

HZ BOOKS
华章经管

师说
系列丛书

中国教育电视台
CHINA EDUCATION TELEVISION

幸福婚姻密码

李澍晔 刘燕华 著

善用爱心与智慧，
每个人都能拥有幸福婚姻、
和谐家庭



机械工业出版社
China Machine Press

李澍晔 刘燕华 著

幸福婚姻密码



机械工业出版社
China Machine Press

现代社会，人们普遍感到夫妻之间的关系越来越难处。原因何在？本书作者用浅显生动的事例详细介绍了如何科学地解决夫妻分歧与矛盾，培养良好的夫妻关系，从而开启幸福婚姻密码，建设和睦家庭。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

幸福婚姻密码 / 李澍晔，刘燕华著. —北京：机械工业出版社，2008.7
(师说系列丛书)

ISBN 978-7-111-24532-2

I. 幸… II. ①李… ②刘… III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第100245号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：石美华 版式设计：刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷 · 新华书店北京发行所发行

2008年9月第1版第1次印刷

170mm × 242mm · 12.75印张

标准书号：ISBN 978-7-111-24532-2

定 价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007



相信每一位走进婚姻殿堂的人，都期待着幸福的婚姻，美满的家庭。然而现实中的婚姻让一些已婚者感到的不是幸福与快乐，而是痛苦与无奈，甚至是可怕，他们不得不忍受着巨大的痛苦和压力，心里流着血，走上了离婚之路。

有资料显示，目前一些城市的离婚率高达25%；还有一些不愿意离婚的人，处于麻木婚姻状态，表面上看是夫妻，实际上婚姻早已死亡，内心早已没有了幸福婚姻的感觉。

生活中，经常听到一些已婚女性痛苦地说，当初追我的男人多着呢，我怎么就瞎了眼嫁给了他？真糊涂！也经常听到一些已婚男性痛苦地说，我怎么就昏了头娶了她？还有一些婚姻不幸的人，无法摆脱内心的痛苦，出现了家庭暴力、酗酒、虐待孩子、自残或轻生的极端行为。

幸福的婚姻很重要，因为婚姻幸福了，家庭和睦了；家庭和睦了，孩子就有人教育了，老人就有人赡养了，社会也就和谐了。

现实生活中，为什么很多已婚者感到婚姻不幸福呢？这个问题值得人们去认真地思考。

婚姻专家认为，造成婚姻不幸福的原因有两个：一是我们的社会尚缺乏婚前幸福婚姻指导学校，多数已婚者，由于婚前没有充分的心理准备，没有系统地学习婚姻知识，就草率地结婚，生儿育女了；二是由于婚后夫妻之间的神秘感消失，夫妻又没有血缘关系，生长环境、文化背景、家庭出身、性格也不一样，双方隐含的缺点和问题逐渐暴露出来，夫妻之间的问题也就显露出来。

一些婚姻不幸福者经常会困惑，想知道幸福婚姻有没有密码。笔者认为，开启幸福的密码就在你自己的手中。

下面，我们一起来打开《幸福婚姻密码》，寻找幸福婚姻的真谛。

前言



目 录

前言

第1章 信任与尊重 1

- 一、要有健康心态，不能疑神疑鬼；
要给自己吃一颗定心丸 5
- 二、眼睛是心灵的窗户，目光中一定要
带着信任和尊重 7
- 三、语言是大脑思维的反映，一定要传递
出信任与尊重的信息 8
- 四、冷静处理事情，牢记信任与尊重 10
- 五、真诚沟通，交换意见 12

第2章 包容与感恩 18

- 一、常怀感恩之心 22
- 二、常怀宽广之心 23
- 三、常怀包容之心 24
- 四、学会装糊涂 28
- 五、金无足赤，人无完人 29

第3章 倾诉与倾听 32

- 一、倾诉与倾听是身体和心理健康的需要 36
- 二、倾诉与倾听是情感与生活的需要 38
- 三、掌握倾诉的技巧 39
- 四、集中精力倾听，不能敷衍了事 43

