



彼此敬重

积极沟通

相爱无碍

亲密满分



婚姻保鲜膜

——滋养婚姻中的爱情

Rekindle the Love in Your Marriage

胡慧玲 博士 / 著



四川大学出版社

♥ 彼此敬重
积极沟通
相爱无碍
亲密满分



♥♥♥
婚姻保鲜膜

——滋养婚姻中的爱情

Rekindle the Love in Your Marriage

胡慧玲 博士 / 著



四川大学出版社

责任编辑:敬铃凌
责任校对:夏 宇
封面设计:邓 涛
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

婚姻保鲜膜:滋养婚姻中的爱情/胡慧玲著.
—成都:四川大学出版社,2016.9
(婚姻家庭系列)
ISBN 978-7-5614-9953-5

I. ①婚… II. ①胡… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 235841 号

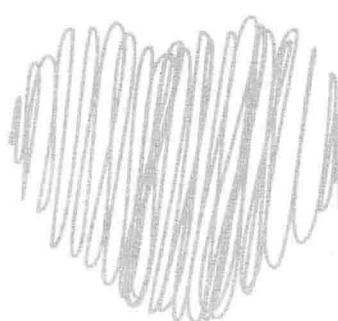
书名 婚姻保鲜膜——滋养婚姻中的爱情
Hunyin Baoxianmo—Ziyang Hunyin Zhong de Aiqing

著 者 胡慧玲 博士
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-9953-5
印 刷 深圳市希望印务有限公司
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 10.75
字 数 128 千字
版 次 2016 年 10 月第 1 版
印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷
印 数 0 001~6 000 册
定 价 34.00 元



- ◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆ 网址:<http://www.scupress.net>

版权所有◆侵权必究



滋养婚姻的爱情秘诀

- 彼此敬重
- 积极沟通
- 相爱无碍
- 亲密满分





序 言

唯真有爱 全人成长

现代人要“谈情说爱”并不困难，但纵观当下社会文化的种种状态，人们不禁心生怀疑：现代人真的了解“爱”吗？真的能够去“爱”吗？爱不仅仅是嘴上所讲的甜言蜜语，也不是强迫对方接受，更不是“我得不到，别人也休想拥有”的自私狭隘想法。

无奈的是，在许多家庭中，真正真实的爱已经很难寻觅，为什么呢？家庭中出现的问题虽然复杂，但分析个中缘由，大多受到“身心灵的弱点与痛楚”“对婚姻的不忠”“人际关系的挫折”“失落”等主要因素的影响。因此，我们需要重新认识、体验、分享真爱。

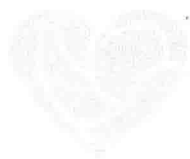
真爱是什么？

什么才是真爱？

真爱即是委身，真爱是不惧怕，真爱是愿意付出，真爱是去伪存真，真爱是宽待别人约束自己，以这样的真爱为基础去经营

婚姻家庭、亲子关系、人与人之间的关系，就一定能促使自己、自己的配偶、自己的儿女，以及朋友全面成长。

真爱家庭协会



目 录 CONTENTS

1	一世情缘最高准则	1
	一世情缘要经营 / 1	
	婚姻的好处 / 2	
	有意义的人际关系 / 3	
	一世情最高准则 / 4	
	设立婚姻的目的和意义 / 4	
	“爱与敬重”的良性循环 / 7	
	婚姻九大迷思 / 9	
2	婚姻可以像天堂	15
	幸福需要培养照顾 / 16	
	为婚姻打分 / 17	
	幸福美满婚姻的特色 / 17	
3	健全关系的基础	25
	尊重是健全夫妻关系最重要的基础 / 26	
	“啊！”的鼓励 / 26	
	“啊！”的决定 / 27	
	爱的珍珠 / 27	

配偶价值，自己定 / 28
摒除不尊重对方的习惯 / 28
三种稳定快乐的婚姻 / 35
不良配对 / 36
虎羊变色 / 37
婚姻满意度 / 38

4 家家有本难念的经 41
婚姻中常见的问题 / 42
家家有本难念的经 / 42

5 常见的外来压力及影响 53
常见的外来压力 / 53
健康婚姻，抗压性高 / 58
抵挡婚姻小白蝇 / 59
婚姻问题带来的影响 / 59

6 婚姻不敢提的欲望 63
重大影响 / 63
婚姻存活率 / 64
平实婚姻中不敢提的欲望 / 64

7 有效保养法 71
有效保养法 / 72

8 互相取悦 83
固定维修，历久弥新 / 83

	15分钟差距 / 84	
	电波、频道要对准 / 84	
	爱的五种语言 / 85	
	天生特质不同 / 92	
	走入对方的世界 / 97	
9	男女基本情绪需要	99
	女人的基本情绪需要 / 99	
	施工中，诸多不便，敬请原谅！ / 105	
	男人的基本情绪需要 / 106	
	正确称赞 / 115	
	多练习，就会习惯 / 117	
	投其所好，获得高分 / 118	
10	沟通知多少	119
	夫妻沟通五大抱怨 / 119	
	人人渴望深层沟通 / 121	
	良好的沟通 / 121	
	沟通的阻碍 / 122	
	完整的沟通 / 124	
	沟通的目的 / 125	
	最固执的人 / 128	
11	建设性冲突	129
	夫妻冲突时常见问题 / 129	
	解决那可解的，接纳那无解的 / 131	

