

感悟幸福婚姻的甜蜜
找回完美婚姻的密码

情感 CT

姚扶有 著



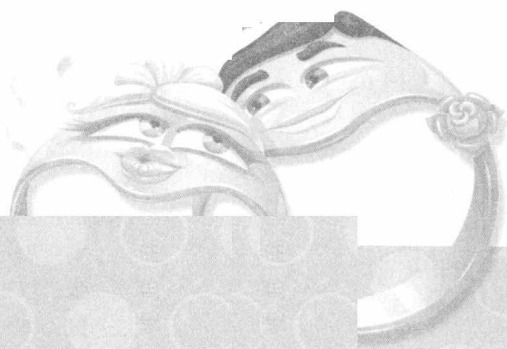
婚姻时节爱睡去 沾手回春梦醒来

婚姻如同故事：或风花雪月，或寡淡无味，或缠绵恩爱，或坎坷多舛，或轰轰烈烈，或平凡无奇……幸福婚姻最重要的支柱就是爱，爱是婚姻幸福的唯一护照。如果我们懂得时刻付出爱、珍惜爱、营造爱，那么，我们会犹如沉浸在蜜糖罐里游泳一样，幸福无比。否则，我们的婚姻就会犹如一台正在被氧化的精密仪器。随着时间的流逝，幸福会渐行渐远，而不幸却越来越近——这就是我们对婚姻的感悟。

北京工业大学出版社

感悟幸福婚姻的甜蜜
找回完美婚姻的密码

情感 CT



婚姻时节爱睡去
沾手回春梦醒来

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情感 CT/姚扶有著. —北京:北京工业大学出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2278 - 9

I. ①情… II. ①姚… III. ①恋爱—通俗读物②婚姻—通俗读物 IV. ①C913. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 017386 号

情感 CT

著 者: 姚扶有

责任编辑: 郑 华

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbstxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2278 - 9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

QIANYAN



情感，是一个生命最为灿烂的舒展和绽放。每个个体生命，一生中最为独特、美丽，最可能燃放的生命之火是什么？不是位高权重、权倾一时，也不是腰缠万贯、富可敌国，更不是青春永驻、貌美如花。面对生老病死，这一切都将成为过眼云烟。只有情感，只有爱的经历，才是生命的极致和纯粹。世间伴侣们的情感生活，各有各的耀眼辉煌，各有各的刻骨铭心，各有各的彷徨凄美，各有各的隐忧痛楚，各有各的落寞无奈。

有许多伴侣相伴一生，恩爱一世；有许多伴侣尚处于新婚燕尔，却突然发现情感的甜果正在变质；也有许多相濡以沫的中年伴侣，蓦然发现情感天堂潜伏危机；还有更多的伴侣，明明满怀激情渴望，两人真正肌肤相亲之时却骤然“停电”……这一切究竟是怎么了？在当今这个越来越物质化的社会，情感似乎变得越来越微妙而脆弱。

中国人一说到情感，便习惯于用“美好”这个颇具理想和浪漫色彩的词来形容。然而，在美国等西方发达国家，却盛行以“健康”的概念来探讨和评议情感。“美好”是强调情感给人的愉悦感觉，而“健康”则是以科学的态度来提示情感的本质和源泉。人们渴望拥有健康的情感，它是人生最可宝贵的财富。健康的情感意味着伴侣关系充满活力且和谐稳固，能够经受挫折和风雨；意味着伴侣之间的感情能够永不褪色、历久弥新，能够永葆真爱、激情依旧。

