

经典 魅力女人

Biebanidehungyin
Gaozale

别把你的 婚姻搞砸了

金点◎主编



国内最具权威的情感困惑答疑

最实用婚姻迷津指点

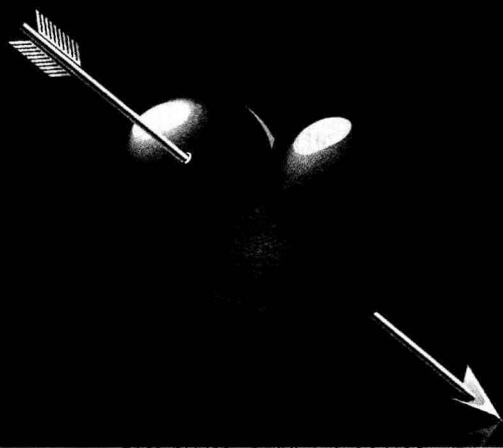
愿恋爱中的人终成眷属
愿婚姻里的人一生幸福

很多婚姻中的人在以爱的名义犯错，并视为理所当然。
这是非常愚蠢和危险的，最终会成为搞砸婚姻的罪魁祸首。



气象出版社
China Meteorological Press

别把你的 婚姻搞砸了



内 容 简 介

没有人会在走进婚姻殿堂时想到会离婚。可事实却不容乐观,我们这个时代,处在婚姻困境中的人越来越多。很多人都在想:“为什么我努力去付出真爱,可最终受伤的总是我。”

你的婚姻搞砸了,一定是在某些地方做错了。要么是当初的眼光错了,要么就是对待婚姻的态度错了。本书就是要告诉你,你在哪些地方犯了错误,你该如何做才能改正错误,重拾幸福的婚姻。

图书在版编目(CIP)数据

别把你的婚姻搞砸了 / 金点主编. — 北京:气象出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5029-5355-3

I. ①别… II. ①金… 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 232373 号

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室:010-68407112

网 址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑:姚 隼

责任校对:石 仁

封面设计:兰 旗

印 刷:北京京科印刷有限公司

开 本:710 mm × 1000 mm 1/16

字 数:225 千字

版 次:2011 年 11 月第 1 版

印 数:1 ~ 5000 册

邮政编码:100081

发 行 部:010-68409198

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

终 审:汪勤模

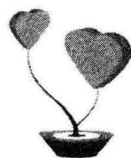
责任技编:吴庭芳

印 张:16.25

印 次:2011 年 11 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换



前言 Preface

除非你是一个独身主义者，否则，你都必须走进婚姻！因此，对我们中的绝大多数人来说，婚姻都是一件非常重要的事情，它将陪伴我们度过人生的大部分时光。如何才能拥有一段幸福美满的婚姻，是我们生活中的重要追求。事实上，婚姻不仅影响我们的感情和家庭生活，还会给我们的事业带来帮助或者伤害。如果说事业是前沿，那么婚姻就是后方，后方不稳，前方必乱。

2003 年，美国有 13 位研究家庭问题的权威学者联名发表了一份报告，阐述美国当前的婚姻家庭问题。这份报告的题目是《为什么婚姻重要——美国社会科学研究 21 个结论》。在报告中指出：婚姻关系远不只是私人的情感关系，它也是一种社会善举。夫妻维护一个良好的婚姻对双方和孩子都有利；而离婚率的上升给个人、社区和社会带来了灾难性的后果。这些结论，是近半个世纪以来大量的社会科学调查所得出的。

可惜的是，总是有很多人把婚姻搞砸了。也许有人会说，在步入婚姻殿堂时，我从来没有想过会要离婚。当然！每个人在最初握紧爱人的手时，一定是甜蜜和幸福的，在接受人们的祝福时也一定相信会白头偕老的。可是，婚姻是需要持久的智慧和热情的，有很多人做不到这一点，于是在激情逐渐消退以后，陷入了婚姻困境中的迷茫和无奈。

一个残酷的事实是，自 2002 年以来，我国的离婚率持续

递增。仅2011年一季度，我国共有46.5万对夫妻办理了离婚登记，较去年同期增长了17.1%，平均每天有5000多个家庭解体。

这些已经彻底破裂的家庭，或者是在风雨飘摇中艰难维持的家庭中的男人和女人都有困惑，我全身心地为爱付出，为婚姻努力，可为什么还是没有得到我想要的幸福。是我做错了吗？

当然，是你做错了。更重要的是，你错了而不自知！是你的错误搞砸了婚姻，而你浑然不知。更为可怕的是，很多男人和女人在以爱的名义犯错误，并把这些错误看成理所当然。例如，有的男人打着为家庭幸福努力的幌子，长年累月地在外工作，把自己变成一架疯狂的赚钱机器，忽视了对妻子和孩子的关爱；有的女人以爱老公的名义，对老公进行经济上的封锁，甚至对老公实行24小时监控……

