

婚姻， 没那么简单

最难写的“文章”是婚姻；最难经营的“事业”是爱情；
最难放弃的“责任”是子女；最难做到的“创业”是找到相爱的人。

且行且珍惜

颜妮 / 著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

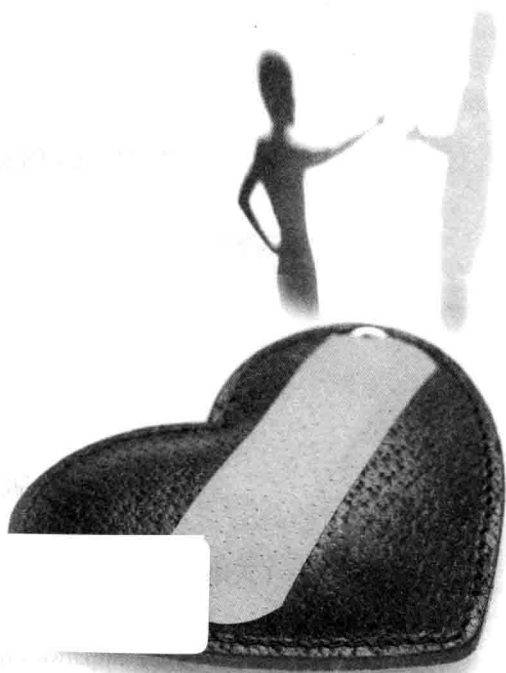
婚姻， 没那么简单

最难写的“文章”是婚姻；最难经营的“事业”是爱情；

最难放弃的“责任”是子女；最难做到的“创业”是找到相爱的人。

且行且珍惜

颜妮 / 著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻, 没那么简单 / 颜妮著. — 天津: 天津人民出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-201-08510-4

I. ①婚… II. ①颜… III. ①婚姻—通俗读物 IV.

①C913.1 3 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第300638号

婚姻, 没那么简单

出版策划: 精典博维 作 者: 颜 妮

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332446

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷 新华书店经销

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

889 × 1194毫米 16开本 16印张

字数: 180千字

定价: 32.00元

前 言

把婚姻说成战争,是不是有点太惨烈了?

NO!

君不见世间男女,无论煊赫、落魄、平凡,都在小小的婚姻里步步为营、殚精竭虑:明明心思在脑子里已经转了九曲十八弯,却还是要举重若轻、有条不紊。多一分则易“起火”,少一分则欠缺力道。

你押上自己的感情、幸福、未来,像一个刚来到世间、在神父仁慈的目光下受洗的婴儿,赤裸裸地用真心献祭你的婚姻。可是,即使如此,婚姻也不一定风调雨顺。相反,你很可能血本无归、心碎神伤。

这场名为“婚姻”的对峙,明明以爱和责任的名义诞生,却有本事让创造出辉煌文明的人类灰头土脸、痛不欲生。就像你满怀期待地种下了一颗经过千挑万选、颗粒饱满、众望所归的种子,结果它却长得枯瘦黯淡,随时都有可能灰飞烟灭。这可叫人情何以堪?

说不清人们是高估了自己还是看轻了自己。在婚姻外时,每个人总会跃跃欲试地向里冲,脑子热得都能烤肉了;及至进入了婚姻,两个人关起门来过日子,却突然间发现:哎,怎么和当初想象的不一样?先不说修成正果的婆婆如何无休止地挑剔或者是丈母娘花样百出地收买或考验,就单是看看当初一门心思要结婚的人,就有些看不过去。

当貌似轰轰烈烈的感情最终被柴米油盐酱醋茶的琐事所取代,两



婚姻， 没那么简单

情相悦会转化为横眉冷对。电视里演的童话婚姻怎么跟现实差这么远？她整日里唠叨着马桶、洋葱、臭袜子，他脱下了绅士的外衣像个又懒又馋又不懂得体贴的无赖；她不再撒着娇外加热吻、拥抱让你服务，而是直接像使唤下人一样“去，洗个苹果”，他像是在走进婚姻里瞬间失忆，忘记了自己当初会抱着玫瑰在楼下站几个小时、跑遍城里的大街小巷为你买糖炒栗子；她抬起在厨房里熏得油光满面的脸，暴躁地大喝“出去买瓶酱油”，他开始对着别的女人两眼放光，而对你刚买的新裙子视而不见。天哪！这是什么？婚姻的本质就这么面目可憎吗？可以后悔吗？当然不行。话说得难听点儿，你上了贼船就别想轻易下来，怎么着也得纠缠着靠岸。你要想下来也可以，等着难受吧，不死也要蜕层皮。

