

一本改变女人婚姻命运的生活智典

Nvren Qingbuyao
Baoyuan Hunyin

女人请不要 抱怨婚姻

刘佳辉◎编著



引导你经营好爱情与婚姻，幸福的婚姻都不抱怨！

聪明女人不会抱怨婚姻，
而会改善自我、善待婚姻。

中国三峡出版社

*Nvren Qingbuyao
Baoyuan Hunyin*

女人请不要 抱怨婚姻

刘佳辉◎编著



图书在版编目(CIP)数据

女人,请不要抱怨婚姻 / 刘佳辉编著. —北京:中国三峡出版社,2010.10

ISBN 978 - 7 - 80223 - 634 - 9

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性—婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 155390 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:18

字数:160 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 634 - 9 定价:29.80 元

前言

婚姻对于女人而言就是一次新生，她选择了怎样的婚姻伴侣就等于选择了怎样的生活。聪明的女人从不抱怨自己的婚姻，而是用心去好好地经营。既然你已经执子之手，那就好好与之偕老。爱他，就给他全部的爱。既有一颗宽容的心，还要保持一份淡定的从容，要恰到好处地来拿捏婚姻与爱情。只有这样，爱情才能更甜蜜，婚姻才能更稳固。然而，大多数女人往往不能适应从爱情到婚姻这种角色的转变，以至于她们发出了“婚姻无关风月”的感慨。婚姻是物质的，是现实的，是柴米油盐的；爱情呢？是精神的，是浪漫的，是风花雪月的。走上了红地毯，就辞别了芳草地，关起门来过日子。

柏拉图曾说过：“如果你用一生的时间去寻找最适合自己的女人，也许可以找到，但你能用一生的时间去等待吗？如果不能，请珍惜手中的麦穗吧。”所以，那些爱抱怨的女人，如果你能做到像柏拉图

女人，
请不要抱怨婚姻

女人，请不要抱怨婚姻

说的那样，那么请珍惜你的现在吧！其实，只要你用心去经营，婚姻和爱情一样可以花前月下，可以芳草青青。有的女人之所以抱怨，除了在经营婚姻的方法上有所欠缺之外，还有就是对待婚姻的态度。婚姻就像一张纸，而爱情就是那纸上花。幸福的人，看到的是纸上那恣意绽放的爱情花，华丽似锦，妩媚妖娆；不幸的人，看到的却是一颗红砂痣，或是一抹蚊子血，毫无美感可言。婚姻这张纸，有的可能厚一点，有的可能薄一点，但爱情这朵花却都是一样的妖娆与鲜美。所以，聪明的女人不仅要学会经营婚姻，还要适时调整自己的心态，不使自己失去平衡，这样才能感觉到更幸福。

《女人，请不要抱怨婚姻》以自然朴实的语言介绍了女人如何做个好妻子，在家庭中如何履行好自己的职责；如何经营好自己的婚姻，让婚姻时时保鲜；让处于“围城”中的夫妻不再烦恼、困惑，也让迟迟徘徊于“围城”之外的男女消除心灵恐惧。它就如同给予女人心灵的一杯茶，让女人最终懂得：完美的婚姻要靠聪明的妻子花点儿智慧去经营。

女人， 请不要抱怨婚姻

第一章

不要抱怨生活平淡， 要给自己的生活在保鲜

聪明、成熟的女人能够过平淡如水的生活，甚至是享受。因为她在平淡中过得很自在，看目标会更长远、更明确，思维也会更清晰、更开阔。她不再为小事斤斤计较，不再动不动就吹毛求疵，也不再为老公一个无意的伤害而怄气。她平静地做着应该做的和喜欢做的事情，她把女人具有的美丽、贤惠和才情发挥到极致。

女人，
请不要抱怨婚姻

- 不要抱怨婚姻平淡如水 / 3
- 给幸福的婚姻做一份拷贝 / 6
- 婚姻垂爱乐观的女人 / 10
- 抱怨生活不如改变生活 / 14
- 抱怨是婚姻的慢性毒药 / 17
- 让家变成温馨的港湾 / 20
- 赞美让爱情永保新鲜 / 25
- 让老公与出轨绝缘的最有效对策 / 28
- 耐心经营婚姻，你才能跟上它的脚步 / 31

女人，请不要抱怨婚姻

不满足的女人，婚姻必然失败/ 34

与其抱怨，不如勇敢面对/ 36

知足，幸福就在当下/ 39

聪明女人不抱怨/ 42

女人， 请不要抱怨婚姻

第二章

不要抱怨老公没钱， 要有一份自己的工作

妻子除了体贴丈夫之外，还应有一份自己的工作，因为女人只有经济上独立了才能保证其人格的独立。不要完全听信男人说什么“你在家享福，我来养你”的话。当他把钱放在你手上时，你会觉得他像在施舍一个乞丐，你一点尊严都没有。不要梦想做贤妻良母，一定要让他分担家务，让他明白家是两个人的，你并不是什么家务活都该做。事业与家庭双丰收的女人才是一个完美的女人。

