

点击 家庭要穴

——幸福家庭5件事

赵丰 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

点击家庭要穴

—— 幸福家庭5件事

赵丰 编著

中国铁道出版社

图书在版编目(CIP)数据

点击家庭要穴：幸福家庭5件事/赵丰编著. —北京：
中国铁道出版社，2009. 1
ISBN 978-7-113-09480-5

I. 点… II. 赵… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191939号

书 名：点击家庭要穴——幸福家庭5件事

作 者：赵 丰 编著

责任编辑：晓 石 黄 山

封面设计：华陆之星

插 图：孙书杰 周美仑（儿童画）

责任印制：郭向伟

出版发行：中国铁道出版社（北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码：100054）

印 刷：三河市华丰印刷厂

版 次：2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：6.75 字数：200千

书 号：ISBN 978-7-113-09480-5 / C · 116

定 价：18.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社读者服务部调换。

电 话：市电（010）518731170，路电（021）73170（发行部）

打击盗版举报电话：市电（010）63549504 路电：（021）73187

目录

.....



第一篇 爱情·亲情

1. 选择你真爱的，爱你所选择的 2
2. 恨不相逢未嫁时 4
3. 当相爱已成往事 5
4. 糟糠之妻何处去 7
5. 家有老婆是强人 9
6. 真为假时假亦真 12
7. 夕阳无限好，黄昏恋也甜 13
8. 婚姻也要“保鲜” 18
9. 网恋是一场危险的游戏 20
10. 找个老外当老公 22
11. 离婚率上升解析 23
12. 如何面对“冷暴力” 25

第二篇 家长·孩子

1. “孩子，我相信你！” 30
2. 终于看到了爸爸的笑脸 32
3. 妈妈的肩膀 34
4. 天才就在身边 37
5. 一切只能靠自己 39
6. 小小男子汉 41
7. 单亲家庭也要快乐 43

8. 排除单亲家庭的苦恼	46
9. 培养强者型人格	48
10. 隔代溺爱的隐忧	52
11. 家庭教育的误区——炒作子女	54
12. 去掉“软骨病”	57
13. 谁比谁傻多少	59
14. 怎样才能使您的孩子健康成长	61
15. 你想让你的孩子成为天才吗	63
16. 和你的孩子交朋友	66
17. 给孩子们留点阳光青草地	69
18. 是朋友，但不是哥们儿	70
19. 花钱补课值不值	73
20. 家庭课堂，零用钱里有学问	75

第三篇 收支·理财

1. 如何掘到第一桶金	80
2. 百万富翁不是梦	83
3. 家庭理财快乐第一	86
4. 双薪家庭三种理财形式	89
5. 算算你的刚性支出	91
6. 家庭投资也要一看二慢三通过	92
7. 月薪2000元如何理财	95
8. 农民工家庭如何理财	97
9. 女性独立从经济权独立做起	99
10. 现代妈妈退休后的理财规划	101
11. 家庭主妇当家理财五步曲	106

12. 新婚夫妇是先买车还是先买房	109
13. 买房与租房各有利弊	111
14. 转变住房一步到位的观念	114
15. 专家指导老中青三代做好置业规划	115
16. 消费不缺实惠，缺的是发现实惠的眼睛	117
17. 谁在消费奢侈品	120
18. 节假日理性消费攻略	123
19. 商场购物重质量才能真省钱	125
20. 莫让旅游广告模糊双眼	126
21. 警惕身边消费陷阱	128

第四篇 医疗·保险

1. 懂得什么叫健康极为重要	132
2. 身体健康是最大的节约	134
3. 营养是最好的医生	135
4. 别让压力挤走快乐	137
5. 健康长寿的秘诀	140
6. 过度在意健康反致不健康	147
7. 宽容心态有益健康	149
8. 好心态来自三个快乐	151
9. 对健康有利的五种病	153
10. “健康教母”谈健康	155
11. 有空常看三座山	158
12. “421”家庭养得起老人吗	159
13. 退休生活别光靠存款	161
14. 以房养老的讨论	162