说到底，人毕竟是世上最复杂的生物。人有多少种想法，世上就有多少种争端。拿婚姻来说，两个来自不同家庭背景、不同成长环境的人走到一起，必然会有一场价值观的较量。而人好斗的天性一作梗，就极易用“输赢”来定高下。但是，不管谁输谁赢，都会元气大伤。其实何苦呢，皆大欢喜不是更好吗？

对视婚姻为生命的女人们来说，婚姻，直接决定了她们生命的质量，所以，明智的女人，用一场幸福的婚姻来扩张自己的生命。多花点心思，多做点准备，多一些承受力，不管如何都要一场幸福。其实，婚姻的质量完全取决于当事人的处理方式。想要达到幸福，还需要用爱去经营、用时间去管理、用宽容去润滑，才能逐渐走向幸福，让婚姻像天堂般美好。既然准备结婚，就意味着要承担一份责任。对自己的另一半不单要像朋友、亲人，也要把他当作“敌人”，时刻严阵以待。你要多花点儿心思了解敌人，了解自己，让他快乐，让他高兴，让他心甘情愿



愿地跟在你身后为你冲锋陷阵。

伟大的柏拉图曾说：“如果你用一生的时间去寻找最适合自己的
人，也许可以找到。但你能用一生的时间去等待吗？如果不能，请珍
惜手里的麦穗吧。”天下的柴米夫妻们，珍爱你们的现在吧。佛说：“前
世的五百次回眸，才换得今生一次的擦肩而过。”你们的婚姻，可能是
前世望断了生命才换来的团聚。想想你们在相遇时的那份悸动，那份
“找到”的心安，想想曾经说过的誓言：我磕长头拥抱尘埃，不为朝佛，
只为贴着你的温暖。

“温暖”，多么美好的词汇。让你们的婚姻也温暖起来吧。虽然不
好走，还是一起走下去吧，将这场没有硝烟的战争进行到底，做最后的
赢家。

目 录

前 言/1

第一章 在婚姻里修炼成精

- 第一节 “好老婆”的综合指标/ 3
- 第二节 先正心修身,尔后齐家/ 17
- 第三节 有一个好的身体/ 23
- 第四节 培养健康的生活习惯/ 37
- 第五节 把心里的魔鬼赶走/ 41
- 第六节 做个美丽的主妇/ 53
- 第七节 让生活充实起来/ 65
- 第八节 至少有一个最好的朋友/ 70

第二章 这场婚姻,你准备好了吗?

- 第一节 婚姻知识普及/ 78
- 第二节 做好跟他打持久战的心理准备/ 86
- 第三节 你不只是一个妻子/ 92
- 第四节 没有爱情要“创造”爱情/ 100



婚姻， 没那么简单

- 第五节 婚姻里的独立性/ 105
- 第六节 送你一桌婚姻开胃菜/ 110

第三章 驯夫记

- 第一节 抢占“制敌”先机/ 117
- 第二节 跟他一起奋斗/ 125
- 第三节 男人的面子很重要/ 128
- 第四节 不要太强调你的“付出”/ 133
- 第五节 不要把自己弄成“保姆”/ 137
- 第六节 善用“信任”/ 140
- 第七节 掌握沟通的艺术/ 145
- 第八节 好男人要放养/ 151
- 第九节 不要试图去对抗男人的友谊/ 156
- 第十节 陪他渡过男人的“生理期”/ 160
- 第十一节 亲密爱人的“私房话”/ 163
- 第十二节 跟“小三”斗智斗勇/ 169

第四章 到婆家战斗

- 第一节 把老公照顾好让婆婆放心/ 177
- 第二节 如何巧妙跟婆婆套近乎/ 181
- 第三节 与“恶婆婆”过招/ 186
- 第四节 可以“亲密”，但不要“无间”/ 193

- 第五节 替老公“示爱”/ 197
- 第六节 “纠正”要讲究策略/ 200
- 第七节 礼节要周全/ 204

第五章 做个好妈妈——女人的必修课

- 第一节 做好妈妈该具备的几种素质/ 211
- 第二节 为孩子营造良好的成长氛围/ 215
- 第三节 你最该给孩子什么/ 223
- 第四节 正确引导孩子的兴趣/ 229
- 第五节 给孩子一个童年/ 234
- 第六节 与孩子进行良性的沟通/ 238
- 第七节 跟孩子一起走过青春期/ 242

