

幸福女人文丛

让幸福地老天荒

婚姻中，女人的幸福是有条件的，尤其是怎样把握好婚姻中的平衡关系，是女人一定得掌握好的一门学问。做一个既独立又在某些方面依赖男人的女人，才能使婚姻能够平稳地向前迈进。

主编：崔俊

远方出版社

C913.13-49

4

让幸福地老天荒



主编：崔俊

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让幸福地老天荒/崔俊主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2008. 9
(幸福女人文丛)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

I. 让… II. 崔… III. 女性 - 婚姻 - 通俗读物
IV. C913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128863 号

幸福女人文丛 (全 10 册)

让幸福地老天荒

主 编: 崔 俊

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 艺平工作室

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471 - 4919981 (发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 2000 千

总 印 张: 125

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

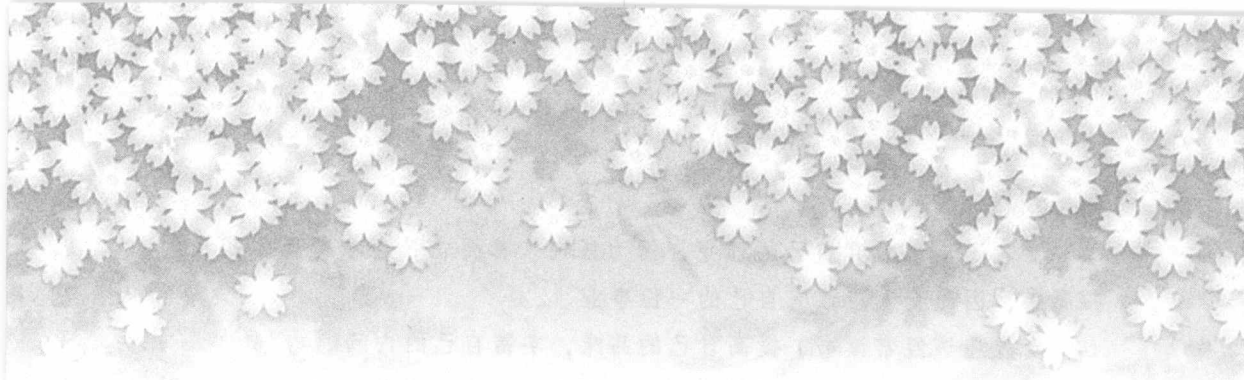
印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 6000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

总 定 价: 298.00 元 (单册定价 29.80 元)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究



前言

今天的世界是开放的，因为有女人的时尚与魅力，这个世界有了更多的精彩与绚烂。但作为女人，你健康吗？

或许你拥有很多财富，或许你占据很高的地位，或许你的美貌让无数男人倾倒，再或许你是一位知识女性，有着优雅的气质，或许……

所有这些都不能与健康划等号，因为真正的健康是一个综合体，它不仅有生理的因素，也有心理的因素，同时还有社会的因素，总之，做一个健康的女人就要尽力完善自己的一切。请问：

你会修饰自己吗？

你会交朋友、处理人际关系吗？

你拥有自己的事业吗？

你会经常提升自己、为自己充电吗？

你拥有完美的爱情、幸福的家庭吗？

你有一道拿手好菜来调动男人的胃口吗？

其实，女人要充分相信自己，相信所有这些都不是问题，都能为我所有，为我所用：

女人应该懂得修饰自己。因为得体的修饰会让她的仪表和内心共同成为一道风景。

女人应该懂得交朋友的艺术，因为朋友是一块调色板，能让生活更加

绚烂多彩。

女人不应该放弃自己的理想，因为任何人都要在社会中行走才能找到归属感，因此女人应该有一份事业。

女人应该经常读书，提高自己的品味，丰富自己的内涵。

女人应该追求完美的爱情和婚姻，因为在爱与家的港湾中女人才能更加美丽。

女人也应该有自己的几道私房菜，不经常示人，但一旦出手就绝对令男人惊诧不已。

真正有品位的女人要不断完善自己，让自己从内到外散发更加迷人的光彩。然而，在爱情这张餐桌上，要么是选择红苹果，要么是选择青苹果，只能选择尝一个。有人说，女人的误区，就在于在爱情这张餐桌上她们尝了红苹果之后还想尝青苹果。其实，好多女人并没有那么贪心，她们心目中也有一个选择标准，要在好多类的男人中间，选择其中的一个和自己同奏锅碗瓢盆交响曲——这个人就是他一生的伴侣！女人把婚姻看得很重要，因此她们非常慎重！本书就是要为女性剖析清楚婚姻的本质，以及需要应对的实际情况！

