

需要全本请访问 www.ertongbook.com

婚后三年决定一生幸福

朱莉

群言出版社

目　录

自序　做婚姻的主人.....3
Part1　太多的秘密会在婚后三年爆发.....4
Part2　婚姻，原来也是一件危险的事.....12
Part3　这些事，婚后三年是一定要记住的.....17
Part4　两个人的生活是从床上开始的.....28
Part5　孩子到底是什么？.....36
Part6　你嫁的绝对不是“一个”人.....42
Part7　守住这些原则，过幸福的婚姻生活.....49
Part8　出现问题了，怎么办才好？.....59

自序　做婚姻的主人

6年的婚姻咨询工作中，我接到了来自绝对100婚恋网、新浪、腾讯、人人等各大主流网络媒体会员及网友的上万个咨询案例。他们的痛苦与哀伤，曾无数次地深深触动过我。我常常想：有什么方法可以减少甚至避免这些痛苦的发生呢？

10年前，我还在央视工作时，惊奇地发现身边很多人的婚姻都不幸福。当时我简单推测，这可能是央视这个特殊的工作环境诱惑太多所至。2001年，我去北大就读MBA时，班里100多人大多是各企事业单位的老总或高管，都属精英或成功人士。也许是心理学专业的敏感性，我了解到其中有不少人也处于不幸福的婚姻状态中。有些人准备重新再来，但多数人由于孩子、家庭等种种原因的压力只好选择维持现状。但看得出来，他们的内心深处是何等的无奈与不甘啊！

短短几十年的人生，为什么要在痛苦与不幸福的婚姻中度过呢？近几年来，越来越多的年轻人意识到生命苦短与婚姻和谐幸福的重要人生意义。

2005年3月，我与心理学界的几位同仁一起，创立了绝对100婚恋网，目的是为了用我们的专业，帮助单身朋友们认识到选择一位与自己在人生观、价值观、沟通方式、学习能力等影响婚姻满意度的关键维度上与自己高度相容的另一半是多么地重要，帮助他们用科学的方法筛选一位适合自己的伴侣，这也是我最大的心愿。

幸福的婚姻源自在茫茫人海中找到最适合自己的那个人。一旦找到了生命中的真爱，那如何在婚后三年内巩固彼此的关系，为今后几十年共同的婚姻生活打下坚实的基础就是最最重要的一课了。

很多人在选择时没有意识到幸福婚姻的重要决定因素。在激情驱使下走到一起的夫妻或恋人，在激情过后的平淡生活中，都会不可避免地出现这样那样的矛盾和问题，其中有些与沟通方式和技巧有关，也有一些人根本不懂得婚姻经营的艺术。虽然这些矛盾与争端可以通过指导与帮助完全复合，但是，如果当事者双方都能明白一些婚姻的基本道理和沟通的基本常识，便完全可以在蜜月过后的一段时间内成功地将激情转化成可以持续一生的稳定的亲情。

几年来，我与我的心理学专家团队为数万名为情所困的朋友咨询答疑、排忧解难。本书即选取了过往众多具代表性的案例，辅以通俗的心理学内容解析，希望这些凝结了心理学专家心血与智慧的文字，能够给您的爱情以启迪与滋养。

最后，我要跟广大朋友们说的是：

结婚比找一份工作重要得多。

步入婚姻前一定要慎重选择。

一旦走入婚姻，就要珍惜你们的拥有。

决定结婚就是决定共同拥抱你们的未来。在决定了一起努力奋斗、实现梦想的人生旅途中，你们准备好了吗？

这本书中，告诉了你想要的答案。

茉莉

2010年6月北京

Part1　太多的秘密会在婚后三年爆发

恋爱与结婚怎么会差这么多？

没错，这就是男人的真相

在婚姻初期，很多女人都适应不了那个由男友升级为丈夫的巨大转变。

婚前的他风度翩翩，婚前的他柔情蜜意，婚前的他体贴入微……为什么一结婚，就完全变了一个人？无论自己多忙多累，他似乎都熟视无睹，不再有甜言蜜语，不再温馨安慰……把男人的婚前婚后作对比，简直就是冰火两重天。

于是，妻子们开始抱怨丈夫的改变，巨大的心理落差让女人感觉从云端跌落入凡间，难道婚姻果真就是爱情的坟墓？

对于这个问题，我的答案是否定的。对于男人来说，婚姻是恋爱的结束，是生活的开始；而对于女人来说，婚姻是为了让爱继续延续下去，是为了更好地爱下去。在很多女人的心目中，爱情应该充满了激情和浪漫，丈夫应该永远对自己呵护有加。但实际上激情之爱是注定无法长久的，这是因为：构成激情之爱的因素是幻想、新奇和唤起（fantasy、novelty arousal），而这些，都会随着时间的流逝、随着双方了解的加深而消失。当爱的激情退却之后，爱的本质会显得很平淡，需要我们调整自己的心态，去接受它的另一种形态。不过爱情的面目虽然变得平淡，双方依然可以相互关怀体贴、照顾彼此，平淡中依然会有温情和幸福。

对于妻子来说，如果你发现丈夫对自己热切的激情在婚后渐渐演变为平静但深切的情感，不要觉得沮丧和奇怪。其实，只有当激情之爱转换为温情的爱，你们的婚姻才会更牢固更长寿。看清楚这一点，我们就能用平常心来面对男人婚后的改变了。

脱下白婚纱，公主变身灰姑娘

有网站作过一项调查，有近 50%的妻子都在抱怨，婚前男人说要照顾自己一生一世，要像个宝贝儿一样呵护自己。可脱下婚纱没多久，男人就会来个大变身，把家务全部扔给妻子。女孩子本还幻想着能继续自己的公主生活，被老公捧在手心里疼着、爱着，哪承想这么快她就换上了灰姑娘的粗布衣裳，被迫接受自己的新角色——女仆。

仆人，这是女人婚后遭遇的第一个角色挑战。

像其他女孩一样，萧琳婚前也被老公李强捧在手里心肝宝贝着。可一结了婚，李强就像变形金刚一样，迅速来了个大变身。每天下班，萧琳会一个箭步冲进厨房准备晚餐，可李强却把袜子、衣服扔了一地，随即倒在沙发里看电视，或者坐在电脑前玩游戏。偶尔，他也会对萧琳表示一下关心，譬如说一句：“老婆辛苦了！”可这话也就是说说而已，从来没见他实质性地帮忙干点什么。似乎老婆忙前忙后，他悠然自得，是天经地义的事情。

