



忻之湄 ◎著

营造幸福婚姻 的26种智慧

十分之九的爱情是由爱人者自己造成的，
十分之一才靠那被爱的对象。

在婚姻关系中，
对于不可改变的事实，
认命比抱怨要高明得多。

天津人民出版社

营造幸福婚姻
的26种智慧

忻之湄
◎ 著

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

营造幸福婚姻的 26 种智慧 / 忻之湄著. - 天津: 天津人民出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-201-05522-0

I. 营… II. 忻… III. ①爱情 - 通俗读物②婚姻 - 通俗读物 IV. C913.13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 038805 号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022)23332446

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱: tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

天津新华二印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 9.5 印张

字数: 136 千字 印数: 1-5,000

定 价: 18.00 元



忻之湄

生于上海。毕业于上海师范大学政法系，法学士。
做过教师、白领、女性杂志编辑记者。
在多家报刊开设情感专栏并接受心理咨询，
发表女性类、心理类、情感类及两性研究方面的文章一百多万字。
有一支犀利的笔和一颗富于理解力的心，
以阅人和开解人为生活的乐趣之一，
在倾听与写作中享受“一笑人间万事”的境界。

已出版作品《爱对你，嫁错你》、《没有一个好东西》等。

电子信箱：zmxin69@yahoo.com.cn



营造幸福婚姻的26种智慧

26 Tips for a Happy Marriage



自序

婚姻要“智”守

忻之湄

为多家颇具读者缘的报刊写了近五年情感专栏,有机会听到许多真实而无奈的情感故事。曾经非常质疑这份工作的社会意义。世界上每天都在发生着大事,难道我就在倾听琐琐碎碎的情感纠葛中耗费我的生命?几年过去了,渐渐意识到,平凡生活中,影响我们幸福指数的不过是这些看起来家长里短的琐琐碎碎,能够帮助那些倾诉者和更多的人走出情感的困境原可以成为我的——大事。于是,有了这本《营造幸福婚姻的26种智慧》。

书中选取了26个有关婚姻的故事,这些故事大致地反映了都市中人在婚姻生活中的困惑:没有爱情的婚姻是否有维持的必要?背叛了誓约的男人和女人是否值得原谅?用克制和忍让来维护家庭的完整是屈辱还是牺牲?每一个故事后面都有一段可谓针针见血的点评。我深信,我的读者们可以在





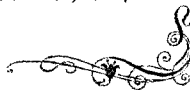
那些具有普遍性的故事和毫不留情的点评中提炼出一些关于幸福的秘诀。

对于那些准备步入婚姻的人们,本书至少可以起到一点提示的作用:婚姻既不是爱情的天堂也不是爱情的坟墓,而是一个需要通过彼此的努力才能成为乐园的地方。对于婚姻中人,本书可以告诉你一点点生活的诀窍,比如:如何凭借个人的意志和智慧去掌握自己的婚姻生活;如何通过理性的分析和冷静的思考挽救濒临破碎的婚姻;如何把人为因素造成的对婚姻的破坏和对感情的伤害降到最低。

我承认,在所谓惊天动地、刻骨铭心的爱情面前,我们无能为力,而面对充满人间烟火的婚姻生活,我们有相当的调控和维护的能力。相信读者们可以借助本书悄悄地改善你的婚姻生活,从而提高你的幸福指数。

有一度非常迷恋星相之术,至今仍然对许多神秘的事物保持着相当的好奇和敬意。不过,我在倾听和写作中发现,恰恰是许多把不幸归咎于命运的人用自己的双手把自己推进了生活的深渊,有一部分人的不幸或许来自——宿命,更多人的不幸则来自于他们的率性和不争。

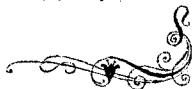
我们常说“幸福的家庭是相似的,不幸





的家庭却各有各的不幸”。事实是：每一个幸福的家庭背后都有一颗富于牺牲精神的灵魂，而每一个不幸的家庭背后都有一个不负责任的率性的男人或者女人。曾经觉得，流行歌曲里把“和你一起慢慢变老”唱成“最浪漫的事”是多么地肤浅与可笑，如今我真切地感受到能够做到这一点的男人和女人是多么地难得和可贵。爱情的神话不是梁山伯与祝英台和罗蜜欧与朱丽叶们造就的，而是在一起慢慢变老的家长里短里酿成的。