15. 记住养老保险五大关键词166
16. 多关注“空巢”的老人吧168

第五篇 周末·度假

1. 大家来聊天174
2. 公园聚游，其乐无穷176
3. 垂钓的乐趣178
4. 散步一乐179
5. 踏青郊游，寄情山水间182
6. 周末去听听音乐会183
7. 闲来养花喂鸟185
8. 快乐和睦的催化剂——家庭旅游187
9. 养宠物，是一种乐趣，也是一种寄托189
10. 集邮，积极的文化型休息192
11. 气功——健身之道(一)194
12. 武术——健身之道(二)197
13. 学会编织，受益无穷199
14. 烹调，乐在其中201
15. 网球，不再是贵族的运动202
16. 黑白世界里的沉醉204
17. 国际象棋ABC205
18. 电脑延伸人脑207
19. 阅读欣赏，体味人生的美妙209

第一篇

爱情·亲情

爱情·亲情



第一篇 爱情·亲情

爱情有可能是天堂之光，也有可能是地狱之火，但人又不能不去爱！是的，什么也别想阻止爱。当那个美丽的天使降临时，人们跪下了双膝，呢喃着、亲吻着那或是美酒、或是毒汁铸就的金箭。爱往往是不清醒的，不管这爱给人带来的是快乐还是不幸。对于某些人来说，爱，常常像奔流的火山熔岩，顾不得择道而行结果把自己焚烧殆尽。尽管如此，人们却依旧如那飞蛾扑火一般，冲向了理想中的光明。

1. 选择你真爱的，爱你所选择的

恋爱中的青年男女情投意合，常常只看到对方的优点，而很少看得见对方的缺点，往往把对方想像得过于完美无缺。这在心理学上被称之为恋爱的“月晕效应”。无怪乎有句名言说：“恋爱中的人都是瞎子。”此外，恋爱中的人常常只把自己好的一面展示给对方，极力投其所好，但在婚后，自己不好的性格、习惯等却会在日常生活中逐渐显现出来。这正像看一艘正穿云破雾从遥远的海平线上慢慢驶来的帆船，由距离感引起的朦胧美、心理和生理上的审美感等会日趋消失，取而代之的则是现实的棱角、摩擦和种种意想不到的不吻合之处。一位作家说过：“一个女人只能等结婚以后才知道自己所需要的是什么样的男人；一个男人也只有等结婚以后才知道自己要的是什么

样的妻子。”真是这样吗？

一位大学毕业不久的姑娘参加工作后，爱上了一位年轻有为、思想深沉、聪明睿智的青年理论工作者。她为他渊博的学识和独到深刻的见解所吸引，两个人在一起总有说不完的话题，且常常说得忘了时间。不久以后，她嫁给了他。但婚后她发现他天性比较孤僻，而且有点儿书呆子气。这不免与生性活泼开朗的她有些冲突，久而渐生疲乏不满足之感。不久，她又结识了一位活泼热情的男青年。在春游时，她和这位男青年说说笑笑，玩得很开心，时不时还来点儿打情骂俏。她对这位男青年的好感也与日渐增，最后与原来的丈夫离了婚，又嫁给了这位男青年。但时过不久，她又发现了第二位丈夫的不足之处：他潇洒却不深沉，活泼而不严肃，显得有些浅薄，他的才识见解更不及第一位丈夫。于是，她又怀念起前夫的种种好处，又和前夫开始了往来，并成为精神上的“情人”。

“金无足赤，人无完人。”而现代爱情越来越复杂，容量也越来越大，要求也越来越高，因此对单一的婚姻对象就有可能感到不满足。得不到的东西是最好的，得到了又不知道如何珍惜。有时，情人并不是真的比丈夫好，他（她）只是婚姻的一种补充，而不能代替。如果婚姻当初是建立在爱情的基础上，那么，就全心全意地爱自己的丈夫（或妻子）吧！正像法国传记作家典洛亚所说的那样：“我和他或她终身缔结了，我已选定：今后我的目的不复是寻找使我欢喜的人，而是努力使我所选定的人欢喜。”选择你所爱的，然后，爱你所选择的。

