

马熙媛

著



在婚姻中

ZAI HUNYIN ZHONG
XIUXING

修行

在婚姻中成就彼此，
在婚姻中圆满一世

中国电影出版社

在婚姻中 修行



马熙媛

著

CIP 中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在婚姻中修行 / 马熙媛 著 . — 北京 : 中国电影出版社 . 2018.8

ISBN 978-7-106-04965-2

I . ① 在 … II . ① 马 … III . ① 婚姻 - 通俗读物
IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 189080 号

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 闰江文化

版式设计: 北京正尔图文设计有限公司

责任校对: 杜芸曦

责任印制: 孙 杉

在婚姻中修行

马熙媛 著

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

E-mail: cfpygb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 天津中印联印务有限公司

版 次: 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

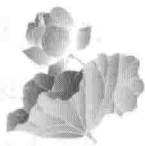
规 格: 开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张 / 13 字数 / 170 千字

书 号: ISBN 978-7-106-04965-2/C · 0013

定 价: 48.00 元

前言



婚姻是什么？“执子之手，与子偕老”是我们对婚姻的美好期待和祝福。然而，现实并不是这样的，“婚姻是一座围城，城外的人想进去，城里的人想出来”。因为有些人从步入婚姻殿堂的那一刻开始，婚姻便不再是爱情的继续，而成了爱情的坟墓。

生活中，我们不止一次听到这样的抱怨：“谈恋爱时他明明不是这样的。以前，他每天一下班就坐一个小时地铁，从城市的那一头，坐到城市的这一头，不辞辛苦地跑来见我一面。”“谈恋爱时，我想要什么他都尽量满足我。”“结婚之前，他脾气好、温柔，哄我开心，陪我看电影”……

可是，结婚之后我们口中的这个“他”就完全变了样子：“一天到晚都是忙工作，一回到家就是捣鼓他的游戏机、电脑，正眼都不瞧我一眼，甚至甜言蜜语能省都省了，逛街、看电影就更别提了。”

理想总是很丰满，现实却总是很骨感。很多人步入婚姻，突然发现曾经的甜言蜜语、相濡以沫被残酷的现实洗刷干净了。于是，很多人开始抱怨、斥责，甚至貌合神离、同床异梦……而那些终究没有走出婚姻磨合期的人，则选择了以离婚来告别彼此的怨恨和伤害。

正如莎士比亚所说的：“不如意的婚姻就好比是座地狱，一辈子鸡争鹅斗，不得安生；相反的，选到一个称心如意的配偶，就能百年和谐，幸福无穷。”遇上上面这种情况，想必我们也很无奈，谁不想和另一半安稳过日子？但是没有一个人

人天生就是好妻子或者好丈夫，要想婚姻幸福，仅仅凭着甜言蜜语还远远不够，需要两个人的同时修行。

婚姻是一场修行，好的婚姻是两个人的修行。婚姻和恋爱毕竟不是一回事。恋爱更多依靠的是激情，而婚姻则是一项长跑。

在这条长长的修行道路上，需要用心呵护。两个原本陌生的人，因相爱而结婚，然而当所有激情都已经退却，当甜言蜜语、温馨、诱人的浪漫色彩在爱情中褪去，婚姻也开始归于平淡。一旦婚姻缺乏爱情的滋润，婚姻的解体也就为时不远了。

婚姻是一场修行，经营婚姻更是一门很大的学问。幸福的婚姻，不仅要经得起柴米油盐的考验，更需要双方的爱，需要对彼此的包容、理解、体谅等，只有这样，在婚姻的道路上，两个人才能携手越走越远，越走越和谐，婚姻生活才会越来越幸福。

目录



第一章 一起觉悟：在婚姻中完善和超越自我 /1

夫妻白头偕老的秘密	2
用尊重获得爱，用爱获得尊重	7
在婚姻中完善自身	11
欣赏各自的优点，互相为对方点赞	15
把另一半建设成一座宝库，而不是打击成一个垃圾场	19
智慧的女人能“抬高”丈夫	23
聪明的男人能“宠爱”妻子	26
他 / 她需要支持与信任，不需要指责与怀疑	30
分享两个人的兴趣爱好	33
不要揭短，学会弥补对方的不足	37

