症 49
引起脸色发黄的病症有哪些 49
痣的癌变有哪些表现 50
五官异常须警惕 50
引起耳鸣的原因有哪些 51
引起鼻子出血的原因 51
导致口中出现异味的原因 51
如何通过痰的异常辨病症 51
如何通过舌头辨病症 52
引发嗓子痛的原因 52
哪些病症能引发咳嗽 52
如何从肚脐的形状判断体质 53
哪些疾病可引起急性腹痛 53
引起腹泻的病因有哪些 54
尿血的病因有哪些 54
哪些疾病能引起胸痛 54
从皮肤异常的情况来分辨疾病的类型 55

目 录





从皮疹的不同症状判断疾病的类型 55
哪些原因能引起发烧 56
哪些疾病能引起低烧 56
导致昏迷的原因有哪些 56
引起小儿抽风的原因有哪些 57
血型与疾病的关系 57
恶梦与疾病的关系 57
癌变的早期信号有哪些 58
如何通过指甲的变化辨病症 58
引起便秘的原因有哪些 58
哪些疾病能引起便血 59
身体常感疲乏的原因有哪些 59
如何通过人工呼吸法急救病人 60
如何通过心脏挤压法急救病人 60
异物进入眼、耳、鼻的处理方法 60
针刺扎在咽部如何处理 61
如何处理创伤 61
酸碱伤眼如何急救 62
被蜈蚣螫伤如何急救 62
小儿抽风如何急救 62
身上突然出现剧痛时如何处理 63
急性腹痛如何急救 63
脑外伤如何急救 64
脊柱骨折如何急救 64
交通事故伤如何急救 65
突发心脏病如何急救 65
强碱中毒如何急救 65
汽油中毒如何急救 66
安定类药物中毒如何急救 66
阿片类药物中毒如何急救 66
农药中毒如何急救 66
灭鼠剂中毒如何急救 67
食用毒蘑菇中毒如何急救 67
发生猝死如何急救 68
发生骨折如何急救 68
发生休克如何急救 68
冻伤的处理方法 68
煤气中毒后如何急救 69
被毒蛇咬伤后如何急救 69
被狗咬伤后如何急救 70
被蜂类螫伤后如何急救 70
被蚊虫叮咬的处理方法 70
酒精中毒后如何急救 70
晕车、晕船时如何救护 71
家庭存药应注意哪些问题 71
家庭用药须谨慎 71
判断药品是否变质的方法有哪些 72
不能同时服用的中西药物有哪些 72
过量服药或错服药时如何处理 72
保存名贵中药的方法 73





吃补药须慎重 73
防止服药不当造成耳聋 73
常见药物的妙用 74
药物对人体产生的不良作用有哪些 74
高价药与进口药疗效就一定好吗 75
造成营养不良的药物有哪些 75
用药是不是越多越好 76
对噪音有影响的药物有哪些 76
影响视力的药物有哪些 76
如何正确使用抗心绞痛药物 76
如何正确使用降压药 77
滋补药应根据体质选用 77
不能滥用止痛片 77
皮肤用药须对症 78
如何预防非典型肺炎（SARS 病毒） 78
正确认识去痛片与止痛片的不同作用 79
给伤口换药的方法 79
不可用茶水、饮料服药 79
如何煎中草药 79
正确服用中成药的方法 80
给幼儿喂药的方法 80
怀孕妇女如何用药 80
妇女在哺乳期如何用药 80
婴幼儿不宜服用 APC 81









小儿应对症服用止咳糖浆 81
小儿服用鱼肝油应适量 82
酒精的作用有哪些 82
碘酒的作用有哪些 82
定期进行健康检查的必要性 82
如何进行健康检查 83
进行健康检查时的注意事项 83
衡量人体健康的标准有哪些 83
自测健康十法 84
如何正确对待化验单的“正常值” 84
血常规化验的内容有哪些 85
血常规检查的重要性 85
如何确定红细胞与血红蛋白是否正常 85
如何确定血小板是否正常 86
如何看血脂化验单 86
为什么要在空腹状态下做抽血化验 86
肝功能试验内容有哪些 87
转氨酶高就一定是肝炎吗 87
为什么要化验“乙肝五项” 88
尿常规化验的主要内容是什么 88
通过尿常规指标可看出哪些病症 88
引起血尿的原因有哪些 89
做胃镜检查应注意些什么 89
做B超前都要做哪些必要准备 90
做B超检查时应注意些什么 91
CT 检查有哪些优点 91

需要全本请访问 www.ertongbook.com





婚姻、性生活与健康

Hun Yin Xing SHeng Huo Yu Jian Kang



家庭健康百科全书



婚礼上男女双方应注意哪些问题

人生大喜之事莫过于走上婚礼殿堂的红地毯，作为婚礼上宾朋关注的主要人物，在礼仪、举止方面有许多要注意的问题。

在婚礼上，迎来送往、接待宾客，十分忙碌的新郎、新娘，要注意休息和饮食，可以忙里偷闲，抽空稍微休息一下，吃些茶点补充体力，否则会因喜事而疲惫不堪，反而成为坏事，但也不能离开太久而让亲朋好友觉得被冷落。要自始至终地精神饱满地参加婚礼的活动，保证婚礼圆满完成。

