

帮助围城外的人了解婚姻  
帮助围城内的人经营婚姻

# 这样的婚姻 最幸福

*Zhe Yang De  
Hun Yin Zui Xing Fu*

杜慧慧◎编著



婚姻不是最终归宿，  
幸福的婚姻才是真正目的。

一本非常实用的婚姻指南，任何夫妻都能从中受益。此外，它能引导我们创建幸福、长久的婚姻。幸福就是一种感觉，幸福就是彼此能够感受到的温度，只有细节才能打破固有的思维里的围城。

NO.1  
婚恋全景  
说明书

中国商业出版社

帮助围城外的人了解婚姻  
帮助围城内的人经营婚姻

# 这样的婚姻 最幸福

*Zhe Yang De  
Hun Yin Zui Xing Fu*

杜慧慧◎编著



婚姻不是最终归宿，  
幸福的婚姻才是真正目的。

一本非常实用的婚姻指南，任何夫妻都  
久的婚姻。幸福就是一种感觉，幸福就是彼  
思维里的围城。

创建幸福、长  
能打破固有的

**NO.1**  
婚恋全景  
说明书

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样的婚姻最幸福 / 杜慧慧编著. —北京 : 中国商业出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5044-7367-7

I. ①这… II. ①杜… III. ①婚姻-通俗读物  
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 139878 号

责任编辑 : 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京世纪雨田印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 14.25 印张 200 千字  
2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

定价:26.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



## 前 言

什么样的婚姻最幸福？有人说生活优越、衣食无忧的婚姻最幸福，可是物质与精神的愉悦是相等的吗？怎样又算生活优越呢？有人说，妻贤夫贵的婚姻最幸福，可是什么是妻贤呢？把家务打理得好好的就是妻贤吗？有了贤妻就一定能幸福吗？什么又是夫贵呢？事业有成、出身名门就是夫贵吗？有了贵夫就一定会夫妻幸福吗？

什么样的婚姻最幸福呢？其实有一个最简单的答案就是：知道自己幸福、并且享受那份幸福的婚姻最幸福（也即，身在福中而知福）。

有这样三对夫妻。第一对结婚已经有二十几年，前几年妻子瘫痪卧病在床，医生说她下辈子可能就得在床上度过了。刚知道这种可能的时候，她绝望得几乎要自杀。但丈夫鼓励她活下去，多方为她求医，对她不弃不离，而且几年如一日地照顾她，任劳任怨。在丈夫的关爱下，她终于站起来了。他们是幸福的吗？显然他们是幸福的，患难时夫妻同心，甚至连病魔都不得不在他们面前退让。

还有一对夫妻，结婚10年两人从来没有红过脸，更没有吵过架，10年如一日，一直相亲相爱，相敬如宾，让周围认识他们的人都是既羡慕又佩服。他们幸福吗？显然他们也是幸福的，因为夫妻俩都有这个共识，并且享受着这份幸福。

第三对夫妻的幸福更简单。头一天晚上，丈夫半夜被蚊子叮醒了，发现家里蚊香用完了，半夜没地方去买，怕妻子再被叮醒，就一直为妻



## 这样的婚姻最幸福

子赶蚊子，后半夜一直没睡。白天，两人外出时，丈夫困得头靠在妻子肩上睡着了，妻子为了让丈夫好好睡一觉，两个多小时一直纹丝不动，稳稳地托着丈夫的脑袋。有什么必须的动作，都用另外一手去做，动作轻柔至极，生怕惊醒了熟睡的丈夫。

丈夫终于醒了，女人不是先去甩动、按摩被丈夫的头压得失去知觉的肩膀，而是首先从包里拿出一张纸巾，将男人嘴角流出的口水擦净。他们是幸福的吗？显然，他们同样是幸福的。他们的幸福早就渗透到生活中的点点滴滴里，无须用言语、用行动去说明什么。

幸福其实每时每刻都存在生活的细节中，幸福很平凡，幸福也很简单，平凡到很多人根本发现不了它的存在，简单到很多人明明有太多的幸福却完全无视它的存在，一旦你学会了发现幸福，那么幸福就时时刻刻在身边。夫妻也许没有了当初的激情四射，但多了一种相濡以沫的亲情，这难道不是最大的幸福吗？虽然没房也没车，但夫妻同甘共苦生活和谐，这难道不是最大的幸福吗？

最大的不幸是身在福中不知福。身在福中不知福的人，在别人看来再大的幸福他都看不见，因为他不知福，所以也就永远不幸福，至少不是最幸福。正如拥有亿万财富却一无所知，财富也是零，等于没有拥有。

