

MAMA+

- 做更好的妈妈 -



我是炫妻狂

哈爸 哼妈 著

写给为婚姻保鲜的你

炫妻 是对女人的尊重,
炫妻 是对婚姻的保护,
炫妻 更是男人的生活时尚!

俞敏洪

齐宏伟

蒋佩蓉

感动力荐



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



我是炫妻狂

WO SHI XUANQIKUANG

哈爸 哼妈 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我是炫妻狂 / 哈爸，哼妈著. —北京：电子工业出版社，2015.10
ISBN 978-7-121-27348-3

I . ①我… II . ①哈… ②哼 III . ①婚姻—通俗读物 IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 229098 号

出版统筹：李朝晖 策 划：潘 炜
责任编辑：翟 琳 文字编辑：任婷婷
责任校对：杜 蛟 营销编辑：王 丹
印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限公司
装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司
出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.5 字数：150 千字
版 次：2015 年 10 月第 1 版
印 次：2015 年 10 月第 1 次印刷
定 价：36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店缺货，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

婚姻是最大的事业，别让创业毁了它

文 / 蒋佩蓉

当我的丈夫林为千在国内创办微软创投加速器时，我陪他参加了一个创业者的活动。有一位创业导师引起我的注意，他带着五年级的儿子一起展示公司一款使用微软 KINECT 研发的音乐游戏。我很好奇，走上前去想更多了解他。

其实，我更感兴趣的是，CEO 如何兼顾家庭和初创公司。后者可是一个几乎需要全天候待命的“巨婴”，很多创业者都为此废寝忘食。

人们往往看到创业者成功时的光鲜亮丽，但是很少会关注创业给他们的家庭所带来的巨大代价。对此，我深有体会。我父亲是一位连续创业者，在不同创业阶段，经历了多次的成功与低谷。随着他事业的起伏，我们的生活多次经历光鲜富有跟穷困潦倒交叉的循环。很多时候，他也会因为全情投入于事业，而完全无暇顾及家庭。



当了解到这位创业导师已从两家公司功成身退，正带领一家新兴科技公司时，我饶有兴趣地提出了我最关心的问题。他竟不好意思地苦笑起来，说创业者们可不要像他那样：因为他每一次创业的代价，都是一次婚姻的结束。他的儿子是第二位妻子所生，而现在，他已经处在第三段婚姻中。我问他是否了解创业者群体的离婚率有多高，因为他们往往需要投入太多的时间和精力在公司上。他坦言虽没有具体的数据，但坊间确实有太多这样的离婚案例，且可以肯定的是，比率一定远远高于有固定工作和稳定收入的人群。若再考虑到高达 90% 的创业失败率，可以说，那些不受成功眷顾的创业者付出了多么高昂的代价！

那次令我印象深刻的交谈后，我与为千就此开始了一场生命中“持续的对话”——他是很多创业公司 CEO 的导师，除了指导创业者的商业实战以外，能否也帮助他们的家庭参与到创业的旅程中，尤其是与他们的伴侣一起作战，一起收获，一起成功？如此，即便创业失败了，婚姻和家庭也不会因此而被牺牲！

我们的想法就是以后有机会一定更多地一起辅导创业者夫妇。但是我们不久以后也就离开中国了，没有机会实践这个意愿。筋疲力尽地离开工作和生活多年的中国，我们雇了一位人生教练来协助和指导我们，让我们能够充分利用这段宝贵的时间来好好度过一个丰富而有意义的间隔年。在休息和重整

中，我们全家都获益良多。

今年二月，有一个朋友问我，说有一对基督徒夫妇正在开创自己的事业，希望我和为千能做他们的导师。我尝试直接联系这个人，他就是春林（哈爸）。我问及他的初衷，他告诉我，他和妻子哼妈想学习如何建立一个基督徒门徒家庭！这让我们非常惊喜。当一对夫妇想要寻求敬虔的、基于圣经教导的生活方式时，往往最有可能在高创业失败率、高离婚率的“战役”中一起“存活”下来。

我与为千讨论此事，他建议可以先对小两口做些测试，判断他们是否“说的是一套，做的又是一套”——尤其在当下中国更为快节奏、孤注一掷的创业氛围中。于是，我们发给了他们一些测试表格，其中还有一些很难回答的问题。与此同时，在邮件交流的时候，我从我旧信箱的存底发现他曾电邮过我，请我为他当初关于儿童绘本的书作序。那时我并不认识他，也没有相识的朋友介绍或推荐，我便婉拒了。这一次，我非常好奇他和他的妻子将会如何回复我们的测试。

哈爸哼妈很快把表格返回给了我们。从那些坦诚的回答中看得出，他们下了很大功夫，对每个问题都经过了深入细致的思考。接下来我们还通过不同细节的协调试探了他们的动机，他们也一一通过。因此我们夫妇决定，愿意成为他们的人生教练。

