

¥30000000
买断的幸福

千万不要 折腾婚姻

夏青禾◎编著

**幸福，
就是彼此珍惜不折腾**

8对夫妻真情实录，
直面婚姻中不能承受之痛

每个人都是自己婚姻的主宰，
幸与不幸全在于你自己。

中国友谊出版公司



千万不要 折腾婚姻

夏青禾◎编著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

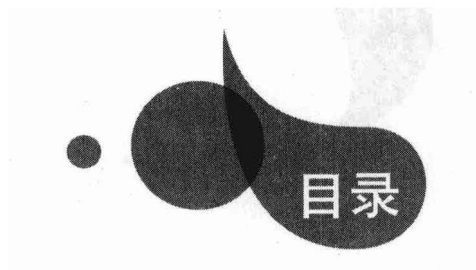
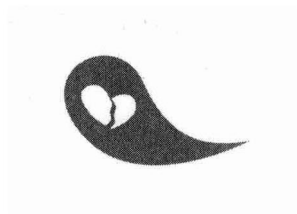
千万不要折腾婚姻 / 夏青禾编著. — 北京: 中国友谊出版公司,
2010.6

ISBN 978-7-5057-2744-1

I. ①千… II. ①夏… III. ①婚姻 - 通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087846 号

书名	千万不要折腾婚姻
编著	夏青禾
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京嘉业印刷厂
规格	880×1230 毫米 32 开 7.5 印张 150 千字
版次	2010 年 6 月第 1 版
印次	2010 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2744-1
定价	22.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676



第一章

给你的婚姻杀杀毒

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 离婚狂躁症：男人的坚强是女人的脆弱 | 2 |
| 2. 70后 PK 80后，究竟为什么折腾 | 12 |
| 3. 围城外的火花是不是真爱？ | 17 |
| 4. 警惕以“真爱”为借口的出轨 | 23 |
| 5. 当爱情遇上“泡良族” | 27 |

第二章

婚姻爱情门诊

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 童话初恋，在重逢的日子里凋零 | 38 |
| 2. 婚姻华尔兹，怎样舞得更美？ | 45 |
| 3. 有一种爱情叫做怯懦 | 51 |
| 4. 有多少爱可以乱来 | 56 |



目录

第三章

婚姻激情门诊

- | | |
|---------------|----|
| 1. 恋母情结，爱情的原罪 | 64 |
| 2. 左手忠诚，右手放纵 | 68 |
| 3. 婚外性，在真爱中回归 | 72 |
| 4. 叫醒我的身体 | 77 |

第四章

婚姻众生相

- | | |
|----------------|----|
| 1. 毕婚族，酸酸甜甜就是我 | 86 |
| 2. 新潮的“闪婚闪离” | 89 |
| 3. 当婚姻遇见合约 | 92 |
| 4. 合约锁不住爱情 | 96 |



第五章

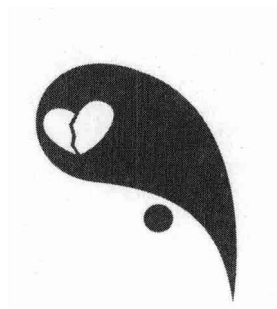
婚姻的危险形式

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 周末夫妻，候鸟的游戏 | 104 |
| 2. 试婚，你玩得起吗？ | 112 |
| 3. 中国式全职太太，你想做吗？ | 117 |

第六章

幸福不过是皇帝的新衣

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 恩爱夫妻的“离婚内幕” | 128 |
| 2. 你的婚姻真的幸福吗？ | 131 |
| 3. 千万别做这几类女人 | 140 |



第七章

幸福需要经营

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 家是温馨的港湾 | 150 |
| 2. 小别胜新婚，距离产生美 | 153 |
| 3. 用心维护家庭和谐 | 157 |
| 4. 学会扮演不同角色 | 161 |

第八章

幸福婚姻方程式

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 婚姻持久的公式 | 166 |
| 2. 聪明女人如何缔造幸福婚姻？ | 171 |
| 3. 拴住男人的八大法宝 | 174 |
| 4. 公婆最宠爱的十种媳妇 | 179 |