萧琳是个很传统的女孩子，所以在很长一段时间里，她虽然觉得不太愉快，却也觉得这是理所当然的。可时间越久，她就越怀念那些久违了的玫瑰花和咖啡厅座，怀念曾经带给她甜蜜、欣喜的李强，以及那些被她不小心遗落了的浪漫情怀。当然，她也不是非要追求小资情调，非要那些华而不实的东西，可如果婚姻就是把男人变成老爷，把女人变成丫鬟保姆，那这婚姻也太叫人失望了吧？

萧琳的疑问，几乎每个女人都有。据调查，在我国至少有 55%的家庭、家务主要由女性

需要全本请访问 www.ertongbook.com

承担，只有1.85%的家庭将家务交付家政公司处理，实现了零家务。数千年来人们接受了传统的“男主外，女主内”的角色分工，男性的角色被看做是“工具性”、“理性”或“公共性”的，应当承担“养家糊口”的责任；女性的角色被看做是“情感性”、“感性”或“私人性”的，应该承当“相夫教子”的义务。虽然现代女性也像男性一样参与社会工作，但家庭内部传统的角色分工依然存在，大部分家务依然落在女性的肩上，导致我国的现代女性往往得承担来自职业和家务的双重压力。

婚姻生活，免不了柴米油盐，免不了缝补洗涮，它会琐碎得让人觉得厌烦、无趣，可这就是真实的婚姻。女人们必须撇开对婚姻的想象，不要对婚姻的期望值过高，不要指望男人会包揽所有家务，这样反而会导致心理不平衡，希望值越高，失望的可能性就越大。当然，也不要任由自己的丈夫变成一个甩手掌柜，你完全可以告诉他，你需要他来分担你的压力和重担，和他一起制订一个家务分工计划，把一些适合男性承担的家务分配给他。毕竟，家庭生活，就是在大家相互参与的过程中获得快乐，如果你们愿意，做家务本身也能成为一条收获幸福感的途径。

他不再叫你“宝贝”，取而代之的是单字“喂。”

恋爱时，男人们想象力丰富，仅仅一个称呼也要五花八门。暧昧时期，他会叫你的名字，但要省略掉姓；随着感情深入，他会把小动物的名字拿来称呼你，譬如笨猪、小猫；待关系确定，肉麻昵称泛滥起来，什么宝贝、乖乖、亲亲等，情侣们也不怕缺乏新意，一个个叫得甚欢。

结婚后，男人们的想象力依然丰富，但却很少用在这些风花雪月上面。于是，宝贝、亲亲等昵称一概被取消，取而代之的是老婆、孩儿他妈等实质性称呼，这些倒也还好，有些男人还会直呼其名，甚至直接称呼老婆为“喂”、“哎”。

“喂”是谁？“哎”又是谁？看着他那副理所当然的样子，你也恨不得上前揍他几巴掌吧？因为，女人们感觉被忽略了，不再被宠爱了。难道这就是一个女人从女孩变成妻子的必经之路？

其实，称呼改变，未必代表他不爱你。

恋爱时，男孩为了赢得女孩的芳心，常常会刻意放弃自我，拼命迎合。由于男人的过分宠爱、迁就，女孩子会产生依赖心理，可这是非常态的，注定不会持久下去。结婚后，男人的社会角色要求他必须撑起一个家，要对妻子的生活起居负责，可谓责任重大，肩膀沉重。在这样的压力下，他更愿意把你当做伴侣、伙伴，而不是花费心思博你一笑。于是，他开始用理性的口吻叫你的名字，甚至直接称呼你为“喂”、“哎”，这样的称呼难免让你产生被忽视的感觉，可婚姻不是儿戏，当他愿意理性地维护你们的家庭，而不是吊儿郎当地像个花花公子只知道哄女人开心，这难道不值得一个妻子庆幸吗？

如果你喜欢亲昵的称呼，那就仍叫他宝贝好了。男人虽对你省略了这一称呼，但有人这么叫他，他仍会十分受用。

婚前一掷千金，婚后一毛不拔

男人在追求女人时，是舍得拼下血本的，只要他认为值得。女人也喜欢男人为自己花钱，看着他为自己买昂贵衣服，送名牌包包，女人的虚荣心会得到极大满足，毕竟，夫贵妻荣是每个女人的梦想。

可是，一旦结了婚，某些男人就会改变策略，为妻子出手花钱再不似婚前那般阔绰了。妻子多买几件衣服，或者偶尔买些在他们看来不实用的奢侈品，他们都会加以限制，虽然，妻子自己有收入，甚至可能比老公收入还高。男人的善变，让女人不免产生怀疑，就像女人间流行的那句话：女人不能太节省，一定要吃好、玩好，保养好身体，否则就会有别的女人花你的钱，住你的房，睡你的老公，打你的娃。

现实生活中，的确有男人对妻子像铁公鸡一样斤斤计较，为别的女人花钱却出手阔绰。

不过，并不是所有男人都是如此，勤俭节约毕竟也是一种美德。

如果你的丈夫在婚后变得不再愿意为你花钱，你更应该把这看成是一种对待生活的态度和习惯。我们每个人的人生经历造就了各自不同的习惯和人格特质，他在恋爱时期为你“一掷千金”，只是一种非常态的举动。一旦结婚背负起家庭的担子，体尝了生活的艰辛，男人更愿意积攒点钱做后盾，以保证你们那平淡朴实的小日子可以细水长流。打个比方，恋爱时候，毛头小伙儿会把兜里的最后一块钱买朵玫瑰，以博取你的芳心。可现如今，他更愿意用那一块钱买面包好让你填饱肚子。不食人间烟火的爱情只是一个完美的 POSE，作为现实生活中的家庭支柱，男人更愿意节俭一些，毕竟适当的抠门也是预防和抵御经济危机的良策。

至于女人呢？如果你执迷于男人的礼物，认为非如此不足以证明他对自己的爱，那说明你在心理上还不够独立，太易受制于对方的习惯和情绪，也不懂得爱情真正的含义。如今女人经济独立，在家庭里享有一定的经济权利，只要他不过多干涉你的必需消费就好。不过，某些天生痴迷奢侈品的妻子也应适当收敛，如果自己的行为的确影响到老公的感受，还是应该进行调整的。不要为了几件奢侈品影响到婚姻大局，这样因小失大，是很不明智的。

明白一件事，你们并非天作之合

上天常常错点鸳鸯谱

一对新人结婚，大家在表示祝福时，常会用到“天作之合”这个词。意指这对婚姻是上天给予的安排，是最最完美的配对。

在我国古代有这样一种说法，专管人间婚姻的神名叫月老，谁与谁能成夫妻，都是月下老人事先用红绳系足来选定的。而在西方，则有位爱神丘比特，谁爱上谁，都由他手中的爱神之箭决定。既然有神仙钦点，夫妻本应相爱到老才是，可现实生活中的夫妻不和、不忠、分手等问题层出不穷。于是，我们不禁揣度起神的工作：月老和丘比特日理万机，他们会不会忙中出乱、乱中出错，错点了鸳鸯谱呢？就拿贾宝玉与林黛玉来说，两个人是木石前盟、青梅竹马，月老为何又插入薛宝钗的一段金玉良缘？