犹记得春林去年第一次发的电邮里，为了让我为他的新

书写序，列举了学历、经历、业绩、头衔……然而，这些外在的“标签”，并不是我决定是否为之写序的主要因素。真正打动我们的，是他们在这次测试中所体现出来的领导力潜质，以及我和先生多年实践中一直沿用的FAT标准（Faithful, Available, Teachable）——忠心、有空、受教。在之后的互动中，哈爸哼妈也确实做到了：一旦承诺了，就会按时做到；与他们邀约视频时，愿意腾出各种时间来配合我们；他们及时也用心地去做我们布置的成长功课，并在生活中立刻实践我们的建议。

这样，几天前哈爸再次请我为他们夫妇的新书作序时，我便欣然答应了。不是因为他的写作能力如何，或是希望他的新书能够大卖，而是基于我对他们夫妇品格的了解与信任，因为他们是“F.A.T”伴侣。

为千曾与我分享，初创公司申请进入新一轮微软创投加速器，其竞争激烈程度甚至比哈佛大学入学申请还要难。我很好奇，他如何从那么多的候选中挑选出心仪的公司和产品，尤其是很多公司都在起步阶段，很难看到公司或产品的潜力。他说，最关键的就是看创始人以及他组建的团队。可能大多数人都会认为，成功的创业某种程度上依赖于有一个绝妙的点子，其实不然。再好的创意和想法，若没有一个好的团队去实现，基本等于零。而且现实的情况是，一流的团队若把一个也许不太好的创想实现，其创业的成功率反而更高一些。创业之路充

满各种迂回百转的艰难和挫折，若创始人没有强有力的团队支撑、一起走过这些“测试”，很难再向前一步。这也就不难理解，为何为千和他的团队把“人”视为创业最重要的资源，尤其是创始人本身。

这一次答应为哈爸新书作序，与为千挑选候选人也有异曲同工之处。在教会，我们经常听到“一个人的服侍是TA生命的流露”。如果一个人有正直的品格，他说的话就能造就别人。否则，无论他如何善于言辞，有时候反而对人有害无益。对于哈爸和哼妈，因为他们的品格，因为他们展示的F.A.T，我深信这本书也能惠及他人。

因为我中文阅读比较慢的关系，一开始我挺担心自己需要多一些时间来读完书稿。但是，我一口气就看完了！整个阅读过程的感受，就像是我和为千与哈爸哼妈在咖啡馆面对面，或是和他们视频交谈一样。他们一如既往地真实，勇敢地把脆弱的一面和生活中面临的问题与我们分享。他们依旧谦逊，在很多“专家”和“名人”都试图塑造完美形象的当下，哈爸甚至有意夸大自己的缺点。反而，这种夸大的结果是让他更加真实，而不是遥不可及。这显得尤为珍贵。哼妈坦言自己与哈爸的冲突，却富有同情心地谈及别人与她倾诉的问题。他们没有因取得的成绩而把自己置于高高在上的位置，却用接地气的方式来讲述他们的真实故事。

阅读此书，“听”他们娓娓道来，能让我们普通的夫妻都



感受到：幸福是可能的。婚姻不会成为爱情的坟墓，只要夫妻同心，一起努力。婚姻与家庭的幸福并不专属于精英、富人或者帅哥靓妹，而是每个人都可及的。

我更推荐丈夫和妻子一起阅读，并共同去尝试作者夫妇的诚挚建议。那种感受会像是与老友相聚，喝一杯咖啡，带着愉悦和受鼓舞的心情离开，继续为婚姻的长久持存去奋斗。

谢谢你们，哈爸哼妈，如此真切地分享你们的内心和软弱，我相信有更多的夫妻，会因此获益而变得更刚强，使他们无论是在创业之路，还是生命旅程，都能够更好地携手同行！

（注：原序言为英文，经谭庆辉女士转译为中文，特此感谢。）



这个时代，炫妻狂太少

文 / 哈爸

我把我和妻子哼妈零零散散写的关于夫妻相处、教养孩子、孝敬父母的文章整理出来。它们曾经发布在我们的微信公众号“经典绘本”上，得到了很多妈妈的喜欢（尤其是哼妈的文章），她们经常说会把文章发给她们的老公看。

我和哼妈是没什么时间写文章的人，但几年以来，还是写了一些。为此，我就想把它们结集成书，我给它取名为《我们是夫妻》，因为书的内容是由我和哼妈写的，我们希望结了婚的人都能公开地（比如社交媒体上）说“我们是夫妻”，给婚姻加一层保护。这个书名得到了对文字一向很严谨的哼妈的支持，也得到很多妈妈的认可。

