

♥ 首度完整呈现 ♥

Julie与你分享最私房、最精彩的超级“幸福育夫术”！

# 幸福 Julie 著 育夫术

*My man, my pet*

 上海锦绣文章出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福育夫术/刘景庄著. —上海:上海锦绣文章出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5452-0073-7/J. 034

I. 幸... II. 刘... III. 家庭—生活—知识  
IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第072994号  
本书中文简体字专有使用权归上海锦绣文章出版社所有

本著作由凯特文化创意股份有限公司授权

责任编辑: 叶 导

策 划:  青馬

特约编辑: 陆 莹

内文排版: 龚文婕

封面制作: 汪佳诗

---

书 名: 《幸福育夫术》

出版发行: 上海锦绣文章出版社

社 址: 上海长乐路672弄33号

网 址: [www.shp.cn](http://www.shp.cn)

经 销: 新华书店

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 890毫米\*1280毫米 1/32

印 张: 6. 25

字 数: 65千字

版 次: 2008年5月第一版

印 次: 2008年5月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0073-7/J. 034

定 价: 28. 00元

---

版权所有, 盗版必究(举报电话: 021-54039696转)

♥ 首度完整呈现 ♥

Julie与你分享最私房、最精彩的超级“幸福育夫术”！

# 幸福 Julie 著 育夫术

*My man, my pet*

上海锦绣文章出版社



Julie的育夫功力究竟有多厉害？翻开这本书你能完全体会！

## Julie私房育夫课程

### 预防外遇篇



1. 尽可能把他的时间“安排”好。
2. 要有“宁可错杀一百，不愿错放一人”的警戒心。
3. 投资他的弱点。
4. 善用新闻事件提醒。
5. 要针对外遇的心理去预防，而不是针对金钱去预防。
6. 监督和照顾的手段要密切配合。

### 面对老公朋友篇



1. 切记，同性朋友有时比起异性朋友更具有杀伤力。
2. 平日要多多观察，按兵不动地等待时机。
3. 给意见要适可而止，别在老公面前当坏人。
4. Push他和身边较良善的朋友亲近。

### 相处篇



1. 温柔的力量比使用浑身解数更有用。
2. 让他习惯被你照顾。
3. 不干涉，但可以适时地“提醒”。
4. 建立老公对你的信任资产。

ISBN 978-7-5452-0073-7



9 787545 200737 >

ISBN 978-7-5452-0073-7/J. 034

定价：28.00元



上海锦绣文章出版社

## 推荐序 1

跟Julie谈恋爱的时候，有事没事她就会问我：“你爱不爱我？”当时我都会很快地直接回答：“我爱你。”结婚之后，Julie还是经常问我同一句话，“你爱不爱我？”我都会笑着说：“我当然爱你呀！”

生完了豆豆和娜娜两个小朋友之后，Julie依然每天问我那句话“你爱不爱我？”而这时我都会看她一眼或低头无语或开始跟Julie讲一些人生大道理，例如：如果你爱我，那我也就爱你；如果你不爱我，那我当然也不会再爱你。因为夫妻之间的爱是建立在“互利”之上的爱，只管付出而不想回收，那样才叫做真爱。通常我讲到这里的时候，Julie大概就已经睡着了，而我也才知道我的无趣，由此可见Julie对我的爱，真的已经超越了夫妻之间的爱。

我的老婆Julie真的很优秀，结婚十年来，我实实在在感到很幸福也很甜蜜，我很感谢Julie一直如此爱我，也很感谢她对我们婚姻家庭始终如一地付出。现在她要出书了，我当然全力支持。

我很有信心地向大家保证，这一定会是一本好书。



## 推荐序 2

看着Julie这些年来的成长，从少女到嫁为人妇，再从嫁为人妇、尽力扮演好妻子和母亲的角色之中，一点一滴累积成经验，最后将这些经验隽写成一篇篇动人的文字，分享给所有需要的人，这是身为父亲的我感到最大满足和骄傲的时刻。

