

PERFECT
MARRIAGE'S
X FACTOR

完美婚姻

重点书

②

叶眉 / 著

幸福是指间沙，婚姻是风筝线
让你成为婚姻生活里游刃有余的绝顶高手

陕西出版集团
陕西人民出版社

PERFECT
MARRIAGE'S
X FACTOR

完美婚姻

重点书

2

叶眉 / 著

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美婚姻重点书. 2 / 叶眉著. — 西安: 陕西人民出版社, 2009

ISBN 978-7-224-09125-0

I. ①完… II. ①叶… III. ①女性—婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第178817号

完美婚姻重点书.2

作 者 叶 眉

出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社(西安北大街147号 邮编: 710003)

印 刷 陕西航天通力彩印有限责任公司

开 本 850mm×1168mm 16开 12.5印张 插页

字 数 184千字

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-224-09125-0

定 价 25.80元

自序

婚姻到了第一个十年，忽然感到，初婚时的激烈和迷恋，共同过日子的那种锐利，已经消解，柔化，并且有了一种彼此的心疼和牵挂，虽然有点儿像左手和右手的关系，但那牵挂，仍是男人对女人的牵挂。那心疼，仍是女人对男人的心疼。

佛家讲，在所有缘分中，夫妻缘是最淡的。我理解的意思，它正好是熬过初婚木婚后的一种境界，是情到浓时情转淡，而这淡的味道，又是所有情之味中，最让人舒服的一种味道。这是作为太太，你应当拥有的那种状态。这也是你们的小孩能够自在成长的最好的家境，是夫妻间的温好境界。

对那个叫做丈夫的男人，需要方法吗？需要。但是，你管他，不如你心疼他；你依赖他，不如你们彼此依傍；你要求他，不如你敬重他……在你们的关系中，你要做自己的中心，有自己的分量。当他的左手，握住你的右手时，你们给予对方的，是有分量的温暖。这种相持相握，把你们环成一个整体，人生中的苦累，会消解许多。外来的诱因，外来的风起云涌，偶尔会让交握的手松动，但是，不会松开。

左手，右手，这是多么通俗的男女之喻，结婚多年后，如果你有了左手右手的感觉，那不是没有感觉了，那是你们更需要对方，并且更在意对方的在场了。

心在场，爱你的左手，就像他爱你的右手一样。

左手握右手·自我修炼

- 少女四十/2
- “前中年”时代/4
- 别把自个儿太当自己人/7
- 宠爱自己从昨天开始/10
- 你有一间属于自己的屋子吗/13
- 生活可以续杯/16
- 我是前中年女人，但不打折/19
- 温柔≠会撒娇/21
- 女人之间互相卸载/23
- 中年女人是一种自然灾害/26
- 做女人的分量与安全感/29
- 女人不能太舒服/31
- 做老婆还是做主妇/34
- 修炼女人：带一本闲书上床睡觉/36
- “Z”形生活/38
- 为什么不做个好消息女人/40
- 珍藏一个第三者/43
- 想过一种什么样的生活/45
- 女人的智慧与身份无关/47
- 以不爱的方式，爱你/49
- 做一个品牌太太/51
- 女人，用自我增值来迎接中年/53
- 做个万能女人/57
- 女人如何越老越精彩/62

左手握右手·相守之道

- 爱人同事/68
- 不要批评男人的坏习惯/70
- 向一个男人要幸福/72
- 给丈夫一间“闺房”/75
- 家庭成员间要有一定的疏离感/77
- 慢慢吃，全家一起吃/80
- 别说你的男人有问题/83
- 如何让他拥有爱的执行力/85
- 对家里那位客气点儿/88
- 请到厨房陪陪我/91
- 把婚姻放一放/93
- 说好第一句话/96
- 别说最后一句话/98
- 周末不做夫妻/101
- 把日子过得琐碎些/103
- 管理好婚姻中的舒服感/105
- 夫妻也如过客/107
- 让日子偶尔沸腾/109
- 做丈夫的心理按摩师/112
- 结婚十年，你还拥抱你的爱人吗/115
- 学习一对美国老夫妻的婚后爱情/118