第九章

就当离婚是辞职

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 牵手不易，分手更难 | 196 |
| 2. 用职场智慧分析婚姻 | 209 |
| 3. 试着放爱一条生路 | 215 |
| 4. 中国 70% 的离婚都离错了？ | 219 |
| 5. 小心地爱，大胆地散 | 226 |



第一章

给你的婚姻杀杀毒

说到离婚，最大，也是最顺理成章的理由就是：“我不爱你了”。不爱你，往往是因为爱上了别人。

男人是动身不动心，而女人是身未动心已远，定住她们三魂七魄的唯一法宝就是——爱情，绵绵不绝的爱情。

真爱，或许是生命中最重要，但不是全部，而婚后遭遇的那些，真的是“爱情”吗？婚姻就像电脑，没准什么时候就被病毒侵入，我们要为婚姻装上强大的杀毒软件，让病毒无处入侵；还要能识别病毒，即使它隐藏在动人的外表之下，也要当机立断地一一清除。

请记住：维护婚姻，总是比摧毁它得到的要多。爱情的瞬间感觉再绚烂，也敌不过婚姻的责任。



离婚狂躁症：男人的坚强是女人的脆弱



生活总是让人猝不及防，感情原来是那么不可捉摸，婚姻是一座城，许多人进了城，发现风景不美，在深思熟虑之后，就动了出城的念头。每一对走到离婚的男女，在这个时候，都会觉得“走出婚姻的围城，我就自由了”。

可是结果又怎样呢？要知道生活原本就是无数个经验之谈堆积起来的，离婚的没经验也算在其中，看着简简单单的一条路，却走了个百转千回，走了个心力交瘁、压力重重。有多少人在这压力下，感叹着“分手原来也不易”。

许多离了婚的女人，当走过离婚那一段艰辛的历程后，心中有很多的感慨。生活就是这样，你没法将过去的时光全部抛在脑后，哪怕你站在一个完全陌生的角度。

33岁的会计师李萍说：“有些代价是必然的，就像时间和生命都是无法逃避的东西，爱也和痛一起，终将把我们握在掌心。想想那些爱过恨过的人吧，想想那些寒过暖过的日子吧，不如此，我们又怎样去记忆

穿梭而过的时间呢？”

李萍曾经有最痛苦的一年，身体的病痛加上爱人的背叛，但是最后她还是顺利度过，和出轨丈夫携手风雨人生。下面是她的自述。

2002年，我26岁，这一年，也是我生命里最黑暗的一年。

年初，我的身体突然就开始出现莫名其妙的不适：头疼眩晕，乳房胀痛，并伴有很大的肿块。在去医院检查的前一天晚上，我几乎彻夜未眠，噩梦一个接一个。黎明时分，被惊醒的我一身冷汗地坐在床上，呆呆地看着熟睡的丈夫徐明。他还是像婚前那样的英俊帅气，睡梦中更有着孩子样的无邪，让我看得心动又心酸。我在心里暗暗祈祷着，希望检查结果一切正常。

但医院的检查结果却是一个晴天霹雳。我托人找的那位老专家惋惜而严肃地告诉我：“你必须马上接受左侧乳房切除手术。对所有人来说，健康的生命才是最重要的。”那一刻，周围的世界骤然黑暗了，我的泪滑然而落。对于一个女人，尤其是只有26岁的女人来说，还有什么比失去女人的美更让人难过的呢？

出院后，丈夫对我呵护有加。在他的嘘寒问暖中，我渐渐淡忘了心中的阴影。但我没有想到，另一种可怕的、几乎置我于死地的厄运已经接踵而至。

2002年10月的一天晚上，10点多钟，正当我关了电视准备睡觉时，家里的电话刺耳地响了起来。我顺手拿起了电话。“你好，找哪一位？”我漫不经心地问着。

“就找你！”电话那边一个咄咄逼人的女声传过来。我一愣，立刻反问地：“你是谁？这么晚了，找我有什么事？”电话那边的女人突然就



笑了起来，“我是谁？你一定不愿知道。可我还是要告诉你，我是你丈夫的情人，你的情敌。”就在这时，丈夫急匆匆地从洗手间推门出来，我神情复杂地看着他，丈夫一下变得紧张起来。“谁，谁打来的电话？”他有些慌张地问。我看了他半天，“她说她是你的情人！”丈夫的脸色顿时惨白。

