



男人35岁

卓雅◎编著

前必读

做个好丈夫的9大特质

打造优秀丈夫 实现美满婚姻



中国物资出版社



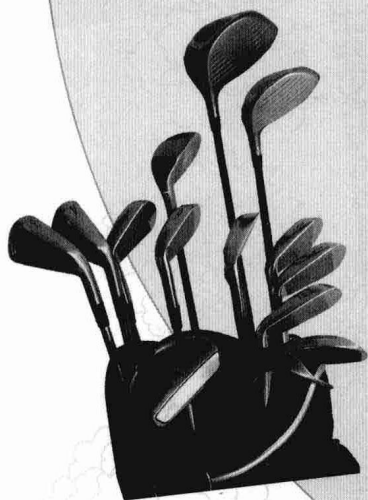
男人35岁

卓 雅◎编著

前必读

做个好丈夫的9大特质

打造优秀丈夫 实现美满婚姻



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人 35 岁前必读: 做个好丈夫的 9 大特质 / 卓雅编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3333 - 7

I. 男… II. 卓… III. 男性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 014257 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

三河市西华印务有限公司印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 13.75 字数: 211 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3333 - 7/B · 0211

印数: 0001—5000 册

定价: 26.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

序 言

两个相爱的人走进了婚姻的殿堂，宣誓今后的人生要携手走下去。在婚姻最初的甜蜜退去之后，就要更多地面对生活的考验。可能度过了开始的蜜月期，迎来了生活中的平淡和琐碎之后，就开始抱怨：生活中的每一件琐事都要自己来处理；每天的家务都看不到头；夫妻间没时间交流，感情仿佛越来越淡薄……最后禁不住要发出疑问：这就是我的婚姻，我能从中得到幸福吗？

周国平先生说过：性别是大自然的一个最巧妙的发明，但是，婚姻却是人类最笨拙的发明，自从发明了婚姻这部机器以后，它老是出毛病，我们为调试它、修理它，伤透了脑筋。但是我们到目前为止，还不足以发明一部更高明的机器，能够足以应付得了大自然那个最巧妙的发明。

为了修理婚姻这部机器而苦恼的大有人在，于是我们听到他们开始抱怨：“婚姻是爱情的坟墓”。无数围城中的男女们迷失在生活的旋涡中，找不到通往幸福的路径。夫妻之间变得越来越冷漠：没有对视、没有交流、逐渐遗忘了相爱时的感觉。就连婚姻这座城也开始摇摇晃晃，难以持久。我们应该改变这种现状，问题的关键并不在于“为什么会这样”，而在于“应该怎么做”。

古往今来，无数聪明人对婚姻发过很多“聪明”的议论，说过无数的俏皮话，就好像一个结了婚的男人，如果不调侃一下婚姻的愚蠢，就不能显示自己的聪明。其实，如果我们能转换一下心态，减少些抱怨，增加些





努力，那么婚姻是可以抹去那“愚蠢”的外表，变成一幅美丽的画卷的。既然社会依然偏向男人一方，那么丈夫们也应该为创造美满的婚姻做出表率和努力。本书就是想和诸位丈夫探讨一下，如何把握住幸福，把握住妻子对自己的爱，携手走向更美好的未来。

我们相信，失败绝不是婚姻的注定结局，在现代思维方式和观念的影响下，面对不够幸福的婚姻，人们思考的更多的是如何走出这座围城，开始一段新的感情，而不是怎样改变自己，在当前的这场婚姻中获得幸福。本书就是要以“使你的婚姻更美好”作为出发点，通过感性的文字、新异的视角、生动的事例和贴心的提示，帮助你成为一个好丈夫。书中不仅有周到、详尽的计划，还有很多细致、具体的方法，以帮助丈夫们将自己的婚姻推向更美好的境界。

“做个好丈夫”这个理想也许显得不够远大、不够响亮，但这个理想实际上距离生活最近，是最贴切、最实际的幸福。做个好丈夫的重点还是在于“做”，丈夫在改变、完善自己的过程中，也会给妻子很大的影响，她会因为你的变化而受到激励，与你共同同步调，一齐努力。当夫妻两个人都为幸福这一目标而努力时，生活将会变得妙不可言，最后的结局将会是：不仅得到了幸福、美满的生活，还将收获更进一步的爱情以及逐渐完美的妻子。

