

幸福婚姻

策略书

30^条保家卫婚攻心计

李媛媛 著



Secrets for Happy Marriage
30 Strategies to Safeguard Your Marriage

- 家庭稳固、婚姻幸福的金牌密匙
 - 决战小三、轻松制胜的心灵密码
 - 游刃有余、长袖善舞的情感秘笈
 - 婚姻心理情感专家李媛媛最新力作
- 与婚恋挫败说“永别”！

/心理学/
婚姻/家庭/
情感/

幸福婚姻 30 策略书

条保家卫婚攻心计

李媛媛 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有者和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社

010-65233456 65212870 010-59521012

http://www.shdf.gov.cn E-mail: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

幸福婚姻策略书：30条保家卫婚攻心计 / 李媛媛著. - 2版. - 北京：中国青年出版社，2013.6

ISBN 978-7-5153-1616-1

I. ①幸… II. ①李… 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094240号

幸福婚姻策略书：30条保家卫婚攻心计

李媛媛 / 著

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：郭光 张鹏

责任编辑：高原

封面设计：王蓉

印刷：北京建宏印刷有限公司

开本：787×1092 1/16

印张：12.5

版次：2013年6月北京第2版

印次：2013年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-1616-1

定价：42.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正准雅宋、方正报宋简体等



前言 Preface

给生活做减法，给幸福做加法

我们有幸生活在一个和平的历史时期，一个科学技术不断进步而带来更多便利的时代，一个物质丰富且精神自由的国家。更有幸的是我们接受了良好的教育，拥有健康的身体，可以追求理想并享受这个过程。有健康的空气可以呼吸，有水喝，有太阳晒，并且有越来越多的人在关注环境保护。我们大部分人还有温暖的家庭，有相濡以沫的爱人，有天真可爱的孩子，有工作，有兴趣相投的朋友等等。感谢上天，深深地，因为缺少其中任何一种，我们都会很不习惯。想想看，那些看似平凡的一切，其实对我们来说何其珍贵，就像没有空气我们就会窒息，没有温情我们就会失去活着的意义。

婚姻，是以爱情的名义缔结的协约，其内涵还包括了共同繁衍与经济互助。今天的婚姻形式是文明制度下结婚证书的取得，包含了个人生理、心理和社会多方面的需求得到合法满足。每个进入婚姻的人都不仅是得到者也是贡献者，在漫长的人生旅途中共同经历风雨，渡过难关，共同缔造生命，享受幸福。

但我们不得不承认，这是一个曾经在几千年里被男权统治的地方，自古男人三妻四妾似乎理所当然。以法制保障的一夫一妻制度不过刚刚度过一个甲子，表面上今天的女人已经得到最大限度的尊重和平等的机会，其实还有很长的路要走，也需要所有男人和女人给予爱情和婚姻更多的理解和尊重。

今天的世界，信息如海潮汹涌，价值观念也空前解放，每个人都在最大限度地寻找真理和幸福。好像在沙滩上捡贝壳，以为越多越好，却忘记了自己可能负担不起，也忘记了自己来这里的初衷。于是无休止地索取，要穷尽一切力量得到，却深怕失去、怕吃亏、怕被当成傻瓜，在最有限的空间和资源之下，热切挖宝，大汗淋漓，错过了归途的末班车。有许多人，因为太习以为常每天拥有的一切，就以为这一切理所当然永远属于自己，于是把心和身都放得远远的，贪恋那些新鲜好奇的甚至不属于自己的东西，等到玩得尽兴，转身回头时，却发现脚下的路不见了。

任何事物可以开始当然也可以结束，包括婚姻。但作为成年人，要考虑的不仅仅是爱情的去留，还有责任和道德，还有起码的尊重和善良。即便确实是在审慎决定之后的离开，也要给过去划一个安全而圆润的句号。而往往身为被动一方的女性，也有时候不得不拿出智慧和勇气，去接纳这个不完美的世界、不完美的婚姻、不完美的丈夫。

每个情境中人都会有话要说，似乎充满委屈。大家都不过是为了幸福而已。如果能停下匆忙的脚步给心灵和婚姻做个洗礼，也许会发现我们需要的没有我们以为的那么多。如果贪心的人能学会做点减法，不那么背负重负，也许会发现幸福的美钻就在脚下的溪流中。

