

在婚姻里 遇见更好的自己

文启智 / 编著

关于婚姻
关于幸福
关于更好的自己



在现实的婚姻中，没有一个伴侣是完美的，包括你自己。

但是我们懂得真心呵护，用爱包容，学会婚姻的经营之道，让自己不断成长。
因为，最美好的婚姻，是让你遇见更好的自己！

在婚姻里

遇见更好的自己

文启智 / 编著

关于婚姻
关于幸福
关于更好的自己



图书在版编目(CIP)数据

在婚姻里遇见更好的自己 / 文启智编著. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5158-2134-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第262777号

在婚姻里遇见更好的自己

作 者: 文启智
策划编辑: 傅德华
责任编辑: 楼燕青
封面设计: 周 源
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司
版 次: 2018年4月第1版
印 次: 2018年4月第1次印刷
开 本: 710mm×1020mm 1/16
字 数: 160千字
印 张: 13.25
书 号: ISBN 978-7-5158-2134-4
定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

亲爱的女人们，有想过婚姻中自己的样子吗？我想一定有。那一幕里也肯定有以下场景：

带着美好的愿景，携手相爱之人，登上开往春天的幸福列车。往后的日子便是徜徉在爱河中，沐浴着甜言蜜语，卿卿我我，活在当下，不用去操心未来和柴米油盐，在一生如初见般的相濡以沫中，陪着对方慢慢变老。

然而，现实却总是不那么尽如人意。才处于新婚中的我们，似乎突然之间就把幸福弄丢了。婚姻里的自己被不满、猜忌、争吵、抱怨、背叛折磨得精疲力尽，仿佛自己在瞬息间从天堂掉落到了地狱，落得一副狼狈不堪的样子。

你不禁发问道：“不是说，婚姻是上天给我们的最好礼物，为什么当我打开没多久，才发现它居然是一个潘多拉魔盒？”

你将得到一个字的回答：“哦！”

于是，你开始变得暴躁、愤怒，你们吵得面红耳赤。

这时，你又会得到一个回答：“这就是为什么别人得到的是最好的礼物，而你得到的却是潘多拉魔盒。因为你还是一如既往，不懂得改变。”

不可否认，幸福的婚姻是靠个人的努力争取来的。为此，你需要付

出努力，因为幸福的婚姻不可能一蹴而就，也不是你动动嘴皮子就能实现的，它需要你调整自己，用心修炼，完善自己。然而，又会有很多女人跳出来，说自己本就如此，为什么结了婚反而需要改变？再说改变后的自己就不是原本那个自己了，不是吗？听着貌似没问题。但这些冠冕堂皇的理由下面掩藏着一个“懒”字。我想从内心深处，你一定也想要尝试一下遇见那个更好的自己是什么样子。其实，不妨告诉你，那个更好的自己远比你想象中的还要优秀很多，但很多时候，你只是被自己圈禁在“不可能”的安乐窝里，而没有勇气去改变，因为你害怕失败。然而，失败了又怎么样呢？起码你比最初的自己又优秀了好多，不是吗？

再说回婚姻。

初遇婚姻，作为新手的你可能会有点儿茫然而不知所措，因为它并不是你想象的那样，也没有按照你最初设定的剧本在演出，已然认清了这一点你就应知道自己还需要不断地学习。这时，你将遇见一个更加努力的自己。

婚后的你更需要美丽，打造自己的完美身材，让自己变得更加优雅、幽默且自信。不要觉得那是一件麻烦的事情，有时候女人们应当为悦自己容而不仅仅是为悦己者容。这时，你将遇见一个更有魅力的自己。

两个人从陌生最终走向婚姻，再幸福的婚姻，其中的摩擦肯定也少不了。有矛盾了，有争吵了，有冲突了，所有的这些其实都不可怕，因为你在婚姻中慢慢懂得了沟通、包容。这时，你将遇见一个更通情达理的自己。

以前单身的自己嚣张跋扈，喜欢各种抱怨、指责，不喜欢给人留面子。渐渐地，你发现再坚强的男人也会有一颗玻璃心。为了你爱的男人，

也为了自己，你开始仰视你的男人，懂得给男人足够的面子，你的男人也渐渐地变得越来越成功。这时，你将遇见更懂得欣赏的自己。

.....

