

3 《家庭》
三十周年
典藏书系

丛书策划 家庭期刊集团
丛书主编 谭广洪

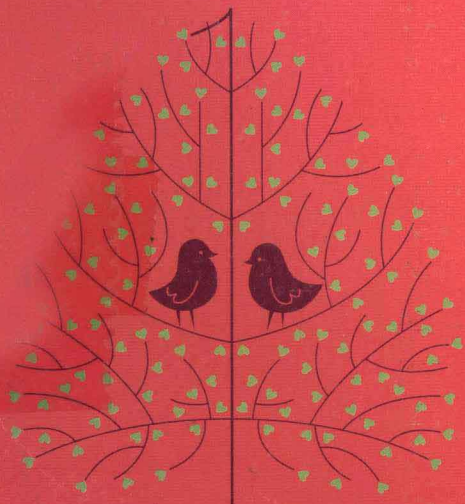
改变1%

你的婚姻会不同

1% Change Makes

主 编 邓宝君
副主编 符琼菊

Perfect Marriage



凤凰出版社

3 《家庭》
三十周年
典藏书系

改变1% 你的婚姻会不同

主 编 邓宝君
副主编 符琼菊

凤 凰 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变1%，你的婚姻会不同 / 邓宝君主编. -- 南京：
凤凰出版社，2012.5

ISBN 978-7-5506-1287-7

I. ①改… II. ①邓… III. ①婚姻—通俗读物②家庭
关系—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第059730号

书 名	改变1%，你的婚姻会不同
主 编	邓宝君
责 任 编 辑	战 丹
出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
公 司 网 址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京泽宇印刷有限公司 北京市怀柔区庙城镇王史山村，邮编：101401
开 本	890 × 1240mm 32开
印 张	7
字 数	120千字
版 次	2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5506-1287-7
定 价	26.00元

(本书凡印装错误可向发行部调换，联系电话：010-58572103)

《家庭》三十周年典藏书系

编辑委员会

主 任：文建明

副主任：李 军 林双璧

编 委：杨 彬 王冠清 郑挺生 何海林 谭广洪

丛书策划：家庭期刊集团

丛书主编：谭广洪

分册主编：叶亦芑 邓宝君 张佩玲 林维兵

分册副主编：符琼菊 陈 晶 吴秀云

代序一

随着时代的脉动而创新

◎文建明

2012年，是《家庭》杂志的而立之年；2012年，家庭期刊集团成立也10周年了。

《家庭》杂志创刊于1982年4月。借力于改革开放、解放思想的东风，1983年1月，她由《广东妇女》改名《家庭》后，便像被注入强大而优良的基因，飞速前进，气势如虹，尽管路途也坎坷，但她一直都站在中国婚姻家庭领域期刊领头羊的位置。一本杂志，成为一个品牌！一本杂志，成就一个名牌！

《家庭》杂志和家庭期刊集团走过的路，是一条创新之路。创新是发展的源泉和根本。30年来，《家庭》多次开创中国办刊的先河，并引领婚姻家庭类期刊的前行之路——改刊名，在中国期刊界掀起了一股冲击波：各种跟“家庭”二字关联的杂志纷纷问世，一些报纸的副刊也都有了“家庭”版，以至于《家庭》杂志上了1988年出版的《世界新学科总览》的“家庭学”条目；创造“家庭文学”，营造出一个新的文学生态区，凝聚了王蒙、秦牧、王安忆、张抗抗、池莉等一百多位大家名家；以一家刊社的名义在全国第一

次主办全国家庭问题研讨会，发表第一个“家庭宣言”，《人民日报》《光明日报》等作了报道，迄今已举办9届；以刊为本，多种经营，积极创办和参与社会公益活动，如举办“全国美好家庭”、“全国优秀教育世家”、“全国体育明星优秀家长”等评选活动，资助优秀贫困女大学生，设立救助苦难家庭基金，主办“和谐家庭论坛”，举办汶川地震灾民再婚婚礼等等，在社会上影响极大；更重要的是，在刊物内容和编辑管理上，《家庭》一直恪守“真实是《家庭》的灵魂”，以变革观点观察和反映今天婚姻家庭领域的生活实际，不断创新栏目，不断创新举措，使《家庭》的报道与时俱进、常办常新。

