

你幸福了吗？我们结婚的目的是为了追求幸福而不是痛苦，现实中很多女人却被不幸的婚姻所伤。其实婚姻没有那么复杂也没有那么可怕，只要领悟婚姻的真谛，学会爱的技巧，就能拥有真正幸福的婚姻。学会爱，嫁给谁都幸福！

学会爱， 嫁给谁都幸福

XuehuiAi
JiageiShuiDouXingfu

徐慧霞◎编著

婚姻是一种学习与操练“爱”的机会



you.
marry me?

学会爱， 嫁给谁都幸福

徐慧霞◎编著

婚姻是一种学习与操练“爱”的机会

*i love you.
will you marry me?*

中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

学会爱, 嫁给谁都幸福/徐慧霞编著. —北京:
中国出版社, 2013. 1

ISBN 978—7—5087—4270—0

I. ①学… II. ①徐… 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 (2013) 第 003081 号

书 名: 学会爱, 嫁给谁都幸福

编 著: 徐慧霞

责任编辑: 杜 康

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 300 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元



婚姻是一种让无数人都头疼但又难以割舍的很玄妙的东西。关于婚姻，钱钟书先生曾这样形容它：“婚姻是一座围城，城外的人想进去，城里的人想出来。”为什么城外的人想进去呢？也许是城外的人不了解婚姻，只憧憬着它的美好；为什么城里的人想出来呢？也许是城里的人没看透婚姻，只看到了它的灰暗。其实，不管是想进去的人，还是想出来的人，都渴望一样东西，那就是幸福。结婚就是为了幸福，如果不幸福，谁还愿意留在围城里呢？

关于婚姻，不同的人有不同的理解。有人说，婚姻是爱情的坟墓；有人说，婚姻不是爱情的坟墓而是新的开始；有人说，婚姻是一门艺术；有人说，婚姻是一种承诺的契约；有人说，婚姻是一种责任；有人说，婚姻是一种生活方式；有人说，婚姻是爱情的延续；有人说，婚姻是幸福的港湾；有人说，婚姻是双方选择的结果；有人说，婚姻是上帝赐给我们的礼物……但我认为，婚姻更像是一所学校，它能教会我们很多东西。

婚姻是一所学校。它能把昔日冲动、浮躁、简单的毛头小伙打造成沉稳、体贴、深沉的成熟男人，也能把一位充满幻想的妙龄少女塑造成一个满面慈祥的风韵少妇。

婚姻是一所学校。爱情、责任、理解、包容是这所学校里的必修课。其中，爱情是婚姻的基础课，责任是婚姻的必考课，理解是婚姻的主干课，包容是婚姻的辅助课。只有把这几门功课修好了，你才能在婚姻这所学校里取得好成绩。因此，想要走进这所学校的人一定要好好想一想，自己是否做好了足够的心理准备接受教育；想出来的人也一定要好好想一想，自己的这几门功课是不是就真的修不好了，真的准备以失败而告终、以放弃为出路呢？

当然，爱情、责任、理解、包容只是婚姻的主课，还有许多婚姻的副课。兴趣、浪漫、激情等等都可以给婚姻这所学校增光添彩。幸福的家庭是在修

好主课的同时，又修好了一些副课，才拿到这所学校的最高学历。而离婚、婚外情、一夜情则是婚姻这所学校里课程没有修好的学生，不是补考，就是逃学、转学、退学。这样的学生绝不可能取得好成绩！

婚姻是一所学校。那些能够读懂婚姻并善于经营婚姻的人会把婚姻变成人间天堂，而那些不能读懂婚姻也不善于经营婚姻的人却会把婚姻变成爱情的牢狱。足见，要想获得幸福的婚姻，首先必须去读懂婚姻背后的深层含义，并学习如何去经营婚姻。