可见，月老也会人老眼花，把本该系给甲的红绳错系给了乙；丘比特也可能失手，把金箭换成了铅箭，或者把铅箭换成了金箭。而且，神仙们不会为自己的失职担负责任，不会帮你收拾这烂摊子。如果你在婚后发现对方和自己的想象有所出入，你们的婚姻生活也并非天天和美，反而常常出现一些小矛盾，让你困惑是否被神仙乱点了鸳鸯谱时，别气馁，别抱怨，应该对婚姻抱有信心：你们虽不是天作之合，但只要以理性的态度对待婚姻，幸福仍可能触手可及。

他不是非你不娶，你也不是非他不嫁

80 后女孩子，大多都是读着琼瑶阿姨的小说，看着港台的青春偶像剧度过自己懵懂的青春期。在她们编织的美梦中，自己都是漂亮迷人的女主角，是所有女孩当中最不平凡的那一个。这个女主角会有不平凡的人生际遇，遇到一个非她不娶的白马王子，拥有幸福甜蜜的家庭生活……

可如今，当 80 后们集体迈进了婚姻的大门，却发现一切都不是那般完美。你并不是最耀眼的那一个女孩，即便你拥有白雪公主般的美丽，男人也不是非你不娶。对于男人来说，追求女人更像是购买某件商品。在商品还未卖出之前，几个买家总要相互较量一番，并表明自己势在必得的决心。可一旦商品卖出，名花有了主，他们转身就去寻找新的猎物，会毫不留情地将你遗忘。

说到这儿，可能会有人列举金岳霖爱恋林徽因，并因此终身未娶的例子。可你要知道，这种才子佳人故事发生的概率有多低？否则也不会时过几十年仍被人们津津乐道。更何况，你自信拥有堪比林徽因的美貌才学吗？这个世界上漂亮且有才华的女人是十分有限的。

所以，我只将这段美谈作为特例，它没有普遍的参考意义，这世上的女人多得很，他不是非你不娶，娶了别人他照样可以乐呵呵地过日子。甚至，他原本并不打算娶你，他娶你不

过是退而求其次，也或者是反复斟酌、衡量的结果。可是，即便你们没有爱得昏天暗地，爱得海枯石烂，你们仍有可能拥有幸福美满的婚姻。

那个真正“对的人”，未必就是唯一

张爱玲曾为自己写过一首短小精美的散文诗，名字就叫做《爱》。

“于千万人之中，遇见你要遇见的人。于千万年之中，时间无涯的荒野里，没有早一步，也没有迟一步，遇上了也只能轻轻地说一句：‘你也在这里吗？’”

这是《爱》中最为经典的一句话，被渴爱的人奉为圣经。女孩子大多都曾幻想自己会在年华正茂时，遇到那个最正确的另一半。这个人是你命中注定的爱人，是唯一适合你的爱人。可实际上，男与女是一对配套的说法只是一个美丽的童话。不信你留意一下世界上男人与女人的比例，男人和女人并不是一对一对产生的。更何况，人的生命在延展，需要也在不断变化。你青春期需要的那个人，很可能是你成熟后完全看不上的；甚至在结婚之初感觉最对的人，再过了一些时候，也突然不对了……

所以，女孩子应该明白一件事，你这辈子遇见的对的人，并不具有唯一性。而且，天底下很少有女人如此幸运，偏偏就在对的时间遇见了最对的人。如果你执迷于等待，那你不仅可能会严重失望，更重要的是将白白蒙受大好青春年华的损失。

我的大学同学季洋就是个很认死理、很恋旧的女孩子。大学期间，季洋和一个男孩恋爱半年，后因种种原因分手。分手了，大家就该各走各的路，可季洋偏偏执迷于初恋男友，认为他与自己是天作之合，是最最般配的人。但是，男孩对季洋无意，毕业后就走入了婚姻。季洋苦等多年无果，终于在周遭朋友的劝说下，接纳了另外一个男人，拥有了自己的婚姻。

季洋告诉我，她在婚后终于领悟到：自己与老公并不是最最般配的一对。这就像自己应该穿 37 码的鞋子，可每双 37 码的鞋子都有些细微的差距。她选择的这一双，并不是一穿上去就同自己的脚完全融合，可经过一段时间的磨合，鞋和脚总能彼此适应。这就像如今的他们，日子过得踏实而甜蜜。回想起曾经的执着，是多么偏执、荒谬。

所以，女孩子们要明白一件事，对的人和你的鞋一样，很难一下子就那么合适的。但你，千万不要因为最初穿在脚上有些许不舒服，就立刻选择抛弃，即便是一见钟情的夫妻，也需要在漫长的婚姻生活中加以磨合。当你们一同经历了一些实实在在的生活事件，逐渐向对方显露一个完整而立体的自己，才会发现，彼此的“盲点”越少，感觉就会越“对”。用科学的择偶观描述；就是找到适合你的那一类人。所以，不要执着于等待遇见那个唯一“对的人”，“对的人”需要你用理性去筛选，用真诚与智慧去沟通，去发展和经营你们的爱情，白头偕老是每天都在实实在在创造的神话。

即便你是替代品，可若你幸福，替代又如何？

有些男人在结婚时，并不认为你是他最爱的那一个。或许，他心里装着某个暗恋的女孩，也或者是前女友之一。总之，她们因种种原因与他擦肩而过，寻而无果之后，他只好选择了你。

当然，在婚前他不会向你坦白交代，甚至在婚后最初的日子里也是“藏着掖着”。可随着时间推移，总有一天你会发现他的这些小心事。你是要大呼上当，哭天抢地地闹上一番？还是上前扇他几个耳光，怨他耗费了你的大好青春？或者要狠心决绝地选择离婚？

我有位朋友就是如此，婚后半年知道老公曾深爱过一个女孩子。老公留有那个女孩子的照片，朋友拿给我看，我不禁惊呼：呀，和你很像嘛！的确，两个人五官都很清秀，而且都是肌肤白皙，黑色长发披肩，就连身高、体重都无限接近。

男人因为怀念某个女人，因而找个类似的女人做替代品，的确是很伤人的一件事。我那朋友就伤得可以，坐在我旁边一直默默流泪，问我要不要离婚。

“婚后你过得幸福吗？”

“很幸福，可就因为太过幸福，如今发现自己是个替代品，才让人更难以接受。”

