

最麻烦的问题我们采用最简单的方式解决!

婚姻分析专家的10个“爱”的诀窍，帮助你成为幸福女人。

做婚姻达人

打造幸福家庭的

羽茜  编著

10个关键

让“外遇”“出轨”“背叛”统统见鬼去；
让“教育”“健康”“理财”的苦恼统统消失；
婚姻幸福 So easy!

 现代出版社

做婚姻达人

打造幸福家庭的

10个关键

羽茜 编著

现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做婚姻达人：打造幸福家庭的 10 个关键/羽茜编著. —北京：
现代出版社，2007.10

ISBN 978 - 7 - 80188 - 952 - 2

I. 做… II. 羽… III. 家庭—通俗读物 IV. C913.11 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 156097 号

作 者：羽 茜

责任编辑：吴庆庆

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010 - 64267325 64245264 (传真)

网 址：www.xiandaiibook.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：利森达印务有限公司

开 本：16 开 (787×1092)

印 张：15.25

版 次：2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80188 - 952 - 2

定 价：29.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言

史蒂芬·柯维在其畅销书《幸福家庭的7个习惯》一书中说过：“唯有家庭的圆融美满，人们才能享有真正的快乐。”事实上，这位畅销书专家正是敏锐地觉察到了现代家庭幸福沦陷的现状才现身说法的。随着人们生活观念的不断更新，现代家庭面临的问题和危机也越来越多，如离婚率上升、婚外情、单亲家庭、留守家庭、家庭代沟、未成年人犯罪等多种问题的存在，缺少爱和亲情的冷漠等现象在不断上演，一些宁静的港湾已成为一触即发的火药库。

人们无时无刻不在追求幸福的人生，然而，当我们的家庭开始偏离轨道的时候，我们离幸福也越来越远。没有一个幸福和谐的家庭，我们将何以面对越来越沉重的工作压力？将何以抚慰浮躁孤寂的心灵？将何以享受人之所以为人的快乐？失去家庭的幸福，即使我们在职场如鱼得水，但永远都会缺乏家庭幸福所产生的源源动力；即使我们拥有财富，可是宽阔的房子却停靠不下一颗寂寞的心；即使我们在外边呼朋唤友，回到家却再也听不到餐桌上欢乐的笑声！

我们并非不渴望欢乐、温馨、健康的家庭生活，每一次陷入争吵、埋怨，甚至是暴力的漩涡时，我们难道不是在痛苦地问自己：这个家到底怎么了？

朋友，如果说我们感觉不到家庭的幸福，那不是因为幸福抛弃了我们，而是因为我们被生活中纷繁复杂的琐事所困扰，被浮躁的心所羁绊，被思想中偏执的观念所迷惑，甚至被错误的生活习惯所误导。能够让我们回归幸福的，不是祈祷命运之神的怜悯，也不是指望时光流逝去淡化矛盾，更不是幻想金钱所带来的转折，而只能是和家人一起，学会爱的智慧，守护我们的家。



《做婚姻达人——打造幸福家庭的10个关键》就是一本帮助我们解决家庭问题的心灵读物。它的目标是：

- * 帮助幸福沦陷的朋友找到经营幸福家庭的信心与能力；
- * 帮助年轻的恋人们婚前热身，为明天的幸福生活做好充分的准备；
- * 帮助婚姻生活中的朋友，将“围城”建成一座生产幸福的坚固“城堡”；
- * 帮助所有的人，享有幸福快乐的人生。

让我们一起动手去创造幸福的家庭生活吧！



目 录

第一章 婚前幸福“热身赛”	1
何苦抱在怀里拷问忠贞	3
爱情经不起等待	5
11个有待斟酌的结婚理由	9
处子情结：一个小小的生理结构，一座无限的心理屏障	12
试婚 PK 同居	15
婚前协议，承诺还是炸弹	18
最佳结婚时期的选择	20
附：测试你何时娶妻嫁人	22
第二章 新婚的幸福基石原则	27
在新婚中学会相爱	29
一开始就进入幸福的生活模式	31
打造幸福的金钻	33
婚姻没有定规，何苦“约法三章”	36
一旦拥有，别让“它”另有所求	40
假如给婚姻一个期限	43
执子之手，与子偕老	46
第三章 相爱容易，相处不难	49
婚姻缘何成为爱情的坟墓	51