第一章 在婚姻里修炼成精

经营一场婚姻,比起经营一份事业,要难得多。它需要你调动全身的情感和体力,陪着你最亲最爱的人,打一场持久的、微妙的战争。而作为婚姻的主体,一个好主妇的作用至关重要。古人讲:“修身,齐家,治国,平天下。”聪明的你,肯定会知道,要经营好你的婚姻,首先要做的就是,把自己“炼”好。当你在婚姻里修炼成精时,你的幸福家庭就近在咫尺了。

一个好主妇,要是个心理学家、医生、保健专家、理财能手、诗人、艺术家……这话,拿到十六七岁情窦初开的小姑娘面前,她肯定晕。累不累人呀?有爱不就够了吗?电视上说了,爱能协调一切。但是,姑娘们,还有句话是这样说的:艺术来源于生活,也高于生活。通俗的表达就是,电视上给你们看的,都是超越于真实情况之上的人类想象力。真的是“残酷”,假的是“美好”。只用满腔的“爱”去“对付”男人,是远远不够的。

你要有心理学家的洞察力和修复力。在第一时间知道他想要什么,并帮他达成心愿。当他骨子里“恶”的一面向外探头时,你要洞若观火、临危不乱,在不打草惊蛇的前提下直捣黄龙;当他失意消沉时,你要像个宽厚的长者、包容的母亲,原谅他的失败、理解他的痛苦,让他休息,站到他身边,帮他走出去;当他疏远你时,你要自我诊断,明白他冷落你的原因,及时作出补救;当他依赖你、迷恋你时,你要清醒地看到当时的“利用



婚姻， 没那么简单

价值”，趁着他高兴为你们的婚姻制定点儿保险措施。

你要有医生的专业素养。这倒不是要你去考个医生执照，而是需要在平常多了解些医学常识。知道他的身体出现异常的反应信号时意味着什么，会在他有小病小痛时照顾他。让他健健康康地成为你的“敌人”，活蹦乱跳地跟你斗智斗勇、胡搅蛮缠一辈子。

你要有理财专家理智、眼光、魄力，有钱时如何投资储备消费，没钱时如何开源节流。怎样在不影响生活质量的前提下，做最合理的家庭财产规划？面对车子、房子、孩子的巨大“压迫”，有什么办法可以应付过关并且不至于捉襟见肘？该花的时候你是不是像个散财童子，花得慈眉善目、脸不红气不喘？

你要有诗人的浪漫和想象力。不要让日复一日的家务折磨成面黄肌瘦、没有生机的黄脸婆。偶尔准备个煽情的“玫瑰花瓣 + 薰衣草精油”鸳鸯浴，或者在他加班时准备好爱心晚餐去陪他努力奋斗，要不就把孩子先“寄存”到婆婆家娘家跟他过个浪漫温情的二人世界，如果你再能像三毛那样拿个破轮胎改成沙发就更完美了。

你还得做个有一定级数的造型师。在他参加各种场合时，为他打点好行头。如果这些场合也需要你出现，你也得把自己收拾得光彩照人又不至于抢了主人的风头。即便平常居家过日子，你也要把自己捯饬得简单而舒服、随意而回味无穷。当然了，还要化妆美容保养，缺一不可。

.....

想想女人真不容易。对外要像个女超人一样艰苦奋斗，对内要像个先知一样无所不能。但有什么办法呢？要幸福就得付出代价。打起精神，在婚姻里把自己修炼成全能的“精怪”，不断地给自己、给婚姻增加筹码，做个游刃有余的好主妇。

第一节 “好老婆”的综合指标

也别怨男人事儿多，咱们女人对他们就没有要求吗？白马王子、救世主、父亲、哥哥、情人、奴隶……顶着这一身“行头”，人家收点利息也理所当然。再者说，自己先达标了，才能理直气壮地要求男人啊。

有人说好老婆，要同时扮演五种角色，才能完全符合男人的理想：母亲、情人、知己、驯兽师、妻子。怎么讲呢？

母亲

每个男人都有不同程度的“恋母情结”，就像女人对父亲的依恋一样，他们渴望母亲的怀抱、纵容、保护。

恋母情结，又称“俄底浦斯情结”，在精神分析中指以本能冲动力为核心的一种欲望。通俗地讲是指男性的一种心理倾向，就是无论到什么年纪，都总是服从和依恋母亲，在心理上还没有断乳。所谓“情结”是指情感上的一种包袱。说法来源于古希腊罗马神话。传说底比斯国王拉伊俄斯受到神谕警告：如果他让新生儿长大，他的王位与生命就会发生危险。于是他让猎人把儿子带走并杀死，但猎人动了恻隐之心，只将婴儿丢弃。丢弃的婴儿被一个农民发现并送给其主人养大。多年以后，拉伊俄斯去朝圣，路遇一位青年并发生争执，他被青年杀死。这位青年就是俄底浦斯。俄底浦斯破解了斯芬克斯之谜，被底比斯人民推举为王，并娶了王后伊俄卡斯特。后来底比斯发生瘟疫和饥荒，人们请教了神谕，才知道俄底浦斯杀父娶母的罪行。于是，俄底浦斯挖了双眼，离开底比斯，四处漂流。根据这个故事，奥地利精神病



