



# 女主播的

# 情感日记

美丽主播的真实体验 当代婚姻的原始生态  
为妻之道的有益探索 现代情感的全面折射

李志刚/编著

 中国城市出版社

# 女生播客

竹  
風  
日  
記


「女生播客」是「竹風日記」的延伸，是女生們在「竹風日記」的基礎上，以播客的形式，將自己的所思、所感、所見、所聞，以及自己的成長經歷，以聲音的方式，與大家分享。

2008年12月

中國青年出版社



# 女主播的 情感日记



李志刚 / 编著

中国城市出版社

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女主播的情感日记 / 李志刚编著. —北京: 中国城市出版社, 2006.6

ISBN 7-5074-1751-4

I. 女… II. 李… III. 日记—作品集—中国—当代 IV. I267.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第056875号

---

责任编辑 钱雨竹  
封面设计 涇水坊工作室  
责任技术编辑 张建军  
出版发行 中国城市出版社  
地 址 北京市丰台区太平桥西里38号 (邮编 100073)  
电 话 (010) 63454857  
传 真 (010) 63421488  
总编辑信箱 citypress@sina.com  
投稿邮箱 city\_editor@sina.com  
发行部信箱 zgcsfx@sina.com  
经 销 新华书店  
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司  
字 数 125千字 印张 8  
开 本 880 × 1230 (毫米) 1/32  
版 次 2006年8月第1版  
印 次 2006年8月第1次印刷  
定 价 18.00元

---

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 63455163

## 序言：罗雪自述

3月2日，晴。（心情符号：微笑）

我斜倚在床头，掀亮台灯，一抹暖色投射在手提电脑的键盘上。我像往常一样轻敲着键盘，记录着我一天的心情。心情日记，这是我多年养成的习惯。

身旁微醉的老公呢喃一般的梦呓和键盘轻巧的咔哒声在都市躁动的深夜里显得那么温馨。我回想着今天。今天是我们结婚七周年纪念日。晚饭时，老公送来了一缕笑容和一束鲜花。不大的客厅里我们依偎在一起。一根红烛，数杯红酒，让我们很快就产生了醉意。我当时在心里感慨着：都7年了，我们一如刚刚初识。这种令人心动的感觉不是每一个女人，每一个妻子都能拥有的。30岁的女人，7年的婚史，这是两个让女人恐惧的数字。想起朋友赵玫的一句话——30岁意味着女人失宠，7年代表着女人将失去爱情。

细想起来，这话是有道理的。30岁，女人昔日的娇媚容颜逐渐老去，取而代之的是皱纹和日益臃肿的身体。在男人的眼中这样的女人还会有任何诱惑力吗？至于“七年之痒”这样的说法，不但情感专家认同，我身边的无数事实也在残酷地加以印证。有多少朋友、同事。这些昔日被老公挂在心上，捧在手里的“宝贝”，在经过7年的婚姻洗礼后变成了人老珠黄的深宫怨妇。

我神话般地逃脱了女人们几乎无可逃避的宿命。7年已过，我和老公仍旧情深意笃，和婆婆相敬如宾。如今，又有

一个小生命天使般地来到了这个温馨的家庭——一个幸福妻子应该拥有的事业、家庭、爱情、亲情我全部拥有。

可以说我几乎是一个完美的妻子。难道，这一切都是因为幸运？

我在H市“家庭情感热线”主持人的话筒前工作了近10年。每天晚上，我的声音总会回荡在这个都市的上空。多少情感的撞击，爱情的失意，两情相悦的欣慰我几乎每天都在品味。怪不得赵玫说我是“近水楼台先得月”，把普天下婚恋情感的得失和成就完美妻子的秘诀都领略到了，才被锤炼成了一个婚恋专家，一个婚姻的宠儿，一个幸福的妻子。

