



明天 编著

HEXIE HUNYIN
SHOUZHAN SHOUZIAN GZIANZOU

和谐婚姻： 手牵手向前走

婚姻不是彼此成全，而是互补；
婚姻不是你看着我，我看着你，
而是两个人手牵手向前走；
抛开偏见、苛求、自私以及推卸责任，
敲开幸福之门，让婚姻甜蜜、充满向往。

 中国纺织出版社



婚恋指南

如何经营好婚姻？
如何经营好爱情？
如何经营好生活？

和谐婚姻： 手牵手向前走

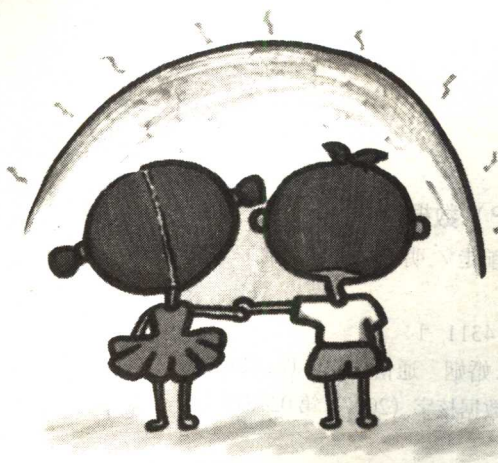
婚恋专家 张德胜 著
婚恋专家 张德胜 著
婚恋专家 张德胜 著
婚恋专家 张德胜 著
婚恋专家 张德胜 著

中国社会科学出版社

和谐婚姻：

手牵手向前走

明天 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

幸福婚姻是幸福人生的重要组成部分。本书作者通过对婚姻、感情和家庭生活多年的观察,发现幸福婚姻的奥秘不在于寻找那个“最好的”伴侣,也不在于对另一半提出诸多要求,而在于你自己要做最好的伴侣。抛开偏见、苛求、自私以及推卸责任,多从自身寻找原因,做你应该做的,做你能做的,做你正在做的,你将会发现幸福的婚姻生活就在眼前!

图书在版编目(CIP)数据

和谐婚姻:手牵手向前走/明天编著.——北京:中国纺织出版社,2007.6

ISBN 978-7-5064-4311-1

I.和… II.明… III.婚姻—通俗读物 IV.CS913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第027878号

策划编辑:胡成洁 责任编辑:陈芳

特约编辑:刘燕 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

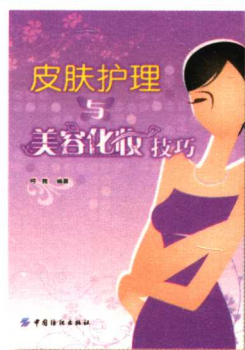
开本:710×1000 1/16 印张:14.25

字数:171千字 定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



明天，高级心理咨询师，婚姻指导师，
婚姻情感专栏作家，《婚姻与家庭》杂志特
聘婚姻顾问。从事多年的婚姻咨询和婚姻培
训工作。



★ 策划编辑：胡成洁
★ 封面设计：兆远书装

感谢您购买和阅读此书。若有意见和建议，
欢迎与我们沟通，

策划编辑邮箱：asdf3006@126.com，

电话：13681494399。

此外，您还可以通过上述联系方式，为您的
作品寻找出版机会！

守护婚姻，守护易碎的花瓶

在童话中，常将白雪公主和白马王子举行盛大婚礼作为故事的结局，但在现实生活中，考验爱情的日子才刚刚开始。很多结婚几年的夫妻感叹自己心中神圣的婚姻殿堂正在失去虚幻的光彩，变得琐碎实在，柴米油盐，鸡零狗碎。有人形容，现代婚姻已经从牢不可破的“石器时代”走向了“瓷器时代”，我以为这种种比喻倒有几分贴切，婚姻，确实是一只精美易碎的花瓶。

一般来说，人们的婚姻状态大体可以划为三种类型：健康状态、亚健康状态、濒临死亡状态。健康状态的婚姻，就是那种长相知不相移的，那种与所爱的人经历了惨绝人寰的磨难依然痴情不改的。现在，有些人不大相信这些了，把它们当成远古的童话。有些“现代人”不再坚守贞操，不再信仰忠诚，不再强调奉献，不光对妻子（对丈夫）不忠贞、不奉献，对朋友、对社会、对工作、对他人都不再讲忠诚和奉献，他们认为那是“愚昧”的表现。其实，完善的婚姻令我们每一个人神往，当我们看到白发苍苍的夫妻神态安详，脚步笃定地在金色的余晖下漫步的时候，心潮就会涌动；当我们听到“爱着你的爱，苦着你的苦，悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福”的时候，泪水会濡湿了眼睛。