相信我，如果你过得幸福，即便你只是个替代品，这桩婚姻仍旧是对的。每个人都有和另外一个人一起生活下去的能力，或许你曾经是替代品，可现在你是独一无二的，而且你比那个女孩更适合做他的妻子，是那个更“特别的”、“唯一的”对的人。因为你们一同经历过更多，你的珍惜、你的真心让你们越来越“对”，你们在一起的时间和经历把彼此塑造为“唯一”的对的人。所以，曾经你替代过某人又如何？现在拥有幸福的是你，而不是那个错失了幸福的她。并且，只要你们幸福地生活下去，总有一天，你的身影会把那个日渐模糊远去的背影替代得一干二净。

更何况，男人的审美标准是很难改变的。也或许，他就是喜欢白皙肌肤的女孩子，喜欢长发飘飘的女孩子。你和曾经的她都符合他的审美标准，这并不意味着他当你是替代品，而是你人为地混淆。但是，由于混淆的对象是他曾爱过的人，你心里难免会多一点小介意、小敏感。有些巧合可能真的只是巧合，随它去吧，而你的消极情绪可能反而让你错过了他专注于你的部分。

婚姻还有一个名字叫现实

我常听到男人发牢骚，怪如今的女人太物质，太功利。的确，在这种社会大环境下，女人们为了婚后生活有保障，倾向于选择那些有房、有车的男人。其实，男人骨子里也是如此，只是没有明显体现出来罢了。

有一个名叫张扬的男人，在我的人人网公共主页网站上留言，称自己的婚姻有问题。后来，他又给我写过几封电子邮件，抱怨自己的妻子没有正式工作，这让他很是后悔当初的婚姻选择。

张扬工作稳定，薪水也很丰厚。妻子大专毕业，在一家超市做收银员，薪水微薄，随时有丢掉工作的可能。张扬对她一见钟情，可始终不确定是否要娶她为妻。即便在确立恋爱关系后，张扬还一度为此和她分手。可最终，两人还是携手走进了婚姻的殿堂。

婚虽然结了，可张扬并未因此消除内心的矛盾。妻子料理家庭很有一手，无论是家务还是财务，她都打理得井井有条。可一旦和周遭同事相比较，张扬又开始心理失衡：人家的妻子又漂亮，又有稳定工作，人家的爱情也并不比自己的爱情低等。于是，张扬开始后悔起来，甚至很直白地告诉我，虽然他仍爱着妻子，可如果他有重新选择的机会，他绝对不会再选择她。

读着张扬的信，我很为那个蒙在鼓里的妻子难过。我告诉张扬，如果他真爱自己的老婆，是个有担当的男人，就不该这样偷偷摸摸地鄙视她，贬低她，不会因为坐拥“高位”，就认为自己是个高尚，甚至慈悲为怀的人。男人该做的，是和妻子开诚布公地说出自己的想法，并且帮助她共同进步。女人需要的是爱，是尊重，而不是爱的施舍。

半年后，张扬再度给我写信，说他妻子已经考入某大学的自考本科人力资源管理专业，正在利用闲暇时间上课，大约两年后就可以拿到毕业证书。由于她平时人缘特别好，超市领导许诺，等拿到学位证书就把她调入管理部门。看得出，张扬对此很满意。

这个故事的结局还算皆大欢喜，可它却让我们看清了婚姻的本质：揭开温情脉脉的爱情面纱，很多人都会细数对方身上的硬伤，并思忖自己的选择是否划算。婚姻越来越像是选购商品，虽然看起来很理性，婚后生活也会更实惠，可这应该也是一种悲哀吧。

但这就是现实。如果你发现，你并不是他最想要的那一个，别因此而沮丧、自卑，你必须学会承认，你绝对不是个完美无缺的女人。这是一个不容置疑的事实。你要做的，就是接受这个现实，冷静地想一想，你和他的理想妻子差距在哪里？那是你经过努力可以弥补的吗？即便你觉得那有些遥不可及，也不妨去尝试一下，给自己营造一个不断上升的空间。只要他爱你，他会因为你的努力而领情。

当然，有些女人会认为这丧失了自己的尊严，会哭天抢地决定离婚。事实证明，女人再婚要比男人困难得多，尤其当你只是一个普通女人时。所以，如果他爱你，请你一定要学会

在现实世界里守卫你们的爱情和婚姻。

给自己营造一个不断上升的空间，其实也是给每一个妻子的忠告。不要以为结婚后就万事大吉，以为丈夫对自己的爱会因为一张结婚证而永葆浓郁，自己就可以因此“不思进取”。如果丈夫在不断进步，而你却始终原地踏步，甚至退步，那你们之间的差距会越来越大，直至变成一条埋葬你们爱情的鸿沟。岁月会带走女人的美貌和健康，但愿它也能留下一些东西作为补偿，比如优雅、比如气质，而这些东西，需要你把握时光，有意识地去修炼。

原来，他并不是完美无缺

为什么好老公都在别人家？

恋爱总有些许盲目，婚姻却要冷静得多。

于是，在结婚后的一段日子里，你天天都有痛苦的新发现：你那千挑万选的老公不仅不是完美无缺，反而有许多瑕疵和见不得人的小秘密。可放眼看去，姐妹们的老公却是越看越顺眼，随便捡起哪一个都要比你的老公出色。要怪你在结婚之前没把眼睛擦亮吗？还是该怪你在结婚之后忘记闭上一只眼睛？

总之，女孩子们觉得自己吃亏了，甚至有种上当受骗的感觉。如果婚姻可以像投资或者购物一样，那她会毫无顾虑地撤资或者退货；如果婚姻可以像单位用人一样有试用期的话，那她绝对不会和他签下终生合同，而是立即把他扫地出门。可是，婚姻就是婚姻，迈进了它的门槛，你就再没有多少回旋的余地……

他只是青蛙，而非“青蛙王子。”

“我真是瞎了眼，竟然嫁给了你!”

