



幸福婚姻 靠修行

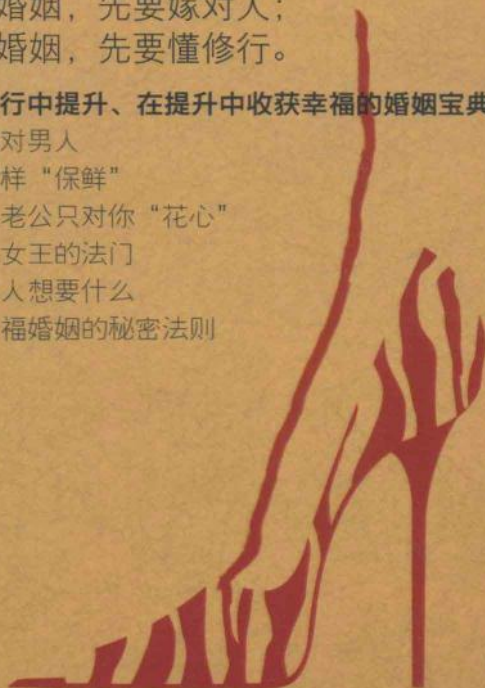
夕 颜◎著

一本智慧女人必看的幸福婚姻秘籍

要幸福婚姻，先要嫁对人；
要经营婚姻，先要懂修行。

一本在修行中提升、在提升中收获幸福的婚姻宝典

- ♥ 教你嫁对男人
- ♥ 婚后怎样“保鲜”
- ♥ 怎样让老公只对你“花心”
- ♥ 女人变女王的法门
- ♥ 婚后男人想要什么
- ♥ 修得幸福婚姻的秘密法则



 中国纺织出版社



幸福婚姻 靠修行

夕颜◎著

内 容 提 要

婚姻是女人的第二次生命，好的婚姻更是女人幸福的源泉。恋爱中的风花雪月往往随着步入婚姻的门槛而转化成了烦琐的柴米油盐。因此，要想持久拥有幸福的婚姻，还需要女人坚持不懈地经营。

在本书中，作者通过大量贴近生活的事例，从处理感情危机、婆媳关系、七年之痒等几个方面切入，分析了婚姻生活中可能遇到的诸多问题，帮助女人成为婚姻中的幸福女王。

图书在版编目(CIP)数据

幸福婚姻靠修行 / 夕颜著. —北京：中国纺织出版社，2013. 4

ISBN 978-7-5064-9558-5

I. ①幸… II. ①夕… III. ①婚姻—女性读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第012989号

策划编辑：库 科 胡 蓉

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：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：152千字 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



漂亮的纱裙，鞭炮声，车队，宴席……

每个女人都有过这样的憧憬，区别就在于新娘是别人还是自己。

看着别人的婚礼，艳羡、憧憬、愉悦；置身自己的婚礼，忙碌、慌乱、疲惫……用一句话来形容，就是理想很丰满，现实很骨感。

这样的感受同样适用于婚姻。一个女人没结婚前，对婚姻的幻想可能是丰富多彩的，而真正步入婚姻之后，才会知道婚姻的真实面目。

假定人的寿命是70岁，那么一段婚姻的长度至少也要有40年。在这40年里，究竟会发生什么事情，谁也无法提前预知。单就“三年之痛”、“七年之痒”这些词语来看，婚姻就不是一帆风顺的，更何况里面还夹杂着不少的婆媳问题、婚外恋危机、感情平淡期、孩子问题……

都说现在早已过了男尊女卑的时代，不论是在工作还是家庭中，女人领导男人的情况已经越来越多。但是趟过时间的洪流，我

们都心知肚明，即便女人如何翻身做主，男女性格上的差异还是不会轻易改变的：女人看重感情，男人看重实际。在一段婚姻里同时受伤的两个人，直到最后还在不经意想起、默默哭泣的，多半都是女人。因此，女人感情上的脆弱和敏感决定了女人要学会在婚姻里如何避免受伤。这就需要修行。