的确，婚姻始于爱情，却终于成长。在漫漫婚姻路上，突然有一天，你发现自己已然变成了一个自信、美丽、有温度、有爱、有强大内心、更会生活、情商更高的自己。

愿我们每个人都能拥有一段美好而幸福的婚姻。

第一章

初识婚姻，遇见需要努力的自己

婚姻是上天给我们的最好礼物，我们不能肆意挥霍，反而要用心呵护。

因为即使是再轰轰烈烈的爱情，也会归于平淡，更经不起折腾。

初遇婚姻，我们更多的是惊慌失措、无所适从。

没关系！我们会通过自己的努力，更好地认识婚姻，了解婚姻，从而让自己变得更好，让我们的爱日益加深，让我们的婚姻坚如磐石。

结婚，你准备好了吗 //3

婚姻是女人的第二次生命 //7

恋爱和婚姻是两码事 //12

适合自己的才是好婚姻 //16

婚姻需要相互磨合，彼此适应 //21

幸福的婚姻女人定 //26

嫁得好，更要经营得好 //29

第二章



宠爱自己，遇见更有魅力的自己

你本来就很美！因为女人的美是天生的，只是你不小心忘记了这一点。

有爱情和婚姻滋润的你应该更美：从容淡定、娴静优雅、婉约有致。

你的魅力源自对自己的宠爱，懂得内外兼修，你的优雅、幽默和自信让你越来越美丽。

没有丑女人，只有懒女人 // 37

打造你的完美身材 // 41

内外兼修的女人秀外慧中 // 45

优雅的女人永远不会老 // 47

幽默是智慧女人的超级武器 // 51

自信的女人更美丽 // 54

第三章

用心沟通，遇见更通情达理的自己

对于幸福婚姻来说，沟通犹如空气一样重要，缺乏沟通的婚姻会让人窒息，而不懂得沟通的爱情会让人中毒。

用心、有效的沟通，像是一个情感的催化剂，能够迅速消融夫妻间的隔阂；像是爱情之花的营养液，令夫妻间的感情变得更加甜蜜；像是巩固你们爱情的堡垒，让它变得坚不可摧。

与此同时，你也能遇见那个更通情达理的自己。

用心去沟通 //61

不要随意猜疑另一半 //64

别让唠叨毁了你的婚姻 //68

闭上嘴巴，做丈夫最忠实的倾听者 //72

会『示弱』的女人最好命 //76

爱需要理解和包容 //81

培养自己的高效沟通力 //83

第四章



赞美老公，遇见更懂得欣赏的自己

婚姻中，可以没有爱，但不能没有欣赏和赞美。

爱不是婚姻的全部，欣赏和赞美却能创造爱，让你的婚姻幸福美满、日久弥新，让你的男人更加成功。

女人们，请记住一点：幸福的婚姻不仅要有面包和牛奶，还需要有诗和远方，更需要有欣赏和赞美。

婚姻最忌讳拿来攀比 //89

你的仰慕更易造就男人的成功 //93

用赞美代替指责和抱怨 //98

婚姻需要甜言蜜语来调味 //102

别轻易触犯男人的尊严 //106

关键时刻给足男人面子 //110

第五章

情绪管理，遇见情商更高的自己

高情商的女人最幸福。因为她们懂得用心经营自己的婚姻。

婚姻中的她们，从不抱怨、唠叨，而是用自己的温情、爱与宽容去征服男人。

她们更懂得管理好自己的情绪，抑制自己情感的冲动，及时排解不良情绪的侵扰，从而活出更积极、阳光、快乐、幸福的自己。

别让情商成为你婚姻中的硬伤 //117

想过幸福的日子，请从停止抱怨开始 //120

吵架的最高境界就是让感情越吵越甜蜜 //123

给自己的坏情绪做个SPA //127

赶走忧郁，做一个『向日葵女人』 //131

激活体内的快乐细胞 //134

第六章



用爱经营，遇见更有情调的自己

一杯咖啡、一本书、一个窗台、一个你。

有情调的女人懂得安排好自己的一切，极会享受属于自己的美丽时光。

她们有自己的梦想，有自己的爱好，把日子过成了一首诗的模样！

做一个会放风筝的女人 //141

学会享受一个人的时光 //143

请别丢了你的梦想 //146

用书香来装点你的生活 //150

打造一个温馨的港湾 //152

培养自己的兴趣爱好 //156

第七章



要幸福更要性福，遇见更『知性』的自己

爱情是身体和灵魂的合二为一，美好的性让婚姻更幸福。然而，没有性会让婚姻亮起红灯。所以，聪明的女人们，要想婚姻幸福，千万不要使用性惩罚，而是要让自己变得更『知性』，如此才能让婚姻更美满。

有爱有性，才有幸福婚姻 //163

和谐的性爱源自良好的沟通 //166

千万不要用性来惩罚男人 //169

做性感的女人，让婚姻生活更加甜蜜 //172

重视浪漫情调，让幸福指数飙升 //176

第八章



不断修炼，只为在婚姻中遇见更好的自己

你若芬芳，蝴蝶自来；你若盛开，幸福自来！

一个人唯有先懂得爱自己，才能更好地爱别人。所以，先斟满自己的杯子吧！让自己变得更加从容、平和而强大，珍惜所拥有的一切，活出更棒、更美好的自己。

爱人之前，先学会爱自己 //181

学会接纳不完美 //185

做好自己的幸福心灵导师 //188

婚姻路上要懂得且行且珍惜 //192

你值得拥有更好的自己 //195

第一章

初

识

婚

姻

,

遇见需要努力的自己

婚姻是上天给我们的最好礼物，我们绝不能肆意挥霍，反而要用心呵护。

因为即使是再轰轰烈烈的爱情，也会归于平淡，更经不起折腾。

初遇婚姻，我们更多的是惊慌失措、无所适从。

没关系！我们会通过自己的努力，更好地认识婚姻，了解婚姻，从而让自己变得更好，让我们的爱日益加深，让我们的婚姻坚如磐石。



结婚，你准备好了吗

结婚，对于很多女人来说，是一件期待已久的大事。她们中的一些人甚至从小的愿望就是自己能有一天披上洁白的婚纱，在众人的祝福声中，和心中的白马王子结婚。然而，几乎很少有人会问自己：“结婚，我准备好了吗？”

相信每一对走进婚姻殿堂的新人，都想要拥有美满的婚姻、幸福的家庭，都希望能够携手经历风雨，白头到老。

然而，婚姻不是美丽的幻想，我们要清楚，不是所有的王子和公主在一起都会过上幸福的生活。如果你还不知道自己为什么要结婚或对婚姻真实的样子一无所知，那么你不觉得这是一个冒险的赌注吗？

曾有人做过一个调查，因为以下原因结婚的人不在少数：

父母岁数大了，希望孩子能早点儿结婚；

岁月不饶人，男大当婚，女大当嫁，再不结婚到时候要孩子都困难；

双方恋爱时间长了，彼此习惯了身边的那个人，不想再浪费时间去找别人；

同居试婚，还没玩够，但因为怀孕了，只能奉子成婚；