濒临死亡或已经死亡的婚姻现在越来越多。据调查，有近一半的妻或夫曾经动过分手的念头，但真闹到兵戎相见分道扬镳的远没有那么多。最大量的还是处于亚健康状态的婚姻，日子能过下去但又不尽如人意，常用“一般般”、“还凑合”等词儿来形容自己的婚姻。我们最应该关注的正是这种婚姻状态，因为它最普遍，也最具可塑性。如果做丈夫、做妻子的学会在婚姻中成长，学会倾听，学会处理自己的不良情绪，就可以使“亚健康”婚姻转化为健康完美的婚姻。

最近，我看到了明天写的《和谐婚姻：手牵手向前走》这本书，觉得非常好，也很实用。书中详尽地分析了亚健康婚姻中出现的各种矛盾，也逐一开出了解决矛盾的药方：要在婚姻中划清双方的责任、重新探索自我、要培养自己爱的能力、学会化解婚姻中的冲突、寻求共同生活的意义，等等。这些告诉我们：爱情和婚姻是有规律可言的，幸福不是不可捉摸的，不是撞大运的赌博。而在现实中，很多人不肯在婚姻中成长，坚持做一个幼稚的孩子，固执地一错再错，发出“婚姻是爱情的坟墓”之类似是而非的感慨。

幸福婚姻需要共享、忠诚、宽容、理解、尊重、坦诚、平等。任何事物都有自己的规律，在婚姻中，你不能随心所欲，自己想怎么过就怎么过，想怎么说就怎么说。如果你想维持一桩婚姻，就得收收自己的脾气，就得注意“另一半”的感觉、情绪。要知道，经营婚姻的最基本的原则是夫妻双赢，而不是“东风压倒西风”。婚姻其实是一个最需要品位，最需要教养、最需要能力、最需要忍耐的地方，而我们恰恰在说“我爱你”的激情时刻忽视了这些。我们都希望被爱，都希望自己的妻子（丈夫）是一个懂得爱而不是自私自利、沾花拈草、以自我为中心的人，都希望自己的感情不受伤害，那么，我们就更要小心翼翼地捧着自家精美的花瓶，不要让它掉在地上摔碎了。

和谐社会离不开和谐婚姻，每个人的身心健康、全面发展也离不开和谐婚姻。每个走进婚姻中的人都明白了这一点，便能作为两个独立且有个性的人而携起手来，把幸福撒在崎岖而漫长的人生之路上。感谢作者，感谢《和谐婚姻：手牵手向前走》这本书，它给了我们一把钥匙，让我们懂得：爱的问题，只能用爱来解决；幸福，其实把握在自己手中！

（左心平，中国婚姻与家庭研究会副秘书长、《婚姻与家庭》杂志社主编）

左心平
2007.4.

做婚姻中最好的你

(代前言)

“做婚姻中最好的你”，这句话是我在前一本书《怎么说，怎么爱——夫妻沟通的奥秘》中的后记。当时，这本书完稿后，我拿给朋友们看，妻子们的反应如出一辙：“如果他能照书上的方法去做就好了。”丈夫们的反应也有克隆之嫌：“她真应该好好看看这本书，她做得实在太差劲了！”我突然就有了一个想法：为什么我们总是将创造幸福的责任推给别人呢？为什么不能做婚姻中最好的自己呢？

我观察那些冤家怨偶，发现大多数人的烦恼都是在于认为对方做得如何不好，没有达到他们的期望：“如果他能多挣一些钱，我们的生活就幸福了。”“他一点都不体贴人，也不浪漫，完全是一块木头！”“她能少唠叨几句就好了！”“她为什么不能温柔贤惠一点呢？”“当初真是瞎了眼，嫁了他这个窝囊废！”“当初是被她美丽的外表迷了眼，现在才发现原来是个绣花枕头！”面对那些来向我求助却在不停埋怨对方的夫妇，我给他们提建议：“试着做最好的爱人，你们其实就是自己最好的治疗师。”马上就有人反驳：“我觉得我做得已经够好了，现在的问题主要在她。”“他如果不肯改变，我怎么做都是白搭！”显然，他们不肯轻易将目光从对方身上收回。

有一位丈夫对我的建议沉默了。两天后，他给我打来电话，说：“我决定用实际行动做一个好丈夫，这是我应该做的，也是能够做的。”

一个月后，他的妻子惊喜地对我说：“变了！一切都变了！他变得非常细致、体贴，有责任心，就像当初我们恋爱时那样。我们的

生活又恢复到了最初的甜蜜！”丈夫也感言道：“当我审视自己时，发现自己有很多缺点，比她的缺点要多得多，要改变的是我，而不是她。”