这些愚不可及的做法，都是破坏婚姻幸福的罪魁祸首。

一个更为可怕的事实是，很多人在婚姻搞砸了以后，都认为是对方的错误，把自己的不幸归罪于“遇人不淑”、“命运不好”，可是从来没有想过如何帮助对方改正这些错误。如果这些人一直坚持这种想法，而不从自己身上寻找原因和出路，那将是无可救药的了。即使他们或她们遇上了另一个人，也不可能拥有幸福的婚姻。

一位心理学家说：人的一生中，没有任何成功能够弥补婚姻家庭的失败。即使你拥有名利、地位，如果在婚姻上一筹莫展，那你的人生也是失败的、遗憾的。在任何时候，能否经营好婚姻和家庭始终是人生最重要的考试！为了给这份考试交上一份合格的答卷，你一定要经营好自己的婚姻。

编者
2011.10



目录 Contents

前言

第一章

经营好夫妻间的关系

1. 事业不是冷淡爱人的借口	3
2. 婚后也可以和异性交往	5
3. 信任是爱情的基石	7
4. 有时候不需要绝对诚实	10
5. 老婆还是自己家的好	12
6. 不要在家里讲道理	16
7. 感恩爱人付出的关爱	18
8. 结束你的唠叨	21
9. 不把工作中的不快带回家	23
10. 给对方一些空间	25
11. 要理想也要生活	27
12. 沉默是一种伤害	29
13. 不在家里当“女强人”	32
14. 听懂爱人的弦外之音	34

15. 把自己的心事告诉对方 37
16. 争吵也是一门艺术 39
17. 坚决杜绝家庭暴力 43
18. 重视妻子的生理周期 46
19. 与爱人分担压力 48
20. 不要轻易将爱人放飞 51
21. 克服自己对另一半的过分依赖 53
22. 有了孩子也不要忽略爱人 55
23. 不要在婚姻中当“质检员” 58
24. 婚后也要懂得珍爱自己 60
25. 记住爱人的生日 63
26. 容忍对方生活习惯的不同 65
27. 避免婚后爱情倦怠 68
28. 别把老婆当成妈 70
29. 不要触犯男人的禁忌 73
30. 与爱人的亲友搞好关系 75
31. 婚姻中的界限原则 77
32. 轻易不说“离婚”二字 81

第二章

让卧室里满是温馨

33. 在初夜让妻子感受到美满 87
34. 要温柔但不要过分 89
35. 卧室里也要注意形象 90
36. 床上忌讳大男主义作风 93

37. 对爱人的性关怀	95
38. 不要中了色情电影的毒	97
39. 不要用做爱来平息争吵	99
40. 性高潮与时间无关	101
41. 不可滥用补肾药品	103
42. 性幻想是属于自己的秘密	105
43. 要考虑到爱人的感受	107
44. “数字”并不是最重要的	109
45. 不要实施“性惩罚”	112
46. 做好性爱前的准备	115
47. 出现问题时主动求医	117
48. 不要太在意性器官的大小	119
49. 重视性爱前的爱抚	121
50. 主动学习性的相关知识	123
51. 不要“性后诸葛亮”	125
52. 不要在枕边谈“高贵”	127
53. 关怀中年男人的心理需求	129
54. 自慰也许并不一定是错	131
55. 拒绝性冷淡	134
56. 避免在经期同房	136
57. 妊娠期间节制性爱	138

第三章

拒绝围墙外的诱惑

58. 情感上也不要出轨	143
--------------------	-----

59. 别为赌气去搞婚外情·····	145
60. 网络婚姻中的刺激不可取·····	147
61. 拒绝一夜情·····	149
62. 不要因为“从众”心理出轨·····	151
63. 别把婚外情当做婚姻补充·····	153
64. 偷来的爱情难结果·····	156
65. 尊严不能在婚外情中寻找·····	159
66. 不要因为报复爱人的背叛出轨·····	161
67. 做情妇总是可耻的·····	164
68. 婚外情中难有“真爱”·····	166
69. 不要让“旧情复燃”·····	169
70. 不要迷恋被人追逐的感觉·····	172
71. 远离温柔“陷阱”·····	174
72. 对性骚扰说不·····	176
73. 别用身体去换利益·····	179
74. 不要在婚外情中找刺激·····	181
75. 冷静面对另一半的出轨·····	184