那么，作为新时代的女性，我们如何才能获得幸福的婚姻呢？本书从极其现实的角度出发，揭示了婚姻的本质内涵，详述了女人获得幸福婚姻必须注意的九项内容，即抓住真爱，你才可能幸福，开始就要作出正确的选择；永远做一个魅力女人；打造属于你的完美老公；搞清楚在婚姻里要承担的责任，并乐于付出；婚姻是两个家庭的事，要经营好和睦的家庭；幸福的婚姻需要用心去经营，要用心经营好自己的婚姻；丈夫是你这辈子最大的事业，要做一个旺夫的女人；有“性”福才有幸福，让“性”福成为幸福婚姻的润滑剂；当婚姻亮起红灯时，如何修复情感，挽救婚姻，或梅开二度，清香何来。亲爱的女性朋友，如果你希望自己成为一个幸福的女人，如果你渴望自己一生幸福，如果你正在孜孜不倦地追求着幸福婚姻，那么，就从以上十个方面开始，实施自己的幸福计划吧！

在此，祝愿天下追求幸福的女人们都能获得美满如意的婚姻！

另外，本书在编写过程中，张林、侯文鹃、董晓丹、李志华、李志美、刘永华、景倩红、崔士兵、安耀辉、张国锐、卢芬菲等同事给予了大力帮助和支持，提供了大量真实生动的婚姻案例和非常实用的经营幸福婚姻的方法和技巧，在此特别表示衷心的感谢！

徐慧霞

2013 - 1 - 1



第一章 抓住真爱,你才能幸福 (1)

幸福,总是有条件的,对女人来说,婚姻幸福的前提必须是抓住真爱,嫁给正确的人。抓住了真爱,就为幸福奠定了基石。而抓不住真爱,嫁错了人,会为婚姻不幸埋下隐患。

- ④ 他是你心里的好男人吗 (3)
- ④ 选老公就像选鞋子 (6)
- ④ 婚前擦亮你的双眼 (9)
- ④ 醒醒吧,别再做白日梦 (12)
- ④ 和有情人结为眷属 (15)
- ④ 要爱情也要面包 (17)
- ④ 是真爱就要牢牢抓住 (20)
- ④ 让他成为你一生中最明智的选择 (22)
- ④ 老公好坏将影响你的人生 (25)

第二章 永远做一个魅力女人 (27)

聪明的女人会在婚姻中塑造一个好太太形象,让自己美丽无比、魅力四射。因为她知道,若想让老公一辈子不变心,一辈子宠爱自己,一辈子欣赏自己,就得好好经营自己,由内而外,由表及里,内外兼修,让自己成为老公心中的极品好太太。

❖ 拒绝做黄脸婆	(29)
❖ 形象美,更要气质美	(32)
❖ 自信的女人更美丽	(35)
❖ 说老公最爱听的话	(38)
❖ 男人喜欢妻子如何“依靠”他	(41)
❖ 不妨偶尔缺心眼	(44)
❖ 幽默是魅力女人的超级武器	(47)
❖ 善良使婚姻重现阳光	(50)
❖ 化百炼钢为绕指柔	(53)
❖ 家庭与工作你会平衡吗	(56)
❖ 唠叨,婚姻不能承受之重	(59)
❖ 闭上嘴巴,学会倾听丈夫的心声	(62)
❖ 抓住老公的胃	(65)

第三章 打造属于你的完美老公..... (69)

婚姻中,幸福不是一个人的事情,需要夫妻共同来缔造。懂爱的女人不仅会做好她自己,还会竭力打造她的完美老公。因为她明白,老公是家中的顶梁柱,只有把老公调教好,他们的婚姻大厦才会稳如磐石,坚不可摧。

❖ 好老公是管出来的	(71)
❖ 不要纵容他的懒惰	(74)
❖ 唤起老公的上进心	(77)
❖ 我不允许你邋遢	(80)
❖ 老公花钱大手大脚怎么办	(83)
❖ 老公总是很讨别的女人喜欢怎么办	(86)
❖ 大男子主义的老公令人头疼	(89)
❖ 你的老公成熟吗	(92)
❖ 男人要放养而不是圈养	(95)

第四章 婚姻就是责任与付出 (99)

婚姻意味着责任和付出。夫妻双方为维护婚姻承担着一连串的责任,你要尽可能地使它浪漫,使它丰富,使它流畅,使它有韵味,使它有安全感。情是幸福的根基,爱是幸福的枝叶,只有付出情和爱,幸福才会根基牢固,枝繁叶茂。