“修行”这个词具体到不同的语言环境，可能会有不同的含义。放在婚姻中，“修行”更多的是指为了达到某一目的而进行自我锻炼和约束的一种方式。

首先，女人要进行一场关乎美丽的修行。

“美丽”是社会价值观下赋予女人的一个重要符号，男人评论一个女人往往以“她漂不漂亮”开端，就如同人们拿“能力”来评判一个男人一样。

一个男人把一个女人娶回家，可能看重她很多方面，但是外貌肯定是其中非常重要的一个因素。

我有一个朋友，忙于打拼事业，将近三十岁了还没结婚，迫于家里的压力考虑相亲。在正式见面之前，两个人通过手机和网络聊了两周，彼此感觉都很好。尤其我朋友，感觉对方温柔、善良、可爱、俏皮，总之那女人让他怦然心动。

结果见面后我问他情况怎么样，他摆摆手，说以后做普通朋友还可以，娶回家还是算了，领不出门去。

后面仔细追问，才知道女方长相和打扮都过于粗犷，反而显得我这朋友过于含蓄了。

从这一点可以看出来，男人即便对一个女人的内在要求很高，

外在也丝毫不会降低标准，更甚至外在先于内在。

如果是婚前，女人的不修边幅顶多会导致你和好男人擦肩而过。但是如果婚后仍然不注意收拾打扮，很可能留出让别人趁虚而入的机会，到时候面临的，就是失去婚姻的风险。

所以美丽是一种修行，对于女人，三分靠长相，七分靠打扮，在婚姻中持之以恒地追逐美丽，才是让男人的目光始终聚焦在你身上的不二法则。

其次，女人要进行一场关乎内在的修行。

这里的内在指的是精神层面的东西，例如，修养、气质、魅力……思想决定行为，行为改变关系，女人不一定要做女强人，但不代表不可以做个“强女人”。

不同于“女强人”，“强女人”的“强”无关乎事业，只注重精神。

强女人不会完全依赖男人，即便男人加班、出差、应酬，她也能和朋友、闺蜜甚至自己打磨掉一天的时光，不黏人，不闹人。

强女人追求独立自主，经济上可以自给自足，即便和男人吵翻了天，也能拉着自己的旅行箱独自去美丽的地方散散心、解解闷。

强女人蕙质兰心，即便夫妻争吵不休，也能冷静地讲道理、摆事实，不会掐着腰大喊大叫，将自己的男人扫地出门。

.....

一个女人的外表或许会随着时间的流逝逐渐暗淡，但是她的内在却会在无尽的阅历中越来越醇美。

所以女人对于内在的修行是不受时间限制的，大可以从一本

书、一部电影、一个朋友入手，让自己的内心逐渐“强大”起来。

再次，女人要进行一场对抗外界的修行。

婚姻是两个人的事情吗？你说是也是，说不是也不是。在一起过日子的是夫妻两个，可是这婚姻却会受到来自外界的诸多干扰。

婆婆没完没了地想从鸡蛋里挑骨头出来，不知道潜伏在何处的“小三”们随时都可能后来者居上，稍微处理不好孩子的问题就容易产生夫妻间的矛盾和隔阂……就看婚姻里这些主观的、客观的因素对婚姻的影响，想要经营一段美满的婚姻实属不易。而对感情的敏感和重视又决定了女人势必要在婚姻中更多地付出，更多地注意。

所以说，婚姻对女人而言是一种修行，恰如其分。

本书从婆媳关系、婚外恋、孩子、女人自身的内外在修炼等多方面入手，分析了婚姻修行中可能遇到的诸多问题，并且结合了生活中很多真实的例子，希望能给读者带去些许的感触。

有一种女人，不管她嫁给什么样的男人，都能够让自己幸福。你完全可以爱自己多一点，让自己更幸福一些，让婚姻更美满一些……

修行，就从现在开始，从这一本书开始。

著者

2012年11月

目 录

Contents

第一章 要幸福，只选对的，不嫁错的

- 好婚姻才能照亮好未来.....002
- 什么样的男人是你的“他”.....007
- 必须要爱他才考虑结婚吗.....012
- 打一场爱情和金钱的遭遇战.....017
- 父母不同意，怎么办.....022
- 剩女的误区：年龄不小了，赶紧嫁人算了.....028
- 你万万不能嫁的几种男人.....034

