

MARRIAGE
EXPRESS

登上



婚姻健康快车

——如何跨越夫妻怀感的 12 路障



彭新岸 编著

爱情需要学习 婚姻必须经营

中国华侨出版社

登上

婚姻健康快车

——如何跨越夫妻情感的 12 路障

彭新岸·编著

SBW84/02

中国华侨出版社

责任编辑 / 林 敏 装帧设计 / 速谷设计室

图书在版编目 (CIP) 数据

登上婚姻健康快车 / 彭新岸编著

——北京:中国华侨出版社,2003.7

ISBN 7-80120-723-8

I. 登… II. 彭… III. 婚姻

- 通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 030107 号

●登上婚姻健康快车

编著 / 彭新岸

责任校对 / 孙岳奇

经销 / 新华书店

开本 / 880×1230 毫米 1 / 32 开

印张 / 11.625

字数 / 240 千字

印刷 / 北京昌平百善印刷厂

版次 / 2003 年 10 月第 1 版

2003 年 10 月第 1 次印刷

印数 / 8000 册

书号 / ISBN 7-80120-723-8 / G·277

定价 / 22.00 元

中国华侨出版社

北京市安定路 20 号院 3 号楼

邮编:100029

发行部:(010)64443051

传真:(010)64439708

E-mail:zghqcbbs@163.net

前言

中国人提到婚姻，惯于用“幸福”一词来形容。然而，在美国等西方发达国家，却盛行以“健康”的概念来探讨和评论婚姻。“幸福”是强调婚姻给人的美好感觉，而“健康”则是以科学的态度来揭示幸福婚姻的本质和源泉。健康的婚姻不仅是幸福的，而且是持久的。

人们渴望拥有健康的婚姻，它是人生最宝贵的财富。健康的婚姻意味着夫妻关系充满活力而常新，能够经受挫折和风雨；意味着夫妻之间感情和谐而稳固，能够永葆真爱，激情依旧。

然而，正如世界上没有从不生病的人一样，婚姻生活也常常遭受“病魔”的侵袭，遭遇一些或大或小的危机和冲突。它们侵蚀着婚姻的健康机体，给婚姻中的男女制造了许多痛苦和烦恼。这些危机和冲突有时可以预料，有时却意想不到。

我们无须惧怕婚姻的危机和冲突，但必须正视其客观存在。因为即使是美满幸福的婚姻，双方也会因不同需要、不同目标和不同期望而发生分歧。绝对和谐、毫无冲突的婚姻生活是不存在的。只有正确认识和化解这些危机和冲突，跨越婚姻旅程的重重障碍，你的婚姻健康快车才能安全行驶，你才能享有持久的幸福。



婚姻健康最常见的障碍不外乎：性生活、金钱、婚外恋及姻亲关系等。

性生活。婚姻专家的研究表明，半数以上的婚姻冲突是由性失调引起的。性失调包括性冷淡、性反应及男性功能低下等。性行为的次数、做爱时间、长短、对尝试新技巧的愿望，在何时何地、何种气氛下及由谁主动等，也常常成为夫妻争执的焦点。

金钱。金钱是婚姻中常见的冲突之源，冲突来自谁赚钱，谁花钱，用多少钱，钱用在什么地方，谁来管钱、付账、借钱与投资等争执上。通常，恋爱时很少涉及婚后的理财和金钱观。恋爱期间都有自己单独的账户，不存在放在一起并作决定的问题。然而结婚以后，情况起了变化，经济上成了相互依存关系，金钱成为夫妻婚姻情感冲突的元凶。

婚外恋。沟通、诚实、信任、公开在婚姻关系中是十分重要的，但婚外情却违背了这些基本原则。一旦事情败露，其结果总会导致对方的强烈反应，而双方无法理性讨论问题又阻塞了最后沟通的渠道。愤怒的一方不单认为婚前的誓言被背叛，更难以忍受的是被出卖的羞辱。