最大的幸福是身在福中而知福，因为知福才能享福，知福才是有福人。知福的夫妻，能够享受日常生活中每一个平凡的细节，相互的一句问候和拥抱，一次无间的倾心交流，一个电话，一个小礼物，一次平常的饭后携手散步……这些都是幸福的组成部分，每一个小部分也许算不上是最大的幸福，但夫妻如果能够享受这些简单的幸福，他们就是知福人，也就必然懂得享受这些简单的幸福，他们就是最幸福的，知福懂福才能享福，不要放过每一个简单的细节，不要无视每一次平凡的感动，做身在福中而知福的人。



# 目 录

## 上 篇 关于婚姻的初步解读

第一章 婚姻是什么 .....	003
婚姻是什么 .....	003
婚姻是为了什么 .....	006
婚姻是一份礼物 .....	009
婚姻是相互扶持 .....	010
婚姻不仅仅是一纸契约 .....	012
婚姻是最亲密又最疏远的关系 .....	015
解读错误婚姻观 .....	017
第二章 婚姻建立的基础 .....	021
爱情是婚姻甜蜜的开始 .....	021
爱情是忍耐 .....	023
爱情是分享 .....	026



## 这样的婚姻最幸福

爱是不离不弃 .....	029
尊重和理解彼此的差异 .....	031
婚姻生活的三大需求 .....	033
幸福婚姻的一些基础条件 .....	035

## 中 篇 幸福婚姻的经营之道

### 第三章 经营好幸福婚姻的秘诀 .....

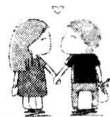
041

忠诚是婚姻的底线 .....	041
婚姻的天平需要平衡 .....	046
用浪漫调适夫妻生活 .....	048
猜疑是夫妻感情的大敌 .....	051
给彼此一定的空间 .....	052
夫妻需要相互体贴 .....	056
夫妻需要相互包容 .....	058
彼此欣赏才是夫妻之道 .....	063
尊重彼此的隐私 .....	065

### 第四章 点燃婚姻生活的激情 .....

067

用游戏增添生活乐趣 .....	067
做个“善变”的女人 .....	070
给生活增加调味品 .....	072
时尚女人更富情调 .....	073
过好那些纪念日 .....	077



意外惊喜增进感情 .....	081
如何让婚姻更富激情 .....	082
保留一些“神秘感” .....	086
增进夫妻感情的小方法 .....	088
<b>第五章 夫妻有效沟通的艺术 .....</b>	<b>092</b>
沟通是婚姻的必修课 .....	092
良好的婚姻关系从沟通开始 .....	095
预防“爱情聋哑症” .....	098
及时表达出你的爱 .....	100
别让不当言语伤了爱人心 .....	102
过分的唠叨会毁灭你的幸福 .....	106
争吵也是一种沟通形式 .....	109
<b>第六章 善用“性”纽带维系夫妻关系 .....</b>	<b>113</b>
婚姻紧密结合的性常识 .....	113
性爱是安眠良药 .....	115
健康的性生活让你更长寿 .....	117
出现性冷淡怎么办 .....	118
施展“性魅力”，让夫妻更亲密 .....	121
夫妻性爱也需要浪漫 .....	124
夫妻要注重性生活调适 .....	127
让夫妻性爱更和谐 .....	131





## 下 篇 困扰婚姻的种种问题

第七章 影响婚姻幸福的因素 .....	137
危害婚姻幸福的种种因素 .....	137
究根年轻夫妻的婚姻危机 .....	140
婚姻最大的悲哀 .....	143
三种婚姻无幸福可言 .....	145
男女的心理差异及表现 .....	147
影响婚姻健康的心理因素 .....	151
男女情感差异上的影响 .....	154
第八章 婚姻中常见的困扰及问题 .....	160
婚姻生活中女人必问的五大问题 .....	160
婚姻中男人最该反省的六个问题 .....	162
男人婚后应主动做出的转变 .....	164
知识女性为何更易受婚姻问题困扰 .....	166
女性常见的几种婚姻问题 .....	170
五大婚恋误区让女性婚姻不幸 .....	173
给婚姻一点自主呼吸的空间 .....	176
捕风捉影只会让婚姻生隙 .....	178
拥有幸福的能力，嫁谁都幸福 .....	182



第九章 婚外情——幸福婚姻的最大杀手 .....	187
男性出轨的原因 .....	187
女性出轨的原因 .....	190
警惕婚姻的几个危险期 .....	193
外遇发生要冷静 .....	195
“以牙还牙”不可取 .....	199
外遇出现要冷静处理 .....	202
给彼此一个机会 .....	205
浪子回头金不换 .....	209
婚姻是实实在在的 .....	212
走过“七年之痒”的困惑 .....	214