我起身走到窗帘前伸展了一下疲倦的身体。窗外是一个绚丽的都市，光怪陆离的灯光渲染着幽蓝而深邃的夜空，一切都似梦境一样可人。这个都市里容纳了多少个家庭啊！这些家庭又会有多少位妻子啊！在自己所扮演的家庭角色中她们有的成功，有的失败，有的在婚姻的悬崖上攀附着最后一根救命草拼命地挣扎。为什么不把我的心情日记整理出来呢？我心里怦然一动：多塑造出来一个完美的妻子就会挽救一个在情感世界挣扎着的女性，这个世界上就会增加一个完美的家庭！

我为自己的想法兴奋起来，轻轻打开窗户，一阵喧嚣伴着暖洋洋的风扑面而来。就让我今天开始讲述自己——一个电台情感热线女主持人的婚恋体验。让我的读者，我的听众伴着我的心情，一起体味婚姻，体味女人，最终化蛹为蝶，变成一个完美的妻子。

## 第1章 婚姻的本色

若将亲情、友情比喻为清茶，清新爽口，爱情则是咖啡，浓香馥郁。当你走进围城，爱情就会还原婚姻的本色。而婚姻则是无色无味的水，可生活中无法不饮，你却终生受益。上天给了每个人一杯水，于是，你就会从生活的点点滴滴中去感悟婚姻的百味。

### 1. 在期望与失望的落差间叩问婚姻 / 2

婚姻的本色是什么？难道就是锅碗瓢盆和如同复印机一样复印出来的枯燥日子吗？

### 2. 认识婚姻的平淡之美 / 7

婚姻就如同是一杯热茶，幸福婚姻中的夫妻则是沉浸在杯底的茶叶。等到茶叶在热水的浸泡下逐渐舒展，这时才是这杯热茶最可口的时候。

### 3. 隐藏在平淡生活里的真情 / 10

婚姻越来越多地承载了生活中琐碎、沉重的东西，缺乏诗意，变得平淡。对于你生活中的另一半，你更多的是抱怨。可是你一旦失去他你就会发现，原来他对你而言是那么重要。

### 4. 剥开婚姻的包装纸 / 14

婚姻不是爱情的终结，只不过是爱的样式变化了。你所期望的甜言蜜语和花前月下换成了另一种更生活化的方式去表现。

### 5. “七年之痒”的困惑 / 18

当有情人双双牵手步入婚礼殿堂时，面对的应是同一个问题：从此有了家，有了固定的夫妻组合，彼此是否能共同迎接以后逐渐趋于平淡甚至是日复一日的生活呢？

### 6. “七年之痒”，拒绝有道 / 26

“审美疲劳”成了婚姻的杀手。你的婚姻瓶颈是否提前出现了？婚姻提前触礁，你做了哪些努力，防止婚姻从“感冒”走向“绝症”？

# 目录

## 第2章 魅力女人有人疼

谁能说得清女人的魅力何在？是柔情似水、弱柳扶风？还是活泼开朗、热情如火？是标新立异、前卫时尚？还是兰心蕙质、温柔可人？在一百个男人的眼中也许有一百种女性魅力，但在这一百个男人当中却只有一种女人最具诱惑力——魅力女人。