注意衣着打扮。新婚典礼上着装打扮要新颖、漂亮，不俗不媚。选择的礼服要典雅大方，发型要选择流行的式样，但要避免因赶时髦、图新奇而产生截然相反的效果。着装打扮要符合自己的脸型、体型、身高等，选择合适的妆扮。着装打扮强调自然、和谐。

举止要大方。大方体现一个人的自信心和自尊心。在婚礼上遇事不能忸忸怩怩、畏畏缩缩，要主动、热情，更不能让客人催促、失望。但是，行为举止要适度、得体，过于大方会使人产生你十分庸俗而虚伪的印象，这样就会弄巧成拙，给客人留下很坏的印象。

要注意自己的气质风度。新郎、新娘要对自己的气质有所了解，在婚礼上，新郎、新娘要尽量克服和避免自己在气度方面的缺点，发挥自己的长处，这首先需要对自己的气质有清醒的认识。在婚礼上，新郎、新娘要稳重大方，要尽量给客人留下风度潇洒、谈吐不俗、举止文雅的印象。

在待人接物上要注意热情礼貌。新郎、新娘在婚礼上对待前来道贺的亲朋好友要亲切、热情，尽量照顾到每个客人，而且言语一定要有感情，避免发生让大家都不愉快的事情，尽量使婚礼富有和谐的气息。

注意不要出洋相。新郎、新娘是婚礼上的主角，许多同龄的朋友会在婚礼上与新郎、新娘开一些玩笑。对这种情况事先要有充分的思想准备，碰到这种情况要灵活处理，巧妙地应对。同时，在婚礼宴席上，劝酒要适度，要让朋友高兴而来，尽兴而归。

如何营造和谐美满的家庭气氛

每一个家庭都渴望长久的爱情，和谐的夫妻感情，幸福美满的家庭生活。那么，要营造和谐美满的家庭气氛需要注意哪些问题呢?

1. 要以诚相待。家庭中的各成员在精神上应坦诚相见，彼此信任和支持。胡乱猜疑不利于正常的家庭生活，也会带来家庭破裂。家庭生活的





和谐，有赖于心灵上的默契、精神上的高度融洽和情感上的共鸣。

2. 要学会相互容忍。家庭生活中离不开宽容和大度，应该注意学会容忍别人的缺点。一切超越现实的苛求，不仅得不到好的效果，反而会使自己感到不完美，从而影响家庭的和谐生活。人无完人，现在的社会生活日趋复杂，一方出现缺点或出现过失，另一方应以容忍的态度对其安慰。

3. 倡导“合理冲撞”。日常的微小争吵可以调剂家庭生活，一些苦闷、烦躁、抱怨等感情的宣泄有利于身体健康。它为家庭增添活力和朝气，使爱情得到提高和升华。如果片面追求



夫唱妻随或者是“气(妻)管炎(严)”，则会导致家庭生活的单一、无聊。

4. 尊重对方人格。家庭成员之间应对彼此的人格表示尊重，坚决摒弃不正常的支配欲和占有欲。家庭成员之间互相理解、互相尊重、互相信任才能保证家庭的团结。缺乏凝聚力的家庭，经常会直接导致家庭分散。

夫妻间怎样做到心理相容

许多夫妻潜心追求性格相合，心理相容。这样，夫妻双方的思想意识、情感操守、志趣爱好才能协调合拍，两人的夫妻生活才能欢愉、幸福、甜美。达到这种境界要注意以下几方面：

1. 彼此信任。夫妻间不应相互猜



疑，要给对方留有空间。如果有疑心，就要开诚布公地交换意见，沟通思想，这样才能及时消除误会，保持信任。

2. 彼此忠贞。结婚后互相忠贞，绝不能喜新厌旧。只有这样，才有心心相许的专一爱情。自己的行为、道德操守必须对得起爱人和家庭。

3. 彼此尊重。彼此要尊重对方的兴趣、爱好和性格，而不能漠然忽视。如果双方的性格有不合之处，就要相互谅解。这样才能体现对对方的尊重，才能克服自身的缺点和毛病。因为真正的爱情是以相互尊重为基础的。

4. 彼此吸引。夫妻间很重要的一点就是相互吸引。只有不断增强自己的吸引力，才能在仪表、行为、举止、容貌、真诚、信任、谈吐等方面吸引爱人，使爱人觉得你身上总有吸引他(她)的一种东西。

5. 丰富生活。夫妻间应扩大家庭角色的扮演范围，尽可能融入到对方的家庭中去。因为家庭的亲合力可以增进夫妻间的心理相容，使夫妻生活更幸福、美满。

怎样加深夫妻间的感情

夫妻间的感情是维系夫妻关系的重要纽带，一个美满的家庭，必然有很深厚的感情作为基础。那人们又该怎样加深夫妻感情呢?

