

30岁之后 最好的修行 是婚姻

好婚姻 靠修行
成就一生幸福姻缘的心灵法则

李昊轩◎著



婚姻是一场美丽的修行！



30岁之前你可以挥霍青春，但是不能延误婚姻。
30岁之后修好一颗心，成就三世缘！

中国商业出版社

30岁之后
李昊轩◎著 最好的修行
是婚姻

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁之后, 最好的修行是婚姻 / 李昊轩著. —北京: 中国商业出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5044-8012-5

I. ① 3… II. ① 李… III. ① 婚姻—通俗读物

IV .C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 037895 号

责任编辑: 张振学

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

北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 240 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



婚姻是一场美丽的修行

“他们结婚了，从此幸福地生活在一起。”很多童话故事大多这样收尾。那么，男人与女人为什么要结婚？这是每个未婚的年轻人，或者已经结婚的人都会追问的话题。对于婚姻、家庭的看法与态度，在不同的人那里有不同的理解，但有一点又是相同的，那就是大家都期望在婚姻生活中收获幸福、一生通达。

浪漫的婚礼再常见不过，然而婚姻是否美满幸福则是另外一码事，需要人们从现实的角度去看待。特别是对于 30 岁的人而言，他们正经历人生的关键时刻，这个年龄阶段的人，要么已经结婚生子，要么马上就要结婚。显然，经营好自己的婚姻，才能获得稳固的大后方，在获得家庭幸福、亲子和睦的同时，在工作、事业上有更大发展空间。可以说，一个人的婚姻是否幸福，决定了自己下半生的荣辱兴衰。

过了 30 岁，无论男女都要学会在婚姻里修行，包括及时调整心态、转变观念，适应另一半在年龄、心态上的变化，适应孩子长大的状况，适应父母变老需要人照管的需要。最根本的一点是，一切幸福、通达的要诀在于夫妻相处之道，一个人能够在婚姻里修炼自省、处人、处世的能力，那么他在其他方面做事也会有令人惊喜的收获。

在这个世界上，任何人的幸福婚姻都不是从天而降的，每个进入到婚姻里的人如果不能认真修行的话，肯定不会得到另一半的认同，也不会在融洽的家庭里得到向外拓展的能力，更不会赢得发展的空间。不管是丈夫

还是妻子，都对幸福的婚姻负有责任，还有双方都能够拿出足够的耐心和真心，为了两个人共同的幸福努力，这种修行的功力也是不可缺少的。

在婚姻里修行，这种学问足够深，也足够大。比如，我们要懂得包容对方的缺点，爱一个人就接受他（她）的一切。如果你是一个女人，那么对自己的男人要学会哄；如果你是一个男人，对自己的女人就一定要善于宠。如果你们的生活富有，那就千万不能只把幸福放在金钱上；如果你们还很拮据，那就不要放弃对美好幸福的追求。不管面对哪种情况，无论眼前的路多么坎坷，只要时刻修炼心性、行为，就能在婚姻里迎来曙光，等待幸福来敲门。

一个人过了30岁，就要在心智上成熟起来。这时候，不要抱怨自己最初的选择，也不要对未来感觉茫然，不管你现在选择的那个人是对是错，只要你懂得修行，不管选择谁，和谁生活你都会是幸福的。珍惜你现在拥有的，心一直朝着两个人的未来努力，未来家庭的幸福努力，学会和对方更融洽地相处。争吵少了，温馨多了；矛盾少了，和睦多了；分歧少了，理解多了。婚姻生活自然就幸福了。

婚姻是一种人为的状态，你带进来多少，它便回馈给你多少，不可能更多。幸福的婚姻是靠个人的努力可以争取来的，本书告诉那些已经到了30岁，或者即将要到30岁的年轻人，别在恋爱中肆意挥霍自己的青春了，请把自己最美好的时光交给婚姻，交给自己的家庭和家人，自然会体验到幸福的更高境界，也会在未来的事业发展中获得惊人的收益。



上篇 30岁前，做好你该做的那些事

第一辑 别在恋爱中挥霍青春

1. 年轻是资本不是存款 / 3
2. 美好的时光很短暂 / 6
3. 找到和你过下半辈子的人 / 9
4. 父母的话要学会选择性采纳 / 13
5. 给自己设定一个结婚目标 / 15

第二辑 嫁人，娶妻，都要趁早

1. 理想的爱情在远方 / 19
2. 早婚能有效节约恋爱成本 / 22
3. 携手努力更容易成功 / 24
4. 早婚的女人无后顾之忧 / 27
5. 完成你这个年龄段的功课 / 29
6. 获得安全，远离孤独 / 32
7. 成功的婚姻让你少奋斗20年 / 35