在丈夫期期艾艾的坦白中，我听到了一个我最不愿意接受的事实。那个女人真的是丈夫的情人。他们是半年前在一次会议上认识的。“我也不明白是怎么回事，她主动接近我，我无法拒绝，尤其是我一看到她那高耸的胸部，我，我就无法抵制她的诱惑了。当时她也说了，她丈夫出国在外，她很寂寞，她和我不过是逢场作戏，等她丈夫回来后，我们就一刀两断。没想到，她丈夫出国还不到半年就和她离了婚。她没了丈夫，反过来就要我和她结婚。我告诉她这不可能，她因此和我翻了脸，还说要去单位告我。我没理她，自己回了家，没想到她会紧追不舍。我，我真是后悔，怎么会和这样的女人纠缠在一起……”

整整一夜，丈夫都在向我忏悔。我却一个字也不想说。我能说什么呢？所有的话都让丈夫说完了。我最爱的丈夫，我几乎视为生命支柱的丈夫，在我觉得人生本来就已经不完美的痛苦中无情地背叛了我。一瞬间，我觉得自己什么都没了，有的只是打掉了牙齿含泪吞的心碎。

我恨丈夫，是的，我是一个缺少了乳房而不完美的女人，可这就能成为丈夫背叛我的理由吗？我无法原谅丈夫，我无法原谅他仅仅为了一点情欲就背叛婚姻的恶劣行为。他对我的爱，从这件事情暴露后，就成了我最深的伤痛。

和丈夫的冷战转眼间已经两个多月了。我们分房而居，除了必须要说的话外，我决不再和他多说一个字。我用自己对他的冷漠来抵制内心

里时时刻刻都充溢的恨。但即使这样，看到他，我还是满心的恨。我知道，自己也许很难原谅他了。

一天晚上，我已经和女儿睡着了，丈夫轻轻地敲开了房门。“你就真的不能原谅我的过失吗？你难道真的不想给我们的婚姻一次机会吗？”听着丈夫嘶哑的嗓音，看着他带着血丝的眼睛，我有一点点的心疼，但此时我的心中更多的仍旧是恨。我回答他说：“徐明，我也很想给你一次机会，我更想给我们的婚姻一次机会，可是，我自己却不能答应自己。一想到仅仅是因为我的身体不健全，你就背叛了我们的婚姻，我对一切就没有了信心，我就控制不了自己的恨，对你的恨……”说着说着，我的声音忍不住就高亢起来，情绪也激动起来。丈夫见状，赶紧压低声音劝我说：“好了，好了，别把孩子吵醒了，你也别生气了，好吗？”他一边讪讪地笑，一边退出了房间。看着慢慢关闭的房门，我心里是说说不出的难受，我真的无法原谅他。可是，现在就结束这一切吗？我又下不了决心。

就在这时，我所在的公司为了拓展业务，决定在北京成立分部。我当即请缨外派北京。我想，此时此刻也许躲避是最好的办法。我需要时间来考虑我的婚姻究竟何去何从。

得知我要去北京，丈夫的神情一下就黯淡起来。他默默地看我收拾好行李，递给我一杯水，问：“半个月可以回来一次吗？”“再说吧。”我心烦意乱地回答着。

这个世界上，很多事情的发生都是让人猝不及防。我只在北京呆了两个多月，就因为北京的“非典”疫情恶化而被总部提前调了回来。我正在家里整理衣物时，徐明回来了。我的突然归来让他惊喜不已，而看到他，我也大吃一惊。眼前的徐明脸色灰暗，神情黯淡，比以前消瘦了