# 上 篇

## 关于婚姻的初步解读







## 第一章 婚姻是什么

婚姻是一辈子的大事，是关系到我们终身幸福的事情。婚姻直接决定着我们的幸福感和对人生的满意程度。每个人都希望能有一个美满幸福的婚姻。要想经营好婚姻，就必须先正确认识婚姻。人们对婚姻抱着各种各样的看法，给婚姻加上了诸多的想像，但是婚姻本身有它非常神圣的职责和意义，也有它客观和真实的所在。婚姻不是儿戏，更不是我们小时候玩的过家家。让我们走入婚姻，共同探讨婚姻的内涵和真谛！

### 婚姻是什么

婚姻是什么？

有人说，婚姻就是一个男人和一个女人的合作，是一个公司，合伙的双方把真诚、信任、理解和宽容等爱情资本投入到其中，投入越多，增值越快，收益越大，经营好婚姻就是经营好下半生的幸福……所以，面对婚姻，我们要学会经营。

有人说，婚姻是件瓷器，做起来很困难，打碎很容易，拾起满地的碎片更是不容易的事。所以，在你的婚姻包装上，一定要写上：易碎品，小心轻放。



## 这样的婚姻最幸福

有人说，婚姻就是魔术师，能把冷冰冰的房子变成温暖的家。不管是两口之家，三口之家，还是三代同堂，只要这个家充满情感，有了温馨就足够了。

有人说，婚姻就是一个空盒子，你想从盒子里拿到什么，你必须先放进什么，你放进牵挂，你取出的是思念；你放进的是休戚相关，得到的是患难与共。所以，面对婚姻，我们首先要学会付出。

婚姻到底是什么？辞典上解释说，婚姻意味着两点：一是男女两性的结合，二是男女共同生活。

第一点，通常是指男女双方从相互认识，到相爱，再到走入婚姻殿堂的过程，这个过程相对比较简短，遇到或发现矛盾也相对不多或很少，每对男女都不难做到。

第二点，男女共同生活，需要男女双方共同走过漫长的人生之路，共同面对生活的各种考验——这个时候，问题就来了，两个曾经毫无关系的男女，从不同背景不同环境中走出来共同生活在一起，相互磨合，彼此熟悉，构成一种稳定而和谐的关系，并且共同承担生活当中的喜怒哀乐——这是婚姻当中面对的最大考验。

通常来说，很多人都怀着美好的憧憬进入了第一个环节，但是在第二个环节上却出了问题——他们在彼此共同生活的过程当中会发生各种各样离奇古怪的事情，会发现彼此身上各种各样难以理解的特点，会变得很难以和对方相处下去，于是导致了各种各样的问题，最终导致了婚姻的破裂和崩溃。

人们抱着美好的愿望和憧憬走入了婚姻，但是事后却发现并不是那么回事。有些人仍然选择坚守着婚姻的阵地，但是有些人不能忍受婚姻的束缚和折磨，而选择了结束婚姻。

因为婚姻出现的种种矛盾和问题令人们始料不及，更让人们无法应对，因此很多人在步入婚姻乃至在经历婚姻之后，仍然忍不住问：婚姻到底是什么？

婚姻是一股绳，既然两个人能扭到一块，最好扭成一股，不要轻易



分开；婚姻是一种力量，是两颗真正相爱的心的凝聚，只有心往一处想，力往一处使，才会得到意想不到的礼物；婚姻是心灵的契合，夫妻之间只有保持理解、宽容、尊重、信任，随时进行心灵的沟通，才能保持新鲜、完美的婚姻。

婚姻并非爱情的结束，而是一种比爱情深入的另一种感情的重新开始。女人应把一腔柔情融入到每一个平淡的日子里，男人应把一腔热情弥漫在家庭的各个角落，女人最需要的胸怀是宽容，男人最可贵的品质是坦荡。在婚姻生活中，女人的温柔与关怀永不过剩，男人的体贴与关爱永不多余。把对方看成一件艺术品，从不同角度去欣赏，不要总是试图去改造对方。

不管我们再怎样用各种词语去解释婚姻，在现实生活当中，人们对婚姻的感受绝对不是简单几句话就能解释和概括的，它包含了太多太多的内容，集合了太多太多的矛盾。它有时候让人们幸福无比，有时候又让人们无可奈何，有时候让人们快乐愉悦，有时候又让人们痛苦不已……

婚姻到底是什么？这成了困扰很多现代人的一个大问题，人们也为此找出了各种各样的解释。

有人说，婚姻就是脚上的鞋子，合不合脚只有穿鞋的人自己知道；有人说，婚姻是一本书，扉页上写的是诗，其余便是平淡无奇的韵文；有人说，婚姻就是性爱的合法化；有人说，婚姻是一次投资，幸福和痛苦参半，遇到哪个就是哪个；有人说婚姻是一场比赛，男女双方各是比赛选手，双方精力充沛地上场，往往以两败俱伤收场；有人说婚姻是一道菜肴，需要慢慢精心准备，慢慢品尝……