当然，还有其他影响婚姻健康的障碍，我们将在书中加以例举分析。要完成婚姻幸福的旅程，只有设法跨越它们。那么，究竟有什么方法技巧呢？

首先，要对症下药。“我们到底吵什么？”，夫妻通常会问，要想彻底弄清冲突的症结所在，最有效的方法便是倾听对方的意见和牢骚，及时调整自己的态度。在倾听对方的所有不满后，也应该把自己的不满告诉他，这会使他对自己的行为做出调整，从而双方都向前迈一步，最终



才能握手言和。

其次，学会妥协和改变。妥协的形式是多种多样的，最典型的是双方都做出改变的承诺。例如，丈夫对妻子很少做菜不满，让他吃太多快餐，而妻子不满意丈夫满屋乱扔衣服。作为双方妥协的结果，妻子同意维护房间的整洁，但拒绝洗丈夫的脏衣服。妥协也可以是“两人一起做”，而非“你做这个，我做那个”。

若一味等到产生障碍才采取紧急措施，有时不免会措手不及，最好的办法是未雨绸缪，及早地运用夫妻相处的艺术，可以尽量减少障碍的出现或降低通过障碍的难度。这些艺术有：

1. 沟通。婚姻心理学的研究表明两点：一是夫妻之间不怕矛盾，只怕沟通渠道堵塞；二是沟通必须及时，早沟通事半功倍，迟沟通事倍功半。

遗憾的是有些夫妻，特别丈夫，把社会生活中“沉默是金”的信条带回家，一进家门嘴巴就贴上了封条。有心理学者认为，丈夫的沉默是妻子唠叨的根源。沉默唠叨，恶性循环，夫妻关系受伤；

2. 磨合。就是夫妻双方彼此调整自己的性格和行为以适对方。即磨合夫妻之间的格格不入而臻至彼此和谐吻合。

调整自己以适对方，是一个艰苦的过程，那些以自我为中心的人或我行我素者，往往不愿意做这等艰苦的工作，更乐于怨天尤人，或责怪对方。

有些夫妻总说性格不合或感情不投，殊不知，所谓性格不合或情感不投，其实就是你不投我之所好，我不满足你之所需。既如此，投你所好，感情不就相投了吗？满足了我的需要，



性格不就磨合了吗？

3. 宽容。婚姻心理学研究发现：一段婚姻能否维持，不是看双方的吸引力有多大，而是看双方能否接纳对方的缺点。遗憾的是有些夫妻，总想改造对方以适应自己。结果，改造——反改造，夫妻拉锯，恶性循环，直至两败俱伤，感情遭受冲击。

记住一位文学家的至理名言：“伟大的丈夫，当他最伟大的时候，就是他饶恕妻子过错的时候；漂亮的女人，当她最漂亮的时候，就是饶恕丈夫过错的时候。”

本书以婚姻中常见的十二大障碍引发的故事展开，对夫妻关系中的环环节节条分缕析，用轻松但又不乏哲思辩的语言对影响婚姻健康的几十个“致病”因素进行了独具特色的理论阐述。本书所列举的婚姻故事十分典型但不夸张、不煽情不去迎合读者猎奇心理，而是带有理性的分析和思考，为身陷情感圈套中的男女们指出了一条或数条正确跨越婚姻障碍的途径。每个婚姻故事之后都有鞭辟入理的分析 and 跨越障碍的实用方法及技巧，给你以智慧的启迪和操作的指导。

本书的一大特色是为处于不健康婚姻关系烦恼中的夫妻准备了放松的空间：您将品尝到一枚枚婚姻生活的开心果——夫妻小幽默，这些幽默诙谐中饱含智慧，轻松中蕴含哲理，捧腹大笑之余品味到爱情婚姻的许多妙处。您若用幽默的态度和方式来与爱人相处，相信危机会在笑场中消散，婚姻也更会富于情趣。