别让爱情成为文物	54
给你们的爱洗个澡	57
夫妻交流，不“通”则“痛”	59
让争吵变成润滑剂	63
如此“查岗”为哪般	67
给彼此适当的私人空间	69
用一生的时间经营婚姻	71

第四章 别让琐事毁了你们的幸福

73

家长里短烦心事	75
布置一个温馨的家	78
家务是爱的传达	82
大男子主义的是与非	85
草拟一份“值日表”	88

第五章 家人健康比什么都重要

91

爱家人，就先让自己健康	93
健康的标准是什么	95
一开始就踏上健康快车	98
与“现代疾病”说拜拜	106
跳出习以为常的饮食误区	110
“亚健康”距你多远	115
打造全新的健康家庭	118

第六章 快乐的“性”福生活

121

谁有权“使用”你的身体	123
“性”福是一辈子的事	125



“性”福指数背后的潜规则	128
性爱的黄金时间	131
跳出传统的性爱误区	133
让一夜情见鬼去吧	137
第七章 打造幸福家庭的坚强后盾	141
女人和男人在家庭幸福中的作用	143
现代家庭的夫妻事业组合	147
幸福家庭是事业的润滑剂	154
左手家庭，右手事业	157
平衡工作与居家	160
女人的事业自己争取	166
第八章 孩子永远是家庭的重心	169
和孩子一起成长	171
为孩子烹饪有营养的精神食粮	175
教育孩子，把握10个最佳时机	179
家有家规，立规须坚持原则	181
五把钥匙给孩子减压	183
长大了，如何与他们沟通	185
第九章 三口之家的和谐之道	191
有爱才有家	193
别把坏心情带回家	195
围着餐桌的幸福	197
别让代沟毁了家庭幸福	201
恰当化解家庭矛盾	203



第十章 勾勒幸福的“钱”途 207

不要让金钱成为你家的“主人” 209

巧定新婚理财计划 212

构筑家庭理财“防火墙” 214

低收入家庭的无忧“钱”途 222

三口之家的5种理财方案 225

勤俭持家配上能挣会花 229

省钱，从购物消费开始 234





第一章

婚前幸福 “热身赛”





何苦抱在怀里拷问忠贞

看到过这样一个小故事：

一间屋子里住着两只龟，一只是公龟，一只是美女龟妹。

“今天你喜不喜欢我？”龟妹问。“喜欢。”“你只是今天喜欢我，那你昨天和明天就不喜欢我？这说明你对我的爱是短暂的。”“我永远都喜欢你。真的，我发誓。”龟兄鼻尖冒了汗。“我每次问你你才说，一点诚意都没有。”龟妹幽幽地说。

“我如果瞎了你会怎么办？”龟妹又抠着自己的指甲问。“你怎么会瞎呢？不可能！”龟兄很坚定地说。“你根本就不敢设想我会瞎了，这表明如果我真的瞎了，你一定会离开我。你对我的爱是脆弱的，经不起考验，你还不不如现在就离开我，反正那时候我也看不见你伤心。”龟妹突然变得很伤感，眼里充满了泪水。龟兄意识到了爱情的严重危机，他把头深深地埋进龟甲中长时间一动不动，自责自己对爱情的不忠贞。

的确，恋爱中的男女，最经典的三个问句就是：你在哪儿？和谁在一起？干什么？可以想像一下，因为手机的普及，这三个问号，每时每刻在考验着两个人之间的忠贞。现代通信的发达，使我们每个人的心，随时随处在质询与被质询状态。殊不知，这一对又一对危情男女，使电信运营商增加了多少收入，却在我们的爱情中埋下了一颗定时炸弹——爱人之间的信任危机。