1. 不可自私自利。“妻管严”和“大男子主义”等一切以自我为中心的思想统统要不得，这只会严重破坏夫妻感情。

2. 重读热恋时的情书或日记，爱的回忆、交流能够重新荡起感情的涟漪。

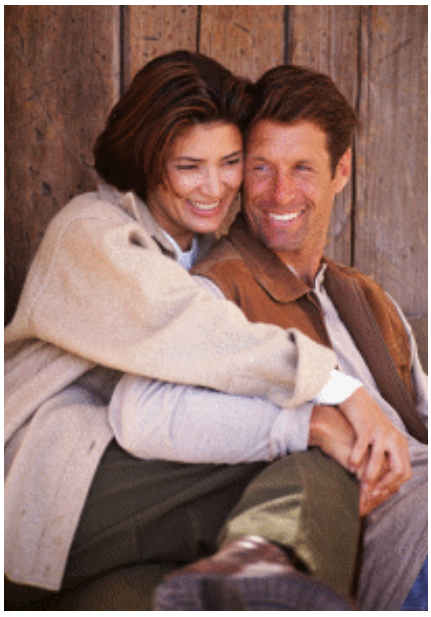
3. 翻看影集，或在一起学习、听音乐，以增加夫妻生活的情调和乐趣。

4. 经常回忆夫妻双方携手走过的风风雨雨。共同的往事会使彼此更加珍惜现在和共同的将来。这样可以深化夫妻感情，使爱情永葆青春。

5. 举行婚庆活动。夫妻双方一生中最值得纪念的日子是结婚纪念日，到了这一天，可以举行一些庆祝活动，来加深夫妻情感，使双方更加珍惜这份爱情。

6. 在对方生日时，应该送一份小纪念品，这样，双方都会感到高兴与





满意。平时应时刻想着对方，时刻关心对方。

夫妻双方应有一定的隐私

应给彼此留一定的空间和自由，保持一定的隐私有时还可以促进夫妻生活的和谐美满，但应把握尺度。性和钱两个方面是夫妻隐私的集中点，性忠贞关系到夫妻的和睦。在婚前的恋爱中有过性事的女性，婚后常常会自责。其实，为了不破坏夫妻感情，善意的谎言也是可取的。

只要攒之有理，用之有道，攒私房钱不会影响夫妻感情。

作为现代人，夫妻之间都要有包容对方隐私的心理准备，要有宽大的胸襟来包容对方的隐私，尊重对方隐私，如果是影响感情的难言之隐，不说更好。这样才有可能使所有的隐私到最后都不成为隐私，从而使夫妻感情更加深厚。

夫妻性格不合怎么办

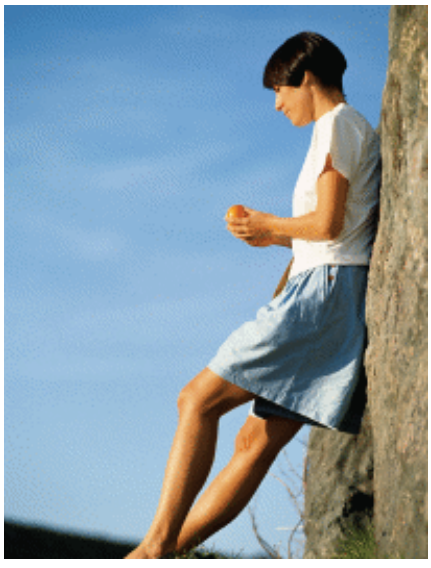
性格生动体现了一个人的心理、气度，是心灵的重要组成部分之一。夫妻之间性格或许相同，或许会格格不入。那么，如何保证家庭生活的稳定和幸福呢?问题的关键在于夫妻如何相处。对于性格差异较大的夫妻来说，如果夫妻间确实感到合不来，那么两人应该进行各自调整。

首先，要克制。在一方性格急躁、脾气发作的情况下，另一方一定要用理智来控制感情，要保持冷静，稍做忍耐，做出让步，这样可以有效地化解矛盾。

其次，不能耍脾气。性格不合的夫妻，双方都要静下心思考一下，影响夫妻和睦相处的原因到底有哪些?分别都是什么?一定要找到引发矛盾的根源，把问题解决在萌芽状态，以避免夫妻矛盾的进一步激化。

再次，夫妻双方都要注意重塑自己的性格，人生来的脾气秉性是不同的，差异极大，每个人的性格中都存在这样那样的缺点。而一个人的好的性格是通过逐渐提高自己的学识修养，靠自己在生活中不断地努力改正缺点错误，以及别人的督促和帮助而形成的。如果对坏脾气的爱人一味忍让，只会让他的脾气越来越坏，无益于缓和夫妻矛盾。正确的做法是：应在双方都感到心平气和时，及时地互相交换意见，摆事实讲道理，让对方在推心置腹的交谈中感到爱人的一片真心，这样才能使他(或她)逐渐改掉性格中的缺点。

如果夫妻双方能从性格差异中彼此谦让，取长补短，互相促进，就会



负气离家不仅不能解决问题,还会激化夫妻间的矛盾。



冷静思考后平心静气地谈谈可以有效化解矛盾

形成性格互补，使夫妻感情和谐，家庭生活愉快。

夫妻怎样对待婚后“矛盾期”

心旷神怡、回味无穷的新婚蜜月过后，夫妻生活不可能永远都是甜甜蜜蜜、卿卿我我、风平浪静的，日常生活中的一些琐碎的小事往往会引起感情上的问题。专门研究家庭问题的社会学者称新婚后的前3年为夫妻感情的“矛盾期”。

从不同的家庭，走到一起的新婚夫妻有着各自不同的生活习惯和特点。两人因而都会有自己的一套习惯和个性。建立新的家庭后，两人都要适应自己新的生活角色，面对和承担许多以前不曾有过的问题和责任。这时双方自然都会感到某些不适。

随着两人共同生活的时间逐渐延长，恋爱时对对方的各种美好的认识逐渐被在共同生活时暴露出的缺点所掩盖，容易造成对对方心理上的失望感。

那么，如何顺利度过婚后的矛盾期呢?

