

所谓婚姻就是：“婚前要睁大眼睛，婚后要闭上一只眼睛。”

不要自己的婚姻出了问题，才想起要恶补这方面的知识。

如果平时就注重这些方面，充分地学习两性知识，

了解对方。只有认识了两性的差异，

才能很好的彼此磨合，

通过磨合后的婚姻才会融洽，

我想夫妻之间也就不会到危险的地步了。

生命的乐趣\编著

婚姻出现问题 女人该怎么办



所谓婚姻就是：“婚前要睁大眼睛，

婚后要闭上一只眼睛。”

不要自己的婚姻出了问题，才想起要恶补这方面的知识。

如果平时就注重这些方面，充分地学习两性知识，

了解对方，只有认识了两性的差异，

才能很好的彼此磨合，

通过磨合后的婚姻才会融洽，

我想夫妻之间也就不会到危险的地步了。

生命的乐趣/编著

婚姻出现问题 女人该怎么办

图书在版编目(CIP)数据

婚姻出现问题, 女人该怎么办 / 生命的乐趣编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5304-4185-5

I. 婚… II. 生… 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075138号

婚姻出现问题, 女人该怎么办

作 者: 生命的乐趣

责任编辑: 范 琛 曲丰戈

封面设计: 纸衣裳书装·孙希前

版式设计: 水木阁工作室·郑琦

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市北七家印刷厂

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

字 数: 210千字

印 张: 14.5

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4185-5/C · 001

定 价: 29.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序言

给女人的心语

自上帝创造了亚当夏娃，世间便有了男人女人。被诱惑后，亚当夏娃偷吃了禁果，于是便有了性，家庭。也就有了快乐、烦恼与纷争。

女人一心一意地帮男人守护着家，等着男人成功了一定会好好报答她的，女人相信自己深爱的男人。可是有一天男人成功了，他们的婚姻却出了问题，于是这个失去爱的女人恨得发疯，她只想马上离开狼心狗肺的男人，可是男人又对天发誓只爱她一人，他只是暂时的迷恋，女人虽然也知道，那么多年的感情的确不是一时半会就能摧毁的，可是爱怎么可能容忍……

女人想到离婚，只是痛哭过后，发现有太多的放不下，于是只有怨天尤人地生活着，只有委曲求全地生活在眼泪里，活得十分压抑。可是很多时候女人就是不明白为何男人总是比女人活得好，这到底是什么原因呢？是女人比男人贪心还是男人比女人自私？这个时候女人你已经没有权利软弱，认真想好了再去做决定。

1. 婚姻到底出现了什么问题？

能否审慎地分析自己苦心建立的婚姻到底什么出了问题，每一件鸡毛蒜皮的小事中究竟隐藏着怎样的玄机……

2. 为什么婚姻出现了问题？

是因为你，还是因为他？是因为别人，还是很难想象到的问题？

3. 离婚是唯一的选择么？

现代女性不再像旧社会的女性苦守承诺，宿命一生，但是我们是否能够在理智地发现问题、分析问题的同时，再多一些思考，想一想除了离婚还有没有建设性的解决方法？

4. 即使离婚做好准备了吗？

离婚是我们在结婚的时候不会去想的，现在离婚也是最不愿意



去相信的事情，可你想过离婚之后的生活么？做好面对现实问题的准备了吗？

5. 如何平衡离婚后心态，开始自己崭新的生活？

离婚了，就别再来烦我！但是面对相守多年的人，你就能说你不关心，你不愤怒？这些可都是新生活开始的严重羁绊。如何平复你的心态，真正开始寻找属于自己的全新生活，你做好准备了吗？

.....

《婚姻出现问题，女人该怎么办》深刻地揭示出，男人和女人在婚姻中各方面存在的问题根源。帮你了解男人和女人对爱理解的不同、表达爱情方式的不同及婚后习惯对婚姻的影响，帮你理清两性婚姻中出现的问题及解决的方法。