建设性冲突 VS 拆毁性冲突 / 131

“冲突花” / 132

“毕业花” / 133

建设性冲突的正面效果 / 133

夫妻处理冲突的提示 / 135

12 吵架须知与修护 139

夫妻吵架须知 / 140

夫妻争吵后的修补 / 148

修补四步骤 / 148

越帮越忙 / 149

将人生化为珍珠时刻 / 151

附录一 153

附录二 154

附录三 157

附录四 160

附录五 161





一世情缘最高准则

“一世情缘”对许多人来说有如神话故事般难以奢求。

婚姻是上天为人类所精心创造和设计的真爱方式，我们将以智慧为准则来谈论婚姻。

一世情缘要经营

彼此相爱的公主和王子结婚后，过上了无忧无虑、幸福快乐的生活。已婚人士可以告诉你那绝对只是童话故事里面虚构的浪漫情节而已！婚姻关系可以成为人与人之间最滋润、最坚韧持久的关系，不过却需要夫妻二人努力经营才能成为彼此调适与成长的空间。假若夫妻不懂得经营、维护婚姻关系，那么不管婚前如何相爱，婚姻仍然可能变成令人失望、痛苦的枷锁。

有个儿子很喜欢看恐怖小说，要爸爸为自己介绍一本好看的

“恐怖”小说。这位爸爸很认真地思考后说：“是有一本这样的书，我看了很多年还觉得很恐怖，那就是‘结婚证’书。”

尽管这只是个笑话，但是这位丈夫对婚姻的评价可见一斑。的确，有些人常常会觉得婚姻中痛苦的滋味多于幸福的感受。婚姻原本是很美好的事情，为什么有些人却会有“婚姻是恐怖的一本书”这样的感受呢？

婚姻的好处

幸福美满本是二人组成家庭时的理想憧憬，双方都希望可以在婚姻中，分享彼此的思想及情感、喜悦及痛苦、希望及担忧、成功及失败。“婚姻家庭研究中心”曾经做过调查，大多数已婚人士比未婚人士的确更胜一筹。

一般来说已婚人士饮食与作息有规律，所以身体比较健康；较少酗酒，较少从事危险性活动，所以寿命都要略长一些；又因为要养家糊口，知道积谷防饥，所以资产也比单身人士丰厚3至4倍。

与之相比，单身人士想吃就吃，不想吃就省下一餐；作息时间无规律；又因为没有需要负责的对象，所以会去做一些刺激和危险的活动；花钱时出手大方，只要自己感觉高兴就好，其个人资产财富往往较之结婚人士更少。

另外，有些人不想受婚姻的羁绊，只想同居，两人高兴就在一起，不喜欢就分开。然而这些同居人士难免有飘忽不定的感觉，较之结婚人士而言一般没有固定及满意的性生活。

这里所谈的不是说结了婚的人对性生活都很满意，而是相对

“已婚”和“单身”人士之间所做的比较而言。

在人伦社会诸多关系中，人与人之间大多不能保持一辈子联络与亲密。父母会因健康或年老原因提早离开世界。亲子之间，也会因为子女结婚成立家庭，而不再与父母住一起。朋友之间，可能因为一方搬迁或处得不好就失去联系或分手。

唯有夫妻之间的关系才是能够紧密维持一生一世的。

有意义的人际关系

现代人特别注重身体健康，各式运动、休闲减压及健康食品非常盛行。

但是据统计，单靠这些活动与食品并不见得使人变得更健康，反而心脏病、高血压、糖尿病等成了现代人司空见惯的疾病。

调查发现，想要健康长寿，有意义的人际关系更重要。

根据研究，做心脏手术的病患者，在手术前六个月是最危险的。而这些心脏手术后的患者，如果拥有良好的人际关系，其死亡概率会比其他同类病患者减少7成。

我们再次强调：有意义的人际关系是指互相鼓励、帮助、欣赏、相爱的和谐关系。

事实上，夫妻关系应是最有意义的人际关系，再加上患者健康的心态，自然对生命力和健康指数有很好的帮助和提升。

另外也有一个有趣的实验。在实验室分别喂养两组小白兔：一组只有固定喂食；另一组除了喂食之外，每天将它们一只只抱起来抚慰。实验结果是，两组白兔体内的胆固醇指数居然不一样。经

常被人抚摸的兔子，其胆固醇比没有被抚摸的兔子少60%。也就是说，连动物都需要有被爱的关系才会更健康。

一世情最高准则

虽然如此，对许多人来说，维持“一世情”，彼此深深相爱，不离不弃，却仍然如神话一般难以企及。所以笔者首先要强调的是，婚姻是上天精心创设的，作为人类社会之基础，它会使夫妻双方都得到益处。

