

婚姻和谐 法则

永结同心 共赴一生

林文力◎编著

Hunyinhexiefaze

我们相爱牵着彼此的手 不去想该不该回头
我们相爱牵着彼此的手 没有岁月可回头
我们相爱牵着彼此的手 来生还要一起走



内蒙古文化出版社

婚姻和谐 法则

永结同心 共赴一生

林文力◎编著

Hunyinhexiefaze

我们相爱牵着彼此的手 不去想该不该回头
我们相爱牵着彼此的手 没有岁月可回头
我们相爱牵着彼此的手 来生还要一起走

 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻和谐法则 / 林文力编著. —呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社,
2008.4

ISBN 978 - 7 - 80675 - 611 - 9

I. 婚… II. 林… 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 046316 号

婚姻和谐法则

林文力 编著

出版发行: 内蒙古文化出版社

社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

直销热线: 0470-8241422 邮编: 021008

印刷装订: 大厂聚鑫印刷责任有限公司

责任编辑: 丁永才

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 18.25 字数: 263 千字

印 次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 611 - 9/B·059

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

Qian Yan

婚姻不仅仅是两个人睡在一张床上，而是要两颗相爱的心牢牢地拴在一起。夫妻的恩爱，并不是追求永恒的激情，更多的是双方的责任与依托：永结同心，共赴一生。

家庭是社会的细胞，夫妻是家庭的轴心。夫妻生活和谐与否，涉及到家庭和睦与社会安定。有人说，婚姻生活是一门艺术。这话说得没错，夫妻关系的营造，既是一门艺术，也是一种技巧。营造完美和谐的夫妻关系，就是一项浩瀚而伟大的事业，必须一步一个脚印，用智慧、胸怀、爱心、包容去经营。

在思想开放、物欲横流的今天，婚姻关系显得格外脆弱，不堪一击，使人不得不居安思危。现在大部分夫妻把精力倾斜于事业，而往往忽略了家庭。致使原本美好的婚姻关系会造成“后院起火”，甚至波及到家庭以外的事业和人际关系中，给人带来始料不及的损失。

美满幸福婚姻不仅让你拥有一个和谐的家庭，而且能享受亲情给你带来的天伦之乐，在疲惫与失落时是你栖息的港湾。成功的婚姻更是一股无形的力量，在你获得家庭快乐的同时，也给你在家庭以外的各个方面以有力的支持，帮助你在事业上获得成功。

婚姻之舟不可能是一帆风顺的，中途难免会碰到暗礁、险滩、旋涡、巨浪，关键在于我们要时时保持正确的航向，细心地去呵护，更要有一往无前的信心、勇气与耐心。婚姻是唯一没有血缘的亲情关系，与父母、兄弟、朋友相比，夫妻相处的时间一般半个世纪，长则七八十载。时间愈久，两情弥坚。幸福快乐的婚姻生活是每一个人所希冀的，那么怎样

才能把幸福掌握在自己手中呢？

本书对夫妻关系的方方面面进行了条分缕析，深入细致地剖析了夫妻的情爱心理和性爱心理，且引用了百余个突出夫妻焦点问题的故事，真实地再现了夫妻或喜或悲、或合或离的生活画面，真切地阐明夫妻和谐的相处之道。让你通过自我剖析，解读自己和伴侣言行背后所隐藏的真正涵义，并为改善夫妻关系提出了科学的、切实可行的方法，给人以智慧的启迪，指导人们营造和谐、美满、幸福的夫妻生活。

目 录

第一章 爱人缺什么

——相互给予的艺术

“爱人到底缺什么？”这个问题连名垂青史的大哲学家都无法明确回答。的确，洞悉爱人的需求是一门造诣很深的艺术。

其实很多事情也并不是想象般复杂。从现在开始，尝试着贴近爱人的心灵，仔细地去观察对方，你会发现爱人到底需要些什么。

第一节 老公到底缺什么	/2
1. 丈夫心中的理想妻子	/2
2. 丈夫需要完美的“性”	/4
3. 丈夫需要一个旺夫的太太	/6
第二节 老婆到底缺什么	/9
1. 老婆最渴望什么	/9
2. 老婆在生活中的需求	/12
3. 老婆需要你去欣赏	/15
第三节 满足爱人需要做什么	/17
1. 学会付出，学会给予	/17
2. 给予对方精神需求	/19
3. 丈夫要勇于承担责任	/21