以合适的方式适应对方的个性。恋爱期间的接触，大家都对彼此性格有了一定了解，但这种了解终究不够全面，也并不深入。另外，情侣热恋中往往会产生一种错觉，常会对许多



个性的弱点视而不见。婚后夫妻朝夕相处时，彼此会深入了解对方的全部。许多婚前没有发现的习惯和特点就会显现出来，这就需要双方有一个正确适应的过渡期。

要一同商量问题。夫妻双方在生活中肯定会面对这样或那样的问题，两人要协商办事，不能各行其事。商量问题的时候，双方要设身处地替对方着想，使夫妻双方意见达成一致。

通过彼此适应获得性生活的和谐。和谐而甜蜜的性生活是美满婚姻的一个重要条件。婚姻关系离不开性生活，夫妻性生活的和谐美满，需要双方互相适应。绝大多数夫妻在初婚时的性生活，都不可能完全和谐，常存在这样或那样的不足。这是正常的。在性生活方面如果彼此不相适应，要互相谅解。同时，夫妻之间在性问题上也应大方一些，双方可以通过掌握科学的性知识，一同解决碰到的问题、感到的欠缺，以求逐步达到和谐美满。既不能稍有不足就大惊小怪，更不能勉强对方做不愿做的事，避免产生不必要的矛盾。

丈夫怎样处理妻子爱交际的问题

现代人需要交际生活。交际是现代生活中的重要内容，是社会交往的重要途径和手段，更是改善人际关系的润滑剂，同时也属家庭生活的一项内容。然而，社交常是家庭生活韵律中的一个不合谐音符，使夫妻关系不稳定。妻子参加社交活动过多、过频，常会致使丈夫不满、阻拦、不信任。以至于夫妻感情逐步冷淡，成为夫妻关系的杀手。

那么若妻子爱交际，作为丈夫应如何处理这个问题呢?

首先要端正认识。家庭是社会的一个小细胞，广泛而丰富的社会生活是人们必须涉足于其中的重要内容。因此，夫妻生活的主要内容，虽然是以家庭生活为主，但是若把生活整日





让妻子感受到家庭生活的丰富，会让爱交际的她喜欢呆在家中。

局限于小家庭里，生活肯定会显得极其单调、乏味。所以，参加社交活动，是夫妻双方的正当权利。妻子参加正常的社交活动，丈夫理应尊重其进行正当交际活动的自由。

其次，要信任妻子。既然你爱你的妻子，你就该信任妻子，不论妻子在哪里都不要乱猜疑，应该相信你的妻子同样也爱着你。进行社交肯定会与异性有接触，但妻子与异性交往并不一定就会变心。在社交中虽然存在喜新厌旧抛弃丈夫的现象，但毕竟是少数，如果妻子已经变了心，即使把她关在家里，同样会发生意外。

第三，要积极引导。相对而言，社交场所确实比较复杂，其中不乏许多不怀好意的人，女性初涉社交场合一定要保持警惕，不要上当受骗。做丈夫的要积极引导，经常提醒妻子，向妻子说明交际中应注意的问题，提高妻子的认识，使妻子在思想上筑起一道保护自己的长城，这样就不用担心了。

第四，要及时解决。妻子在社交场所中出现的不良倾向，丈夫应及时发现和及时解决。尽量把问题及早解决，切不可掉以轻心，等问题发展到了不可收拾的地步，后悔就晚了。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



给予妻子充分的信任，帮她挑选交际时的服饰。

妻子爱“吃醋”怎么办

在现代社会生活中，有的妻子对丈夫同异性交往总表现出多多少少的不满，有的甚至因而大怒不止，严重影响夫妻关系和家庭生活。

有的妻子对丈夫与异性交谈丝毫也不能容忍，常常当场就大吵大闹，侮辱诽谤女方，把正常的异性交往看做丈夫的花心。

那么，妻子爱“吃醋”怎么办?