谁也不能否认《爱眉小札》的男女主人公之间伟大和浪漫的爱情，那样般配的一对璧人，那样来之不易的一段姻缘，最后的事实却是：他们的爱情有多伟大，他们的婚姻就有多糟糕。再伟大的爱情在进入婚姻之后，如果不善经营的话，也会成为不幸的开始。相反，再平乏的情感，如果小心呵护的话，也会演变成爱情的传奇。林语堂与太太廖翠凤的故事就如是。两个人的家庭背景、趣味爱好乃至教育程度，几乎无一相同。他们到雅典卫城参观。林语堂对人类的巧夺天工和大自然的奇妙陶醉不已，而翠凤却捶捶酸疼的小腿，不屑一顾地道：“我才不要住在这里！买一块肥皂还要下山，多不方便！”语堂是读书人，有着读书人的多愁善感和放纵不羁，翠凤是传统的中国女性，以女性的温





良恭俭容纳了他所有的放肆和不安分。这位太懂得生活之艺术的大师在他精明和尘世的太太那里充分享受到了世俗生活的美妙。林语堂曾经说：“婚姻生活，如渡大海，风波是一定有的。婚姻是叫两个个性不同的人去过同一种生活。女人的美不是在脸孔上，是在心灵上。等到你失败了，而她还鼓励你，你遭诬陷了，而她还相信你，那时她是真正美的。你看她教养督责儿女，看到她的牺牲、温柔、谅解、操持、忍耐，那时，你要称她为安琪儿，是可以的。”

婚姻如同把两株不同的植物嫁接在一起，嫁接成功需要有合适的温度、水分和阳光，缺一不可，不是所有的植物都能嫁接的，而在可以嫁接的植物之中要嫁接成功也还需要以上所有因素的配合，成功的婚姻同样如此。

许多婚姻不幸的人常常会羡慕其他人的美满家庭，他们不知道，那些看起来恩爱无比的珠联璧合的夫妻大多经历过婚姻的危机，那些仿佛是天作之合的幸福家庭也曾处于分崩离析的边缘。永远不要相信什么神仙眷属的神话，神仙眷属如果不克制、忍让和努力的话，也会在人间烟火中变成一对怨偶。美国有一对在一起生活了近七十年的恩





爱夫妻,面对众人的赞美之辞,做丈夫的说:
“每一个长久的婚姻中,都会有至少五十次
以上离婚的念头,和一百次想杀了对方的冲
动。”这种说法虽然不乏调侃,却也包含了一
大部分的婚姻之真相。婚姻是一锅需要静下
来慢慢熬的汤,当你把所有的喜怒哀乐都熬
得不动声色风淡云轻的时候,才会骤然发现
一个海阔天空的世界。

王尔德有一句名言:只有自作聪敏的女
人才犯骇人听闻的错误,只有极度成功的
人士才有从心所欲的权利。如果你不具备娱乐
人生的质素,如果你不打算做平民版的伊丽
莎白·泰勒,如果你是一个懒得折腾的人,
如果你尚未获得“从心所欲”的能力,不妨跟
我一起走进本书,去感受一份足以应对一生
的婚姻智慧,然后,带着这份智慧去创造一
个属于你的幸福人生。



- 3 失而复得的爱情可靠吗
别做成功男人证明自己无所不能的工具
- 16 被短信击碎的平静生活
正当防卫,毋须自责
- 26 谁陪我一起走天涯
爱情只在年轻的时候才盎然
- 38 我要一个分手的理由
尊重有时候比忠诚更重要
- 51 错误的选择必须坚守到底吗
控制你可以控制的那部分命运
- 60 高贵妻子和实惠爱人之间的选择
畏惧也是一种潜意识的“爱”
- 71 自信来的时候婚姻碎了
婚外情感不是逃避现实的乐园