全书语言流畅，文字简练，集知识性、现实性、实用性于一体，贴近现实生活，是女性婚姻方面不可多得的参考书！

目录

Contents



第一章 结婚了

- 005// 蜜月开始了
- 007// 婚姻需要经营
- 009// 你需要什么
- 012// 他在想什么
- 014// 制造浪漫的婚姻
- 016// 细心呵护你的婚姻
- 017// 生活在矛盾中
- 019// 建立正确的婚姻平衡
- 020// 给你的婚姻来个评估

第二章 你在婚姻中有多大能量

- 028// 爱能做什么
- 034// 让丈夫宠爱自己
- 036// 做个聪明的妻子
- 038// 让爱情在婚姻中继续前行

- 040// 当爱人心情不好时
- 041// 别拿批评当回事
- 043// 让矛盾变冷
- 045// 孩子的榜样
- 049// 用亲情融化纠纷
- 051// 与婆婆相处有学问

第三章 好男人,好女人

- 058// 女性心中的男性美
- 060// 女性讨厌的男性类型
- 062// 你是贤惠的妻子吗
- 067// “造”出一个好丈夫
- 069// 让丈夫投身家务

第四章 寻找幸福

- 078// 爱的涵义
- 079// 世界上没有“完美的婚姻”，
只能努力追求“美满的婚姻”
- 080// 保持浪漫
- 082// 嫉妒心非常可怕
- 083// 用温情迎接丈夫
- 084// 责备不能改变丈夫
- 086// 让我们提升爱情的深度
- 090// 不要轻易动用你的怒气
- 092// 情人、恋人、护士、母亲

- 096// 给新女性的七点忠告
- 098// 婚姻的保鲜
- 100// 夫妻间常送点小礼物

第五章 结婚了，别忘沟通

- 108// 妻子的宽容
- 110// 丈夫的宽容
- 112// 夫妻感情沟通的六大技巧
- 115// 说话要注意方式方法
- 119// 女人为什么会变唠叨
- 122// 不要太计较细节
- 123// 夫妻性格要你进我退

第六章 别忽视了丈夫的事业

- 130// 做事业上的支持者
- 132// 帮助你的丈夫
- 137// 家庭vs事业
- 139// 找到兴趣上的共同兴奋点

第七章 探索爱的最高境界

- 146// 性不是交易
- 148// 常交流床上事
- 152// 和谐的性生活的10条妙计
- 159// 夫妻性生活的六点劝告

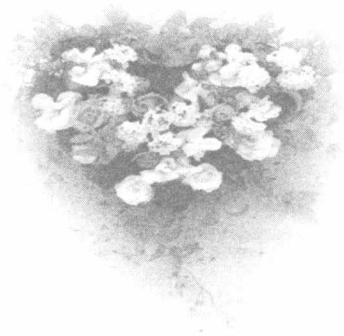
第八章 为你的婚姻灭火

- 163// 战胜婚姻危机
- 166// 掐灭战争导火索
- 168// 丈夫“外遇”有征兆
- 170// 夫妻常见矛盾有哪些
- 173// 尽量防止夫妻冷战
- 176// 千方百计防止夫妻吵架
- 179// 夫妻双方怎样避免喜新厌旧
- 181// 识别婚姻破裂的信号
- 183// 怎样确定婚姻是否死亡
- 185// 如何妥善处理外遇问题
- 188// 如何对待讨厌的第三者

第 1 章

结婚了……





经过长时间的恋爱，一对恋人走进婚姻的殿堂，终成眷属。但以为结了婚就“大功告成”，那是大错特错的。夫妻结合的牢固性在开头几年就要经受考验。

刚刚结婚，你就发现，生活是平淡无奇、单调乏味的，并为此感到十分惊讶。可爱的年轻妻子们，不妨瞧瞧自己吧！丈夫下班回来，你是一种什么姿态出现在他的面前？不客气地说，你的围裙本来一周前就该洗洗了。虽然在亲友和熟人面前，你还像从前那样干净利落，可是在家里，在吃早饭的时候呢？蓬头垢面、十指不洁，从小桌挪到饭桌上的花，好像连花瓶一起粘在桌子上了。

“哼，那他呢？难道还像度蜜月时那样殷勤、体贴、和气吗？”请不要激动，不要发火。话里带刺和偏激的语气是不好的，这不仅不能消除紧张气氛，反而会火上浇油。在同事们以及别的女人眼里，这位做丈夫的依然还很可爱，可见他并没有判若两人。可以打赌：明天晚上，他要是看见穿一身漂亮的便装的妻子，一定会笑脸相迎，而不会唠唠叨叨：“什么，饭还没有准备好？”也不会挑剔：“又是一个菜。”而且也不会躺在沙发上，埋头看自己的报纸。

