

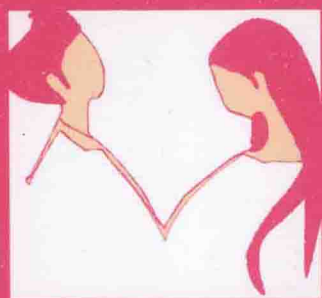
婚姻不是归宿，幸福才是追求
男人为女人而婚，女人为自己而嫁



每天学点 婚姻经营课



李世强◎编著

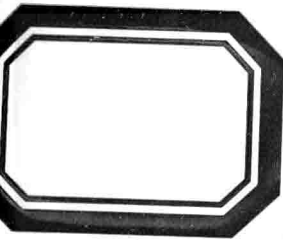


婚姻最坚韧的纽带不是孩子，
不是金钱，而是精神上的**共同成长**。
爱情有时候也是一种**义气**。

——杨 澜

婚姻有时会“跑神”，
但主要是看你会不会**付诸行动**，
有没有**自制**。

——陈道明



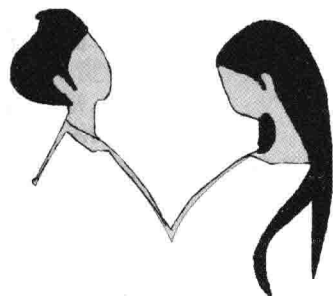
是归宿，幸福才是追求
女人而婚，女人为自己而嫁



每天学点 婚姻经营课



李世强◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

幸福的婚姻是相似的，不幸的婚姻各有各的不幸。走入婚姻的殿堂，是我们人生的又一个起点。在婚姻关系里，我们怎样才能得到幸福？成功维持婚姻的秘诀，就在于如何互相调适，让爱在婚姻中奏起和谐的乐章。长久的幸福是需要智慧和规划的，聪明的女人不妨把老公当成你的合伙人，像经营公司那样经营你们的婚姻，共同创造幸福，努力提升婚姻的幸福指数。

图书在版编目（CIP）数据

每天学点婚姻经营课 / 李世强编著. --北京：中国纺织出版社，2013.7

ISBN 978-7-5064-9564-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第014217号

责任编辑：徐丽丽 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-67004461 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

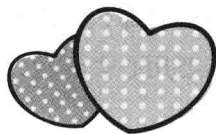
北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：179千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

preface

婚姻有时候就像是一种另类的绑架，两个人在一起朝夕相处久了，就容易产生厌倦情绪。对于这一点谁也不能否认，就是所谓的审美疲劳吧。但是，有人认为朝夕相处，太习以为常了，就不用再珍惜了。这种想法就大错特错了。还有人认为求爱的时候，因为要得到彼此，所以要用各种方法讨彼此欢心，结婚以后就不需要了。这种想法也是不对的。

婚姻生活的平淡是很正常的现象，居家过日子本来就不会天天有什么惊天动地的大事，但是甘于让日子平淡如水，就是婚姻中两个人的问题了。既然两个人的感情还在，就没有必要让它在婚姻中独自冷却吧？其实人们都是需要感情的动物，只需要一点“小花招”，就能将感情点石成金。有很多恩爱夫妻成功维持婚姻的秘诀，就在于如何互相调适，让爱在婚姻中奏起和谐乐章。

刚结婚的夫妻，彼此还存在着新鲜感，保留着恋爱时的激情；随着时间的流逝，家庭琐事越来越多，最初的激情也在慢慢淡化。当爱情逐渐升华成亲情，这中间的摩擦也可想而知。长久的幸福是需要智慧和规划的，聪明的女人不妨把老公当成你的合伙人，像经营公司那样经营你们的婚姻，共同创造幸福，努力提升婚姻的幸福指数。

很多女人在结婚后就把全部精力放在了孩子和家务上，随着时间的推移，对老公的关心和体贴大不如前，老公心中难免失落不已。久而久之，婚姻就会出现或大或小的裂痕，让你们的感情产生危机。