第二章 婚后，别让浪漫成为“古董”

- 结婚后，原来他是这样的.....040
- 面对落差，愚者怨，智者变.....045
- 别人的作秀不是你浪漫婚姻的标尺.....050
- 于平淡中甜蜜，于细小处浪漫.....055
- 知足常乐，糊涂是福.....060
- 锦囊献计为浪漫.....065

第三章 婆婆来了，我该怎么办

- 为什么自古婆媳难相处.....072
- 那些婆婆看不惯的事儿.....076
- 你的老公活该是夹心饼干吗.....080
- 试着对老公说，咱妈永远比我重要.....085
- 双方父母，尽可能一碗水端平.....090
- 家里有个“恶婆婆”，怎么办.....096

第四章 让老公只对你“花心”

- 美丽是女人要毕生经营的“事业”.....102
- 孩子不是你成为“黄脸婆”的借口.....107
- 一个人时女强人，两个人时小女人.....113
- 女人如水，温柔不可或缺.....118
- 形于外，精乎内，做魅力女人.....123
- 性感女人轻松俘获男人的心.....128

第五章 不是所有出轨的婚姻都要被舍弃

- 他为什么背叛我.....134
- 他有了婚外情，为什么不离婚.....139
- 不要将自己的老公送进别人的怀抱.....144
- 给男人一张温暖的双人床.....149

爱人站在悬崖，推他下去还是拉他一把.....	154
面对凶悍入侵者，以智取胜.....	160

第六章 七年之痒，学会防微杜渐

牢骚太盛防肠断.....	166
“离婚”两个字不是女人受宠的灵丹妙药.....	171
男人都要面子，学会赞美.....	177
无吵不成婚姻，在争吵中把爱情升温.....	182
他为什么越来越不愿意回家.....	188
思维方式有差异，选用正确的沟通方式.....	193
孩子不该沦为婚姻中的“第三者”.....	198
孩子的事，到底谁说了算.....	204

第七章 不做附属，做婚姻中的女王

女人，学会做一只慵懒而迷人的猫.....	210
用友谊浇灌出女人的魅力之花.....	215
收放自如，牵好那根风筝线.....	220
经济独立，女人不做绕树的藤.....	225
寻找家庭和事业的平衡点.....	230
面对婚姻，明确自己想要什么.....	234

第一章



要幸福，只选对的，不嫁错的

好婚姻才能照亮好未来

女人的一生通常要扮演三个角色——女儿、妻子和母亲，而妻子和母亲这两个占据女人将近三分之二生命的角色却都是婚姻所赐予的，所以婚姻对女人而言，就显得弥足重要。

我常常说一句话：“女人嫁给什么样的男人，决定了她以后拥有什么样的生活；男人娶了什么样的女人，决定了他以后拥有什么样的品位。”

美好的婚姻就像太阳，能温暖和照亮一个女人的未来，那个和你共同生活几十年的男人会影响甚至决定你的生活习惯，进而体现在你的外表、言谈举止和心态上。

这里举一个我好朋友媛媛的例子。有一天我办事路过媛媛家，顺便过去串门，当她打开门的那一刻，我呆住了。以前优雅美丽的她像换了一个人，一双眼睛肿得像铃铛，头发蓬蓬着被随意地绾起……

