



幸福婚姻

策略书

30^条保家卫

李媛媛 著

Secrets for Happy Marriage
30 Strategies to Safeguard Your Marriage



- 家庭稳固、婚姻幸福的金牌密匙
- 决战小三、轻松制胜的心灵密码
- 游刃有余、长袖善舞的情感秘笈
- 婚姻心理情感专家李媛媛最新力作

与婚恋挫败说“永别”！

幸福婚姻 策略书

30^条保家卫婚攻心计

李媛媛 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中育出版

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16 位数字）发送短信至 106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB、图书名称，出版社，购买地点”发送至 10669588128。客服电话：010-58582300

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社

010-65233456 65212870 010-59521012

http://www.shdf.gov.cn E-mail: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

幸福婚姻策略书：30 条保家卫婚攻心计 / 李媛媛著. - 北京：中国青年出版社，2012.3

ISBN 978-7-5153-0619-3

I. ①幸… II. ①李… 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 (2012) 第 033194 号

幸福婚姻策略书：30 条保家卫婚攻心计

李媛媛 / 著

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：郭 光 张 鹏

责任编辑：高 原

封面设计：主 蓉

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：12.5

版 次：2012 年 4 月北京第 1 版

印 次：2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-0619-3

定 价：32.00 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正准雅宋、方正报宋简体等



前言 Preface

给生活做减法，给幸福做加法

我们有幸生活在一个和平的历史时期，一个科学技术不断进步而带来更多便利的时代，一个物质丰富且精神自由的国家。更有幸的是我们接受了良好的教育，拥有健康的身体，可以追求理想并享受这个过程。有健康的空气可以呼吸，有水喝，有太阳晒，并且有越来越多的人在关注环境保护。我们大部分人还有温暖的家庭，有相濡以沫的爱人，有天真可爱的孩子，有工作，有兴趣相投的朋友等等。感谢上天，深深地，因为缺少其中任何一种，我们都会很不习惯。想想看，那些看似平凡的一切，其实对我们来说何其珍贵，就像没有空气我们会窒息，没有温情我们会失去活着的意义。

婚姻，是以爱情的名义缔结的协约，其内涵还包括了共同繁衍与经济互助。今天的婚姻形式是文明制度下结婚证书的取得，包含了个人生理、心理和社会多方面的需求得到合法满足。每个进入婚姻的人都不仅是得到者也是贡献者，在漫长的人生旅途中共同经历风雨，渡过难关，共同缔造生命，享受幸福。

但我们不得不承认，这是一个曾经在几千年里被男权统治的地方，自古男人三妻四妾似乎理所当然。以法制保障的一夫一妻制度不过刚刚度过一个甲子，表面上今天的女人已经得到最大限度的尊重和平等的机会，其实还有很长的路要走，也需要所有男人和女人给予爱情和婚姻更多的理解和尊重。

今天的世界，信息如海潮汹涌，价值观念也空前解放，每个人都在最大限度地寻找真理和幸福。好像在沙滩上捡贝壳，以为越多越好，却忘记了自己可能负担不起，也忘记了自己来这里的初衷。于是无休止地索取，要穷尽一切力量得到，却深怕失去、怕吃亏、怕被当成傻瓜，在最有限的空间和资源之下，热切挖宝，大汗淋漓，错过了归途的末班车。有许多人，因为太习以为常每天拥有的一切，就以为这一切理所当然永远属于自己，于是把心和身都放得远远的，贪恋那些新鲜好奇的甚至不属于自己的东西，等到玩得尽兴，转身回头时，却发现脚下的路不见了。

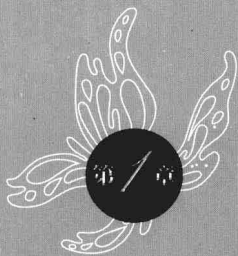
任何事物可以开始当然也可以结束，包括婚姻。但作为成年人，要考虑的不仅仅是爱情的去留，还有责任和道德，还有起码的尊重和善良。即便确实是在审慎决定之后的离开，也要给过去划一个安全而圆润的句号。而往往身为被动一方的女性，也有时候不得不拿出智慧和勇气，去接纳这个不完美的世界、不完美的婚姻、不完美的丈夫。

每个情境中人都有话要说，似乎充满委屈。大家都不过是为了幸福而已。如果能停下匆忙的脚步给心灵和婚姻做个洗礼，也许会发现我们需要的没有我们以为的那么多。如果贪心的人能学会做点减法，不那么背负重负，也许会发现幸福的美钻就在脚下的溪流中。

李媛媛

2012年春天

目录 Contents



前言 给生活做减法，给幸福做加法 03

.....