左手握右手·幸福感悟

- 每个幸福都有一个处方/124
- 别把幸福看得太严重/126
- 幸福不一定是对的/128
- 婚姻飞起来，日子不一样/131
- 世界上最土的浪漫/134
- 婚姻不怕经点儿事儿/136
- 幸福都是小事儿/138
- 婚姻是一种信仰/141
- 婚姻里的小饭馆生意兴隆/143
- 没有无懈可击的幸福/145
- 晒一晒往事颐养爱情/147
- 速食年代的慢感情/150

左手握右手·教子

- 给孩子借个朋友玩/154
- 儿子的江湖/157
- 让男孩与父亲成为哥们/159
- 做妈妈的底线/161
- 带着孩子去游学/163
- 你的孩子是否太专注学习/166
- 给儿子制定的“快乐家规时间表”/168
- 爸爸，林小丫今天吻了我……/171
- 给女儿常识以外的安全教育/175

左手握右手·婚 外

- 她为什么把漂亮女孩都看成丈夫的“隐性外遇”/180
- 老公被她盯上后……/182
- 女人想在婚外暧昧中得到什么/186
- 女人向婚外男人倾诉……/190

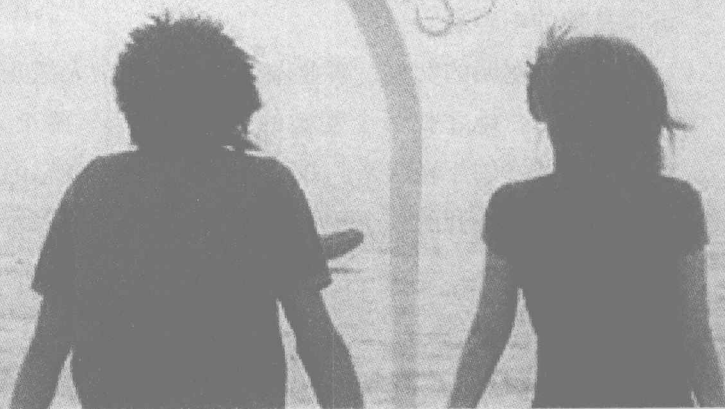


编著：伊平祐三 曾志文 李曼 李曼

译者：伊平祐三 曾志文 李曼 李曼

左手握右手

自我修炼





女人要学会忘记自己的年龄，年龄
只是上帝与女人开的一个玩笑。

少女四十

· 2 ·

讲一个朋友的故事：她年过四十了，儿子远在澳洲上学。也许是在儿子三岁时就离婚的原因，她对儿子特别不舍，想儿子，每次打国际长途都哭。儿子开玩笑地劝她，妈妈，你怎么越来越像小女孩了呢，动不动就哭鼻子。这样一说，她就破涕为笑。当然，她这哭带着一点撒娇的性质。因为儿子十七岁了，个子比她高出不少，她一哭，儿子一定有一种保护她的快乐。

她儿子放假回来看她，她更是在机场泪流不止，儿子一边拥抱着妈妈，一边安慰她。让看的人眼热不已。

有一次，她悄悄地跟我说，儿子现在不叫她妈妈，改叫她“高龄少女”了。我问，这是夸奖你吗？她笑得什么似的说，儿子宁可看到一个常常向他撒娇、示弱的妈妈，也不愿意看到一个饱经沧桑的女人向他诉说从前的不容易。

她是个聪明的女人，事业做得不错，一个人把儿子带大成人。儿子出去读书后，她才找了个爱她的男人在一起。两个人像情人一样地相处，她也越发的年轻起来。并且说，女人要学会忘记自己的年龄，年龄只是上帝与女人开的一个玩笑。

她说得很精彩，也以自己是个高龄少女自居。与她在一起，让人感到时间和婚姻的过早失败并不能让女人沉沦。她穿洗得发白的牛仔裤，偶尔反戴着休闲帽，出去游玩。在她那里，没有一件事是放不下的，没有什么是大不了的，真是精彩独到的女人。她的男人对她很欣赏，也可以说是爱不释手。把自己演得如此收放自如的女人，还怕自己老得没有男人看了么？反正她是不怕，其实她并不算漂亮，但自有一股让人喜悦的洒脱之气。所以看起来就像三十出头的风华少妇。

