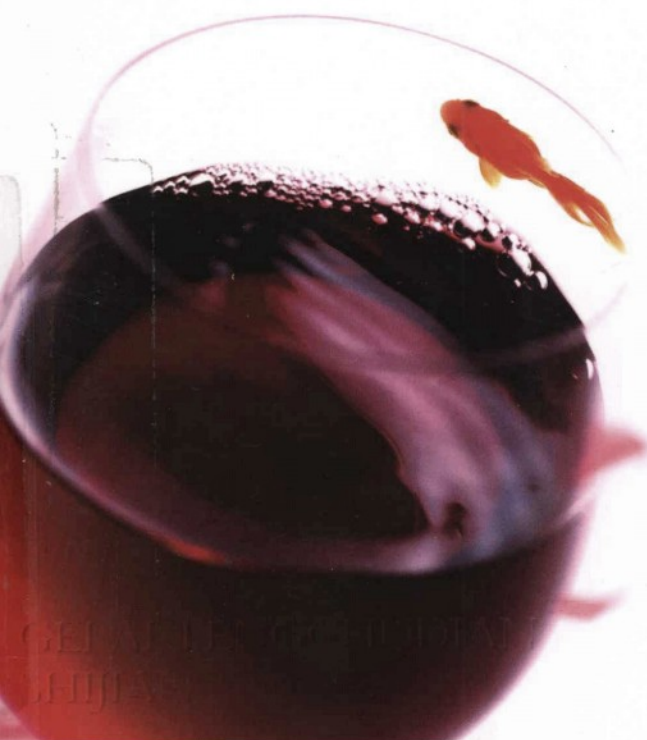


专为亿万中国家庭量身定制的婚姻宝典
所有渴望一生幸福的人都应该阅读的书

给爱腾出点时间

幸福一生的婚姻法则

婚姻犹如一艘雕刻精美的船，看你怎样去欣赏，又怎样去驾驶。幸福婚姻并非天赐，而是靠着二人的苦心经营。



羽茜◎编著

北京工业大学出版社

一部影响亿万家庭的幸福指南
所有渴望婚姻美满的人都不应该错过

给爱腾出点时间

本书收录了大量真实的婚姻故事，并对它们进行了深刻而细致的分析，以便彻底解除围城中的人对于婚姻的困惑与无助，向人们提供一套有关创造幸福婚姻、巧妙处理感情危机以及解决婚姻中各种实际问题的策略。

