

阳光家庭亲情书系

卓雅◎编著

ZUOGEHAOZHANGFUDEJIUDAZHUNZE

妻子送给丈夫的最好礼物

做个好丈夫的 9大准则

一个好丈夫决定一个好妻子，决定一个幸福的家庭。寻找幸福，从做一个好丈夫开始



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

中国婚姻家庭心理与咨询网

婚姻·心理·教育

2 LONGER AND LONGER LIVES NEED BETTER SEX

中国婚姻家庭心理与咨询网

做个好丈夫 9大准则

——中国婚姻家庭心理与咨询网，中国第一家
婚姻、心理、教育一站式服务平台

中国婚姻家庭心理与咨询网

阳光家庭亲情书系

卓雅◎编著

ZUOGEHAOZHANGFUDEJIUDAZHUNZE

妻子送给丈夫的最好礼物

做个好丈夫的 9大准则



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

做个好丈夫的9大准则/卓雅编. —北京: 中国经济出版社, 2006. 8

ISBN 7 - 5017 - 7715 - 2

I. 做... II. 卓... III. 婚姻 - 通俗读物 IV. C913.13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 095051 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 高书精 (电话: 010 - 68319110)

责任印制: 石星岳

封面设计: 中子画艺术设计

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市佳星印装有限公司

开 本: 787mm × 980mm 1/16 印 张: 17.75 字 数: 198 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5017 - 7715 - 2/Z · 869 定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

作者简介

卓雅：北京师范大学心理系硕士毕业，从事社会科学研究多年，业余专攻人生哲学研究与写作，已发表著作上百万字。

策 划：书情文化

责任编辑：高书精

封面设计： 中子画艺术设计



序言

有一句歌词说“时间在飞转谁能让你我停留”，生活节奏的加快已让人们变得惶惑不安，“围城”里的男男女女们，也经常在生活中旋涡里迷失，找不到通往幸福的路径。夫妻之间错失了很多细节，没有对视，没有倾听，没有安慰和理解，于是这座城摇摇晃晃，难以持久。城外的人也开始望而却步，裹足不前。我们必须努力改变这种不健康的现状，问题的关键不在于“怎么想”，而在于“怎么做”。为之，则难者亦易矣。既然社会仍然偏向男人一方，男子汉大丈夫们也应该为实现美满婚姻做出表率。

培根说：“成了家的人，可以说对于命运之神付出了抵押品……美满的婚姻是难得一遇的。”大师的话虽然悲观，但也给了我们希望，难得一遇并非无法遇到，只要有努力的决心。俗话说“一个巴掌拍不响”，男人的这只“巴掌”更有力，做起事来也更有效果，所以本书就先和众位丈夫们切磋一下，在婚姻生活中，丈夫的这只“手”如何才能握住幸福，握住妻子对你





个好丈夫

的9大准则

的爱。

我们坚信，失败绝不是婚姻的唯一选择，但在现阶段思维方式和观念的影响下，我们被灌输的信息往往是如何走出婚姻的“围城”，而不是怎样在“围城”里获得幸福。本书就以“恢复社会中最重要基础——婚姻”为己任，通过感性的文字、独特的视角、生动的事例和精心的提示，帮助你成为一个好丈夫。书中不仅提出了周到、详细的计划，还有很多别有韵致的方法，以帮助丈夫们在其生活的重要领域——婚姻中，获得成功的自信。

在朝着“做个好丈夫”这一目标进发时，也要有一个清醒的认识，使婚姻巩固，充满活力与乐趣，是需要付出长久努力的，这个过程可能比想象中的还要复杂，因为生活本身难以预期，天有不测风云，一场意外的大雨也许会把你的积蓄了很久的好心情浇得一塌糊涂。但是，凡是愿意为美满婚姻付出努力的丈夫，都会得到人世间无比珍贵的东西——陪伴一生的幸福。《传道书》的第九章里有这样一句话：“与你所爱的女人度过人生这短暂的时光吧，因为上帝赐给你的这个女人，是对你在尘世间辛勤劳作的最高奖赏。”一个丈夫可以不信奉宗教，但你不能不信奉幸福。樱桃好吃树难栽，任何一种幸福都不是天上掉下来的馅饼，只抬头望天地等待于事无补。幸福也不是海市蜃楼，永远虚无缥缈，脚踏实地的人获得幸福的几率往往多一些，因为他知道做的意义和乐趣。