再说另外一个朋友：她是个全职太太，却常常定时出去展示自己的羽毛，有自己的朋友圈子。平时没事的时候还写写小文章发表，她的先生看到她足不出户就有人甘愿将钱寄上门来，特别佩服她。晚上孩子睡了，她就煞有介事地坐在电脑前，写啊写的，先生就等她一起睡，并不时送杯咖啡啊什么的。现在朋友年过四十，老公仍然对她围前围后的，如果她跟某个异性朋友在电话里聊的时间长了点，那位先生还要吃吃醋呢。但他们也吵，因为一些鸡毛蒜皮的小事，但总的基调给人踏实的家常感觉。那女人打扮妖娆地出去泡酒吧什么的，活色生香的样子仍然引来不少男人的目光。

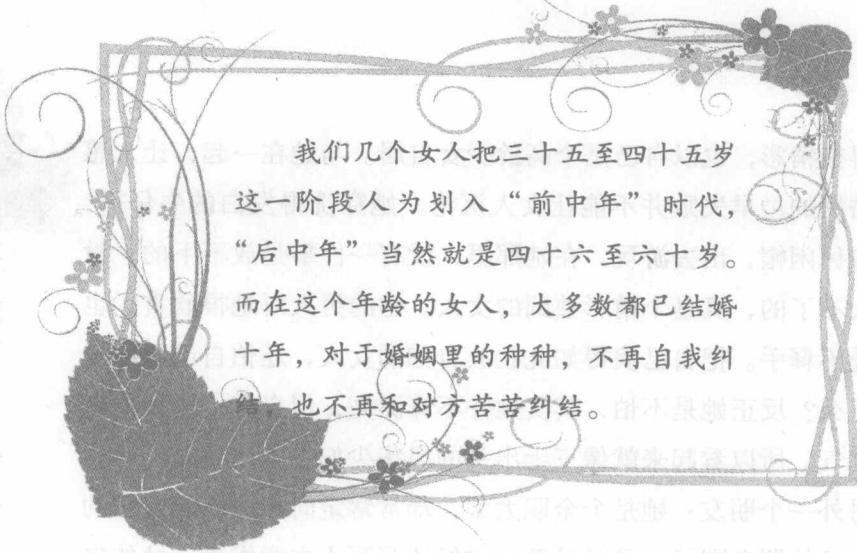
这是两个自信的女子。知道在什么时候该做什么事，什么时候该以什么为重，不想征服男人，却对岁月无所畏惧的女人是佩服的。

说到底，年纪不是女人的最大不快，女人们完全可以自得其乐。面对岁月，有的女人把自我的空间越缩越小，直到找不到自己，这才是最大的悲哀。

做一个没有年龄的女人并不是说就不是贤妻了，就不是良母了。热爱自己，用自己的方式热爱身边的人，悠然地展示自我，多好啊。

但愿我也会少女四十，做一个没有年龄恐慌的女人。





我们几个女人把三十五至四十五岁这一阶段人为划入“前中年”时代，“后中年”当然就是四十六至六十岁。而在这个年龄的女人，大多数都已结婚十年，对于婚姻里的种种，不再自我纠结，也不再和对方苦苦纠结。

“前中年”时代

有一次，和几个婚后好友聊天，不知怎么扯到“钝感力”这词儿上了，好像有一本书也是讲钝感力的。我们都是几个进入“前中年”的女人，顺便解释一下，我们几个女人把三十五至四十五岁这一阶段人为划入“前中年”时代，“后中年”当然就是四十六至六十岁。而在这个年龄的女人，大多数都已结婚十年，对于婚姻里的种种，不再自我纠结，也不再和对方苦苦纠结。

这就是说，我们已经对婚姻里的好多东西，好多元素，都有了一定的钝感力，不再苦苦追问，已经有了一种自在，对于过日子，以及日子里的另一半，当然已进入了游刃状态。

可年轻一些的女孩子就有点不屑，她们说，你们这是处在快要无能为力的年纪，所以不再计较。听到这些，我们这些前中年时代的女人们，哈哈一笑了之。没错儿，我们不是装傻，我们变傻了。这种傻掉，却是我们愿意的。

