

婚姻是女人的第二次生命，任何事业的成功都不能取代家庭的幸福。



婚姻，决定女人 一生的幸福

Marriage
Decides Women's Life
舒畅 编著

越早领悟婚姻的真谛，离幸福人生就越近
幸福婚姻造就幸福女人

为女人一生最完美的事业；学会营造温馨，让女人与家庭共同成
大树！祝愿每一个女人一生幸福！

朝華出版社





婚姻，决定女人 一生的幸福

Marriage
Decides Women's Life
舒畅

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻, 决定女人一生的幸福/舒畅编著. —北京:

朝华出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5054-2537-8

I. ①婚… II. ①舒… III. ①女性—婚姻—通俗读物

IV. ①C913. 13—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 190064 号

婚姻, 决定女人一生的幸福

作 者 舒 畅

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京明月印务有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 150 千字

印 张 14

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

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2537-8

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



序言

经营婚姻是女人一辈子的事

婚姻是什么？

有人说，婚姻是座围城，里面的人想出来，外面的人想进去；有人说，婚姻是坟墓，埋葬了人们美好的爱情；有人说，婚姻是吝啬鬼，忍受不了第三个人进来分享一杯感情的羹；有人说，婚姻是一场二人合演的戏，戏里永远分不清主角和配角……

看来，无论我们怎么去解释婚姻，都难以说清楚。台湾作家吴淡如说过，婚姻如同一双鞋子。的确，很多年轻人因为年轻气盛不懂婚姻而陷入不幸。如同我们年轻时买鞋子一样，挑选的往往是最华丽、最高贵、最能提升自己高度的高跟鞋。即使再难穿也没有关系，自己都可以忍耐。直到脚底起泡、疼痛难耐的时候，才发现原来鞋子最重要的作用只是陪自己走路而已，舒适就好。虽然年轻时，谁都可以因为一时的冲动买错东西，也有资本付得起那些高昂的“学费”，但对待婚姻却不能如此轻率，婚姻的失败可能会毁掉女性一生的幸福，很多时候是无法弥补的。

其实每个女人都希望与自己心爱的人“执子之手，与子偕老”。婚姻对于每一个女人来说都是神圣的，女人在情感上的专注与执著，注定了婚姻是女人一生的幸福追求。但婚姻却不同于恋爱，法国剧作家尚福尔形象地比喻“恋爱有趣如小说，婚姻无聊如历史”。

从众多幸福的婚姻中，我们可以发现，它们都有着诸如理解、宽容、信任、体贴、忠诚、和谐的性等这样的关键词。而不幸福的婚姻，大部分是两人初结婚时情投意合、如胶似漆，随着时间的推移便被无休止的争吵所代替、或是从埋怨渐渐走向疏离、或是由不断猜疑走向决裂……

为什么有的夫妻，从相识、相知、相爱到步入婚姻的殿堂，婚姻生活幸福美满，相守几十年仍然恩爱如初？为什么有的夫妻结婚几年却都是吵着过日子，感情不和，矛盾不断，甚至于最后走向离婚？相信读者能从本书中找到答案，获得启示。

幸福的婚姻是需要经营的，本书并不刻意解释婚姻究竟是什么，也不想过多从两性角度去解读婚姻，而是针对婚姻中可能出现的问题，告诉女性朋友如何去经营幸福的婚姻，避免婚姻中的种种不幸。同时结合生活中的幸福与不幸的婚姻，引导女性朋友如何让男人宠爱一生，如何应对婚姻中的危机，及时发现并避开婚姻中不可去碰的雷区。

这本书不仅仅适合对婚姻充满憧憬而又盲目的未婚女性，更适合或处于甜蜜期而未雨绸缪的聪明已婚女性，或处于冷战僵持又想挽救婚姻的烦恼已婚女性。未婚女性可以从书中提前了解婚姻中可能发生的种种状况，避免走进婚姻殿堂时手足无措，打好婚姻准备战；已婚女性将学会如何经营婚姻，如何让老公宠爱自己，如何应对婚姻危机，如何做一个幸福的女人。该书如同婚姻经营大师一样，为了那些追求幸福的女人献言献策，打好婚姻保卫战。



