

赞美·包容·倾诉·坚持·经营·爱·信任·情趣·和谐·激情

李樹晔◎刘燕华

著

Jie Du Nü Xing Hun Yin Mi Ma

解读女性 婚姻密码

50个典型的**婚姻问题**个案，
十个意义非常的**分析专题**，
解读现代女性**婚姻幸福**的**密码**



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

赞美·包容·倾诉·坚持·经营·爱·信任·情趣·和谐·激情

解读女性 婚姻密码

Jie Du Nu Xing Hun Yin Mi Ma

李淑晖◎刘燕华

著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

解读女性婚姻密码/李澍晔, 刘燕华著. —天津: 百花文艺出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5306-4659-5

I.解… II.①李…②刘… III.女性—婚姻—通俗读物
IV.C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 048952 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 23332651 邮购部电话: (022) 27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 6.75 插页 2 字数 159 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册 定价: 15.00 元

李澍晔



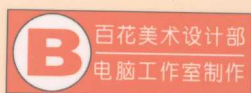
中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中国青少年通讯社成长教育首席专家，北京市青少年法律与心理咨询服务中心特邀教育专家，“彩虹心灵驿站”主讲，为数百万名学生家长做过成长教育、安全避险辅导，为68000多名男女白领做过心理疏导，经常为企业家提供心理、谈判与谋略指导。当兵18年，历任侦察兵、班长、排长、连长、政治指导员、作战（侦察）参谋，两次荣立三等功，

刘燕华



中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中华护理学会会员，中国爱心世纪网特约教育专家，“彩虹心灵驿站”主持人；20世纪60年代生于革命军人家庭，14岁参军，上校军衔，北京军区某后勤部正团职干部。

“彩虹心灵驿站”电子信箱：caihongxinling@sohu.com



前 言

相信每一位走进婚姻殿堂的女人都期待着幸福的未来，然而现实的婚姻却无法让多数已婚女性感到快乐，美好的幸福感在她们的头脑中并没有持续多长时间。

婚姻应该是快乐的！快乐的基础是信任、忠诚、坚持、耐心、付出、宽宏、支持、细心与努力。

目前有相当多的没有一点幸福感的已婚女性存在着观念上的误区：我人都属于你了，你怎么还不满意呢？这种误区导致了一些已婚女性自私、任性、霸道，不知道爱是什么，怎么去爱，以至于把肉体当成了筹码，放松了品德的修养，失去了女人的传统美，导致夫妻关系紧张，甚至感情破裂。

少数已婚女性，对婚姻心理问题了解甚少，把本来很简单的事搞得很复杂，把复杂的问题搞得更复杂，甚至会引发不可逆转的严重后果。女性婚姻问题涉及的问题非常广泛，各种情况也不一样，综合起来讲主要有以下几个方面：一是双方的性格不协调。由于婚前的成长环境不一样，文化程度的差异，养成也不一样，容易出现以我为中心，互不相让的局面，最终导致夫妻无法

沟通,感情出现裂痕。二是性生活不和谐。夫妻双方对性的要求、感觉、强度、理解差异很大,某一方不但不能体验性生活带来的快乐,反而感到性生活是痛苦的,从而导致对婚姻的恐惧。三是不良心理逐渐暴露出来。由于工作、生活、教育子女、赡养老人的压力大,随着时间的推移,夫妻之间的差异越来越显现出来,问题暴露的也会越来越多,容易出现厌倦、失落、后悔等心理,有时会怀疑自己的婚姻是不是正确,选择的伴侣是不是合适等等。四是各种干扰增多。夫妻建立家庭以后,接踵而至的是工作、事业、住房、养育子女、亲情走动、赡养老人等现实问题,都必须面对,必须全力解决好,所以常常会感到婚姻很累。多数已婚女性,由于婚前没有充分的心理准备,草率地嫁人了,结果美好的梦想被严酷的现实击得支离破碎,内心十分痛苦。