许多。一向注意仪表的他头发凌乱，满脸胡须。得知我是奉调回来，徐明兴奋不已。他以最快的速度把自己收拾得面貌一新，然后提议我们去以前最喜欢的一家餐厅吃饭。

在车上，徐明正想说什么，我打断他说：“徐明，这几天我们还是把离婚手续办了吧。”徐明的脸一下阴沉下来。他把车开得飞快，好几次都险些追尾和擦着别的车子。我知道他的内心此刻一定很乱。我有些后悔不该在这个时候提出这样一个尴尬的问题。就在这时，我看见前面的车突然停了下来，我惊叫着，徐明也反应过来，但一切都太迟了。我只听到“轰”的一声，眼前一黑，便什么都不知道了。

当我再次醒过来时，是躺在医院里。我的头缠满了纱布。晃一晃，头部就剧烈地痛。这时，护理我的妈妈见我醒来，激动得直抹眼泪。我回想起事情的前前后后，急忙问妈妈：“徐明呢？他怎么样了？”见我这样问，妈妈的眼泪流得更多了，她哽咽着说：“你说你们俩不是前世的冤家吗？活得好好的，非要闹什么离婚。这一出事，又都猴急猴急地惦记着对方。”妈妈的数落让我的心剧烈地痛了起来。徐明，这个我已经下决心要离开他的男人，我却依旧为他心痛。我挣扎着坐起来，我要去看看徐明。妈妈一把拉住我，说：“你要干什么啊？徐明还在抢救室呢！他比你受伤得重得多。他是为了保护你才会这样的！”“保护我？”我有些不太明白。“对呀，医生说了，他处理过这么多的车祸伤，就你们这一起最为特殊了。医生说开车的人都有保护自己的本能，可你们出事的那一瞬间，徐明硬是把方向盘拐到了右边，不然，你哪能就头部擦伤这点小事啊。唉，也不知徐明那孩子现在怎么样了，老天保佑他好人自有好报吧。你说，这么好的一个人，你还要折腾什么呀。”妈妈的话没有说完，我已是泪流满面。此刻，我恨自己的狭隘，它使我差一点就

失去了最爱我的丈夫。

徐明的左胸肋骨断了两根，但他的生命没有危险了。第二天，当他醒过来的时候，我轻轻地俯在他的耳边说：“坚强些，噩梦已经过去，等你的伤好了，我们就回家。”然后，我当着徐明的面给那个还在纠缠他的女人打电话，我语气坚定地告诉她：“我会和我的丈夫永不分离地生活一辈子，无论再有什么风雨挫折。”

2007年6月，是我和徐明结婚十周年纪念日。我们带着女儿去照了全家福，这是我们一直想做但却一直没有做到的事情。我们是凡人，我们有很多的弱点，我们也不能抵制所有的诱惑。可我们始终会相爱。爱已经成为我们的本能，成为我们生命的一部分，足以让我们携手度过以后的风雨人生。

其实，婚姻的最大好处在于它不但认同了各自的坚强，更能理解彼此的脆弱。许多时候，那些婚姻里的伤害都是“无心”的，只要找出原因，及时沟通，就可以化干戈为玉帛。

伤害之一：信口开河

语言开启了人心的交流，也导致了无形的伤害，因为人有着想象的能力，加上女人历来“听爱”多于“看爱”，语言的分寸于女人显然有着胜于男人的敏感。

因为过于熟悉、过于习惯、过于无间，或许他对你的感觉日益麻木，作为女人的你对他却愈加脆弱。

艾米最近工作非常忙，晚上不时有应酬。艾米的母亲从外省前来，



雷杨接完站安顿好老人，仍不见艾米的踪影。直到夜里 11 点半，拖着疲惫身影的艾米才出现在家门口，迎来的是雷杨气愤的表情和充满不满的话语：“去哪儿了？也不打个电话，心里还有没有这个家！”外面忙得焦头烂额，回家却遭遇冰霜，艾米顿时泪如泉涌。