第二章 细节决定和谐

——相互体贴的艺术

体贴总会让爱人感到温暖，丈夫的体贴是妻子的阳光，妻子的体贴是丈夫的雨露，二者相辅相成，相得益彰。夫妻之间的体贴，可以是一句问候，一声叮咛，一个眼神，一只伸过来的手。总之，凡是能让双方感觉到温暖的言语和行为，都是体贴。

第一节 细节处的温暖	/24
1. 润物细无声	/24
2. 在细节处让妻子感到温暖	/25
3. 在细节处让丈夫感动	/27
第二节 每天一个心灵安慰	/32
1. 主动拥抱你的爱人	/32
2. 满足爱人小小的愿望	/33
3. 欣赏你的爱人	/36
4. 给爱人一些鼓励	/37
第三节 每天为爱人做一件事	/40
1. 把爱落实到行动上	/40
2. 细心照顾你的爱人	/41
3. 挤时间也要为爱人做点事	/42

第三章 学会尊重，学会礼让

——相敬如宾的艺术

一对好夫妻应该学会尊重对方，尊重爱人哪怕再简单不过的想法和要求。这样做等于向爱人表明：你的幸福，即使在最微小的方面，对我都至关重要。

第一节 举案齐眉，相敬如宾	/46
1. 互重是爱的体现	/46
2. 尊重对方的自由	/49
3. 夫妻地位的平衡	/51
第二节 别让“唠叨”害了你	/53
1. 唠叨有害无益	/53
2. 唠叨之前先想想	/55
3. 丈夫如何面对唠叨	/56
4. 太太克服唠叨的绝招	/58
第三节 尊重对方的“亲友团”	/60
1. 尊重对方的父母	/60
2. 尊重妻子的亲友	/62
3. 如何搞好婆媳关系	/64
4. 尊重丈夫的亲友	/66
第四节 长相知，不相疑	/71
1. 恩爱两不疑	/71
2. 千万不要想当然	/73
3. 用行动化解猜疑	/76



第四章 把话说进心窝里

——有效沟通的艺术

沟通，是夫妻双方促进了解、化解矛盾的最有效途径，妥善处理婚姻的危机，也能让一对普通夫妇成为一对灵与肉完全交融的亲密伴侣。婚姻的幸福与否、融洽与否，与你和另一半的沟通，有着极其密切的关系。

第一节 这样沟通最有效	/80
1. 有效沟通的技巧	/80
2. 适时沟通最重要	/83
3. 向爱人敞开心扉	/85
4. 丈夫要在沟通中起关键作用	/87
第二节 无话可说怎么办	/90
1. 废话是沟通的润滑剂	/90
2. 幽默是沟通的调味剂	/93
3. 如何治疗“爱情沉默症”	/94
4. 打开天窗说亮话	/96
第三节 吵架也是一门学问	/99
1. 夫妻吵架不该说的话	/99
2. 巧妙度过吵架这一关	/102
3. 夫妻吵架四忌	/105
4. 不要让争吵过夜	/106

第五章 学会理解，学会迁就

——彼此包容的艺术

大仲马说：要维持一个家庭的融洽，家庭里就必须要有默
认的宽容和谅解。契诃夫也告诉我们：婚姻生活中最重要的事
就是忍耐。可见，宽容对于夫妻能否和谐相处的重要性。因此，
在日常生活中，夫妻之间要有一颗宽容的爱心。