第4章 坚持与提升 47

- 一、坚持高尚的品德 50
- 二、保持匀称的体态 52
- 三、坚持着装打扮 54
- 四、坚持使用美好的语言 56
- 五、不断提升自己 59

第5章 真爱与真情	63
一、感情专一，忠于对方	65
二、甘愿为对方付出	66
三、无微不至地关怀对方	69
四、患难见真情，经得住考验	75
第6章 赞美与欣赏	78
一、学会欣赏	82
二、赞美要发自内心，表里如一	85
三、赞美讲究艺术	86
四、赞美一定要有多样性	89
五、借助第三方赞美，效果更好	91
六、一定要经常赞美	91
第7章 兴趣与修养	94
一、做一个有心人，注重培养兴趣	97
二、培养什么样的兴趣	101
三、怎么培养兴趣	101
四、兴趣爱好要上层次，加强学习，提高自身修养	108
五、远离低级趣味	109
第8章 激情与创新	111
一、正确认识激情	115
二、保持激情，一定要有年轻的心态	118
三、保持激情，一定要常创新	129
第9章 习惯与适应	134
一、正确认识习惯问题	137
二、要知道不良习惯怎么改正	140
三、要积极适应不可以改变的坏习惯	142
四、夫妻之间要有美好的回忆习惯	147
五、夫妻之间要适当地做出一些妥协	151

第10章 理解与配合	154
一、相互了解，才能理解	155
二、学会换位思考	159
三、有爱才能更好地理解，更好地配合	161
四、夫妻之间配合默契，才有幸福	164
五、夫妻之间要有宽大的胸怀	166
六、尽快化解矛盾	168
七、学会知足常乐	169
第11章 责任与付出	172
一、丈夫要明白的责任	174
二、妻子要明白的责任	175
三、夫妻要明白共同的责任	178
四、有责任就要付出，付出不能图回报	179
五、付出也要讲原则，不能盲目付出	181
第12章 金钱与婚姻	184
一、金钱换不来真正的幸福	185
二、钱少也能过上幸福生活	188
后记	194



信任与尊重

凡是走进婚姻殿堂的人，谁不希望自己的婚姻是快乐的，幸福的，美满的，然而一些人却觉得自己的婚姻是痛苦的，后悔的，无奈的。一些婚姻痛苦的女士经常这么说，当初追求我的男人那么多，我怎么就瞎了眼嫁给了他？一些婚姻痛苦的男士经常这么说，当初我怎么就昏了头娶了她呢？还有的人因为婚姻痛苦，内心的郁闷无法宣泄，出现了酗酒、暴力、虐待孩子、不赡养老人、自残甚至轻生等行为。

那么，到底有没有幸福婚姻呢？这是很多人经常会问的一个问题。我们可以大声肯定地说，幸福的婚姻肯定有，婚姻幸福的秘诀就在我们眼前。

接下来我们一起谈论一下婚姻幸福的第一个问题——信任与尊重。

婚姻专家认为：信任与尊重是幸福婚姻的前提，也是幸福婚姻的基础。夫妻之间一旦缺少了基本的信任与尊重，家庭裂痕也



就出现了，婚姻也就没有幸福可言了，托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》中写道：“幸福的家庭都相似，不幸的家庭各有各的不幸。”而信任与尊重还是幸福婚姻的共同点。夫妻双方一定要相互信任，相互尊重。

现实生活当中，我们经常会看到很多夫妻不信任的情景。妻子收到了一条短信，丈夫想，是谁发来的？妻子与老同学聚会，丈夫怀疑妻子精神出轨；丈夫晚回来几个小时，妻子怀疑丈夫在外面是不是有情人了；妻子老家来人，丈夫怀疑妻子偷偷地给老家钱；妻子与前夫见面，丈夫怀疑旧情复发；丈夫出差在外，妻子怀疑丈夫行为不轨，等等。由于这些无端的怀疑，搞得自己很累，很痛苦，甚至因此干出愚蠢的事来，最终把自己本来应该很幸福的婚姻亲手毁掉，闹得自己和亲人痛苦不堪。

