

天上的
爱情

人间的
婚姻

卡玛 / 著



Tian Shang de
Ai Qing
Ren Jian de
Hun Yin

长长的婚姻，有爱的时候，也有不爱的时候
好的婚姻，就是一次又一次，重新爱上的过程

20个悲欢离合的
真实故事
让你洞悉爱情与
婚姻

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

天上的
爱情

人间的
婚姻

卡
玛
／
著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

天上的爱情, 人间的婚姻 / 卡玛著. — 北京: 新世界出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5104-5066-2

I . ①天… II . ①卡… 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 (2014) 第 113574 号

天上的爱情, 人间的婚姻

策 划: 苍岩文化

作 者: 卡 玛

责任编辑: 余守斌 熊文霞

特约编辑: 张沛沛

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京凯达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 945mm × 650mm 1/16

字 数: 218 千字 印 张: 17

版 次: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-5066-2

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

序言：好的婚姻就是一次次的重新爱上

从事婚姻咨询日久，常常有人问我：“听了这么多婚姻中的爱恨情仇鸡零狗碎，会不会让你个人对婚姻的态度越来越悲观？”

恰恰相反。

身为婚姻家庭咨询师，我能够提供给求助者的，只是一个倾诉的对象、一个释放的空间、一个客观的视角，以及遇到问题时正确的应对方式和处理技巧，而最终的结果，其实更取决于受助者本身，取决于他们对于婚姻的信念，取决于他们修正和完善自己的决心。坦白说，这并不是一件容易的事，有很多人，怨恨、气馁、放弃，但是也有一些人，在经历过漫长的纠结、痛苦之后，在经历了艰苦卓绝的努力之后，那曾经松开的手，再度握紧，那曾经风雨飘摇的家庭，重拾幸福。

事实上，我是从这些人身上，日益坚定了我对于婚姻的信心。

有一位女性求助者，她为家庭付出很多，但在孩子6岁的时候，丈夫出轨。她深爱她的丈夫，不想放弃，而她的丈夫，对第三



者有很深的依恋，同时对她和孩子也有太多的不舍。

对丈夫的爱促使她开始反省自己：她性格强势、脾气急躁、典型的刀子嘴豆腐心，而丈夫的性格比较内向、敏感，在他们十多年的婚姻中，基本上什么都是她说了算，而丈夫一直选择隐忍、压抑，丈夫对她的爱在这种隐忍和压抑中慢慢被消磨掉，甚至没有办法和她做爱。

合也不容易，分也不容易，双方都处于纠结之中，无数次的争吵、冷战，最终得到的结果是：丈夫说我知道是我对不起你，但是你让我一下子和那个人分开，我做不到，你要给我时间。她说：我愿意给他这个时间，就算是为我自己曾经犯下的错埋单，这些时间里，我要好好修正自己，让他看见我的改变。

我陪伴了她整个过程，给予她鼓励 and 力量，在她情绪反复的时候，帮助她冷静，在她遇到不知道该怎么处理的情况时，帮助她理性分析……

记得有一个晚上，她给我打来电话，对我说：“今天他和她相约去爬山，我不能说什么，更不能追问他们在一起的细节，心里很痛很痛……”

我深深理解她所体会到的痛苦，抛开婚姻家庭咨询师这个职业身份，换做我自己，可能也都不能够坚持下来。

我对她说：“你也可以选择放弃，这是你的权利。”

她犹豫过，但每次犹豫之后，她都选择了坚持，她对我说：“卡玛，我要好好地修正自己，不是为了他，而是为了我自己，即便最终他没有回到我的身边，那么至少我成为了一个更为完善和美好的女人。”



她成功了。最近一次，她告诉我，他们的结婚纪念日，丈夫发短信给她，对她说：“亲爱的，谢谢你在我迷失的时候，替我守住了婚姻，让我在回头的时候，还有一个家可以奔赴。”

而更重要的收获是，她说：“我现在真的变化了很多，同事们越来越喜欢和我合作，而朋友们也越来越喜欢和我待在一起，原本，我是为了他为了我们的婚姻，才下决心去修正和完善自己，但到最后，我发现最终的受益人，还是自己。”

放弃很容易，但面对和解决问题，会让我们成长和完善更多，虽然这个过程，很痛、很艰难。

在这本书里，我记录了 20 对夫妻真实的婚姻故事，20 个故事 20 个问题，其实，也只是想告诉你一件事：

长长的婚姻，有许多爱的时候，也会有许多不爱的时候。不爱之时，并不代表婚姻已死，也许，这正是一个提升和更新的契机，提醒你：你们之间已有隐患存在，你们还可以更好！多一点耐心和信念，走过不爱之时，爱，迟早会重新回来。而好的婚姻，就是一次又一次，重新爱上的过程。

