

韩国上市仅半年加印5次

写给新婚女人的“幸福企划书”



新婚3年， 决定女人一生

SUCCESS IN MARRIAGE DEPENDS
ON YOUR FIRST 3 YEARS

[韩]金淑琪 著 千太阳 译

결혼3년이
평생을 결정한다

首席夫妻心理学专家倾力力作
新婚夫妻相处圣经

透视婚后男人最隐秘的心思 解读夫妻间错位的情感关注



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

CHC
144

新婚3年,
决定女人一生

SUCCESS IN MARRIAGE DEPENDS
ON YOUR FIRST 3 YEARS

[韩]金淑琪 著 千太阳 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚3年, 决定女人一生 / (韩) 金淑琪著; 千太阳译. —北京: 中信出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5086-2318-4

I. 新… II. ①金… ②千… III. 女性—婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178497 号

Three Years of Married Life Fixes the Whole Life

Copyright © KIM Sook-ki (김숙기) 2008

All rights reserved.

Chinese (Simplify) translation copyright © China CITIC Press, 2010

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd

through Eric Yang Agency

本书仅限于中国大陆地区发行销售

新婚3年, 决定女人一生

XINHUN SAN NIAN, JUEDING NÜREN YISHENG

著 者: [韩] 金淑琪

译 者: 千太阳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 9 字 数: 177 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-4874

书 号: ISBN 978-7-5086-2318-4/G·532

定 价: 26.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

所有秘密都在婚后头3年 | 序言

十几年前的某个冬天，讲完课的我，逃也似的跑出了讲堂。因为，那时的我总感觉会有人抓住我，追问我的婚姻问题。

“金淑琪，先管好你自己吧，看看你现在的样子，你有资格在其他人面前谈论婚姻吗？你有资格指导别人的婚姻吗？”

走向楼梯的腿有些发颤，我不想与任何一个听课的人相遇。所以，在躲到了没有人的地方之后，我一下子瘫在了地上。坐在冰凉地上的我，脑海里清晰地浮现出与老公激烈争吵的画面。

“我又哪里招到你了？你为什么会有那么多的不满？我是搞外遇了，还是喝酒撒酒疯、乱花钱了？我既没赌博，也没有在外面过夜，你还希望我怎么样？”

“是你根本就不懂得关心我，我难道是毫无情感的冷血动物吗？你就那么不想跟我说话？”

“别人不也都是这么过日子的吗？你为什么就那么特别？这次又是因为什么闹别扭啊？”

“在地铁站里，当着那么多人的面，你竟然假装不认识我，我就

活生生地站在你旁边，你为什么不把我介绍给你的同事？我让你很丢人吗？”

“怎么又是这件事儿？我不是解释过了吗？我是觉得大家第一次见面，就在拥挤的地铁站里，彼此尴尬嘛！你要真的想认识，我可以安排他们周末过来嘛！”

“去聚会的时候你也不让我穿我想穿的衣服，是我重要，还是别人的眼光更重要？”

“你也真是奇怪，穿漂亮的衣服，就为给别人留个好印象，值得吗？这就是你们女人的虚荣心！”

“你的想法永远是对的，你选的衣服也是对的，你才是更重要的。那我呢？难道我是玩具吗？我熬夜写给你的信，你连一封也没有回过！”

“你写了那么多次信，可信的内容永远都是埋怨我的话，我还回什么信啊？”

“你仔细读过吗？”

“……”

“你知不知道我在写信的时候，流了多少眼泪啊！信里面写的都是我的心里话，是我想对你说的话，我想通过它让你明白我内心的感受。可你呢？你连看都没看就给丢到一边了。做避孕环手术出了意外，送我到急救室的时候，你竟然说避孕是女人的事情！当时你还对我说，结扎输精管手术一定要做吗？现在想起来我心里还堵得慌，我们真的是夫妻吗？你为我着想过吗？你怎么可以那么自私？”

“那……同样的话我还得听多少遍你才能闭嘴啊！”

“不要以为只有你一个人痛苦，我同样不好过，我不幸福，不幸福！我们的婚姻从一开始就是个错误！”

丈夫火冒三丈，情不自禁地大声喊了出来：“那你想要我怎么做？”

“我就是不想继续跟你过下去了！”