在朝着“做个好丈夫”这一目标努力时，丈夫还应该有个理智的认识：要使婚姻生活巩固、充满美好和乐趣，是要付出长久的努力的，而且在努力的过程中可能会遇到意想不到的麻烦。因为生活本身就是充满了变数的，夫妻间一次意外的小冲突可能会让你用心经营了几天的好心情烟消云散。但是丈夫们不该因此就放弃努力。“不经历风雨，怎么见彩虹”，美好的事物总是要经过一波三折的考验。所有愿意为婚姻幸福做出努力的丈夫，最终都会得到人世间最美好的风景——相伴一生的幸福。

金庸在《神雕侠侣》中想象出了一种叫“情花”的植物：“入口香甜，芳甘似蜜，更微有醺醺然的酒气，但嚼了几下，却有一股苦涩的味道，要待吐出，似觉不舍，要吞入肚内，又有点难以下咽”。这情花的滋

味，正是巧妙地说出爱情的感觉。爱情和婚姻都是从香甜开始的，但逐渐就会褪去甜蜜的外衣，露出其中暗藏的苦涩，这是感情的必经之路。那么，现实中的夫妻如何才能顺利地度过婚姻中的“苦涩”呢？本书提到的一些经验和方法，再加上丈夫的思索和创造，一定会为自己创造出一条道路。度过这段略带苦涩的过程，就能迎来更进一步的甜蜜和幸福。

幸福，并不是可望而不可即的，只要你肯努力，就是在一点点地向成功迈进。也许开始的成效并不明显，但只要坚持就一定会有收获。寻找幸福，就请从做一个好丈夫开始吧。希望这本书能帮你整理好上路的行囊，从婚姻出发，一路携着你们，共同经历生命中最难忘、最精彩的行程。同时也祝愿你能找到真实、长久的幸福。

在此，我们对参与本书编写的成员：张志军、王新源、杨国辉、王振伟、闫博、李忠良、赵静、李绍玲、李光亮、孙占领、呼建朝、张艾莉、杜延起、刘芳、刘俊义、张志勇表示感谢！

作 者
2010 年 1 月

序
言



CONTENT

目 录

特质1 做家庭的脊梁——担负起婚姻中的责任 / 1

面带笑容，承担起家的重任 / 3

我是你的依靠 / 5

为她撑起一片天 / 8

忠诚于婚姻 / 10

把握好事业与家庭的天平 / 14

让生活中充满阳光 / 18

善于“点燃”你的妻子 / 20

特质2 两颗心紧密相依——懂得给妻子尊重 / 25

爱情也需要喘口气 / 27

记得给妻子“长面子” / 30

小承诺，大文章 / 32

重视你们的“纪念日” / 34

用心体味妻子的“唠叨” / 36

爱屋及乌，尊重妻子身边的人 / 39

不妨闭上一只眼 / 40

恩爱两不疑 / 43





为了幸福而改变 / 46

特质3 心有灵犀一点通——理解你的妻子 / 49

相知以心，相濡以沫 / 51

身临其境，站在她的角度来考虑 / 54

交流之后再判断 / 57

怎么对付“购物狂” / 59

了解妻子的性情 / 62

沟通如流水 / 66

特质4 把爱带到她身旁——体贴是给妻子最大的支持 / 71

幸福，从满足她的小愿望开始 / 73

细节之处见温暖 / 75

做个会“听话”的好丈夫 / 78

别让她成为孤岛 / 82

不要小看“鸡毛蒜皮” / 85

体贴可以很简单 / 87

特质5 让爱自由地呼吸——宽容让生活更自如 / 91

宽容是让爱生长的最佳土壤 / 93

承认差异 / 95

接受那些不能改变的 / 98

在争论到来时及时“刹车” / 100

我们讲和吧 / 103

修补我们的婚姻 / 106

让生活多些美好，少些遗憾 / 109

特质6 妻子是最宝贵的财富——你的欣赏能让她更完美 / 113

- 学会欣赏，懂得赞美 / 115
- 从一条优点出发 / 117
- 肯定是对她最好的支持 / 120
- 把妻子当做自己最宝贵的财富 / 122
- 寻找身边的风景 / 124
- 对妻子的努力说声“你真棒” / 127
- 看到她为你做的改变 / 130
- 把“花”放在合适的地方 / 132