我抑制住自己的惊讶，跟她走进她的房间，接着她开始断断续续地讲述她婚后的生活和她前段时间刚参加的一场大学同学聚会。

原来，媛媛婚后这几年的生活一直不顺心，结婚前对她百依百顺的丈夫——何力，婚后却像变了个人，指使媛媛干这干那，稍有看不顺眼的还要唠叨一整天。

何力是一家大公司的销售总监，收入颇丰，婚后他打着让媳妇做幸福女人的旗号，让媛媛辞去了公司的工作，安心在家照顾自己的起居。但是何力却坚持自己掌管家庭的财务大权，只是定期给媛媛支取生活费，美其名曰是不让媳妇太过操劳。

在这样的情况下，媛媛的行动能力和内心世界都受到了严重的限制，每次管丈夫伸手拿钱的时候总感觉自己受制于人的。

事实也正是如此。媛媛看到高档化妆品和漂亮衣服却无法得到，回家就免不了要和丈夫抱怨，丈夫却说媛媛穿那么好看是要去“勾搭野男人”，于是一场争吵不可避免。

媛媛是家里的独生女，当初就是看上丈夫对她百般疼爱才选择嫁给他，如今怎么受得了这般恶言相向，在这种情况下，拌嘴争吵无可厚非，但最让媛媛无法忍受的事情发生了，丈夫竟然动手打了她……

媛媛咬牙切齿地回了娘家，何力清醒后意识到自己的冲动，跑过去一把鼻涕一把泪地把媛媛“请”了回来。然后没过一个月，事情又发生了一个轮回。

就这样，因为种种原因，媛媛夫妻间的争吵越来越频繁，媛媛经常带着身上的伤痕跑回娘家，然后又在何力的苦苦哀求中跟他回去。

媛媛跟我说，她也有很多次想过离开何力，可是她已经习惯了什么都不干、只需要在家收拾房间做做饭，然后等着老公下班的日子。虽然会经常和丈夫争吵，却至少不用再去和职场上的人玩命地竞争，也没有没完没了的工作负担和生存压力，她说她习惯了这种生活。

媛媛的话非常具有典型性，她将自己的忍让归结为“习惯”。

所谓习惯，指的是一种积久养成的生活方式。通常要改变一种习惯，进而形成一种新的习惯，都是要付出高昂的代价的。就如同河蚌里落入沙粒，蚌会痒痛难忍，但要想把这颗沙粒变成一颗浑圆的珍珠，河蚌就只能在痒痛的刺激下不停地分泌珍珠质。所以媛媛才会一想到离开何力就打退堂鼓，尽管知道离开何力她将拥有珍珠般明亮的生活，却终究不敢面对将沙粒变为珍珠的痛苦历程。

如果不是同学聚会给了她一个致命的打击，她可能就一辈子这么过下去了。

在两人又一次争吵过后，何力又动手打了媛媛，媛媛捂着高高肿起的脸颊又一次头也不回地回了娘家。刚刚平复下来情绪，就接到了好朋友丽丽的电话，邀请她参加大学同学的聚会。

媛媛毫不犹豫地拒绝，但性格豪爽而又大大咧咧的丽丽却始终坚持让媛媛参加，并说如果她不去，自己就和同学们一起到她家里来找她，抬也要把她抬过去，媛媛最终只好同意。

丽丽最后强调一定要带上何力，然后就挂了电话。

衣服都在何力那里，媛媛在自己家里翻箱倒柜找了几件还算入眼的衣服，用粉遮了遮脸上的伤，就去赴了这次的聚会，甚至含有些悲壮的意味。

大家看到媛媛的反应是，一瞬间整个包厢的人全都安静下来，媛媛意识到什么，站在门口，走也不是，进去却少了勇气。

这时好友丽丽迎上来，用夸张的动作捧着媛媛的脸左看右看，关切地问怎么回事，问何力怎么没来，然后又从头到脚把媛媛看了

好几遍，似乎完全不认识一般，最后还是丽丽的老公适时地过来，拉丽丽和媛媛入席。

整顿饭，媛媛吃得食不甘味，她看到丽丽的老公在不停地给丽丽夹菜；她看到丽丽戴着名贵的首饰，脸上挂着幸福的微笑；她看到班上很多当初姿色平平的女孩现在都打扮得十分时尚，而她们身边都坐着一个至少看起来对她们“关怀备至”的老公。