2. 恨不相逢未嫁时

4 中国的离婚率虽然没有达到像美国50%以上那么高的比例，却在以每年大约0.7%的速度递增。2006年，北京离婚率达16.6%，部分县市则高达20%以上。在没有离婚的家庭中，也有许多“维持型”家庭，即夫妻之间不是以双方的感情为联结纽带，而是以经济关系为契机，通过婚姻的责任和义务的形式对婚姻产生维持约束力，并伴以社会道德舆论的加固为其特征。在“维持型”家庭中，夫妻虽然长期厮守，但并没有多少感情，既感觉不到对方有什么好，也感觉不到对方有什么不好。双方互相默默地尽着自己的义务，凑合着过日子。若一旦由于某种因素的触动或诱发，其中的一方偶尔相识另一异性，并产生了心灵撞击的火花，但由于已有婚姻义务的制约或出于其他考虑，又不愿或不能离婚时，就很有可能产生婚外恋情。这种类型有人称之为“相识恨晚型”。

情情原本在内地工作，由于看不惯机关里人浮于事、论资排辈、“一杯茶，一支烟，一张报纸混半天”的生活，便索性停薪留职来到了广州。这是她结婚五年后发生的事情，丈夫是她的同事，人挺老实、忠厚。夫妻俩结婚后很少红过脸，都是文化人，说话办事都客客气气的。平静的家庭生活像潭死水一样环绕着她。丈夫不愿和她一起出来，她便独自来到了南方，在一家外资企业里当文员。

独自在五光十色的城市中生活，情情时常有迷茫和困惑的时候。她偶然认识了从湖南来羊城的阿明，在与其交往中相互都产生了好感。阿明帮她恢复了信心和追求，在她寂寞时还常来陪

她，她每月仅有的几天假期也用在了阿明身上。直到有一天，倩倩和阿明同时发现，他们谁也离不开对方了。

倩倩在内地的几年家庭生活中，没有什么痛苦，也没有什么欢乐。在与阿明相处的日子里，她体验到了一种甜蜜的快乐和欢乐，但倩倩还是拒绝了阿明的求婚。她有丈夫、有孩子，当初她的工作也是公公帮忙找的，她已无法重新选择阿明。倩倩对阿明说：“我们还是做朋友吧，做最好最好的朋友。如果哪一天，你找到了比我更合适的女孩，我会自动退出的。”阿明一句话也说不出，只有默默地点头……

“还君明珠双泪垂，悔不相逢未嫁时。”这其中有几多伤感，几多无奈！

“凑合婚姻”的存在是一个不可忽视的客观现实。在《婚姻与家庭》杂志社主办的一次讨论会上，与会者认为我国约有60%的家庭是靠婚姻以外的感情来维持。这种婚姻不仅易导致某些人婚外恋的产生，还会带来其他不同程度的社会后果，如：精神上长期受压抑、拿子女出气、精力分散等。当务之急是提高婚姻的质量，真正以爱情作为联结夫妻的纽带，使夫妻在生活情趣、价值判断、追求等方面产生共鸣，从而产生出一个完整的、有感情基础的婚姻。

3. 当相爱已成往事

许多人相信他们因相爱而结婚，并且相信这美丽的感情天长地久，能够包容一切，永恒不变。但岁月的风尘却总是在渐

渐剥去爱情的超凡脱俗，也会渐渐褪去环绕在恋人周围的玫瑰色。开始是不知不觉的，继而是有知有觉的；不可代替的爱情对象成了可以替代的；爱情之海一点一滴地逐渐干涸。他们要寻找新的源泉，于是便把目光投向了款款走来的情人……