嫁错郎，娶错妻是多少人的遗憾？如何了却这种遗憾，很多人都试用了很多的所谓“婚姻艺术”，如控制他、教育他、改造他、迎合他，或者消极对抗、忍让顺从或者离婚后再选择一次。这些方法有效吗？没有效！仍然有那么多冤夫怨妇在感慨婚姻的无奈，仍然有那么多悲欢离合的故事在上演。幸福掌握在自己手中，幸福的婚姻需要自己去创造。“从现在做起，做最好的自己。”你会发现，这是所有婚姻艺术中最重要、最有效、最简单、最可行的方法。而且，你还会发现，它带来的效应是具有震慑力的。

本书的目的就是为了让更多的人，在尽量短的时间内，在尽量轻松的状态下（不是被人板着脸说教）来学习和接受这个婚姻生活最重要的理念：幸福婚姻的奥秘不在于寻找最好的伴侣，而在于做最好的伴侣！

我希望每一对即将走上红地毯的情侣都能来看看这本书；我希望那些婚姻亮起“黄灯”信号的夫妻能迅速来看看这本书；我也准备让那些寻求婚姻辅导的怨偶首先看看这本书。

感谢你拿起这本书！我要恭喜你：你的幸福婚姻，从现在开始了！

作 者



第一篇

探寻幸福婚姻的秘密：对你自己负责

第一章 为什么总是不幸福 / 3

- 一、永远的遗憾——嫁错和娶错 / 3
- 二、你对婚姻有什么希望 / 6
- 三、从希望走向失望——五种常见的不幸福的婚姻 / 8
- 四、谁为幸福负责 / 16

第二章 划清双方的责任 / 21

- 一、划分所有权 / 22
- 二、担起各自的责任 / 25
- 三、将我的自由拿回来，将他（她）的自由还给他（她） / 28
- 四、我的尊严不容侵犯 / 29
- 五、“三八线”滋养爱 / 32
- 六、自制，而不是“制他（她）” / 33

第三章 重新探索自我 / 35

- 一、正视你心灵深处的真实 / 36
- 二、不要指望别人 / 42
- 三、完整的你必须具备的基本元素 / 46
- 四、放手对方成长，为自己减负 / 49

和

谐

婚姻

:



手牵手向前走



第二篇

做最好的爱人，你必须具备的五个品质

第四章 缔造婚姻之血——爱 / 57

- 一、你们为什么结婚 / 57
- 二、如何衡量爱情 / 77
- 三、滋养你的爱人 / 79
- 四、培养爱的能力 / 85

第五章 筑起婚姻之骨——责任感和忠诚 / 93

关于责任感 / 93

- 一、什么是婚姻的责任 / 94
- 二、爱情、婚姻与责任的辩证关系 / 97
- 三、责任感，你走进婚姻的通行证 / 105

关于忠诚 / 108

- 一、爱的忠贞 / 108
- 二、诚实永远是第一位的 / 117
- 三、严防“第三者” / 120

第六章 丰盈婚姻之肉——尊重和宽容 / 127

关于尊重 / 127

- 一、尊重彼此的自由 / 128
- 二、拥抱彼此的差异 / 133
- 三、认可对方的价值 / 140

关于宽容 / 144

一、宽容是感情的润滑剂 / 144

二、重建信任 / 150



第三篇

幸福是手牵手向前走

第七章 化解婚姻中的冲突 / 157

一、他（她）做得不够好 / 158

二、双方都没有错的伤害 / 161

三、偏好相左 / 164

四、个人欲望与整体需要之间的矛盾 / 169

五、“第三者”入侵 / 171

第八章 培养“我们”的整体感 / 179

一、单独成长，还是共同成长 / 179

二、秉持“夫妻是共同体”的原则 / 183

第九章 寻求共同的生活意义 / 203

一、加强夫妻之间的联结 / 203

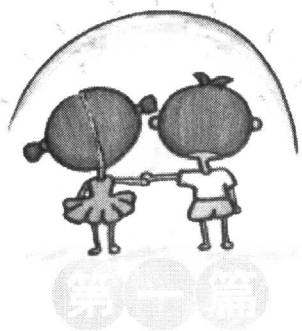
二、认同对方的梦想和理念 / 208

构筑幸福婚姻 我们能做什么（代后记） / 215

恋爱秘诀

大学不是恋爱的





探寻幸福婚姻的秘密： 对你自己负责

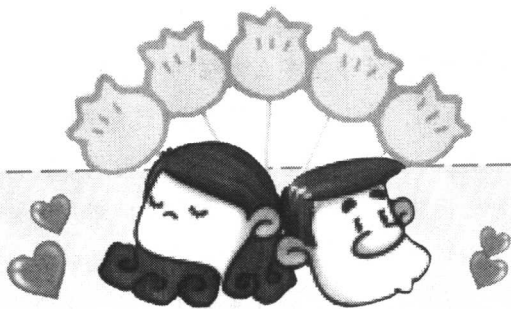
通过百度搜索“幸福婚姻的秘密”，共有 385 万条相关内容（当你翻开这本书的时候，网站的内容很可能已增加到了 400 万条）。幸福婚姻到底有什么秘密？100 个人可能有 100 种说法。美国著名婚姻问题专家温格·朱利在他的著作《幸福婚姻法则》中指出幸福婚姻的秘密是：第一，找个好人；第二，做个好人。他说，“做到这两点，你想不幸福都难。”