然而，正如世界上没有从不生病的人一样，情感生活也常常遭受“病魔”的侵袭，遭遇一些或大或小的齟齬、芥蒂、矛盾和危机。它们

侵蚀着情感的健康机体，给情感男女制造了许多痛苦和烦恼。这些危机和冲突有的可以预料，有的却意想不到。

我们无须惧怕情感的危机和冲突，但必须正视它的客观存在。因为即使是健康甜蜜的情感，男女双方也会因为彼此不同的需要、不同的目标和不同的期望而发生分歧。绝对和谐、毫无冲突的情感生活是不存在的。我们只有通过“CT（医学上的X射线断层扫描技术）”对自己的情感健康状况来一个全面检查，才能够正确认识和化解这些芥蒂、矛盾、冲突和危机，才能跨越情感旅程的重重障碍，让情感健康成长，并享有持久的幸福。

本书正是力图从情感的健康状态、亚健康状态和病态的角度去透视“情”态万千的男女，提炼培养、营造健康情感的方法、经验和心得，寻求导致情感不和谐音符的根源。本书在写作时，并没有单纯讲理论，而是更注重以个案和内心独白的方式，使行文所述更贴近你的生活，并且也没有简单肯定、否定什么。我一直以来始终认为，只要事涉情感，就绝不是任何教授、医生、名人、智者可以点拨和教化的。如果一定要做点什么的话，最好的办法莫过于拿自己的情感“CT片”给自己看，或许能够从中开启悟性。情感也不是可以简单地用对与错、好与坏加以概括、界定乃至评判的，如果一定要用什么词来概括的话，最接近准确的概括可能是：纠缠。人与人之间的关系都是互动的，一段情感，无论浪漫或者平庸，精彩或者黯淡，成功或者失败，都取决于男女双方，取决于男人，也取决于女人。被情感困扰时，男人与女人是同一枚硬币的两面，不仅女人有话要说，男人也有话要说。

所以，我还得说，如果你的情感处于非常健康的状态，那么恭喜你，你一定会拥有幸福甜蜜的一生。如果你的情感处于不健康的状态，甚至是非常糟糕的病态，不要后悔，不要痛苦，也不要忧伤，更不要失望。认真翻一翻这本书，相信定会对你有所帮助，这也将是我的莫大欣慰。



第一章 红色的健康情感

——婚姻幸福的秘诀

幸福婚姻是情侣双方纯洁深邃的情愫载体，是爱的伊甸园，是情的温馨空气。在伴侣情爱的感情光谱上，幸福婚姻的元素包括同情欲、本能、感觉等密切相关的最基本的情感，也包括同人的精神生活的审美、道德等高尚内容有关的那些情感。比如心有灵犀的眷恋、心照不宣的温存、情不自禁的拥抱、心领神会的微笑、含情脉脉的凝视、不言而喻的爱抚亲吻、心醉神迷的融合……

因此，我们说，幸福美满的婚姻犹如一台高配置的计算机，为了保证它永久健康运行，永不被“黑客”攻击，每对幸福情侣都有他们自己独特的幸福婚姻密码。如果你能够懂得其中所蕴涵的深义，并且加以应用，就会发现，你们的婚姻生活将变得如同晨曦中带着露珠的玫瑰花一般，光鲜灿烂、馨香四溢。

婚姻幸福的几何理论·····	2
此情绵绵无绝期·····	4

为自己“妆”出一份好心情	7
好情调调理出幸福	9
快乐氛围营造出幸福	11
珍藏旧爱最懂爱	13
与“火”妻过招	15
学会关爱男人	17
夫妻宽容	20
快乐时光	22
一分柔情，十分眷恋	25
天涯寄情	27
共享爱好更快乐	30
给爱一个容器	32
撤退，免战	34
收拾“叛国者”	36
爱需要自由空间	38
谈笑幽默中	40
温婉戏言解心结	42
倾吐积愆，诱发温情	44
唠叨之福	46
重建幸福	48
撒娇煽情	54
美满的婚姻是杯柠檬茶	56
漂泊的情人节依然浪漫	60
欣赏，是一位情人	63
蜜月里有份真情叫平实	68
刚开始“活着”的老公	70
换个角度，家务轻松搞定	74

第二章 灰色的“亚健康”情感

——家庭堡垒中的“战争”