你想拥有幸福美满的婚姻吗？请不要错过这本书。它能为你的婚姻加上一把保险锁。

你想与爱人白头偕老吗？请不要错过这本书。它能让你更加了解与珍惜身边的爱人，也能让你的爱人更加关心你，信任你。

ISBN 978-7-5639-2086-0



9 787563 920860 >

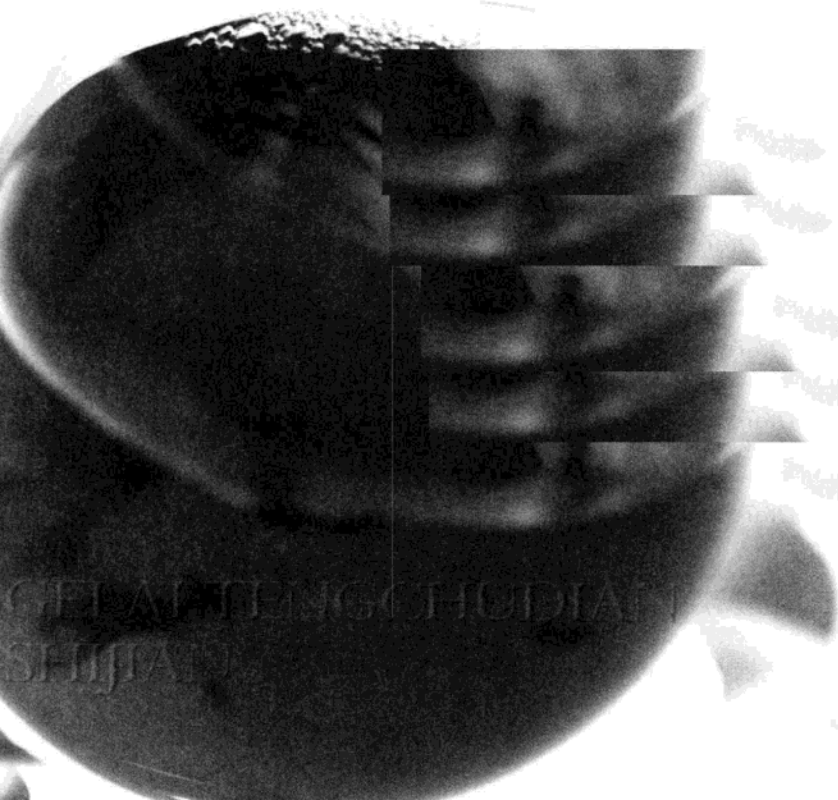
定价:30.00元

专为亿万中国家庭量身定制的婚姻宝典
所有渴望一生幸福的人都应该阅读的书

给爱腾出点时间

幸福一生的婚姻法则

羽茜◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给爱腾出点时间 / 羽茜编著. —北京: 北京工业大学出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5639-2086-0

I. 给… II. 羽… III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第049348号

给爱腾出点时间

-
- 编 著: 羽 茜
责任编辑: 朱 军
封面设计: 翼之扬
出版发行: 北京工业大学出版社
地 址: 北京市朝阳区平乐园100号
邮政编码: 100124
电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)
电子信箱: bgdcbsfxb@163.net
承印单位: 北京京都六环印刷厂
经销单位: 全国各地新华书店
开 本: 787×1092mm 1/16
印 张: 18
字 数: 208千字
版 次: 2009年5月第1版
印 次: 2009年5月第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5639-2086-0
定 价: 30.00元
-

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换





前言

有位哲人曾说：“婚姻是一门最难修的课。有不少人修到半途就放弃了，还有一些人以无所谓的心态等待着毕业。”这句话虽是戏言，却也道出了经营婚姻的艰辛与无奈。男人和女人怀着对幸福生活的无限憧憬携手走进婚姻的殿堂，在掷地有声的婚姻誓言中掀开了他们人生中崭新的一页。然而，摆在他们面前的，究竟是什么呢？

在充满激情的蜜月结束之后，爱情的绚丽多姿很快就会被岁月之河洗尽铅华，并最终归于平淡。等待新婚夫妻的往往是那望不到尽头的琐碎与凡俗的人生，能否在平淡与乏味中和爱人牵手走过一生，对于任何一个步入围城的人来说都是一个严峻的考验。人的感情是复杂的，也是容易变化的。夫妻关系是人类社会最基本的关系，也是一种最难处理的关系。如果你处理得当，就会得到幸福的回赠；如果你处理欠妥，将会陷入痛苦的海洋。文学家、幽默大师林语堂就曾经颇有感触地说：“婚姻犹如一艘雕刻的船，看你怎样去欣赏它，又怎样去驾驶它。”

许多婚姻不幸的人时常会羡慕别人的美满家庭，却不知道幸福婚姻并非天赐，而是靠着二人的苦心经营。著名女作家谌容就认为，每个婚姻都有个充满希望的开始，但更重要的是过程，这个过程中少不了阳光、空气、水分——阳光是爱情，空气是友谊，水分是谅解和宽容……

今日的社会既丰富多彩，又变化万千。人们的婚姻观和价值观已经发生了天翻地覆的变化。我们已经不再像前辈那样执著地追求爱情的坚贞与



永恒。我们的身心已深感疲惫，似乎已经学会对情场上的分分合合装出一副无所谓的神态，可是，在我们的内心深处，有谁不在渴望一份天长地久的爱情，不在期盼一个生死与共的知心爱人？无论岁月怎样流逝，无论时代怎样变迁，我们对爱情的渴望和对婚姻的向往都是不会改变的。然而，在传统的婚姻观面临严峻考验的今天，要想拥有一份能够经受岁月风霜的美满姻缘，似乎比以往任何时候都要困难。我们唯有凭借着一颗真挚的心，在岁月之镜面前反复审视爱情与婚姻的对与错、是与非，反复琢磨前人积累下来的有关婚恋的真知灼见，才能不断提升自己经营婚姻的智慧，才能稳妥地掌控自己的婚姻之舟，最终到达幸福的彼岸。

本书收录了大量真实的婚姻故事，并对它们进行了深刻而细致的分析，以便彻底解除围城中的人们对于婚姻的困惑与无助，向人们提供一套有关营造幸福婚姻、巧妙处理感情危机以及解决婚姻中各种实际问题的策略。