婚姻生活中，夫妻之间的关怀和体贴是至关重要的。有时候一句温馨



的话语，一个关爱的眼神，一个轻轻的拥抱，都会使你们的婚姻生活更加和谐。有很多女人认为：“两个人都在一起那么多年了，不就是平平淡淡把日子过好，哪里还有那么多讲究呢？”这种看法其实大错特错，婚姻经历得越久，就越需要用心去经营，如果你们都不讲究了，你们的婚姻也就濒临结束了。

夫妻之间最重要的就是信任。你有你的圈子，他有他的圈子；你有你的思想，他也有他的思想。不要因为他偶尔的晚归，就怀疑他在外面花天酒地，也许他只是和客户谈一个很重要的生意；不要因为他这个月少交了500块钱，就认为他包养了“小三”，也许他只是某天生病，把钱拿去买药了……既然两个人选择了“合作”，就必须完完全全信任对方，因为婚姻经不起怀疑。

宽容是幸福婚姻的基石。不管你以前是怎么样的，走入了婚姻这个“小公司”，你就得大度一些。在你善意的提醒下他依然改不掉某些无关紧要的坏习惯时，与其大吵大闹，不如睁只眼闭只眼；在他达不到你的某些无理要求的时候，不要小肚鸡肠地去指责，而应该以一颗宽大的心去包容。

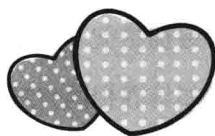
经营婚姻，更要让合伙人拥有充分的自主权。千万不要试图绑住他、牵绊他，拥有自主权的他才能在他的世界里任意遨游，开阔思想，为你们的幸福生活锦上添花。

沟通是经营婚姻必不可少的一门课程。如果你用无形的绳索将他套牢，就会让他越想远离你。如果心灵上缺少了沟通，那么夫妻之间无异于同床异梦一般，进而转型为“为了孩子凑合的婚姻”，一旦在某些方面遇到了诱惑，这样的婚姻绝对会“不攻自破”。

成功的幸福婚姻不是你一个人经营得来的，你必须要有有一个优秀的合作伙伴——老公，在天长日久的生活中与你互相扶持、互相理解、共同努力，才能让你们的婚姻之花越开越灿烂。

编著者

2013年1月



目 录

contents

第一辑 做一个受宠一生的女人	1
幸福，从心态开始	2
爱他，就包容体谅他	6
浪漫是女人的一种温柔	9
女人要学会塑造自己	11
用爱和宽容构建幸福生活	14
忍让，婚姻更加幸福	17
婚后，也不要停止对美的追求	20
幸福只垂青乐观的女人	23
赞美是婚姻的黏合剂	26
你的婚姻是否已无人驾驶	29
欲望越小，人生就越幸福	32
第二辑 学会欣赏你的爱人	35
什么都可以相比，唯老公不能比	36
尊重并认可对方的价值	39
用信任“取悦”你的丈夫	42
改变自己，而不是改变对方	44

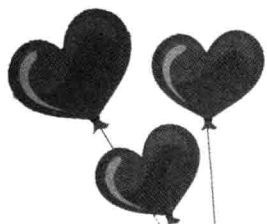


莫要企图改正他的缺点	47
别把洁癖带进你的婚姻	50
求同存异，学会拥抱彼此的差异	53
与其抱怨，不如培养相同兴趣	55
你的老公真的很差吗	58
死盯他的短处，不如放大他的长处	61
别让习惯变得麻木不仁	64
别因鸡毛蒜皮的琐事影响婚姻	67
第三辑 善待你的爱人.....	69
大度一点，别因小失大	70
适当时候不妨示弱	73
别太过强调你的付出	76
多给男人留一些面子	80
爱没有合适不合适，只有珍惜不珍惜	83
了解男人的“亲密周期”	86
学会为你的男人着装	89
男人的旧账切不可翻	93
不要束缚他，男人更需要爱	96
第四辑 距离产生美.....	99
亲密仍需有间	100
给予彼此一点自由的空间	103
不要因为男人而失去了主见	106
别把自己当成保姆	108
有个性的女人才有魅力	111