JING YING HUN YIN
SHI NU REN YI BEI ZI DE SHI



❄ Preface

经营婚姻是女人一辈子的事

❄ Chapter 1

准备做一个幸福的女人

Part 1 醒醒吧，干得好更要嫁得好 / 003

Part 2 婚姻的美满就是女人的成功 / 006

Part 3 婚姻是女人的第二次生命 / 009

Part 4 选择什么样的男人，决定你后半生的命运如何 / 013

Part 5 如何做才会获得幸福 / 015

Part 6 要嫁的不仅仅是男人，更是一种生活 / 017

❄ Chapter 2

别抱怨，这世上没有完美的男人

Part 1 选老公就像选鞋子 / 023

Part 2 聪明女人会找一个爱自己的男人做老公 / 025

Part 3 什么样的男人能帮你实现梦想 / 029

Part 4 潜力股男人最值得嫁 / 032

- Part 5 每个男人都是一块需要打磨的玉 / 035
- Part 6 如果不幸嫁给一个很差的男人 / 038
- Part 7 做婚姻里的幸福女王 / 040

❁ Chapter 3

婚后3年决定一切 ——什么样的女人决定什么样的婚姻

- Part 1 3年之痛，当婚姻进入瓶颈 / 047
- Part 2 婚姻是需要经营的 / 049
- Part 3 快乐女人不攀比 / 053
- Part 4 左手婚姻，右手事业 / 056
- Part 5 经济独立，让女人过得更舒心 / 060
- Part 6 如果不想毁掉婚姻，请避免唠叨 / 062
- Part 7 管他就像放风筝，收放要适度 / 065

❁ Chapter 4

如何让老公宠爱一生 ——幸福女人的秘诀

- Part 1 做“贤妻”更要做“美妻” / 071
- Part 2 最让男人动心的是女人的温柔 / 074



- Part 3 婚后撒娇未尝不可 / 077
- Part 4 如何使用“眼泪”这个软武器 / 079
- Part 5 女人让男人着迷的“坏” / 080
- Part 6 做“性感媚女”，让男人惦记着你 / 083

❁ Chapter 5

让你的男人以你为傲 ——做成功男人背后的智慧女人

- Part 1 好妻子是这样“炼”成的 / 089
- Part 2 为他的梦想扬帆 / 092
- Part 3 给他一个甜蜜的家，让他全身心地投入工作 / 094
- Part 4 做他事业的推动器 / 096
- Part 5 灵魂的契合，做他一生的信徒 / 099
- Part 6 优秀妻子的其他角色 / 102
- Part 7 不要让你的虚荣和欲望毁了丈夫 / 104

❁ Chapter 6

轻松“操作”你的他 ——老公使用手册

- Part 1 老公最想要的生活状态 / 109
- Part 2 赞美——“维护”老公的最佳手段 / 112

Part 3 调节精神压力，请这样“保养”你的老公 / 115

Part 4 沟通——排除“故障”的良好途径 / 118

Part 5 像米开朗基罗一样将他雕刻成器 / 121

Part 6 距离——巧用婚姻的保鲜剂 / 123

❁ Chapter 7

怎样避免不必要的争吵

Part 1 你们为什么会吵架 / 129

Part 2 学会正确对待争吵 / 132

Part 3 毫无建设性的争吵是扼杀感情的“刽子手” / 134

Part 4 夫妻争吵最容易触犯的6个禁忌 / 137

Part 5 夫妻吵嘴时要牢记的5个原则 / 140

Part 6 吵架时有些话绝对不能说 / 143

Part 7 修复“战后”夫妻关系的秘诀 / 146

❁ Chapter 8

如何应对婚姻的危机

Part 1 婚姻出现危机的信号 / 151

Part 2 给“平淡期”的婚姻加点“调料” / 154

Part 3 夫妻相处要懂得忍让是金 / 158



- Part 4 告别婚姻中的冷战 / 161
- Part 5 教你轻松应对婚外情 / 164
- Part 6 利用爱和宽容化解危机 / 167
- Part 7 相互理解，扫清婚姻中的阴霾 / 170

❁ Chapter 9

婆婆媳妇的那些事儿

- Part 1 婆婆媳妇为什么相处难 / 177
- Part 2 男人天性不善于处理婆媳关系 / 179
- Part 3 处理婆媳关系要做好表面文章 / 184
- Part 4 好婆婆是被巧媳妇哄出来的 / 186
- Part 5 如何化解婆媳间的矛盾 / 189
- Part 6 三招帮你搞定恶婆婆 / 191

❁ Chapter 10

好女人不可不知的婚姻雷区

- Part 1 雷区一：金钱 / 197
- Part 2 雷区二：性爱 / 199
- Part 3 雷区三：孩子 / 202
- Part 4 雷区四：权力之争 / 204
- Part 5 雷区五：因为第三方争吵 / 207
- Part 6 雷区六：家庭暴力 / 210