你想拥有幸福美满的婚姻吗？请不要错过此书。它能为你的婚姻加上一把保险锁，让你在争吵与失望中恍然大悟，瞬间掌握经营婚姻的技巧。

你想与爱人白头偕老吗？请不要错过此书。它能让你更加了解与珍惜身边的爱人，也能让你的爱人更加关心与信任你。





目录

第一章 心心相印情路长

石头不懂得爱，因为它们彼此不会关怀。相爱的两个人，却能用温柔的抚摸，让月光皎洁，让阳光更加温暖。心心相印，是两个生命的相互怜惜，唯有心心相印，方可两情相悦。

你和我心连心	002
还是比翼双飞好	005
亲爱的，你是最好的	009
大声说出“我爱你”	011
尊重你的“那口子”	013
对爱人露出微笑	015
给爱人一块“自留地”	017
记住爱人的生日	019
做爱人一生的知己	021
给爱人送把伞	025
爱人需要你关注的眼神	028
给对方一个爱的承诺	030





你的过去与我无关.....	035
我拿什么奉献给你.....	041
在爱人面前不必讲理.....	044
用真心留住爱人.....	046
仔细看看爱人那张脸.....	048
珍惜你手中的“玫瑰”	052
为爱人的辉煌喝彩.....	054
让爱人变得高雅起来.....	056
当爱人站在悬崖边时.....	063
拉逆境中的爱人一把.....	066
让爱人的情绪走出低谷	069

第二章 妥善处理夫妻矛盾与危机

夫妻之间闹点矛盾，没有绝对的谁对谁错，只要一方肯退一步和让一点，婚姻就会奏出和谐动听的乐章。夫妻间要和睦相处，就要在发生争吵时学会给自己搬梯子、找台阶，不然等闹僵了，双方反目成仇，就会导致婚姻悲剧的发生。

夫妻间要懂得忍让是金	074
女人唠叨也是爱.....	078
用笑声缓解夫妻间的紧张气氛.....	080
给爱人15分钟.....	082
吵架时的游戏规则.....	085
吵完架后立即道歉.....	089
告别婚姻中的冷战.....	091



抱怨的艺术	094
应对婚外情的绝招	096
善待男人的缺点	100
预防男人出轨的10招	103
“驯服”丈夫的最好办法	105
婚姻出现危机的信号	108
最后再抱我一次	110
用往日的美好时光疗伤	114
紧紧握住破裂的婚姻	120
因为爱，所以慈悲	126
路边的野花你不能采	128

第三章 果断远离婚姻的误区

一个人在婚姻生活中犯点错误并不可怕，怕的是不知道自己错在哪里，以致深陷婚姻的误区，一错再错。因此，夫妻双方，一定要经常反省自己，多站在对方的立场上考虑问题，发现不对之处及时改正。

别把丈夫当成工具	132
男人没必要假装坚强	134
圈养男人使不得	136
女人，别把自己变成黄脸婆	138
女人的自尊不能丢	141
爱人的心事也要猜	146
别让“刀子嘴”伤了爱	148
别让网络谋杀爱情	151

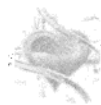


“七年之痒”不可怕.....	156
留点空间给对方	159
不要认定对方的需求同自己的一样	162
不要照搬父母处理问题的方法	164

第四章 呵护自己的婚姻之树

两性关系犹如花园，要想满园芬芳，要想让爱的清香长久留存，就必须勤于浇水、施肥，并依四时气候之需，给予特别的照料。只有两性彼此支持，才能让爱每天成长。

婚姻必须一起经营.....	170
学会“拴”住你的男人	173
男人，请珍爱你的女人	176
相互信任是幸福婚姻的基石	180
情趣相投能让爱情保鲜	182
用真情织补婚姻的缺陷	186
如若回到初恋时.....	191
接受那片与你不同的叶子	193
近则不逊，远则怨.....	196
走好婚姻与事业的平衡木	198
求同存异，和而不同.....	201
牛郎织女怎样相处.....	206
努力做个好妻子.....	210
让自己保持新鲜.....	214



别忘了自己是谁.....	217
在婚姻中做好自己.....	221
让我们再爱一次.....	225



第五章 “双边”关系要搞好



人与人的相处之道，更多应表现在互相迁就和真诚相待上。无论是爱人，还是其家人，只要你用最自然的一面与其交往，就能简单融洽地相处了。

别让亲友卷入你们的纠纷	228
婚姻不仅仅是两个人.....	233
婆婆也是妈.....	240
岳父岳母也是爹妈.....	244
婆媳相处有绝招.....	247
和岳父母相处的小窍门	250
让两个女人和睦相处.....	252
我的爱人有异性朋友.....	255



