



100堂恋爱 婚姻课

——hold住你的幸福

花溪水韵◎著

权威婚恋专家、广受网友追捧的**国际高级婚姻分析师**

为您的恋爱婚姻设置锦囊妙计！

一书在手，**HOLD住拥有！**



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

100 堂恋爱婚姻课

——hold 住你的幸福

花溪水韵 著



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

100 堂恋爱婚姻课 hold 住你的幸福 / 花溪水韵著. —北京:
燕山出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5402-2955-9

I. ①1… II. ①花… III. ①恋爱—通俗读物 ②婚姻—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 229608 号

100 堂恋爱婚姻课 hold 住你的幸福

作 者 花溪水韵

责任编辑 王梦楠 李满意

特约编辑 郑泽英

责任校对 仲济云 牛胜福

封面设计  大象设计
Daxiang Design

社 址 北京市宣武区陶然亭路 53 号(100054)

网 站 <http://www.bjyypress.com/>

微 博 <http://e.weibo.com/u/2526206071>

电 话 01065240430

传 真 01063587071

印 刷 淄博汇文商务印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 350 千字

印 张 20.25

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

出版发行  北京燕山出版社
YSP BEIJING YANSHAN PRESS

版权所有 盗版必究

前 言

“没有花香，没有树高，我是一棵无人知道的小草。”其实，我们每个人无论高低贵贱，脱去华丽的“外衣”，从某种意义上说都是一棵小草——普通而平凡。我们有着与生俱来的七情六欲，我们过着日复一日的普通生活。在这平淡的生活中，有一个元素不容忽视，那就是婚姻，它的美满与否甚至可以影响我们人生的成败。遗憾的是，我们很多人不懂得珍惜它、经营它，结果它生病了，千疮百孔。有些人选择凑合着过，但在空壳婚姻内的人心理问题严重；有些人选择舍弃它，于是社会上出现了单亲家庭、问题儿童……结婚、离婚、复婚，反反复复，撕撕扯扯，又让未婚的男女青年产生了恐惧感，于是，社会上出现了许多剩男剩女……那么，我们应该如何选择配偶，如何经营婚姻，如何避免婚外情的发生，如何教育子女呢？为此，我们开设了“恋爱婚姻课堂”。它可能没有什么高深的学术理论，但它讲的就是发生在你我身边的事情，是我们普通人亲身经历过的事，它能让我们从中获得启发，学到很多很多。

“野火烧不尽，春风吹又生。”我们要学习小草拥有的那种顽强的生命力。我们不能保证婚姻一路平坦，但是我们可以保证在婚姻生病的时候，及时并努力地给它医治。即使医治无效，无法挽回，我们也能勇敢地面对现实，接受现实，在春风的吹拂下像小草一样复苏重生。

“恋爱婚姻课堂”要讲的内容很多，本书以“婚姻家庭”为主线，分三大部分：第一部分是情感梳理，细分为恋爱篇、家庭篇、婚外情、离婚篇、综合篇，共有75个取材于现实生活的小故事，有的故事后面还配有“婚姻分析师点评”；第二部分是婚姻课堂，主要结合生活中的案例，让大家认识婚姻、经

目 录

第一部分 情感梳理

恋爱篇

1. 爱得心痛 3
2. 这样的男人你要吗 5
3. 爱情是什么 7
4. 另类男孩 9
5. 魔鬼，我们还能走多久 11
6. 爱上一个不该爱的人 14
7. 你是我的真命天子吗 16
8. 网聊网恋，让人欢喜让人忧 20
9. 年轻的懵懂与鲁莽 22
10. 要结婚了，新郎不见了 24
11. 异国恋 28
12. 春天的哭泣 30
13. 有一种爱叫作放弃 33
14. 上帝咬过一口的苹果 35
15. 爱在十字路口 37
16. 女孩，请从低智商中走出来 41
17. 要结婚了，你准备好了吗 45

家庭篇

1. 救赎的爱 47
2. 儿童意识与婚姻角色 55
3. 老夫少妻，不幸福是必然的 57

4. “空壳婚姻”毁了他一生	59
5. 他成了干妈的“情人”	61
6. 风起时	63
7. 生日礼物——声讨老公	65
8. 钱哪里去了	67
9. “忍”字心上一把刀	70
10. 挣扎	72
11. 崇拜他，就像对皇帝	75
12. 骑虎难下	82
13. 找了个“不如”我的老公	87
14. 一位丈夫的苦恼	93
15. 送个手机给老爸	102
16. 子欲养，亲不在	104