Julie嫁给阳帆，一开始是出乎我意料之外而且担心，不过到后来看着这个结婚前从来没做过家事的女儿（还曾经闹过把泡面拿来炒的笑话），投入婚姻之后能够把家庭治理得如此井然有序，和另一半的感情也维系得很好，我和妻子看在眼里都很欣慰。

在Julie身上，我深觉到“爱的力量”何其伟大，看着她对婚姻家庭无怨无悔、全心全力地付出，看着她用行动慢慢改变了我的女婿阳帆，或许在别人的眼中，阳帆就只是一个光鲜亮丽的艺人，但是我所见的他，现在是个为家庭很努力的好先生好爸爸，也是个每次想到什么好吃的就会带岳父岳母去吃的好女婿，这是我当初始料未及的，也是Julie十年来“育夫有成”最好的证明。

身为人父的我，在这里仍不免要“老王卖瓜，自卖自夸”，将这本书诚心推荐给所有的朋友。

嚴笑春

## 自序

在日常生活中，我们常常会遇到许多不同的人和不同的经历。很早以前我对人与人相处的模式就非常感兴趣，在和阳帆十年的婚姻里，我学习到了许多，也体会到不同的感受，而今终于有机会可以借用文字，表达出我在婚姻里学习到的经历，和大家分享。

在童话世界里，公主和王子通常要经历过许多苦难及挑战之后才会得到一个HAPPY ENDING。我深深地觉得“天下没有白吃的午餐”，所以更明白幸福是掌握在自己手中的。

夫妻的相处之道不外乎尊重包容，而如何能保持一颗原来的心，说起来好像很简单，但是人往往因为生活上的一些变动，或者情绪的不同，而忘记了我们当初爱上对方的那颗心。

从我认识阳帆的那一刻起到现在，我们一起走过漫长的十二年，我常常在想，如果不是因为他的花名在外或因为他是艺人，我是否还会花这么多心思来经营这段感情？答案是“会”。因为我爱上的是他，是我的老公，是我孩子们的爸，从投资报酬率的观点来说：努力经营是非常值得的。所以，我会继续努力去爱他、教育他，并和他一起慢慢成长。

当然，我们的相处并不是二十四小时都是甜蜜的，也会



有遇到瓶颈的时候，但人生不也正是如此吗？当我决定和阳帆结婚的那一刻起，我就知道我的付出才真正开始，我们相处的十二年里，看着他的改变让我觉得这一切都是值得的。

在“教育”他的日子里有许多有趣的事情，像是如何更正他习惯性的说谎，以及如何诱导他说出真相，这些都是我累积下来的辉煌战绩。虽然我们相差十二岁，但我始终觉得老公在我心目中是个永远长不大的孩子。

我希望每个人也都能在自己的生活里找到目标及乐趣，把“相处”这门学问当作是人生的甜蜜经验。我一直认真地去扮演好太太及妈妈的角色，虽然说婚姻的路程中有甘有苦，但我希望能把正面的人生态度带给大家，让更多人像我一样觉得：“结婚真好！”

谨将此书献给全天下和我一样都很努力经营自己幸福的小女人。这本书是我在婚姻当中的学习心得和成长经历，我衷心地期盼每一位读者都能从中得到一些帮助。

## 前言

当你来到我身边，我就拥抱你.....♥

我在这里首先要开宗明义地告诉大家，为什么我对阳帆这么“有把握”，其实答案很简单，那是因为我很爱他，而且也愿意用心去了解他。

我认为女人尽管用尽技巧和心机，甚至是掌管家中的经济大权，但这些都不能真正抓住一个男人的心，如果这其中没有深刻的爱，只是基于自私占有的心，男人也不是呆头鹅，他们不会就这样让女人玩弄于鼓掌之间。与其着重汲汲营营经营婚姻，倒不如认真真地付出，因为只有出自“真爱”的付出，才能够让婚姻关系历久弥新。