我们在成婚之前，往往会对婚后生活、夫妻情爱抱有很多幻想和期望。因此，便用“花好月圆”来表达自己对美好婚姻的赞美与向往。然而，当我们点燃洞房花烛，走进“二人世界”的时候，却惊奇地发现，现实竟然与这些幻想和期望格格不入。丈夫期望妻子温柔贤淑，善解人意，聪颖而又乖巧；而妻子则希望丈夫温文尔雅，潇洒博学，在事业及家务上都能干。于是，双方感到了失望，以致相互指责、抱怨，矛盾四起，起初的一对鸳鸯却成了一双怨偶。

其实，一个家庭如果没有摩擦发生，就形如一块阴森之地。一对夫妻没有矛盾冲突就体验不出欢乐的滋味，宛如雨过天晴，才会有亮丽的彩虹出现。伴侣之间出现芥蒂、矛盾、怨艾并不可怕，怕的是对这些芥蒂、矛盾、怨艾视而不见或放任自流。如若不愿失去榻上枕伴和绣屋闺房的恩爱缠绵，就要随时注意清理、杀去情感世界的“病毒”。

浪漫需要喝彩	80
心中的假想敌	82
攀比出的苦恼	84
失衡的三角形	87
有惊不喜	90
还原爱的本质	92
内冷外热的妻子	95
再度情浪漫	97
夫妻之间也要相互感激	100
“变味”的水煮鱼	103
喜讯遭遇“冷空气”	105
问责“美丽”	108
贬损话当止则止	110



得理之处也饶人·····	113
爱他就为他保密·····	115
人流浪，两情伤·····	116
苦肉计使不得·····	118
沟通“短路”·····	120
揭短，泄了气伤了心·····	123
误解这样产生·····	125
搞不懂的电话追踪·····	127
老婆的女友来访·····	128
别失去自我·····	130
受不了的关怀·····	133
妻子太能干·····	135
别问了，他需要安静·····	137
别把爱逼上绝路·····	139
夫妻之战到底怨谁·····	141

第三章 黑色的“非健康”情感

——别让心转身，别让爱睡去

有情人结成眷属后，谁都希冀能相亲相爱，甜蜜幸福，白头偕老。然而，婚姻生活常常不能使这种美好的愿望变成现实。许多一往情深的青年男女，结成伉俪不久，小两口便产生了矛盾，夫妻感情也随之出现裂痕。于是，不得不发出“结婚是爱情的坟墓”之类的叹息。

为什么婚后会出现这种不愉快和苦恼呢？其原因当然是多种多样的，它既包括在这个角色转换过程中夫妻双方的努力程度和包容意识，又受彼此的品德、性格、才华、气质、修养、情操、处世艺术、家庭环境以及社会地位等许多因素的影响。所以，无论多么深深相爱的一对情侣，面对这么复杂的问题时，也会难免犯下种种错误，让心转身，让爱睡去。所以，只有当我们理解了爱的复杂性、微妙性时，再来面对那样那样的婚姻问题，才不会束手无策。

男人为啥要攒“私房钱”	148
“胁迫”并不能造就好老公	155
心“野”的老婆	158
别对男人的沉默想入非非	160
别让“病”成为最好的避难所	164
太太向老公倾诉偷情委屈	169
一个成功女人的悲苦	175
挺过去前面又是亮丽的天空	181
慕恋青春女人的“熟男”	186
电话恋人的神秘游戏	194

第四章 粉色的浪漫情感

——激情成就“性”福

每当你与爱侣独处的时候，无论对方是用口头语言还是肢体语言向你表示“想要你”，你会做出什么反应？许多伴侣想必会心潮澎湃、激情荡漾，“性爱”这个词对于任何一方来说肯定是很令人心动，也很温馨幸福的；也有许多伴侣感到心如止水、“性”趣索然，这个词对他们来说当然是很酸楚无奈，也很尴尬的；更有许多伴侣则是心生怨艾、断然拒绝，这个词对于他们来说自然是痛苦不堪，也很令人伤感的。