正确理解。妻子爱“吃醋”确实令丈夫十分恼火，但这正是妻子真心爱丈夫的证明。妻子这样做是因为怕失去丈夫。当我们从这个角度去看待妻子的“吃醋”时，火气自然就会消失，丈夫就能冷静下来，这样才有助于问题的解决。

忠于妻子。丈夫忠于爱情，忠于妻子，是消除妻子对丈夫的猜疑的良药。妻子不放心丈夫，所以才爱“吃醋”。因此，丈夫一定要通过行动来证明自己对妻子的忠贞。对自己的生活作风要检点，不能背着妻子做任何对不住妻子的事。

消除误会。作为丈夫应仔细观察了解妻子，搞清妻子“吃醋”的原因。因为许多“醋”大多产生于误会，误会消除了，“醋”自然就没了。

不避妻子。现代生活中，社交是很正常的事，丈夫在与异性接触时应光明磊落，切不可遮遮掩掩。往往越是遮掩，越是引起妻子的怀疑；越是瞒着妻子，妻子就越是认定里面有鬼。如果允许，尽量与妻子一起参加社交，让妻子了解自己在社交场上的品行。

讲明危害。妻子爱“吃醋”，出发点虽是好的，但最终往往会伤害夫妻感情。因此，做妻子的切莫把爱“吃醋”当做“小事”。由于妻子爱“吃醋”而最终造成夫妻双方反目成仇、家庭破裂的事例并不少。这就要求当妻子的要从思想上认识爱猜疑、爱嫉妒的危害，真正做到夫妻恩爱。



让妻子介入自己的社交圈，了解自己在社交场合的品行，可以消除妻子的醋意。



当妻子醋意大发时，丈夫应注意自己的行为。

妻子怎样保持对丈夫的吸引力

女性婚后常常感到苦恼的是：为什么婚前、婚后丈夫对自己的态度大相径庭呢?是不是自己已经人老珠黄，没有吸引力了呢?其实，不要指责丈夫的日渐冷淡，他要的不是一成不变的以前的你，而是需要时刻让他觉得具有新鲜感的你，这就需要你永远保持魅力。

一个人的学识、气质、仪态、谈吐、举止等都体现魅力。魅力虽说与年龄有关，但并非决定因素。

男人都喜欢温柔似水的妻子。然而许多女性在婚前的温柔如有90分的话，婚后可能降到60分；生了孩子后，更可能锐减至零，有的甚至会变成一座火药库。婚前的那些喁喁情语，丈夫此时很难再听到了，然而，情与爱在这个阶段却是最不能省的，几句恰到好处的情话，足以使丈夫感到你深深的情爱，令他感动不已。



女人在任何时候任何人(尤其是丈夫)面前都应保持清新高雅。让他为拥有你而骄傲。与丈夫保持适当距离，留点神秘感，那么就成功了一半。

有些女人对丈夫管得太宽。实际上双方都应给对方留一定空间，不要老想探查对方的隐私。

怎样面对爱发脾气的丈夫

所有的女性都希望自己的丈夫温文尔雅，性格随和，体贴人。但是当你碰到的丈夫是好发脾气的人，你又该怎样面对呢?其实，不必烦恼、苦闷，要冷静分析一下原因，帮助他改变这种性格。

爱发脾气的人一般心理应激反应水平较低。这种“低水平”产生的原因，有的是由于从小娇生惯养，在婚前就养成了好发脾气的个性。有的是由于长期处于逆境，受压迫、无处倾诉，一旦碰上可以倾诉的人，比如爱人，那么，“至新至疏”，两极转化，爱人反倒成了他发脾气的对象。当然，有些丈夫有“大男子主义”思想，也爱在家中大发脾气。不论是以上哪一种情况，都是由于好发脾气者意志薄弱，自我修养差造成的。

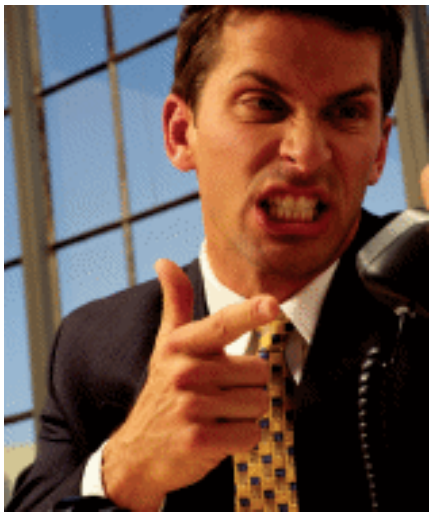
妻子负有帮助他提高控制水平、改掉好发脾气的坏习惯的重要责任，为了自己和家庭的幸福，绝不能听之任之。

帮助丈夫树立对美好未来的信心。虽然人生的道路不可能一路平坦、一帆风顺，但只要有勇气在逆境中奋斗、创造，那么，一定会有美满幸福的生活。只要丈夫对这一点有了真正的认识，他就不会随便发脾气了。

用乐观的情绪鼓舞、感染、熏陶爱人。这样，你就不会担心丈夫老是发脾气了。

帮助爱人培养对外界事物的兴趣，开阔视野，放开胸怀，这样能使他遇事乐观，不发火。

妻子虽承担着帮助丈夫克服好发脾气的坏性格的责任，但丈夫能否养成良好的性格，还得看丈夫的个人努力。



对爱发脾气的丈夫，妻子不能“硬碰硬”，而应了解原因，帮他改变这种性格。

夫妻应怎样避免由家务带来的矛盾

许多夫妻在成婚后要面对和承担许多问题和责任，家务劳动就是其中每天要面对的最突出的问题。许多家庭矛盾就是由于夫妻双方在家务劳动上没有协调好而产生的。那么，该怎样解决呢?