当你因为亲爱的人不在身边，或者说，当你从亲爱者的手机里（或者是日记里，言谈里）偶尔得知了一些你不愿意知道的事，亦或你对某一件事有了怀疑并滋生了打破砂锅问到底的勇气……可是，当事后的一切证明亲爱者是清白的，而你，只不过是玩了一次捕风捉影的游戏，那么，你会不会感到深深的郁闷：爱，到底是什么？为何爱一个人还要怀疑？为何爱他不能相信他？爱人不疑，疑人不爱。想想吧，我们是不是常常以爱的名义：痛哭、伤悲、打他、骂他、咬他、恨他、抓他、挠他、扯他、摔盆摔桌摔椅；张开双臂往窗台奔去，做出一副就此别过的架势，甚至于抽嘴巴、打耳光、在他胸口咬下几个深深的牙印……这一些，都是因为爱——如果不爱，才不会去管。

可是，我们有没有想过，我们就是这样以爱的名义伤害爱的。其实，造成这种现象的原因，都是因为人类天性中的自私，强烈的占有欲。并且这种自私、这种占有欲是全天候的，从来就没有停下来的时候。正如莎翁的名剧《奥赛罗》中，因为阴险的旗官伊阿古的挑拨，奥赛罗杀了深爱他，同时也为他所深爱的妻子苔丝狄梦娜。最后真相大白了，奥赛罗又羞愧万分地自刎。其实，更多的时候，“阴险的旗官”不是伊阿古，恰恰是你的那一颗不信任爱人的心。

恋爱中的男女，谁都希望给爱人一个温暖的怀抱，把亲爱的人紧紧地搂在怀里，直到她产生这样一种感觉：原来，你是想让她的那颗心，做你生活的定语、命运的定语、幸福的定语、浪漫的定语、爱情的定语——但是，也许你心里最清楚，这一切都是幌子，你只想让亲爱的她，做你一个人的定语，你把她抱得紧紧的，像一个词根抱住了另一个词根。你抱得越紧，你就越怕失去她；你越怕失去她，你的怀疑就会越深。

恋爱中人，何苦将心爱的人抱在怀里拷问忠贞呢？相爱就是要相互信任，因为你们的心应该是相通的才对。否则，怀疑和猜忌怎么能够诞生出永恒的爱情呢？



爱情经不起等待

听过和见过了太多的爱情悲剧，唯有罗密欧与朱丽叶、梁山伯与祝英台，他们的爱情悲剧穿越时空，荡气回肠。

罗密欧与朱丽叶是莎士比亚的同名名剧中的一对恋人，由于两家是世仇，双方家长百般阻挠。然而，他们并没有因为家长的干涉而分开，反而相爱更深，最终双双殉情而死。

东晋时，祝英台女扮男装前往杭州（川剧为尼山）求学，路遇梁山伯，因志同道合而结为兄弟并同窗三载。后，祝英台归家，行前托媒师母许婚梁山伯。十八相送，祝英台以“妹”相许。梁山伯知情，往祝家求婚，此时，祝父公远已将女许婚马太守之子马文才。梁祝二人楼台相会，之后，梁山伯抱病归家，病亡。祝英台新婚之时，花轿绕道至梁山伯坟前祭奠，惊雷裂墓，英台入坟。梁祝化蝶双舞。

人们往往因为古人的爱情悲剧而吹嘘不已，也因为他们生死相许的忠贞爱情而感慨万千，但是，我们却常常忽视一个事实：爱并不是那么能久经考验的，爱也并非天长日久就会有一个结果，如果不好好珍惜，爱情也许只能搁浅。生活中，有多少原本恩爱的男女，错过了多少真挚的爱，最后落得悔恨终生。