李媛媛

2012年春天

目录 Contents



前言 给生活做减法，给幸福做加法 03

小三纷呈，万剑归宗 11

第一节 写给小三：去寻找属于自己的完整生活 12

第二节 失败收场的常态小三 15

事情有点乱 18

大老婆的选择 19

第三节 玩玩而已的豪放小三 22

豪放女真的够豪放吗？ 25

这样的女人大多自尊又仗义 25

以礼相待，以德服人 26

第四节 前女友容易变小三 28

往事已矣，彻底尘封 31

浪子回头，烹汤奉上 32

第五节 谨防闺蜜变小三 34

闺蜜为什么会变小三 38

优质女输在哪儿 39

抛砖引玉，以小博大 40

做了好事要表扬，及时、正面、物质 41



第六节 被潜规则的小三 43

你可以不买潜规则的账 46

防微杜渐，防患未然 47

第七节 不图钱不图名分的寂寞小三 48

感情中的沉没成本 51

隔岸观火，不动声色 52

第八节 以死相逼的偏执小三 55

她的生命和你的婚姻在博弈吗？ 58

从容应对，法理护身 60

第九节 挟子求上位的强势小三 62

孩子是可以利用的工具吗？ 65

唇齿相依，心灵取暖 66

狭路相逢，绝地反击 69

第一节 写给主妇：做最好的自己，等他回家 73

第二节 中年主妇遭遇年轻小三 77

基因的力量 78

激情公式 79

扬长避短，以退为进 80

第三节 肥胖主妇遭遇窈窕小三 83

窈窕淑女，君子好逑 85

无性婚姻的陷阱 85

男人没性趣，多数有心因 86

节能减排，徐图改进 87

第四节 豪门主妇遭遇摘桃小三 89

豪门男的认识误区 91

豪门男的选择与处境 92

建设型婚姻的隐忧 93

与时俱进，比翼齐飞 93

第五节 全职主妇遭遇白领小三 95

不是风动，不是幡动，是心动 97

偷吃的苦趣 98

蓄势待发，力挽狂澜 99

第六节 白领主妇遭遇三陪小三 102

精神出轨还是身体出轨 105

风月小三何以迷人 106

做回真我，追随内心 106

第七节 怀孕主妇遭遇机会小三 108

被忽略的丈夫 110

分享乐趣，角色成长 112



放任欲望，玩火自焚 113

第一节 写给男人：勇气，智慧，责任 116

第二节 传统男遇到激情小三 120

与其报复，不如放手 122

不要伤害自己 123

保家卫婚，主妇修身 123

第三节 经济适用男遇到网络小三 126

需要动机理论 129



平淡生活，新鲜变幻 130

第四节 财富男遇到挖宝小三 132

反黄金法则 133

男人的三七（妻）法 135

情感维系，法律护航 135

第五节 沧桑男遇到知性小三 138

别让憎恨生长 141

相夫教子，孝养双亲 141

第六节 纠结男遇到低调小三 145

新女友未必有多好，只因满足了他的渴望 147

一辈子的功课 148

美化自我，不断进步 149

第七节 优质男遇到豪王小三 152

男人该说话的时候总是无声 152

被拒敏感 153

全身而退，让他说话 153



失策之策，引以为戒 155

第一节 婚姻的本质是什么？ 156

婚姻的本质 156

夫妻关系的类型 157

离婚的原因 158

第二节 凡事公平，未必公平 160

绝对公平可能吗？ 162

以诚相待，充分沟通 164

第三节 报复出轨，转胜为败 167

情结，磁场，定势 171

处女情结好笑吗？ 171

不要着急做决定 172

以毒攻毒，自己中毒 172

保护孩子，尊重自己 173

第四节 轻易让位，后悔不迭 175

为什么不可原谅 176

攻心为上，攻城为下 177

第五节 昭然天下，覆水难收 179

为什么昭告天下 181

怎么会覆水难收 181

团结亲友，宽以待人 182

第六节 穷追猛打，腹背受伤 184

因为有爱，所以慈悲 186

时间如水，伤痛如沙 187

第七节 爱情是不是尚方宝剑？ 189

爱情是什么？ 189

终必有所求 190

小心沦陷愚蠢爱 192

后记 每个人都有幸福的权利 195

对弈张爱玲之情感真相 197



幸福婚姻

策略书

30^条保家卫婚攻心计

李媛媛 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社
010-65233456 65212870 010-59521012
<http://www.shdf.gov.cn> E-mail: cyp_law@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

幸福婚姻策略书：30条保家卫婚攻心计 / 李媛媛著. - 2版. - 北京：中国青年出版社，2013.6
ISBN 978-7-5153-1616-1
I. ①幸… II. ①李… 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094240号

幸福婚姻策略书：30条保家卫婚攻心计

李媛媛 / 著

出版发行：中国青年出版社
地 址：北京市东四十二条 21 号
邮政编码：100708
电 话：(010) 59521188 / 59521189
传 真：(010) 59521111
企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：郭 光 张 鹏
责任编辑：高 原
封面设计：王 蓉

印 刷：北京建宏印刷有限公司
开 本：787×1092 1/16
印 张：12.5
版 次：2013 年 6 月北京第 2 版
印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5153-1616-1
定 价：42.00 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189
读者来信：reader@cypmedia.com
如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体
封面用字包括：方正准雅宋、方正报宋简体等

前言 Preface

给生活做减法，给幸福做加法

我们有幸生活在一个和平的历史时期，一个科学技术不断进步而带来更多便利的时代，一个物质丰富且精神自由的国家。更有幸的是我们接受了良好的教育，拥有健康的身体，可以追求理想并享受这个过程。有健康的空气可以呼吸，有水喝，有太阳晒，并且有越来越多的人在关注环境保护。我们大部分人还有温暖的家庭，有相濡以沫的爱人，有天真可爱的孩子，有工作，有兴趣相投的朋友等等。感谢上天，深深地，因为缺少其中任何一种，我们都会很不习惯。想想看，那些看似平凡的一切，其实对我们来说何其珍贵，就像没有空气我们就会窒息，没有温情我们就会失去活着的意义。