第二章 转变观念：颠覆传统的幸福姻缘法 /41

不是索取，而是给予	42
-----------	----

没有对错，只有不同	45
不追求一致，包容不一致	49
不是去要求，而是向内求	53
不是去改变，而是去接受	57
不是变完美，而是变完整	61
不是去求人爱，而是去爱人	64
不是纵容，而是宽容	67
不要被激怒，而是去感激	71
不要掌控，要尊重	74

第三章 “养情”养性：夫妻情缘修炼法 /77

泰勒为什么不幸福	78
日久生情才是真缘分	81
性格迥异的两个人如何相处	84
婚姻似道场，相让是禅机	87
婚姻如车灯，请开近光	90
婚前挑缺点，婚后看优点	93
为琐碎小事“很受伤”，最不值	95
“闭一只眼”，才是智慧	98
如果你爱我，那就改变你	102
对男人学会哄，对女人学会宠	106

第四章 修炼心性：幸福婚姻心灵法则 /109

重要的不是他怎么想	110
-----------	-----

你所拥有的，正是你所期待的	113
并非事事都能如你所愿	116
越乐观，越幸福	119
珍惜拥有的，不要抱怨	122
做好自己，相信对方	125
放下贪念，就会带来满足	129
常怀感恩，珍惜已有的幸福	132

第五章 遇到分歧与争吵：有话好好说 /135

吵架为哪般？争对错、说服对方、互相指责	136
为什么很生气	140
为什么不想理他了	143
为什么要让他也不好过	145
看清真相，主动妥协	148
放弃不宽恕他 / 她的“理由”	151
不要触碰原有的创伤	154
告诉对方你要的，而不是你不想要的	157
克制自己，不争口角的上风	160
及时解决小问题	163
不要总把“离婚”挂嘴边	165
吵架也要讲原则	168

第六章 让家托起孩子：和谐夫妻关系，惠及亲子关系 /173

没有夫妻关系就没有亲子关系	174
男人是家庭支柱	177

女人是家庭后盾	180
父母形象是儿女的择偶标准	183
所谓的好孩子背后都有好父母	186
家长要成为孩子崇拜的偶像	189
父母的相处模式，孩子未来的参照	192
有爱的家，才能代代传承	195



第一章

一起觉悟：在婚姻中完善 和超越自我

夫妻白头偕老的秘密

爱有许多种，但是文坛大师钱钟书和夫人杨绛的爱情却让人记忆深刻，不仅经得起爱情的跌宕，而且守得住岁月的平淡。他们都拥有倾世的才华，在精神和情感上达到了空前的默契，在为人方面又都给后世做出了很好的榜样。

对于自己的妻子，钱钟书曾经说过这样一段话：“我在见到她之前，从没有想过结婚；我与她结婚数十载，从未后悔娶她，也未想过要娶另一个人。”从这段话里我们可以体会到，爱情是两个灵魂的共舞，爱情是除了你之外，其他人都将是将就，而我不愿将就。钱钟书对杨绛的爱情是深沉而专一的。

杨绛原名杨季康，出身于一个书香门第，和钱钟书是老乡。她的姑母杨荫榆曾任北京女子师范大学校长，是民国时期的风云人物。杨绛父亲杨荫杭早年时期参加革命，后来倾向于君主立宪制度，受过良好的教育，先在日本早稻田大学留学，后来又美国宾夕法尼亚大学留学，归国之后成了一名律师，也曾担任法官及检察长等要职。

出身于书香门第的杨绛拥有与生俱来的气质，她面容温婉，性格温和有礼，喜欢读书，连父亲也是不吝夸奖，说她是天生的大家闺秀。1932年，她北上在清华大学做一名借读生，研究外国语文学。也是这样的决定，让她遇见了生命中的爱情。

那年春天，风和日丽，钱钟书与杨绛相遇在清华大学的古月堂门口。

钱钟书当时穿着普通的青布大褂，脚上穿一双毛布底鞋，戴着一副老式眼镜，目光炯炯有神，行为儒雅有礼，谈吐幽默，满身浸润着学者气质。而杨绛长得比较娇小，温婉中透着活泼。两人的父亲在老家无锡又都是名流之士，在同样的阶层、相似的环境下成长的两个人一见如故，彼此会谈家乡，会谈文学。他们都是文学爱好者，默契的心灵交融、性格上的彼此吸引，让他们一见钟情。