第六章 尘世夫妻的理财经



爱情是天上飘浮的最美的那朵云，金钱却是现实生活中最锐利的一把剑，两者最终会在现实生活中相遇。是让金钱臣服于爱情，为爱情保驾护航，还是让爱情葬送在金钱的淫威之下？

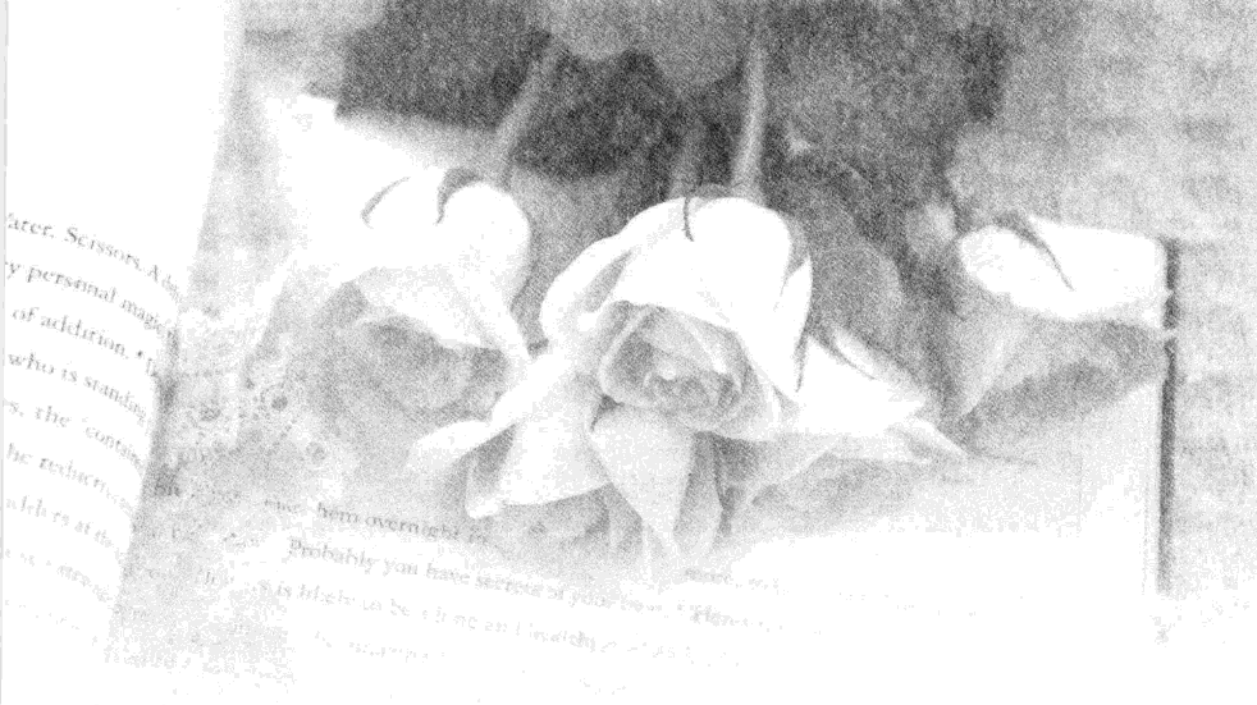
聪明妻子知道金钱的力量	260
-------------------	-----





从消费习惯识女人.....	262
当家理财能者上.....	264
男人为什么留私房钱.....	268
别让金钱伤了爱.....	270
原谅爱人的不精明.....	274
婚后这样对待钱.....	277