做个好丈夫重点在于“做”，丈夫在改变、完善自己的过程中，也会带给妻子很大影响，妻子也会因为感动和丈夫一起努力。当夫妻双方都为幸福而努力的时候，生活会变得妙不可言。二人



同心，其力断金。最后的结局是，不仅幸福、美满的婚姻唾手可得，还会有意外的收获——焕然一新的爱情和比任何时候都更爱你的好妻子。

在这个世界上，没有谁可以孤立地活下去，只有拉起“另一半”的手，和她共历风雨，共沐阳光，共同走过人生这条悲喜交加的长路，相依相偎中，我们才能感受到生命最本质的温暖。一部名为《微观世界》的法国影片中有这样一个情景，讲述了两只蜗牛的美丽邂逅：它们在一条路上相遇，一只蜗牛伸出触角向对面的蜗牛轻轻舞动了一下，另一只也做出同样的回应。接着，极美的画面出现了，两只蜗牛都从壳里探出头来，一点一点地接近，在明亮的阳光下，它们洁白透明的脖颈交缠在一起，像久别重逢的恋人。这幅画面让我们想到生命与生命、心灵与心灵的依偎。当我们冲破生活的种种牵绊和心的壁垒，和爱人携手林间、并肩看海或深情相拥的一刻，才发现生命的光泽原来如此柔美纯净，于是深谙了什么是幸福。

看过《神雕侠侣》的人都知道，世上有朵美丽的花，它的名字叫情花，“似芙蓉而更香，如山茶而增艳，娇姿动人，秀色可餐”。杨过从公孙绿萼手中接过情花的花瓣，尝了尝，“入口香甜、芳甘似蜜，更微有醺醺然的酒气，正感心神俱畅，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”。难怪叫“情花”，品出的正是爱情的味道。爱情或婚姻都是从甜开始的，但很快会褪去糖衣，露出其中的苦涩。这是感情的必经之路，没有经过苦，说明感情发育得很不成熟。那么，如何才能有惊无险地度过婚姻中的“苦涩”呢？本书中提到的这些方面，再加上丈夫的发挥创造，一定能帮你们找到捷径。



个好丈夫

的9大准则

挺过去，便又是甜，更深一层的甜。

幸福，不是可望而不可即的。夫妻双方，只要愿意为之付出努力，就会有惊喜。寻找幸福，从做一个好丈夫开始。希望这本书能带给你真实、长久的幸福。



目录

序 言	1
-----------	---

第一章 责任——为妻子担起家的重量

◎ 愉快地承担责任	3
◎ 我让你依靠	7
◎ 举起手来	11
◎ 鼓励,做妻子的加油站	15
◎ 并肩作战,帮妻子走出困境	19
◎ 磐石无转移	22
◎ 平衡事业、朋友和家庭	26

第二章 欣赏——最美的风景就在身边

◎ 欣赏和赞美的力量	33
◎ 从一条优点出发	37





个好丈夫

的9大准则

- ① 肯定的言辞 41
- ② 如获“至宝” 44
- ③ 寻找恋爱时的感觉 47
- ④ 对妻子的努力说声“你真棒” 51
- ⑤ 看到她为你做的改变 55
- ⑥ 把“花”放在合适的地方 58

第三章 理解——心有灵犀一点通

- ① 换你心,为我心 63
- ② 身临其境 67
- ③ “不可思议”的背后 71
- ④ 家有“购物狂” 75
- ⑤ 了解妻子的性情 79
- ⑥ 沟通如流水 84