女人，不该成为男人养的金丝雀	114
给他一个爱你的理由	117
婚姻并非你的保险箱	120
女人，一定要自己创造未来	123
婚后也别停止自己的追求	125
你不该成为某男的附属品	128
水满则溢，月满则亏	131
第五辑 学会经营婚姻.....	133
为婚姻加点儿料	134
像经营公司那样经营婚姻	137
有矛盾是正常的，但要正确地处理	139
冷漠的出现，往往带来婚姻的不幸	142
婚姻需要彼此忠贞的爱	145
寻找适合自己婚姻的性格	150
千里之堤，溃于蚁穴	153
老公要哄而不要宠	155
接纳婚姻里的不公平	158
适当的危机感更加深爱	162
第六辑 做个“旺夫”女人.....	165
为婚姻做个理财规划	166
家庭理财，不可盲目	170
有事业，还要兼顾家庭	174
经济乃婚姻的羁绊	176
“旺夫”女人从不会逼迫老公	178



我们的未来，我们共同创造	181
别让家务妨碍了爱情	184
旺夫女人从不过分指责老公	187
遇事多商量，旺夫女人从不独断专行	189
第七辑 家是生命的根.....	191
家，并非讲理的地方	192
嫁人就是嫁给一个家庭	195
婆媳关系，不是冤家不聚头	198
婆婆的坏话你别说	201
揣摩婆婆心思，消除心理隔阂	203
姑嫂之间更需相互谦让	206
孩子，是上天派下来的幸福天使	208
老公的朋友也需尊重	211
你的气，切莫向家人发泄	213
第八辑 沟通是爱情的贴合剂.....	215
回答也要转个弯	216
沟通，从认真聆听开始	218
误会，需要解决而不是争吵	221
用温柔的语调俘获男人的心	223
沟通要从对方的角度出发	226
有时也要撒一点谎	229



第一辑 做一个受宠一生的女人

每个人都希望自己能得到爱人的宠爱。尽可能地创造条件让自己赏心悦目的印象在爱人心中树立，让对方真正觉得自己是“完美女人”。想要完善婚姻，必须先要完善自我。



幸福，从心态开始

怎样才算是幸福？很多女性将幸福视为自己一生都在追逐、寻找的东西，但却总是在每一次寻觅中得到失望的答案。人人都渴望幸福，究竟如何才能抵达幸福的彼岸呢？

很多女性将青春视为幸福，于是她们无时无刻不在寻找能够永葆青春的方法。但环顾四周那些如花似玉的女人，她们也充满了烦恼，担忧有一天青春远去、容颜不在，担心失去所有的关注和聚焦。

很多女性将穿金戴银视为幸福，于是拼命地赚钱。可一旦得到了，便又觉得物质上的享受远不能填补她们内心的空白，生活上的舒适和心里的幸福感怎能等价？再多的金钱也无法购买单纯的快乐和幸福。

很多女性将拥有爱情视为幸福，她们每天都幻想着像童话故事一般，邂逅生命中的白马王子，从此过上快乐的日子。可是，当她们恋爱后才发现，爱情的路上何尝不是充满眼泪和心酸。

很多女性将结婚成家视为幸福，但是当她们真的成家了以后，又会在柴米油盐酱醋茶的百味中纠结，在平淡似水的流年中黯淡了神采，丢失了青春和梦想。

幸福是什么？好像什么都可以是，又好像什么都不是。

从前有一只叫花花的小狗，它总会问妈妈幸福是什么。妈妈告诉它：“幸福就是你的尾巴啊。”于是，小狗花花为了得到幸福，整天就追着自己的尾巴跑，希望逮到机会就抓住它，但是它发现无论如何它都不可能追上自己的尾巴。这时，妈妈走过来对它说：“傻孩子，追什么，你朝身后

看看，幸福不就一直在你身后吗？”