特质7 心与心的碰撞——坦诚地面对你的妻子 / 135

- 敞开你的内心 / 137
- 把话“倒”出来 / 140
- 家是让你脱去武装的地方 / 144
- 告诉她能为你做什么 / 146
- 两种谎言的区别 / 149
- 卸掉内心的重担 / 152

特质8 快乐与幸福牵手——乐观的丈夫最值得信赖 / 155

- 你的乐观是家中的阳光 / 157
- 释放坏心情 / 160
- 带着笑容回家 / 164
- 给爱情加点幽默 / 167
- 用游戏创造快乐 / 170
- 让家中充满笑声 / 173





特质9 爱情在岁月的年轮中成长——让生活时刻保鲜 / 177

- 用“心”研究你的妻子 / 179
- 再回首——重温爱的往事 / 181
- 刻意制造浪漫的感觉 / 183
- 为她准备精心的时刻 / 188
- 忧伤和快乐一起分享 / 191
- 别计较你得到了多少 / 196
- 提醒自己注意幸福 / 198
- 明天会更好 / 200

结束语 / 205

特质1

做家庭的脊梁——担负起婚姻中的责任

男人
35岁

前必读

做个好丈夫的9大特质

两个人由相爱逐渐走向谈婚论嫁，伴随着幸福的感觉而来的，还有阵阵的忐忑，以及对未来的茫然。几乎每个新郎都要在心中问自己：“好丈夫应该是什么样的？”美国婚姻咨询专家埃丝特·克林对这个问题做出了回答：好丈夫应该认识到既然她嫁给你，你就是她所拥有的唯一保护人，好丈夫非常乐意承担起自己的责任……

如何做个好丈夫，首先触及的就是责任问题。尽到自己的责任，是好丈夫的必修课题之一。“责任”两个字总是板起面孔，一副严肃的样子，让很多人敬而远之。但作为一个人，必须在不同的人生阶段承担相应的责任，逃避只能导致失败或糟糕的人生。而作为一个男人，不管你即将踏入围城，还是已经身处围城之内，都应该检验一下自己的肩膀，看它是否够强壮，能否成为家庭的脊梁，为妻子和家人挑起生活的担子，支撑起家的重量。有句谚语说：妻子需要的不是你的嘴，而是你的肩膀。花言巧语或是绵绵情话都过滤不了生活的艰难，唯有一副结实的肩膀，承担责任，阻隔烦恼，这样爱情才能获得足够的生长空间，爱才能成为“常绿乔木”，不泛黄、不枯萎、不停滞。

“责任”是好丈夫的第一门必修课，做家庭的脊梁，承担起婚姻中的责任，丈夫们准备好了吗？



面带笑容，承担起家的重任

法国文学家萨特说过：选择就要承担。

在妻子对丈夫的希望中，有强烈的责任感往往被排在第一位，责任感是做个好丈夫的必备条件。责任心强的丈夫会让妻子觉得踏实、安全，在面对生活的疾风骤雨时，她会因为丈夫的勇敢而变得勇敢。当爱情的美妙旅程抵达下一站——婚姻的时候，一切幻想都“尘埃落定”，相爱的两个人铿然降落到生活面前，角色的转变伴随着责任的增加，也许会经历“山重水复疑无路”的窘迫，但这是暂时的，只要夫妻双方以积极的心态去面对，尽快进入角色并承担起自己的责任，就能步入“柳暗花明又一村”的佳境。在这个过程中，丈夫应该付出更多的努力。有句古训说“夫唱妇随”，一个积极的丈夫会使妻子的生活态度随之改变。

妻子长得很漂亮，但她有个缺点：她非常、非常爱丢东西。从小到大，除了她自己，几乎什么都丢过。因此，她为自己赢得了一个响亮的雅号：“丢手绢”。

结婚以后，妻子唯一的指望就是丈夫的记性比自己好，可造化弄人，千挑万选的他，忘性竟然比自己有过之而无不及。他们浪漫的散步经常因为没带伞而被雨浇得一塌糊涂，也会因为忘带钥匙而站在门口尴尬地面面相觑，甚至经历过吃完饭没带钱的窘境。那天，他们又因为忘了东西而大吵一架，妻子气急败坏地喊：“你干脆把我也丢了算了！”然后甩开门，扬长而去。