婚姻， 没那么简单

学家弗洛伊德把以本能冲动为核心的一种欲望称为“俄底浦斯情结”。

恋母情结的本质是相似和互补。以男孩为例，他与父亲同性，所以相似。而相似引起认同，使男孩以父亲为榜样，向父亲学习，模仿父亲，把父亲的心理特点和品质吸纳进来，成为自己的心理特征的一部分。男孩与母亲不同性，两性可以互补，取长补短，相依为命，这就是恋爱或对象爱。于是，男孩与自己的父母形成了最基本的人际关系，这种人际关系可以用“恋母仿父”来概括。恋母和仿父常常相互促进。父亲爱母亲，而男孩模仿父亲，他就会越来越爱母亲；母亲爱父亲，男孩为了获得母亲的欢心，必须让自己越来越像父亲。

恋母情结是最基本的人际关系，也是最早发生的人际关系，长大以后的各种人际关系都不同程度地受恋母情结的影响。可以说，后来的各种人际关系都是恋母情结的变形。我们把恋母情结及其变化进行编码：3~6岁出现的恋母情结是第一恋母情结；进入青春期后出现了第二恋母情结。第二恋母情结的对象不再是自己的亲生父母，而是父母的替代者，即家庭之外的两位长者，可以是父母的朋友，也可以是自己的老师、历史上的名人或当红的明星。相似作用表现为与一位替代父母认同，模仿他，学习他，崇拜他；互补作用表现为爱上一位年纪比自己大许多的异性，这种现象叫做“牛犊之恋”。这个时期的孩子喜欢编造“身世幻想”，其特点是，想象自己不是现在的父母所生，而是从小被领养的，“亲生”父母比现在的父母要高贵得多，于是告别养父母，踏上寻找亲生父母的征途，经过一番艰难险阻终于找到了亲生父母。不难看出，身世幻想和英雄神话实际上是第二恋母情结的反映，致使亲生父母被换成了养父母，而父母的替代者被换成了“亲生”父母。摆脱父母，为自己寻找父母的替代者是青春期的普遍心理。这种心理如

果过分强烈,就会导致“非血统妄想”,即毫无根据地认定自己不是现在的父母所生。

随着年龄的增长,恋母情结的对象渐渐年轻化,终于被同龄人所取代。此时,相似作用表现为与同性的同龄人形成友谊,互补作用表现为与同龄异性相爱。真正意义上的友情和爱情产生了,这就是第三恋母情结。为什么恋母情结的对象会越来越年轻呢?这是因为,恋母情结的对象虽然来源于父母,但又不是现实的父母,而是父母的意象。心中的意象不会随着年龄的增长而变老,因此,个体在长大,而父母意象不长大。相对于个人的年龄,父母意象越来越年轻,恋母情结的对象也越来越年轻。

看,这就是爱情的一部分。也就是说,每个婚姻里,都有一个“大孩子”。就算他是你儿子(女儿)的父亲,他也盼望着能到你的怀抱里取暖或撒娇。在人前威风凛凛的他,也喜欢你无微不至的照顾、随时随地的包容。特别是在他脆弱的时候,你的宽容就是他复伤的灵药。男人受了委屈往往选择沉默,但当他们回到家后,便希望能把脆弱暴露给“母亲”,以获得心灵上的“安慰”。在他们的潜意识中,撒娇的感觉就像是回到母亲的怀抱一样。男人在成年后,很少能有孩童时期的被人关爱的感觉,这一点,他希望能够在女性主动的爱抚中体会到。所以,聪明的女人,在他的孩子气偶尔流露出来的时候,要主动敞开胸怀去接受他、配合他,用女人骨子里泛滥的母爱让他安全起来。

情人

简单说来,这是一个让他感觉特别男人的角色。诱惑他、依赖他、崇拜他,让他过得更刺激、更自信、更青春。

下面我们来看一个男人对情人的“优势总结”:



婚姻， 没那么简单

1. 情人不烦

男人在忙完工作后，很怕回到家再忍受老婆的烦。而情人呢？则会关爱地问：“你累不累？”然后，体贴地按摩一下、温暖地拥抱一下。老婆似乎把问东问西当成爱的一种模式，以事无巨细的慰问表达爱意。殊不知男人对这种“爱”是相当敬谢不敏的。