卡 玛

2014 年 3 月



目录

Contents

序言：好的婚姻就是一次次的重新爱上 / 1

♥ 早知道这样就不结婚了 / 1

只有常态，才能长久 / 7

婚姻是接受的艺术 / 8

建立起良好的、适合彼此的相处与沟通模式 / 10

新婚时就应该知道的事 / 11

♥ 谁来做家务 / 14

家务不是哪一个人的事 / 20

换一种心情干家务 / 21

培养丈夫爱干家务之全攻略 / 23

♥ 婚姻生活的真实面目是平淡 / 26

婚姻生活的真实面目是平淡 / 33

感情和生活都需要经营 / 34

即使此刻心里没有爱，但依然要以爱的方式行事 / 36

平淡生活的心动瞬间 / 37



♥ 真想用针缝上她的嘴 / 39

对男人爱少一点，理解多一点 / 44

对女人爱多一点，理解少一点 / 46

怎样帮助妻子克服唠叨的习惯 / 47

丈夫的“职业忌语” / 48

♥ 没有一对夫妻是不吵架的 / 49

争吵未必就是坏事 / 54

家庭是一个重情不重理的地方 / 55

冷战是婚姻生活的“毒瘤” / 56

争吵中的十大忌语 / 59

♥ 为什么你总是这样忙 / 61

家庭生活应是人的生命中最重要的一部分 / 68

理解和体谅 / 70

再忙也不能缺席的时刻 / 71

不花时间的浪漫 / 72

♥ 你是天使，也是我们烦恼的开始 / 74

要不要孩子，是个问题 / 80

爸爸和妈妈，一个都不能少 / 82



不要因为孩子而忽略了彼此 / 84

生一个孩子的十大理由 / 85

♥ 我有一种被侵略的感觉 / 87

最好的婚姻是肩并肩的婚姻 / 93

没有人是为了爱你而来到这个世界 / 94

失去丈夫（妻子）的心的最快方式 / 95

红颜知己和蓝颜知己 / 96

夫妻之间的互不干涉条约 / 97

♥ 别让距离，成为问题 / 99

别让距离阻隔了沟通 / 106

怎样拒绝外人的骚扰和诱惑 / 107

夫妻两地分居之后的性 / 108

分居生活中的数字定律 / 109

♥ 嫁了一个“凤凰男” / 111

“凤凰男”的性格特征 / 118

嫁给“凤凰男”要做的准备 / 119

应对“凤凰男”的方法 / 120

“凤凰男”最不爱听的十句话 / 121



💖 嫁给（娶）一个人，也就是嫁给（娶）了一个家庭 / 122

做好足够的心理准备 / 127

婆媳关系是世界上最微妙的关系 / 129

做好妻子（丈夫）与自己家人之间的桥梁 / 129

了解老年人的心理状态 / 132

避免矛盾的六大法宝 / 133

💖 夫妻关系应是一个家庭中最核心的关系 / 135

对伴侣好的人最聪明 / 141

父母能为孩子所做的最好的事 / 143

夫妻关系是一个家庭中最核心的关系 / 145

伴侣优先的十件事： / 146

💖 贫贱夫妻，也可以有幸福 / 147

同心同力，没有过不去的难关 / 153

知足方能长乐 / 155

幸福是一种选择 / 156

不花钱的浪漫 / 157

💖 做强女人，也做小女人 / 159

同一屋檐下，没有强弱之分 / 164



要一个成功的男人，还是要一个快乐的男人 / 165

聪明的女人善于示弱 / 167

妻子的十条“职业忌语” / 168

♥ 我要的“性”福，你不能给 / 170

性感是彼此的责任 / 177

适合自己的就是最好的 / 179

怎样维持新鲜感 / 180

性爱中的禁忌 / 181

♥ 能共苦，也能同甘 / 183

学习和成长应该是女人一辈子的事 / 192

糟糠之妻是个宝 / 193

带上她一起飞翔 / 195

帮助成功男人抵御外界诱惑的八大法宝 / 196

♥ 出轨不是什么了不得的事儿 / 198

最重要的是冷静 / 204

反省自己，反省自己的婚姻生活 / 205

尽最大努力守住婚姻 / 206