遭遇婚姻障碍烦恼的夫妻们，请用您对爱和幸福的强烈渴望激发内心巨大的潜能，相信自己一定能改变身边的世界，掌握自己的婚姻



命运。

让我们一起登上婚姻健康的快车，开始婚姻充满激情、浪漫、挑战的旅程，穿越重重的障碍，奔向幸福快乐的永恒。



目 录

路障 1 浪漫着陆后的适应不良

当恋人们带着美妙多姿的想象和天真烂漫的愿望，步入婚姻殿堂时，发现在白色婚纱的炫目光影背后，不再有罗曼蒂克的情调，要面对的是平凡、单调、琐碎的家庭生活，是再真实不过的锅碗瓢盆“交响曲”。由天马行空到脚踏实地，理想与现实的极大落差，让恋人们陷入了迷茫与困惑之中，使他们产生了适应不良症。

2/爱人“变脸”露真容

8/绚烂之至是平淡

14/铭记浪漫时刻

20/演好自己的角色

26/婚姻健康测试：理想与现实的一致度

路障 2 “玩”不到一起

玩，能使人的身心得到松弛，使人拥有轻松愉悦的心态。真正幸福的婚姻在于伴侣双方能够进入“同玩同乐”的最高境

界，它需要双方配合默契，协调同步。当相爱的情侣们携手迈入婚姻这个“大游乐场”时，各自的家庭背景、性格观念、个性气质、兴趣爱好差异就会发生碰撞，产生矛盾，常常显出“玩”不到一起的状态。

30/相爱容易相处难

36/分享爱人的嗜好

41/尝试巧妙改造伴侣

47/你在我眼中是最美

52/相信知心爱人的能力

57/婚姻健康测试：爱他就先认识他

路障 3 家庭责任上的不平等效应

婚姻不是男女住在一起、吃在一桌就可以了，一旦终成眷属，彼此就必须承担起相应的责任。责任感打造着婚姻的坚实稳固，如果说婚姻是条河流的话，那么责任感就是河流的堤坝，保障着河流的畅通。可是，有的人却不重视这个“堤坝”，片面强调自由，把家庭的重担全压在配偶的肩上，由此产生了严重的不平等效应。

60/丈夫不是男佣

65/夫妻双双把家担

70/快乐第一，家务第二

76/共同擦拭爱情“结晶”

81/过分依赖受不了

86/婚姻健康测试：老公是“丈夫”还是“宠儿”

路障 4 错位金钱观

金钱不是万能的，古人甚至鄙其为“铜臭”，但生活又是现实的，所有的衣食住行都离不开金钱，没有基本的物质条件，生活就无

以维系，婚姻也就缺乏存在的基础，所以没有钱又是万万不能的。金钱在婚姻生活中，常常成为夫妻间冲突的火药库，引发了矛盾，熏染了婚姻。

89/金钱不是婚姻的主人

94/钱控制不了配偶

99/花钱不可以我行我素

104/莫把丈夫的口袋掏空

109/金钱花在有用之处

115/婚姻健康测试：了解爱人的金钱观

路障 5 家家有本难念的经

结婚，不单单是两个恋人的结合，更是两个家庭的组合，两个生活圈的融合。婆婆、媳妇、小姑子，岳父、女婿、小舅子，亲朋好友，左邻右舍，稍有不慎，便犹如火星撞地球，山崩地裂，危及温馨的二人世界，真可谓家家有本难念的经！

118/可怜你的“夹心”丈夫

123/维护良好的“双边关系”

128/用爱温暖大家庭

134/甘做“亲善大使”

138/婚姻健康测试：做个让人满意的媳妇

路障 6 遭遇感情病毒

在家庭中，夫妻关系最重要，有了夫妻，才会有父母子女兄弟姐妹。夫妻是家庭的核心，但夫妻却是家庭中惟一没有血缘关系的两个人，他们之间唯一的纽带就是爱情。有了爱，才有了婚姻，才产生了家庭。爱情一旦遭遇病毒侵袭，半途夭折，婚姻就难以维系，家庭就容易走向破裂。