第四章

养育儿女有方法

76. 淘气的孩子也可爱·····	189
77. 不要吝啬对孩子的赞美·····	191
78. 尊重爱人对孩子的教育·····	193
79. 别在孩子面前吵架·····	194
80. 不要滥用金钱奖励·····	196
81. 对孩子的问题有兴趣·····	198

82. 解开给孩子的束缚·····	200
83. 不要将人生经验强加给孩子·····	203
84. 重视环境的影响·····	204
85. 给孩子一个快乐的童年·····	206
86. 尊重孩子的天赋·····	209
87. 不要对孩子实施“暴力教育”·····	211
88. 弥合家庭教育思想的分歧·····	213
89. 尊重孩子的隐私·····	215
90. 不要把孩子的毛病归罪于“遗传”·····	218
91. 坦然面对孩子与异性交往·····	219
92. 重视培养孩子的习惯·····	222
93. 不要混淆孩子的性别·····	223
94. 不要拿孩子与同龄人做比较·····	225

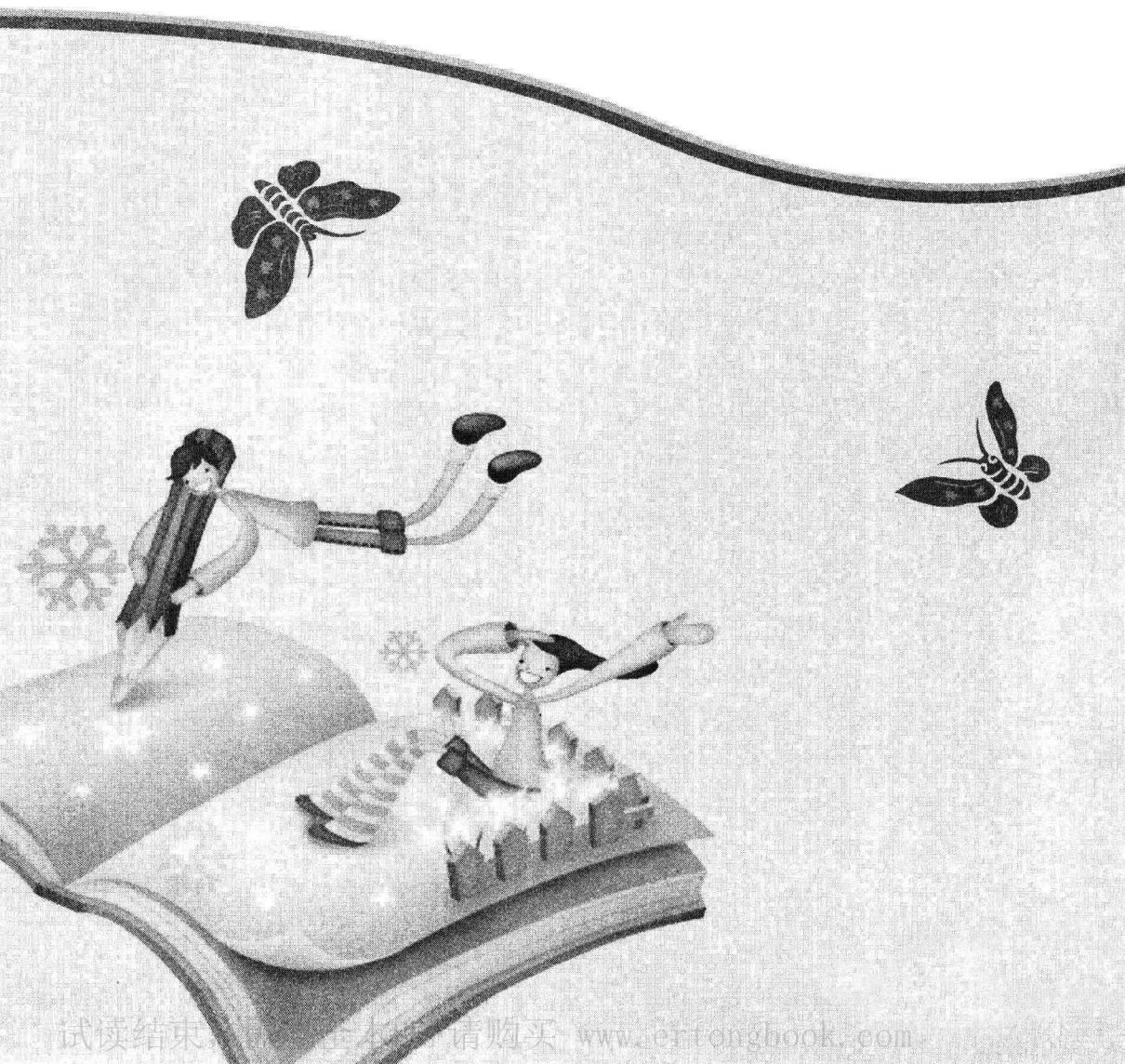
第五章

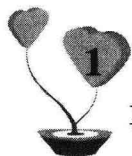
营造和谐大家庭

95. 不要充当老妈和老婆的传话筒·····	231
96. 不要成为老妈和老婆的出气筒·····	233
97. 父母也不一定完全对·····	235
98. 尊重彼此的不同习惯·····	237
99. 消除与老人沟通的障碍·····	239
100. 别在婆婆面前“改造”丈夫·····	241
101. 不要与长辈较真·····	243
102. 理解长辈对孩子的关爱·····	246
103. 不要利用娘家人来干涉婚姻·····	248

第一章

经营好夫妻间的关系





事业不是冷淡爱人的借口



场景再现

王明在一家跨国公司工作。刚结婚的那几年，他经常与妻子散步谈心。可自从被提升为部门经理后，由于职位升迁和应酬增多，回家的时间越来越少，也越来越晚。家对于他来说更像是一个旅馆，每日打拼回来，只想倒头大睡。

他和妻子沟通的时间也越来越少。好几次，妻子想跟他说点什么事情，他也懒得听。有时他想和妻子说点事，还没说上两句就因观点不一致开始争吵。时间一长，夫妻双方都觉得没话可说，虽然生活在一个屋檐下，可是彼此感觉很陌生，在工作上、感情上的事都不愿意向对方倾诉。