小三纷呈，万剑归宗 11

第一节 写给小三：去寻找属于自己的完整生活 12

第二节 失败收场的常态小三 15

事情有点乱 18

大老婆的选择 19

第三节 玩玩而已的豪放小三 22

豪放女真的够豪放吗？ 25

这样的女人大多自尊又仗义 25

以礼相待，以德服人 26

第四节 前女友容易变小三 28

往事已矣，彻底尘封 31

浪子回头，烹汤奉上 32

第五节 谨防闺蜜变小三 34

闺蜜为什么会变小三 38

优质女输在哪儿 39

抛砖引玉，以小博大 40

做了好事要表扬，及时、正面、物质 41

第六节 被潜规则的小三 43

你可以不买潜规则的账 46

防微杜渐，防患未然 47

第七节 不图钱不图名分的寂寞小三 48

感情中的沉没成本 51

隔岸观火，不动声色 52

第八节 以死相逼的偏执小三 55

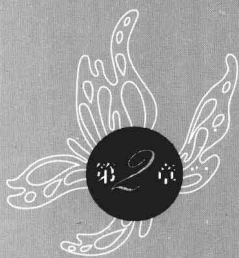
她的生命和你的婚姻在博弈吗？ 58

从容应对，法理护身 60

第九节 挟子求上位的强势小三 62

孩子是可以利用的工具吗？ 65

唇齿相依，心灵取暖 66



第2章

狭路相逢，绝地反击 69

第一节 写给主妇：做最好的自己，等他回家 73

第二节 中年主妇遭遇年轻小三 77

基因的力量 78

激情公式 79

扬长避短，以退为进 80

第三节 肥胖主妇遭遇窈窕小三 83

窈窕淑女，君子好逑 85

无性婚姻的陷阱 85

男人没性趣，多数有心因 86

节能减排，徐图改进 87



第四节 豪门主妇遭遇摘桃小三 89

豪门男的认识误区 91

豪门男的选择与处境 92

建设型婚姻的隐忧 93

与时俱进，比翼齐飞 93

第五节 全职主妇遭遇白领小三 95

不是风动，不是幡动，是心动 97

偷吃的苦趣 98

蓄势待发，力挽狂澜 99

第六节 白领主妇遭遇三陪小三 102

精神出轨还是身体出轨 105

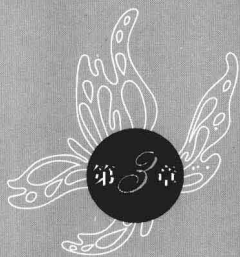
风月小三何以迷人 106

做回真我，追随内心 106

第七节 怀孕主妇遭遇机会小三 108

被忽略的丈夫 110

分享乐趣，角色成长 112



放任欲望，玩火自焚 113

第一节 写给男人：勇气，智慧，责任 116

第二节 传统男遇到激情小三 120

与其报复，不如放手 122

不要伤害自己 123

保家卫婚，主妇修身 123

第三节 经济适用男遇到网络小三 126

需要动机理论 129



平淡生活，新鲜变幻 130

第四节 财富男遇到挖宝小三 132

反黄金法则 133

男人的三七（妻）法 135

情感维系，法律护航 135

第五节 沧桑男遇到知性小三 138

别让憎恨生长 141

相夫教子，孝养双亲 141

第六节 纠结男遇到低调小三 145

新女友未必有多好，只因满足了他的渴望 147

一辈子的功课 148

美化自我，不断进步 149

第七节 优质男遇到豪富小三 152

男人该说话的时候总是无声 152

被拒敏感 153

全身而退，让他说话 153



失策之策，引以为戒 155

第一节 婚姻的本质是什么？ 156

婚姻的本质 156

夫妻关系的类型 157

离婚的原因 158

第二节 凡事公平，未必公平 160

绝对公平可能吗？ 162



以诚相待，充分沟通 164

第三节 报复出轨，转胜为败 167

情结，磁场，定势 171

处女情结好笑吗？ 171

不要着急做决定 172

以毒攻毒，自己中毒 172

保护孩子，尊重自己 173

第四节 轻易让位，后悔不迭 175

为什么不可原谅 176

攻心为上，攻城为下 177

第五节 昭然天下，覆水难收 179

为什么昭告天下 181

怎么会覆水难收 181

团结亲友，宽以待人 182

第六节 穷追猛打，腹背受伤 184

因为有爱，所以慈悲 186

时间如水，伤痛如沙 187

第七节 爱情是不是尚方宝剑？ 189

爱情是什么？ 189

终必有所求 190

小心沦陷愚蠢爱 192

后记 每个人都有幸福的权利 195

对弈张爱玲之情感真相 197



于千万人之中，遇见你要遇见的人。于千万年之中，时间无涯的荒野里，没有早一步，也没有迟一步，遇上了也只能轻轻地说一句：“哦，你在这里吗？”