如果你想了解婚姻中的两性变化，想了解婚姻出现问题该怎么办？翻开本书，会让您备受启发，因为你原本就在其中！

武梅老师参与了本书大量编写，在这里表示感谢！

同时，感谢读者的厚爱，为了便于和大家交换观点，留此邮箱：yuanfendao666@163.com，希望广大读者给予批评指正！

目录

C contents



一、如何判断你的婚姻出现的问题 1

- 我深爱的老公让我放手给他自由/1
- 老公有外遇了，我应该怎么办/8
- 婚姻只剩下亲情，我该怎么办/12
- 我对老公动手情绪失控，我们的婚姻怎么办/16
- 老公说有压力要离婚，我该怎么办/21
- 我的婚姻还有救吗/30
- 老公脾气不好，我的婚姻该怎么办/33
- 两地分居得不到老公的关心，我不知该怎么办/37
- 虽然我们没大吵过，没有幸福感的婚姻我该怎么办/41
- 真想离婚，孩子很小我该怎么办/43
- 他比我小婚姻出了问题，我该怎么办/47
- 老公让我打胎离婚，我该怎么办
(婚姻需要门当户对吗，我该怎么办)/50
- 我的闪婚出现危机了，该怎么办/54
- 老公打我，怎么办/57
- 老公吃着碗里的看着锅里的，我该怎么办/60
- 防丈夫外遇，女人必学的知识/64
- 治疗问题婚姻的新药——“协商分居”/73
- 离婚前做好心理的准备/77
- 你做好准备了吗/83

二、离婚后的心情如何调节 87

- 离婚后我及孩子的情绪该怎么去调节/87



我一时任性离婚了却根本忘不了他/90

离婚后，怎么会忘不了他呢/93

如何走出离婚的阴影/96

离婚后的心态调节/98

离婚后如何排除报复心理/101

离婚女性如何对付前夫提出的性要求/103

三、开始美好的新生活 106

什么样的男人值得再嫁/106

离了婚的女人不要太天真，要擦亮自己的眼睛/111

这样的男人可以托付终身吗/114

这个男人可信吗/120

做个快乐的离婚女人/122

离婚女人用快乐迎接新生活/125

再婚的心理准备/128

再婚怎么引导孩子/130

再婚家庭，不要让孩子成为第三者/133

女人嫁人谨记的33句话/136

四、这样经营婚姻更幸福 140

婚姻的幸福在于沟通/140

男人对什么样的女人不会变心/144

4种女人婚姻危险/151

夫妻善用吵架亲密关系/156

对不起老公，我不该忘了你对我的好/159

望夫成龙婚姻杀手/163

平淡婚姻，怎样重拾激情/166

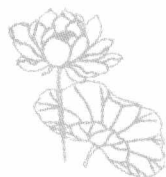
学会容忍，让对方感到合适/170

婚姻中女人的最有效武器/178

女人的独门暗器——撒娇/180

分享两个人的兴趣爱好/182

幸福不能少了“性”福/186



目
录

不做唠叨的女人/190
丈夫为何会离你而去/195
男女爱的不同需求/198
情感的需要：关心安慰；关怀敬重/203
爱情与婚姻里的男人女人/205
婚姻不是爱情的坟墓/209
做这样的女人易幸福/213

编后语	224
-----	-----



一、如何判断你的婚姻出现的问题

我深爱的老公让我放手给他自由

老公是我同校、高一届的校友，大一那年我执著而热烈地爱上了他，老天对我如此的恩赐，所以我不敢丝毫懈怠。我非常珍惜与他的缘分，小心呵护我们的感情，出现任何分歧或矛盾，我都主动低头妥协，积极和好，老公则从来没有作出过让步。我认为老公就是这样的性格，也没觉得自己有多委屈，因为我非常非常爱他，爱他就应该包容他的一切。老公毕业了，很快步入了工作岗位，并落户北京。一年后我也毕业了，顺理成章地找工作上班，租房子和老公生活在一起。我们虽然房子狭小、居住简陋，但过得开心惬意，平常只要谁时间充裕，就会主动做饭、洗衣、承担家务。周末我们的安排也很丰富多彩，北京的大小公园、图书馆、学校体育场都曾留下我们愉快的身影。那时虽然日子清贫，但是我们觉得非常满足，非常幸福。

刚开始工作，我收入不多，但很辛苦，我做销售，每天起早贪黑跑遍了北京大街小巷。老公看到我这么辛苦，很是心疼，经常给我鼓励和安慰，并逗我开心，有他真诚的关爱，我渐渐忘了工作的压力和劳累，感觉心里很踏实、生活很充实。在相互关爱、相互帮扶中我们憧憬



“婚前要睁大眼睛，婚后要闭上一只眼睛。”不要自己的婚姻出了问题，才想起要恶补这方面的知识。平时就注重这些方面，充分地学习两性知识，了解对方。只有认识了两性的差异，才能很好的彼此磨合，通过磨合后的婚姻才会融洽，我想夫妻之间也不会到危险的地步了。



着未来。老公是个很聪明的人，工作非常努力上进，受到领导的赏识，经过2年的努力，职位提升也很快，工资虽然还不是太高，但也是稳中有升。我的工作也在我的积极进取中上升到了一个新的台阶，工资比以前高，作息时间也不是那么没有规律了，我经常在这种变化中畅想我们更美好的未来。