女人没有事业会很“惨”/ 49

女人也要有自己的目标/ 51

不断充电为升值做准备/ 54

选择自己热爱的行业/ 58

把握好家庭与事业的平衡/ 62

独立，把自己托付给自己/ 66

经济独立才能真正地扬眉吐气/ 70

婚姻中的女人当自立/ 73

女人都要有一个“富婆”梦/ 76

第三章

不要抱怨老公陪自己时间少， 要编织自己的关系网

事业是男人生存的基础，也是情感的基础。男人为事业打拼肯定会花去很多的时间，相对来说陪老婆的时间就会减少。这时聪明的女人一定要能够理解丈夫，同时为了不使自己太过寂寞，还要编织自己的关系网。从闺中密友到蓝颜知己，再到工作中的合作伙伴。

巧妙编织和维护你的关系网/ 83

给人留下好印象的方法/ 86

有闺中密友，做快乐女人/ 90

女人也该有自己的朋友圈/ 94

女人需要蓝颜知己/ 98

倾听是最好的恭维/ 101

好人缘成就好人脉/ 106

女人，
请不要抱怨婚姻

第四章

不要抱怨老公不够浪漫， 要设法保持自己的魅力

婚后夫妻二人面对的不再是花前月下的甜言蜜语，而是实实在在的柴米油盐。久而久之就会使天生有浪漫情结的女人心生抱怨。但与其抱怨，不如反思。作为妻子，你是不是很久没关注过自己的魅力了？它是提升了还是下降了？无论怎样，还是重拾自己的魅力吧！因为魅力四射的女人才能让婚姻浪漫，浪漫婚姻才会永葆活力和激情。

- 女人魅力也需经营/ 113
- 声音是女人的魅力武器/ 118
- 浪漫其实很简单/ 122
- 找回被遗忘的女人味/ 125
- 好老婆的那些指标/ 129
- 雅致的书香为你增添芬芳/ 133
- “听话”的老婆最讨老公喜欢/ 137
- 柔情是女人最有力的武器/ 140
- 不老的容颜需要用心经营/ 143
- 视觉疲劳，到底谁的错/ 147
- 做最美丽主妇/ 150



自信让女人更有魅力/ 155

魅力，你失去了吗？/ 160

婚姻是需要充满惊喜与浪漫的/ 163

第五章

不要抱怨老公无性趣， 要做个勾魂的好老婆

和谐的性生活是夫妻之间爱情的升华，既是幸福生活的花朵，又似一曲美妙的乐章。任何一对夫妻都希望获得夫妻性生活的和谐，因为和谐、适度、科学的性生活能使夫妻双方保持良好的精神状态，更能增进感情，促进家庭的幸福。

女人要“主动”创造“性”福生活/ 169

轻松秀出你的性感/ 173

营造快乐的性爱氛围/ 177

卖弄一点风情又何妨/ 180

女人，
请不要抱怨婚姻

第六章

不要抱怨婆媳矛盾， 要创造一个和谐的家庭氛围

婆媳矛盾，千百年来令婚姻中的女性为之困扰，也令男性为之头疼。婆媳关系一旦处理不好，就会引发许多夫妻矛盾，从而危及幸福的婚姻。因此，要正确认识并处理好婆媳关系，这是维护幸福婚姻的一个重要因素。不要在乎公婆给予的多少，要懂得感恩，用宽容的心和公婆相处，这样才能使家庭幸福。

婆婆太难缠怎么办 / 185

贤惠媳妇与公婆的相处经 / 191

与不同类型婆婆“过招” / 194

“纠正”婆婆要讲策略 / 198

城里媳妇要懂得入乡随俗 / 201

婆媳战争之隔代教育 / 205

和婆婆套近乎的高招 / 209



第七章

不要抱怨孩子不优秀，
要努力做个合格的母亲

在育儿的漫漫道路上，作为家长，有时对自己的做法还算满意，但耳边还是不时传来抱怨和指责声。因此，你会感叹：做妈妈不易，做个合格的妈妈更难。如果这样，不妨放慢脚步，审慎地问问自己：我是一个合格的家长吗？我是怎样教育孩子的呢？是努力发现孩子的闪光点还是动不动就打击他？育儿专家认为：赏识导致成功，抱怨导致失败。家长要充分相信孩子，当孩子出现问题时要与孩子一同面对，同孩子探讨解决问题的方法，让孩子说出自己的见解，使孩子尝试成功和失败，增强自信，积累经验，使孩子健康、快乐地成长。