- 142/爱是要说出来的
- 148/尊重，还原爱的本质
- 153/给爱一个容器
- 158/别让爱像一个夹子
- 165/爱的再分配
- 170/婚姻健康测试：爱情是否走入低谷

路障 7 伊甸园的苦恼

自从伊甸园的禁果被亚当和夏娃偷食以来，性，就成为了人类亘古不变永恒话题，它曾经神秘莫测，也曾经隐讳忌提，现在却是空前的爆发与开放。但无论如何，性爱是上帝赐予人类的珍贵礼物，它为人类带来欢乐，带来幸福，也同样带来苦恼。

- 174/初次“见面”，请多关照
- 180/引诱“纯洁”妻子
- 186/“狩猎”老公全攻略
- 192/防治性爱“流感”
- 197/琴瑟和鸣才“性”福
- 203/婚姻健康测试：熟知你的性爱满意度

路障 8 即将倾覆的信任之舟

信任如一艘美丽的小舟，徜徉在婚姻的长河之中。当风浪骤起之时，信任之舟就会遭遇即将倾覆的危险，爱情也会随之搁浅，婚姻就有可能从天堂走向地狱，而这种危险的制造者正是婚姻中的男女主人——信任之舟的舵手。

- 207/猜忌，扼杀婚姻的毒剂
- 213/胸襟宽广方为男人本色

218/做一个成熟的妻子

224/相信自己才是他的最终选择

230/信任孕育幸福

237/婚姻健康测试：你的醋意有多深

路障 9 婚外恋的拦击

社会的变革，经济的发展、西方文化的渗透，使现代社会的价值现、道德观、婚恋观都发生了很大变化，这不仅为人们寻求真爱提供了优越的环境和条件，同时也为婚外恋的滋生提供了温床。如果说婚姻是一座巍峨的大厦，那么婚外恋就是冲击它的地震。伴侣的外遇，第三者的出击，是所有已婚者的梦魇。

241/诱惑渐入迷人眼

247/都是寂寞惹的祸

254/红杏出墙，异样“风景”

259/慎重对待第三者

265/找对方法，重建幸福

271/婚姻健康测试：你给了第三者可乘之机吗

路障 10 事业之车撞击家庭之旅

婚姻誓约的缔结，意味着人生中一段新的旅程的开始，结为连理的情侣们要牵手走进或温馨或浪漫或荆棘丛生的家庭之旅。这段旅程能否顺利抵达，很大程度上取决于事业之车能否平稳行驶。事业是成就、地位、名利、生存意又等个人价值的基础，既是支撑婚姻的一部分，也可能成为撞击婚姻构架的罪魁祸首。

274/找寻家庭与事业的平衡点

280/融入“工作狂”的事业中

286/回到家，你还是妻子

297/婚姻健康测试：家庭是否已成为被你遗忘的角落

路障 11 与社会接轨，亮起红灯

大千世界，芸芸众生，每一个人不仅有情爱，同时还有社会交往和群体活动的需要。每一个人在享受着温馨的家庭生活的同时，也在渴望着与社会的接轨，以及与形形色色的人的接触。有接触，就会有苦恼，就容易产生问题，当家庭通向社会的某个岔路口亮起红灯时，家庭中的夫与妻可能就会被拥堵在其中。

300/给予爱人适度的交际空间

306/“家丑”莫要外扬

311/保护好男人的盔甲

317/女人的面子同样重要

323/伴侣不是用来比较的

330/家中的生活亦多姿

336/婚姻健康测试：你的丈夫是“新好男人”吗？

路障 12 世事纷扰同林鸟

婚姻不是童话，“从此，王子和公主就永远幸福地生活在一起了……”只是人们追逐浪漫的心理和美好的希冀。在这个纷繁复杂的物质社会里，任何一对夫妻都很难在一辈子的共同生活中不经历一些风风雨雨，人生在世，总是欢喜与悲苦相伴，乐事与忧事相随。当大难临头，世事纷扰时，这同一片森林里的两只鸟儿是“各分飞”，还是“相扶持”呢！

