



中国心理卫生协会会员

新浪网女性频道心理咨询师

舒唱

婚姻的
智慧

HUN YIN DE ZHI HUI

舒

唱 著

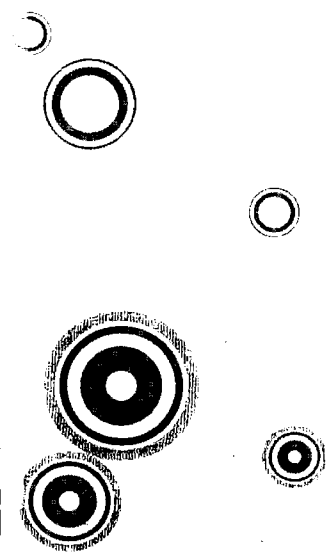
时代文艺出版社

舒唱

婚姻的
智慧

HUN YIN DE ZHI HUI

时代文艺出版社
舒唱著



图书在版编目 (C I P) 数据

舒唱 婚姻的智慧/舒唱 著. —长春: 时代文艺出版社, 2008. 8
ISBN 978 - 7 - 5387 - 2305 - 2

I. 舒... II. 舒... III. 婚姻—通俗读物 IV . C 913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115003 号

舒唱 婚姻的智慧

作 者	舒 唱
出 品 人	张四季
选题策划	郭力家
责任编辑	焦 瑛
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编: 130062
电 话	总编办: 0431 - 86012927 发行科: 0431 - 86012952
网 址	www. shidaichina. com
印 刷	北京同文印刷有限责任公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	710 × 965 毫米 1/16
字 数	278 千字
印 张	16
版 次	2008 年 10 月第 1 版
印 次	2008 年 10 月第 1 次印刷
定 价	22. 00 元

版权所有 翻印必究

作者简介

中国心理卫生协会会员，新浪网女性频道心理咨询师，搜狐网女性频道名誉主编，北京今雨来心理健康研究中心首席咨询师。

1987年毕业于河北师范大学教育系心理学专业。曾做5年运动心理学教师，10年记者，采访数位官员、名人、国内外心理学专家。为上万名人士做过面对面咨询、电话咨询、网上咨询。为中央电视台、北京大学、中国人民银行、农业部、上市企业京东方、搜狐、《信报》读者做情绪管理、减压、两性关系的心理培训。

坚持做心理学的体验者，曾接受过300个小时国内外心理学专家的心理咨询。包括认知疗法、精神分析、音乐治疗、绘画治疗、舞动治疗、眼动治疗、芳香治疗、萨提亚家族治疗。此外参与过德国家庭治疗大师海灵格先生的家庭系统排列。目前开始了「自我洞察之旅」。深感快乐与自己内在的动力有关。

曾出版人物专访集《用新的眼睛看世界》、情爱咨询书籍《之种爱情之种痛》、《网上蜜语》、《别碰我的爱人》、《拯救爱情》。

舒唱
HUN YIN DE ZHI HU
婚姻的智慧

第 1 讲 婚姻的名字叫宽容

- 第一节 健康婚姻要相看两不厌 / 004
- 第二节 爱情是两个人的事 / 006
- 第三节 爱情永远需要相互付出 / 015
- 第四节 健康婚姻中幸福夫妻的表现 / 019
- 第五节 健康婚姻离不开“小补丁” / 021
- 第六节 健康婚姻的十一条定律 / 022
- 第七节 健康婚姻的七个处方 / 025
- 第八节 维持健康婚姻的八个公式 / 027
- 第九节 用成熟的心态走入婚姻 / 030

第 2 讲 靠智慧和爱心挽回婚姻

- 第一节 婚姻中的痛苦及认识 / 035
- 第二节 维系和挽回婚姻的关键与技巧 / 038
- 第三节 把握你的情缘 / 041
- 第四节 恋爱靠机会，婚姻靠智慧 / 043
- 第五节 让我们的身心合二为一 / 046
- 第六节 收服男人的至理名言 / 048
- 第七节 维护婚姻的幸福清单 / 050

- 第八节 倾听自己的心声 / 052
- 第九节 用三十个拥抱挽回的婚姻 / 055
- 第十节 时刻准备挽救婚姻 / 057

换一个阳光、温暖的名字给自己吧

- 第一节 分手，也是一种生命的福气 / 064
- 第二节 离婚，令女人生出无穷的智慧 / 065
- 第三节 你的心里是否还有爱 / 067
- 第四节 守住寂寞，尊重独特 / 070
- 第五节 只有生活着，爱情才有所附丽 / 072
- 第六节 我还可以再一次相信他吗？ / 074
- 第七节 完善自我，找到属于自己的好风景 / 077