我喜欢很有条理地处理好家中所有大大小小的事，这并不是为了证明我自己是个多么有能力的家庭主妇，而是因为我喜欢看见家人脸上露出的那种满足和喜悦的表情。

亦步亦趋地跟着我的老公，不管他得意、失意、烦恼、生病或是陷入麻烦，我都想了解他的心情、知道他的需求、分享他的哀愁与快乐。我总是提醒着自己，要随时保持当初爱慕他的心情，而十多年就这样过去了，家中有了两个可爱的宝贝，两人之间不再有初识时的新鲜感和激情，但我始终记得刚踏入婚姻的那一刻，我们神圣地对彼此许下幸福的承诺。

事实上，光是内心拥有澎湃的爱意是不够的，而是要把

这份爱表达出来，当我表现出来的时候，不用特别说，也不用特别要求他一定要多么爱我，就足以唤醒他内心里对我最初的爱意，这也正是我和阳帆之间到现在都还可以像好朋友一样话不谈的原因。我们常常在睡前聊着聊着，聊到几乎忘了时间。这是一种深刻的爱，让我们彼此不管遇到什么事情，都自然地将对方看成是唯一信任的对象。在爱里面，我们不需要什么道理是非，只要相信“当你来到我身边，我就拥抱你”。

在婚姻关系里，夫妻两个人要一起度过风风雨雨十多个年头是相当不容易的，我追求的不只是“不要分离”，更是要让爱随着时间的累积持续加温。有时候，我们坚信婚姻关系中绝对不能背叛彼此的制度，或许这样什么都不做就能造就一段不分离的婚姻，但是不分离还不能满足我，我要更多付出、更多拥抱还有充满爱的生活，这才是我追寻的目标。

当然，在婚姻关系中，一个疼爱自己的男人也不能少。虽然我的老公过去在两性态度上给人的观感有点花心和散漫，但是对我而言，他就是一个疼爱我、照顾我的老公，也是我当年心醉神迷的男人，我很感激他这么多年来对我的包容和爱，让我可以放心照着自己的想法画出属于我自己的幸福地图。没有他对我的爱和重视，我想，就算我是孙悟空可以七十二变，也没有办法可以得到像现在一样这么幸福的生活。

# 目 录

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 推荐序 | 我的老婆Julie真的很优秀 | 004 |
|     | 身为人父最满足骄傲的一刻   | 005 |
| 自序  | 幸福，是靠自己努力挣来的   | 006 |
| 前言  | 当你来到我身边，我就拥抱你  | 008 |

## 第一章 关于我和我老公的回忆

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 这位在我心中很帅的uncle       | 016 |
| 非嫁他不可的理由             | 022 |
| 当“不婚主义”的他遇上了“超想结婚”的我 | 027 |
| 一个“曾经坏掉的男人”          | 033 |
| 他很海派，我怕变穷            | 038 |
| 我们之间的第三者——“赌博”       | 043 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 外遇，没这回事（上）   | 050 |
| 外遇，没这回事（下）   | 056 |
| 两只眼睛都要睁开     | 062 |
| 帮他过滤朋友       | 068 |
| 控管老公的温柔绝招    | 074 |
| 不要赌任何失败挫折的机会 | 080 |
|              |     |
| 遵守吵架的几个步骤    | 088 |
| 了解对方最好的方式    | 094 |
| 协助他找到方向感     | 100 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 把心里的感受说出来   | 106 |
| 将赞美老公的话挂在嘴边 | 112 |
| 婚姻中的“互利”    | 118 |
| 找到两个人能一起做的事 | 124 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 我的王国，家人们的避风港 | 132 |
| 做一个好榜样       | 137 |
| 在老公面前永远要当小女人 | 142 |
| 别让自己成为黄脸婆    | 148 |
| 爱、体谅、包容      | 153 |
| 婆媳关系一家亲      | 159 |





身为艺人老婆的甘苦谈 168

孩子，让我们的生命更融合 174

不再逃避 180

我们共同追寻的未来 186

192





1

关于我和我老公阳帆