携手走过阴影、重建婚姻的人值得尊重 / 208

发生婚外情的迹象 / 210



♥ 对家暴，零容忍 / 212

什么样的人有暴力倾向 / 221

最重要的是保护好自己 / 222

离婚，是摆脱家庭暴力的有效途径 / 224

摆脱家庭暴力之后，心理修复的十种方法 / 225

♥ 该离的时候就得离 / 227

女人当自强 / 234

没有一份感情值得你用半生的岁月为它陪葬 / 236

离婚女人再婚真的很难吗 / 237

孩子不应成为不离婚的理由 / 239

离婚后的心理调适 / 239

离婚女人的十大优点 / 240

♥ 有多少真心可以重来 / 242

再婚前的心理调整 / 249

怎样当好继父（母） / 251

再婚后的性生活 / 252

再婚生活四忌 / 253

跋：一棵会走动的树 / 255

早知道这样就不结婚了

朋友聚会，几个还没有嫁人的女朋友纷纷诉说孤家寡人的苦楚，只有小途说：“唉，其实没结婚挺好的，我挺羡慕你们的。”小途的这句话遭到了那几个未婚女青年的围攻：“当然了，你站着说话不腰疼，饱汉不知饿汉饥！”几个已婚的也都说她：“你呀，是身在福中不知福！”

后来的几次聚会，小途的先生唐凯也来了，我发现他话里话外也透着对婚姻的失望，我不禁有些诧异了——当年他们谈恋爱时那股甜蜜的劲头是谁都能看到的，可是新婚才一年，怎么彼此间的柔情蜜意就都看不见了？难道他们的婚姻真的出问题了？

我决定和他俩好好聊聊。

家庭档案：妻子，宋小途，27岁，某广告公司文案。

丈夫，唐凯，28岁，某文化公司演艺部经理。

婚龄1年。





宋小途：没意思，真的没意思，早知道结婚是这个样子，我还结什么婚哪！

蜜月还没过完呢，我就发现唐凯对我的态度有了变化。我记得特别清楚，那一天早上，我们躺在床上说话，我都记不起来说了什么，反正到后来我生气了，其实我也不是真的生气，就是想让他哄哄我，给我说两句好话。以前我们也是这样，只要我生气了，他马上就会想出各种方法哄我，一直哄到我不再生气为止。现在想起来都是一种非常美好的回忆。记得有一次我生气了不理他，他下楼去了，不一会儿我就看见窗户外面飘起了一个气球，气球上面画了一个跪着的小人，旁边写着：求求你，消消气吧！我一看就知道是他，忍不住笑了。还有一次，我们不知道为了什么事情闹别扭，他来我家找我，我也不理他，倒在床上捂着被子睡觉，他特别有意思，跑到厨房里给我做了一道鸡蛋羹，蛋羹上用红绿相间的辣椒丝拼出“对不起”的字样，我看见就乐了。那时候他这些讨人欢心的点子特别多，信手拈来。可是这一次我生气，他很不耐烦地拍了拍我的肩，说：“你怎么又生气啦？别气了，啊？”见我没有反应，他就自己起床，去外面吃早饭去了。当时我心里那种失落啊，真的难以言表。后来但凡我生气，他从来不哄我，最后都是我实在憋不住，主动找他说话。

我现在还发现他有很多的毛病，不讲卫生啊、小气啊、睡觉打呼噜啊什么的，这些无关紧要的东西我都可以容忍，但是我发现他对我的感情其实也是经不起考验的。我是怎么发现的呢？有一天我在家闲得无聊，就去看了他的MSN，我知道他的密码，所以很容易就上去了，我就发现了他和他们的一个女同事的聊天记录。那个



女孩子刚失恋，心情不太好，向他倾诉，他就劝那个女孩子，说什么“你和那个男孩子在一起也不见得会幸福”、“你这么优秀，咱们公司就有很多男人喜欢你，你难道没看见？”、“你要注意身体啊”之类的，两个人还叫彼此的昵称，什么“凯子”、“蓓蓓”的。虽说也没有什么特别的，但是我心里特别不舒服，我心想你一个已婚男人和人家女孩子聊这些干吗？人家失恋关你屁事？当初追我的人很多，我为什么选择他，就是因为我觉得他心地憨厚、靠得住。你知道他以前总是标榜自己“纯洁得像牧师的床单”，可是现在看来，完全不是那么回事，照他和这个女孩子聊天的这架势，人家就是没喜欢他，人家要是喜欢他，他早和人家好了。最可气的他不但不认错，还质问我：“你有什么权利看我的MSN？”