其实，幸福就像是花花的尾巴，是你再拼命努力也追不到的，但当你安静下来的时候，却发现它其实就一直在你身边。

事实上，幸福不是青春、财富，它不等同于任何东西，幸福仅仅是内心的一种感觉。其实幸福无处不在，只是我们缺少发现的心而已。古语有云：“平安是福”“吃亏是福”是很有道理的。能够健康地生活在这个世界上，不计伤害地为理想努力奋斗，拥抱每一天的幸福，享受与家人一起的喜怒哀乐，幸福便是如此。幸福真的很简单，自己觉得幸福，就足够了。

在杭州有一家人尽皆知的花店。说它人尽皆知，是因为这家花店的老板娘曾经是杭州市某企业鼎鼎有名的大人物。只是在她事业蒸蒸日上之时，突然作出了辞职的决定，在杭州的街角边开了这家花店。相信很多人一定很费解，为什么她会放弃收入可观的白领职位，而甘愿做一个小花店老板娘呢？当记者采访她时，她只解释说：“我不过是找到了幸福的秘诀”。

她说，尽管她以前事业很成功，但是每天都是处在神经紧绷的状态，担心这个项目出问题，担心那个项目有纰漏，担心每个月的销售额完不成，每天缺少睡眠，更没有和家人、孩子在一起的时间。工作的忙碌，使得她连孩子的生日、毕业典礼、家长会都从来没有去过，每次都只能用钱去补偿孩子。这样的生活状态之下，孩子、丈夫和她的感情越来越淡。另外，由于自己生活太紧张，饮食缺少规律，她还患上了严重的失眠症和皮肤病。医生告诉她，她必须调整自己，放松紧绷的神经，否则她的健康很难保证。她觉得自己为了工作，失去了很多东西。

一次加班后回家，天已经黑了下来还下着大雨，她开着车经过路边，只见一对年迈的夫妇，互相搀扶着过马路，两个人虽然冒着雨，但在他们的脸上却洋溢着幸福的笑容。看到这个场景她突然意识到，自己不知道已经多久没有那么开心地笑过了。她突然觉得自己所拥有的一切，车子、房子、工作，都不如那个微笑真实。就这样，她决定放弃现在这种看似成功的生活，去过真正属于自己的生活。于是，她辞掉了工作，开了这家花店，每天修修花、剪剪枝，听听音乐、看看杂志，然后回家帮丈夫做饭，



为孩子辅导功课，她认为这就是她想要的。最后她说：“幸福其实很简单，我们只需要倾听自己内心的声音，然后就能得到幸福。”

在生活中我们时常会遇到很多自认为不幸福的人，原因其实很简单，就是缺乏对生活的感知和体会。幸福真的很简单，它取决于你是否感觉得到。幸福和你的金钱、地位等都没有任何的关系。也请你，永远都不要活在别人的目光中，而是要为自己的幸福努力，去追寻自己内心的感觉，选择自己真正需要的东西。

幸福不是来自周遭的任何人、事、物，而是自己实实在在感受到的。中央电视台有一档很受观众欢迎的节目《非常6+1》。在栏目中，每一期都会邀请一些极为普通的百姓来参加并展示自己的才艺。受邀请的人来自各行各业。其中有一期就邀请了一位年轻的清洁工。她虽然二十刚出头，却已经做了好几年马路清洁工了。她给人的第一印象，是一个非常美丽、活泼的女孩儿，不论是唱歌还是跳舞都很出色。印象最深刻的还是她那漾在嘴角的微笑，似乎永远都没有忧愁。当被问到“每天扫马路有没有觉得辛苦”的时候，这个女孩儿说：“不，我每天觉得很快乐。我看到自己扫得干干净净的马路，人们在上面忙碌，我就觉得很开心。我为我的工作自豪。”按照惯例，才艺表演前会播放一段嘉宾生活的简短视频，短片中女孩每天清晨三四点钟就起床，跟随清洁车，到达每一个工作地点，之后开始清扫，每天到晚上还要重新再清扫一遍才能回家。但是女孩说：“我觉得自己很幸福。”