2. 情人让男人始终有恋爱的感觉

例如，情人不会像老婆，脸上贴着面膜，身上穿着她大学时候留下来的运动衣，坐在男人身边看无聊的电视剧。情人会在男人回来前已经贴完面膜，穿上男人最喜欢的透明内衣，租来性感 DVD 等着男人回来一起看。

3. 情人心目中只有一个男人（当然，就算是装，也装的是一个，让男人觉得自己是女人的天），一切以男人的意见为意见

男人说：“看样子明天会下雨。”不管电视上才报道了明天万里无云，情人也会应和地说：“嗯，下点雨凉快些。”虽然老婆也只有一个男人，但对待这唯一的男人，却有截然不同的方法。例如，当老公刚开始兴奋时，她会说：“你给儿子的作业本签字了吗？”

4. 这点虽是小事，却绝对重要

情人不会说：“该你洗碗啦！”也不会说：“明天上班顺路去交交电费吧！”更不会说：“你又把臭袜子扔在沙发上？”情人只会说“亲爱的，你肚子饿不饿？”、“亲爱的，我想你了……”。老婆总埋怨自己在家做牛做马，比丫环还不如，却总要求或至少期待老公做家务事要积极主动、任劳任怨，绝对不许喊辛劳。

5. 情人拿到男人给她的钱时，会送上香吻和感激的表情

至于老婆，她则说：“咦，怎么少了五百块？你又打了埋伏对不对？”老婆对男人的钱包有种不寻常的感觉，她总让男人怀疑女人对管理的要求：是先老公后钱包，还是先钱包后老公？

同样是女人，如此一对比，可能显得正牌老婆有点“那个”。而老婆们也叫屈，难道过起日子来还要整天装模作样？他的钱我难道没有权力问吗？我关心他的事有错吗？我为了这个家任劳任怨、拼死拼活，还不能发个牢骚吗？

可以，当然可以。这是你份内应当的，也是你作为老婆必然要捍卫的权利。但是，您不能做得委婉一点、漂亮一点？就算他真的少交了五百块，你也先给他个“蜜枣”吃：“哟，老公辛苦了。”然后，再撒个娇：“不过，为什么少了五百块？是不是偷偷给我买化妆品了？”

夫妻之间，多点儿情趣有益无害。下面，就为你简单支几招，不妨试试：

1. 偶尔把“闲杂人等”支开，过一下属于你们俩人的“二人小世界”

没有孩子、公婆、丈母娘，重温一下恋爱时的感觉。就算没有了当初的激情和冲动，起码回忆也是温暖的。

2. 有兴致的时候可以光顾一下成人用品店，里面有些东西可以有效沟通你们的情感

男人嘛，可能是喜欢刺激的。

3. 只要有时间，就把自己收拾得漂漂亮亮的，让他挪不出眼睛来看别的女人

4. 多让他享受一下大男人的感觉，面子上吃亏，里子



婚姻， 没那么简单

受益

5. 多制造一些二人独处的温情时刻

例如，他加班的时候，你做好爱心晚餐去陪他吃饭，或者像《人鱼小姐》里的雅利瑛一样，到公司里接老公下班。然后，视他当时的精力而定，走回去或者如何，灵活变通……

6. 在某些关键时刻记得向老公示爱

生日啦、情人节啦，瞅准机会送上个小礼物，然后夹上一张卡片“老公，我爱你”、“谢谢你给我一个这么好的老公”……肉麻点没关系，保准他看了心花朵朵开。

7. 别忘了撒娇是女人的天赋和资本

要不然，林志玲软软的娃娃音和娇嗔的表情怎么会让那么多男人想入非非。

不过，是人就有脾气，女人也不例外。如此动着心眼跟男人过招可能很费脑力，实在烦大了难免会“面目狰狞”。不过，聪明的女人会尽量减少这种“机会”的。

知己

那是一种默契，是不需要太多的言语就可以理解对方心灵的一种相知；是不需要用交换彼此的隐私来获得认同的一种精神上的平等与尊重。也是一种倾听，是一种淡然却深切的关注。也是一种体谅，是融合了自己的经历和体验给予他的一份宽容与爱惜。那种感觉，叫“知己”。

所谓亲不过父母，近不过夫妻，老公有什么特性、专长、好恶，稍加用心就能了如指掌。因为亲近，才能对他产生深远的影响；因为了解，才能在他最需要时给予理解和支持；发掘出他的潜能，才能把他塑造