设立婚姻的目的和意义

1. 解决孤单问题

一个人离群索居肯定不好，在上天创造的世界里貌似一切完美，但还是会令人感觉有一点孤单。婚姻可以解决这个问题，夫妻互相陪伴才是最美好的。

“独善其身”不是上天的原则，因为两个人总比一个人好。除开一些个人的特殊原因，男大当婚，女大当嫁。

2. 帮助者

夫妻成全并充实彼此的生命，彼此心心相印，共同工作，互相商量，彼此请教，两人携手合作开创人生！

3. 互为伴侣的盟约

婚姻是互为伴侣的盟约，一方给予另一方所需求的伴侣之爱，使之不再孤单，与对方在心灵和身体上亲密结合。

4. 离开父母

每个人最终都将离开父母，与伴侣结为一体。而亲子之间的关系也不是互为伴侣的盟约，只有夫妻关系才是互为配偶、白首偕老的盟约。若以父母或子女取代配偶的地位，婚姻就会产生悲剧。

【案例探讨】

雅芬与建华结婚五年，虽然没有与婆婆住在一起，却因婆婆插手夫妻两人的大小事令这对夫妻感受到无比大的压力。

最近婆婆与雅芬之间又闹不愉快，婆婆甚至当着雅芬的面对光华说：“老婆可以再娶，老妈只有一个。”这句话使雅芬内心感到伤心不已！建华还是爱雅芬的，但也不想忤逆母亲。请问，为人子和为人夫的建华应如何处理这两个女人之间的战争？怎样才能孝顺母亲又不委屈妻子？

上面所提到的“离开父母”，并非不必孝顺父母。事实上，每个人都要尽力孝敬父母。这里所指“离开”的含义是，自成一家后，需要为自己的决定及行为负责。结婚之后，丈夫是一家之主，若是男人仍唯父母之命是从，问题必然产生。

做妻子的也同样，若是结婚之后将丈夫置于娘家之后，或是将重心转到孩子身上，而忽略了丈夫，这个妻子就没有与先生“结为一体”。

所以笔者建议丈夫应更多地疼惜与体贴妻子，先将妻子疼惜得服服帖帖的，再带着她一起孝敬双亲。

5. 联合

“联合”指“相拥在一起”的身心结合，是密不可分的关系。好像两张用胶黏在一起的纸，若硬要将之分开，两张纸必定会被撕破。

6. 结为一体

社会人伦关系中最亲密的关系就是夫妻关系。

只有夫妻可以合为一体。我们不可能跟老板、朋友、孩子成为一体，而只能跟配偶合为一体。所以，婚姻若只是合法，却没有两人如一的联合，将会显得空洞，不能令人满足的。

丈夫当爱妻子，如同爱自己的身体；爱妻子，便是爱自己。从来没有人憎恶自己的身体，总是保养顾惜。丈夫对妻子好，就是对自己好；体贴照顾妻子，就是在体贴照顾自己。

人犯罪的时候，会感到羞耻；不犯罪的时候，就光明磊落。夫妻之间的关系合理合法，没有什么可隐瞒，是荣耀的关系！

因此，理想美满的婚姻，可以解决孤单的问题，使夫妻二人携手互助。夫妻二人离开各自的父母结婚后独立整体，联合，彼此守候一生一世。

“爱与敬重”的良性循环

夫妻相处之道是有讲究的：丈夫当爱妻子，如同爱自己；妻子也当敬重她的丈夫。当丈夫爱妻子，妻子就自然敬重丈夫；当妻子敬重丈夫，丈夫自然就爱妻子。这是一个良性循环。反之，当妻子没有感受到丈夫的爱时，她就无法敬重丈夫；当丈夫没有体会到妻子的尊重时，他就无法爱妻子。于是婚姻掉进恶性循环中。

在本书中我将从爱与敬重的角度来探讨婚姻关系。

没有爱，妻子无法敬重；没有敬重，丈夫无法爱

若丈夫说：“我很尊敬我的妻子，但我不爱她。”或是太太说：“我很爱我的先生，但是我无法尊敬他。”这两种状况的婚姻，其结果都不会是幸福的。因为，如果得不到丈夫的爱，妻子将无法敬重丈夫；得不到妻子的敬重，丈夫也就无法爱妻子。

所谓爱对方，不是一味地用“自以为是”的方法。就像电视、收音机的天线没有对准频道就收不到节目。发电子邮件写错地址对方也就收不到信息一样，先生对妻子表示爱意，需要对准太太“爱的频率”发出信号，不然妻子肯定收不到爱的信息。所以丈夫要更多了解妻子爱的需要。夫妻如何了解彼此爱的需要，我们在稍后的章节中会反复提到。

【案例探讨】

丽娟是一位能干的职业妇女，做事利落果断，在公司人人敬重她。回到家，丽娟想好好休息一下，但是她看到