

婚姻微幸福

女人的婚后必修课

「微」时代的幸福书

A Lot Of Little Happiness Makes Happy Marriage
A Required Course For Women

七七◎编著



轰轰烈烈的爱情 $\neq$ 幸福婚姻 的全部

婚姻不是目的，幸福才是终点

再完美的婚姻也会有瑕疵，用每天微小的正能量
于细微处寻找幸福，幸福婚姻就会来敲门

婚姻微幸福

女人的婚后必修课

七七◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

有人说：“细节决定成败”，而对于婚姻而言，也可以说是“细节决定幸福”，能把婚姻生活中的小事经营好了，幸福的婚姻便水到渠成了。本书就是以作者自己经营婚姻的经历、身边人经营婚姻的经历和所见所闻的婚姻事例为素材，向我们阐述和揭示了经营幸福婚姻的宝贵方法，希望对读者尤其是妻子在处理婚姻生活的问题时有所裨益。

图书在版编目（CIP）数据

婚姻微幸福/七七编著. — 北京：机械工业出版社，2013.7

ISBN 978-7-111-42868-8

I. ①婚… II. ①七… 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 127745 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：林 鸿 谢欣新

责任编辑：钮心池

版式设计：张文贵

责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·7.75 印张·221 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-42868-8

定价：32.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面防伪标均为盗版



前言

幸福，是一个美丽的字眼，对每个人都极具吸引力。如果我问你：“你希望自己幸福吗？”你肯定会说：“废话！这还用问吗？”如果我再问你：“你知道怎样让婚姻幸福吗？”你可能会说：“用心经营！”可如果我再问你：“如何经营好婚姻呢？”你也许就说不出一个一二三四五了。在婚姻中，幸福不是每个人都能轻而易举就得到的，它需要经营，更需要方法。

我和老公已经认识十年了，三年恋爱，七年婚姻，我们仍然保持着恋爱时的新鲜感和幸福感，这让身边的朋友都羡慕不已。许多还在单身的MM和我们交往后，就会产生一种“想结婚”的冲动。许多闺蜜问我怎么结婚七年了夫妻关系还这么好，于是，我就开始总结婚姻生活中的点点滴滴，以笨拙的文笔写出了自己经营幸福婚姻的感想和经验。

你可能会问：“为什么叫婚姻微幸福呢？”这是因为，我认为，婚姻从来都不是轰轰烈烈的，而是平平淡淡的，它是由一些点点滴滴的琐事构成的。一个人的婚姻是否幸福，就在于其是否善于经营婚姻中的点点滴滴。有人说：“细节决定成败。”而对于婚姻而言，也可以说是“细节决定幸福”。能把婚姻生活中的细节经营好，幸福的婚姻就来了。

身在围城里的太太们，追求幸福是我们的权利，也是我们的自

由，更是我们共同的目标。你找到经营它的方法了吗？希望读到这本书的太太都能将《婚姻微幸福》的方法灵活运用，举一反三，发扬光大，发挥其最大的作用，使自己荣升为围城里的幸福女王。

最后，真诚地祝愿天下所有的太太们：守住婚姻，守住满满的幸福！

另外，本书在编写过程中，张林、侯文鹃、董晓丹、卞宁宁、徐翠霞、刘文静、董艳歌、李志华、安耀辉、刘永华、李志美等好友给予了大力帮助和支持，提供了大量真实生动的案例和非常实用的经营幸福婚姻的方法和技巧，在此特表示衷心的感谢！