婚外情

1. 无名无分给他生了个儿子	107
2. 男人啊，你怎么这样糊涂	109
3. 有人对你的婚姻虎视眈眈吗	111
4. 孤叶，飘向何处	114
5. 风——云心中的痛	116
6. 扭曲的爱	118
7. A先生的婚外情	120
8. 有这样一种情	124
9. 红杏出墙	128
10. 到底谁错了？——“偷情”之后	130
11. 婚外性，女人能走多远	132
12. 远离已婚男人的诱惑	135
13. 容易出轨的日子	138
14. 到底谁是婚外情的受害者——观《非诚勿扰》有感	141

离婚篇

1. 离婚了，她还在等他	144
--------------------	-----

2. 突来的婚变让他明白了	147
3. 40 多了, 才找到家的感觉	149
4. 这桩婚该不该破	151
5. “面子”的代价	153
6. “杀人”的念头	155
7. 症结	157
8. 冲动的“惩罚”	159
9. “郎”啊“狼”	162
10. 你们俩是在同一条“船”上吗	165
11. 你有婚姻恐惧症吗	169
12. 女人何苦为难自己	173
13. 如何能让你回心转意	182
14. 遥遥复婚路	185
15. 子夜求援	190

综合篇

1. 男人成功以后	202
2. 老婆, 情人, 怎么办	204
3. 教授的无性婚姻与现代人的性观念	206
4. 你还能活多久	208
5. 女人嫁谁都后悔	209
6. 丑媳妇——丑吸福	210
7. “宁可相信世上有鬼, 也别相信男人那张嘴”	212
8. 女人味	214
9. 记忆	215
10. “生活”与“活着”	217
11. 当婚姻进入淡漠期	219
12. 从婚姻“次生病”审视婚姻	223
13. 海藻——温水里的青蛙	228

第二部分 婚姻课堂

1. 如何选择你的“另一半”	233
----------------------	-----

2. 谈谈大龄青年择偶	240
3. 如何成就婚姻	243
4. 你会沟通吗	245
5. 婚姻的“七年之痒”与休眠期	247
6. 经营婚姻的秘诀	249
7. 夫妻关系——家庭的轴心	253
8. 现代家庭第一杀手——婚外情	259
9. 解读离婚	267

第三部分 常见咨询问题解答

1. 性功能过强怎么办	279
2. 爱情只是一种需要吗	280
3. 残疾的我如何让她知道我喜欢她	281
4. 结婚的一切都准备好了，但女友不欣赏我的优点怎么办	282
5. 关于再婚要孩子的问题	283
6. 没有性激情怎么办	284
7. 父母反对，能结婚吗	285
8. 为什么我喜欢找小男人	286
9. 离婚后孩子不理我了	287
10. 如何结束外遇	288
11. 找情人在保密的情况下合适吗	289
12. 失恋了，很痛苦，怎么办	290
13. 另一半因工作回家很晚怎么办	291
14. 他为什么会称呼我“宝贝”	292
15. 找对象应考虑哪些因素	293
16. 为什么他会说自己“很年轻，不定性”	294
17. 我为什么老喜欢比我大的女性	295
18. 当婚姻遭遇初恋时如何应对	296
19. 婚后遇见理想中的人怎么办	297
20. 如何看待年龄差距太大的爱情	298
21. 再婚后该不该管教对方的孩子，如何管	299

22. 和前夫一起住是不是重婚罪	300
23. 分居、找情人，没有感情了，怎么办	301
24. 老婆有外遇了，我该离婚吗	302
25. 快结婚了，为什么女友的脾气变大了	303
26. 认真了一次，却失恋了，怎么办	304
27. 异地恋有可能吗	305
28. 丧偶后找不到恋爱的感觉了，怎么办	306
29. 离婚又复婚，还是不行，怎么办	307
30. 遇到冷暴力怎么办	308

附录：婚姻自测量表

(一) 婚姻安全界限检测问卷	309
(二) 夫妻生活健康测验	311

第一部分

情感梳理





THE UNIVERSITY OF CHICAGO

恋 爱 篇

1 爱得心痛

小张今年23岁，大学毕业后，自己开了个影视工作室。他努力打拼，刻苦工作，取得了一定的成功，也打下了一定的经济基础。有钱以后，他首先想到的是给父母买一套房子，他说当年为了让他考上大学，父母花了不少钱，如今该是报答他们的时候了。按理说，事业蒸蒸日上，正是他春风得意之时，可是最近他很苦恼，满脑子乱哄哄的，而且负面情绪已经影响了他的正常工作和生活。为什么呢？烦恼起源于他的女友。