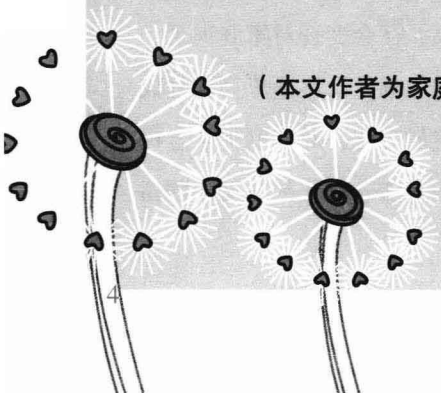
《家庭》的成长和辉煌是伴随着创新而来的。同样，这些年来，《家庭》的事业遭遇瓶颈，固然有外部网络冲击、文化市场改变等客观因素，但就内部来说，创新不足乃一大原因。当下的媒体生存环境，与30年前大不相同，与10年前也不一样。市场经济的多层次、多层面渗透，价值观念的多元化、立体化建构，人们受教育程度的不断提高，对媒体提出了更高更新的要求。特别是微博——“自媒体”时代的来临，传播的中心已由传者开始向受众转移，受众的自主意识、权利意识和独立意识日益提高，家庭成员关注的，已不仅仅是个人的小情小调和亲戚邻里之间的家长里短；小家庭与大社会的粘连性和关联度越来越高，社会变迁对家庭观念、家庭模式、家庭情感、家庭生活方式等的影响，已逐渐成为家庭成员关注和思考的焦点。这种社会生态环境的变化，对家庭类杂志提出了转型、更新的要求。《家庭》杂志一直随着时代的脉动而创新

自己，从二十世纪八九十年代的“家庭生活的百科全书”，到最近十来年的“情感按摩、心灵鸡汤”，再到如今提出的打造“中国家庭生活第一刊”，每一步走来，都开拓创新，且脚踏实地。

打造“中国家庭生活第一刊”，是社会环境和媒体环境对我们提出的新要求。它不是简单地回到过去，而是事物发展遵循否定之否定逻辑的螺旋式上升。“回归新闻，回归主流，回归家庭”应当成为实现这一新要求的题中应有之义。新闻的伦理，新闻的视角，新闻的表达方式；主流的文化，主流的追求，主流的话语系统；家庭的幸福，家庭的问题，家庭的文明建设等等，是我们办刊的“精气神”所在，并且通过杂志，通过一篇篇文章来传递这种“精气神”，传递现代的、主流的、文明的家庭生活观念和生活方式，从而承担起我们对社会的责任和担当，满足读者对家庭生活各方面的需求，引导家庭文化的健康发展。尽管任重而道远，但我们永不停步地在探索，在前进。

这套《家庭》三十周年典藏书系，是我们《家庭》杂志这些年精华文章的荟萃，四本书从家庭生活不同的层面，解读了家庭生活的智慧，每一册都是家庭生活的“情感读本”。可以说，它们是对《家庭》杂志过去一个发展阶段的总结性读本。相信在不久的将来，读者朋友就会读到《家庭》新发展阶段的新的总结性丛书。

（本文作者为家庭期刊集团有限公司党委书记、董事长）



代序二

慢慢读，细细品

◎李 军

30年前，当改革开放的春风在全国荡漾的时候，伴随着这股春风，在南粤大地上诞生了中国第一本以报道研究婚姻和家庭问题为题材的文化综合性月刊——《家庭》杂志。在当时中国期刊界，这是一件开天辟地的事情。因为在这之前，恋爱婚姻以及家庭中的许多问题仅仅局限于学术的层面，一直是期刊和文艺作品中的禁区，高、大、全的人物形象一直贯穿在“文化大革命”中几乎所有的报刊和文艺作品里。所以，当改革开放的春风吹绿了大江南北的时候，人们被禁锢的情感如决堤的洪流浩浩荡荡奔涌而出。《家庭》的诞生，无疑为这股情感的潮流提供了一个奔涌的平台。所以，在《家庭》杂志创刊的初期，就备受读者的关注和厚爱。因为《家庭》是顺应时代的产物，是把人们内心深处压抑已久的对爱的渴望、对家的向往、对真善美的追求，通过我们的杂志，虔诚地奉献给了读者。