第三辑 结婚生子，责任从家庭开始

1. 安然度过婚后磨合期 / 38
2. 家务事没有人能置身事外 / 41

3. 做一个合格的丈夫和父亲 / 44
4. 勇于承担错误，从不推卸责任 / 46
5. 拒绝灯红酒绿的诱惑 / 49
6. 制订一套适宜的家庭理财方案 / 51

第四辑 30岁是人生的一道坎

1. 30而立，人生起步 / 55
2. 一边是家庭，一边是事业 / 58
3. 优势是“设计”出来的 / 60
4. 别让健康走下坡路 / 63
5. 给30岁后的角色定位 / 65
6. 远离婚外情的漩涡 / 68

下篇 30岁后，在修行中成就最好的姻缘

第五辑 修心：在婚姻里遇见未知的自己

1. 婚姻是人生必经的考验 / 73
2. 每个人都需要一位忠实信徒 / 76
3. 爱人是你的一面镜子 / 79
4. 人生中没有第二次选择 / 81
5. 完善自己，彼此适应 / 84
6. 想得开是天堂，想不开是地狱 / 87

第六辑 修行：做对了，和谁结婚都幸福

1. 让爱情与婚姻同步 / 90
2. 厨艺是保卫爱情的法宝 / 93
3. 别压抑自己的真实想法 / 96

4. 与其抱怨，不如尝试改变 / 98
5. 不要用“冷战”来折磨对方 / 101
6. 别轻易揭对方的短 / 104

第七辑 感恩：“珍惜”让幸福来敲门

1. 感恩才会传递积极的正能量 / 107
2. 记住爱，忘却恨 / 110
3. 幸福就在眼前，你要听见看见 / 113
4. 过日子要丢掉攀比心 / 115
5. 对爱说一声“谢谢” / 118
6. 珍惜现在拥有的幸福 / 120

第八辑 呵护：男人要哄，女人要宠

1. 家庭是情场，不是战场 / 124
2. 不要吝啬你的赞赏 / 127
3. 不动声色地让男人中招 / 129
4. 别轻易触犯男人的尊严 / 132
5. 关键时刻给足男人面子 / 135
6. 做老婆忠实的粉丝 / 137
7. 爱，要有自己的底线 / 140

第九辑 相处：真正的爱来自于理解和尊重

1. 沟通让相处变得更容易 / 143
2. 理解对方，尊重对方 / 146
3. 不存在对错，只是彼此不同 / 148
4. 猜疑让彼此变成冤家 / 151
5. 给爱人多一些自由空间 / 153
6. 宽容是通往幸福的坦途 / 156

7. 夫妻吵架大有学问 / 158
8. 工作着的女人最美丽 / 161

第十辑 情绪：“积极”提升婚姻幸福正能量

1. 幸福生活离不开好情绪 / 164
2. 多赞美，少批评 / 167
3. “装”出你的好心情 / 170
4. 及时清除情感垃圾 / 172
5. 把快乐的心态装在口袋里 / 174
6. 与爱人进行情绪交流 / 177

第十一辑 包容：婚姻不仅仅是两个相爱的人的事

1. 必要时把婆婆放在第一位 / 180
2. 真诚地善待她（他）的家人 / 183
3. 做个称职的好爸爸好妈妈 / 185
4. 不让琐碎小事成为心的隔阂 / 188
5. 没必要凡事都弄个明白 / 191
6. 另一半出轨怎么办 / 193

第十二辑 品位：婚后不能丢掉以往的体面

1. 美丽与体面是一生的追求 / 197
2. 女人拒绝做黄脸婆 / 200
3. 千万别让你的身材走样 / 202
4. 为他而盛装打扮 / 205
5. 时刻不忘记修饰边幅 / 207
6. 气质是爱人眼中恒久的美 / 210

第十三辑 平衡：家庭稳固成就一生兴旺

1. 工作是工作，生活是生活 / 213
2. 做男人心目中的“贤内助” / 216
3. 成为对方事业的好帮手 / 218
4. 会隐藏自己，让对方出彩 / 221
5. 保持家庭与事业平衡 / 223
6. 与男人同步成长 / 225

第十四辑 忍耐：在静守中成长，在沉淀中繁华

1. 用一生去成全一个约定 / 229
2. 婚姻里，吃亏是福 / 231
3. 遇事先让心情平静下来 / 234
4. 最难得是一颗平常心 / 236
5. 轻松地过，快乐地活 / 239
6. 宠辱不惊才能笑看人生 / 241