深度诠释

男人习惯在事业上实现自己的价值，女人则更是在家庭中体现。对于朋友，女人结婚后会越来越疏远，只剩一两个知己，男人则重义气，爱面子，甚至有“朋友如手足，老婆如衣服”之说。男女之间这种价值观的差异，也经常成为家庭矛盾的来源。

事业型的人总是忙个不停，没有节假日，没有休息，永远将工作放在第一位，令配偶和家人感到被冷落。这些人也会因为与妻子相处时间少而心存愧疚，但总是在想等到工作告一段落再去好好陪家人。可等到有一天真的想去了解对方、和对方沟通的时候，才发现对方不能理解自己的想法，沟通起来也比较困难。日子一久，彼此之间就提不起说话的兴趣，共同话题也逐渐减少了，于是婚姻犹

如一潭死水。而他也更不想回家了，工作忙也就成了晚回家的最好借口。

更为严重的是，这些人没有认识到自己的错误，他们满肚子的委屈：“我经常回家很晚，因为公司的应酬太多。我的妻子曾抱怨过，说她一个人在家很孤独，但我的确是因为工作离不开呀。我有时回到家很累，脾气不好，但她应该理解呀！我这样辛辛苦苦地工作挣钱，全是为了她……”

可静下心来仔细想想，工作、事业固然重要，但当它与夫妻感情发生冲突时，哪一个更重要呢？当你将精力和身心全放在工作上时，尽管你可以说是为了妻子，但你了解妻子的真正需要是什么吗？如果你爱她、关心她，就应该了解她的感受，了解她的需要，并尽全力去满足她的需要。

《射雕英雄传》第三十一回中，郭靖对黄蓉说：“我宁可一点武功也没有，只要你平平安安。”郭靖憨头憨脑，笨嘴笨舌，一点也不像一个爱情至上主义者，黄蓉听了这句话才知道，他心中分量最重的，根本不是什么“降龙十八掌”，而是他的蓉儿。人在江湖，武功是安身立命的根本，但郭靖懂得最基本的道理：人要武功是为了保护自己和自己的爱人、亲人的平安。如果不以这个“平安”为目的，任何武功都会失去存在的意义。现在的丈夫们却经常忽略这一点，很多人为事业打拼、应酬的初衷是为了给家人更好的生活，可愿望还没实现，却失去了原有的幸福，天平倾斜了却不自知，有些顾此失彼。

男人自有男人的世界，一个没有事业心的男人是不完整的，但妻子和家庭也是你世界中不可或缺的一部分，好丈夫不会让妻子独自留守的。妻子不是房间里的家具，放在那里就算了，她需要交流、尊重和体贴，需要丈夫的重视。