信任是认识之后的彼此忠诚

- 第一节 信任是彼此忠诚，不是查问历史 / 081
- 第二节 活出自己的空间来 / 083
- 第三节 贵在共同感受 / 086
- 第四节 他就飞出了我的天空…… / 089
- 第五节 爱情不能只支出不储蓄 / 092

性是两人之间的地基

- 第一节 婚姻的动机不单是性 / 098
- 第二节 男人，为什么离不开性？ / 100
- 第三节 女孩，守住你的下半身 / 102
- 第四节 别让你的心被诱惑 / 104
- 第五节 无性的婚姻要不要？ / 107
- 第六节 性感：女人永恒的魅力 / 109

谁是能相守一生的爱人

- 第一节 谁是你永远的靠山 / 116
- 第二节 男女关系的第四种状态 / 118
- 第三节 任何夫妻都有不和谐之处 / 120
- 第四节 给自己一片阳光 / 123
- 第五节 透过爱情看自己 / 127
- 第六节 找到自己的魅力所在 / 129
- 第七节 抓住爱情，抓住幸福 / 131

第七讲 事业“开花” 夫妻关系“凋谢”

- 第一节 情人，充满暧昧的两个字眼 / 135
- 第二节 幸福在于自己的心态与智慧 / 138
- 第三节 离婚，是百分之百的“破镜”吗？ / 140
- 第四节 第三者插足，如何挽回婚姻 / 142
- 第五节 爱后悔的女性，不要轻言离婚 / 145
- 第六节 让痛苦带给我们明了与智慧 / 147
- 第七节 不要在我们的心上附加东西 / 149

第八讲 女人的责任就是相夫教子

- 第一节 中国女人的良德——相夫教子 / 155
- 第二节 职场拼杀还是相夫教子 / 157
- 第三节 从相夫教子谈女人的幸福生活 / 159
- 第四节 做一个慧心的女人 / 161
- 第五节 好女人是一所学校 / 163
- 第六节 中年女人更需要红颜知己 / 166



“人言”中的单身女人

- 第一节 举不出为什么要结婚的理由 / 171
- 第二节 美，不仅在于外表 / 174
- 第三节 在“人言”中做自己 / 176
- 第四节 找个单身的理由比结婚更难 / 178
- 第五节 单身女性是乐观、积极的 / 180
- 第六节 坚持单身到底 / 182



不敢再次踏入婚姻之门

- 第一节 害怕再一次的伤害 / 189
- 第二节 我的婚姻为什么一再不幸？ / 191
- 第三节 学习独处，享受独处 / 193
- 第四节 不要放任自己的性情 / 195
- 第五节 爱自己从处理“心结”开始 / 198



放弃曲折的网恋爱情

- 第一节 为什么会有网恋 / 204
- 第二节 网恋，现代人的童话 / 206

- 第三节 网络爱情可信吗? / 210
- 第四节 网络也是一个平台 / 212
- 第五节 网络后面的灵魂并非虚拟 / 214
- 第六节 曲折的网恋让我无法割舍 / 215
- 第七节 练就“退”的艺术与胸怀 / 218
- 第八节 现实的分析很重要 / 219



家庭成员和谐相处

- 第一节 和谐家庭的构成要素 / 226
- 第二节 和双方家庭人员和谐相处的方法 / 232
- 第三节 情绪管理和美满家庭 / 234
- 第四节 亲情化使得夫妻关系平淡化 / 236
- 第五节 好日子是调理出来的 / 238
- 第六节 构成家庭的主要元素是责任 / 241

婚姻的智慧

舒唱

第一讲

婚姻的名字叫宽容

有人曾问我，健康的婚姻中最重要的是什么，我觉得重要的因素有很多，但是最不能缺少的就是和谐与宽容。

如果说社会和谐离不开家庭稳固的话，那么，夫妻之间的包容和谅解则是家庭婚姻幸福和谐的根基！

然而，让每个家庭都做到和谐、快乐、美满、幸福又谈何容易？恰如托尔斯泰所言：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有其不幸”一样，真的是家家都有一本难念的经。

从社会角度讲，我们身处的世界是五彩斑斓和富于变化的，它不是一潭死水，虽然有时风平浪静，但更多的时候却是“惊涛拍岸，卷起千堆雪”。家庭作为其中的一叶扁舟，又怎能不随之颠簸起伏？

从人类的性格特质角度来讲，就像世界上根本找不到两片相同的叶子一样，每个人的性格也都是迥然不同的。或内向，或外向；或沉稳，或开朗；或开拓进取，或畏缩不前。这些不同性格的人组织成家庭，朝夕相处，形影不离，又怎能做到“胜似闲庭信步”？