温柔的母爱呵护孩子健康成长/ 215

妈妈教育孩子的五样法宝/ 218

怎样赢得孩子的尊敬与信赖/ 222

不要抱怨，好孩子是夸出来的/ 225

妈妈怎么管孩子才肯听话/ 229

和孩子成为好朋友/ 233

不要让期望成为失望/ 237

妈妈一定要教子有方/ 240

第八章

不要抱怨婚姻中的磕磕碰碰， 要做个宽容、理解和坚强的女人

“女人不是月亮”，她们理应有自己的光辉；“女人不能只为男人活着”，她们应有自己的追求目标；“女人是完美的”，她们的爱情和事业同等重要。抬起头，男人、女人面对的是同一片蓝天，所以女人应当去扎自己的根，开自己的花，结自己的果，去收获一个同男人一样斑斓的秋天。当婚姻出现危机时，作为女人，请挺直你的腰身，坚强起来。要相信，女人的上帝就是你自己！

- 面对生活，不妨装装糊涂/ 247
- 对待爱人宽容但不纵容/ 250
- 女人，无关紧要的小事要妥协/ 253
- “闭一只眼”才是智慧/ 256
- 相互理解就是一种付出/ 260
- 先妥协的人最美丽/ 263
- 忍耐是和谐婚姻的一种艺术/ 265
- 宽容，让家变的更和谐/ 269
- 女人不要轻易说离婚/ 270
- 理解和宽容是婚姻的润滑剂/ 273



第一章

不要抱怨生活平淡， 要给自己的生活保鲜



聪明、成熟的女人能够过平淡如水的生活，甚至是享受。因为她们在平淡中过得很自在，看目标会更长远、更明确，思维也会更清晰、更开阔。她不再为小事斤斤计较，不再动不动就吹毛求疵，也不再为老公一个无意的伤害而怄气。她平静地做着应该做的和喜欢做的事情，她把女人具有的美丽、贤惠和才情发挥到极致。

不要抱怨婚姻平淡如水

两个人在一起，一路走来，大概会经历这几个阶段：从激情、甜蜜到激情衰退后淡淡的失望、不满，再下来就是彷徨、迷茫、冷漠甚至厌倦，这一切要经过近十年的时间。十年的岁月让婚姻跌宕起伏，不论是一路欢笑还是一路悲歌，随后，也许大家都会进入同一个模式，那就是平淡。

一位女士总是向我抱怨生活对她的不公平：婚姻的平淡，生活中的窘迫，工作中的委屈，这些使她感叹自己命运不济。其实，她的丈夫很爱她，只是不够浪漫；孩子很聪明，只是有些顽皮；她的收入比上不足、比下还是有余的，只是没有更多的钱出去旅游；她所在的企业实力不错，只是上司对她要求严格一些。她经常发牢骚，不停地抱怨。

经历了多年的平淡，她终于忍不住向丈夫提出了离婚的请求。丈夫听了之后如释重负地点头答应了。他俩的分手也很平静。为了不使女儿遭受过重的心理打击，他俩约定离婚的事情暂时对女儿保密。而且，还要像从前一样每隔一个星期都要给远在澳洲求学的女儿打电话问候一次。



女人，请不要抱怨婚姻

在办手续之前，她放下手中繁忙的业务，提出让丈夫陪她回一趟东北老家。他俩是在东北相爱的，然后一起南下打拼。为了满足她最后的这个心愿，丈夫决定从百忙中抽身。俩人在东北老家只逗留了两天。在她的父母面前，俩人仍佯装跟从前一样亲热。只是亲热的背后隐藏了过多的尴尬。

然后，他俩匆匆登上飞往深圳的航班。当飞机即将抵达深圳时，一件意外的事情发生了。飞机在机场上空盘旋了一圈之后，并没有降落。此时，空姐通知乘客飞机出了点小故障，正在紧急处理当中。顿时，客舱内被一种紧张的气氛笼罩着。空姐们为了缓和这种气氛，脸上始终挂着平静的微笑。

时间在一分一秒地过去，飞机没有要降落的势头。继而，空姐们要求所有乘客都系好安全带，并双手抱头不要动。等惊悚万分的乘客们快速地做好这一切之后，机舱内的灯全部熄灭了，一片漆黑。

蓦然，她想到了电视上播放的那些空难场面。她没有预料到这种厄运会突然降临到他们头上。她的身体不由自主地颤抖起来。一会儿，她感觉黑暗之中有一双坚硬的手臂从旁边紧紧揽住了她。原来，他并没有按照空姐的要求做出那种防护的姿势。他感觉到了她的身体在发抖，便轻声安慰她说：“不要怕，空姐刚才说了，这只是一次小小的故障……”

然而，飞机还一直在空中盘旋着。她能够感觉到他的心跳也在随着时间的推移而加速跳动，但是他拥着她的手臂一直没有松开。