——张爱玲

然后，他也微笑着抬头看你，眼中有九月的雾和五月的风，一转身，后面闪出一袭袅娜旗袍和沙甜软语：小姐贵姓啊？

——李媛媛



第1章

小三纷呈 万剑归宗

没有歧视的意思，小三这个称呼简单而雅皮。实在是每个人都有自己的立场，同样的事情，发生在不同人的身上，还是各自冷暖各自知。这里罗列了八个不同类型的女子故意或非故意地介入了别人的婚姻，看看她们中间哪个是舒服的？也看看那些被我们忽略的现象背后的东西。心理学能给出一些解读，法律能给出一切界限，但真正的权柄还在每个当事人手中。

第一节

写给小三：去寻找属于自己的完整生活

这并不是一本打击伤害小三的书，如果可以充分选择，没有女人心甘情愿做小三，因为每个外表不同、背景不同的女人在内心深处，都同样地藏着一个小女孩，一个要爱、要关心、要温柔、要保护的天使，到了八十岁，女人也会因钻石而惊喜，因玫瑰而甜蜜。

也许是不小心，也许是太纠结，也许是不甘心，也许是心存奢望，总之怎么就成了人人喊打的角色，怎么就从阳光下走到了阴影里？这就是小三苦恼的问题。付出了感情和身体，一等就是若干年，前面是迷雾，身后是悬崖，不被发现的时候忐忑，被发现了之后悲壮。男主角是放不下妻子儿女和大好前程的，如果能放弃就不会有小三了。但是如果不放弃，小三的下场就是消失；如果最后男人放弃了一切，只为了小三，开始还会感动惊喜，后来又会怀疑和迷惘，他真的值得托付终身吗？

小三不是洪水猛兽，不过是有点贪心，有点任性。风度翩翩的现成熟男是多少个女人辛苦调教出来的，想下山摘桃，代价是昂贵的。红拂夜奔的时候不知道追的是不是潜力股，所以才有后人叹服她慧眼识英雄；而明显已经是英雄的男人，他的背后一定有当年追随并与他风雨同行的红拂。

有时候从人性角度，从心理学角度甚至从经济学角度，我们都能理解小三的付出与憋屈。但问题是，大家都是成年人，虚拟偷菜是为了减压，真的偷菜就是违法，何况偷的是个大活人，并将这个人连根拔起，血肉模糊。纠结其中的不仅是得陇望蜀的某男，还有爱恨难平的主妇，以及随时

地位不保、青春流逝的小三自己。被伤害的最无辜的人是面临家庭解体的孩子。即便在发达国家，离异家庭的孩子也比一般正常家庭的孩子出现更多的心理问题 and 行为问题。仅仅是以爱的名义，就可以挥刀相向所有人吗？那样的爱能算是爱吗？多年以后回首往事能心安理得毫无愧疚吗？当自己有一天面临同样的问题时，当更年轻更骁勇的女人以爱的名义也来挖角时，当年的小三又做何感想呢？

小三：多多少少与那身心分离的男人是有点经济纠葛的，全无金钱往来的是凤毛麟角。但他的钱并不完全是他的，就算他老婆是个全职家庭主妇，也是夫妻共同财产的另一方主人。况且，这男人如果从来不给小三花钱，只能说明一个问题，就是他确实不在乎这个主动上门的免费娱乐工具，即便有甜言蜜语和山盟海誓，但他不肯花钱买礼物讨人欢心，甚至吃饭不买单，说他真心谁相信？

某电视节目主持人公然说小三不偷不抢有什么不对，遭到全国网友炮轰。这说明大多数人身处在客观的文化环境之中并达成了道德共识。小三的行为不是可以割裂开来看待的，不是雌雄吸引的生物规律，也不是爱他爱到不要名分的高尚纯真，更不是完全自愿的周瑜黄盖，因为人在社会中生活，每个人的属性都是复合的，他不仅是玉树临风的熟男，是个风趣儒雅的君子，是个深情浪漫的情人，也是一个宽厚温柔的丈夫，还是一个慈祥尽责的父亲，更是一个孝顺谦恭的儿子。谁能以爱的名义把其他身份都否定，让他只做自己的裙下臣？他真能如此，这样的男人，不要也罢。

说了这么多，看似与本书宗旨相反，几乎是在做小三的心理咨询师了，其实心理学试图理解每个角色的真实感受，但却未必认同实际的行为。贯穿全书的宗旨，是希望当事各方都能找到真正属于自己的位置，获