有道是：天道酬勤。2004年我们终于凑钱买了一套80多平方米的房子，拿到钥匙后，老公亲自动手给新房刷漆、购置必要的家具和装饰。我们搬进新房的那天非常激动，我喜极而泣，我们终于有了自己安身立命的地方了。我们的感情也如我们的收入一样成正比上升，我们如胶似漆、难舍难分。房子收拾就绪后，我们就领了结婚证。没有酒席、婚车，也没有婚戒、鲜花，我们就这样结婚了，我没有介意这些，因为生活本来就是这么实实在在的，我在意的是：我们是真正的一家人了。

老公是独生子，而我家还有一个弟弟，家里经济条件也不富裕，所以我工作以后，作为老大就帮爸爸妈妈承担了一部分弟弟上学的费用。2005年，弟弟高考落榜，所以就到北京找了个民办大学，选修电子商务，我和老公承担了弟弟的部分学费外还承担了他的生活费用。可是弟弟并不争气，很快迷上了网游，经常课也不上就出去校门口的网吧上网，周末叫他回家也光打游戏，而且成宿的打，严重影响我们的休息与和谐。本来我跟老公的想法是尽我们的能力帮弟弟完成学业，毕业后能找个好点的工作。无奈，弟弟老是泡在网吧，沉迷在游戏里。对于弟弟的事，老公开始还很热心，但逐渐就变得冷淡了，再后来弟弟的事接二连三，老公就不管了，甚至躲避，有时为了给我面子，他会很不情愿



“爱情需要学习，婚姻需要经营。”经营的前提是必须充分地了解对方。只有认识了两性的差异，才能彼此磨合。通过磨合后的婚姻才会融洽。婚后才是了解对方的开始，知道对方喜欢什么，不喜欢什么，才能满足对方的情感需要，同时也获得了幸福。



的应付一下。我知道他很压抑，但我也没有办法，照顾弟弟也是我的责任啊。我只能看着老公由一天天的沉默，到一天天的冷漠了。

2006年5.1长假，我们重新布置了房子，添置了一些家具、日用品，我们打算接公公婆婆过来一起住。可是没想到上天跟我们开了个最大的玩笑，公公在2006年10月初由于脑出血住进了医院，一个星期后脑出血合并心肌梗死撒手人寰了，家里的顶梁柱，老公的精神领袖就这样匆匆地走了，我第一次看到老公哭得那么伤心，那种呜咽，那种默默的流泪让我心痛，我了解他的痛彻心扉，他的无助和绝望。但老公是坚强的，他没有倒下。处理完公公的后事后，老公和我一起回了北京，因为我们还要工作，生活还要继续。年底，我们提前两星期回老家陪婆婆，过完年后，我们就带婆婆一起回到了北京。

老公还是那么抑郁，每天回家都说不几句话，我小心地呵护着我们的感情，对他小心翼翼的，生怕惹他不高兴。可是无论我怎么做，他的心情就是好不起来，有时他看我的眼神就像陌生人一样，甚至比陌生人还冷漠。我想，他应该是抑郁到了极点，终于在年底爆发了，他告诉我他不爱我了，我抓狂，求他不要离开我，跟他讲了很多话。说现在我弟弟回老家了，我们以后不会再有那么多烦心的事了，生活会越来越好的，以后我们要努力，多沟通，我们会回到从前的。老公同意继续生活下去。

老公的心情稍稍好了一点，但还是不开心。3个月后，老公又提出离婚，她说不想在没有感情的婚姻里继续生活下去。可我还是那么爱他，我不能失去他，我说如果有问题我们可以解决，可以大家一起努



女人要学会扮靓自己，不要拿朴素来做挡箭牌，不要拿家务做借口，不懂时尚，你就难成为幸福女人。



婚姻出现问题

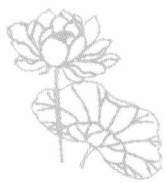
女人该怎么办

力，我做得不好的地方也会改，我会好好爱他，爱婆婆，爱这个家，只要我们忘了那些不开心的事情，一切就会好的。在我的一再努力下，老公勉强同意不离开我。但他下班就玩电脑，更不跟我交流了，可是我想只要能在老公身边就很幸福了，他玩电脑我有时候陪他旁边看一会，有时候陪婆婆看电视、聊天，我觉得很满足。这半年来，老公、我，还有婆婆住在一起，我觉得挺知足的，能跟老公在一起我就感到很幸福，不管生活有多苦。就这样，我们又平静地生活了半年。