那天晚上，我们整晚持续着冷战，直到实在按捺不住火气的丈夫拎着外套气呼呼地出去以后，这场冷战才告一段落。看了一下表，已经是凌晨4点了，但是我怎么也睡不着。心里明白，明天还要上课，带着浮肿的眼睛是没法站在别人面前的，可是眼泪还是不争气地、无声无息地划过了脸颊。

“为什么我们相处的时间越久，反倒越来越纠缠不清，越来越陌生？我和别人也是这样相处的，为什么这种相处方式在我们夫妻之间却行不通？”

最终还是一宿没合眼就去上课了。不凑巧的是，当天的讲堂就在我所居住公寓的居民会馆内，演讲的主题还是“成功的婚姻生活”。这个话题像是在讽刺我一样，只想快点逃离的我在座无虚席的讲堂上一直不停地说，但我完全不知道自己都说了些什么。一想到在场的这些人中可能有同一公寓的邻居，我就浑身不自在，生怕别人揭露我。我的指尖在颤抖，脸烫得就像是着了火一样。就这样，心虚、难熬的120分钟终于熬过去了……



新婚3年， 决定女人一生

“是该放弃了，连自己眼前的事情都解决不了，还怎么教导别人呢……”我心里这样默默地念叨着，像是在说服自己作决定。但是那天还有两个地方需要上课。所以，心力交瘁的我，还得再到另外两个地方讲“幸福的婚姻”。

虽然现在的情况已经完全改变了，但是一回想起当时的情景，当时我对未来的那份茫然和对当下的无奈，那种感觉还是那么真实。嘴里讲着幸福婚姻的秘诀，但是对于自己的婚姻问题却束手无策，在婚姻面前，那时的我就像是一个小孩子。

秘密就在新婚的头3年

今年是我结婚后的第22年。刚才跟大家说的是我婚姻的前半部分，那段曾跟打仗一样的婚姻生活。我在23岁就结婚了，把宝贵的青春岁月交给了我的丈夫。当我想象着童话一样幸福的婚姻生活时，残酷的现实把我幸福的梦想打了个粉碎，只剩下绝望和痛苦。就这样，十多年的婚姻生活过去了。

回想起来，丈夫和我之间没有本质性的问题。想建立怎样的家庭，如何让我们的婚姻走向美满，我们头脑里一清二楚，可是真正生活起来，这些方法在现实中却完全行不通，一旦面对着对方，我们就忍不住相互诋毁。开始变成“骂人技术专家”的我们，想着就算是为了孩子，我们也必须改变了。

为了找出问题的原因，我们开始回忆，把从结婚那天直至现在发

生的所有细节，都反思了一遍。我不想我们的婚姻就这样结束，在所谓的吵闹中结束。虽然这段时间是痛苦的，但如果我们的婚姻就此结束了，那么之前所受的痛苦就完全浪费掉了，实在是太可惜。但是，以我当时的学识和经验，还无法找出解决问题的方法。

所以，我开始了系统的学习并最终找到了解决问题的方法。在不断的学习摸索中，我彻底悟出了，幸福的秘密其实就在婚后的头3年里。

在漫长的婚姻生活中，婚后头3年是整个婚姻生活中最为重要的时间。在这期间，如果只是单单沉浸于新婚燕尔的幸福新婚生活中，或是在初期就想让对方臣服于自己，又或是一味地吵架的话，那往后要过的50年婚姻生活就会很艰难。我和老公就是那样，只是为了让对方多理解自己一点便吵架，从没有站在对方的角度去思考问题。幸福婚姻的基础就是要多交流、多沟通，这就像是要备足粮食再上战场一样。当时的我们甚至不知道相互间在对待问题上有多大的区别。当然，有区别不等于有错，可那时的我们不懂得这个道理，只是一味地认为——对方是错的。

无法获得幸福的婚姻还不如没有

在经历了十多年的痛苦之后，我才弄明白我的婚姻为什么经营得那么辛苦，弄清楚了原因，也找到了解决问题的方法。当我把学到的“秘密”运用到我的婚姻中后，像岩石般坚硬的丈夫也开始作出回应了。这个时候我们才认识到，我们走了太多的冤枉路，浪费了很多本该很