- ⊕ 家是你的港湾 (101)
- ⊕ 丈夫要明白的责任 (104)
- ⊕ 妻子要明白的责任 (107)
- ⊕ 夫妻要明白的共同的 responsibility (110)
- ⊕ 付出讲原则,不能盲目付出 (112)
- ⊕ 付出不要图回报 (114)
- ⊕ 家务活到底谁来做 (116)
- ⊕ 婚后究竟该谁当家 (118)
- ⊕ 家,不是讲理的地方 (121)

第五章 婚姻不是两个家庭的战争 (125)

婚姻不只是你和他之间的事,它还牵扯到双方的家庭,婆媳关系、姑嫂关系、妯娌关系,以及你和老公的各种亲戚的关系等。如果处理不好这些关系,婚姻会成为两个家庭战争的热区,他会成为左右为难的“双面胶”,这于家庭和睦、婚姻幸福毫无益处。因此,聪明的女人必须学会讨得老公家人的欢心。

- ⊕ 讨婆婆的喜欢有那么难吗 (127)
- ⊕ 做好表面文章,融洽婆媳关系 (131)
- ⊕ 站在婆婆立场,替她想想 (134)
- ⊕ 姑嫂那些事儿 (137)
- ⊕ 老公不招家里人喜欢怎么办 (140)
- ⊕ 老公的亲戚有多重要 (143)

第六章 幸福婚姻需用心经营 (147)

幸福,从来都不是一件轻而易举就能得到的东西,即使轻而易举地能得到,如果不用心去经营,也会让唾手可得的幸福渐行渐远。成功的婚姻都是用心经营的甜果,失败的婚姻都是不用心经营的苦果。因此,懂爱的女人都会像对待刚出生的婴儿一样,小心地呵护着婚姻,她会使出浑身解数,使之日渐完美、富有生命力。

- ◆ 猜疑,让婚姻走向深渊 (149)
- ◆ 婚姻需要感恩、宽广和包容 (152)
- ◆ 接受你们之间的差异 (155)
- ◆ 冷战是婚姻和谐的无形杀手 (159)
- ◆ 选择最佳的沟通时机 (163)
- ◆ 沟通并不一定要用语言 (166)
- ◆ 吵架是门艺术 (169)
- ◆ 学会换位思考 (172)
- ◆ 小小拥抱胜过千言万语 (174)
- ◆ 让丈夫有些私房钱 (177)
- ◆ 给对方自由空间 (180)
- ◆ 有些事情,夫妻间不必完全坦白 (183)
- ◆ 赞美与欣赏的力量 (186)
- ◆ 浪漫是婚姻的保鲜剂 (189)

第七章 婚姻是女人一辈子的事业 (193)

你和他拥有共同的未来,他的成功有你一半的功劳,他的失败也与你脱不了干系。因此,懂爱的女人会把婚姻当成这辈子最大的事业来经营,在丈夫背后默默地支持他、鼓励他,不断地给他注入正能量,助他勇攀事业的高峰。

- ◆ 为丈夫的梦想插上腾飞的翅膀 (195)
- ◆ 不要逼夫成龙 (198)
- ◆ 做他背后的女人 (201)

☞ 让他从事他热爱的事业	(204)
☞ 老公加班时你能做什么	(206)
☞ 不要过多干预丈夫的工作	(209)
☞ 关注丈夫的健康	(212)

第八章 有“性”福才有幸福

(215)

没有爱的婚姻很快会枯萎,没有性的婚姻会残缺不全。男女的结合实际上是性与爱、灵与肉的结合。女人如果在婚姻中不“性”福,就难以获得幸福。

☞ 无性生活能长久吗	(217)
☞ 懂得他的性需求	(219)
☞ 悉心呵护丈夫的性情绪	(221)
☞ 积极主动,争取“性”福	(224)
☞ 完美交流让性生活更和谐	(227)
☞ 夫妻性生活融洽和谐的秘诀	(230)
☞ 跳出传统的性爱误区	(234)

第九章 当婚姻亮起红灯

(239)

婚姻亮起红灯是所有妻子心头最难抚平的痛,不管你有多努力,但是难免婚姻途中突起风浪。婚姻危机并不可怕,可怕的是不能及时化解危机。危机本身并不一定会毁了婚姻,真正毁了婚姻的是我们对待婚姻的态度。面对婚姻红灯,究竟该何去何从?