今年中秋节前，老公第3次说不爱我了，他说想到他会和我在没有爱情的婚姻里凑合、挣扎一辈子，他感到非常恐怖，所以他下定决心，决不再回头了，让我放了他，给他自由。他解释当初结婚的时候就没有考虑好，那时家长也催促，他便顺水推舟了。现在他终于知道了我不是那个能让他不顾一切而爱的人，他做不到真心呵护我，做不到关心我，虽然我做得那么周到，可他却无以回报，他一直是在凑合，所以他很痛苦。我其实更痛苦，每天在失眠和伤心中度过，无奈和绝望啃噬着我，我在自己编织的爱情童话里傻傻地付出了这么多年最美好地青春和热情。我做错了什么，老天要这样惩罚我？我真的很爱很爱老公，我该怎么办，我不能失去他。老公是我在北京唯一的亲人，他现在不要我了，要去追求他的爱情和幸福，我该怎么办，我爱他呀，爱得那么深，愿意为他放弃一切，我真的不想失去他，可是我真的不知道我这次还能做些什么……



如果一个男人经常怠慢你，请你离开他。不懂得疼惜你的男人不要为之不舍，更不必继续付出你的柔情和爱情。



专家建议:

在你们的婚姻中主要有两个问题:

1. 你们一开始不是很成熟,所以你们之间很多事情没有处理好,当到了以离婚的形式表达这种不满的时候,你们还没有意识到问题所在,你们的问题主要在于没有能够坦诚地沟通,就是大家为了避免对方难看或者其他的事情,不把心里面的想法表达出来。这样你老公总感觉自己吃了亏,又蒙在心里,这样不停的积累,发酵,然后感情一点点的变淡。他对你一点感觉都没有肯定是不可能的,而是可能是因为他付出却收获到痛苦,所以慢慢减少对你的希望,而愿意将这份希望留给下一个人。这就是人开始变心了。他和你说了离婚后,你还是很懵懂的去将就他,而不去问他,到底是什么影响了你们的感情,解开他的心结。这个才是关键。

两个好人在一起不一定很幸福,关键在于相互理解和及时沟通,你和他彼此应该是最亲密的人,最后谁都不知道对方在想什么,婚姻其实也很失败。一个人对另外一个人的爱不是无条件的,也不是永远不变的,爱情如逆水行舟,不进则退。所以两个人都负有很大责任。

如果你真的想挽回这段感情,你真的这么喜欢他,那你就选择从头来过吧。你跟他说我们现在把所以东西都处理好,包括财产,再写一份协议,这半年你可以去追求其他女人,我也可以追求其他男人,大家彼此互不干涉,如果你认为和别人生活比和我生活快乐,那么半年后就直接去办理离婚证。这样做的目的是:不给对方带来麻烦(因为很多时候男人不愿意给女人表达的机会,就是因为她们给出的理由自己不接受);至少了解自己到底是什么地方让他这样做,不至于糊糊涂涂的就离了婚;另外一个就是可以从新认识到对方的好。

和聪明的人恋爱会很快乐,因为他们幽默,会说话,但也时时存在着危机,因为这样的人很容易变心。和老实的人恋爱会很放心,但生活却也非常乏味。





2. “我爱得那么执著，那么热烈，一直小心得呵护着我们的爱情，发生口角或者有什么矛盾，不管是不是我的错我都会主动低头，主动和好，但是老公从来没有主动哄过我或作出过让步。我以为老公就是这样的性格，也没觉得自己有多委屈，因为我非常非常爱他，我觉得爱他就应该包容他的一切。”