真实是我们的灵魂，真诚是我们的态度。这也是我们《家庭》几代办刊人多少年来孜孜以求、永远不变的目标和努力达到的境

界。因为真诚，我们以刊为媒，结识了如贾平凹、陈忠实、铁凝、蒋子龙、王蒙、王朔、王安忆、沙叶新等数以百计的著名作家，他们既是我们的朋友，也是我们的作者，几十年来为《家庭》撰写了很多在读者中有广泛影响又脍炙人口的美文，极大地提升了我们刊物的品位，深受读者的欢迎和喜爱。从创刊以来，我们就视真实为杂志的生命，并一直把读者关心的家庭问题作为杂志的报道中心，读者的目光所及就是我们编辑的方向所在，因而受到广大读者的热烈追捧，创刊当年期发行量就突破百万，最高时单期发行量达到三百八十万册。因而，《家庭》几十年来一直都是位于中国期刊的最前沿阵地。并从最初的一本杂志，发展到今天集家庭生活、育儿教子、时尚旅游、求职创业等杂志为一体的多种经营的，中国首家期刊集团公司。我们所取得的这些成绩，都与读者的鼓励和鞭策，领导们的支持和关心，全体同仁的努力分不开。

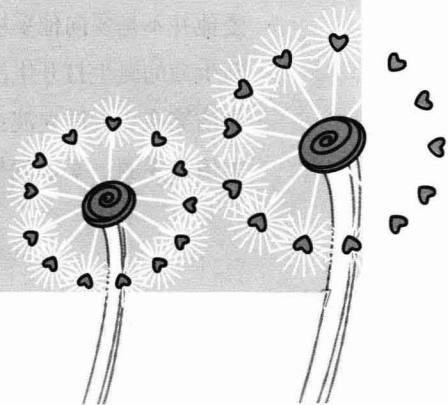
改革开放三十多年来，社会在变化，时代在变迁，家庭问题的变革也从来没有停止过。家是小社会，国是大家庭，从家庭生活选择的多样化、家庭关系的简单化到家庭问题的特殊化，我们的《家庭》杂志从来没有停止过对家庭问题的探索和研究，我们一直在认真学习，使我们的杂志跟上时代的步伐，使我们的编辑内容和读者的需要合拍。也许我们做得不够好，但我们一直在努力。

温故知新，鉴往知来。在《家庭》创刊30周年暨家庭期刊集团成立10周年之际，我们编辑部经过精心策划，认真遴选，根据读者的需要，将我们近年来在家庭教育、婆媳关系、恋爱心得、智慧婚姻等方面比较有代表性的文章进行了归纳分类，并编辑，整理了

这样一套很有实用性的系列丛书。一是为了纪念我们《家庭》创刊30周年，对我们一些栏目的文章进行阶段性总结；二是为一贯关心我们、支持我们的读者献上一份小小的礼物，以表达我们的感激之情。为了方便读者阅读，我们还邀请了如孙云晓等名家对每篇文章进行了点评。有些点评虽然很短，但画龙点睛犹如神来之笔；有些点评风趣幽默，看了使人犹如醍醐灌顶；有些点评一针见血，看了使人恍然大悟；有些点评则如参禅悟道，看了使人神清气爽、云淡天高。