在短片的结尾，工作人员和她在马路上走时，看到了一个清洁工正在扫马路，这个女孩儿便大方地走过去，接过扫帚就清扫起来，对那个清洁工说：“您看这么扫是不是省力又干净多了？”之后，她把扫帚还给清洁工，又在马路上开心地向前走……如此单纯、简单、快乐的女孩，仿佛有一种让人忘记一切烦恼的魔力，让人们体会到什么才是幸福的真正含义。

如果真的想感受到幸福，请放下心里所有包袱，你会豁然发现生活本来就是美好的，其实自己真的是很幸福。

幸福的大敌首先是贪欲。如果你想要的东西太多，即使自己已经拥有

很多，你还是会觉得不幸福。因为欲望永远是无法满足的；其次是嫉妒，嫉妒别人的人是永远得不到幸福的；再次是消极，一个消极的人即使是在幸福中，也只能看到不幸；最后就是自卑，自卑的人只能看到别人的幸福，但是永远看不到自己的。

幸福，说到底就是良好的心态。心态好了，看什么都是美好的，自然能够更容易感受到幸福。心态不好，看什么都不舒服，自然离幸福越来越远。那些看起来幸福的女性，无不是有个好的心态。

影视明星赵雅芝，在别人眼里应该是幸福的典型。年过五十的她，可以说拥有了所有女性想要的一切：家庭、事业、美貌。50多岁的她有两个儿子，有爱她的丈夫，而且容貌看起来似乎永远不老。人们都纷纷追问她幸福的秘诀是什么，她回答道：“就是尽量保持好的心态。”心态好了，人内心的牵挂就少，人就越容易显得年轻。这就是为什么我们周围的很多女性有的看上去很有活力，而有的看上去却很苍老的原因。因为想要的东西太多，失去了自己曾经的纯真，所以很难再感受到幸福。赵雅芝虽然在影视界走红多年，但是她的性格、心态是出了名的好。她从来不跟别人吵架，也从来不计较功名利禄，她温文尔雅、彬彬有礼，对待任何人都友好、和善，她内心没有杂念，没有负担，也就显得更年轻、更有朝气。

可见，心态越简单就越幸福。有一天，你决定放弃一切抱负和杂念转而去享受内心的平静的时候，或许太阳照耀的每一缕阳光，身边呼吸到的每一丝空气，都会是幸福的。



爱他，就包容体谅他

风雨同舟的夫妻一路走来，实属不易。在婚姻的长河中，少不了磕磕碰碰，偶尔出现的小吵小闹也只是生活的调味品。要维持一段幸福的婚姻，光是两个人相爱是不够的，因为爱情会随着时间的流逝渐渐变淡，会因为一些琐碎的事情让人们忘却它，因而，在遇到矛盾或者一方心情不好的时候，就会不管不顾。所以，要延续幸福，除了爱，夫妻间相处更重要的还是相互的体谅和包容。

难怪有人说：“婚姻是一本书，第一章写的是诗篇，而其余则是平淡的散文。”其实，婚姻不会总是一路坦途，必定会有崎岖坎坷。婚姻需要激情，也需要平淡。因为激情，茫茫人海中两个原本陌生的人相爱了，然后结婚生子。婚姻生活开始了，要想把婚姻生活维系得长久绝对不是一件简单的事情。

所以，婚姻的真谛就是平淡。在这份平淡中，我们可以看到最初的激情，浓浓的爱意，还有相依相偎的款款深情。这份平淡不是淡漠，而是一种爱情的升华。

有个浪漫的女人喜欢上了一个稳重踏实的理科男，每当她依靠在他肩头时，心中总会涌动着一一种幸福的感觉。恋爱3年后，他们开始了婚姻生活，日子也就平淡地过着。

渐渐地，女人对这样的生活产生了厌倦。她感性，天生喜欢浪漫，而丈夫偏偏却不善制造浪漫，让女人感受不到一丝爱的气息。

某天，女人鼓起勇气提出离婚。男人默默地抽着烟，一句话也没有

说。女人感到心里凉凉的，她想：这个男人连婚姻都不敢挽救，我还有什么可值得留恋的。

过了很长时间，丈夫问：“那我要怎么做，才能让你改变主意？”