世明和王洁是经历了一段死去活来的恋爱之后才结婚的。世明出身农门，家境贫寒，在县里某乡镇企业当工人。王洁则出身干部家庭，父亲在县里担任要职。她不顾家人和众多亲友的反对，狂热地爱上了颇有阳刚之气、孤傲倔强的世明，并最终嫁给了他。婚后初期，两人朝朝暮暮形影不离，如胶似漆，千般恩爱。然而，当外在压力逐渐全部消失之后，他们在轻松之余却感到了一种索然无味的平淡，两人之间的性格差异也日趋明显。世明由于从小受挫折较多，性格内向，沉默寡言，孤傲偏执，并有些大男子主义作风。王洁则性格外向，活泼开朗、爱说爱笑。由于从小养尊处优，王洁对柴米油盐酱醋茶之事可谓一窍不通，做的饭菜不是烧焦了、夹生了，就是味道不好。渐渐地，两人在一起不是吵架，就是无话可说。他索性到单位食堂里吃饭，而她一赌气便经常跑回父母家吃、住。昔日轰轰烈烈的初恋，海枯石烂的誓言并未能阻挡住今日的隔膜。

王洁想过离婚，但当她想起当初在家人亲友面前信誓旦旦非世明不嫁的情景时，又犹豫了。她害怕遭到舆论的讥笑和“嫌贫爱富”的指责。何况，对于中国人来说，离婚也是一场艰难的持久战。庭外调解、法院调查、无休止的财产争执和子女抚养……最后，王洁和世明都有了各自的情人。

叔本华在《人类的智慧》一书中曾经说过这样一段话：“人

类快乐有两种敌人：痛苦与厌倦。进一步说，即使我们快乐地远离了痛苦，我们便靠近厌倦；若远离了厌倦，我们便又会靠近痛苦。”有人把它引申到婚姻生活中来，说爱情终归到底是失败的，不是败于难成眷属的无奈，便是败于终成眷属之后的厌倦。鲁迅在《伤逝》中也曾说过，爱情需要时时更新，才能生长、创造。然而在现实生活中，许多人却忽视了这一点。

夫妻原本就是两个各自具有独立性的个体，两人的性格、心理、学识见解、兴趣爱好等往往是不完全一致的。婚后，夫妻若不注意协调这种差异，保持共性，并不断给爱情注入新的内容，家庭生活就难免会出现不和谐的音符，婚姻也就会真正成为爱情的“坟墓”。

4. 糟糠之妻何处去

地位的上升、权力的增长或财富的增加，往往会促使某些人灵魂深处泛起卑劣的沉渣。喜新厌旧抛弃糟糠之妻，似乎是个永久的话题。

市场经济的大潮，把陈陆从田里冲到了城市。凭着他的精明，他把一车车从乡下收购来的农副产品拉到省会出售，然后把省城批发市场降价的小百货运回家乡小镇转手批发，从中盈利，最终他成了远近知名的“农民企业家”。

贫穷过去了，但富裕却给他家带来了阴影。陈陆的衣着服饰开始现代派了，继而十天半月才回次家，常在城市的歌舞厅、影剧院里泡，当然他不会一个人玩，他身边总有些趋之若鹜的

摩登女郎。陈陆的妻子水兰性格内向，属于那种相信“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”的女人。丈夫的不轨虽时常传入她耳中，她却只想忍一忍就算了，反正是自己的丈夫。

然而有一天，丈夫却把一个妖艳风骚的女子带回了家，水兰这时才有些着了慌。丈夫说：“要么离婚，要么就让她呆在家里。”为了这个家，她退让了，从夫妻居住了十几年的卧室里搬到隔壁屋去住。

她成了丈夫和这位新来的女人的佣人和老妈子，为他们做饭、洗床单、拖地板……她忍辱负重，直到有一天，丈夫命令她替这位女人准备好生日午餐，又把她赶出屋门之后，她再也忍捺不住心中的怒火，握起菜刀向那位“小妖精”冲去……

刘世强原本是某乡的团委书记，因工作出色被调往县城某局当办公室副主任。上任没多久，单位出钱又送他到一所大学里深造了两年，拿了文凭回来之后，他便理所当然地当上了主任。他的名字也上报到市委组织部作为后备干部培养对象，仕途生涯可谓一帆风顺。而这时他才30多点岁数。