总之，这是一套非常有价值、有意义，对你一定会有帮助的书，值得你去认真看，慢慢读，细细地品。

（本文作者为家庭期刊集团有限公司总经理）



编者手记 活着，是一种修行 / 1

第一篇 改变1%，为爱情建立内心课堂，
开阔心态迎来开阔婚姻

让兴趣滋养身心，好习惯养成知性气质女人 / 4

别再给自己放冷箭 / 8

为现代人失眠“把脉” / 11

抑郁症的帽子别乱扣 / 17

花钱过日子，要管好心理账户 / 23

当你登上婚姻船 / 30

养生要靠心态 / 33

往事已成追忆，再婚夫妻如何清理情感创伤 / 36

第二篇 改变1%，两情相悦是开局
知己知彼定决胜

作家六六：以柔克刚是婚姻修炼的法宝 / 44

百合网副总裁：我的“浪漫投降法” / 54

爱他并不是要向他妥协 / 63

新生命的诞生打开生活新局面 / 73

胡洁笑谈丈夫周立波：我们都是故事的人 / 78

柔情蒋雯丽：幸福就是顺其自然 / 88

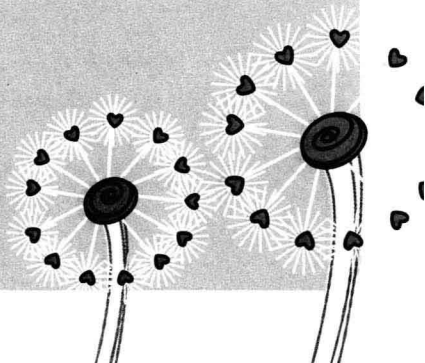
目 录

Contents

- 
- 靠离婚激活的婚姻得救了 / 97
陪中年丈夫度过“后滞青春期” / 103
我对婚姻的第二次拯救 / 109
我的婚姻管理圣经：爱他就不要责备他 / 115
不要离开走背运的男人 / 125
幽默的男人最性感 / 135
巧立“君子协议”，魄力女人最双赢 / 144

第三篇 改变1%，“巧话”搞定“难事”， “心思”读出真情

- 
- 战略型撒娇，和婆婆成为闺蜜 / 154
运用得当，长辈是小家庭婚姻幸福的保障 / 161
婚姻需要用心磨合 / 170
放即是收，换位思维迎来和谐 / 178
冲突是为了靠得更近 / 185
尊重是爱的前提 / 191
求同存异，才没有对立 / 200
编后 简单生活 / 209
代跋 把读者当回事 / 210



编者手记

活着，是一种修行

《家庭》30年来，每期都刊登各种家庭故事，人间悲欢，世间百态，林林总总。《家庭》总想尽她的社会责任，力求每篇文章有指导有方向有感悟。也许，正如读者所说，《家庭》伴随了他们成长，令他们终身受益。

然而，回首过去30年，《家庭》人发现，30年的《家庭》报道，人世间的悲喜烦忧，正在汇集成一个巨大的漩涡，人们在这个漩涡里，照样上演着相类似的人间悲喜剧。

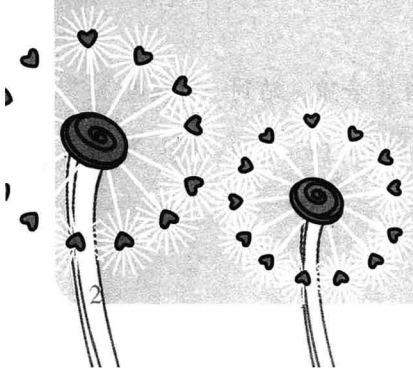
为什么30年的努力没有大的成效？是否《家庭》人也卷入这个漩涡中，只见树木不见森林？

《家庭》编辑这本书，正是出于这样的反思。本书把这些年来《家庭》刊登的相关文章进行梳理，力图展现森林的全貌，把握生活全貌，穿越生活表象达致真理，期待这些故事让读者触摸真理的同时，收获更多的幸福。