钱钟书 25 岁时和杨绛结为连理，相濡以沫同舟共济 63 载。钱钟书说：咱们只有死别，再无生离。杨绛说：我一生是钱钟书生命中的杨绛。他们是伉俪情深的夫妻，更是志同道合的朋友，有时候也像情人。

且让我们追随钱钟书与杨绛二位先生的故事，体会一下他们白头偕老婚姻的原因：

1. 一生的无条件承诺

什么是婚姻？这个问题很多人都问过。不少作家都曾给了一个定义。心理学家韦恩·奥茨说过：“婚姻是彼此担当的爱的承诺；是由悔改和宽恕构筑的二人世界。”心理学家大卫·奥格斯伯格说过这样一句话：“婚姻远不止是相爱之人的个人行为，或合同双方的公开举动。”

婚姻不仅仅是一张不可缺少、具有法律与社会约束力的纸，还是一个誓约。步入婚姻殿堂的两个人都要遵守它，不是因为他们都受到了法律约束，也不是因为他们担心受到法律制裁，而是因为他们内心深处无条件地缔结了誓约。

2. 志同道合，志趣相投

相似的品性格局是彼此相恋相守的纽带。在岁月平淡的婚姻里，假如没有共同的兴趣爱好及精神追求，夫妻双方一定要经历很多的磨合和隐忍，最终也许还会落得分道扬镳的结局。

我的一个同学，他太太平日素爱流连牌桌，而我这个同学则热衷摄影与骑行。他们相识之初也是情投意合的眷侣，但是却因为兴趣大相径庭，又不懂得彼此谦让和调和，在婚姻中背道而驰，渐行渐远，不得已而离婚。他太太与牌友另组家庭，我同学找了一位喜爱旅行的女子共同生活。

3. 乐于付出，甘于奉献

为了伴侣及家庭，夫妻彼此都要甘愿挑战自己没有接触的领域，扛起生活赋予的重担，不仅仅要做有学识有风骨的才子佳人，更要做现实生活中的恩爱夫妻。

在婚姻中一味地索取是不可取的，只有乐于付出，婚姻之树才能四季常青。甘心情愿地给予，从来不会成为彼此心上的负担，只会甘之如饴，细水长流。

4. 信守彼此的承诺，不食言

婚约既然是一种必须要履行的责任，那它意味着什么？婚约是一种公开的海誓山盟，是不论遇见什么艰难险阻都要履行的誓言。没错，结婚是要承担一部分风险的，但是婚姻也会使我们的人生变得更加圆满，说到底婚姻是一个值得我们冒的风险。

两个原本素不相识的人牵手步入婚姻殿堂，不论哪方都要做好准备。另一半也许会时不时地做出一些令你失望的举动，而你则需要学会包容，不要让事情成为你放弃夫妻关系的借口。这种感觉就像是“高空蹦极”，假如你玩过就会明白，只要我们从跳台上迈出那关键的一步，必然坠落。那一瞬间，根本容不得我们犹豫片刻或有改变主意的想法，后悔都来不及。

一位长者曾对孙女说过她婚姻持久的秘诀：“我和你爷爷之间有个承诺，对婚姻也有个共同的承诺，就算我们彼此之间的承诺快要土崩瓦解了，对婚姻的那份承诺依旧会把我们维系在一起。”

5. 齐头并进，一起进步

我们都想要觅得一个足够优秀足够美好的恋人或爱侣，可是我们自己是不是足够匹配那份美满姻缘呢？特别是如今还未嫁人的姑娘们，内心都有一个梦想，就是有一天自己的意中人会骑着白马或踩着七色云彩来到自己身边，但是姑娘，你自己是否是一个美丽的公主或者一个可爱的灰姑娘？如果你不是，为何要对他人高要求？

6. 不离不弃，舍我其谁

俗话说：“夫妻本是同林鸟，大难临头各自飞。”可是钱钟书和杨绛先生的经历让我们感受到患难见真情，感受到什么叫作守得云开见月明。

所谓夫妻同心，其利断金。既然有缘成为灵魂伴侣，生死都可以共赴，尘世中还有什么难关跨不过去？在纷繁的尘世间，相依相守的两个人彼此之间相互珍惜，迎难而上，荣辱与共，自然会收获欢欣与甜蜜，理所应当获得生活的福报。婚姻的真谛就是，携手走过人生最艰难的岁月。