七七

目录

前言

第一章

做个好太太， 取回微幸福的金钥匙 /1

小小的温柔是成就美好婚姻的法宝 /2

乐观一点点，你的心中便会阳光普照 /7

水波不兴的淡定更能彰显小女人的魅力 /11

善良是女人生命的宝石 /15

热情使你的婚姻永不褪色 /20

多一点自爱才能赢得丈夫的爱 /24

多一些自立才能赢得幸福婚姻 /28

多一点点自信，你更能吸引丈夫 /31

花点小时间美容能让你美丽常在 /34

持家的小女人最幸福 /38



第二章

做他背后的小女人，和他一起开启微幸福之门 /43

- 爱他，就要多替他分担一点 /44
- 丈夫的成功离不开妻子背后的支持 /48
- 对他多花点心思，好丈夫是调教出来的 /51
- 放养老公是获取微幸福的小手段 /56
- 抓住他的胃才能抓住他的心 /59
- 小规划也是婚姻成功的基础 /63
- 懂得分享能使微小的幸福加倍 /67



第三章

抓住夫妻相处的引力密码，小小的幸福不请自来 /71

- 微不足道的宽容是幸福婚姻的温泉 /72
- 多多尊重他，尊重比美貌更能赢得丈夫的心 /76
- 理解是完美婚姻的最佳秘诀 /81
- 细微之处的信任是婚姻大厦的基石 /84
- 微甜的相处，妙在欣赏自己的丈夫 /88
- 坦诚比隐瞒更有吸引力 /92
- 接纳丈夫的缺点更能打动他的心 /96
- 微微一笑，对丈夫最具杀伤力 /100
- 多一点忍让你会显得更可爱 /104
- 倾听是加强沟通的制胜绝招 /108

第四章

微言大义， 话语间也能体验小幸福 /113

小小的鼓励能使丈夫进步 /114

小小的赞美能使婚姻充满生机 /117

小小的安慰能使丈夫再振雄风 /121

小小的迎合之言，丈夫最喜欢听 /125

小小的道歉是求得谅解的最好方法 /129

小小的幽默使你的婚姻锦上添花 /132

小小的沟通是凝聚夫妻情感的纽带 /135

第五章

经营好婚姻中的小细节， 才能成就简单的幸福 /141

装傻是一种调剂生活的微艺术 /142

婚姻没有磨合，就没有和谐 /146

懂得珍惜使婚姻更长久 /150

忠诚是通向微幸福的桥梁 /154

改变婚姻不如改变自己 /158

浪漫是平淡婚姻的保鲜剂 /162

小小的拥抱胜过千言万语 /167

亲吻是甜蜜婚姻的调味剂 /172

会调情的女人有情调 /175



微妙的性感是拴住丈夫心的独门武器 /179

隐微的性爱是幸福婚姻的润滑剂 /183

适当撒娇会让丈夫魂牵梦绕 /186

多一点反思能让你更清醒地看待自己 /190

修复“小伤口”让你的婚姻完美如初 /195

第六章

别让不足挂齿的行为毁掉你的小幸福 /199

总为小事唠叨就是在家里散布烦恼 /200

不经意的挑剔是婚姻生活的障碍 /204

微酸才是好味道，“醋坛子”女人不吃香 /207

为小事争吵会削弱你们的小幸福 /211

过分攀比只会让你更加不快乐 /215

自私让婚姻备受束缚 /219

虚荣会酿造婚姻的悲剧 /222

小小的恶习也会毁掉你的小幸福 /227

好胜对婚姻没有任何益处 /230

坏情绪会赶跑你的小幸福 /234

小洁癖会破坏家庭的小温馨 /237

婚姻中的微幸福永远都属于好太太，同时，只有好太太才能更好地创造和体验婚姻中的微幸福。你是丈夫的好太太吗？你知道如何让自己变成一位好太太吗？



第一章 做个好太太， 取回微幸福的金钥匙



小小的温柔是成就美好婚姻的法宝

一位婚恋专家说：“没有任何一个男人能逃出女人温柔的怀抱。”是啊，女性的似水柔情，对于男人而言，是一种迷人的美，也是一种可以被其征服的力量。所以，女人一定要把温柔在婚姻中发扬光大，借助温柔的力量来打造幸福的婚姻生活。