当今社会,女性的婚姻问题日益突出,全社会都在关注,因此努力研究女性婚姻问题,帮助已婚女性保持良好的状态,把握住婚姻的本质,掌握驾驭婚姻的技巧,是当务之急的大事。

本书精选了若干具代表性的婚姻问题案例,以对话的形式进行分析。当您在书中看到别人的婚姻问题时,也自然地能有所借鉴,举一反三,可以自我认识、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我提高,婚姻幸福之门就此也将打开。

李澍晔 刘燕华

彩虹心灵驿站工作室

caihongxinling@sohu.com

目 录

赞美是美满婚姻的基础

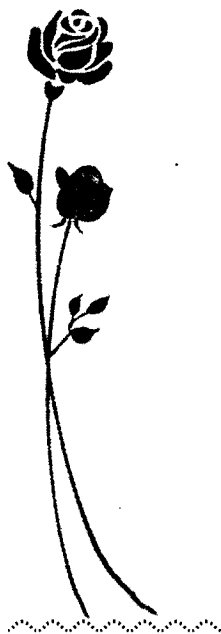
- 1 赞美不能吝啬
- 4 赞美讲究艺术
- 8 赞美发自内心
- 11 赞美坚持经常
- 15 赞美多样性

包容是美满婚姻的灵丹

- 20 放大镜看优点
- 24 显微镜看缺点
- 28 承认性格差异
- 31 不能追求完美
- 35 允许对方犯错误

倾诉是美满婚姻的润滑剂

- 40 不能硬扛着
- 44 情感的需要
- 48 心理的需要



接受的需要 52

生活的需要 56

坚持是美满婚姻的保证

优点一直坚持下去 61

语言美 65

形体美 69

品德美 74

养成美 78

经营是美满婚姻的根本

努力去经营 82

经营需要付出 86

经营需要耐心 90

经营需要细心 94

经营需要真心 98

爱是美满婚姻的基石

忠诚 103

无微不至 107

表现 111

形式 115

全部 119

信任是美满婚姻的前提

百分之百 124

语言 128



132 行为

136 肯定

140 认可

情趣是美满婚姻的妙药

145 培养

149 鼓励

153 一唱一和

157 支持

161 共享

和谐是美满婚姻的开始

166 过日子需要和谐

170 性生活需要和谐

174 和谐需要让步

178 和谐需要共同努力

183 和谐需要学习

激情是美满婚姻的催化剂

187 经常给配偶惊喜

191 经常让配偶感到爱的火花在闪烁

195 经常使配偶感到快乐

199 经常为配偶去做事

203 经常使配偶感知你的爱存在

207 后记



赞美是美满婚姻的基础

赞美不能吝啬

(勤快的丈夫变成了懒惰虫)



情景再现

媛媛的丈夫刚结婚那阵子非常勤快,买菜、择菜、下厨房、收拾屋子、洗衣服、打扫卫生间,积极主动,没有任何怨言。媛媛经常夸赞丈夫是好丈夫,嫁对人了……

慢慢地习惯了丈夫“伺候”的行为,对丈夫的积极劳动无动于衷了,丈夫干的再多,也没有一句赞美的话,甚至还鸡蛋里挑骨头,无端地指责丈夫,觉得丈夫劳动是天经地义的事。最近,丈夫就不怎么爱劳动了,故意找借口休息。懒得什么也不愿意做了,与虫子差不多了。媛媛无奈之下,只好自己买菜、下厨房、洗衣服了。小两口为此还经常吵架,媛媛经常哭诉自己命苦,嫁错了人……

究竟是嫁对了人,还是嫁错了人呢?带着这个问题,媛媛与“彩虹心灵驿站”的心理专家交谈起来。



心灵交流

媛媛:我真是瞎眼了,怎么嫁给个两面派呢?

心理专家:您为什么这么说呢?遇到问题,先不要后悔,更不能自己作践自己。要对自己有信心,积极寻找解决问题的办法。哭是解决不了任何问题的。

媛媛:我怎么也想不通这个问题,勤快的丈夫怎么变成了懒虫呢?

心理专家:您仔细想一想,丈夫变懒了,是不是身体有病了,还是你们两个人有其他矛盾呢?

媛媛:丈夫的身体壮的如牛一样,一点毛病也没有。至于其他方面的问题也不存在。我真的嫁错人了,我的命怎么这么苦呢?现在的男人怎么都这样呢?