2008年3月的一天，我爱人由于平时工作劳累，得了严重的胃病，导致胃穿孔。签字准备做手术的那一刻，我的手是软的：大儿子未成人，小女儿尚未出世（怀孕8个月），这个家让男人倾尽了心血，如今他倒下了，家就塌了。我在心里默默地祈祷他平安，可是时间好像凝固一样。几个小时过去了，爱人终于从手术室出来，手术很顺利。在康复期间，我更加体验到“伴”的力量。爱人不在身边，我就如同缺了手、脚乃至大脑。经历过这次体验，让我更加明白：夫妻是身心相依相伴的一个整体，不可分割也不能分割，因为有爱！

人们都说人生很长，其实也就是白驹过隙之间，钱钟书和杨绛先生的深情让

我们确信：执子之手，与子偕老。婚姻的道路上，相依相伴的两人，必须要有勇气也要有信念更要有责任与担当。婚姻是座围城，城外的人想进去，城内的人想出去，只有用一世的情缘，才能诠释婚恋的美满和幸福。

用尊重获得爱，用爱获得尊重

有人说：“一个没有自尊的人，也很难得到别人的尊重。”这确实是条真理。

自尊是一个女人的身价，没有自尊的女人，想要得到男人的尊重，想让男人瞧得起她，简直比登天还难。因为女人从失去自尊的那一刻开始，人格与尊严就已经和她一起贬值了。

每个人都需要自己尊重自己，女人也不例外。作为一个女人，必须学会尊重自己，这是一个女人有修养的外在表现。连自己都不尊重女人，有什么修养可言？一个不懂得尊重自己的女人，别人怎么会尊重你？同样，你也没有资格得到别人的尊重。

好朋友菲菲从北京参加培训回来，发现丈夫与他的初恋女友同居。菲菲见过那个女人，长得非常漂亮，比自己能说，也比自己工作能力强，比来比去，觉得自己什么都不如她。菲菲非常担心丈夫会提出离婚，与他的初恋女友结合。为了不与丈夫发生争吵，菲菲对丈夫承诺：“我爱你，我可以允许你脚踏两只船，与她来往，我也可以与她共同分享你。”

可是，菲菲的软弱与迁就并没有感动丈夫，他反而开始变本加厉地伤害她。他不再每天按时回家吃饭、睡觉，一下班就往初恋女友那里跑，在她那里吃，在她那里睡。菲菲每天都打电话发微信求他回来，可他装作看不到，不理睬菲菲的感受和心情。

菲菲快要崩溃了，她放出狠话来：“假如你今天再不回来，我就不活了，我死了你就是凶手。”丈夫被菲菲的话吓到，就回来了。

菲菲看到丈夫回来，像是抓住了千载难逢的机会，可怜巴巴地跪在他面前，乞求他：“不要抛下我，行不行？我真的很爱你。”听了这话，丈夫面无表情地说：“你看看你现在像什么样子，你的自尊呢？你的骄傲呢？如若你果断地放手，我还瞧得起你。你现在不觉得丢脸吗？连一点尊严都不为自己留。”

菲菲不顾这些，依旧像个孩子一样不停地哭闹，希望丈夫可以可怜她，回心转意。但是丈夫却十分坚决：“我们分手吧。我不喜欢你了，像你这样没有自尊的女人，我不稀罕。”

菲菲无语，跪也跪了，哭也哭了，求也求了，为了爱把自己的尊严都搭进去了，也没有保住自己的婚姻。

像菲菲这样连自尊都不顾及的女人，丈夫会好好珍惜她吗？换成另一个人，也许结果也是一样的。如若对自己不恰当或不合适的行为不感到惭愧，不会难为情，用一个感情色彩很重的词来形容就是不知羞耻，这样的女人永远不会得到别人的尊重。

在婚姻中，我们大多会舍弃一些东西，但是绝不可能丧失自己的人格，更不能做有损尊严的事。女人如果在婚姻中失去自尊，那么就只能够祈求丈夫的同情与怜悯了。

爱情中，假如一方没有了自尊，在感情的天平上就容易失去自我、平等、自由或尊重。在这种状态中，当懦弱与愤怒变成一种习惯，谁又能来拯救那已经变质的爱情与婚姻？在感情的世界中，无论任何情况，就算你一无所有，但是千万不要放弃自尊心，因为它能够让你获得自我、尊重与爱。

不要担心失去爱，因为真正的爱情是不用你牺牲自己的尊严来维持的，更不