别把“性”福丢在车里	204
关键时刻做不到	207
消除被偷窥的恐惧并不难	212
带着性爱去兜风	217
家里弥漫着性爱味道	222
男人也需要爱抚	225
“残缺”的性爱依然可以精彩	228
陪练，让老公“性”致勃勃	231
夫妻节律日，性爱的天堂	236



就着激情让“性”福沸腾	239
快乐是共同创造的结果	243
夫妻吵架别让性爱受伤	248
强大男人的性很脆弱	253

第一章 红色的健康情感

——婚姻幸福的秘诀



幸福婚姻是情侣双方纯洁深邃的情愫载体，是爱的伊甸园，是情的温馨空气。在伴侣情爱的感情光谱上，幸福婚姻的元素包括同情欲、本能、感觉等密切相关的最基本的情感，也包括同人的精神生活的审美、道德等高尚内容有关的那些情感。比如心有灵犀的眷恋、心照不宣的温存、情不自禁的拥抱、心领神会的微笑、含情脉脉的凝视、不言而喻的爱抚亲吻、心醉神迷的融合……

因此，我们说，幸福美满的婚姻犹如一台高配置的计算机，为了保证它永久健康运行，永不被“黑客”攻击，每对幸福情侣都有他们自己独特的幸福婚姻密码。如果你能够懂得其中所蕴涵的深义，并且加以应用，就会发现，你们的婚姻生活将变得如同晨曦中带着露珠的玫瑰花一般，光鲜灿烂、馨香四溢。

婚姻幸福的几何理论

婚姻中的男女，就像磁带的 A 面和 B 面一样，各自发着各自的声音。如果我们始终固执地站在 A 面，就只能重复听见一种声音。殊不知，A 面有 A 面的偏执，B 面有 B 面的委屈，试着把自己翻到另一面，换位思考一下。等你听到了不同的声音，自然就会获得不同的感受，而那些曾经对伴侣的不满、抱怨、气恼、指责、挖苦、愤恨等，便也会随之灰飞烟灭。抬眼一望，一片风清月明。

陈教授原是一所大学的博士生导师，他在数学领域硕果累累，可是在家庭经营上却是一个失败者。且不说几个儿子、儿媳不愿与他住在一起，先后从家中搬了出去。就连老伴也实在与他过不下去，在陈教授快 60 岁的时候，毅然决然地与他离了婚。都说，少年夫妻老来伴。人生过了大半辈子，即使事业上再成就斐然，可连老伴都与自己过不下去，家庭也支离破碎，这日子过得还有什么滋味啊？陈教授越想越伤心凄凉，越想越悲哀绝望。最后离家出走，云游四方。

再后来，陈教授在一座千年古寺里落脚，潜心研究婚姻问题。他将自己的数学理论与婚姻幸福结合起来，两年后，终于研究出了一套使婚姻幸福的几何理论。从此，慕名前来古寺听陈教授讲“经”的香客络绎不绝。

市妇联知道这件事后，特意把陈教授请下山为“新人婚姻培训班”讲“经”。陈教授走进礼堂，打开多媒体，大屏幕上立刻跳出 3 行字：

婚姻幸福取决于两点：

一是找一个善良的人！

二是做一个善良的人！

陈教授看到下面一片愕然，解释说：“这是我反省自己婚姻的结果。至于许多婚姻家庭方面的秘诀，我认为都蕴涵在这简单的两点之中。”台下一片哗然，一位少妇站起来问：“如果这两条没有做到呢？”