这话，许多身处婚姻围城内的女人应该都说过。同样一个男人，结婚前他是你的青蛙王子，是你的一吻让他变得风流倜傥、玉树临风；可结婚后，他立即被打回原形，成了那只丑陋的、令人讨厌的青蛙。恋爱时的那些光环，那些幸福时光都到哪里去了呢？

这样的感慨，柳燕曾不止一次对我讲起过。

我和柳燕见面是在去年春天，她来北京出差，顺便和我见了个面。至今，我仍清楚地记得她的样子，清秀的面孔，干净利落的短发，性格也很直爽、坦率。她说她是个完美主义者，对生活和婚姻有较高的期望。然而结婚仅半年，她就后悔起来，认为自己在终身大事上昏了头，犯了错，问我该怎么办。

柳燕和老公都是绝对 100 婚恋网的会员，听朋友介绍绝对 100 婚恋网很专业。柳燕刚一注册，就被一份份完美无缺的资料吸引住了，有关他的才貌品行，字字都洋溢着赞美之意，如此一个不可多得的青年才俊，她怎会轻易放过？

尽管网站一再提示会员正式交往前一定要多沟通、多观察，但柳燕还是迅速地和老公确立了恋爱关系，算是提前占据了这一领地。接下来，她开始睁大眼睛仔细考察眼前的男人，就差没让他把鞋脱掉连脚趾都细细检查过。而且，这个男人还真没辜负她的一番期望，没有不良嗜好，没有劣迹，身体健康，人看起来老实又诚恳，是个地地道道的青蛙王子。

就这样，两人在相恋一年后结了婚。

相恋一年，柳燕没发现老公有任何难以忍受的缺点。可婚后不出半个月，这个男人的一举一动都变得不可容忍起来。首先，柳燕发现老公吸烟，而且烟龄长达 4 年之久，可他们交往一年多，柳燕对此却浑然不觉。接下来，柳燕发现老公吃饭时喜欢翻菜，尤其是自己想要吃的菜，会把一盘菜翻个遍！更让柳燕不能忍受的是，他常常翻了半天，挟起一块，发现不满意就扔回到盘子里。他们婚前常常一起吃饭，怎么不见他有此等恶习？更何况，菜里每块组成的个体都是一样的，又有什么好翻的呢？

除此以外，柳燕还得知老公在大学时期因迷恋网络游戏，曾有 4 门功课挂科，差点毕不了业；老公在工作后不久，曾因工作失误被开除公职，无奈之下投身 IT 行业，却幸运地赚了不少钱。

这些发现让柳燕花容失色，原本以为自己嫁了个青蛙王子，哪承想他只是个想吃天鹅肉的癞蛤蟆。这亏本的生意，她还要硬着头皮做下去吗？

柳燕的疑问很常见，结婚最初 3 年内，很多妻子都会产生类似的念头。当你对某人产生好感时，他的身上就会产生积极的，甚至是理想的光环，这在心理学上被称为“晕轮效应”。所以，沉浸在恋爱中的人是看不到对方缺点的。婚后随着朝夕相处，激情退却，又因为家庭工作中的琐事影响感情交流，恋爱光环就会渐渐消失。于是，那个你曾经看好的青蛙王子，会转而成为一个乏善可陈的普通男人，一个平庸得不能再平庸的路人甲。

现代社会大多讲究“情感婚姻”，年轻夫妻一旦发现婚姻与期望值相去甚远，就会选择放弃。相比之下，老一辈女性依附于男人，即便感情没有多深，夫妻双方也能各司其职，不会轻易离婚。这是因为她们能够理性看待婚姻。我们不要求年轻夫妻“忍辱负重”，把自己锁在一个无爱的婚姻里，但大家还需理性看待恋爱时的光环，这样才不会在婚后产生巨大的心理落差。婚前，不能因为爱，就让他看成你希望的样子；婚后，即使他有很多缺点，你也要学会必要的接纳。婚姻是恋爱的结果，是一个比恋爱深刻得多的问题，如何把内心深处的期望和现实统一起来，这需要很大的技巧。

换个角度看，其实他也蛮不错

无论多么不堪的男人，在恋爱的时候，都有让女人心动的优点；无论多么优秀的男人，在结婚以后，都会有让女人失望的缺点。谁叫你在恋爱时喜欢忽视男人的缺点，又要在结婚后使用放大镜去检查男人呢？同样的一件事情，婚前婚后女人会有完全不同的看法，而且，婚前越是完美的男人，婚后缺点就越多。

大学学妹给我发来手机短信，说她打算和老公离婚，因为老公太爱打扮，一个男人如此重视外表让她觉得不放心。我问学妹当初为何喜欢上他？几秒钟后她立即回复短信：因为他很帅气，是我认识的男人中最英俊潇洒的一位。

看到这里，大家发现其中的玄妙之处了吧？男人爱打扮，才能拥有英俊潇洒的外表，才能俘获女人的芳心。女人在婚前因此爱上他，却在婚后因此决定分手。相爱的理由、分手的借口，原来是同一件事。

诸如此类的事情还有许多。譬如男人婚前的正直侠义，婚后就变成了鲁莽冲动；男人婚前喜欢结交朋友，婚后却变成了不务正业、不顾家……其实男人还是那个男人，只是女人看男人的角度发生了变化。

对于女人的这种习惯性角度扭转，我是能够理解的。大多数女性工作家庭两不误，心理和生理压力很大，回家后看见老公的“小毛病”，情绪自然不佳，知觉选择性会有所偏差，便会人为地将老公的“小毛病”扩大再扩大。而且，女人还喜欢由一件事联想到另外一件事，如此类推，老公的毛病就会成倍增长。可是，若站在局外人的角度看，你的老公或许没那么差劲。否则，女人们怎会感慨“好老公都在别人家”？

人无完人、金无足赤，没有缺点的人是没有的。如果你因此转头而去，选择离婚，是极不成熟的行为。实际上在挑剔对方缺点的时候，不要忘了我们自己也是不完美的，正因为我们都是有缺点的人，合在一起才能取长补短，才成就人生的完整。所谓夫妻齐心，其利断金，只要你们相爱，一些小毛病、小瑕疵、小秘密又算得了什么？更何况，感情中的许多不满，其实都无关紧要。只要你愿意换个角度看问题，缺点也能变优点，另一半究竟是讨人怜，还是惹人厌，其实跟我们自己最有关系，完全在于我们看待对方的角度。如果不用放大镜观察对方的缺点，那点小瑕疵其实真的微不足道。

有时耐心等于收获爱情

由于工作关系，我接触过相当一部分被冠以“剩女”之名的大龄女青年。她们有着高学历、高收入，长相也是无可挑剔，可偏偏就找不到自己最心仪的那个男人。当然，她们手里的男人也有一大把，可在结不结婚这件事上，却又十分纠结。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

这其中，小禾是最为纠结的一个。

小禾认真谈过的男友有三位，如今 32 岁却仍是单身，这个尴尬的年龄时常让她觉得不是滋味。如今重谈那些旧恋情，小禾认为那三个男人中，无论哪个都值得自己好好去爱。可当初她偏偏挑三拣四，最终与幸福擦身而过。

小禾的第一位男友是个歌手，歌声好听，人也帅气，两个人常常一起看日出，看日落，坐在昏黄的夕阳下一起弹吉他唱歌。但是，小禾最终决定离开，因为他们的生活规律不同。歌手男友完全黑白颠倒，而小禾却要朝九晚五上下班，小禾不想因为一个夜猫子改变或者委屈了自己。

小禾的第二位男友是她的一个客户，人很聪明，做事也很果断。不过，这个男人总是利用小禾的关系，压低商品的价格。小禾认为他是个好商人，却未必是个好丈夫。于是，她果断地选择离开。