Chapter 1 准备做一个幸福的女人

有一种说法，说女人有三次投胎的机会，第一次投胎成为了父母的女儿，第二次投胎成为了男人的妻子，第三次投胎成为了孩子的母亲。

女人无法决定自己的父母，也无法决定自己拥有什么样的孩子，但是她可以决定自己成为什么样的人的妻子以及什么样的妻子。

♥ PART 1

醒醒吧，干得好更要嫁得好

现代社会，女性越来越自立，这是一种好的现象，是社会进步的表现，是女性在自我评价与他人评价上的提高。女人通常所谓的自立，是有自给自足的经济能力。倘若某个女人的自立能力非常强，那么就可以说这个女人“干得好”，这是令许多女人都引以为傲的优越感。但是，相当一部分干得好的人只被称为“最优秀的的女人”而不是“最幸福”的女人。

心理学家指出，人们的幸福感来自于人生三件事情的和谐平衡：拥有所热爱的事情，即一般意义上的工作；拥有你所爱的人，即有意义的关系；拥有你所信仰的事情，即拥有梦想。幸福就是来自于人们对职业、对关系和对精神三种需要的彼此交融。干得好的女人通常会因为自身的局限性以及外界环境的影响而在“关系”和“精神”上遭受重挫，造成不幸福。没有人会否认婚姻关系在整个人生的重要地位，因此，婚姻失败带给女人的打击也应该是最大的。这就是我们经常说的“嫁得不好”。

干得好不如嫁得好，是令女人惆怅的一个命题，干得好还是嫁得好，是很多女人的困惑。

千万不要将“嫁得好”简单地理解为嫁得富贵，嫁入豪门，真正的“嫁得好”是嫁给一个爱你的男人，这个男人是你的依靠，他爱你、宠你、心疼你，你们可以共同缔造稳定的婚姻关系，你照顾着这个从另外一个母亲那里传递过来的儿子，而他同样需要照顾从一个父亲那里接过来的一个女儿，然后你们将有自己的孩子，这便是一生幸福的归宿。

就像凤凰卫视的著名主持人许戈辉说过的：“干得好，更要嫁



得好，不是说要嫁有钱人，而是要找一个灵魂可以共鸣的同伴，因为感情是一种太丰富、太细腻的东西。”

最荒凉的人生，是干得不好嫁得也不好，最幸福的人生是嫁得好干得也好，嫁得好是对干得不好的最好的补偿，而干得好却嫁得不好的人生无疑是遗憾的，也是令人怅然的。

女人之所以一定要干得好，是因为想尽可能自立，这种自立不仅是经济上的，也应该是情感上的。如果男人因为你的自立而更加尊重你，更加爱你，这种自立总算也有些收获，可是倘若你们双方没有在自立上达成一致，他不稀罕甚至不喜欢你抛头露面辛辛苦苦去赚点微薄的钱，而你也并不是为了自己喜欢的事情而独立，只是想要通过自立来换取自尊，让他对你另眼相看，那么你的自立也仅仅是一种倔强的生存之姿。倘若他再也承受不住你的倔强，那么他很可能与你分道扬镳，你的自立换来了悲情的无奈。

想要干得好，请记住，你的自立不是给男人看的，是真正地为自己而活。

干得好是需要付出一定的代价的，需要拿一些东西去换取，因此更需要小心去衡量。

尚女士出生于上世纪六十年代，从小她就很好强，小时候家境不好，她一边工作养家，一边积攒学费。

尚女士就这样一路读完初中、高中、大学，然后又开始了留学生涯。她按照自己的人生规划一步步进行，助教、讲师、教授。

可是在她四十年的规划中，并没有婚姻这个内容，30岁以前，她不去想它，30岁以后，她没有时间去想，甚至认为自己独自过一生也无妨。

尚女士可谓是成功典范，对家里的兄弟姐妹照顾得很周到。

可是当她步入不惑之年，突然就多了些感触，许多东西都能引起尚女士的感怀。尤其是深夜，尚女士感觉自己的房间是那么的空旷。她开始期望屋子里能有其他的声音，而不只是自己的脚步声。

这样，40岁的尚女士开始寻找能陪伴自己的人。或许是上天赐予的缘分，这个人被她找到了。42岁的时候，她做了妈妈，她这才认为自己真正获得了幸福。

房子里再也不空旷了，房子里再也不是仅有自己的脚步声了。尚女士的斗志又来了，仿佛自己又成为了20岁的小姑娘，斗志昂扬，她再一次扑向自己的事业。她要在退休之前，完成自己的科研项目。她的脚步声开始回荡在实验室里，一个项目接着一个项目，她不断地取得了成功。