让我们看看一个男人的悔恨的回忆：

深更半夜电话铃突然响起，我没头苍蝇似的跌撞奔向电话。拿起听筒，对方挂了。就算打错了，好歹也有个交待呀。我一时心里



空落落的，不知是放下电话好，还是自己仍有什么别的想法。躲回床上，我真觉着冷了。想起了自己久别的恋人。想到失眠。

去年秋天，一次她打电话给我，要我去找她。我到了她家门前才发现她一个人坐在台阶上，眼睛红红的。未等我问怎么了，她就冲过来一把抱住我的脖子，说：“没家的感觉好可怕。”于是就一把鼻涕一把泪地往我身上擦。我不明所以，只是茫然地拥着她，告诉她：“你不会没有家的。”后来我才知道，那天她只是误把自己反锁在了门外。她有一双极普通的眼睛，普通的眉毛，普通的鼻子和嘴。站在你面前，就是这么一个普通的女孩；走入人群中，立刻再难将她发现。可我依然爱她很深。

此刻我拿出她的照片，那是她曾给我的唯一一张照片。照片上的她穿着我送给她的白色T恤。那也是我们相识三年中，我曾送她的唯一一件衣服，仅仅40块钱，是堡狮龙季末打折时随意买来的。可买过后，她久久不肯穿。我一直以为她不喜欢。在我的威逼利诱下，她终于承认“舍不得”，因为是我送给她的。面对这样一个女孩，我常有的是感动。可我却不知如何去回报她的多情，我也不知道该如何表达清我自己。或许我也从未想过要去说些什么——为了她。往昔的时光是美丽的。

夜深人静，我久久地摩挲着手中的照片，不愿放下。泪一滴滴落在照片上，来不及擦干净。

我觉得用“自我感觉完全错位”这句话来形容自己一点都没错。不论是我激动还是我平静的时候，我都不太懂如何解释自己。

相识三年之久，她终于向我提出了分手。

理由只是：在我身边，她找不到可以依靠的感觉。

我知道自己想挽回，可不知如何去挽回。

我想她并非是真的要和我分手，可我却并没问出口。末了只有一句话：“如果你想要分手的话，那好吧。”

那一刻，她久久地望我。眼神中的失望，惊得我只觉自己是个

十恶不赦的罪人。

当她转过身大步离去，我知道自己再也无法将她唤回。是否相爱的人，永远都只能像两列对开的火车，只有擦身而过的缘分。他们在相爱的时候，忘记了去倾诉。他们在等待，等待对方先说出来。可悲的人，为何要如此高傲？为何要如此固执？

我们的故事本该到这里就结束了，画上一个平淡而又无奈的句号。可是没有。分手的一个多月后，她出了车祸。从来都习惯，这样的事发生在别人的世界里。可是它这次实实在在地发生在我身上，发生在我眼前。夺走了她，我的爱人。这个我曾一心一意要她做我老婆的女孩。

和她同院的一个兄弟把这件事告诉我后，我一拳把他打倒在地。接着我扶起他：“我说哥们儿，今天可不是四月一日呀，别跟我开玩笑，成吗？”

他缓缓向我道出了她的出殡日期。我只知道自己双腿一软跪在了地上，其余什么也不知道了。

我和她相处了三年，有一千多天，很长很长。出殡那天，我只能远远地跟在她亲属们的身后。泪水滂沱的我终于明白，为何当初她那样地依恋我。当时的我，肝胆俱裂，我多想再拥她入怀中。再拉住她的手，让她乖乖地跟在我身旁。可是伸出手，我只能拉住幻觉。她永远地走了。

出事后的日子里，我每晚都做着同样的梦。醒来后才发现，我的枕头已经湿透了。此刻的黑暗中，手捧她的照片，我的感觉再次错位。我躺下，在身边留出位置，让我的爱人就睡在我身旁。

我的好兄弟们，或许你们比我经历的事要多得多。可是，听我一句：能珍惜就珍惜吧。她向你要的，或许只是一种归属感。如果你是爱她的，把你心里的话讲给她，让她从心底里有个依靠。因为，爱经不起等待。

是呀，并非所有的爱情最终都能有一个美好的归宿，女人需要一个温暖的港湾，因为家是她们幸福的源泉；男人需要一个温馨的家，因为家是他们奋斗的动力。爱情经不起等待，如果爱他，就嫁给他；如果爱她，就娶她做自己的妻子。

做·婚·姻·达·人