小禾的第三位男友是个比她大 12 岁的“老”男人。那是个成熟、稳重，历经磨炼的好男人，小禾本打算嫁给他。可是一次去游乐场，老男人不肯陪小禾坐过山车，小禾立即意识到两人之间有代沟，认真思考后决定分手。

如今回想起曾经的恋情，小禾很有些后悔。其实，无论是哪个男人，只要她能够坚持下去，或许都能拥有一段美满的婚姻。可如今，她已不是男人们眼里的如花美眷，要想再寻觅一段真正令自己动情的感情，实在很难。

看了小禾的经历，正在抱怨嫁错老公的女人们，请花上 3 分钟为自己庆幸一下吧。庆幸你自己没有过分挑三拣四，说不定挑到最后，连一份真爱都无法获得，只能自己偷偷后悔。如今自己嫁的男人虽然有很多缺点，但天底下本就没有十全十美的男人，每个男人都有毛病，女人们必须把婚姻建筑在这些有缺点的男人身上，任谁也逃避不了。虽然其间可能有摩擦，但只要坚持到最后，总能修成正果。所以，不要抱怨自己选错了男人，更不要因此而艳羡闺蜜们的幸福。每一桩婚姻都是差不多的，只要你们愿意用心去爱。

所以，请接受他无伤大雅的小坏，爱恋他温柔体贴的大好，在婚姻里每个人都要学会妥协和让步，这会让你们形成一种深切的、别人无法替代的互懒关系，并在生理、心理上达成一种完全的宽容、默契和理解，这种爱情才是最深沉的爱，这样的婚姻才最美满甜蜜。

Part2　婚姻，原来也是一件危险的事

别把自己托付于某个男人，你不是宠物

宠物只是宠物，你永远没有发言权

很多女人习惯将自己托付于人，把自己的幸福、快乐构筑于某个男人对自己的喜爱和照顾之上。最终结果，就是沦为男人的宠物。

有人会说，做只宠物也蛮好嘛！你不用担心房贷要不要缴纳，不用担心冰箱里有没有足够的吃食，你只管在主人面前撒撒娇，一切都是唾手可得。可你不要忘了，宠物只是宠物，你永远没有发言权，没人想知道你的想法和意见。倘若主人爱你，你就可以享受优厚待遇，就像蜜月里的小新娘；倘若哪一天主人对你失去了兴趣，等待你的很可能是“流浪街头”的命运，我可不是耸人听闻。

多年来的婚姻咨询，有大量的案例都与此相关。这是事实。不要怪男人狠心，只因为你没有弄清自己的角色定位。你是一个妻子，一个家庭的女主人，你应该为自己的婚姻负起责任，为自己的一生负起责任，而不是把幸福的钥匙交给他人。明白这一点，对于婚姻中的女人十分重要。

许你幸福的责任，有时他会负担不起

新婚伊始，新郎往往会对新娘说几句类似的话：“相信我，我会让你过上好日子，让你幸福一辈子的……”新娘听罢，想必都会幸福得如在云端，并为之飘飘然起来吧？

不过我在这里要很负责地告诉大家：男人没有你想象的那般神通广大，他担负不起你幸福的责任。不幸的是，女人们往往喜欢这种女人式的聪明，认为幸福有捷径可走。

这里给大家讲一个故事。

一位父亲让儿子和女儿把沙滩上的一块石头搬开。石头有点大，且埋在沙里。男孩手脚并用地挖石头周边的沙子，可尝试数次都是徒劳，还被石头压伤了手指，痛得直掉眼泪。女孩呢？她只望了石头一眼，便央求身边的陌生人，央求他帮助自己搬开石头。对方答应了，微笑着把石头搬开，整个过程不超过一分钟。

这就是女人式的聪明，女人式的思维。很多女人对于所需的东西，会嗲里嗲气地跟别人讨要，她只有在受到伤害和欺骗或是遭到凌辱时才会封闭自己。

于是，很多女人找老公，也要看他是不是有能力，是不是潜力股，将来是否能让自己过上好日子。一旦结了婚，她们更愿意敷衍工作，把大量的时间消磨在家里或者美容院等等。在她们看来，女人应该享受生活，就应该把家庭当成自己的事业来经营。女人能奢侈、随意地生活，不也从一个侧面反映了男人的成功吗？

当然，身边有个男人依靠，日子显然要比无依无靠的时候踏实许多，但谁知道你这份踏实感能维系多久？这世界上不会有男人一辈子心甘情愿地为你付出，你的一生对别人来说太沉重。如果你一定要求丈夫背负起自己的人生，照顾自己的生活和心情，那你们之间的爱只会逐渐变成对方的累赘，最终难免不会被他嫌弃地丢在地上。实际上，一个人只有成为一个独立的个体，才能有健康的心态去爱和被爱。

这里所说的独立并不仅指经济、物质上的独立，更重要的，是精神、心理上的独立。当

你做到了独立，你会发现自己的快乐、幸福和满足并不是依靠外界的给予，而是源于自己。为什么很多女人一边爱着一边患得患失？正是因为自己无法给予自己足够的温暖和快乐，所以对外界的给予格外诚惶诚恐，唯恐失去那些温暖和快乐的源泉。结果不仅自己活得很累，也让自己的爱人活得很累，甚至最终拖垮爱情。

如果快乐和温暖真正的源泉是在我们自己的心里，我们会更坦然更从容。因为知道自己足够独立，我们不用害怕失去；更因为不患得患失，才能更好地回应和享受爱人的给予。而假如有一天真的失去爱情，我们也不至于一无所有，休息休息恢复恢复调整调整，我们依然可以好好活下去。

家庭主妇，也可以成为家庭的灵魂

一位海归的朋友告诉我，经过她数年来在多个国家进行的考察研究，发现中国已婚职业女性是世界上最为劳累的。因为我国女性解放，更多地表现在生产力解放上，已婚职业女性不仅要像男性一样工作，大多数职业女性还需背负沉重的家庭负担，义不容辞地担负起赡养老人、照顾丈夫、教育子女等等责任。

做女人很累，做中国的女人更累。绝大多数中国女性认为，女人要保持独立，就必须努力工作，而且还应家庭、事业两不误，家庭主妇是万万做不得的。可在现实生活中，很多女人努力工作着，同时却在思想上将自己托付于人。中国女性在意识深处，并没有获得真正意义上的独立，即便是那些被冠以独立、张扬的 80 后。