你结婚多久了？你还有多少温柔？如果结婚以来，你的温柔丝毫未减，那么，我就有理由相信你的婚姻是美好的，你的生活是幸福的，我也有理由相信你的他是倍加爱你的。

为什么这样说呢？因为很多女人步入婚姻之后，温柔就会越来越少。这也难怪，女人的温柔会渐渐被平淡的婚姻逼走，甚至消磨殆尽，所以不少女人就有了“母夜叉”“河东狮吼”的“光荣称号”。是啊，柴、米、油、盐、酱、醋、茶，大大小小的家务琐事，钱财的进进出出，男人的不良嗜好，自我空间的缺失，孩子的调皮捣蛋，不断的矛盾、争吵，等等，都会一点一点地把女人的温柔剥蚀掉，在这样的情况下，能够温柔如初的女人实在让人敬佩。

婚姻中温柔的女人是最平实的，她们虽然没有万种风情，却犹如一杯醇厚的佳酿，外表平淡无奇，喝下一口却令人回味无穷。温柔如蜜，甜而不腻，余味芬芳；温柔似月，撩人心弦，让人畅想；温柔似清茶，让人解渴，回味悠长；温柔像水，水能穿石，柔能克



刚。如果你认为自己既没有聪明的头脑、广博的才学，也没有漂亮的脸蛋、魔鬼一样的身材，不必悲伤，因为至少你还有女人特有的温柔。温柔是吸引男人的强磁场，世界上没有任何一个男人能抵抗温柔的力量。这种柔情能渗透到男人的每一根神经，让他倍感舒适、温暖。

表哥和表嫂结婚快十年了，和许多平凡的夫妻一样，他们过着平静的生活。尽管这是一个再普通不过的小家庭，但他们的小日子却过得非常幸福美满。这让他们的左邻右舍及亲友们都羡慕不已。有一次，我向表哥、表嫂讨教婚姻幸福的秘诀，表哥得意地说：“是你嫂子的温柔把我征服了，这么温柔的老婆我怎能不爱呢？你嫂子平时总是面带微笑，说话的声音很甜美，对我百般体贴。即使生气的时候，也会不愠不火地与我沟通。”

说着，表哥就给我讲起了一个他们生活中的小事：在拥挤的地铁里，你嫂子打电话给我，她柔声细语并带着甜蜜的笑，说：“老公，我已经在地铁上了。什么？你今晚又加班啊？到几点啊？到10点啊？太晚了，那你在单位下面的饭店先吃点儿东西吧，别吃太油腻的东西，对身体不好。还有，天太热，别吃辣的，容易上火。少抽点儿烟，晚上你打车回来吧，提前给我打电话，我到小区门口接你去。嗯，嗯，我随便吃点儿就行，你放心吧。”过了一会儿，我打电话给她说要晚上回去吃，她高兴地说：“回来吃啊？不是要加班吗？哦，那太好了，你想吃什么？我回去就去买菜，没事儿，不麻烦，我去咱家楼下的超市，家里有豆角，我把豆角择好，我再买点儿西红柿吧。什么？给你炒米饭，好的，蛋炒饭吧？没问题，水果我就不买了，冰箱里还有半个西瓜，咱们就吃西瓜吧。嗯，行，我给你榨西瓜汁……嗯，老公，路上小心，堵车你也别急，我做好饭后一边给你洗衣服一边等你回来。”



表哥重复表嫂这些话的时候，脸上早已溢满了幸福。相信地铁里所有听到表嫂这些话的男人都会心生嫉妒，更会羡慕我表哥的福气。从表哥的话语里，我明显地觉察出表嫂的温柔是从骨子里流露出来的一种温情。这种温情是一个女人真心爱一个男人的时候，自然而然地流露出来的，而不是伪装出来的，更无法掩饰。这种温情是一种淡淡的味道，它里面蕴含着女人的天性美，能散发出一种绵绵的气息，感染着爱人。

都说“性格决定命运”，相信一个性格温柔的女人定会赢得知心的爱人和幸福的婚姻。所以，做太太的要明白，命运掌握在自己的手里，婚姻也掌握在自己的手中。用温柔去营造爱的氛围，抓住幸福的婚姻，是好妻子一生的必修课。