如果你为了不忘记当初如何文质彬彬、毕恭毕敬地对待自己未来的丈夫，那么不妨把如下的格言放进自己桌子的抽屉里或者皮夹子里：“我尚未同我的丈夫订婚”或者“从明天始，我是世上最和气的妻子”，并且以后经常把它读一读。这样，当丈夫从外面回来时，你就会自觉自愿地上前替他开门。一句话，女人的一举一动要像当初度蜜月的时候一样。

女人有权生活在愉快的家庭环境中，因为只有在家里休息好，才能获得从事工作所需要的充沛精力。

今天家庭的舒适应当具有完全不同于过去的特点。家庭应该成为女人休息、思考、消遣和亲朋相聚的地方，而且在这里居住的都是心胸开阔、思想先进的现代女人。

要想创造良好的环境、保持愉快的心境，就必须严守一定的成规，这些规矩包括：维护既定的秩序，保持室内的整洁、良好的个人卫生，家庭成员共同努力，使彼此的关系和谐融洽。

总之，如果家里经常大扫除以致使丈夫觉得只有躲在浴室里才能得到安宁，那就谈不上舒适，因为接踵而来的抹布、拖把和吸尘器会迫使丈夫东奔西躲。

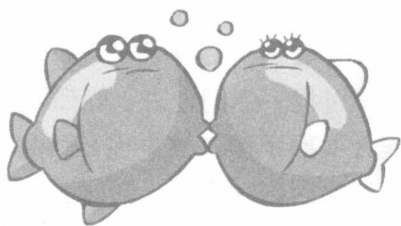
而客人为了保持地毯的清洁也不得不谨慎小心。这种有洁癖的女主人用一把铁扫帚就把幸福和舒适赶出了家门，我们绝不反对把房间布置得干净整洁，但如果过分地追求整洁，以至大家感到不舒服，也就失去了整洁的意义。

如果没有可爱的女主人，一个家庭又会是什么样子呢？女人们像可怕的幽灵一样在屋里徘徊：身上套着长罩衫，头上排满卷发器；而邋遢的化身——男人们也拖拉着鞋，加入到奇怪的化装舞会的行列。

如果突然来了客人，为了不在别人面前出丑（他们自己对于这种装束已经习以为常了），夫妇俩这才急急忙忙地打扮一番。夫妇俩如此，他们的儿子怎样呢？他在女性面前，从来衣冠楚楚、皮鞋光亮，态度也总是彬彬有礼，毕恭毕敬，而且随时准备为她们效劳，真不愧是一个热心的小伙子。可是，他一到家里就全变了：穿着浴衣走来走去，对于正忙于繁重家务劳动的母亲，只是袖手旁观、无动于衷。

家庭舒适不仅要求家里干净和有条理，而且要求所有的家庭成员都参与家务劳动。如果家里每位成员都参与买菜、做饭、收拾餐具等家务事，那么到了晚上全家人就可以一起愉快地游戏、学习、听广播或看电视。

家庭开销通常由女人负责，这倒不是因为女人比较节省，而是考虑到采购各类必需品往往是她的事情。女人对开支应当做到心中有数。她应将买东西的钱限制在一周或一个月计划开销的总金额之内。如果一个月的开销没有严格的计划，而是根据自己的兴致或听任丈夫的“大手笔”，那就必然会引起不满和争吵。通过记账可以使你准确地了解钱的用处，还可以知道什么地方可以节省一部分开销。无论是吝啬还是挥霍，都属于家庭中不受欢迎的事情。



蜜月开始了

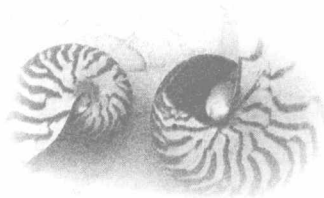
新婚伊始，小夫妻内心充满了幸福感，对未来家庭的憧憬，这是蜜月期的微妙心理反映。尽管表现在各人身上的程度不同，然而却是一种正常的现象。新婚夫妇如能重视和正确对待这一现象，将能使你们很快地适应新生活。

无论是新娘或是新郎，如果到对方家中与长辈一起居住，都有一个不断适应的过程，新的家自然和从小生长熟悉的环境有所不同，不能无所顾忌、自由自在。新媳妇能和公公婆婆相处好吗？猜测、疑虑和陌生拘束感也由此而生。在这种情况下，无论新郎、新娘都应帮助对方创造一个轻松和谐的生活气氛，稳定她（他）的情绪，使她（他）如同在“自己家里”一样。可以有意安排父母和她（他）一起谈话聊天，交流生活和情趣爱好等方面的问题，增进相互了解。对于父母与爱人的生活习惯、待人接物方式上的不同，可向对方作解释，不强求一律。对于衣食等生活习惯上的差异，暂时应多考虑照顾爱人的需要。使他（她）体验到一种被爱护感、被理解感。要允许他（她）观察你的家人，让他（她）自己去感受，而不要把结论强加于人。同时，也要主动把自己的想法，包括喜悦、忧愁，恳切地与他（她）交谈，有何误解也好及时消除。