长年累月的工作让她无心顾及其他，包括自己的身体，包括自己年幼的孩子，也包括日渐忧郁的丈夫。

50岁时，也就是她结婚的第9个年头，那时孩子刚刚8岁，尚女士突发脑溢血，离开了人世。

她的幸福只有9年，她留给丈夫20年荒凉的人生，她留给女儿一生的遗憾。

尚女士通过自己的奋斗，在事业上获得了极大的成功，但她忽略了婚姻，没有意识到婚姻对女人的幸福的意义，从一开始忽略婚姻到后来不好好经营婚姻，“干得好”的她并没有获得幸福。

干得好更要嫁得好，嫁得好也需要你用心去经营。稍不留神，本来属于你的幸福也会从你指尖溜走。



♥ PART 2

婚姻的美满就是女人的成功

现在，大部分女人高呼“婚姻不是人生的全部”，这种观念当然是正确的。

结婚绝不是女人一生的全部。但是婚姻绝对是人生所有内容中最重要的一部分。人生三分之二的时间和精力的耗费都与婚姻有关。尽管做独立的“大女人”观念越来越深入人心，但是放弃成为一个妻子、一个母亲的女人终究是少数的。

选错了老公和选错了职业所带来的感受是不可同日而语的。假如痛苦指数满分为100，离婚带给人的痛苦高达73分，即使是暂时分居也有65分，而失业或是再就业过程中带给人的痛苦只有36分。婚姻带给女人的情感体验是非同凡响的，它对人生的影响是巨大的。

人生所有的努力都是为了自己的幸福。心理学家说在决定一个人幸福的各个要素中，自己与他人之间的亲密关系排在第一位，而这种亲密关系中最具代表性的就是以婚姻为纽带的夫妻关系。由此可以看出婚姻决定着你的幸福指数，婚姻的美满也是最大的成功。对于重视感情生活的女人来说，更是如此。

假如你不是事业型女性，那么就做一个婚姻型女性，它一定会给你带来成就感和幸福感；假如你是一个事业型女性，也不要忘记经营自己的婚姻，因为婚姻会让你的成功显得更完美和圆满。

但是婚后，只有五分之一的女性认为自己是幸福的，婚姻是美满的，为什么还是有五分之四的女性没有在婚姻这项“事业”上取得成功呢？

获得完美婚姻，只要做到两点就可以了：结婚前，一定要选对

人；结婚后，一定要做对事。

杨晓洁貌美如花，金融管理专业，一毕业就进了外企，在一个商业聚会中，邂逅生意场的新贵。两人一见钟情，火速完成恋爱、求婚和结婚。从此，杨晓洁变成了豪门少妇。她不停地劝告身边的闺蜜，说必须像自己一样赶紧行动，不然好男人都被挑走了。

闺蜜还在谨慎求证杨晓洁这句话的时候，忽然接到杨晓洁的电话：她离婚了。

杨晓洁结婚刚满一年，怎么就这样劳燕分飞了？原来，两人蜜月还没有过完，杨晓洁的丈夫就投身于生意中去了。两人当时就起了不小的争执。之后情况变得更糟糕，丈夫几乎没有时间陪杨晓洁吃饭，更别说多点时间陪她聊天散心了。

丈夫只是给杨晓洁一张又一张信用卡，让她自己随便购物或是旅游，后来又给杨晓洁买了一辆豪华跑车，让杨晓洁喜欢去哪儿就去哪儿，只要不烦自己就行。

杨晓洁说自己并不需要那么多信用卡，也不需要跑车，需要的是夫妻间的相处。杨晓洁说这些的时候，丈夫不以为然地笑了。

结婚一周年的时候，杨晓洁准备了一个下午，并叮嘱丈夫一定要回家吃饭。可是杨晓洁一直等到第二天清晨，丈夫依然没有出现。

杨晓洁平静地收拾完东西，给丈夫发了一个短信：“我们离婚吧！”

一年前，杨晓洁劝告闺蜜要抓紧嫁人，而一年后杨晓洁却这样说：“一年前的草率和轻狂，让我尝尽苦果。”

婚姻如人饮水，冷暖自知，只能嫁对，不能嫁贵，然而什么又是对，什么又是错呢？

在婚姻里，能够让你做真实的自己，才是对的婚姻。女人，要