二十多岁的宁，因为很像年轻时的我，我们成了忘年朋友。有一天她在网上有点闹心地问，我该怎么办？原来有一个已婚男人让她很有点动心，那男人有房有车有家，想和她来点儿真格的。

我问：你说的真格的是要和他结婚，还是和他上床？

宁说：废话，当然是上床了。

我一下子哑巴了。

其实我是想说，还是免了吧，除非你们真想在一起，但是那代价，估计在半路上就牺牲了。不过你有这想法儿，精神可嘉。

我没有答案给她。这个年纪的女孩子不可能同时拥有青春又有青春的智商。这时候你不可能要求她像我们这些前中年女人那样，对情感这玩意儿能够拿捏得当，坦率舒畅。

我也打她那个年纪的时候过过，那时候，我何曾听过别人的劝告呢？所以不说也罢，只有经过路过，才会历练出从容与舒适的智慧。这一关，只有自己过，别人代替不了，更劝不了。

认识一个前中年女人，会把五香瓜子与香茶配出不同的味道来吃。钱多的时候，有钱多的过法，钱少的时候，有钱少的过法，总之让身边的爱人很有温暖的安全感，不再想风就是雨，她自己也度过那种非常激烈的情感时代、苛求时代，但如今，她发自内心地说，她感到前中年时代真是太美了，风调雨顺，自由坦然。

还认识一个前中年二婚女人，活得挺好，叫小源。她爱人在她三十五岁的时候，离开她和一个女的跑了，别人都劝小源告这个男人。小源气定神闲，一点财产也没有多要，和上小学的儿子一起生活，整天乐呵呵的。她的好友都说她傻。她只是笑，什么也不解释。

有一次聊天，她喝了点红酒，话有点多，才说，我不想用太多的力气和他生气，他能做出那样绝的事来，在财产上又会有什么仁慈呢？我只是要早些脱离和他在一起的那个负面的场，没有什么放不下的。

后来，小源有了新的爱人，这个男人有不少缺点，但有一点，他对小源非常尊重，对她的儿子也非常好。他是有钱的男人，但小源还是工作着，乐在其中。小源还说，她男人离开的时候，她还不老，所以能够经得起失败。前中年时期的女人，还是经得起风浪的，而且不激烈，自有一种舒坦。

年轻时候，我什么都想要好的，喜欢自己的男人要拿得出手，漂亮

衣服要贵更要多，什么场合都想掺和。现在却不那么想了，我现在想要的是自在，不再为爱情困扰，也不再和爱人纠结不已，和男人的爱，已然变得温软舒适，出发点已然回到关注自己的内心，安然平和。

如今，如果有陌生男人向我表示好感，我只会笑着表示谢意，但不会得意。而年轻时候，不但会得意，如果这个男子不太差的话，还可能想着一段激烈过瘾的情意。进入前中年后，偶尔有人说我还像女孩子一样，我会报之温和的微笑。

女孩子们，修炼到前中年时代，你就会感到云也美，风也轻，那才是一个女人最好的时候，你的好日子也就来了。

不再紧绷，不再纠结，也不再和对方纠结，有什么享受什么，这就是前中年时代的感觉。至于后中年时代，是什么滋味，到时再说。

我现在说什么也没有用，到时你就明白了



不把自己当自己人，爱会延伸、成长，日子也会别有洞天。当外人，有时比当自己人舒服，也更容易幸福。



别把自个儿太当自己人

前一段时间，我辞职在家，煮煮饭，收拾一下房间，管管上小学的孩子，自从进入职场以来，日子好像从来没有这么轻松过。不再想着这个月要完成的指标，先生赚的足够一家人生活的了。他很知足地说，你就在家里待着，待多久都行，好好照顾一下儿子。

先生把家用的钱交到我手里，让我分配家用，该买什么买什么。我点点头接了过来。到了月底的时候，我告诉他钱花完了，看到他睁大眼睛看了我一下的样子，我知道，他心里其实是想问，五千元钱，怎么说花完就花完了呢？