第四章 尊重——美丽的心灵契约

- ① 爱是你手里的一捧沙 93
- ② 尊重妻子的“亲友团” 97
- ③ 面对唠叨,你应该 101
- ④ 小事上的顺从 105
- ⑤ 纪念日,为她开启爱的香槟 108
- ⑥ 恩爱两不疑 111
- ⑦ 人前唯有赞美 115
- ⑧ 小承诺,大文章 118



◎ 为幸福做改变	121
----------------	-----

第五章 宽容——给爱更广阔的空间

◎ 因为宽容,所以愉快	127
◎ 承认差异	131
◎ 爱那些不能改变的	134
◎ 在争论到来时及时“刹车”	138
◎ 我们讲和吧	142
◎ 蜘蛛寓言	146
◎ 宽容是福	149

第六章 体贴——让爱近在咫尺

◎ 家务知多少	155
◎ 幸福,只需要满足一个小小的愿望	159
◎ 重要电话	162
◎ 倾听,暂时忘我	164
◎ 别让她成为孤岛	168
◎ “挤”时间	171
◎ 细节处的温暖	174

第七章 坦诚——心与心的零距离接触

◎ 男儿“本色”	181
◎ 让她看到你的脆弱	185
◎ 把话“倒”出来	189



个好丈夫

的9大准则

- ◎ 谎言的两种滋味 195
- ◎ 她能为你做什么 198
- ◎ 拿掉心头的包袱 202

第八章 乐观——我快乐所以你快乐

- ◎ 西西弗斯的蝴蝶 207
- ◎ 释放坏心情 211
- ◎ 带着微笑回家 216
- ◎ 给爱情加点幽默 220
- ◎ 用游戏创造快乐 224
- ◎ 爱并快乐着 229

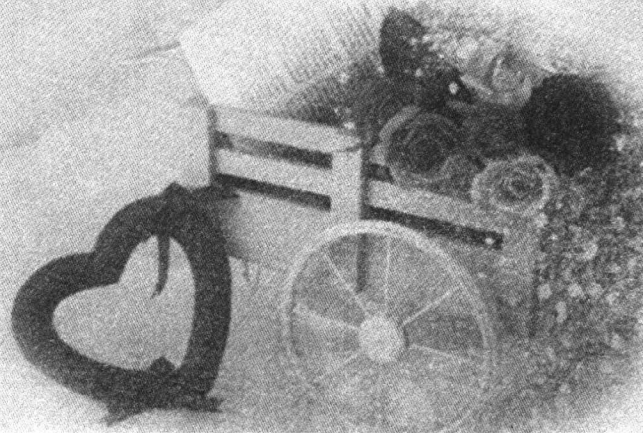
第九章 保鲜——让爱和岁月一起生长

- ◎ 爱情也要“保鲜” 235
- ◎ 再回首——重温爱的往事 239
- ◎ 制造浪漫 242
- ◎ 精心的时刻 246
- ◎ 别计较你得到了多少 250
- ◎ 在提醒中孕育幸福 253
- ◎ 一起分享 257
- ◎ 明天会更好 264



责任

为妻子担起家的重量





个好丈夫 的9大准则

一个快要结婚的小伙子问：“好丈夫应该是什么样的？”当时的婚姻问题咨询专家塞缪尔和埃丝特·克林给他的回答是：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，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，给爱情足够的生长空间，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，为妻子担起家的重量，你准备好了吗？



愉快地承担责任

萨特说：选择就要承担。

在妻子对丈夫的评价中，有强烈的责任感往往排在第一位，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，在生活的疾风险浪面前，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随之改变。

妻子长得很漂亮，但她有个致命的弱点，至少她自己认为这个弱点是致命的，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”。她丢手绢的历史可以追溯到上幼儿园的时候，后来她一直后悔，小时候不玩那个叫“丢手绢”的游戏就好了，那样也许没这么大的忘性，可悔之晚矣。