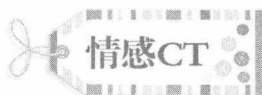


陈教授点击了一下鼠标。“请看大屏幕，”他说，“那就变成了4条。一是宽容忍耐，即使你的宽容忍耐改变不了家人，也请继续下去；二是把宽容忍耐变成一种习惯和爱好；三是在习惯和爱好中养成一种傻子的品性；四是乐于做傻子，并发扬光大。”这时，台下沸腾了，顿时有一个男的对女的说：“你能这样对我吗？”女的反问男的：“我不能，那你能这样对我吗？”等大家七嘴八舌的“做不到”的声音停息下来之后，陈教授说：“如果这4条做不到，但你想有一个幸福的婚姻，那么你就得做到以下16条了。”陈教授接着又点击了一下鼠标。

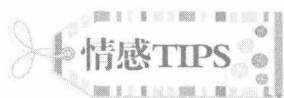
“一是家人发脾气时你沉默；二是家人情绪不好时，你保持微笑；三是斗嘴时让对方赢；四是不带着气过夜；五是闹矛盾时不离家出走；六是批评家人时要面带笑意，并随时准备认错道歉；七是关心家人更甚于关心自己；八是不利于家庭团结的话传来时，把它当成耳旁风；九是支持家人的爱好；十是接受家人弗逆不顺的行为和习惯；十一是把指责埋怨当成提醒建议；十二是把家务劳动当成一种享受；十三是家人惹你生气时，你要首先想到是自己错了；十四是善待家人的朋友、同事、同学；十五是收支透明，不私设‘小金库’；十六是爱对方亲人比爱自己的亲人多一点。”

新人们随着陈教授的鼠标看完这16条，有的大笑，有的叹息，有的沉思，有的反对……陈教授说：“如果大家对这16条还感到失望的话，那你就只有做好下面的256条了。因为婚姻幸福的理论是一个几何级数理论，它总是在前面那个数字的基础上进行二次方。”接着陈教授又点击了一下鼠标，屏幕上的字体也变成了小小的六号字，密密麻麻。陈教授感叹道：“一个家庭如果走到这一步就已经很危险了，我的家庭就是一个例证啊！”

陈教授说完，台下已经一片寂静，连他点击鼠标的声音都听得见。少顷，一种异样的声音传了出来，原来有好几个人已经默默地抽泣了起来。



幸福的婚姻是什么样的？它就像一只蝴蝶，你若刻意去追求时，总是无法捕捉得到它。但是如果你安静下来，它就可能栖息在你身上。陈教授用他一生不幸的婚姻经历参悟出获得幸福婚姻的秘诀，就是简单的两个字：善良。但是如果你连这两个字都做不到，那就只能再做具体的几十条、甚至几百条了。其实，那几十条、几百条不过是善良的具体内涵——善良是具有一颗充满仁慈的心，一片发自肺腑的真情。如果你具备了“善良”这种人格特质，那在婚姻中还怕什么磕磕绊绊呢？因此，我们说，婚姻不是“ $1+1=2$ ”，而是“ $0.5+0.5=1$ ”，即两人各削去一半自己的个性和特点，然后结合在一起。综观世界上千千万万对婚姻幸福的伴侣，也许有成千上万的原因能使他们两人终身厮守着，但最根本的原因肯定是善良与爱。尽管那爱像盐稀释在大海里无从寻觅，可是每一朵浪花里都带了点爱的滋味——因为他们有一片发自肺腑的真情。