这些真理就是生活的智慧。当跳出生活表象，站到一定高度时，你会发现，生活其实并不像表象那样繁复，用心应对，用心沟通，用心修炼。

除了修炼，我们找不到第二条可以高于生活、跳出生活的路。
除了修炼，我们找不到第二条可以获得人生智慧的方式。
因此，活着，就是一种修行。

邓宝君





**改变1%，为爱情建立内心课堂，
开阔心态迎来开阔婚姻**

佛家有一层境界，叫做无上清凉。人非圣贤，随着年龄徒增，婚姻和家庭的烦恼都会随之而来，心灵创伤，失眠，悲观，甚至抑郁……让人再难心静如水。无数的心理学案例分析告诉我们，良好的心理暗示，广泛的情趣，充沛的精神，才是优雅幸福生活的前提。一等的女人以心态来定胜负。内修吧，只有从内心开始修炼，才能令人生芬芳美丽。

让兴趣滋养身心，好习惯养成知性气质女人

都说女人如花，但是有多少女人真能把自己修炼成赏心悦目的花朵？对于那些沉浮于职场的女性或居家主妇来说，要做到这一点更是难上加难。海峡对面的孙清鹤让我们了解了一个女人如何从质朴无华的家庭主妇变成宽容豁达的精致女人——是插花改变了她的生活。在她脸上，显露不出岁月沧桑的痕迹，有的只是雕刻时光的芬芳……

爱花如痴，那是对美的永恒追求

无论何时何地，孙清鹤给每一位朋友的印象都是那么优雅而美丽。探寻她的美丽秘诀，原来，她从少女时代就迷上了插花。那一朵朵娇艳百态的花朵，经过她的抚弄和创作，就变成了一件件精美的艺术品。插花使她对美有了永恒的追求。“现在生活节奏快了，但是我始终认为，女孩子不把自己弄得美美的，真的很对不起女人这个称号！”

工作后，忙于事业的她不得不离开了插花社团。直到结婚生子，成为家庭主妇，为了调剂单调的主妇生活，她又重新拾起了插花艺术。谁想，她越来越投入。有一次，她和朋友一起出游，在台东一家宾馆，孙清鹤被漂亮的插花所吸引，竟不顾一切地停下来认真品味，完全忘了集体活动。渐渐地，朋友都习惯了她的突然“失踪”，笑称她为“花痴”。谁也没有想到，这位“花痴”主妇后来

成了中华花艺协会高雄市分会理事长。她把插花变成了自己的职业，成了专职教授插花的老师。

孙清鹤的插花课，有个不成文的规定，不化妆不能进课堂。有一次，一个女学生没化妆就冲了进来，孙清鹤盯着她的脸不客气地问：“你是在坐月子吗？”从那以后，学生即使来不及化妆，都会在课室外跟同学借支口红抹抹嘴唇。孙清鹤说：“我觉得插花本来是在修炼一种美。你自己本身不美，还插什么花？”她还对学生说：“我希望有更多女性爱上插花，让自己美得像花儿一样，让生活也美如花。”

爱惜生命，珍惜身边的每一个人

2011年2月27日，孙清鹤随台湾代表团来广州，参加粤港澳台妇女友好交流活动。在活动现场，对着一盆插花，孙清鹤情不自禁地轻轻抚弄起花盆里的一片片水竹叶。“你要这样顺一下，叶片才会显得柔顺，有线条感，不会硬硬的。花草都是有生命的，就像人一样，你对它投入感情了，它自然会高兴，会有生命力。”

的确，插花给孙清鹤带来了不同寻常的人生体验：“每盆花都不一样，是多姿多彩的生命。每当我插完一盆花，我就更加领略到生命的可爱，更加珍惜身边的每一个人。”

正是因为这份感悟和珍惜，孙清鹤和身边的人都相处得十分融洽。孙清鹤的两个儿媳都是做建筑的。大儿媳长得很漂亮，也喜欢花，所以有空就会去上孙清鹤的插花课。二儿媳则很男孩子气，不爱打扮，经常穿身运动服不化妆就出门。于是孙清鹤就送给二儿媳一些护肤品、化妆品，教她保养。