反正这一年里我们总是吵，很多事情我们都弄不到一起。比如我爱吃素，他爱吃肉，因为我们家基本上都是我做饭嘛，我喜欢炒一些清淡的蔬菜，他也不说不好吃，就是吃一点儿就放下筷子了，我就觉得特别生气——我辛辛苦苦将饭菜做好端到桌上，他不但没有一句好话，还给我脸色看，你喜欢吃肉你为什么不和我说？不肯说，但是心里又不高兴，我最讨厌这样“闷葫芦”的男人了。而且我觉得他一点儿都不懂我的心思，有时候我们同事来玩，我当然愿意让别人觉得我们是幸福的，所以有时候我会对他有一些亲昵的小动作，比如拉拉他的手揪揪他的耳朵什么的，他对这样特别反感，每次都很不耐烦地说我：“你干吗啊你？”搞得我特别尴尬，所以几乎每次我的同事来玩，我们都要大吵一架！

我现在对婚姻真的是挺茫然的，一想到还有那么漫长的婚姻之路要走，我一点儿信心也没有。我不知道怎么才过了短短的一年，



味儿全变了，要是是一年前有人对我们的婚姻提出怀疑，我估计我一点儿都听不进去。真是让人感叹。有时候也想，看见苗头不对，赶紧撤吧，趁着现在年轻还来得及寻觅“第二春”，可是总是有一些不舍得，毕竟也是结结实实谈了四年多的恋爱，而且我们的感情基础算是好的，结了婚还是这个样子，这让我对婚姻有点儿害怕了。

唐凯：她说没意思，我还说没意思呢，早知道结婚是这个样子，我说什么也得抱定独身主义！

小途总是说我变了，对她不像谈恋爱的时候好了，可是她怎么也不问问自己变了没有？

我爱的是那个聪明、可爱、大气、脱俗的女孩子，不是现在这个整天斤斤计较、婆婆妈妈的女人。女人总觉得一旦结了婚，就对这个和自己结婚的男人拥有了某种特权，他的一切：吃喝拉撒、花钱交友都要管。小途就是这样，我常常形容我现在的生活中最重要的内容是：早请示、晚汇报。请同事吃顿饭、参加公司活动或者仅仅是下班后晚回来一会儿，我都要打电话告诉她，如果少打一个电话，她能闹上一个晚上。其实我也不是不愿意和她讲我的行踪，问题是如果我告诉她，她八成是不同意。比如有时候我们同事说好下班后去 KTV 唱歌，我要和她说许多的好话，她才勉强同意，结果那个晚上，她一直不停地打电话催我回家，搞得大家都挺扫兴。后来同事之间有什么活动，大家都不带我玩了：“别找唐凯了，他要回家陪老婆！”让我特别没面子。

我对现在的生活真的有一种窒息的感觉，每天就是公司和家两点一线，我曾经问过小途两个人整天腻在一起烦不烦啊？她说她不



烦，还说结了婚两个人就应该腻在一起！我真要疯了！有时候看我们公司里的那些单身的同事，想干嘛就干嘛。有一个哥们儿特逗，上班上得好好的，突然想去看看青海湖，当天就去请假，晚上就买了张火车票出发了，说实话我真的是挺羡慕他的。

最让我受不了的是小途现在将钱看得特别重，以前她对金钱完全没概念，可是结完婚之后，她学会了记账、学会了讨价还价、学会了精打细算，说实话我挺不喜欢她这样的，搞得像个家庭妇女似的，至于嘛。我们俩的收入都不错，没必要搞成这样。可是小途说我是“不当家不知柴米贵。”她每天都在我耳边说着所谓的什么家庭计划，什么五年之内要将房贷还清啊，准备要孩子啊，要存一笔钱以防天灾人祸，等孩子大了还要换一套大些的房子啊。总之一句话，就是我们要节约、最大程度地节约，然后就管我，什么也不让买。我酷爱音乐，大学的时候就和同学组织过一个乐队，在学校里挺轰动的。婚后我想买一把好一点儿的电吉他，大概三千多块钱吧，和她不知说了多少次，她说什么也不同意，说你又不是搞音乐专业的，买那么贵的琴干嘛，买一把100多块钱的弹弹玩玩不就得了？气得我干脆什么琴也不买了——我不弹琴了行了吧？但是我心里真的挺难过的，我们那个乐队的成员经常约我一起玩，可是我都找理由推辞了，为什么？因为我不好意思——我的琴技已经大不如以前了，这件事情让我特别伤心。

在生活上小途也有许多让我无法容忍的缺点，她特别不爱干家务。我举个例子，她说要洗衣服，已经将衣服泡下去了，可是又不想洗了，结果那衣服就在那里泡着，能泡上好几天，衣服都沤烂了，满屋子都是那种臭味！最可恨的是她经常这样！我真是搞不