大家还记得“女王敲门”的故事吗？1848年，英国的维多利亚女王和她的表哥艾伯特公爵结了婚。他们虽然感情和谐，但也有不愉快的时候，原因就在于女王不够温柔。

有一天晚上，皇宫举行盛大宴会，女王忙于接见贵族王公，却把她的丈夫冷落在一边。艾伯特很是生气，就悄悄回到了卧室。

不久，屋外有人敲门，艾伯特很冷静地问：“谁？”

敲门的人昂然答道：“我是女王！”

门没有开，房间里没有一点动静。女王离开了，但她走了一半，又回过头，再去敲门。

艾伯特又问：“谁？”

女王和气地说：“维多利亚。”

可是门依然紧闭。维多利亚气极了，想不到以英国女王之尊，竟然还敲不开一扇门。她带着愤愤的心情走开了，可走了一



半，想想还是要回去，于是又重新敲门。

艾伯特仍然冷静地问：“谁？”

这一次，女王用温柔的语气说：“我是你的妻子，艾伯特。”

这时，门开了。

这件极其平常的小事再好不过地说明了：即便是高贵无比的英国女王，也需要用女性的温柔去敲开丈夫的门。只是多了那么一点点温柔，婚姻就改变了颜色。所以说，婚姻中，女人的温柔是必不可少的，太太们应该懂得用温柔的方式去爱自己的丈夫，为婚姻增色。

认真想一想，世界上哪个男人会喜欢蛮、野、泼、粗、俗的女人呢？在他们眼里，这样的女人绝不是什么好太太，而是“母老虎”“泼妇”“悍妇”等。而又有几个男人不喜欢善解人意、谦和恭敬、温文尔雅、温顺含蓄的女人呢？温柔的女人就像一道淙淙的流泉，通体内外都充满着柔情。女人的柔情犹如绚烂的鲜花，沁人心脾，醉人心肺。

妈妈曾经告诉我：“女人不一定非要美丽，但一定要温柔。”这句话让我受益匪浅。结婚以来，我一直谨遵她的教诲，并用温柔的方式对待丈夫，用温柔的方式解决家庭问题和矛盾冲突。果然，我的婚姻很幸福，周围的熟人都夸赞我们是一对“模范夫妻”。

相信每位太太都希望把老公的心牢牢地抓在自己手里，然而想做到这一点，靠蛮力是不行的，而必须要学会温柔。比如，在他加班工作的时候，去他的书房给他倒杯热茶，或送去一碗面、一个荷包蛋，这样比你做再多的家务都有效果；在丈夫不



开心的时候，要像大姐姐般安慰他一下；丈夫生病时，要像母亲一样地把他揽在怀里，甚至轻轻地拍一下他的双肩，再给他煲上一锅靓汤；当自己委屈时，又会像小孩子一样，扑进丈夫的怀里，哭得肆无忌惮，向他寻求呵护和安慰。女人能做到这份儿上，男人就是不心疼也难！

然而，不少太太却忽略掉了这一点，她们虽然每日相夫教子、忠于家庭、洗衣做饭、忙里忙外，做得面面俱到，但却脾气急躁、暴跳如雷，一副粗俗的大嗓门，不是吆喝孩子，就是指责老公，用男人的话说，就是“没有一点温柔”。就这样，老公的心渐渐飘走了，她们又开始哭天抢地，说老公没有良心，自己辛辛苦苦为这个家付出了这么多，到头来却落得这样的下场。可她们却没有意识到，这样的下场也是自己造成的。要知道，男人需要的不仅仅是一个勤劳持家的保姆、管家婆，还是一个知冷知热、知轻知重、温柔如水的好太太。世界上极少有哪个男人喜欢和一个讲话粗野、行为泼辣的女人长久地生活在一起。