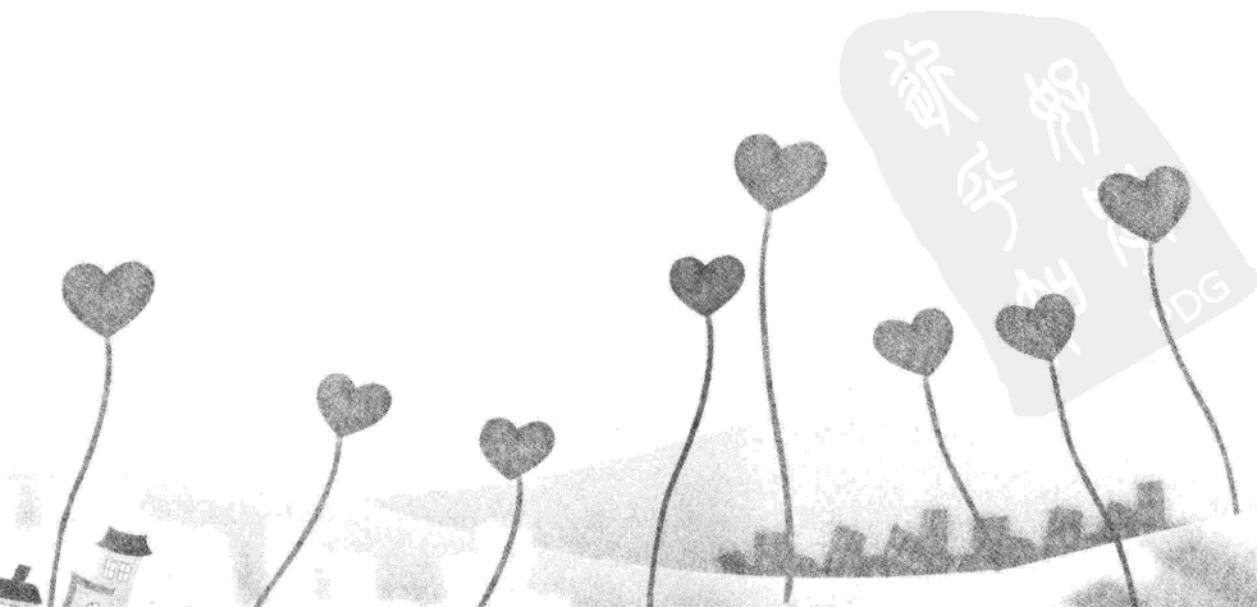




第一章 心心相印情路长



石头不懂得爱，因为它们彼此不会关怀。相爱的两个人，却能用温柔的抚摸，让月光皎洁，让阳光更加温暖。心心相印，是两个生命的相互怜惜，唯有心心相印，方可两情相悦。





你和我心连心

在社交艺术中，可以信奉沉默是金这条准则。但在家庭内，特别是夫妻之间，如果也“不苟言笑”，或感到“无话可说”，那你就得警惕了：你们的婚姻是不是出现了危机？

曾经听说过这样一个老笑话：一对夫妻，在报纸上看到一则拍卖广告，对其中的一幅油画都很满意，当时，他们都决心把它买下来，但都没有把自己的想法告诉对方。拍卖当天，会场上人山人海，他们两人分头进入会场，谁也没有发现对方。在几次举手投标后，妻子发现有人跟她争拍，便一鼓作气，不断叫价，最后以超过底价十倍的价钱买下了这幅油画。直到散场时，妻子才发现，那个竞争对手竟是自己的丈夫。

从这个笑话里，我们可以感觉出夫妻之间的沟通是何等重要。在日常生活中，有的夫妻天天在一起生活，感情却十分淡漠，甚至同床异梦。而有的夫妻相隔千里，却依旧恩爱如初，因为他们时常进行心灵上的沟通。

相爱的夫妻都希望长相厮守，但现实往往不尽如人意。这个世界上依旧有许多现代的牛郎织女。著名演员彭丽媛和丈夫习近平就是这些牛郎织女中的一对。许多人都问彭丽媛：你已经有二十多年的舞台生涯，却为什么总是那么光彩照人，你有什么秘诀？她很坦率地回答说：“这跟我幸福的家庭生活有关，如果我的婚姻不幸福，我能把这些光彩留给大家吗？舞台上的光彩正是我家庭幸福的最自然的表白。”

1986年底，24岁的彭丽媛经朋友介绍与当时的厦门市常务副市长习



近平相识。两人经过一番交谈，都对对方产生了好感。那一年，习近平32岁。

经过半年时间的相处，两人建立了深厚的感情，彭丽媛坚信大她8岁的习近平就是能够与她携手一生的爱人，1988年8月，他们幸福地结合了。

婚后，彭丽媛一直在北京，而习近平却一直在外地担任领导职务，夫妻俩一直过着聚少离多的日子。

由于习近平工作繁忙，就是在彭丽媛临产的日子里，他还是不能陪伴她。彭丽媛虽然希望夫妻团圆，但从不抱怨，她知道自己工作忙，丈夫的工作更忙。

作为市委书记，习近平压根儿就没有假期，最多就是春节回京一个星期。即便如此，他们也总是没有办法一块儿吃除夕夜的团圆饭。因为每逢除夕，彭丽媛都要在中央电视台的春节晚会上忙到午夜才能回家。