我假装没有看到他的眼神，自然地把一本流水账本交给他，然后去给儿子讲故事去了。其实，这个月，儿子病了一场，打了几天点滴，就花了一千五百多元，余下的钱，除了给儿子买了两身内衣，他的两条内裤，都是日常开销，要是我没有记账的话，还真说不清楚这些钱都花哪儿去了。我没有给自己添置什么。

我记账的时候，我一个闺蜜说我太婆婆妈妈了，把生命都浪费在记账上了，一家人，搞这么复杂干吗？我跟她说，这可不是浪费不浪费生命的问题，虽然是老夫老妻，虽然两口子过日子，不是外人，但也别太



把自己当做自己人。

三个月后，我又一次有了合适的职位，收入不算太高，但是供我自己的消费够了。我总是这么认为，如果一个女人，买一包卫生巾都向老公伸手的话，那感觉一定是非常的没有尊严，他又不是我爹，我也是成年人，也还不老，我能担负自己。

再次上班的第一个月，我把一千元钱交到先生手里，我跟他说，我现在又工作了，我来负担每个月的水电煤气费网费吧，虽然不多，但是，可以分担一些你的压力。那天晚上，先生的话多了一些，跟我说的多是这个家以后的计划，如何把股票抛了，换成定额定存的基金，作为儿子以后的教育基金；这个周末带着儿子出去吃饭吧，好像好久没有美餐一顿了呢。他说着这些的时候，我感到他真可爱，我们好像又有了恋爱的感觉。是的哦，把他当外人没有错，谁和自己人恋爱呢？

有一位朋友，也是结婚近十年了，她和老公是彼此不分的，为此她多次批评我和老公太见外。她说，他们什么都不分彼此，感情好得很。但是最近，我听说她老公有了三儿，原因是她没有想到的，因为她老公跟她说，他们好像不是夫妻，而是自己人，谁会和自己人相爱呢？和自己人只能相亲，无法相爱，所以他只好去找别的女人。

另有一个非常独立的女人，和老公属于那种，她站得和他有距离，互相欣赏，但那距离又是能够彼此握住对方的那种。有一次我们几个人聚餐，有男有女，其中一个男人笑她的独立：你这是何苦呢？你老公那么有钱，你们女人真是有病，现在是一流女人花情人的钱，二流女人花丈夫的钱，你们这些自己花自己的钱的，只能是三流女人。

我那女友哭笑不得：瞧瞧！自爱的女人反而成了三流的啦……

最后我们还是达成一个态度，三流女人就三流女人，我们还是要自己赚钱的，我们就是把自己当外人。

我跟先生也为此交流过。我跟他说，我理解的男女平等，不是男人会做的，女人都要会做，而是要明白，自己的男人再能干，自己也不会理直气壮地随意花他的钱。

我没有说出来的是：他是他，我是我，而且，我的一生是我自己



的，我不想成为一个依赖于他的小女人，像他的女儿一样，让他养着，呵护着。他会累、会烦的，因为他毕竟不是我爹。

我们并不是完全意义上的AA那种夫妻，他赚得多的时候，就多花他的，我赚得多的阶段，我就为家多出一些力。他为我买新衣服给我惊喜，我有时也会突然地给他一个意外，我们这么做，在有些朋友看来，有些客气，在这样的细节中，我们一直能够感受到爱恋，从没有厌倦过彼此，还感到新鲜有趣。

曾有一个已婚男人向我抱怨，他说他和太太在一起越来越熟悉后，她就露出了原形，衣服一大堆的时候才洗，也不爱美了，就喜欢看电视。他可是把她看成今生相伴的正规夫人。现在感到，在一起会很恐怖。