他和女友原本是同学，由于他提前毕业，二人失去了联系。后来一个偶然的机，他们又相遇了，这一相遇便激起了爱情的火花，两人很快陷入热恋中。然而好景不长，半年以后，面临毕业的女友回老家实习，他们不得不分开。没承想，这一分开竟给二人带来了无尽的苦恼。原来，女友的爸爸嫌他们俩离得太远，硬要让他们断绝来往，并且在当地给他的女友找了个男朋友（据说男方家庭比较好，有权势）。小张的女友从来都很温顺，没有主见，对她爸爸也是唯命是从，不敢提出任何异议。最要命的是她爸爸去哪里都要带着她，他们根本没有机会联系或见面。这样一来，本来光明正大谈恋爱的他们不得不由“地上”转入“地下”，相互间的联系也只能拖到晚上10点半以后。二人饱受相思之苦，却又无可奈何。前几天，小张忍不住去了趟女友的老家，想和女友见上一面，可待了两天，女友总是脱不开身，愣是没见着。小张想不告诉女友直接去见她父母，又怕被轰出来，弄个没面子，更怕女友怪罪他，影响二人的关系。这也不行，那也不行，小张很是郁闷，着急上火，向女友发牢骚，女友却总是默不作声。用小张自己的话说，他现在是真没脾气了，心情烦

躁得什么也做不下去。他想不到谈个恋爱会如此揪心，他不知道这份爱还能坚持多久。

婚姻分析师点评

热恋中的小张一下子与女友分开，让人同情，但是从婚姻的角度看，有三件事还是需要提醒他的：

第一，他与女友相识半年，正处于热恋阶段，这时感情“有热无冷”，容易产生“晕轮效应”，即可能会过分夸大对方的优点，从而忽略了彼此的缺点和短处。因此需要进一步了解。

第二，影响择偶的因素很多，其中一条就是“地理因素”，因此不在同一地区确实是一个很现实的问题。其女友的父母虽然行为有些武断，但还是可以理解的。一般来说，择偶的标准有三，即“相似、互补和就近”。“就近”就是为了避免空间距离带来的诸多不便。

第三，其女友对父亲总是言听计从，假如将来他们俩结婚了，他们的生活也一定会经常受到其岳父的干扰，从而引发夫妻之间的矛盾，影响他们的婚姻生活。对于这一点，结婚以前小张必须有充分的思想准备。

2 这样的男人你要吗

他，一米七多的个头，体重 180 斤，虎背熊腰，身体健壮，大学毕业。他性格随和，跟谁也能说上话，人缘很好；他对家庭很有责任心，缺菜少油、缺米少饭的时候，不用说，他准会一一买回家；他对老婆很好，早晨总是早早起床把饭做好，晚上睡觉任凭老婆把腿搭到身上，绝不嫌弃；他很宽容大度，老婆有些事做得不好，他从不埋怨指责，更不会生气发怒。他是一个少有的好男人。然而，有一天，由于老婆红杏出墙，他离婚了。

这样的一个人，单身女士们喜欢吗？我想大部分女士的回答是肯定的。只不过，喜欢之余可能还想了解一些其他情况，比如“有没有房子啊”“每月工资多少啊”之类的，可以理解。他，有一套 80 多平方米的住房，但年限较久，室内家具简陋。他在企业上班，普通的机关人员，月薪也就 2000 多点。知道这些以后，你还喜欢吗？现在，可能一半的女士已经开始打退堂鼓了，因为在当今这必须有房有车的年代，他的经济条件实属一般，谁都知道这世道有钱不一定是万能的，但没钱却是万万不能的。

如果我再告诉你，他还带着一个十几岁的男孩，孩子不是很听话，不爱学习，刚上初中就想辍学。那么，这剩下的一半女士恐怕又要减半了，甚至更少。是呀，谁愿意嫁进这样一个家庭给别人养孩子呢？就算养大了，将来还要给他娶媳妇，娶媳妇之后还要看孙子或孙女……这路似乎越走越窄，越走越没头，一个字，“难”啊。

这种心理大概是当今单身女士们的“通病”。紧跟时代步伐，无可指责，无可厚非。但是，我真的很想问一句：找对象，找对象，你到底是想跟人过日子，还是跟这个人的物质条件过日子？老辈人有句话说，“男怕入错行，女怕嫁错郎”。女人若能嫁个好男人，你可就是最大的赢家！而这里的“好”不全指经济条件好、相貌好，更主要的是指道德品质好，心地善良，能够让你踏踏实实