☞ 婚后三年,婚姻进入了瓶颈期	(241)
☞ 挠挠婚姻的“七年之痒”	(244)
☞ 当老公有了外遇	(247)
☞ 老公为什么出轨,你反思过吗	(250)
☞ 老公出轨了,你干了这些蠢事吗	(254)
☞ “离婚”二字不可轻易说出口	(257)
☞ 浪子回头金不换	(259)

◆ 重建信任与爱	(261)
◆ 该放手时就放手	(263)
◆ 梅开二度,清香何来	(265)
【参考文献】	(268)

第一章 抓住真爱,你才能幸福

幸福,总是有条件的,对女人来说,婚姻幸福的前提必须是抓住真爱,嫁给正确的人。抓住了真爱,就为幸福奠定了基石。而抓不住真爱,嫁错了人,会为婚姻不幸埋下隐患。

他是你心里的好男人吗



好男人是女人幸福的港湾，好男人能为女人遮风挡雨，能让女人衣食无忧，是女人心灵上的好朋友，事业上的好帮手。婚前认真识别好男人，留心抓住好男人，就等于为自己的婚姻买了一份保险，这样，你就可以一辈子生活在幸福而安全的婚姻中了。

你恋爱了吗？你打算结婚吗？他是你心里的好男人吗？

“他是你心里的好男人吗？”这句话在很多女性结婚之前都被自己的父母严厉拷问过，也被身边的闺蜜不断地追问过，他们为什么要这样问你呢？因为“他”关系到你的终身幸福。俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎”，如果他不是你心里的好男人，你嫁错了郎，把自己托付给一个不能给你幸福的男人，这对于婚姻而言，是件很要命的事情。

芸和莉是一对双胞胎姐妹，22岁那年，年轻、漂亮、活泼开朗的她们都交了男朋友。

一天晚上，父母找芸和莉谈话，要求她们把各自的男友带回家吃饭，让家人把把关。

周末，芸和莉的男友都如约而至。席间，一家人有说有笑，热情招待两位年轻人。一段交谈过后，父母的心中都有了谱。饭后送走两位小伙，父母分别找女儿谈话。

“芸，你觉得你的男友怎么样？”父母到芸的房间找她谈话。

芸说：“他不是很有钱，但养家绝对没问题。他很爱我。我平时工作非常忙，晚上经常加班，每晚加班的时候，他都会到单位陪我。我忙着整理资料，他就在我身边坐着，安安静静地看一份报纸，不时地望一望我。繁杂的工作使我心烦、郁闷时，我只要看到他鼓励的目光，心情就会舒畅很多，轻松很多。加班后晚上回来时，有时天色黑黢黢的，路上没有几个人，周围静得可怕，但由于他在我身边，陪我一起回来，我感觉就好像白天一样放松和愉悦。

有时候，我感觉他就像一棵大树，而我则像一株小草，是他为我遮风挡雨。”

父母听了，点点头，满意地笑了。

“莉，你觉得你的男友怎么样？”父母走进了莉的房间找她谈话。

莉说：“他长得很帅，是很多女孩追求的对象。他很懂浪漫，还常常送玫瑰花给我；他家庭条件不错，父母都很有钱……”莉得意地说着，被父母打断了话：“他爱你吗？”

莉摇摇头说：“不知道，我只知道他对哪个女孩都不错，但只承认我是他的女朋友。”

和她们的父母推测的一样，芸的男友体贴、温暖，是个可靠的男人；莉的男友浪漫、虚幻，总给人抓不住的感觉，是个靠不住的男人。

结果，父母赞同芸好好恋爱，并建议他们结婚；反对莉继续恋爱，建议他们分手。

后来，芸和那位男友结婚了，很幸福。莉没听取父母的建议，嫁给了她的帅男友，不久，莉怀孕了，那个男人却搞起了婚外恋。莉万分痛苦，万般无奈，只好做了人流，离了婚。

可见，只有嫁给好男人，才能将婚姻进行到底，才能开出幸福的花，结出幸福的果。其实，不管一个男人长得多么帅，送玫瑰花有多少，家里多么有钱，都不足以称得上好男人。真正的好男人应是女人庇护身心的情感港湾。女人需要好男人，尤其是在遇到挫折、困难时，受到伤害时，好男人能给她安慰、鼓励和体贴，让她感到前所未有的安全。