虽然习近平和彭丽媛很少团聚，但他们一直保持着必要的沟通 and 交流。电话成了他们这对牛郎织女传递信息、寄托眷恋的工具。

当时，通讯手段比较落后，彭丽媛无论去哪里演出，在她风尘仆仆地赶到演出地后，第一件事就是上邮局给丈夫挂长途电话，两人通过电话吐露心声，既互相问候，也互相勉励。有时电话通了，没人接，彭丽媛也并不会感到奇怪，她知道丈夫准是外出不在，然后改日再打。有时，她打上三五回才能听到丈夫的声音，心中感到十分欣慰。

这几年，为打电话，彭丽媛到底花了多少钱，连她自己也算不清。她深深懂得，衡量夫妻感情的幸福程度，有一个非常重要的准则就是看双方在心理上能否互相理解，互相支持。

作为丈夫的习近平对彭丽媛也十分关心。彭丽媛外出演出归来时，他总是手捧着鲜花站在不引人注目的角落，默默地望着她走下飞机舷梯。此时无声胜有声，两人用这种方式进行彼此心灵的交流。

习近平每次外出的时候，他的旅行袋里总忘不了带着一个小录音机和几盒彭丽媛演唱的录音带。每次听罢，他还会动笔写上几句感想，有肯定



和赞许，也有批评和建议。

正是因为他们相互理解和体贴，所以结婚以来，虽然两人不在一起的时间居多，但他们的感情依旧十分深厚，生活始终美满幸福。

从习近平和彭丽媛夫妻的故事中，我们可以看出沟通对于夫妻之间感情的维系是多么重要。幸福婚姻的维持，离不开及时有效的沟通，尤其是天各一方的夫妻，更容易产生感情上的隔阂和误解，这个时候，沟通是必不可少的。只有苦心经营，才可以大大缩减夫妻之间的距离感。

有些学者认为，夫妻沟通有三种功能。

(1) 相互传递信息，及时让对方知道你这里所发生的一切，使双方共享和面对所发生的事情，这样就能增强双方的信任与依赖度。

(2) 沟通不仅可以征求对方的意见，同时还能表达自己的意见，有利于双方尽快找出处理事情的好办法。

(3) 随时让对方知道你对他（她）的欣赏、喜爱与关心，这样才能维持和巩固夫妻间的感情。任何一个人都需要得到别人的肯定与赞赏，因此，有时候直接称赞自己的配偶、表示自己的爱慕是很重要的。



还是比翼双飞好

一个女人要想获得丈夫的尊重，要想让自己的婚姻变得坚不可摧，就必须不断充实自己，不断实现自己的社会价值，让自己变得独立自信。

周媛不但年轻貌美，而且才华出众，追求她的男人多如天上繁星。她嫁给余泽时，许多男人都深感失落。可周媛做梦也想不到，有一天，身为丈夫的余泽竟然会嫌弃她。

周媛与余泽是大学同学，从相识到相恋，两人的感情十分深厚。毕业后他们一起到深圳创业。经过4年的努力，余泽的公司有了一定的规模。周媛为了支持余泽的事业，就在家里照顾他的起居，同时生下了他们爱情的结晶——女儿。孩子聪明可爱，丈夫事业有成，周媛成了典型的贤妻良母。

但是，让周媛极为伤心的是，余泽渐渐开始对她的付出视若无睹，随着他在外面的应酬逐渐增多，他对周媛也越来越冷漠，周媛从他眼里再也看不到曾经有过的怜惜与疼爱。周媛悲哀地发现，他们的共同语言越来越少，而两人的争吵却越来越多。周媛意识到自己的婚姻已经出现了危机，飘摇若风浪中的小舟，而自己却无能为力。

那天，周媛正在家里做余泽最喜欢吃的红烧鱼。无意中听到正在打电话的余泽说：“我跟公司秘书小谢一起过去，我太太就不去了，你看她那样子，去了也不合适。”

周媛心中一阵酸痛，眼泪“哗”地一下落在了油锅里。她这时不禁想