目录

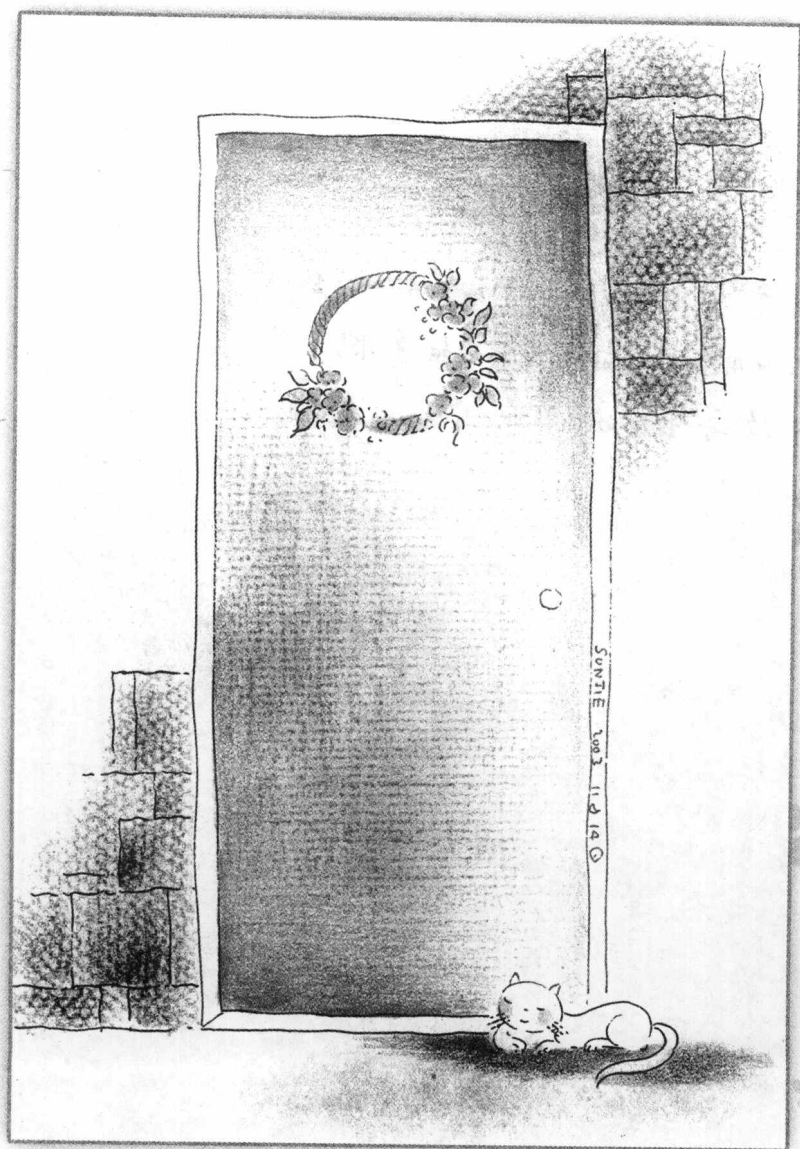
Contents

- 81 无错的我应该主动放手吗
有意思的生活需要一点无用的装点
- 94 丈夫的回归无法消除我的屈辱感
“高攀”的男人有一颗自卑的心
- 107 再婚带来的酸甜苦辣
选我所爱的,爱我所选的
- 119 嫁给一个“工作狂”
学会在婚姻之中自娱自乐
- 128 感恩让我若有所憾
把感激化作一层深深的爱
- 137 我们家没有空位来容纳你
爱情要用心 婚姻要用脑
- 149 恋家的丈夫不“恋”我
婚姻这锅汤,要——熬

- 160 忍让,能换来永久的圆满吗
忍耐不是维系家庭的唯一方式
- 171 逝去的“第三者”让我怅然若失
陪他一起享受现世的快乐
- 180 告诉妻子真相还是独自承受压力
别把你的精神压力转嫁他人
- 190 我应该放弃还是维持
与其占据他的心不如填充自己的心
- 201 在爱的照耀下深深地自责
女人的自信和勇气是快乐的源泉
- 211 那份惊喜会来到吗
真爱你的男人一定舍得为你花钱
- 224 只想要一个蓝颜知己
让“蓝颜知己”成为知性女子的自我犒劳

目录 Contents

- 234 幸福背后的忧伤
爱是夫妇间最终的“优势策略”
- 245 我负心,但负责
可以无情,不可无义
- 254 独自为婚姻涂抹颜色
实现梦想需要超越常人的耐心和毅力
- 264 我成了妻子证明自己成功的工具
珍惜“亲情式的爱情”
- 274 世界上最懂我的人去了
储蓄一笔爱的财富
- 285 后记



宽容是婚姻最好的滋补配方，
遗忘是幸福人生的必要条件。

把希望寄托在别人“手下留情”上

不如用自己的耐心、爱心和手腕

来改善生存的环境吧

失而复得的爱情可靠吗

口述：思羽

35岁

机关职员

思羽穿着质地精良的羊绒衫，坐在“星巴克”里等我。她的发型、衣饰和神情都给我一种特别正经的感觉，一切的风花雪月仿佛从来与她无关，不过思羽今天要告诉我的却是她的一段感情故事。

我想我永远不会忘记毕业那天的全班聚会，那三个小时的聚会里我经历了等待的焦灼、希望破灭的失落与痛苦。我在那个晚上充满期待是因为我在等待一场爱情的表白。后来我失望无比，是那个晚上什么也没有发生，我等待的那个人——罗明没有对我做意想中的表白。他同几乎每一个女生都合唱歌曲，同别的女生还唱一些《在雨中》呀、《爱的代价》呀之类的爱情歌曲，同我唱的是同感情毫无关系的《东方之珠》。那天我们全

有些人祈祷能嫁给一个自己所爱的男子，我的祈祷却不同：我虔诚地祈祷上苍，但愿我爱我所嫁的男人。

——斯托克斯