这个秘密太棒了！“找个好人”，这是每个人的愿望，大量的报刊、书籍、广播、电视等媒体源源不断地向我们传授“找个好人”的方法。我们在这方面的能力越来越强，“找人”的标准越来越高，眼光越来越挑剔。“找一个好人”是幸福的基础，无可厚非，但是别忘了，这个秘密的第二点是“做个好人”！

如何叫做“做个好人”呢？一味地无私奉献算不算好人？大包大揽责任算不算好人？言听计从算不算好人？对于这些，我们暂不作定论。现在我们将目光投向现实，你会发现，这些好人有太多的委屈和烦恼要向你倾诉，他们告诉你，他们并不幸福！

从道德品质来评判，他们确实是好人；但是，对于婚姻生活来说，幸福度才是最高的评判标准，只有夫妻双方都感觉幸福，这样的婚姻才算是成功的婚姻，他们才能各自被称作是称职的丈夫和妻子。

本篇用生动的案例和缜密的分析为你重新诠释“好人”的定义，并告诉你幸福婚姻最重要的一个秘密：对自己负责，也让配偶承担他（她）应该承担的责任。



第一章

为什么总是不幸福

一、永远的遗憾——嫁错和娶错

马丽夫妇的烦恼

马丽的烦恼

近段时间，马丽总是在想一个问题：6年前，在朋友的宴会上，她不小心碰翻的那个酒杯的主人如果是坐在刘伟（她现在的丈夫）旁边的他的同学方海成就好了。马丽就是因为那天不小心碰翻了刘伟的杯子，两人才有了交往，并演绎了一段当时自以为轰轰烈烈，现在回过头来想其实非常俗套的男女之恋，最后就有了这桩烦恼重重的“鸡肋婚姻”。

如果她的左胳膊再往后拐一拐，那碰翻的将是方海成的酒杯。那

和 谐 婚 姻 ：



手
牵
手
同
前
走

么，也许接下来的故事主角就是她马丽和方海成了。如果她当时嫁的是方海成，那她现在的生活该是多么幸福啊！方海成的父母是局机关退休干部，有钱又有闲，可以帮他们带孩子，还能在经济上补贴他们；方海成本人才华横溢，又善交际，短短五六年时间，就从市人事局一名普通科员升为局长助理，仕途顺达；方海成的单位有福利房，三室两厅才15万元，不到市价的一半；还有一点很重要的是：方海成的妹妹在美国，除了能经常给他们汇点儿美元来之外，他们的孩子以后长大了还可指望去那边留学“镀金”。

但是，她当时选择错了，没有选择方海成这支“潜力股”，而是嫁给了刘伟这支“垃圾股”。当时恋爱时，她心里被那个叫做“爱情”的东西装满了，没有考虑太多的现实情况，后来结了婚，有了孩子，烦心事就来了：孩子没人带，每月的开支增多，入不敷出；现在的房子又小又旧，换大房子又没钱；刘伟胸无大志，不思进取，在办公室副主任的岗位上原地踏步了近十年；他越来越懒惰，很少做家务，对妻子一点儿也不体贴……反正这日子过得越来越不顺心，而且感觉没什么盼头。回头再想，如果当初嫁的是方海成，那将是两种完全不同的生活，一个天上，一个地下啊！这样想来，马丽的心里能平衡吗？

当然，马丽也并不想去破坏方海成夫妻的感情，那样辛苦得来的“战果”怎么能比得上“原装”的呢？要恨只恨自己当初看走了眼。马丽只能将心里的郁闷和委屈发泄到和刘伟柴米油盐的生活中，她的情绪越来越烦躁，母亲甚至怀疑她患了歇斯底里症。

让马丽愤怒的是她发现刘伟现在的脾气越来越大，和他说话，他很少理会，甚至常以咆哮和摔东西来发泄情绪。

马丽不知道，刘伟最近也有了一些心思。

丈夫刘伟的烦恼

上个月，刘伟受邀到同事家里做客。同事的妻子长得娇小玲珑，眼睛、嘴角都含着笑。她亲自下厨给丈夫的朋友做饭，毫无怨言。说