婚姻幸福的核心问题，不在于伴侣是不是最佳人选，而在于你是不是努力成为伴侣的最佳人选。

此情绵绵无绝期

任何一对伴侣要想永葆情深意长、鹣鹣情深，仅凭一时的激情澎湃、轰轰烈烈或信誓旦旦是靠不住的。因为恩爱缠绵之情，既包含着两



人之间所有悲欢离合的跌宕起伏，也包含着柴米油盐的细水长流，更包含着人生所有的喧嚣和纷扰。

曾有一位朋友非常感慨地向我讲述了这样一个故事：

我的中文老师和师母都是年逾花甲的人，两人同在一所学校，师母教的是英文。做他们学生的时候，我和爱人都是好学上进的尖子生，常往他们家跑，对他们那种相濡以沫的恩爱之情早已了然于心。人们常说，舌头和牙齿住久了还咬架，夫妻做久了哪有不争嘴吵架的啊。可我们在学校读书的4年，压根儿就没见老师和师母红过脸。有一次，我和爱人去拜访老师时，想借他的《文学辞典》用一下，老师起身去拿，结果不小心把茶杯碰落到地上。老师不好意思地说：“瞧我多粗心，一不留神就犯错。”师母则接过话说：“你别往心里去，是我不好，给他们沏茶没把茶杯放对地方。”两人说罢都争着去拿拖把处理善后。透过这件小事，我们亲眼见证了老师和师母的感情之深绝非一般夫妻所能达到：一桩小小的不愉快事件，他们都是首先从自身检讨起，把责任和原因归咎于自己。如果天下所有的夫妻都能做到和他们一样，人生哪来的抱怨、指责、不满、生气，甚至愤怒呢？我想：古人的那种举案齐眉、相敬如宾，与老师夫妇相比也不过如此罢了。

深秋的时候，我和爱人再去看望他们。去的时候，老师正在收拾房间，其实他们家平时一直都非常整洁、清新、明亮。我心里暗想，老师没必要因为学生要来就格外整理一番吧？果然，进得家门，没见师母，才知道师母到北京开会已经去了20多天了，这天，正巧师母要回来。瞧这对老夫老妻，暂时别离后的团聚依然如迎接初恋情人般隆重、激动。和我们说话的时候，老师几次站起朝楼下张望，坐立不安，焦急心切，那份等待的急切就如同等待热恋的情人一般。须臾，师母回来了，年纪已是知天命的人，却依然风韵犹存，眼睛里仍有恋爱中的女孩子才有的那种感到被一往情深的目光注视着甜蜜、激动和笑意盈盈的光彩。老师迎了上去，接过师母手中的行囊，给了她一个深情的拥抱。然后亲自去厨房，端来一碗银耳羹，托盘里还放着一枝鲜红欲滴的玫瑰。师母拿起玫瑰，眯起眼睛，深深地嗅了一下，然后把满怀爱意的目光给了老师。老师看出了我们的惊讶与羡慕，笑着说：“她刚嫁给我的时候，我就是如此接待她的。银耳晶莹透明，汤羹甜蜜如饴，是她喜欢

的，也是我们共同希望的寓意，而玫瑰是我借用花语向她表达爱意。几十年了，每次她出远门归来，我都这样迎接她。”

蓦地，我看见了一种美，一种爱之美，深邃动人，在暮色中轻轻氤氲。一股暖流倏然传遍身心，我一时沉醉不能自己，赶紧抓住爱人的手，抬眼望去，只见她也若有所思地望着那枝玫瑰。

然后她问老师：“学生想知道是什么使你们的爱绵延不断无绝期呀？”

老师找出一些理由：承诺、共同的兴趣、无私、精神上的吸引、相互交流，等等，但我知道理由远不止这些。

情感CT



情感CT

爱情不会遗失有情人，有情人有时却会遗落爱情。爱是需要激情，需要创造，需要多姿多彩的“节目”点缀的。要使婚姻不成为爱情的坟墓，关键不在爱情而在于相爱者。对于相爱的男女来说，激情飞越的爱情火花闪耀之后，婚姻醇厚得像一杯浓茶。人们常常以“平淡是真”为借口，不愿承认那份长久拥有的感情已变得麻木和粗糙，却不明白，如果我们像习惯了遗落爱情那样一天天去冷落我们所爱的人，那么，那份在我们掌心和胸口的爱情就会日渐冰冷。

情感TIPS

再肤浅的感情有时也是深不可测的。最好的办法是欣赏而不是评价，唯一有评价权的是婚姻者自己，唯一有仲裁权的是时间。