这里，我并不是要求女人们一定要争强好胜，与男人齐肩，男人和女人本就有着不同的分工。相对来说女人会更注重家庭生活，只要女人们能在婚姻中给自己一个准确的定位，并尽其所能对此负责任就好。而且，一个独立自主的女人，无论做什么都能让对方认为你是不可或缺的，即便是一位家庭主妇。我身边有很多女人专心致志地做着家庭主妇，我并不能因此说她们依附于男人，认为她们的婚姻不稳定。相反，很多工作很出色的女人，在心理上对丈夫有严重的依赖性，这才是真正的婚姻大患。

所以，女人应该拥有自己的生活，要看到生活的内容很广阔，除了爱情、婚姻，还有亲情、友情、事业、个人的兴趣爱好等。不要因为结了婚就把婚姻和丈夫视为自己生活的全部，忽略其他内容。这不仅会使自己对婚姻的期望值过高，也容易迷失自我，同时还会给对方带去压力。女人可以试着通过发展自己的乐趣和兴趣，不断地充实自己、提高自己，这是对自己负责，也是对家庭负责。这样的女人，即便做一个家庭主妇也可以成为整个家庭的灵魂，而不是沦落为家庭保姆。要知道，家庭主妇与家庭保姆可有着本质的区别，女人一旦成了男人的保姆，下场也就可想而知了。

关上门后，别真实得忘乎所以

婚后，别急着摘掉面具

钱钟书形象地把婚姻比作围城，引得男男女女好一阵感慨。既然围城是禁锢人身心的一道樊篱，那么大家干脆不要结婚好了。可事实却并非如此，婚姻虽是围城，可这围城却能给予我们一个安全、可靠的避风港。

在马斯洛的需求层次理论里，人在满足了生理需要、安全需要等基本的生存需求之后，马上就会寻求情感和归属感的满足，如果这种需要不能满足的话，就会带来各种各样的问题。实际上，一种强烈而普遍的建立亲密关系的欲望是我们人类的本性之一，如果我们想正常生活的话，我们就需要经常地、愉快地与亲密的伴侣在长期的和充满爱心的关系中进行互动。正是出于人类对于归属感的需求，所以，男男女女都想要结婚，结了婚，有了伴儿，安心地住在这个围城里，心里也就踏实了。

人一踏实，就会变得放松，不仅男人如此，女人也是一样。两个人关起门，立即会摘除面具，向对方展现自己最真实本色的一面。反正你已经是我的，生米做成了熟饭，懒一点，邋遢一点，对你狠一点、恶一点都没关系。这本也是一件好事，说明你们亲密无间，可是若

真实得过了头，真实得忘乎所以，以至于不顾形象，后果还是很严重的。不是有这样一句话吗？因为不了解而结婚，因为太了解而离婚……

优雅=装模作样？

女孩子婚前多是一副仪态万方的样子，可结婚后又常常会有让人跌破眼镜的窘况出现。别怨男人少见多怪，要知道，即使男人说自己爱的是你的内在，但对女人的仪态举止还是有要求的，不论是在婚前，还是在婚后。

我就曾听过一位男性朋友抱怨，抱怨自己的老婆太邋遢，太粗鲁，简直成了他的“生命中不能承受之轻”。当然，老婆出门仍旧是优雅得体的，可一关起门来，她就会立刻显露原形。在家里，老婆总是衣冠不整，蓬头垢面，吃饭时会大声吧嗒嘴，吃过饭则会肆无忌惮地打嗝，然后捡支牙签跷着二郎腿，优哉游哉地剔牙。他也曾质问过老婆：看你结婚前也很整洁优雅，怎么如今如此肆无忌惮？他老婆则毫不避讳地说：结婚前我总要装一装的嘛！现在咱们结了婚，都是自家人，夫妻之间就应该坦诚相待，我何必在你面前穷讲究，那多累呀！

的确，很多女人习惯人前人后两套行头过生活，一旦结婚，她们就会摘掉华丽的假面具，呈现出全身心放松的真实状态，然而这样的真实男人并不乐见。这种变化不仅表现在衣着打扮、仪态举止上，就连性格品质都可能产生偏差。我就见过一个女人由婚前的胆小如鼠摇身一变为大大咧咧甚至当众撒泼。其实，她本身并不是如此粗鲁失态的女人，只是因为婚姻给予了她们太多的踏实感。可是，踏实和放松，实在不应该成为不为婚姻“精心准备功课”的理由。

试想，两个人步入婚姻，在丈夫眼中，他所选择的妻子一定是具有很多让自己欣赏的特质，在很多情况下，其中也包括了她的美丽。如果婚后妻子变得不注重仪容，那整体的吸引力无疑会降低。实际上一个在婚后连自己的形象都懒得打理的女人，很难指望她在其他方面会有意识地自我提升，于是这个妻子既没有发展出其他吸引丈夫的特质，又丢失了原有的优点和魅力，自然她在丈夫心目中的位置很快也会一落千丈。

上文提到的那位丈夫小题大做了吗？不再装模作样的妻子错了吗？我认为事情可大可小。由此导致的不那么严重的后果是：他们的婚姻生活日渐沉闷，沦为一潭波澜不兴的死水；严重的后果是：当他们的感情出现危机，或者外界出现一些对丈夫的诱惑，他会毫不犹豫地选择抛弃她。

其实，婚后男人对妻子的仪表言行要求并不高，只要妻子能够衣着整洁、自然，适当注意言行仪态即可。如果你打算也来这样一个大变身，最好先考虑一下他的心理承受能力。况且，女人婚后注重自身形象，不仅仅是为了满足男人、取悦男人，更多的是一种生活态度，是一种爱自己的表现。一个优雅得体的女人，幸福又岂会错过她呢？

家庭主夫对战家庭主妇

网络上，论坛里，我常能看见一些女人聚在一起，声讨自己的老公如何如何懒惰，如何如何邋遢。总体上来说，女人的确比男人勤快一些，不过懒惰的女人也大有人在。对于一个家庭来说，女主人懒惰，实在算是一个不大不小的灾难。

在博客上，曾有男人向我大吐苦水，说他的老婆懒得离谱。懒到何种程度呢？这里不妨给大家转述一下。

早上起床，老婆永远不会叠被子，只那么胡乱一堆。对此老婆解释，反正晚上还要盖，叠它干什么？叠被子还是小事，这位妻子不仅很少整理房间，还总以顺手为名，乱扔乱放东西：下班后大衣随手撂在沙发上，绝对不会挂在近在咫尺的衣帽架上；零食扔得满茶几都是，还美其名曰方便；吃完饭把碗筷往洗碗池里一扔，用的时候才肯刷出来两个；穿过的脏衣服扔得满地，任凭老公怎么劝说都是无效。