冯女士前段时间因工作出差了几天，回到家后发现沙发上有一根长头发，当时她的心就七上八下的，开始胡思乱想起来。这根长头发是谁的呢？是不是老公把别的女人领家来了？越想越觉得是，接着就跑到卧室把被子掀开，检查床上有没有女人留下的物品——没有，但还不放心。接着又跑到卫生间，查看纸篓里有没有女人留下的东西。也没有。晚上老公正好有一个应酬，在外面喝了点酒，回家很晚，也很累，进门就直接去睡觉了。她又开始胡思乱想，老公怎么不愿意理我了？看来他真的有外遇了，真的出轨了。晚上她看老公睡着了，就把老公的外衣拿出来，从上到下开始闻，看有没有女人的香水味儿。再检查衣服上有没有女



人的头发，又把老公的内裤拿到卫生间去检查，看看有没有留下异物。老公其实没睡着，他看着自己的老婆在偷查自己，心里很不是滋味。

第二天，冯女士上班时也是坐立不安，脑子里面老想着那根头发，想着丈夫是不是又与别的女人鬼混了。然后不停地看表，就盼着下班。下班时间一到，她噌地站起来，直接就奔回家了。到家以后先看沙发上有没有长头发，然后又去卧室，看看床单上有没有什么女人留下的东西，然后还去卫生间再检查有没有女人的遗留物品。她一无所获，可还不放心，她还是认为老公肯定有外遇，结果更严重的事情发生了。第三天，等老公上班了，她拿着数码相机偷偷地来到老公的单位门口，躲在大树后面，对着大门拍照。她连续偷拍了好几天，结果什么都没拍到。其实，她老公是一个很正经的人。看到妻子这样不信任自己，心里实在是承受不住了，就把一张离婚协议书摆在了她面前。她看到离婚协议书，一把抓起撕得粉碎，高声大喊：“你这个不要脸的男人，在外面胡来，随意搞女人，没有良心的东西”。

她老公被弄糊涂了：“我怎么在外面胡来了？”她说：“你自己做的事自己知道。”说完以后就冲进卧室哇哇地大哭。

她老公一时间不知道怎么办才好，一屁股坐到沙发上。她哭完才把看到长头发的事情从头到尾说了出来。她刚一说完，她老公就禁不住哈哈一笑，大声地说：“老婆，你太多心了，这长头发估计是你妈留下来的。你出差这几天，你妈怕我们父子俩吃不好



饭，做了点好吃的饭菜，还带点水果给我们送来了。可能是老妈爬楼累了，就靠着沙发歇了一会。老婆，你要是不信，可以打个电话问问”。

这一说，长头发的事情基本上就水落石出了。听完丈夫的解释，冯女士顿时轻松了，脸上也有了笑容，丈夫也明白了是一个误会，赶快向她道歉，说：“老婆，怪我太粗心了，我忘记告诉你妈来过，对不起啊。”

这对夫妻出现上述问题的原因是：第一，妻子不能百分之百地信任丈夫，胡乱怀疑丈夫与其他女人有暧昧关系，出现了严重的疑心心理。第二，作为妻子，没有客观认真调查，而是采取极端的方式，悄悄检查丈夫的内衣、外衣甚至内裤，跟踪、拍照，伤害了丈夫的自尊心。第三，作为妻子，没有与丈夫沟通交流，怀疑丈夫有问题以后，可以找个适当的机会与丈夫交流，旁敲侧击提出自己担心的问题，让丈夫解释清楚。另外，丈夫的失误在于，发现自己被怀疑后，不坦诚，没有解释，没有积极与妻子交换意见。

我们大家看一看，夫妻俩由于这样小小的误会，多伤害感情啊！

试想，好端端的一个家庭，差一点就被一根长头发拆散了。如果妻子发现长头发以后，不起疑心，坚信丈夫是忠诚的，或者主动与丈夫交流，问清楚情况，就不会出现检查衣服、跟踪拍照等异常行为了。如果丈夫发现妻子起疑心时，主动与妻子交流，



问清情况，解释一下，也就没事了。

生活中，夫妻之间怎样才能做到信任与尊重，疑神疑鬼是破坏婚姻幸福的第一大杀手。“千里之堤，毁于蚁穴”。许多幸福的婚姻都是因为这一点疑心被破坏掉了。只要你是有心人，只要你希望婚姻幸福，一定要做到彼此信任与尊重。那么该如何破除疑心，做到信任与尊重呢？