一天、两天，妻子想到他就有气，自己怎么这么蠢，选错了人；三天、四天，她开始有些后悔自己太过分了；五天、六天，他的影子已经挥之不去。一个星期没见面，他真的把她丢了，妻子的心开始忐忑不安。门铃在这个时候响了，打开门，看到一脸胡子拉碴的丈夫，丈夫迫切地表白：“这几天看不到你我痛不欲生，痛定思痛之后，我痛下决心，决定痛改前非，你看——”说着，他拿出两个小巧精致的本子，继续说：“这是备忘录，一人一个。我还定了短信提醒服务，还有这个。”他把一个土里土气的钥匙扣在她眼前晃了晃，然后挂在腰带上：“钥匙以后再也不用忘了！”

“你就是我的责任，我以后再也不用让你因为我的健忘而难堪，你可能忘记的一切我都为你记着，放心吧。”他保证似的说。

“你就是我的责任”，这句话消融了妻子所有的怨气。

面带笑容地承担责任是一种积极的态度，丈夫如果能主动发现和改变生活中不协调的部分或自身的弱点，才会使生活更和谐；而那些不主动承担责任，或是唉声叹气、愁眉苦脸地去承担责任的丈夫，不仅自己不快乐，也会让妻子感到不快乐，生活中将缺少很多乐趣。

李诚是个急性子，做事总是静不下心，容易不耐烦。婚后两年，他们的孩子出生了，带给全家巨大喜悦的同时，也带来了更多的家务活。他的妻子忙不过来时，经常求助于他，指派给他一些任务。李诚也明白妻子辛苦，帮她的忙是自己分内的事，所以从不拒绝。但以他急躁的个性，做妻子吩咐的事时又想着自己的事，总是一脸的不耐烦。渐渐地，妻子认为他不情愿帮自己的忙，与其弄得彼此都不开心，还不如自己干，后来就不再要丈夫来帮忙。

李诚反而不自在了，一次他问妻子：“这些事怎么不叫我？你做起来多费劲。”

“叫你？瞧见你那张没好气的脸我就生气，还不如自己干舒服呢。”妻子抱怨道。



听了妻子的话他才如梦初醒，想到自己的情绪是差了些，事情做得也潦草，不由得心生惭愧，心想：“以后得好好表现才是，不然，老婆看我都不顺眼了。”

对丈夫来说，妻子就是你的责任，家就是你的责任。如果在为妻子、为家庭做每件事时都“怨声载道”，生活会变成什么样子呢？一定没有多少顺心的时候。把“愁眉苦脸”换成满面的笑容，情况就不一样了。人们常说：既然怎么样都得生活，为什么不愉快地去生活呢？同样地，既然这些责任是做丈夫必须承担的，为什么不愉快地去承担呢？心情好了，效率也会相应地提高。

夫妻双方就像人的两只手，有责任配合、帮助对方。左手提着很重的篮子，累了，右手就会自然而然地接过来；右手受伤了，左手也会第一时间伸过来。对丈夫而言，妻子是陪你走过这一生的人，是你的责任。因为有爱情，她会是你今生今世最甜蜜的责任。婚姻是爱情的躯体，假如一方不能主动地去关怀、帮助另一方，不能承担起对方的喜怒哀乐，久而久之，婚姻也会中风，甚至瘫痪。也不要用勉强的心态去承担，那样彼此都不会幸福。只有愉快地承担自己的责任，为她做自己应该做的一切，幸福才会在身边开花吐蕊，芳香四溢。

好丈夫理应如此。

我是你的依靠

在婚姻生活中，丈夫应该更坚强，充当保护者的角色，做妻子强有力的后盾，做她的依靠，这是人们很普遍的一种认知。男人的确比女人更有力量，除了身体上的高大，还有性格的坚忍，面对突发事件时的镇定，等等。一般而言，男人都强于女人，于是，很自然地成了家庭的“中流砥