### 1. 魅力，你失去了吗 / 32

魅力几乎是每个女人的梦想，然而魅力却并不钟情于所有的女人。究竟什么样的女人才能拥有它，成为羡煞旁人的焦点呢？

### 2. 为自己贴上魅力的标签 / 36

女性是造物主给男人的恩赐。从女性身上散发出来的魅力比财富更能吸引人。它无声无息却成为男人的至味。

### 3. 用微笑的涟漪激荡女性的魅力 / 40

微笑更是一种魅力，她来自女性的心灵最深处，洋溢着女性的柔性之美和亲和气质。

### 4. 温柔，是妻子的代名词 / 44

温柔的女性就像是空谷幽兰，不容易被发现而已。当你发现了这种女人，你才知道她多姿多彩，多么动人。

### 5. 靓丽仪容需要你倾心浇灌 / 47

让自己拥有美丽是一件令自己感觉很幸福的事情，让自己拥有美丽的过程是一件让自己心灵得到享受和快乐的事情。所以，不要埋没上天的赐予，好好装饰自己的仪容吧！

### 6. 爱心，让女性魅力充满人性的光辉 / 51

一个富有魅力的女人是离不开爱心的。因为有爱，她的生活就不会无聊；因为有爱，她的魅力就充满了人性的光辉。



## 第3章 婚姻藩篱外的青橄榄

夫妻双方长期生活在一起会使得彼此的新鲜感和激情逐渐丧失。当女人觉得平淡的婚姻快要磨掉自己仅存的浪漫情怀时，当婚姻就如同一张被太阳晒得褪色的枯纸时，女人的心里可能会冒出一个令自己都要大吃一惊的想法——找个情人。

### 1. 突然有了找情人的坏念头 / 56

当女人开始觉得平淡的婚姻就像是一张褪色的枯纸时，与丈夫双手交握感觉如同左手握右手时，当留在心里的只是倦怠和不耐烦时，女人们的心里可能会冒出一个大胆的想法：找个情人，寻回自己失落的爱情。

### 2. 小心情场带刺的玫瑰 / 60

女人就很容易掉进温柔的陷阱。但女人必须学会成熟地处理这类感情，因为在情场上，婚外恋往往是一朵带刺的玫瑰。

### 3. 红杏枝头，及时收敛放纵的心 / 64

女性朋友必须牢记——当红杏俏立枝头的时候，只要不给异性以任何可乘之机，婚外危情的引信就不会被点燃。

### 4. “须眉知己”，自己一生的财富 / 68

找一个须眉知己并不是想和一个男人来一场惊心动魄的恋情，只是在生活的跌跌撞撞中能够找到一个可以静心倾听你心声的异性。

### 5. 把真情理智地收拾进记忆的口袋 / 72

男女双方一次“偶然”的出轨，一次“艳遇”或是一次“红杏出墙”，便如寒风掠过，在这张薄纸上划出几道细密的裂痕。最好的化解方法就是收起放纵的感情，把这段情感整理一下，装进记忆。当思念对方的时候，再让它滋润自己干涸的情感世界。

# 目录

## 第4章 当婚姻遭遇事业

许多女人都会处在这样一个尴尬的境地——完全投身于家庭的女人会因为无法与丈夫在事业上进行更好的交流和沟通而遭受丈夫的冷遇；而完全投身于事业的女人则又会被丈夫呵责为女强人，对家庭的关心不够。难道女人只能在事业与家庭的夹缝中压抑地生活？

### 1. 事业 VS 家庭，要么是鱼，要么是熊掌 / 78

飞速发展的时代里，在厅堂和厨房之间徘徊，成为越来越多职业女性的心头之痛。女人，到底应该困守家庭，还是走向社会？女人们思考着，犹豫着……

### 2. 面对鱼和熊掌的抉择 / 82

女性的角色空间究竟何在，成为越来越多女性的心头之痛。在“厅堂”和“厨房”之间，女性一直在犹豫彷徨，不知道脚该迈向哪一方。

### 3. 全职太太不失为一种选择 / 86

回家做全职太太，不再劳累奔波，不再看老板的眼色，这是不少女性的一个梦想。不过，要做全职太太需要一个十分关键的前提，那就是老公能独立承担起养家糊口的责任。如果你具备了这个条件，你就可以安享你闲适的全职太太生活。

### 4. 一不小心，掉进了小市民的窠臼 / 90

全职太太固然是一种不错的选择，但拿定主意做全职太太之前，一定要好好规划一下自己未来的生活，不要被这种生活模式的负面效应所拖累。

### 5. 平衡是打开幸福的钥匙 / 93

事业的成功，往往难掩女性心灵深处那份难言的遗憾。如果她们再多一点与家人沟通的意识和寻求平衡的技巧，就会找到幸福的钥匙，在家庭和事业两个“战场”上同时获得胜利。

# 目录

## 第5章 爱情阵地，还在你的手里吗

许多人说，温馨的爱情、平淡的婚姻、刺激的婚外情是一种自然的恶性循环。从来都没有人能够承受得起在一段轰轰烈烈的爱情生活过后向一潭死水的过渡。当身处围城之中的男人把目光转向围城之外时，作为妻子，你该怎么办？