一、要有健康心态，不能疑神疑鬼；要给自己吃一颗定心丸

有些人平时疑心很重，把本来很平常的事闹得很复杂，最终受害的是自己和自己的家庭。夫妻之间，任何时候、任何地点都不能疑神疑鬼。疑邻窃斧这个寓言故事说明了一个道理：当你怀疑一件事或一个人的时候，麻烦就来了。今天怀疑，明天怀疑……最后钻到牛角尖里面出不来，假的也变成真的了，后果是干扰了自己的生活，伤害了自己，也伤害了对方，破坏了全家人的幸福生活，毁掉了自己的幸福婚姻。

顾女士是一位再婚者，孩子判给了前夫。有一天，顾女士现任丈夫下班开车刚走到小区大门口，透过车窗玻璃看到小区单元门口，他妻子与前夫和孩子一起正在说话，三个人说得有声有色，看上去很亲热。他心里就开始怀疑了，我老婆是不是跟前夫旧情复发了，为此心里变得很乱。回家以后，见了老婆也没笑容，天



天绷着脸。他老婆就问：“你这些天怎么了？是不是对我有什么意见？有意见的话你就说出来，你不说我心里很难受。”他却不说，一直沉闷了好几个月，有一天实在忍不住了，就想跟他老婆离婚。他把那天看见的情形说了一遍，认为他们肯定有问题。他老婆感到很吃惊，着急地说：“你想到哪去了？那是孩子要中考，前夫带着孩子问我中考报什么学校。这是孩子的大事，他能不找我商量吗？再说，前夫带着孩子来见我，这是很正常的事情。母亲跟孩子是有血缘关系的，即便是孩子判给了我前夫，我还是孩子的母亲啊。”听顾女士这么一说，他明白是自己误解老婆了，他立即向老婆承诺：以后无论你何时去见孩子，我陪着你去见。后来夫妻俩的关系慢慢好了起来。试想如果这对夫妻因为这件事猜疑下去，你不主动说，我也不主动问，双方越走越远，最后的结局只能是离婚。

那么，怎样才能做到不疑神疑鬼呢？我们认为关键的一点是一定要先稳定自己的心态，相信彼此是忠诚的，是有责任心的；要多想想爱人的好处，这样的话，你就不会往歪的地方想了。

现实中很多夫妻有一个误区：虽然希望爱人好，但不往好处想对方，总往坏处想，跟实际想法不一样，最后结果是好的有可能就变坏了，假的也成真了。这不是自己给自己挖了一个痛苦的陷阱吗？要多往好处想对方，越往好处想，你感到美好的东西越多，幸福感就越强，夫妻之间吸引力就越大，婚姻生活就越甜蜜。



夫妻生活在一起，除了消除疑心，还要表达出信任与尊重的信息。那么如何表达信任与尊重的信息呢？我们认为一定要透露出信任与尊重的目光和语言。你与爱人互相尊重，一定要有一个有效的表达形式，否则信任和尊重只是空谈。

二、眼睛是心灵的窗户，目光中一定要带着信任和尊重

眼睛是心灵的窗户，一旦头脑里出现了对爱人不信任的念头，应该警醒自己，看一看内心是不是纯净的。如果内心是纯净的，看爱人也会从纯净出发，看到的都是优点。如果内心不纯净，看爱人就容易带有倾向性，看到的都是不良的一面。

电视剧《中国式离婚》中有一个场景：女主人公经常在窗户外、门阶旁、阳台前，用一种阴冷的目光看着丈夫，看与她丈夫一块走的女同事，一起上下班的过程，一起下车的过程，一起说话的过程，那种目光很吓人。第一，对爱人产生一种不良的副作用；第二，给爱人造成一种特别不好的心理刺激，爱人反过来看你的目光，同样是怀疑、愤怒和冷酷的，最后这对夫妻痛苦地离婚了。

有一次，笔者到一个图书大厦参加新书发布会，主要讲心理健康知识。会上，一个女同志对我说：“李老师，你说目光透出夫妻之间的幸福，我觉得太重要了，我一回家，看到丈夫的目光就感到有万把钢刀扎在我的心上，痛苦得没法形容。”