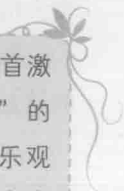
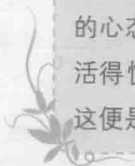
男人阳刚，女人温柔，他们以刚制柔，以柔克刚，刚柔相济，维系着世间的阴阳平衡。如果说男人和女人是一对欢喜冤家，那么，女人对付男人最有效的武器就是温柔。温柔的力量可以说是所向披靡，无坚不摧，使得不少女性在刚强的男人面前不屈不挠，束缚了男人的野性，让男人缴械投降，俯首称臣。

所以说，请不要吝啬于你的温柔，这是你征服老公的心、永葆婚姻幸福的法宝。用温柔去营造爱的氛围和甜美的生活，将婚姻进行到底，你就是最后的赢家。



乐观一点点，你的心中便会阳光普照

法国著名作家大仲马曾说：“乐观是一首激昂优美的进行曲，时刻鼓舞着你勇猛前进。”的确如此！婚姻中，一个女人对人对事抱以乐观的心态还是悲观的心态，便决定着她这一生活得快乐不快乐、幸福不幸福、充实不充实。这便是心态决定人生的道理。



大家对阳光并不陌生吧？晴朗的天气里，我们都可以看到它的存在，它不但能给我们带来光明，还能给我们带来温暖。如果没有它，难以想象这个世界会是什么样子。

同样，一个女人的内心深处，如果缺少了阳光，那一定是黑暗、冰冷的。用什么能够照亮女人的内心呢？毫无疑问是“乐观”二字。乐观是女人心中的阳光，乐观的女人一生都会是坚强、向上的，她内心深处那道明媚的阳光使得任何困难和不幸都会退避三舍。

女人拥有了乐观这道阳光，不仅能照亮自己，还能温暖和感染爱人的心。前日本首相鸠山由纪夫曾这样评价妻子：“她永远都是那么快乐。我回到家感到很放松，她就像一个能量补给站。”的确如此，乐观的女人能让疲惫不堪的丈夫重新获得奋斗的能量和积极的力量。倘若一个因事业而不开心的男人回到家遇到一个悲观的妻子，那他一定会承受不住心理上的煎熬，因为她的悲观犹如火上浇



油，让男人原本不快乐的情绪急剧恶化。

对于男人来说，如果能和乐观的女人在一起生活，即便心理上有了阴霾，也会被女人心中乐观的阳光扫除。而如果和悲观的女人在一起生活，就算还有一点儿希望，也会被女人悲观的凉水浇灭，丧失信念。

我曾在一本书里看过这样一个故事——《哭婆婆笑婆婆》，说的就是乐观和悲观两种心态给人带来的两种结果。

有一位年迈的老婆婆，整天坐在路口哭，被人们称为哭婆婆。一天，一位禅师路过，问她为什么哭。老婆婆告诉他：她有两个女儿，一个嫁给了卖伞的，一个嫁给了卖鞋的。每当天晴的时候，她就想起了卖伞的女儿，想到她家的伞卖不出去，因此伤心而哭；而每当天下雨的时候，她又想起了卖鞋的女儿，想到她家的鞋肯定不好卖，因此也伤心落泪。所以，无论是晴天还是下雨天，她总是在哭。禅师听了老婆婆的话，对她说：“下雨的时候，你要想卖伞的女儿生意好，天晴的时候，你要想卖鞋的女儿鞋子卖得好，这样你自然就不会哭了。”听了禅师的一席话，老婆婆幡然醒悟，从此，街头便有了一个总是乐呵呵的笑婆婆。

这个简短的小故事再好不过地启示我们：任何事情，都有阳光的一面，也都有阴暗的一面，当我们以乐观的心态去看待它时，我们心中就会充满阳光，而当我们以悲观的心态去看待它时，我们心里就会布满阴霾。所以，婚姻中的我们，无论遇到什么不幸和困难，都不要愁眉不展、唉声叹气、牢骚满腹，要知道，乐观会给我们带来温暖和幸福。

我有一位在报社做记者的好朋友，曾给我讲过这样一件事：