女性一般来说感情比较细腻，她的新婚心理反映会更强烈一些。一些平时依赖父母的女青年心理特别敏感，见到对方的家人，就会思念自己的父母，有时会突然冒出和自己的父母住在一起好的言语，甚至还可能激动地哭泣，对此新郎千万不要有埋怨情绪，要意识到这是新娘需要心理保护

的情绪表露。尽管你们热恋时已经有了较长时间的接触和了解，但一旦关系发生变化，由情侣变为夫妻，要天天生活在一起，还有一个更深一层的了解过程。你们过去一般都陶醉在甜蜜的恋爱环境中，今后碰到具体问题能否共同承担，丈夫能始终如一地爱护妻子吗？这都是新娘所思虑的问题。遇到这种情况，新郎一定要有宽容的态度，使她感受到一种安全感、幸福感。当然新娘撒娇、闹“小性子”时，新郎不可暴躁吵嚷，要温存地安慰，以温柔的感情和宽容的态度去协调新娘的不适心理。当新娘做出了一些失误的事情，新郎要耐心地疏导、安慰。这样，她自然会平稳度过蜜月中的特殊心理时期。

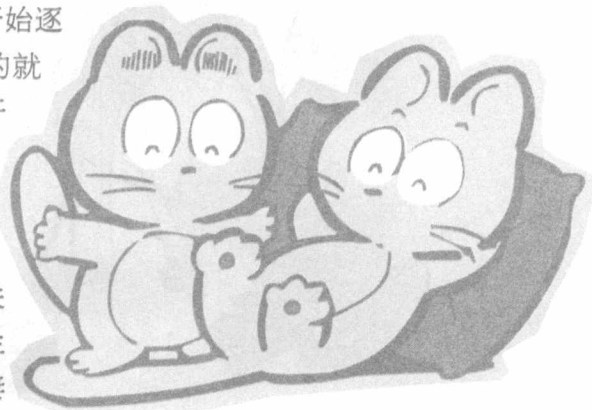




婚姻需要经营

台湾女作家罗兰说：“婚后的幸福只有一部分建立在婚前的选择上，而大部分是要靠婚后的适应，全凭日后你怎样去耕耘。”在恋爱阶段，男女恋人亲密无间、缠缠绵绵，他们在一起有说不尽的甜言蜜语，此时，他们忘记了时间，忘记了周围的一切，整个世界似乎只有他们两个人。然而，结了婚以后那种浪漫的时光已经逝去，留下的只是现实中锅碗瓢盆、洗衣、做饭等繁杂的琐事。夫妻间没有了往日的卿卿我我。有人把这种现象，称之为“蜜月”后的逆反期，那么，怎样度过这段逆反期呢？

有一位著名的心理学专家指出：在婚后第一年中，夫妻间的情话与讨行动与恋爱时相比都会下降到30%。这一时期的到来，女方受到的打击比男方还重些。据调查，许多结了婚的男女在度过了新鲜又刺激的蜜月后，便会不同程度地产生逆反心理。随后，生活习惯的不同、兴趣爱好的差异、脾气性格的矛盾便开始逐渐显露。因此，随后而来的就是争吵、斗气，夫妻感情开始出现裂痕。每当这时，夫妻双方都应冷静，多回忆新婚时的快乐时光，多想想平日里对方对自己的关怀和爱，并找出自己对产生矛盾所负的责任。或者夫妻



暂时分离一段时间。适当的分离是一种调节夫妻感情、缓解矛盾的艺术。

恋爱期间，为了加深恋人间的感情，双方都愿为对方做一些事情，他们从不吝惜钱财，只要对方高兴，他们愿意把所有的钱都用在对方身上。可是，婚后生活在一起，情况就大不一样了。他们需要钱维持日常生活开销，用在对方身上的钱少了，使夫妻双方感到生活艰难，贫穷乏味，新婚时的热情随之减退。其实，夫妻双方的必要消费是增进感情的纽带，闲暇时间，夫妻携手并肩出入商场，给妻子买些喜欢的饰物，为丈夫添置些服装、鞋帽，或到饭馆“撮”一顿，重温恋爱时的好时光，这是减少矛盾、增进感情的好办法。