柱”。保护妻子，给她安全感，让她放心地依靠，也就成了丈夫的责任，成了“好丈夫守则”中的一项。

经常乘坐公交车的人，对这个“挤”字一定深有感触。

今天车厢里的人非常多，到站时，上来一对中年夫妻，丈夫搂着妻子的腰，几乎是把她抱上车的。而且上车后丈夫的手并没有松开，还不时低头跟妻子耳语几句。看得出来，他们感情很好。

如果是年轻人也就罢了，都老夫老妻了，在众目睽睽之下还表现得如此亲密，难免招来周围乘客诧异的眼神。又过了几站，这对夫妻要下车了，车子停稳后，男人还像上车时一样，紧搂着女人的腰，好像他一松手，女人就会摔倒似的。车重新启动了，很多乘客的眼神还跟随着路旁的男女，嘴上也都带着戏谑的笑意。可是，汽车转弯的那一刻，他们惊讶地发现：女人的一只袖管是空的！怪不得那男人始终搂着她，原来她是需要搀扶的，在如此拥挤而又颠簸的车厢里，她的一只手臂是难以支撑的。

他们的身影已经消失了，乘客们还在为那搀扶的爱感动着。不知是什么原因让女人失去了一只手臂，但她并没有失去生活的依靠，丈夫的手臂会给她支撑，就这样搀扶着走过人生，该是多么幸福的支撑啊！

爱能掩饰很多的缺憾，这位丈夫无疑是妻子的依靠。健康的妻子也需要丈夫的支撑，不只是生活上，还应该精神上。女强人也有柔软的内心世界，在她们的意识里，妻子都希望丈夫能成为自己的依靠。如果一个丈夫能使妻子的生活充满无条件的呵护与奉献，让妻子永远生活在安全的氛围里，那么妻子也会以巨大的爱、尊敬与忠诚回报他。爱本身就是一种妙不可言的东西，是幸福的支撑。

有篇文章是这样写的：在我需要的时候，你伸出你有力的手；在我失望的时候，你让我在你的眸子中看到生活的希望；在我流泪的时候，不必我作出任何示意，你就能抱紧我，用你的也许不太雄健，但一定十分坚定的臂膀为我顶住那向我压下的满天乌云……每个妻子都有这样的期望，期



望丈夫能成为她最温柔的支撑，最亲密的依靠。

某杂志做过调查，问妻子们，如果把丈夫比喻成一种物，她们最希望自己的丈夫成为什么？比如大海、太阳、大树、雨伞、房子、车，等等。在没有备选答案的情况下，几乎六成以上的妻子选择的是——大树。

她们的理由惊人的相似：大树不仅可以遮风挡雨，还能放心地倚靠。它根深叶茂，挺拔地站着，有力量也有风度，永远守候在那里，也不用担心它会突然间消失。

看来，妻子都希望丈夫成为自己生命中的倚靠。在情绪低落、心情不好时，在困难和压力面前，有个能让自己放心地去倚靠的丈夫，对妻子而言，就是莫大的幸福了。

让自己成为妻子的倚靠，让她觉得安全，并不是要时刻陪在她身边，守在她左右，而是要给她一种安心的感觉，让她知道你在乎她、关注她、保护着她。男人的世界里有太多的诱惑，事业、朋友、股票、足球……这一切往往占据了丈夫们的大部分时间，妻子被放在角落里，只是生活中的一个点缀而已。“是否在我身边你才追求孤独的自由”，这是很多妻子的困惑。她们并不想束缚丈夫的手脚，只是希望被关注、被重视。品冠有一首歌叫《身边》，歌词写得很亲切，“我愿陪你擦拭每个昨天，相片、日记、书签，有暖意慢慢浮现”，“我也愿意帮你打扫房间，把身体好好锻炼，好让你觉得安全”。生活中，多陪妻子度过一些这样的温馨时刻，为她创造一个安稳、平静的生活氛围，这是丈夫的责任。

让妻子觉得安全，给她足够的关切和支持，你的肩膀就会成为她的心最想停靠的地方。在生活面前，男人与女人的付出是对等的，男人大刀阔斧地创造生活，女人用细密的心雕琢生活。男人站立成一棵树，让她倚靠；女人凝聚成一潭水，给他安慰。所谓夫妻，所谓生活，也许就是这样，彼此需要着，手挽着手，一路走下去。