实实在在地依靠一辈子。

也许你很幸运，能嫁个有钱的如意郎君，生活无忧。但是你能保证你的婚姻生活一定幸福吗？你能保证你们夫妻的感情一直很好，不会节外生枝吗？你能保证充裕的物质生活可以弥补你精神上的空虚吗？有句经典的话叫，“男人有钱就变坏”，这种提心吊胆、担惊受怕的滋味可不好受。

其实，不管初婚再婚，生活都不会一帆风顺，但贪图安逸、坐享其成显然不可取。如果两个人为了筑建爱巢，追求幸福，共同品尝生活的酸甜苦辣，风雨同舟，那将来两个人一定会特别珍惜这段姻缘，夫妻感情也会特别深厚，这样的家庭也更能抵住外界的各种诱惑。因此，找个好老公非常重要。单身女士们，想清楚，不要盲目划界，把部分好男人拒之门外。

婚姻分析师点评

现代人择偶，还未开始，就先给自己定下了这样那样的条条框框，什么“个子矮了不要”“带男孩的不要”“没房子的不要”等，完全彻底地把自己给圈住了。结果往往是一听对方情况不符合自己的某项要求，就立刻予以否决，眼睁睁地错过了一次又一次机会，沦落到多年之后仍然是孑然一身。

细想想，造成这种结局的很大原因在于当事人自己。生活不会因为你想要怎样而专门为你特别安排，人生十有八九不如意，也没有十全十美的人和事。与其在那里空想着未来，描绘着你的“白马王子”“梦中情人”，不如脚踏实地寻找一个能与你相濡以沫、甘苦与共的生活伴侣。

3 爱情是什么

爱情自古以来就是人们津津乐道、经久不衰的话题，年轻人谈恋爱之前对爱情都充满了美好的向往，一旦经历过恋爱之后，个中滋味就只有自己知道了。

“当人与人很爱时，愿意为对方付出一切，可不再爱时都一定要成为陌生人吗？曾经有一个人很爱我，我也很在意她，只是我的一些个性让她恨了我。不过我还是很感谢她，是她让我学会了什么是珍惜，同时也让我知道了什么是现实。在一起的时候，诺言只是一种心情，当这份心情过去之后，可以说什么也不是了。”

——24岁的青年小吴发自肺腑的感言

小吴的异性朋友很多，但他和她们只是朋友，有时很熟悉了，会开个玩笑，说些亲密的话，据他自己说他从来没有背叛过自己的女友。但他的“个性”在女友的眼里变成了严重问题，使她无法容忍，无法接受，他们最终以分手而告终。

虽然一段感情结束了，但过去的点点滴滴总会遗留在脑海中，并且时不时地像放电影一样再次“浮现”，让人一次又一次地回味过去，同时也不断地反思自己。小吴也是这样。

“在我们相识的日子里，我有很多的话都放在心里没有说给她，当失去以后才知道她对我是那么的重要，而我只能在回忆中去感受那份温馨了。现在知道有些事情是我过分了。但我会永远祝福她，希望她能找到一个真正爱她的人，也希望她不要用她以前对我的方式去爱一个人。”

“通过这次，我学会了什么是坚强，我也不会再让别的女人来左右我，我会过我自己的生活。只是心里总是放不下她，不知道她这几天怎么样，很是一份牵挂吧。”

付出了真情，就会留下创伤，要想真正恢复“元气”，小吴还得需要一段时间，就是不知道经历过这次失败的他最终能否悟出什么是爱情。

婚姻分析师点评

爱情到底是什么呢？真正的爱情，应该是痛苦中伴随着欢乐，是冷与热、理智与感情的融合。通常年轻人开始谈恋爱时，追求的都是脱离现实的浪漫爱，他们只知道花前月下，柔情蜜意，把生活想象得无限美好，根本“不识庐山真面目”。但是，经历过风雨的“过来人”则会深有感触地说“平平淡淡才是真”，这不仅是他们的切身体会，也是他们对人生的感悟。每个人追求爱情的方式不同，对爱的理解也不同，我们不能一概而论，但是有一点可以肯定，如果你想追求真正的爱情，如果你想一辈子幸福，那就记住：

爱是男女同时选择了对方，单恋只会带来无尽的痛苦。

爱的背面是责任，当选择爱情时，必须同时背负责任。

爱的本质是给予，而不是获得。如果你真正爱着一个人，就应该多想着给予他，而不能总想着从他身上获得什么。