在浪漫的大学校园里呆了两年，又在县城里工作，城市女人见多了，自然他就觉得原来的乡下妻子有些俗气。在城市灯红酒绿的舞厅里，与那些年轻漂亮的女人搂着腰捏着手，软绵绵的感觉他永远也不会忘记。妻子用不惯他带回来的香水、口红和高级化妆品，每当他看见妻子长满茧的手和又黑又粗糙的皮肤时，他就想到了大城市里的纤纤淑女和窈窕闺秀。渐渐地，他很少回家了。

为了为自己的仕途着想，刘世强不敢提出离婚，他也担心與

论的谴责。但他却开始在城市里寻找起精神和感情的寄托。

不久，单位新招了名颇有几分姿色的张小姐，就在他的办公室里当打字员。他开始在学习上关心这位小姐，在工作中也主动照顾她。当他发现张小姐的丈夫是位军人，一年回不了一次时，刘世强便开始经常去她家。一个有意，一个有情，很快两人便经常一起出入了。

正当他自以为官场情场均得意之时，他却因破坏军婚罪被送上了庄严的法庭。

在中国历史上，陈世美之类的人物是被世人千古责骂至今的，而晏子、宋弘富不易妻的事迹亦为人称道。晏子没有忘了“老而恶”的妻子，婉谢了齐景公为爱女的提亲。东汉初，光武帝的姐姐湖阳公主新寡，看上了才貌双全的宣平侯宋弘。当光武帝亲自示意宋弘放弃原配时，宋弘理直气壮地说：“贫贱之交不可忘，糟糠之妻不下堂！”

当然，我们反对那种喜新厌旧、朝三暮四的不义行为的同时，也必须强调婚姻的爱情基础。“糟糠之妻”下堂与否应取决于婚姻有没有爱的基础，而不是取决于道德或义务的束缚。

5. 家有老婆是强人

随着妇女地位的提高，女人逐渐从家庭里走出来，和男子一同站在社会工作和生活的各个领域，男人垄断社会成就、一统天下的局面一去不复返了，社会上出现了越来越多的“女强人”。婚姻平衡被打破了，男人们在越来越多的“女强人”面

前却退避三舍。根据上海市一次全市性的调查表明：95%以上的男人都希望找比自己能力差或大致相仿、学历比自己低的女人做妻子。那些女研究生、女博士、女企业家们，则令绝大部分男性公民望而生畏。有“女强人”的家庭，似乎也更容易发生婚外恋。

大千世界，无奇不有。男人发迹了有抛弃“糟糠之妻”的，当然也有“女强人”成名之后抛弃“糟糠之夫”的例子。

她是一位当地颇有名气的女企业家。几年前，她应聘到某濒临倒闭的乡镇企业当厂长，废寝忘食，埋头苦干，经营管理非常出色。她还将该厂迅速扭亏为盈，产品打入国内各大城市，并拟将出口。一切都按部就班地进行着，她觉得很惬意。在家里，她也是“强人妻子”，凡事都是她说了算，事无巨细她都要管，对老实巴交的丈夫发号施令是常事。她看过一名美国妇女桑亚·弗里德曼写的一本小册子，叫作《男人只是另一半》。她坚信书中的一句话是正确的——“男人只是对一个独立自主、感情成熟的女性的奖励，把他当成饭后的甜食吧，这样生活就会尽如人意。”她尝了不止一份“甜食”，先后有了好几个令她中意的、秘密的或公开的情人。

如果说每一个成功的男人背后都有一个坚强的女人，而且这个女人还会觉着快乐的话，很多人会深信不疑。但一个成功的女人背后可很少会有一个坚强的男人，成功的女人背后大多只会会有一个伤心的男人。

塑钢的门窗，意大利的办公桌，墨绿色的地毯，被下属尊称为杨总的女人端坐在皮转椅上，痴痴地看着窗外走过的一对情