做丈夫的千万不要忘记妻子的脆弱。只要稍加用心，跳到嘴边的“胡言”定会自觉地守住“夫妻纪律”。

伤害之二：擅自行动

现代婚姻，丈夫很忙，妻子也不轻松。但在各自独立的自由里也要互通“情报”才合理。完全不打招呼的擅自行动难免会让女人感情承受不起，尽管他是完全的好意。

郑燕满怀欢喜地等待公司老总从美国来北京考察，由于郑燕工作努力，她自觉这是一个提升的好机会。而郑燕的老公凯得到了他所在公司的奖赏：携家属去夏威夷带薪度假。这确实是一次难得的浪漫机会，在凯心里，妻子升职哪有去夏威夷带薪度假实际。于是他自作主张给妻子的上司打电话帮她请了“病假”。郑燕知道后，大发雷霆，两人闹得不可开交。

一方的擅自行动总会带来另一方的感觉失调，男人的独来独往和独断专行更是对女人无形的伤害。

伤害之三：忘记重要的日子

尽管有婚姻专家一再忠告，粗心的丈夫还是会忘记妻子的生日和结婚纪念日。

琪云非常盼望丈夫周惟明能主动记住她的生日和他们的结婚纪念日。临近那个日子，琪云总是有意无意说些娇嗔的话，搞得周惟明有点摸不着头脑。最后，琪云生气地说：“你怎么总是忘记这些重要的日子，让人怀疑你的真爱呢？”

能和妻子共同分享生日快乐，是妻子求之不得的礼物。几乎所有的女人在做主妇的同时还要面对世界的艰难。想想女人的双重辛苦，男人难道不该多给女人一点体贴和安慰吗？

✚ 伤害之四：受压抑的自我

心理学家说，婚姻中女性比男性更容易压抑自身，为了保持婚姻的稳定，女人总相信控制自己的感情要比改变自己的爱人容易，于是总是独自承担怨恨。

在和丈夫共同生活的4年中，白丽维自己的想法或计划几乎都在丈夫大声的否定或疑惑中流产了。如果白丽维双休日有安排，丈夫准会说，那谁管孩子？白丽维马上不安起来，她怕老公责备她不爱家，没有责任感，在这样习惯的取悦中，白丽维压抑着自己内心的渴望，事实上，她一点也不快乐。

压抑自我，只能带来更深的隔膜，不如敞开心扉，勇敢地展示自我。

✚ 伤害之五：男人的自尊带给女人无形的折磨

男人总以为事事自己独当一面才是男子汉的美德，由此突然表现出的反常让做妻子的摸不着头脑：明明和你说好今晚他很想一人独处，却



在书房里开始了和某人的电话长谈；早上临走时还答应你今晚一定回来陪你，到晚上却缄口不提。

深爱丈夫的妻子怎能耐得住这般无言的折磨。就像韦佳，有涵养的她在丈夫的沉默中度过了两个星期，直到又一晚，欢情过后的她突然在丈夫的怀里哭了起来，丈夫才知道原来自己想独当一面的自尊竟成了妻子的伤痛。当晚，丈夫向韦佳坦白了两周来工作变动的麻烦。

由于心理需求不同，男人易于孤独，女人易于亲和；所以在家庭生活中，男人应该向女人靠拢，男人的坚强在工作中或许是良好品质，但面对两位一体的婚姻，势必成为妻子的伤害。

面对婚姻中的种种伤害，有几个自救的办法。

宣泄救助法

向朋友倾诉，发泄怨气和闷气，然后你会发现自己的婚姻其实没有想象的那样糟糕。发泄是一种减压过程，只要有人认真倾听。需要的并不是对方提供良好的解决方法，事实上，婚姻问题很难有万全之策，你需要的并不是良好的解决办法，而是有人可以倾诉，宣泄内心的烦忧。

酸葡萄救助法

多看看身边不幸的婚姻，多与再婚者做朋友，了解她们的感受。不是吓唬你，再婚不幸率之高会吓你一跳。老公还是原配的好，与其抱怨不如耐心发现他的优点。