婚姻，是以爱情的名义缔结的协约，其内涵还包括了共同繁衍与经济互助。今天的婚姻形式是文明制度下结婚证书的取得，包含了个人生理、心理和社会多方面的需求得到合法满足。每个进入婚姻的人都不仅是得到者也是贡献者，在漫长的人生旅途中共同经历风雨，渡过难关，共同缔造生命，享受幸福。

但我们不得不承认，这是一个曾经在几千年里被男权统治的地方，自古男人三妻四妾似乎理所当然。以法制保障的一夫一妻制度不过刚刚度过一个甲子，表面上今天的女人已经得到最大限度的尊重和平等的机会，其实还有很长的路要走，也需要所有男人和女人给予爱情和婚姻更多的理解和尊重。

今天的世界，信息如海潮汹涌，价值观念也空前解放，每个人都在最大限度地寻找真理和幸福。好像在沙滩上捡贝壳，以为越多越好，却忘记了自己可能负担不起，也忘记了自己来这里的初衷。于是无休止地索取，要穷尽一切力量得到，却深怕失去、怕吃亏、怕被当成傻瓜，在最有限的空间和资源之下，热切挖宝，大汗淋漓，错过了归途的末班车。有许多人，因为太习以为常每天拥有的一切，就以为这一切理所当然永远属于自己，于是把心和身都放得远远的，贪恋那些新鲜好奇的甚至不属于自己的东西，等到玩得尽兴，转身回头时，却发现脚下的路不见了。

任何事物可以开始当然也可以结束，包括婚姻。但作为成年人，要考虑的不仅仅是爱情的去留，还有责任和道德，还有起码的尊重和善良。即便确实是在审慎决定之后的离开，也要给过去划一个安全而圆润的句号。而往往身为被动一方的女性，也有时候不得不拿出智慧和勇气，去接纳这个不完美的世界、不完美的婚姻、不完美的丈夫。

每个情境中人都会有话要说，似乎充满委屈。大家都不过是为了幸福而已。如果能停下匆忙的脚步给心灵和婚姻做个洗礼，也许会发现我们需要的没有我们以为的那么多。如果贪心的人能学会做点减法，不那么背负重负，也许会发现幸福的美钻就在脚下的溪流中。

李媛媛

2012年春天

目录 Contents



前言 给生活做减法，给幸福做加法 03

小三纷呈，万剑归宗 11

第一节 写给小三：去寻找属于自己的完整生活 12

第二节 失败收场的常态小三 15

事情有点乱 18

大老婆的选择 19

第三节 玩玩而已的豪放小三 22

豪放女真的够豪放吗？ 25

这样的女人大多自尊又仗义 25

以礼相待，以德服人 26

第四节 前女友容易变小三 28

往事已矣，彻底尘封 31

浪子回头，烹汤奉上 32

第五节 谨防闺蜜变小三 34

闺蜜为什么会变小三 38

优质女输在哪儿 39

抛砖引玉，以小博大 40

做了好事要表扬，及时、正面、物质 41



第六节 被潜规则的小三 43

你可以不买潜规则的账 46

防微杜渐，防患未然 47

第七节 不图钱不图名分的寂寞小三 48

感情中的沉没成本 51

隔岸观火，不动声色 52

第八节 以死相逼的偏执小三 55

她的生命和你的婚姻在博弈吗？ 58

从容应对，法理护身 60

第九节 挟子求上位的强势小三 62

孩子是可以利用的工具吗？ 65

唇齿相依，心灵取暖 66

第2章 狭路相逢，绝地反击 69

第一节 写给主妇：做最好的自己，等他回家 73

第二节 中年主妇遭遇年轻小三 77

基因的力量 78

激情公式 79

扬长避短，以退为进 80

第三节 肥胖主妇遭遇窈窕小三 83

窈窕淑女，君子好逑 85

无性婚姻的陷阱 85

男人没性趣，多数有心因 86

节能减排，徐图改进 87

第四节 豪门主妇遭遇摘桃小三 89

豪门男的认识误区 91

豪门男的选择与处境 92

建设型婚姻的隐忧 93

与时俱进，比翼齐飞 93

第五节 全职主妇遭遇白领小三 95

不是风动，不是幡动，是心动 97

偷吃的苦趣 98

蓄势待发，力挽狂澜 99

第六节 白领主妇遭遇三陪小三 102

精神出轨还是身体出轨 105

风月小三何以迷人 106

做回真我，追随内心 106

第七节 怀孕主妇遭遇机会小三 108

被忽略的丈夫 110

分享乐趣，角色成长 112



放任欲望，玩火自焚 113

第一节 写给男人：勇气，智慧，责任 116

第二节 传统男遇到激情小三 120

与其报复，不如放手 122

不要伤害自己 123

保家卫婚，主妇修身 123

第三节 经济适用男遇到网络小三 126

需要动机理论 129