得幸福和平静。大家更理解婚姻中那位一直被蒙在鼓里的主妇，她爱家、爱丈夫、爱孩子，伺候公婆，洗衣买菜，也许她已经不够年轻美丽，缺乏点生活情趣，也许她有些唠叨，甚至不修边幅，但是，她是孩子的母亲，是与这个男人共同生活经历风雨的妻子，她可以在需要的时候把眼睛捐献给自己的爱人和孩子，还有什么比这样的深情和责任更值得人尊敬？这样的女人不该得到保护和声援吗？

每个女人都该得到属于自己那份完整的爱情和美满的家庭，且完全不必经历一场心灵煎熬和道德审判，即使是小三，也可以全身而退，去追寻自己的幸福。总有那样一个人会一心一意地珍惜你，情人节当天（而不是提前或错后）带你庆祝，春节晚上给你放焰火，在你身怀六甲的时候公然在大街上蹲下，给你系鞋带——只要你，是他的，妻。

我们希望每个女人都幸福，如果男人到了四十岁骨子里都是个孩子，那么女人从初恋开始，已经在扮演母亲的角色。

第二节

失败收场的常态小三

黄一凡是公司副总经理，32岁，在上海工作多年，从底层摸爬滚打起来，带着沧桑的冷静，还有点文艺腔。他是大专学历，来公司五六年，深得老板信任，所以时间自由起来，灰色收入多起来。恰恰老婆孩子都留在故乡，一年团聚不过春节的七八天。

他打球，写诗，唱卡拉ok，和公司的同事却必须保持距离，以维护职位尊严和权威形象，但骨子里不过是个平常人，七情六欲一样不缺。

某年某月某一天，有个女孩来公司应聘总经理助理，她身材匀称，容貌美丽，像某个新加坡的电影明星，广东人，性格开朗，热情纯真。老板不在，人力资源经理见过觉得不错，让黄一凡帮忙复试一下。他看了觉得这个女孩挺漂亮，口才也不错，够机灵，于是做主留下，在总经理办公室工作。

老板不是省油的灯，回来一见仙女，邪念顿生，于是下了班请小姑娘去打球，又怕人家拒绝和老板单独出去，于是叫黄一凡同行，三个人玩，有时候加上司机，一来二去，熟悉起来，但黄一凡看的明白，既然是老板喜欢，就看这女孩自己什么态度了，个人私事，也不必干涉。老板为了讨好女孩，特意租了套两居室公寓让小姑娘住，方便自己以关心员工名义去探望。小姑娘当然很高兴，况且离公司很近，公寓也够豪华，干嘛不享受。

事情的发展终于倾向俗套的一面。因为老板自己不方便直接出面，常叫黄一凡代为照顾和探望女孩。白天一起工作，下班一起打球，晚上还常见面，黄一凡像个君子一样彬彬有礼，又常常好心帮女孩完成工作，顺便指点职场迷津，生活中也少不了换个灯泡、修个水龙头什么的。一个年轻女孩很难不被这样有风度的熟男吸引，而黄一凡是个正常男人，和大美女朝夕相处，又不是和尚，怎能一点幻想也没有？加上老板的表现越来越露骨，英雄救美的遐想变成舍身成仁的壮举。两个人终于住进了一套房子，甜蜜浪漫闪电般地过起神仙日子。老板气急败坏，却也无可奈何，黄一凡也愿意自己承担房租。为了避免麻烦，小姑娘辞职了，专心照顾黄一凡的生活，没事的时候自己去逛街，或者干脆在公寓看电视、上网消磨时间，等黄一凡下班回来，两个人一起吃饭、散步，放假了就一起外出旅行。但最初的热情总要面对后来的现实，开始的无所求总会变成求所有。女孩不甘心做二奶，也理所当然地认为自己和对方既然相爱就该结婚。当然，结婚之前必须是黄一凡先和老家的妻子离婚，孩子也得给对方，但那边是个全职太太，结婚十年没上过班，离婚之后生活成问题。且不说双方父母如何坚决反对，单单想想如何面对孩子纯真的眼睛就够煎熬的了。美人等不及，于是主动用黄一凡的手机给远方的大老婆打电话要求离婚，那边的老婆并没有想象中的痛哭流涕和寻死觅活，也没有风驰电掣地赶到上海，更没有带着父母和孩子来兴师问罪。她只是把过去十年来两个人从开始恋爱到如今的所有通信和照片捆在一起，快递给黄一凡，她什么话也没说，也没提任何要求，只等他自己做决定。