幸福的时光。好在现在终于找到了方向。一切重新开始后，我们才尝到了甘露的味道。如果能早一点领悟到这些，就不会在那么漫长的时间里互相伤害对方了。不，应该说早就已经过着幸福快乐的生活了。

其实所有的婚姻问题都发生在婚后头3年内，也就是大约1000天的时间，经过了这段时间，以后再出现的问题就能迎刃而解了。稳妥度过这段时间，那么，剩下的人生将会变得很轻松，不用计算也知道这是很划算的投资。对于很晚才领悟到这一点的我来说，三十几岁这一阶段的青春过得就像打仗一样，让我身心疲惫。

如果你随意地度过结婚后的头3年，那么，要回到正常的轨道，就会像我一样，要付出昂贵的学费。如果没有不屈不挠的精神，就会连这一点也无法保证。这不是危言耸听，30岁结婚的夫妻如果忽视了婚后最初3年的生活，那么，到了60岁时，才能过上比较像样的夫妻生活，而这还是在双方共同努力的情况下，才有实现的可能。

我们是为了获得幸福才结婚的，无法获得幸福的婚姻还不如没有。如果婚姻是件让人身心疲惫的事，那么，我们为什么还要付出那么大的代价选择结婚呢？

写此书的目的是想给新婚夫妻一些建议，就像3岁时的习惯会带到80岁一样，婚姻也是相同的。悟出新婚3年的秘密后，再把它恰当地运用到各自的婚姻生活中，剩下的就是很幸福的人生。所以，我对来找我的新婚夫妇说：

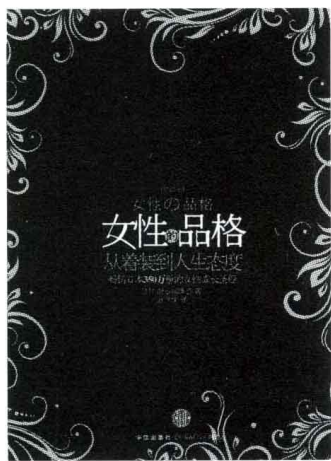
“总有一天，你们会觉得，能够及时发现今天的危机，才是幸运的，因为你们还来得及挽救你们的婚姻。”

在婚后的头3年中，你自身有了什么样的变化？如何把这种变化融入到现实的生活当中？还有，他与你在看待问题上的差别有多大？最重要的还有，如何正面对待自己等，这些都要在新婚后的头3年内领悟和实践出来。

现在的我，每天还是要面对几十对夫妇的来访。通过他们的倾诉，我也从中学到了更多的东西。我还要感谢降临在我们夫妻婚姻中的危机，因为，它们使我成长，让我明白了什么是真正的婚姻生活。摆脱了噩梦般的危机之后，我才找到“幸福”的钥匙，这让我觉得弥足珍贵。我也真挚地希望您也能从此书中找到属于您自己的幸福婚姻的钥匙，那么，您就不会像我一样，在婚姻的弯路上徘徊那么久才能找到幸福的方向。别忘了，秘密就在婚后的头3年。

金淑琪

2008年11月



女性的品格：从着装到人生态度（珍藏版）

（日）坂东真理子 著

中信出版社 2010年5月出版

小到服装的选择和搭配，大到处世原则和正确的伦理道德观等诸多细节，在“女人味”渐失的时代，本书告诉读者如何成长为优雅、成熟、知性的女性。

这本书其实是可以给任何女性提供参照的，从作者叙述的每一个细节中我们可以去检视我们自己的所有。这种检视是有意义的，它会让我们的生活变得更加美好。养成和拥有品格，将使女性拥有最终的尊重与尊严。礼貌与品格、有品格的语言和说话方式、有品格的衣着、有品格的生活、有品格的人际关系、有品格的行动、有品格的人生态度……小到服装的选择和搭配，大到处世原则和正确的伦理道德观等诸多细节，让每位独一无二的女性朋友都能拥有坚强、美丽、智慧等新时代女性的魅力。