第一节 难得糊涂	/110
1. 家不是讲理的地方	/110
2. 学会装糊涂	/113
3. 糊涂女人最可爱	/114
4. 糊涂法则	/117
第二节 小不忍则乱大谋	/119
1. 以退为进，能屈能伸	/119
2. 退一步海阔天空	/122
3. 学会忍耐，学会容纳	/124
第三节 夫妻宽容法则	/126
1. “妻不管”就是管得好	/126
2. 接纳对方的缺点	/127
3. 太太宽容法则	/129
4. 丈夫宽容法则	/130



第六章 贤老婆，富老公

——相互成就的艺术

家庭是事业的巨大支柱，一个人在事业上的成功离不开爱人的理解和支持。对此，作为妻子应首先在感情上给予丈夫充分的满足，让他在奋斗中无所顾及，勇往直前，成就辉煌。作为丈夫也要体谅妻子的艰辛，工作之余还要操持家务，给她一个认可，给她一些温馨，给她一些鼓励。

第一节 贤老婆：成就富老公的支柱	/134
1. 做丈夫的“贤内助”	/134
2. 嫁富翁不如造富翁	/136
3. 与丈夫一起奋斗	/138
第二节 富老公：爱江山更爱娇妻	/140
1. 给妻子花钱的策略	/140
2. 鱼与熊掌可兼得	/142
3. 找到家庭与事业的平衡点	/145
第三节 相互支持，相互成就	/148
1. “成家”与“立业”	/148
2. 反对占有欲	/150
3. 共同面对失败	/152

第七章 谁动了我的爱情

——避免出轨的艺术

有人说男人天生是花心的，这话的确有一定的道理。对男人来说，即使身边守着一位年轻美貌的妻子，有时还是情不自禁地想接触其他女性，男人的这种与生俱来的强烈性冲动，不容易为女方所左右。但是身为女性，这时要睁开你的慧眼，加强有效控制，男人也不是那么容易得逞的。

第一节 爱人为什么要出轨	/156
1. 找到问题的症结	/156
2. 家花为什么没有野花香	/158
3. 红杏为什么要出墙	/163
4. 男人容易出轨的六个关键时刻	/166
第二节 如何防止出轨	/168
1. 男人外遇的苗头	/168
2. 爱情防火墙	/170
3. 慎重结交“蓝颜知己”	/173
4. 用爱拴住他的心	/177
第三节 有了外遇怎么办	/179
1. 妻子有了外遇怎么办	/179
2. 妻子怎样对付丈夫的不忠	/182
3. 如何对待浪子回头的丈夫	/184



第八章 拯救婚姻

——化解夫妻矛盾的艺术

感情裂痕往往会发展为家庭悲剧。为了避免家庭悲剧的发生，夫妻双方除了要努力修复裂痕外，还应注意加强各自的思想修养与社会责任感。把夫妻间的矛盾消灭在萌芽状态，让和谐、幸福成为家庭的主旋律。

第一节 把夫妻矛盾消灭在萌芽状态	/188
1. 度过婚姻的危险期	/188
2. 威胁夫妻关系的预兆	/192
3. 预防“痒”化为“痛”	/194
4. 修复夫妻裂痕	/197
第二节 化解婚姻中的危机	/199
1. 产生危机的原因	/199
2. 用心去呵护婚姻	/201
3. 保持情感交流的畅通	/205
4. 化解危机手段面面观	/207
第三节 保持婚姻长久的艺术	/209
1. 不要求全责备	/209
2. 不为琐事烦恼	/212
3. 执子之手，偕子白头	/215

第九章 给爱情洗个澡

——永葆激情的艺术

生活是不断前行的，夫妻之间的感情也不能停滞。夫妻双方，要有意识地给你们的感情加上新的经历，新的活力，新的回忆和新的期待，不断更新你们的爱情。

第一节 浪漫是爱情的沐浴露	/218
1. 浪漫无处不在	/218
2. 把浪漫点缀在生活中	/221
3. 学会制造浪漫的氛围	/222
4. 调动爱人的浪漫	/224
第二节 让你们的爱情永不褪色	/226
1. 爱情保鲜的秘诀	/226
2. 使爱情更有活力的激情对话	/228
3. 让爱人心醉神迷	/231
第三节 让你们的爱情成为永生的高歌	/233
1. 让对方心灵颤动	/233
2. 婚后更需谈恋爱	/236
3. 你中有我，我中有你	/238
4. 让爱人永远离不开你	/241