### 1. “他”的身旁多出了个“她” / 98

对于一个恋家而又痴情的妻子来说，恐怕最难令人接受的就是老公情感的背叛了。当他突然以另一个你不熟悉的面目出现在你眼前的时候，也许，他的心正在悄悄地偏离婚姻轨道。

### 2. 老公出现外遇，冷处理还是热处理 / 102

每一个女人的性格都是不同的。面对老公的婚外情也许会做出一千种不同的回应。有人隐忍了事，想赖以保全支离破碎的家庭；有人想对簿公堂，想及早丢弃名存实亡的婚姻。到底哪种选择是对的？

### 3. 谁在婚姻的“灰色地带”徘徊 / 106

在现实生活中，我们的婚姻却总是那么不尽如人意。而且越来越多的家庭无法用幸福或者不幸福来衡量，而是进入了一种介于两者之间的“灰色地带”——“亚婚姻状态”。

### 4. 复仇，最愚蠢的行动 / 111

一旦老公有外遇，甚至想摆脱你对他的羁绊，而你又在眷恋着婚姻的温情，那你必须以冷静和理智对待老公的孽缘。千万不要冲动地做出不可挽回的蠢事。那样的结果不但会适得其反，还会伤及自身。

# 目录

## 5. 尝试唤回“出轨”的心 / 116

妻子应该让男人意识到，婚外情只是一个美丽的肥皂泡，绚烂、多彩但却脆弱，短暂。面对这些陷在婚外恋沼泽中的男人，女性应该鼓起勇气，做一次尝试，唤回他那颗出轨的心。

## 6. “试离婚”，给婚姻一个过渡期 / 121

在婚姻即将破碎前，为什么不给它一个过渡期呢？也许过渡期之后，你对婚姻将有一个全新的认识。

## 7. 婚外恋到底是什么样的甜点 / 126

许多人把婚外恋比作是婚姻的泥潭。但就在这扼杀婚姻的泥潭面前，许多人毫不犹豫地跳了进去。究竟，婚外恋是一种什么样的甜点呢？为什么会有那么多人置陷入泥潭而不顾拼命想品尝它的滋味？

## 8. 过度经营是种错 / 130

婚姻需要信任与奉献。无论你和老公两人之间曾出现过任何危机，都不要把对方当作敌人去打探和防范。这样做的结果只会刺激老公做出更激烈的反应，而且还会为自己的婚姻贴上相互猜疑的标签。

## 9. 闭上眼，让往事溜走 / 134

其实，不管男人伤你有多么深，毕竟有多少年的磨合和情感在里面。当他经过婚姻的动荡之后，也许会发现还是自己原来的妻子更适合自己，自己经历的风花雪月不过是一个色彩斑斓的肥皂泡而已。如果他重新向你递交了婚约，而你也发现他还是你的最佳选择，何不闭上眼，让往事溜走，重新打造自己的婚姻？

## 第6章 夷平婆媳间的楚河汉界

婆媳之争也许算不上是最惨烈的，但却是最漫长和无奈的。两个女人，在儿子和丈夫之间你来我往地争斗着。难道在婆婆与媳妇之间真的存在着一条无形的楚河汉界？难道，这道楚河汉界真的不可夷平？

### 1. 婆媳，一对家庭天敌 / 140

“婆媳关系”，对已进入婚姻围城的朋友来说，是讳莫如深非常敏感的一个话题。可以说，在影响婚姻幸福及家庭和睦的诸多因素中，“婆媳关系”已经成为仅次于婚外恋的破坏夫妻感情的“杀手”，还有人戏称其为影响婚姻质量的“恶性肿瘤”，是导致家庭内战的一大诱因。

### 2. 宽容，婆媳关系的黏合剂 / 144

婆婆其实是个弱势群体，需要媳妇的更多关爱。婆婆们大多失去了劳动能力，收入很低，甚至没有收入。在这样的困境当中，婆婆们也许会做出许多令媳妇难以理解的事情。这就需要媳妇以最大的耐心等待婆婆——宽容会成为连接你和婆婆的纽带。