培根说：“婚姻是爱情的坟墓。”钱钟书说：“婚姻像围城，站在城外想进去的人，搞不清城里的景象；住在城里的人想出来。”

乐观的人说：“婚姻是天堂”，天堂里总有阳光。的确，当你感觉身体不适或精神疲惫之时，当你因工作劳累或心情郁闷之时，最先想到的肯定是希望有人会在温暖安全的家里给你倒好了一杯热茶，有人



## 这样的婚姻最幸福

会对你问寒问暖，而你则可以在这里好好休息放松疗养。所以，当你看到一对白发苍苍的老人在夕阳中依偎着，你就会更深切地体会到婚姻的幸福。

悲观的人说：“婚姻是一场战争，是男人和女人征服和反征服的永无止境的战争。只不过，根本不会有纯粹的胜利者，只有收获完整的失败与伤害。”如果你的邻居恰恰是这么一对，那即使你只是天天听着他们互相的咒骂，听着乒乒乓乓的摔盆砸碗，恐怕总会引发你对婚姻的恐惧。

浪漫的人说：“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”想想吧，茫茫人海，芸芸众生，唯独你两个“牵手”，这不是一种缘分吗？其实，婚姻就是一扇充满悬念的门，推开后，不知道是享福还是遭罪！

不管怎样，要想真正体味婚姻的滋味，首先需要我们勇敢地去打开这扇门，并亲身去经历它。

### 婚姻是为了什么

人类世界为何会有婚姻的存在呢？我们为什么要结婚呢？结婚的目的是什么呢？男女两性的不同，再加上所持的爱情婚姻观的不同，人们对婚姻的理解出现不同，各自结婚的目的也就不同了。

首先，让我们来看看男人对婚姻的理解及其结婚的目的吧。

1. 结婚是为了和爱人名正言顺地在一起，是占有爱人身体的合法化，一位正准备领证走进婚姻殿堂的 28 岁法律从业男如是说。

结婚其实并不是一个多么深刻的事，从法律的角度来说，结婚最简单的解释就是对对方身体的合法占有。婚前，男女两性发生关系总有一种无票上车的感觉，但婚后就不一样了，两个原本不相干的异性从此可以名正言顺地在一起。





2. 结婚是父母之命不可违，是传宗接代必经的过程，一位 27 岁的已婚男士对婚姻的观点则是这样的。

一个人不能跟家庭决裂，就只有妥协。虽然自己还完全没有结婚的欲望，但是面对父母、尤其是母亲整天的唠叨，再加上身边也有一位已经交往了 2 年的女友，于是就这样不咸不淡地结婚了。婚后，母亲很快又有了新的目标，让我们生孩子，不知这次我们是否又会在母亲的叨唠下再次不心地当上父母呢？唉，想想，自己的人生似乎并不在自己的手里，而只是为了满足父母的心愿。

那么女人又是如何看待婚姻的，并为了何种目的而结婚的呢？

1. 当“剩女”的年头不知不觉太多了，不想以后真成为永远嫁不出去的滞销品，还是赶紧找人结婚吧！一位 70 后的未婚女这样解释自己结婚的目的。

眼看着网络、电视及各种媒体上 80 后、90 后越来越成为相亲及婚姻市场上的主角，我这位占据 70 后尾巴的“超级剩女”危机感也到了极点，再加上家人和朋友的关心，越发感觉自己是积压产品了，只想着赶快把自己嫁出去完事。

2. 婚姻是现代人生活和事业上互相扶持与帮助的最佳形式，一位 80 后未婚女孩是这样看待婚姻的。

对于我来说，我认为婚姻就是一种长期又稳定的互助模式：两人在一起生活，共衣共食共住共行，不但很好地降低了生活成本，也优于和陌生人去拼房拼车拼饭；不仅如此，婚姻还能为夫妻双方提供一种社会无法提供的“互助保险”，你失业了还有我在工作，我生病时有健康的你可以照顾我；而男女在性别分工与能力上的互补，也让婚姻共同体在很多时候占据了比单打独斗更多的优势；事实上，婚姻可提供的远不止是物质上的互助，优质的婚姻更能实现连亲戚朋友都无法实现的深入理解与心理安慰，夫妻间的相互欣赏与尊重给人的幸福是其他亲情和友情无法做到的。

关于结婚的原因和目的，人们的看法远不止如此，还有很多。比如：