结语：幸福婚姻修行5原则 / 244

上 篇

30岁前，做好你该做的那些事



第一辑 别在恋爱中挥霍青春

恋爱是美好的事情，年轻人要珍惜美好年华的这份天赐，努力修成正果，品尝甘甜果实的美味。在恋爱中挥霍青春，逝去的是美好年华，迎来的是人生下一场的苦涩。

1. 年轻是资本不是存款

“年轻”对每个人来说都是一项优势资本。年轻的时候，可以有更多梦想、更多选择，表现在婚恋上就是能够有许多挑选的机会。然而，在大好青春中无休止地恋爱，甚至不是奔着结婚目的的恋爱，会让人们的韶华时光一天天缩短，最后“年轻”的优势不在。这种挥霍青春的做法加速个体贬值，让选择的空间急剧萎缩，实在不是明智之举。

人最大的对手是时间，“年轻”虽然是资本，但是不会像存款一样累积增值，反而会随着时光收益递减。因此，当青春犹在的时候，务必要认真谈恋爱。

一个不争的事实是，女人年纪越大，仿佛是套牢的股票，是愈来愈贬值的。的确，今天的社会虽然处处标榜着男女平等，但在婚姻中，男大女小的情况还是比较普遍，男人似乎越成熟越吃香，女人则是越年轻越有魅力。



女人吸引男人的第一要素是什么？答案很简单，就是外貌。男人对女人甜言蜜语：“我喜欢的是你这个人。”其实，他真正想说的是：“我喜欢的是你的脸蛋和身材。”可以说，几乎所有的男人都是视觉动物，如果他有足够的资源，那么视觉感官的舒适将是他选择女伴的第一要素。

无论是幼齿的小男生，还是稳重有魅力的成熟男人，都特别偏爱青春亮丽的女孩，因为她们身上洋溢着青春的活力与激情。退一步说，即便女孩的五官不是十分的精致，但单单是那份流连的青春之美就足以让男人陶醉迷恋。

然而，宝贵的东西总是很难长久拥有，青春也是如此。任何一个花容月貌的美女，即便她使用最好的保养方法，美丽仍然会随着时间的流逝而慢慢地衰退，对男人的吸引力一步步降低。

有的女孩凭借年轻貌美的优势，在情场上冲锋陷阵，转眼间到了30岁，还没有结婚生子，结果身价大跌。一个不争的事实是，女人的姿色必将臣服于时间的摧残。尽管今天的化妆、美容、整容可以让30多岁的女人看起来如同20岁，但那种美既不自然，更不天然，终究无法逃脱男人锐利的目光。青春不再的结果是，女人会少了许多话语权和议价能力。

珍妮在酒吧里跟素不相识的汤姆跳了一段酣畅淋漓的热舞，有了一次眼神相对的碰撞，接着他们陷入了爱河，很快开始了同居生活。最初的新鲜感总是短暂的，过了一段时间，珍妮就觉得两个人的世界太无趣了。她有机会就数落汤姆，除了舞技热辣点、眼神迷人点外，再没有什么可稀罕的。

索然无味的生活让珍妮把目光瞄向了新的男伴，不久她就在网上认识了一个野性勃发、激情四射的男人。两人见面后，立即擦出了爱情的火花。没有丝毫的犹豫，珍妮就与汤姆分道扬镳，转而与新的野性男友过上了甜美的生活。这一次，不是珍妮移情别恋，而是野性男迅速红杏出墙，一段

感情很快结束。

随着年龄增加，珍妮越来越难以吸引异性的目光，而眼角的皱纹隐现预示着她不再年轻。青春在迅速贬值中远去，这样的人生谈不上成功。

无疑，年轻的女人有值得骄傲的资本，那就是她们持有一张名字叫做青春的卡。持着青春的卡，女人们可以肆无忌惮，可以不成家，不立业，不烦心一切该烦心的事情。但是，她们又是否明白，这卡里的余额是有限度的。但凡是单身的女人都应该自省一下，为什么自己还没嫁人，不要说工作忙没时间，也不要说为了事业，连个人问题都解决不了，只能在身价大跌中被遗弃。

对男人来说，何尝不是如此呢？也许有人说，男人越来越迷人，不过那是针对成功男士而言，如果你超过了30岁还在为下一顿饭奔波，在事业上没有一个好的开始，那么这样的男人非但没有吸引力，反而会比大龄女性少去更多的选择空间。