你的爱已经超出了包容的范围，爱得连自己的尊严都没有了。

这种爱很容易让男人不珍惜你的。

你说不是没有尊严？你可以不跟他计较，但是为什么每次都认错？

不平等的爱是没有好结果的。

也许你现在应该优雅的转身，留给他一个没理的背影。

什么都别想，想得越多，回忆越美好，你现在会越来越痛苦的。

男人真正喜欢你的时候，会愿意为你做很多事。

不喜欢的话，你做再多也很难感动他。

放手吧，不爱了，就是不爱了。

我也曾经和你一样痛苦过，也经历了你所经历的。

他只是你情感的依靠而已。自己想开一点。

换一份工作，换个心情，必要的时候离开这个伤心地。

他不爱你了，可是还有父母，还有兄妹，你还有爱你的朋友，不要以为失去他，你就失去了一切，我也曾经像你一样天真，可是结果，弄得自己很受伤。

离开他吧！

要记得：不是他抛弃了你，是你抛弃了他。

这对你来说是一种缓冲，而且这段时间可以和他冷静的谈谈，直



要看一个人有没有内涵，内看谈吐，外看着装，还可以看写字。谈吐可以看出一个人的学识和修养，着装可以看出一个人的品位，写字可以看出一个人的性格。

到你看清事情的真相。你也许会因此获得勇气和信心。

以后不要把自己的一切都寄托在别人身上，好好地活回自己，才是你的婚姻能够保持稳定的前提条件，不要在自己身上找原因，也不要试图挽回什么，你老公已经这么清楚的和你说了，应该说已经没有什么挽回的余地了，你早离婚，还年轻一点，对于你重新开始一段婚姻是有好处的，不要太担心什么，好好的过日子吧，实际上你离开的只是已给不了你幸福的人。要勇敢地迎接你的新生活，追求你能有的幸福。



一、
如何判断你的婚姻出现的问题

想知道一个人爱不爱你，就看他和你在一起有没有活力，有就是爱，没有就是不爱。





老公有外遇了，我应该怎么办

一直认为我找到了生命中不用过多语言交流也能够达到水乳交融境界的男人，一直认为他是永不会变心的男人。但是，今天的发现让我的心像被万吨卡车反复碾压了一样。

不知道怎么来说这件事情，但是心情差到了极点。

下午老公出差回来了，像往常一样带回了一大包脏衣服给我，洗衣服时，我无意中发现他衬衫口袋里有一张昨天在郊区的消费清单，我一下警觉起来，便未动声色，悄悄收起了清单继续干活。等待的时间是那么的漫长，晚饭后，老公和孩子看着电视，直到10点多，孩子才入睡，老公也赶紧溜回他的书房准备睡觉，我安顿好孩子尾随过来，求老公给我讲讲这次出差的趣事，他含糊其辞，推托说没什么有趣的事，就是太累了，明天还得早起，说我忙碌一天很辛苦，也该早点休息了。我是越加地怀疑，到底有什么事是他要隐瞒的，等他睡了以后，我翻看了他的公文包，果真又看见了郊区酒店的住房清单。事情似乎已经基本明了了，我真的很难过。我觉得我这么信任他，他却不告诉我实话。我和老公结婚已经8年，儿子也6岁了。其实我也不愿相信老公会这么做，也许我不该瞎想，但是2个月前，一次起夜听到了他的一段通话，因为门关着，听得不是很清楚，但是通过语气、语调，我可以确定是跟一个女人通话，那夜始终睡不着，总觉得哪里不对，却又说不上来，在被

如果真爱一个人，就会心甘情愿为他而改变。如果一个人在你面前我行我素，置你不喜欢的行为而不顾，那么他就是不爱你。



窝里翻来覆去回想着他说的话，凭直觉判断，一定有事。第二天，我也旁敲侧击问过他，他很心虚，顾左右而言他，胡乱搪塞。所以从那以后我就心里有了疙瘩。后来，我曾用开玩笑的方式试探他，但都被他一本正经的挡过去和避开了。这次的事情也就不能不让我多想。而且近1个月经常是周六和周日出差，我也知道工作原因他可能会出差，只是最近频率太高了，再加上今天的事情，我也不知道我应该怎么办，难道把事情挑明了？但是挑明的结果也许就是离婚，我的眼里不揉沙子，我绝对不能容忍他的背叛。问题在于我们有两个孩子，我不希望孩子生活在一个不健全的家庭里。或者我继续装作不知道，偷偷调查事情的真相，帮他解决外患？我一直是个要强的人，遇到这样的事情我都不知道和谁商量。和父母说他们会担心，和同学说怕她们笑话，因为我们一直都是亲戚朋友中的恩爱典范。我很迷茫，不知道怎么办？我俩都很节俭，这些年，他虽然收入不是很高，但由于我打理得当，房子、车子我们该有的都有了。饱暖思淫欲，没想到他这么轻易地就背叛了我。

专家建议：

需要冷静下来，这个时候无论是抓狂抑或是自怨自艾都是没有任何好处的，请仔细分析自己的婚姻是否可以再维持下去，从自己的角度出发，不要让孩子或任何事物来扰乱你的心情。如果继续以后的婚姻生活，你是否能做到心无芥蒂，是否能当一切都没有发生过。如果你做不到，而轻率的做出留在围城当中，那么，以后你会愤世嫉俗，会因一点小事变得不可理喻，变得自己都不认识自己。这就是因为自己的心态无



爱情不等于感动。其实对方不喜欢你，你再怎么追也没用。或许真有一天他被你的诚意所打动，可最终大多还是会分手的。因为爱情不是感动，你不是他心目中的理想伴侣，即使一时接受你，将来碰上他心仪的那一位，一样会离开你。