把这部书稿发给几个做出版的编辑，他们比较一致的反馈是：从市场的角度，这个书名“有点弱”。他们说，应该旗帜鲜明一些，比如直接叫“绝对不离婚”。“绝对不离婚”这个



观念倒是我一直比较倡导的，但作为书名我觉得不是很合适，也不能涵括书的整个内容。

电子工业出版社潘炜老师的建议是《我是炫妻狂》。我很感激，这说明他用心看过书稿，认为我是“炫妻狂”。这个书名既旗帜鲜明又比较名副其实，只是我担心“炫妻狂”会被误解。

从字面看，炫妻狂容易被认为是炫耀妻子的狂人。我炫耀妻子不假，但不是什么狂人。很多妈妈说“经典绘本”是很温情的公众号，我也希望在她们的印象里是一个“暖男”的形象。

不知从何时起，我被妈妈们贴上了“炫妻狂”的标签。或许是我在公众号和我的朋友圈经常“炫”哼妈的缘故。

我倒乐于接受“炫妻狂”这样的标签。因为给我贴这个标签的妈妈们都怀着善意，她们觉得炫妻的男人是好男人。她们希望自己的丈夫也能够关注、肯定、赞许她们。

炫妻狂的正解是暖男，是好丈夫。后来，我甚至做了“炫妻狂俱乐部”的微信群，发起了“炫妻排行榜”，来提倡“炫妻”这一理念。为什么？

炫妻是妻子的需要

首先是因为妻子有需要，所有做妻子的都有这样的需要。前不久，我收到一个妈妈长长的留言：

“昨晚我和孩子爸爸发生了争吵，原因只是些特别微小的

事情。下班回到家，我很用心地做了一份面给他吃，等着他的评价，但是照例还是没有。于是我问：‘好吃吗？’他用夸张的语气说：‘嗯！好吃！’不知道什么原因，我的火噌一下就上来了！

“结婚三年了，我每一次做饭给你吃，每一次我把乱七八糟的家里收拾干净，每一次我穿了新衣服，为什么你总是没有一个反馈？为什么总是要我问你？而每一次我问了以后，你的回答总是‘可以啊还好啊’这种敷衍的回答？我不是需要你的赞美，我只是需要一个主动的反馈，为什么这么难？”

“我领子没翻好，我牙齿上有菜叶这种事，为什么他即使看见也不会告诉我，要让我在外面出丑？为什么夫妻之间要这样互不关心？难道这才是他以为的尊重或相敬如宾？如果两个人不能互相促进，只是互相忍受，这样的婚姻要它干什么……”

我就安慰她说：你用温柔平静的语气，表达需要丈夫关注的需求吧，因为他不知道。如果他知道你的需求了，也不要止步于此，因为男人关注的是工作甚至是游戏，没有人告诉他也没有人“训练”他要关注赞许妻子。

炫妻是男人的需要

其次，这也是男人自己的需要。如果男人想要一个好的婚姻家庭，他就需要借着宣告“我是有老婆的人”，以屏蔽掉



一些不必要的诱惑，消除内心的恶。影视圈的很多人不以为然，他们多数会刻意隐瞒自己的婚恋状态，把自己放在诱惑试探之中，把枷锁当自由。

佟大为的婚姻曾经岌岌可危。2007年8月，他与关悦步入婚姻殿堂，很快就经历了一次历时半年的分居。但现在他已经深切地体会到“炫妻”的好处，他在接受《南方人物周刊》采访时说得非常好。

《南方人物周刊》：你愿意用什么样的词来形容你们现在的婚姻状态呢？

佟大为：我是觉得越来越好。

《南方人物周刊》：问题是你现在的身份、你所处的环境，你受到的诱惑肯定不会少，怎么面对呢？

佟大为：我觉得现阶段好很多了。

《南方人物周刊》：为什么？

佟大为：因为在外面提我太太提得非常多。

《南方人物周刊》：你是想用外在来约束自己，还是想把一些人推开？

佟大为：我觉得首先是要跟人表达我的生活状态是什么样的，特别是跟异性接触，我会把我太太和孩子放到聊天的话题里面。至少大家都应该知道各自的身份，我是为人夫、为人父的男人。

功利一点说，如果男人想要在事业上更加顺利，也需要“炫妻”，唯有这样你的事业才能得到妻子的支持。罗永浩算是一个另类，在要不要做锤子手机上，他的朋友们几乎一致反对，而他最终做了，到目前为止也还算成功。他后来接受采访时说：“他（王小山）是当初，除了我老婆之外极少能给我提供精神力量的人。……跟老婆相比，锤子算个屁。所以说，娶老婆很重要。”