因此，可以说年轻是我们挑选异性最大的资本，如果错过了时机，价值就要打折扣，就只剩下别人挑自己的份儿了。无论是男人，还是女人，都不应该错过花季雨季，让青春背负遗憾与落寞。

【修行手记】

有些年轻人总认为自己“还年轻”，所以什么都不着急。一两年不着急，那倒是真不着急；但四五年之后，表面再不着急，内心恐怕也是饱受煎熬，怀念那终于逝去的青春。年轻是资本不是存款，发挥资本的最大效力，找一个合适的结婚伴侣，才是最正确的选择。否则，拖拉的最终结果是：身价贬值。

2. 美好的时光很短暂

过完 20 岁生日以后，你会突然发现，原来花季雨季的岁月是那么短暂；过完 25 岁生日以后，就会再次感叹，原来青春是如此的易逝，美好的时光是如此珍贵。认认真真谈一场恋爱，体验刻骨铭心的男女情愫，30 岁后的人生才不会有遗憾。

更多时候，爱情是年轻人的事。在美好的年纪，找一个中意的人，与他（她）来一段浓情蜜意地交往，会让生活增添更多美味。将这些甜美的回忆收集起来，就是人生醇香的典藏。

有的人认为青春岁月就是用来挥霍的，他们完全由着自己的性子与异性交往，摆出一副我行我素的态度，只做胜者、强者，不肯体谅对方的感受。于是，有了一次次失败的恋爱。

还有人缺乏基本的真诚，在恋爱中出轨，做了负心人，亲手葬送了美好的感情。他们也不在乎失去对方，以为自己有的是时间和精力，大不了重新开始下一段关系。在这些人的意识里，恋人像衣服一样，可以换来换去，随着自己的心情而变。结果，一段段感情结束之后，不仅身心疲惫，年龄也一天天增加了。

没有珍惜宝贵青春时光的结果是，他们忽然有一天发现，自己已经过了 25 岁，奔着 30 岁去了。这时候，真正的压力有了，而玩世不恭的心态很难收敛，再去费心费力地矫正实在难以自制。

伊丽莎白·巴蕾特 15 岁时，从马上摔下跌坏了椎骨，卧床不起。她饱含激情的诗作，叩动了她表兄的朋友、年轻诗人勃朗宁的心扉。他给伊丽



莎白写了一封热情洋溢的信，从此两人建立了亲密的友谊，不断交流思想，感情日益浓厚。

后来，勃朗宁主动向伊丽莎白表达爱意，但是都被拒绝了。原来，伊丽莎白比勃朗宁大6岁，加上自己身体行动不方便，所以她始终无法自信地面对眼前心动的恋人。她宁愿相信，勃朗宁不过是一时的狂热，至多是出于对她的同情和怜悯！然而，伊丽莎白错怪了他。勃朗宁愿把自己真实的爱情献给志同道合的人，因此，尽管遭到了伊丽莎白的拒绝，他仍然用行动继续表白自己磊落的心迹。

在勃朗宁的坚持下，伊丽莎白终于看清了他那颗火热的心，所以在对方第三次求爱时欣然同意了。这种经过时间考验的爱情，不仅给了伊丽莎白巨大的力量，使她通过锻炼，竟然奇迹般地摆脱了20多年须臾不离的病床，能够徒步下地行走，而且也如源源不绝的喷泉，赋予她的诗作新的生命。

婚后的日子里，伊丽莎白才思横溢，她那献给勃朗宁的《十四行诗集》，既是爱情的献礼，也是幸福的奏鸣，多少年来众口交誉，一直为人们争相传颂。一段美好的姻缘，让人称道。然而，伊丽莎白是30岁以后才与勃朗宁走到一起的。在他们美好的青春时光里，难免多了一些遗憾。

岁月不等人，青春年华更经不起耗费。无论男人，还是女人，都不能采取随便马虎的态度虚度大好青春。看看那些剩男剩女焦虑的状态就会明白，错过美好的时光是一件多么可怕的事情。韶华岁月缺乏认真恋爱的态度，或者坚持错误的思想，不但无法享受恋爱的美好，还会把这种心理诉求延后，增加后继成功的难度。

难道不是吗，过了25岁以后还没有谈过恋爱，就一步步向剩男、剩女转变了，这些人大多还对爱情抱有希望和幻想，并且往往是不切实际的。这时候，他们对爱情与婚姻是渴望的，却抱着宁缺毋滥的态度，挑剔地等