好男人是用来温暖女人的，不仅仅是身体上的温暖，而且是心灵上的温暖。好男人是海，深厚而坦荡；好男人是山，沉稳而踏实。抓住好男人，就等于抓住了一生的幸福。

可是，什么样的男人才是好男人呢？好男人没有固定的标准，但好男人大都具备以下特点，通过认真识别，相信你一定能在人群中把好男人给“揪”出来。

◎有责任心。婚姻有时候更多的是责任，有责任心的男人会勇于承担，知道顾家，懂得体贴别人，跟这样的男人在一起生活，女人会觉得踏实而安全。

◎忠于爱情。相信没有一个女人愿意看到自己的丈夫拈花惹草，不愿意天天接到陌生女人的电话。虽然花花世界充满太多的诱惑，但好男人绝对会在精神上忠于自己的妻子，不在外面拈花惹草，惹妻子伤心，保持自己对爱人的忠诚是一个好男人的分内之事。

◎用心爱女人。好男人通常很爱女人，不管他多么强大，内心确实欣赏并陶醉于被女人征服的感觉。他在乎自己的女人，愿意成天围着她转，甚至每天做好饭菜等她回家。

◎宽容大度。好男人会永远保持着对女人的宽容，而不会像买肉一样地挑肥拣瘦、斤斤计较。再好的女人也不可避免地存在这样或那样的缺点，好男人都会发掘女人身上的优点，宽容并忽略女人身上那些无关紧要的小瑕疵、小错误。

◎能给女人安全感。好男人并不一定有伟岸的身躯，但他们勇敢，让女人感觉安全；并不一定有宽厚的肩膀，但他们健康，让女人可以依靠。他们可以在女人遇到危险的时候挺身而出，即使自己也在发抖；他们会说“天塌下来有我顶着！”即使他们做不到。

◎细心、体贴。女人伤心的时候，好男人可以轻轻地为她吻去眼角的泪水；女人受伤的时候，好男人可以用安慰为她抚平伤口；女人生病的时候，好男人可以用细心的照料帮她战胜病魔。好男人的一杯水、一条毛巾、一句问候、一个吻，远比怒斥打骂来得宝贵。

◎勇于承担。任何一个家庭都不可能总是顺顺利利的，都可能遇到困难、悲伤、贫穷甚至天大的不幸，好男人在家的小舟行将搁浅时会义无反顾地用双肩挑起重担。

选老公就像选鞋子



走远路最害怕穿错鞋子，婚姻最害怕选错老公。
选一双合适自己的鞋子，你才能走更远的路；选一个
适合自己的老公，你们才能“执子之手，与子偕老”。

提起选老公，我们便会想到两种女人：一种女人是对婚姻充满憧憬，走马观花似的转了一圈后，一眼看到一个看起来不错的男人，而对方对她也有那么点意思，于是她乘胜追击，不久便心满意足地与这个男人牵手走进婚姻殿堂。婚后才发现他的诸多缺点。这时，她泪流满面，终于意识到遇人不淑，所托非人，于是开始后悔当初选老公时的敷衍和不认真。还有一种女人是，对于男人，从外貌到能力都是百里挑一，她们的双眼总是期望能够看到一个十全十美的男人。为了方便衡量完美男人，她们习惯用缺点否定方法否决出现在自己身边的男人，然而，最终和她们走在一起的男人往往是比以前被她们否定的那些男人都要差一些。一种是因为太草率而所托非人，一种是因为太挑剔而挑花了眼，总之都是嫁错了男人。

选老公就像选鞋子，合不合适只有自己才知道，虽然每个人都在穿鞋子，可是只有女人最清楚。比如有些女人深知自己个子矮，于是眼睛就盯着高跟鞋，而那又尖又细的高跟鞋却经常让女人吃苦头，走起路来如风摆杨柳，一不留神还很容易摔个大跟头，有时甚至摔得头破血流，而后这些女人死不改悔，一如既往地偏爱高跟鞋。其实舒适的鞋子才养脚，但舒适的鞋子不一定是漂亮的高跟鞋，而合适的老公也不一定是最优秀的男人。

下面我们来看看萧的婚姻悲剧：

萧结婚不到半年就离婚了，她真后悔当初不顾亲朋好友的反对而草草作出的结婚决定。

萧相貌平凡，却是一个十分挑剔的女孩，从19岁到29岁，她的许多时