而且，婚姻美满与否会影响到你的事业，还会影响到你的健康。最新研究显示，婚姻不美满的男女，不论是在家庭或是在工作上，整天都会觉得压力大，这会影响到工作的效率。婚姻问题会延伸至工作场所，工作中的问题也会迁延到家庭生活之中。这种紧张状态持续一段时间，就可能会引发严重的健康问题，如血压会增高，心脏病发作与猝死的风险也会增加。

事业很重要，但是不能以放弃家庭的幸福为代价，也不要以“为家庭努力工作”为借口。婚姻犹如事业，也需要小心经营。如果你真是为了这个家，到头来家庭却破裂了，那么事业再成功也无法感到幸福。



迷津指点

其实，兼顾事业和爱人并不难。例如，你可以在加班很晚后，去蛋糕店给妻子买上她最近常提起想吃的蛋糕，让她知道你并没有忽略她；你也可以在工作间隙发些浪漫的短信，告诉她在你心中她是多么的重要……

总之，只要你有心想，就一定能做到！

智慧金言

爱情是不按逻辑发展的，所以必须时时注意它的变化。爱更不是永恒的，所以必须不断地追求。

——柏杨



婚后也可以和异性交往



场景再现

刘莉是学校的校花，朱基使出浑身解数才娶得美人归。本以为这下可以安心了，但是没想到，婚后刘莉的身边还是有很多男性朋友，并且看上去关系还不错。

这让朱基很不舒服，觉得你既然已经嫁给我，就不应该和别的

男士有来往。而刘莉的解释是，他们只是我的普通朋友，我爱的是你，选择了你，嫁给了你，但是我也要有我自己的朋友。

虽然没有发现妻子有什么出轨的迹象，但朱基还是不放心，他开始暗中监视妻子的行动，并且威胁那些与妻子交往的男人不要有打错主意的念头。

刘莉很不满丈夫的做法，提出离婚。



深度诠释

女人和男人结了婚，并不代表没有了自己的生活，她仍然可以有自己的朋友包括异性朋友，这是正常的事情。如果婚后只能和丈夫一个异性交往，会是一件乏味的事情。爱是拥有而不是占有。

再恩爱的夫妻，在相处的时候也应该适当保留自己的空间，并尊重对方的个性空间。这是爱情的缓冲地带，也是爱情可以长久的动力源泉。

爱情具有排他性，但并不等于排斥友情，排斥对方同任何异性的往来，或者稍有往来就一定是“不轨之举”。鲁迅先生曾一针见血地指出：“见一封信，疑心是情书了；闻一声哭，以为是怀春了；只要男人来访，就是情夫了；为什么上公园呢？是赴密约的。”这样的人，实际上是对爱情没有真正理解。

即使两个人非常相爱，生活中也不见得就只剩下爱情这一件事。每个人都有各自的兴趣爱好和社交圈子，总有无法相交的部分。交友广，爱好多，恰恰是有活力的表现，而这些活动也可以润滑和平衡两性关系。过分的控制只会让爱人窒息，适当收回自己的感情，给双方一点喘息的空间。要知道，适当地放松才能更好地“控制”。



迷津指点

消除爱情中的自私观念。爱情的排他性并不等于爱人是自己的私有财产，不能断绝爱人与其他异性的交往。人际交往在现代社会

越来越广泛，也越来越成为生活的必需。事实上，要阻止恋人与其他异性的交往也是不可能的。一般来讲，爱情中“私有制”成分越高，越会产生各种各样的嫉妒心理和嫉妒行为。

» 智慧金言 «

我所要求的爱与自由，取决于我给予他人的爱与自由。

——雷蒙德·史温【美国】



信任是爱情的基石



场景再现

有一段时间，电视里正热播电视剧《孽债》。张艳和丈夫都是忠实的观众，每晚必定守在电视机前等待叶辛给他们演绎的那段恩怨。

可惜，才放了一半，张艳就觉得有些问题了：为什么丈夫那么喜欢看这部片子？联想到丈夫也是当年云南的插队知青，特别是有个云南老乡总是与丈夫来往联系什么生意之事，会不会还有别的内容？

张艳越想越觉得可疑，最后归结为：丈夫在云南也有“孽债”！于是“寝食不安”，非要丈夫说个明白。即使丈夫请来当年插队的战友来证明自己的清白，张艳也是将信将疑。

终于，忍无可忍的丈夫选择了离家出走。



深度诠释

猜忌是一种复杂的情感，运用不当便会使人失去理智，甚至造