从家庭背景上说，每个男人和女人所生活的环境是不尽相同的，而不同的环境又会对每个人产生这样或那样的影响，这是毋庸置疑的。在这样的背景下，夫妻间不“相荡乃成涟漪”才怪！

从受教育程度上说，夫妻间很可能是有高有低、有文有理的，即便是同一所学校毕业的，也可能因见解的不同而产生分歧。久而久之，锅碗瓢盆就会发生磕碰……

因此，有些夫妻，尤其是女士们，就会被家庭的矛盾、猜忌、流言蜚语所包裹，压抑得喘不过气来。

她们或是仰天长叹：“原来的那个他哪里去了？”或是低下头愁眉不展，闷闷不乐；或是悔之晚矣地感慨：“早知今日，我宁肯一辈子不嫁！”

于是乎，冷战者有之，分居者有之，分道扬镳者有之，反目成仇者有之……

然而，婚姻真的这么可怕吗？



舒

婚姻的智慧

不！婚姻虽然是一匹烈马，但智慧女人却能驾驭有术。她们在婚姻中巧妙化解矛盾，理智地弥合情感裂纹，潜心修炼自己的情商、智商和财商，让自己尽享受的甜蜜、持久与醉人的芬芳！

第一节 健康婚姻要相看两不厌

当婚姻“巧遇”生活习性不合时：用包容打造默契

很多女人错误地认为：如果伴侣爱我，他的反应和表现，就要和我处处“合拍”，而不是与我的期待背道而驰！换言之，我以怎样的方式爱着他，他就要以同样的方式对待我。

但事实上，就像世上没有两片完全相同的树叶一样，生活中也没有两个习性完全相同的人。有些女人却经常忘记了这之间的差异，很少花费时间和精力，理解和尊重对方的渴望和需求。

于是，生活中就必然地出现了这样的情形：你最讨厌酒精的味道，丈夫却隔三差五地酒气熏天；你喜欢洁净，可他却老是上床前忘记刷牙洗脚；你喜欢优雅地细嚼慢品，而他却狼吞虎咽；你喜欢清淡，他却顿顿麻辣……

这使得夫妻之间充满了摩擦和分歧，充满了别扭和矛盾，日常生活中充斥着求全责备、吹毛求疵和固执己见……你们甚至一天一小吵，三天一大闹，两人虽仍然深爱着对方，却又都倍觉辛苦。

面对这样的婚姻，你该怎么办呢？

要知道，男人有一种天然的倾向：他愿意把毕生的精力都用于所谓的“大事”上，却往往忽略了生活中小事的重要性。所以，磨合夫妻生活习性的重任，似乎就只能落在女人的肩上了。

婚姻的三重境界

我们来看看婚姻的三重境界：

第一重境界：和一个自己所爱的人结婚。

第二重境界：和一个自己所爱的人及习惯结婚。

第三重境界：和一个自己所爱的人及习惯、还有背景结婚。

我们看到：

处在第一重境界的夫妻，婚姻相对稳固。

处在第二重境界的夫妻，婚姻甜蜜幸福。

处在第三重境界的夫妻，基本上都能白首偕老。

要想做一个成功驾驭婚姻的智者，他一生基本上都要“结三次婚”：

第一次是在饭店里，在亲朋好友的恭喜和祝福中，与一个自己所爱的人结婚。

第二次是在家里，两人经过几年磨合，互与对方的习惯结婚。

第三次是在家族里，与对方的各类亲情结婚。

第二次和第三次“结婚”与第一次相比，有很大的不同。没有隆重的婚礼，也没有亲友前来祝贺，唯一在场的是双方的默契。

真正的婚姻，往往都是发生在最后的两次。

现在好多人结婚两三年就离婚了，如果仔细地分析一下，就会发现：原因就是没把自己的婚姻从第一境界推入到第二境界。

婚姻进入第二境界之后，就很少有人把离婚挂在嘴上。在心理上，他们已接受了对方性格中的不足，有的甚至还把对方的这种不足变成自己的一种关怀。

这时的婚姻是甜美和温馨的，呈现出的最大特点是宽容和互补。

然而，婚姻的温馨并不能代表婚姻的稳固。稳固的婚姻还需要第三次升华，那就是与对方的各类亲情结婚。也就是说，把你对一个人的爱扩展到对他的父母和亲友，并且在这种爱中，对婚姻有了智慧的领悟：你的另一半不单单属于你，还属于他的父母和朋友，甚至还属于他自己。婚姻一旦进入这种境界，也便进入稳定的状态，想分开都非常难。