第十章 此情绵绵无绝期

——性爱和谐的艺术

心理学家罗洛梅说：“爱欲是一种动力，它不仅以性爱或其他形式的爱推动一个人与另一个人的结合，同时还诱发人类对知识的渴求，热切地推动它，使它与真理合二为一。”因此性欲同精神升华在婚姻生活中，二者并非是绝对地相互排斥，而是相互依存、相互促进的。

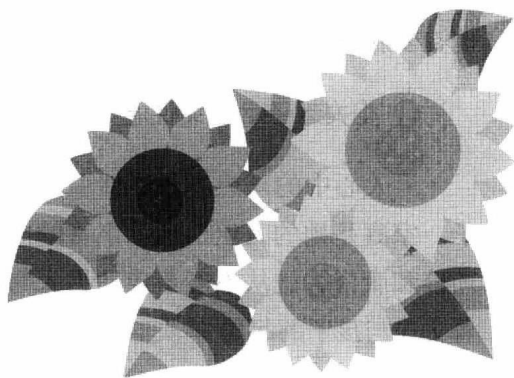
第一节 激情燃烧的岁月	/244
1. 激情燃烧的最佳时刻	/244
2. 腾云驾雾的神仙大法	/246
3. 奏响性爱交响乐	/247
4. 女人也要主动	/250
第二节 修炼性爱绝技	/253
1. 妻子的性修炼	/253
2. 丈夫的性修炼	/256
3. 夫妻和谐性生活修炼	/258
第三节 一起走向快乐的巅峰	/260
1. 完美的性生活需要与伴侣交流	/260
2. 女人要怎样开启快乐的大门	/262
3. 留住快乐的绝招	/263
4. 使爱人山洪爆发	/266

第一章 爱人缺什么

——相互给予的艺术

“爱人到底缺什么？”这个问题连名垂青史的大哲学家都无法明确回答。的确，洞悉爱人的需求是一门造诣很深的艺术。

其实，很多事情也并不是想象般复杂。从现在开始，尝试着贴近爱人的心灵，仔细地去观察对方，你会发现他（她）到底需要些什么。





第一节 老公到底缺什么

妻子要学会用心读懂丈夫，这是婚姻中不容妻子忽视的必修课。丈夫也有本“难念的经”，想要与自己心爱的人和睦相处，想要与他共同缔造幸福的生活，妻子的首要任务是要充分了解丈夫的需求。

多了解一些老公的想法，多了解一些老公的需求，会帮助你和你的老公更加融洽地生活在一起。

1 丈夫心中的理想妻子

每一个妻子，都希望自己具有十足的魅力，即使在自己钟爱的丈夫面前，更要展示自己的魅力。不过，试想一下一个女人精心打扮而无人喝彩，隆重的亮相还有什么意义呢？洞悉男人心中那些使得他们神魂颠倒、梦寐以求的妻子类型，也许对于你牢牢地拴住丈夫的心很有帮助。

① 相夫教子尽显女性温柔

男人心中的理想妻子性情温柔、善解人意，注重生活细节，深爱孩子。家庭是她的人生乐趣。丰富的内涵和良好的经济条件，使她超越了琐碎和庸俗，她从不羡慕成功男人与有事业的女性，专心又细心地照顾着丈夫与孩子的起居。

② 淳朴浪漫展现淑女风采

男人心中的理想妻子外表淳朴，天然去雕饰，清水出芙蓉；内心浪漫，与世无争，强调个性却不张扬。只有能够进入她内心的人才能够真