心理专家:其实,你的命不苦,只是你太吝惜赞美丈夫的语言了。是你自己把丈夫由勤快变成了懒惰。你没有学习过婚姻心理学,不知道如何调动丈夫的积极性。

媛媛:嗨!我是他太太,身体都交给他了,工资全交给他,还吝啬呀?都成夫妻了,赞美他干什么呀?丈夫的懒惰怎么能与我有关呢?明明是他不在意我了。

心理专家:您为什么这么说呢?

媛媛:因为我不喜欢虚伪的赞美语言。

心理专家:怎么能说赞美的语言是虚伪呢?语言是有感情的,是人与人之间交流的最直接的形式。美丽的语言,能使人精

神焕发,朝气蓬勃;能使一个罪犯改过自新;能使轻生的人重新认识生命、珍惜生命。没有赞美语言的世界是多么的可怕呀?没有赞美语言的婚姻是多么的凄凉和冷酷呀?某地有一个中年人身上绑着炸药,准备与仇人同归于尽,大家怎么劝也不行。弱小的妻子来了,她大声地说:“你走了,我们怎么活呀?你是家里的顶梁柱呀!”妻子的这句话,使中年男子冷静了,松开了拉导火索的手。这件事得以安全平息,与妻子的赞美是有直接关系的。

媛媛:这个女性真了不起。

心理专家:您要知道,赞美是美满婚姻的基础。基础的重要性你应该知道,是根本、是持久的“牢固剂”。王女士结婚10年了,没有下过一次厨房,丈夫买菜、下厨房、收拾饭桌特别积极。每次见到王女士,她的脸上总是充满了爱的幸福。她的秘诀是什么呢?是从不吝惜赞美丈夫的语言。其实,她丈夫以前不会做饭,但王女士每次都夸赞丈夫饭做得好,菜炒得香,汤烧得有滋味,屋子收拾得干净,是百里挑一的好男人。丈夫每次听到她的赞美之言,开心得眉飞色舞,于是更加积极地下厨房、干家务活了。赞美的语言,使两个人的感情愈加深厚。

媛媛:多俗气呀?这么大人还需要像小孩子似的赞扬,真不可思议。

心理专家:夫妻之间互相赞美几句,怎么能说俗气呢?如果你把美好的语言当成俗气,只有苦恼的婚姻伴随你了。你追求婚姻幸福,就要寻找幸福的良方,要务实一些。要懂得,无论大人还是孩子,都喜欢听赞扬话的,为了让丈夫能保持激情,就要不厌其烦地赞美丈夫。有一位已婚女士,结婚

前总觉得自己不漂亮,不敢在众人面前抬头。结婚后,丈夫经常赞美她漂亮,有气质,她经常听丈夫的赞扬,慢慢地有了自信心,逐渐地消除了自卑感,不仅敢于在众人面前抬头了,还作了一家外企的销售经理呢。这位女士说,如果没有丈夫的赞美,后果不堪设想。现在我越来越爱老公了。

媛媛:原来赞美这么神奇呢?可是我开不了口。

心理专家:不要着急,看到丈夫的优点,就直说,养成赞扬的好习惯,慢慢就好了。

媛媛:我努力去试试。

心理专家:要对自己有自信,要发自内心地用真诚地语言赞美丈夫,要持之以恒。



婚姻及时雨

真诚的赞美语言,是夫妻间增进感情的润滑剂,要恰当地加以使用。廉价的爱情营养为什么舍不得用呢?关键是缺乏爱情知识,没有掌握婚姻心理学的内涵。

赞美讲究艺术

(把丈夫逼进了地下室)