首先要遵循平等的原则。对家务



根据各自职业特点安排家务，既能有效利用时间又可以协调家务。





家务劳动双方要分工合作，根据不同的体质、能力等因素合理安排。

劳动夫妻必须在心理上和思想上取得一致，共同把家庭生活安排好。夫妻双方都应该积极一些，不能有所谓“妻管严”的现象，也不能有“大男子主义”的想法。

其次要遵循一致的原则。夫妻间未必真正是“心有灵犀一点通”。对于家庭劳动的内容，如卧室的布置、家具的摆放等，肯定是各有各的想法。这就需要双方经过协商达成一致，而不是自行其事或阳奉阴违。

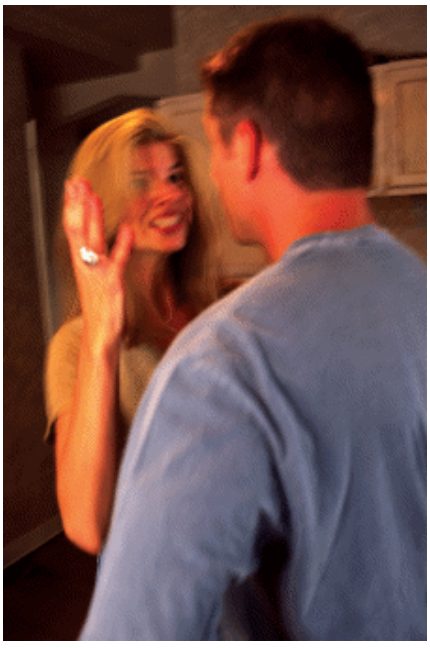
第三，要遵循分工的原则。对待家务劳动，双方应该分工合作，各司其职。自觉把属于自己范围内的该干的事情干好。当然，分工应根据夫妻不同的体质、能力、心理、生理情况进行合理安排。

第四，要遵循宽容的原则。夫妻俩的职业特点、生活习惯、生活经历不同，因而在家务劳动中，所分担的数量和完成质量不可能相同，因此夫妻双方千万不要斤斤计较，否则会严重影响夫妻感情。

干家务活其实是很有学问的。家务活干得好，可以使家务劳动成为家庭幸福生活的组成部分 ，成为夫妻和睦相处的催化剂，值得所有夫妻深思和重视。

夫妻间发生争吵应怎样处理

夫妻之间发生争执是很常见的事。社会心理学家认为争吵是人类缓



减心理压力的一种方式，可以增进情感沟通。从这个角度而言，适度的夫妻争吵是情理之中的事，不必大惊小怪。但在争吵时也应讲究点“艺术”。

保守秘密。夫妻之间吵架应“四不”：不在父母亲友面前吵架；不在子女面前吵架；不深更半夜吵架；不让邻里知道。也就是说争吵不能向社会公开。夫妻争吵不能抱着拼个你死我活的心理，应该彼此尊重，以利于夫妻矛盾的缓和。

争吵时不讲刺激别人的话。人一争吵就会激动，容易出言不逊，所以在激动时要注意用意志控制自己的言行。说话千万要留分寸。不算总账、不要蛮不讲理、不揭短。

掌握柔性争吵。争吵时采用一种逆反传递良性感情的方式，虽然生气，但话语要带些体贴和关心。这样，不仅不会破坏夫妻感情，反而会使原本平淡的夫妻生活泛起感人的涟漪。

学会改变争吵的气氛。在争吵中夫妻应寻求气氛向良性发展，关键是相互克制和理解，要先有一个平静的气氛，才可能心平气和地说理。

把握让步的机会。夫妻之间的相互让步并不意味着掉价。从表面上看，激烈的争吵中要让步是不可能的。但实际情况并非如此，“互导性效应”告诉我们只要一方做出让步的姿态，另一方激动的情绪也会相对减弱。

争吵后不要贸然离家。不管发生了怎样尖锐的争吵，千万不要离家出走，这样会使夫妻矛盾表面化，从而导致出现尴尬的僵持状态。而有助于矛盾解决的方式有：在争执过后关在房里反思或到外面散步，都能使夫妻关系缓和。



争吵后不要贸然离开，否则会使小事变大，激化矛盾。



爱人好猜疑怎么办

夫妻之间相互猜疑是常有的事。有多种心理原因会导致猜疑：一是自卑心理，觉得自己的相貌、才能、家世不如爱人，会产生爱人看不上自己的心理；二是自私心理，认为对方是自己的私有财产，对关于自己的事过分敏感；三是非常复杂的病态心理，这种病态心理很难克服。知道了这几种原因，就不难找出解决爱人猜疑的妥善办法。

1. 彼此要经常沟通思想和正确表达情感。选择适当的时机和爱人聚一下或出去游玩，以便创造更多沟通思想和表达感情的机会。

2. 学会积极的自我暗示。当你对爱人莫名其妙地产生疑心时，应下意识地克制自己。经常提醒自己：“他(她)不是那种人，我不该疑心”，应尽量避免盘问对方。

3. 不断丰富、提高自己。通过学习不断提高修养，开阔胸襟，转移视线。

如何面对“第三者”问题

虽然很多夫妻结婚后，都拥有过美满、幸福的生活，但是也有人会发现自己深爱的爱人有了外遇，这时，该怎么办呢?