我问她原因。她说：“我是做保险工作的，有时候晚上正吃着



饭，客户来电话要资料；有时候时间很晚，也得去送；有的时候是周末，客户来电话更不用说。每当我走出去，我老公就用那种特别不信任的目光看着我，让我觉得很不是滋味，好像我是做了见不得人的事一样。有时候我很累，回家以后他不但不说一些安慰的话，却还用那种怀疑的目光瞪着我。我现在拼命工作也是为了这个家，他怎么就不理解我呢？怎么用这样的目光看着我呢？还不如当面骂我几句好呢？”所以，这目光，对夫妻之间的感情非常重要。

你希望婚姻幸福吗？你希望爱人爱你吗？你希望爱人体贴你吗？那么你就把善良的目光、信任的目光、尊重的目光、友好的目光和慈祥的目光送给你的爱人吧，你得到的将是幸福、尊重、友好、慈祥和快乐的目光。

那么，眼睛怎么才能流露出信任和尊重的目光呢？其实很简单，就是多看积极的一面，多看爱人向上的一面，多看爱人好的一面，好的看多了，反馈回来的东西就是好的，你的目光就是善良、信任和尊重的。

三、语言是大脑思维的反映，一定要传递出信任与尊重的信息

语言是心灵的外露，夫妻要做到信任与尊重，夫妻之间平时要养成使用信任语言的好习惯。说话要把信任的信息、爱的信息传递



过去，随时维系自己的爱情。

语言是大脑思维的反映，一般情况下是想什么说什么。你心里想着幸福、想着爱你的爱人，你就会说一些幸福、尊重和信任的话。有的人不注意这些事情，说话不假思考，一说话就走嘴，实际上他也不是故意的，但话说出去就收不回了，就把人给伤害了。

蔡先生与妻子一起回郊区丈母娘家过年。丈母娘家经济条件差一点，吃完饭他们就往回赶。路上妻子看到路边有卖东西的，想买点，一掏钱包，钱不够，就跟丈夫要钱。结果蔡先生顺口就说：“你是不是又把钱给你妈了？是不是又把钱偷着给你弟弟的孩子了？咱家不是银行。”这话太噎人了。妻子一听就不干了，大声说：“你真是一个多疑的人，小心眼。”说完，一甩车门，下车走了，三天没回家。

他后悔地说：“我这个人心直口快，不是故意的。”有的人很多时候说一些过激的话并不是故意的，但是由于说话欠思量，遇事一着急，说出去就惹麻烦了。如果在说话之前，稍加考虑，话在嘴里停上三秒钟，这三秒钟你可以想一下这话说出去会不会伤害感情呢？是不是不信任对方呢？是不是不尊重对方呢？如果把这些想清楚了，再往外说，就不容易伤害人。夫妻之间，一次伤害，对对方是个打击，两次伤害又是个打击，时间长了，就会是一种痛苦。你在他心目中的位置可能会降低了。

这些事例给了我们一个很大的启示，就是夫妻之间说话，使

用语言千万不能伤人，以免造成误会。所以，为了让我们的婚姻幸福，说话时要相互信任和尊重，千万不能信口开河，胡言乱语。如何让自己的语言不伤害彼此感情呢？一是多使用文明语言；二是养成好的语言习惯；三是发怒时要理智。

四、冷静处理事情，牢记信任与尊重

夫妻间要做到信任与尊重，遇到事情要冷静，科学地处理，不伤害他人，切忌胡言乱语。有的人在教育孩子时，不管不顾，说出的话欠尊重，欠信任，导致夫妻矛盾增加，甚至婚姻破裂。另外，夫妻间要做到信任与尊重，还要尊重与信任爱人的家人，这一点很重要。尊重、信任爱人的家人，就等于尊重爱人、信任爱人，赢得了爱人的心。有的人忽视了这个道理，为此付出了沉重的代价。

有的夫妻，三四十岁了，平时说话还可以，但是一遇到事情以后就管不住自己的嘴，管不住自己的眼睛，说起话来就伤人，眼睛露出凶狠和怀疑的目光，有时候矛盾闹得非常大，不可收场，事后夫妻都很痛苦。

张先生结婚后，自己没有房子，住在岳父母家。岳父母帮他带孩子，非常辛苦。有一天他回家后，看到儿子有一门功课考试不及格，其他几门刚及格，气得脑袋都大了，他一把将孩子拽过来，指着孩子大声嚷起来：“你这个不争气的孩子，是不是我的孩