我在事业上有一些起色，也多半和哼妈有关。

炫妻是孩子的需要

再者，炫妻是孩子的需要。因为跟很多妈妈有交流，知道她们有一个非常迫切的需求：她们希望爸爸更多地参与到育儿中来。她们认为爸爸参与到育儿中是对孩子好的。这自然不错，而且，相比陪伴妻子，很多爸爸好像更愿意陪伴孩子。

爸爸陪伴孩子很好，但最好的是爸爸爱妈妈。这样的孩子会非常有安全感。爸爸爱妈妈，一开始孩子会不适应，但慢慢就会欣然接受。

小小哈很小的时候，在家如果我抱着哼妈，他就在我们的膝下绕来绕去，很着急的样子，试图用他的小手把我们掰开。或者我们一家人在床上玩，我亲哼妈，小小哈就会不乐



意，他自己就会去亲哼妈。

我们不为所动，有时候小小哈“打”哼妈，我就会对他说：“你不能打妈妈，更不能打我老婆。”哼妈也会很配合，很委屈的样子，向我“告状”：“老公，宝宝打我。”每天上下班，我一般会先亲哼妈，然后再亲小小哈。

现在，我再怎么亲、抱哼妈，小小哈都“见怪不怪”了，他该玩玩具还是玩玩具，该看书依旧看书，而不会再来“打扰”我们。我知道，正是因为我在他面前经常“炫”他的妈妈，他才能这样安然无恙。

因为，给孩子最好的爱，是爸爸爱妈妈。

炫妻，是因为她真的很好

我炫妻更为重要的是，妻子真的很好。

套用老师们经常用于自勉的一句话：“没有教不好的学生，只有不会教的老师。”我也可以说：“没有不好的妻子，只有不能发现妻子好处的丈夫。”

我有一位老师，也是我原来的同事。他工作了十几年，有着丰富的教学经验。他写过一篇文章，叫《底线与榜样》。在文章的末尾，他写道：“总之，老师让学生的注意力朝向哪里，这才是关键。朝向问题，则学生会制造出越来越多的问题，老师也将成为问题制造专家；朝向榜样，学生则会忘掉问

题，而被更美好的事物所吸引，尤其是被前景所吸引，会更相信老师，相信班级，尤其是相信自己。”

很长一段时间，我自己是朝向“问题”的，总觉得自己是“一个问题中人”（梁漱溟语）。这种以问题为中心的人生态度，把我害得很苦。这问题，不是那些做学问的人的问题，而是关切到自己的，与自己密切相关的。

因为我总是感觉到自己这是问题，那也是问题，软弱、没有毅力、脾气不好、消沉、厌倦等等，于是我很难有几天是开开心心的，我也不会变得更好，把这些问题解决掉。这样说来，我怎么会是世上的盐和光呢，我倒更像是黑暗。我觉得那时的自己很有这种本事：我很能把一群人活跃的气氛给拉下来，变得很沉郁。

后来我尝试朝向“美好”“榜样”“阳光”，朝向耶稣基督，特别喜欢日本童谣诗人金子美玲的《向着明亮那方》：向着明亮那方 / 向着明亮那方 / 哪怕烧焦了翅膀 / 也要飞向灯火闪烁的方向 / 夜里的飞虫啊……

我的人生经历了很大的转变。后来，我也有意识地不像原来那样对待自己一样对待别人，尤其是自己的妻子，而是尽量去发现并突显她的好。

哼妈虽然不如彭麻麻那么高贵，不如范玮琪那么漂亮，不如维多利亚·贝克汉姆那么性感……但她可爱贤惠，平和智慧。

她真的很好，这本书的下半部分都是哼妈写的文章，大



家看了，就有更直观的感受。

炫妻的好处是显而易见的。我一直说，如果说我还算是一个好丈夫、好爸爸、好儿子、好的创业者，算一个更好的人，很大程度上要归功于我的妻子。因为我妻子尊重我帮助我。而她之所以一直这样待我，我想，与我愿意“炫”她也不无关系。

炫妻的两种技法

我本来不会“炫妻”。很长一段时间，我看不到妻子的付出，像前边提到的那些丈夫一样。

我看不到在哼妈的养育下，小小哈长结实了，或者今天和昨天有什么不一样。我看不到衣服洗好。我看不到碗筷洗好。我看不到地板干净了。我看不到书架很整齐。因为我们会习惯，因为洗好的衣服都放在衣橱了，洗好的碗筷都放进橱柜了。

我特别感恩的是，哼妈会提醒我看。有一次，哼妈兴师动众地把家里一排墙柜的门都拆卸了，然后把小小哈的书和玩具整整齐齐地摆放在那里。就算是这样，我都看不到。我回家好一阵子后，哼妈欢蹦乱跳地指着墙柜和里面的书说：“当当当当，看到了吗？看到了吗？”

然后我就和她一起高兴，说：“看到了，看到了，太棒了，