尤其当聚会进行到高潮，大家开始讨论各自的事业——谁谁谁单位待遇有多好，谁谁谁最近又升职了，媛媛把头低得更低了……

媛媛在餐桌上几乎没有说话，大家也都尽量避免谈到她脸上的伤，她甚至不知道自己是怎么和同学们一一分别的。

但是可以明确的是，媛媛通过这次聚会看到了差距，看到了两种不一样的人生，她回到家很平静地向何力提出了离婚。

在媛媛的这段经历中，同学聚会是推动她离婚的一个重要原因。大家可能要问，为什么她能够忍受甚至习惯丈夫的坏脾气和家庭暴力，却挺不过去一个同学聚会？

这是因为，和当初站在同一起跑线上的人进行比较往往能够带给一个人更大的影响和震撼。看到当初不如你的人现在远远超过了你，更能让一个人知道自己落后了多少。

虽然这种比较中含有攀比的意味，但在现在这个社会，你即便不去比较，也逃不过被比较。

走在大街上，看到开着跑车的美女，看到被男人细心呵护着的女人，你可能会感慨一声“同样是女人，怎么差距这么大”，然后叹口气，若无其事地走开；但是如果看到的是当初和自己一样甚至

还不如自己的女人，现在却远远超过了自己，光鲜亮丽，有老公疼爱，这种打击却是无法背负的。

人们常说，婚姻是女人的第二次生命，诚然如此。

女人无法选择自己的第一次生命，但是她可以选择自己嫁给什么样的人，进而决定自己的第二次生命。因为女人要嫁的不仅仅是一个男人，还是一种生活。

你可以嫁给一个酗酒成性、嗜赌如命的男人，浑浑噩噩、悲悲戚戚地过一辈子，也可以嫁给一个勤奋上进的男人，积极乐观地过一辈子，不一样的男人带给女人的是不一样的命运和生活，好婚姻才能照亮好未来。你的开心和不开心，全都取决于你拥有什么样的婚姻。

如果你不幸嫁错了人，那么你要做的不是默默地忍受和虔诚地祈祷他回心转意，你要选择改变这样的生活，让自己独立，让自己光鲜漂亮，让自己成为自己的女王。

至于针对不同的情况应该采取什么样的措施，在后面的章节我们会一一探讨。

但是如果现在的你还待字闺中，那么不妨擦亮双眼，去寻找那个能带给你美好婚姻的“他”，让自己今后的生活撒满一路阳光。

什么样的男人是你的“他”

看了上面的分析，你可能认识到了拥有成功婚姻的重要性，但是接下来，怎么样才能判断一个男人是不是你的“他”呢？

他有大房子，开豪车？

他是博士、博士后？

他是青年才俊？

女人要明白，在婚姻里，男人的财富和地位是锦上添花的东西，无论它们多么诱惑，都不能成为你嫁给一个男人的全部理由。在婚后几十年的漫长岁月里，和你一起聊天、吃饭、抚养孩子的是那个被你称作“老公”的人，而不是一麻袋人民币和一大摞荣誉证书。

另外，金钱、权力这些附加价值不仅只吸引你一个人，它们同样像磁铁一样吸引着其余的女人。稍不留意，就会让一个家庭由“人民内部矛盾”转化为“敌我矛盾”。

人的一生，万贯家财可以慢慢积累，硬件可以升级，但性格却是很难改变的，因此，在婚姻中真正需要和你契合的是男人的性格。

女人如果不想在婚后为了如何改变男人的臭脾气、坏习惯而苦恼，就要学会在结婚前睁大眼、挑对人，判断出两个人的性格是否合适，而不是单纯因为某个男人经济上的富有或者外貌上的帅气而沦陷，然后在结婚后眼泪鼻涕地做事后诸葛亮，“他很富，但不是