看着丈夫的眼睛，女人慢慢地说：“你回答我一个问题，如果答案能让我满意，我就会改变我的想法。比如，我喜欢天上的星星，你会摘给我吗？”

男人沉默片刻后，说：“我可以明早再给你答复吗？”女人的心彻底凉了。

第二天早晨，女人只看见了一张纸条，她想：这应该是丈夫的留言吧。

“亲爱的，我不会为你去摘天上的星星。我有我的理由：因为天上的星星根本不可能摘下来，如果我答应你的话，就是在骗你。我不想骗你，但我很爱你，我又不知该如何去做，我只能说，我要好好活着，等你老了，照顾你一辈子，为你画眉，为你做饭，和你一起慢慢变老……所以，为了表达我对你的真心，我不能答应那个不切实际的愿望，如果我答应你了，那就代表我以前对你都不是真心的……”

看完后，女人流泪了。“亲爱的，如果你读完了这封信，你对这个答复要是满意的话，请打开门，欢迎你的爱人回来，因为，我现在在门外拿着你最爱吃的早餐等着你。”

打开门，丈夫略显羞涩地站在门外，笑容很灿烂。

此刻，女人觉得自己是这个世界上最幸福的女人。

是的，在平淡的婚姻生活中，我们往往因渴望激情浪漫的心灵而忽略掉平凡的爱意。爱不是一种固定的模式，表面的浮华只是生活中的一点点缀而已，隐藏在它们下面的平淡，才是一种最真实的状态，才是女人要的幸福生活。

女人感性，爱追求浪漫本不为过，但是一味地苛求，甚至不珍惜眼前的幸福，那么，她的结局就可能是悲剧。

陈金元和老伴马顺英携手走过50年的婚姻旅程，生活看似平淡，但却细水长流。每日清晨时分，人称“四叔”“四婶”的陈金元夫妇牵手漫步到运动场地，四婶在球场晨练，四叔便在旁边陪伴。他们的恩爱羡煞朋



友。这对金婚夫妻的恩爱秘诀究竟是什么，四叔四婶的回答是这样的：

“婚姻美满的秘诀就是互相迁就，互相体谅。”

婚姻中出现摩擦是难免的，那么，互相体谅就可以称得上是摩擦时的“润滑油”。在琐碎的生活中能够相互体谅的夫妻必定能相亲相爱。只要互相体谅，就算发生再大的矛盾也能心平气和地去沟通，去化解。人们常常用“情感的银行”来形容婚姻，不懂得婚姻之道的人，往往会亏得血本无归。只有懂得经营婚姻的人，才能收获婚姻的“幸福利息”，因为婚姻的利息就是体谅。

两人既然走到了一起，就要好好珍惜，就应该换位思考，多一些关心，少一些埋怨，多一分微笑，少一分冷酷。作为男人，应体谅女人上班、带孩子、做家务的辛苦，尽量帮女人做些家务，多说些温暖的话语；作为女人，应体谅男人肩负的压力很大，家是他温馨的港湾，应多给予生活上的照顾，精神上的关心，埋怨和唠叨只能增加男人的压力和精神负担，男人也会不自信。作为女人也不要太小心眼了，如果说男人不喜欢你，当初他怎么愿意把你娶回家呢？男人说别的女人好，有时是希望你像某某一样具有温柔贤惠的性格，是因为爱你，所以才想让你越变越好。

夫妻之间要相互体谅才能与子偕老。体谅是一个很简单的词，但是化为行动时却很难。有一首歌这样唱道：“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老……”想牵手一起走到老，那一定是需要彼此相互理解、相互体谅的。体谅可以使彼此的信任度增加，体谅可以让你的婚姻保值，体谅可以使你心胸变得更宽广，彼此体谅，你们的婚姻生活才会拥有更多的快乐！