### 3. 跨越婆媳之间的情感鸿沟 / 148

有人说婆媳关系是一对天然的不可调和的矛盾。这话既有它的偏颇之处，也有它的道理。与此相对应的另一种家庭关系则大相径庭——“岳婿关系”。俗话说，“十个女婿九个亲”、“一个女婿半个儿”。“岳婿关系”的模式可以移植到“婆媳”关系上来吗？回答是肯定的。婆婆和媳妇之间的鸿沟不是不可消除，只要用心，“天堑”就可变通途。

# 目录

## 4. “刁媳妇”和“恶婆婆”的心态 / 152

当媳妇一脚踏进婚姻的殿堂，婆婆也许就开始把媳妇开列进了“敌人”的黑名单。同样，传统的意识也会让媳妇把婆婆放到“对手”的位置。在这样的心态作用下，“敌人”的一举一动都可能引起对方的反感和敌意。让我们看一看，“刁媳妇”和“恶婆婆”到底是持怎样一种偏执的心态去看待对方的。

## 5. 活在母亲和媳妇夹缝当中的那个男人 / 156

大凡男人都曾经经历过这样的问题考验：妈妈和媳妇同时落水，你先去救谁？男人在小时候的回答通常是先救妈妈，因为她养育了自己。在20多岁的时候则会有一部分人选择媳妇，因为她要陪伴自己度过一生。而待到真正成熟的时候，他会尴尬地搪塞这个问题，他无法在母亲和媳妇之间做出真正的选择。因为对他而言，这两个女人在他的生命里同样重要。

## 6. 原谅，让一切从头再来 / 161

婆媳关系不和是家庭生活的痼疾。要突破这个“瓶颈”问题，作为媳妇，需要有原谅婆婆过失的勇气。怨气的积累只能让婆媳关系更趋紧张化，对峙的结果也只会冤冤相报当中葬送自己的婚姻。

## 7. 跨国姻缘中的婆媳关系 / 167

自古难处的婆媳关系，外来媳妇又如何应付？中西文化的冲击能否令她们与婆婆和睦相处？她们能否入乡随俗？读一下她们的故事或许能够让我们从另一个角度重新认识婆媳关系。

## 第7章 驾驭丈夫这匹桀骜不驯的“烈马”

对于许多女人来说，丈夫就是一匹难以驯服的“烈马”。外面世界的无尽诱惑和男人膨胀的自尊会让他的脾气难以控制，逆来顺受和针锋相对都不是上上策。聪明的妻子会抓住这匹烈马的“缰绳”，从容地驾驭。

### 1. 信任——牵在妻子手中的婚姻之线 / 174

男人是这样一种动物——女人的线放松了，他们会胡作非为；女人对他们约束得紧了，他们又会自然地婚姻产生抗拒。能真正收放自如的女人实在不多。在婚姻里，信任这根牵心的线，究竟应该放多长呢？

### 2. 不妨吵上一架 / 179

研究发现，自称从不吵架的夫妻，通常在短时间内对婚姻的满意度比一般人高，可是过了两年之后，这群人的婚姻满意度反而比那些“吵架夫妻”还低。根本的原因是，这群夫妻把对彼此的不满一直压抑着，反而不利于亲密关系的维持。

### 3. 学会和老公共同管理“腰包” / 185

腰包该由谁去管？家庭财政的管理一直是婚姻矛盾中的一个敏感话题。从时尚的AA制到传统的“男主外，女主内”，各家都有各家的高招。根据自己的家庭情况，制定明确的家庭财政管理制度是婚姻和谐的一个关键点。

### 4. 善于制造“美丽的谎言” / 189

有人说，夫妻就是两只在冬日相互偎依的刺猬，那我们一定要注意别让自己身上的刺刺痛对方。这就要求夫妻双方要学会相处的艺术、拥有生活的智慧，只有这样，才可以减少可能出现的尴尬，才可以避免那些不必要的麻烦。无疑，这样的谎言是一种理性的谎言，既是善意的，也是美丽的。这种谎言体现了思想的成熟，遮蔽了心灵上的些许脆弱，给精神带来了小小的安慰，从而使婚姻生活更加平静和谐、意味深远。