其实很多人，男人也好，女人也好，结婚久了熟悉了，把自己不当外人了，然后就是爱恋的感觉不在，厌倦之情油然而生。在这方面，我有一个朴素的想法和做法，那就是，只当他不是我的自己人，他还是想常常看到一个成长和不一样的女人，我做到了。比如吃饭，这是每天的功课，他还是那么有食欲的样子，因为我从不会带着厨房里的围裙吃饭，我还是会冲个凉，换上舒服的棉质衣服坐下来。有人会说这很矫情，但是，如果你有一颗要见外的心，能够在结婚十年的时候，把家事的细节做得行云流水，让人感到新鲜和美好，那又何乐而不为呢？

不把自己当自己人，爱会延伸、成长，日子也会别有洞天。当外人，有时比当自己人舒服，也更容易幸福。





对于女人来说，宠爱谁都要从宠爱自己开始，宠爱自己的资本要从前一天开始准备，那样就不会手忙脚乱。有条不紊，轻松上阵，才是生活的根本。

宠爱自己从昨天开始

那天早上是星期一，我躺在床上看书，看潘柳黛的《退职夫人自传》，看到的那段，正是她在上海声名鹊起的时候，二三十年代的旧上海，她赚的钱可以想怎么花就怎么花，还能在上流的西餐厅请男人吃法国鹅肝，真是一个强人！

我发出感叹的时候，先生和儿子已吃完早餐，来到我的床前。儿子说，妈妈我长大也要像你一样，如果上班晚，就躺在床上看书。老公更是羡慕地说，躺在床上看书多舒服！

我望着两个男人，开玩笑地对先生说，可是什么都没有耽误，这就是你老婆的水平了哦。

他们高高兴兴地上班上学去了，我又在床上看了大约有半个小时，起床，洗漱。全然没有星期一早上手忙脚乱的“战斗”状态。

因为他们刚才吃的早餐，是我昨天晚上都备好的。杂粮粥提前煲在了定时的电饭煲中，面包片于昨晚烘焙完毕，是烘干的状态，早上起来，可以不用加热，他们直接在上面涂果子酱就成了。因为武汉的天气已经不冷了，也用不着加热了。他们穿的衣服，昨天晚上，我已经搭配好了。今天是星期一，儿子得穿校服，白衬衫，马夹，还有小西装西



裤，老公的，也是西装革履。我都是提前挂在衣架上，他们起来直接一穿就行了，星期一要有一种工作的和学习的状态，我觉得这样很好。

可能你要问，为什么我不急着起来呢，因为我的上班时间比他们晚一个小时，所以完全可以晚起一个小时，悠然地躺在床上看一会儿书，或者发发呆。或者想想晚上的菜谱什么的。

其实，以前，我也像很多想做优质主妇的人一样，早上风风火火地起床，给他们弄吃的，因为外边的食物实在不相信它们的清洁程度。更要命的是，他们两个都非常喜欢我做的饭，愿意在家里吃。他们吃早餐时，我又在给他们搭配衣服，等他们风卷残云地吃好穿好拿上书包和公文包走了，我喝一杯奶，又开始整理房间。也是无法和他们一起共进早餐。

做着这一切的时候，我发现我是那么的困，我不能起早。那么可想而知，我一天的工作就没精打采了。难道为人妻为人母的生活就非要如此吗？

后来我想了一个办法，把事情都集中在前一天晚上做出来，早上我们就各得其所。不但没有影响生活质量，而且让我的早上多出了一个小时的宠爱自己的时间。

这样实行了一段时间后，我总结了一下，凡是前一天能够做的，我都非常有预见地做出来，比如衣服，再也不会到早上时乱乱翻，有时还忘了洗。凡是在一周内晚上能做的事，我绝不会拖到第二周去做。

我一周有两次是开动洗衣机的，饭做好了，就可以晾衣服了，有需要手洗的，也及时洗好。房间也在晚上一边跟他们聊天，一边和他们分工做好，卧室和洗手间的卫生由先生做，我负责厨房和厅，儿子负责他自己的儿童房。

这样一来，周六周日也不再像以前做苦役了，我们三个想起多晚就起多晚，三个人各自躺在床上看书，有时聊天。这时候才发现，躺在床上聊天真是一种享受，我们聊以后的家庭发展，聊生活的种种快乐，儿子有时也会加入进来，躺在我们中间，发发感慨。在我心里，日子有了不一样的质感。