1. 找出爱人外遇的原因。应该自我反省一下：做丈夫的是否没尽到做丈夫的责任和义务，是否因工作的原因，没有照顾好妻子儿女；做妻子的是否因为专注于家庭日常生活和抚育孩子，忽略了丈夫的精神生活，对丈夫不像婚前那样温情，没有在生活上和生理上照顾好丈夫。

2. 理智地控制感情，不要吵吵闹闹，说一些伤害感情的话，应该心平气和地交流一下，这样才有助于问题的解决。

3. 重塑魅力，重新把爱人吸引到自己的身边。在日常生活中，要培养



面对“第三者”，不能被动接受，应从自身和爱人两方面找原因。如果爱情依旧，是可以挽回的。



广泛的兴趣和生活情调，不断更新爱情，保持恋人一般的夫妻感情。

“妻管严”不利夫妻关系发展

“妻管严”是“气管炎”的谐音，意指害怕老婆。在现实生活中，结婚的男人们凑在一起常常会谈论这一现象，调侃某人是“气管炎”。在家庭生活中，“妻管严”现象是不可取的，因为它会带给丈夫心理上的负面效应，不利于夫妻关系的发展。

1. 导致丈夫患多种疾病。如果丈夫的性格内向，终日处在“妻管炎”的





“妻管严”会给丈夫增加心理压力

家庭环境中，则会无所适从。由于精神经常处于紧张和压抑状态，就会扰乱机体的生理性功能，扰乱各脏腑组织器官之间的正常状态，特别是扰乱胃液及肾上腺等内分泌，胃血流变慢，缺乏胃氧供应，心肌缺氧，心肌电解质失衡，极易感染各种疾病，也是冠心病和胃溃疡发病的重要原因。

2. 扰乱性生活的和谐。从心理学和社会学的角度来说，“妻管严”反映了一种病态现象，破坏着家庭生活，也导致了夫妻感情畸形发展。有一位哲人说过，“在一个家庭中，妻子拥有丈夫的躯体是最可怕的，而丈夫的心早已不在了”。在不良气氛的笼罩下，即使丈夫能够忍耐和承受，但必然会带来沉重的精神压力，整天精神委靡。不但会影响其工作和进取、创新精神，还会影响夫妻性生活的和谐美满。

3. 造成丈夫的逆反心理。婚姻问题专家指出，如果在家庭中妻子总是制造出一种“妻管严”的局面，独掌大权，不容反驳，而做丈夫的只能遵从命令，从表面上看妻子严格地控制着丈夫，但在其服从之后却隐藏着极大的危机。它不仅会使丈夫缺乏进取心而变得平庸，还会造成丈夫的反叛心理以及心理失常，甚至产生家庭破裂。在离婚案例中，有一些就是丈夫非常气愤，无法忍受，提出离婚，理由很简单：“我要活得自由点、轻松点。”

“妻管严”丈夫如何协调好夫妻关系

夫妻之间的关系本是平等、互敬互爱的，而“妻管严”的性质如同封建社会的“夫权”思想。因此在“妻管严”的家庭中，夫妻双方就应理智地协调好关系。虽然“妻管严”的直接动因是妻子一方，但问题解决的关键还在于丈夫。要针对产生“妻管严”的不同原因才能消除“妻管严”现象，协调好夫妻关系。

1. 有的是因妻子深爱自己的丈夫，非常害怕丈夫有外遇而不爱自己，正如“爱之愈深，责之愈切”，于是要求丈夫处处顺从、依附自己才安心。这是一种自信心不足的表现，对此，丈夫应加强夫妻间的感情交流，帮助妻子树立自信，使她相信爱情的稳定性，使“妻管严”在家庭中消灭。实际上，在改革开放的今天，在一个拥有多元化生活方式和广阔生活空间的时代，妻子管束丈夫是难以取得预期效果的，往往是事与愿违，适得其反。

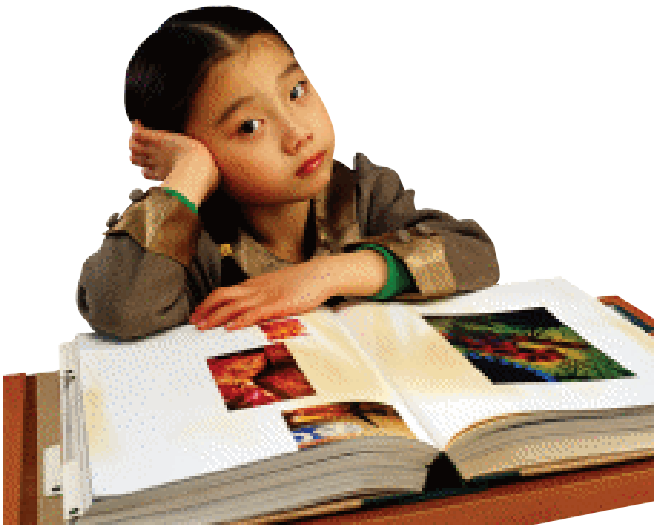
2. 如果丈夫的治家理财能力不如妻子，做事不能让人满意，得不到妻子的认可，于是失去家庭大权，形成“妻管严”。而丈夫既然治家无方，对妻子的安排和指挥，丈夫应该虚心听从。但作为妻子也不要故意为难指责丈夫，甚至做出有损丈夫尊严和伤害夫妻感情的事情。