当然，这位妻子也曾做过家务。有一次，她见脏衣服太多，便把内衣、内裤、外套、袜子等等，一股脑儿扔进了洗衣机，放水就开始洗起来。男人站在旁边惊得瞠目结舌，内衣裤、

袜子、外套怎么可以这样一锅烩？不仅越洗越脏，还可能感染细菌啊！

如今，网络上关于老婆懒惰的控诉越来越多。这种现象，和 80 后小女生结婚潮的兴起有一定关系。这些女孩子多是独生子女，在家中的地位不亚于公主，父母包干了所有的家务活。我就认识一位阿姨，她的女儿今年刚大学毕业，长到这么大，连一只袜子都没有洗过。久而久之，这个年龄层的小女子普遍不会做家务，家庭生活也比较懒惰。经济条件好的年轻妻子，宁愿多花一些钱请家政保姆，为自己节省娱乐时间。

有人认为，女人懒是好事，可以把女人从繁重的家务劳动中解放出来。可在我看来，家务很多时候并不仅仅是家务本身，它同时也是联系家庭成员必不可少的纽带。当你通过自己的劳作，把你们的小窝打扫得窗明几净，实际上是在对自己的家庭注入感情，培养自己对家庭的依恋。并非男人不能主管家务，女孩子不会做家务也不是错，只是如果你已经结婚为人妻，就必须拥有女主人意识，有着手进行家务的准备。适当和老公一起做做家务，可以增强夫妻双方的家庭观念和责任意识，增进夫妻之间的感情。倘若妻子成为家庭的“旁观者”，很容易造成家庭责任感的缺失，甚至成为婚姻的“绊脚石”。

从心理学的角度来说，做家务实际上也是调整心情、放松减压的一种绝佳方法。我们现代人习惯了用脑多于用手，忽略了手工劳作。但有心理学的实验证明，通过双手的劳作可以激活我们大脑中的一条“努力-驱动-奖赏”环路，从而使我们产生愉悦的情绪。

当然，我不是要所有女孩子都把精力放在家务上，只是该做的分内事还是要做，别忘记了你的女主人身份。

唠叨的女人不可爱

忘记在哪里看过这样一段对白：

老婆：你的耳膜炎是什么时候好的？

丈夫：就在你喉咙开始发炎的那天……

短短两句话，可含义非同小可，让人不得不佩服女人的嘴巴。科学证实，女人的语言能力比男人强得多，她可以一边用电脑，一边接电话，同时听着别人在她身后说话，并且在整个过程中还可以不时地喝饮料；她可以在谈话中同时涉及好几个毫不相关的话题，变换五种语调来转移话题或强调重点。只要她愿意，她还能把陈芝麻烂谷子的事情统统揪出来，直说得对方头晕眼花，耳朵嗡嗡作响。

所以，从男人的角度来看，女人总是喋喋不休，她会利用一切可能的间隙，对他进行一种间接的、无休止的、否定性的唠叨；而从女人的角度来看，男人又显得有些沉默寡言，这种沉默反倒刺激了女人的神经，让她觉得受到冷落，唠叨也就会变本加厉。我曾参加过一次“家庭心理讲座”，席间一位丈夫感慨地说：“现在科学这么发达，怎么就没有治唠叨病的药问世？”男人话毕，引起哄堂大笑。可笑过，却又引人深思。

实际上，唠叨是一种心理问题，是源于妻子对婚姻的憧憬与现实的落差的无可奈何心理的反映。如果你认真观察，会发现爱唠叨的往往是那些不快乐、不幸福、抱怨多多的女人，而那些在生活中、在婚姻里感到满足的女人往往是很恬静的。如果婚后的生活仅仅是一曲锅勺碗碟的交响乐，平日里又得不到丈夫充分的关爱，女人往往会对婚姻产生失望的情绪，对丈夫也会积累起许多不满。她们想要改变这样的局面，却又找不到有效的办法，于是会通过唠叨来发泄自己的情绪，表达自己的需求。可是，女人们的唠叨很少会起作用，因为这种提出问题的方式不对，她们从来不从正面提出想法要求，而是用间接的、指责的唠叨表达意向。可惜，被唠叨的男人们很少会如女人所愿来个 180° 的大转变，他们只想在身边竖立起一道围墙，好逃避来自妻子的指责和干涉。男人越是充耳不闻，女人就越是觉得自己被冷落，越爱唠叨，如此反复就进入了一个可怕的循环。唠叨的唯一作用就是使唠叨者和被唠叨者的关系受到损伤，因为被唠叨者觉得自己总是处于防备和自卫状态。

如果可以，我希望妻子们能够管好嘴巴，最好能够惜字如金。如果你对你们的婚姻或者

对自己的丈夫有什么不满，可以试着告诉丈夫内心的感受，请他体谅自己；如果对丈夫有什么要求就直接提出来，给他一个明确的指令，而不是以这种不可爱的方式在他耳边“嗡嗡”作响，这样对方只能给你消极的反应，甚至造成一种两败俱伤的局面。

某些小秘密，最好烂在肚子里

有很多人认为，夫妻之间不应该持有秘密，否则会损害夫妻感情。可在我看来，夫妻之间没有秘密，并不见得就有利于夫妻感情，让某些无关原则性的小秘密特别是善意的秘密烂在肚子里，并不是什么坏事。

我遇见过一个女孩，她很天真地和现任男友坦白了之前的两段恋情，在男友的追问下，她几乎坦白了包括床上行为的一切细节。男友表面上大度地接受了一切，并和她结了婚。可在婚后的日子里，这个男人稍有不悦，就要揭女孩的伤疤，婚姻对女孩来说成了一种可怕的刑罚。

这里，我不是提倡女孩子欺骗老公，因为夫妻间应该互相信任，两个相爱的人，没有什么不可以理解、包容和原谅的。但有时候，为了不伤害对方的感情，保有自己的那份小秘密，也是爱的另一种方式。不过，女孩子一定要清楚，什么样的秘密应该坦诚，什么样的秘密应该放在心底。譬如，在上面的例子中，如果男友问起自己的感情经历，那刻意隐瞒、完全否定过去是不妥当的，但你大可以轻描淡写地约略说个轮廓，实在没有必要交代细节。至于婚后，尽量不要有太多的秘密，应坦诚交流，倘若秘密过多会导致双方相互猜忌。而且，婚后的秘密更容易曝光，如果秘密一旦被对方发现，那种本可以原谅的行为，也会变得不可原谅。

有人认为，女人不善保守秘密，让女人把秘密守上一辈子，简直是天方夜谭。可在我看来，女人平时的确喜欢唧唧喳喳，可那些说出去的充其量只是烦恼而已，因为女人脆弱的时候需要有人倾听。可真正需要保守的秘密，她们愿意保守一辈子。但是，女人们必须明白一点：真正相爱的夫妻不会有真正见不得人的秘密，如果有，那就不是秘密，而是背叛，请不要把秘密当做是背叛和不忠的遮羞布。

需要全本请访问 www.ertongbook.com