340/下岗不是世界末日

346/“飞来横祸”要接得住

352/相扶相持相濡以沫

356/婚姻健康测试：你们的婚姻将走向何方

浪漫着陆后的适应不良

路障一

当恋人们带着美妙多姿的想象和天真烂漫的愿望，步入婚姻殿堂时，发现在白色婚纱的炫目光影背后，不再有罗曼蒂克的情调，要面对的是平凡、单调、琐碎的家庭生活。是再真实不过的锅碗瓢盆“交响曲”。由天马行空到脚踏实地，理想与现实的极大落差，让恋人们陷入了迷茫与困惑之中，使他们产生了适应不良症。

§爱人“变脸”内容§

走近了才发现很陌生。爱人原本就像一只开屏的孔雀，只不过恋爱时是从前面看，结婚后是从后面看。

●婚姻碰碰车

文杰与小禾，经过浪漫迷人的恋爱期，终于携手走上了婚姻的红地毯。蜜月时，他们卿卿我我、如胶似漆，可是当他们从难分难舍的情怀里真正回到现实生活中来时，忽然发现婚姻生活远没有想象的那么简单，热恋时百看不厌的爱人似乎已面目全非，他们此时才惊讶自己和谁结了婚。

文杰抱怨恋爱时那个柔情万千、善解人意的小禾，原来是个神经质的女人，遇事拘谨，固执己见，整天唠叨起来没完，原先那句甜蜜可人的“你真坏！”已经变成了怒气勃发的“你好哇！”。不但如此，她还牢牢控制着家中的经济大权，密切注意着他的行踪，说话时语气稍重一点就又吵又闹，再没有以前依偎时的小鸟依人，谈笑时的娇嗔俏语。



小禾也是满肚牢骚，以前那个风趣幽默、英俊潇洒的文杰，原来竟是个彻头彻尾的糊涂虫和邋遢鬼，衣服、报纸信手乱扔，还很少主动清洗收拾。而且他也不再有恋爱时那个忠诚侍卫，手捧玫瑰花笑容可掬地迎接她，手提大袋小袋零食围在她的身边，现在整天在外东颠西跑不着家，常常是翻尽所有电话簿，打遍所有亲友家的电话，才能寻到他的下落。他平常家务活也很少干，每次都是她把饭做好端上桌，而他吃饱喝足后，便大腹便便地躺在沙发上，还一个劲地直喊累，真不知道他结婚前将煤气罐一口气扛上七楼，脸不变色心不跳的力气哪里去了。

于是矛盾渐渐产生，小禾指责文杰不再爱她，而文杰则认为小禾是想管住自己，两人开始不断地挑剔对方，指责对方的缺点，互相埋怨。这就像一个从山上滚下来的雪球，越滚越大，以至于最后发展成为极具破坏性的力量，两人之间的战争不断升级，甚至有两次争吵中竟蹦出了“离婚”一词。文杰和小禾都对这种情况感到无奈，开始怀念起婚前甜蜜蜜的恋爱时光。

某天，小禾偶然间看到一本杂志上的一句话：“婚姻是脚踏实地的生活，伴侣并非十全十美的完人。”这对小禾触动很大，小禾开始反思自己的婚姻生活。以前，小禾常为文杰的幽默而大笑，他工作时的认真态度令她着迷。无论在什么情况下，他都会支持和欣赏她，有他在，会让自己增强克服恐惧的信心，会让自己振奋精神，有信心去达到生活中的一个新高度。即使现在，他依然对她有着特殊意义。他有缺点和弱点这很正常，“人无完人”，重要的是他是最懂她的人，他不见得是最好的，他只是恰好是她所缺少的，是她生命中不小心弄丢了的那块拼图，有了他，生命才会完整。两个人住在同一个屋檐下，拥有不同的背