3. 有的是妻子具有较强的性格，或在家中时父母就让其当家，从小就养成了指挥别人、发号施令的习惯，因此这种习惯在婚后仍存在，对丈夫指手划脚。对此，丈夫最好对此表示谅解，同时主动为家庭大事想主意，通过此类的家庭生活实践逐渐取代妻子的指挥地位，改变妻子习惯发号施令的做法，也就避免了家庭中出现的矛盾和不快。

怎样避免不利于孩子成长的“精神噪声”

声音污染有两种：一种是特别尖啸高昂、常人无法承受的声响；另一种是单一反复、不绝于耳的中低声音。这两种声音污染都会让人感到难受，心情烦躁。特别是后一种，长期如此，还会反感地产生“抗声性”，即用哼歌、捂耳或专做别类事情进行反抗，以达到“充耳不闻”的效果。而且，这些都是不利于孩子成长的“精





喋喋不休的说教不但不会鼓励孩子进步，反而容易让他们产生逆反心理，成为影响孩子成长的“精神噪声”。

神噪声”。

1. 要做好充分的准备再对子女进行教育，做到有的放矢。做家长的如果整天重复“学习”、“出路”、“分数”之类老话，孩子就会听得厌烦，他必然要加以抵制。在教育孩子之前要精心准备，对子女的心理精心研究、考虑，选取什么事例，采用什么方式入题，用怎样的语调语气，希望达到什么效果，进行一番“备课”。不说就不说，要说就要带给孩子以震撼力，让它入耳入脑，产生共鸣。情深心暖，语言是新的，这样不但家中的精神噪声污染消失了，有利于身心健康，还可真正达到教育孩子的目的。

2. 家长在教育子女的过程中要少说无用的废话。如目前有些家长在教育子女时采用的方法是：孩子刚起床，就不断催促：“赶快读书，考不上就没出路了。”中午吃饭时还要反复叮嘱：“学习可要当心，将来的社会没文化就没事做！”孩子夜晚学习时，又是一阵强调：“现在初中生高中生如同小学生，将来的大学生才有资格下车间……”家长对学习重要性的反复强调不能说是杞人忧天，其用心可谓良苦，但如果天天重复这样几句无用的废话，不但孩子被搅得烦心，影响身心健康，还会造成孩子的逆反心理。

夫妻怎样度过感情的“危险期”

孩子降生后的一段时间就是所谓的夫妻感情“危险期”。孩子的出生带来了烦琐无聊的家务劳动，占用了双方大量的时间，破坏了夫妻的二人世界。同时夫妻双方都不约而同地把爱转移到了孩子身上，导致沟通减少，关心、体贴、照顾也少了，进而会使夫妻感情淡化。面对这种情况时该怎么办？

首先，提高修养、控制感情。不能因一点鸡毛蒜皮的事发脾气，也不能在对方身上发泄不满情绪。做到互敬、互勉、互信、互爱、互谅、互让、互帮、互慰，才能顺利地度过感情上的“危险期”。

其次，做一下“心理位置互换”，互换立场，相互理解，将心比心，从



对方的角度考虑问题。

再有，合理分配感情和学会艺术地表达爱。在孩子出生后的紧张和繁忙之余，要学会把爱浓缩地、艺术地表达出来，尽可能抽出时间来满足爱人的精神需要。

怎样将无法挽救的感情结束

如果两个恋爱的男女感到双方确实不适合，就不能勉强，应痛下决心分手，并且，一旦决定了，就要立即行动，不要拖延。以下措施可以帮助你处理这样的事情：

1. 要漠然处之。你对他（她）再做任何感情投入都已经没有意义，也没有必要再争论过去的对错。

2. 言谈、举止、穿着打扮等方面要反常，尽量让他（她）感到你已经不是原来那个爱他（她）的你了。

3. 想哭时不妨笑。有害的感情可以被有益的感情抑制，如果他（她）用言语伤害你，你就可以一笑了之，不把它当回事。笑能使你更容易扮演你的角色。因为，面对伤害，如果你反应强烈，那只能证明你还在乎他（她）。

4. 跟未恋爱的朋友在一起。没谈过恋爱的朋友心理是健康的，你可以从那里得到鼓励和支持。从而以他们稳定的感情和从容不迫的情绪来感染自己。

5. 避免同情侣和新婚夫妇待在一起，否则你会重温曾经有过的温情。这种感情只会勾起你对旧日恋情的思念。也不要看爱情电影、小说和抒情诗，以免引起感情上的共鸣和刺激。



改变自己的形象，换一种心情，换一种精神状态可以尽快忘记感情的伤害。

需要全本请访问 www.ertongbook.com