婚姻的最高境界：相看两不厌

有人说婚姻就是婚姻，它可以生出三样东西：第一是爱情，第二是孩子，



第三是烦恼。而爱情只有一个，孩子可以孪生，烦恼则有无数个。

当经历了爱情的甜蜜与欢乐之后，在婚姻生活中，最具杀伤力或者说破坏力的不是第三者，而是婚姻中的两个人。

当走过激情，也便意味着我们应该进一步成熟。

婚姻是一局围棋。双方的段位越近，棋局切磋的时间就越长。这种段位包含了学识、修养、性格乃至出身等因素。

从某种意义上来说，婚姻是两个人合作的“事业”，不论两个人承担的“股份”是否平等，都应该站在平等的地位上，互相包容、互相忍让。

婚姻生活中的两个人就像是时时刻刻地在照着镜子。镜子外的他或她看见镜子中的她或他，或妩媚迷人，或潇洒伟岸。日复一日，年复一年，等到两人都已鹤发童颜，仍互带微笑地挽着对方的手，看着彼此的满是皱纹的脸庞，心中仍涌上无限爱意。这种相看两不厌的情景，我想如果没有千锤百炼的功底，恐怕难以抵达这婚姻的最高境界吧。

让我们学会相信爱情，这样才会久远，才不会朝花夕拾，昙花一现。真正的爱情是一种亲情、友情的结合体，爱情并不代表此刻和过去，而是此生此世，白头偕老，地老天荒。

第二节 爱情是两个人的事

爱一个人就要有勇气去承担爱的风风雨雨

不知道有多少人为了爱而欢喜忧伤，有多少人在爱中流泪和欢笑。我知道，青春对我而言太珍贵、太奢侈了。由于种种的原因，自己曾经失去了很多很多生活中的美好。现在，我不敢浪费每一分、每一秒，因为它们是我的生命，我的福祉。

我固执地认为，爱情是一种崇高而圣洁的东西。“爱”字是不能轻易说出口的，而一旦对别人说出了“爱”字，就要明白它所代表的深刻的含义。爱一个人就意味着一种责任，爱一个人就要有勇气去承担爱的风风雨雨。

爱情，不仅仅是浪漫的花前月下，爱情也需要捍卫各自的原则，有时当然会产生一些误解或者争吵，因为归根结底，爱情是两个人之间的事情！

两颗年轻的心，为了一个共同的美好理想走到了一起，约定要共同培育一棵大树，并且还要让它开花结果，而且硕果累累。但是，两颗年轻的心，却是那么的单纯，以为爱情的天空永远会风和日丽、鸟语花香，这是多么可笑的事情啊！

要明白，爱的天空有时会有狂风骤雨、有时会电闪雷鸣。如果不想让爱情的树苗在狂风暴雨中夭折，就要有加倍的勇气和耐心。爱是需要培育的，但是爱更需要精心的呵护。爱情的大树里流淌的是从两颗年轻的心里流出的鲜血，如果两颗心不能心心相印，又怎么能一起用心血去培育呵护爱情的树苗？

爱情是平等的，不需要迁就，而且，即使是迁就了一时也迁就不了一世。但这并不是说，爱情不需要理解和包容。只有懂得理解和包容，爱情才会更加和谐。

爱一个人就不要那么苛刻，不要给他强加一个虚幻的外套。因为，既然他爱你，他就懂得怎样去面对你，就懂得怎样让你开心欢喜。

爱情既复杂又简单，因为爱情是让人快乐的东西，如果你觉得两个人在一起是快乐的，那你们的爱情就是简单而幸福的，如果两个人在一起不但感受不到快乐，而且还会很累甚至是伤痕累累，那么这样的爱情肯定也不会有什么结果了。

“爱一个人不但要爱他的优点，也要爱他的缺点。”这样的话不知被多少人说了多少遍，可是有几个人能做到呢？又有几个人真正懂得爱情更需要理解与包容这样一个看似简单却又含义深刻的道理呢？

人区别于万物的就是因为人有思想，有记忆，会思考。人的内心最自私的不是财富而是爱情。爱情又是忠贞的象征，诚实是爱情的基石。

一对恋人或一双情侣，在相识到相知的过程中充满了浪漫的色彩，也许正是因为如此，爱情才会变得扑朔迷离和魅力无穷。

爱情是甜蜜的、美丽的，可生活中并不仅仅只有爱情。

生活的天空，有狂风骤雨、有雷鸣电闪；生活中有欢乐、有苦难、有幸福、有辛酸，酸甜苦辣咸，五味俱全。