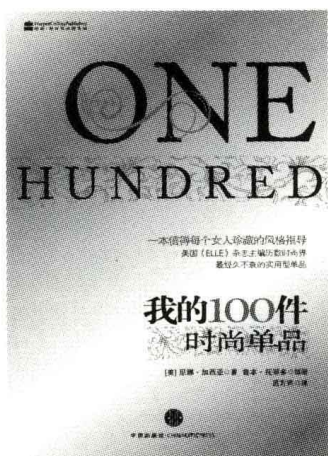
不是男人的错（白金版）

（美）陈屹

中信出版社 2010年9月出版

美籍华裔女作家陈屹，曾于多国平媒开设专栏，在中西方顶尖高校讲学，还曾做过《东方时空》、《半边天》、《对话》等20多个电视栏目的访谈嘉宾，美誉度和曝光率极高。其写作视角独特，文风辛辣。作者站在东西方文化的交汇点，通过身边真实的故事，捅破男女关系的“窗户纸”。

本书从异性角度，洞悉男人的天性，看清不同男人的本质；从同性的角度，对比中西方文化，彻悟女性成就幸福人生的秘密。当女人找到适合自己的男人时，她找到的是生命旅程的归宿；而男人找到适合自己的女人时，他在女人的世界中重新发现了自己。一本独特的大众情感读物，真实地独白男人世界，帮助女人“认识”男人，“辨别”男人，学会“爱”男人。



我的100件时尚单品

(美) 尼娜·加西亚 著

(美) 鲁本·托莱多 绘图

吕方兴 译

中信出版社 2010年7月出版

★ 尼娜·加西亚 美国《ELLE》杂志主编，热播时尚真人秀《天桥骄子》嘉宾评委

★ 百种必备单品的小传，经典搭配的私家心得，理性血拼的行动秘笈。

这是一部都市女性的时尚教科书。作者绘制了一张囊括了全球风尚品牌及潮流店铺的购物地图，方便爱美女性安排购物旅行，或者是整理她们也许还不够完美的衣橱装备。作者在书中一一历数了她认为历经时尚风云变换仍旧充满魅力的100件时尚单品，值得每一位希望打造自己独有气质的女性细心品读。

目录

CONTENTS

V99 序言 所有秘密都在婚后头3年

1 决定你一生幸福的新婚3年

- 002 决定你一生幸福的新婚3年
- 007 3年间，你身上会发生什么改变
- 012 一定要粉碎对婚姻
- 018 你绝对不能放弃自
- 023 不要让任何人侵犯
- 029 只看条件结婚的人
- 035 不要把孩子当成解

2 “问题丈夫”——窥视像狼一样的丈夫的心理

- 042 结婚男人的“逃避回家症”
- 048 丈夫想要从妻子那里得到的东西只有一个
- 057 丈夫搞婚外恋的真正原因在别处
- 065 男人为什么喜欢通过性来解决一切问题
- 071 婚后越发孩子气的男人们
- 080 他并不是讨厌对话
- 087 妻子应避免对丈夫说的5种话



新婚3年， 决定女人一生

3 虽然彼此相爱，但我们却做着截然不同的梦 ——同床异梦的男女

- 096 患上疑妻症的男人 VS “吃里扒外”的女人
- 105 渴望自由的男人 VS 只求爱情的女人
- 111 厌恶妻子娘家的男人 VS 拒绝婆家的女人
- 119 浪子回头金不换 VS 我要做“自由夫人”
- 126 变成“石佛”的男人 VS 沦为“大婶”的女人
- 132 沉默寡言的男人 VS 唠叨不休的女人

4 为了使婚姻幸福，你必须要跨越的心理障碍

- 142 为何我的婚姻如此不幸
- 149 我为何始终无法相信丈夫
- 158 我和丈夫之间为什么有这么多的秘密
- 163 我为什么每件事情都要批评丈夫
- 168 我为什么一味地付出
- 172 我为什么不能果断地说“NO”
- 178 我为什么对丈夫如此执著

5 打开幸福婚姻大门的7把钥匙

- 184 梦想 Dream
- 193 关怀 Care
- 202 金钱 Money
- 209 争吵 Quarrel
- 218 沟通 Communication
- 227 性 Sex
- 234 危机管理 Crisis Management

6 能拴住老公的女性有共同点

- 242 首先宣布自己的女王地位
- 248 千万不要对自己过于苛求
- 255 能够拴住丈夫的女人有共同点
- 259 会控制情绪才可以把握幸福
- 264 在满足丈夫之前要先照顾好自己