情景再现

春妮的朋友过生日请客,春妮在饭桌上,当着客人的面,与

丈夫吵了起来。两个人越吵越激烈,最后春妮竟然被气哭了,跑出了餐厅,打车一个人回家了。把朋友的生日也给搅和了,闹的大家很尴尬。

事情的原因很简单,就是因为春妮夸赞了丈夫几句。春妮看到朋友的丈夫心很细,把生日布置得特别温馨,尤其是朋友的老公突然拿出99朵玫瑰花,大家热烈鼓掌,都很羡慕。春妮当着大家说,我老公也很心细,我过生日时,一个晚上没有睡觉,给我画了99朵玫瑰花,以表对我的真心。大家哄堂大笑。春妮的丈夫把这话曲解了,以为是在讽刺他,嫌他小气,让他没有面子了,顿时无名火起,与春妮大吵了起来。

第二天,丈夫说要出差几天,春妮信以为真,过了半个月了也不见丈夫的影子,连个电话也没有。春妮着急了,到单位一问才知道丈夫根本没有出差,自己租住在一个地下室里。春妮气得哭得如同泪人一样。

夸赞人,怎么还能招惹矛盾呢?带着这个问题,春妮请教了“彩虹心灵驿站”的心理专家。



心灵交流

春妮:我夸赞老公有什么错误啊?老公怎么能曲解我的意思呢?

心理专家:你夸赞老公没有错误,但是你不分场合夸赞老公,不分时间、环境、氛围,就是典型的不懂赞美艺术,容易使人误会你的意思,造成的结果肯定是负面的。

春妮：啊！这么深的东西我没有想过。我丈夫也太小心眼了，太不绅士了，真没意思。

心理专家：任何男人，无论他平时多么有涵养，一旦在特定的场合中，自尊心受到了伤害，丢了面子，就可能会变得暴躁如牛。绅士也是有条件、有限度、有前提的。作为妻子，在外面讲话，要处处注意维护丈夫的面子，说话不能说半句，更不能说出容易使人误解的话。即便是在家里，赞美的语言也要文明，不能随心所欲，以免造成误会，引发矛盾。

春妮：以前，我们两个人在一起的时候，我赞扬他也是连“讽刺”带“挖苦”，丈夫也没有不高兴，所以我以“讽刺挖苦”式的方式赞扬丈夫，逐渐形成了习惯。今天老公是怎么了，真令人讨厌，真想和他离婚，这日子没法过了。

心理专家：以前，你采取“讽刺挖苦”式的语言赞美他，是你们两人单独在一起，没有外人。丈夫让着你、容忍你，这说明你丈夫还是很有涵养的男士。你绝对不能把“讽刺挖苦”式的赞扬方式成为习惯，变本加厉，这是很危险的事情，也是影响夫妻关系开始的。

春妮：啊，这是为什么呢？

心理专家：因为这里面缺少尊重，反映出你很没有修养。当夫妻双方缺少了尊重，夫妻关系就会出现微妙的变化。一方面是：你在对方的心目中的地位逐渐下降，形象逐渐变坏；另一方面是：夫妻生活逐渐变的平淡，关注对方的力度开始减弱，甚至产生了厌倦感。

春妮：有这么多的学问呢？

心理专家:有。婚姻心理学认为:夫妻间如果失去了尊重,那么在心理上就会出现排斥和拒绝的倾向,双方的吸引力逐渐减少,最终导致枯燥无味的生活状态发生。很多有婚姻心理学知识的人,很注意尊重对方,让对方时刻感到他是受尊重的人,这样在心理上就会有一种被重视的感觉,自发地产生吸引与离不开的心理倾向。显然,后一种心理倾向是积极的,对爱情是有益的。所以夫妻之间的赞美,是要建立在互相尊重的基础之上的。缺少了尊重,任何赞美都是多余的,甚至是反作用的。

春妮:其实,我赞美丈夫时,本意并没有不尊重他的意思呀?

心理专家:说话要表里如一,如果长期使用刻薄的语言赞美丈夫,容易形成语言使用惯性。这种惯性容易使人产生语言麻痹,最终对赞美会产生反感,甚至厌恶。

春妮:看来我以前真的是太随意了,以后我要注意赞美的艺术了,说话不能太刻薄了。



婚姻及时雨

使用语言赞美人,一定要讲究艺术。根据时间、场合、环境、情绪、对象的不同,机智运用,会有奇妙的效果。如果不分青红皂白,在不尊重他人的前提下,随意赞美人,可能会起到相反的作用。