# 目录

## 5. 给老公的“吝啬”行为一份理解 / 193

许多女性会抱怨老公“小气”、“吝啬”，唯独没有看到在“小气”和“吝啬”背后隐藏着老公对家庭的关爱。谁不愿意做一个“千金买一笑”的大度绅士呢？可他在掏腰包的时候首先想到的一定是自己的父母、妻子和孩子。所以，对于老公的“吝啬”行为千万不要随随便便地扣上一个“小气鬼”的大帽子。

## 6. 不要给丈夫太多的压力 / 197

在所有老公的潜意识当中，恐怕或多或少地都存在着“大男子”主义。他希望自己在妻子面前顶天立地，为心爱的女人遮风挡雨。作为妻子，如果要是不知道去维护男人这点虚伪的自尊，那么，恐怕你付出的再多也难以获得完美的婚姻。

## 7. 做个会撒娇的妻子 / 201

男人年轻时，选老婆或选女友，第一都是看身材和脸蛋，人品、性格和脾气全然不去理会。到了中年才会发现，原来，女人的美不在外表，而在具有包容心和好脾气的个性。尤其是会撒娇的女人，一旦撒娇撒到男人的“死穴”，也就打中了男人心坎里的弱点。这时，就算她要男人去死，男人也会带着微笑和满足的表情从容“就义”。

## 8. 不要把“宝”全部压在另一半身上 / 206

爱情蕴涵了许多内容，其中有尊重，有欣赏，还有美感。当你为爱完全失去自我之后，就有可能失去他对你曾经有过的尊重和欣赏，你也可能由此失去对他的吸引力。

## 9. 要不要给婚姻定一个“契约” / 210

当下，契约式的约定在婚姻中已不在少数，那么这样的契约到底该不该存在呢？这种契约是不是对婚姻忠诚度的质疑和考验呢？



# 目录

## 第8章 孩子，一个挥动着爱之翼的小天使

孩子来了，女人迷茫了。事业、家庭、先前的浪漫和温馨的两人世界都在这个小家伙的面前变得模糊不清起来。该怎么办？责任让女人难以顾及贤淑的形象和可人的温柔。难道，从孩子降临的那一刻起，女人就注定要丧失自己的空间？

### 1. 当香水换成“尿不湿” / 216

当香水味道变成“尿不湿”的味道时，当两人世界的平静被打破时，不要抱怨，要想想自己从孩子身上得到的快乐一定要比烦恼多。

### 2. “丁克”家庭的故事 / 220

“丁克”已经成了一种时尚和风潮。的确，不少人已惧怕再过那种“前半辈子为父母活，后半辈子为孩子活”的生活了。随着养老制度逐步走向社会化，人们已不指望从子女身上得到什么。而且，追求个性张扬的社会风气也进一步鼓励了“丁克”家庭的存在。先不要忙为这样的生活模式下定义，不妨走近“丁克”，感受一下他们的生活。

### 3. 给自己一个生孩子的理由 / 224

在准备生孩子之前，作为准妈妈，女性应该为自己准备好一个充分的理由，这样，当我们的宝宝来到这个人世间的时候你才不会感到后悔。

### 4. 事业 VS 孩子，学会轻松地抉择 / 232

为了孩子，我们能牺牲多少事业？或者说，要我们牺牲多少事业？女人的一生，总是在面对这个问题。在母亲和“女强人”之间，到底有没有第三条路可走？世界上有把爱情和事业都经营得很完美的女人吗？

### 终结篇：给我们的婚姻来一个年终“盘点” / 238

婚姻也需要“年审”。每年盘点一下我们的婚姻，就可以明了自己的得与失，对与错，找到婚姻的“死穴”，这样才能对症下药，及时矫正婚姻的走向，不至于让婚姻走向终结。