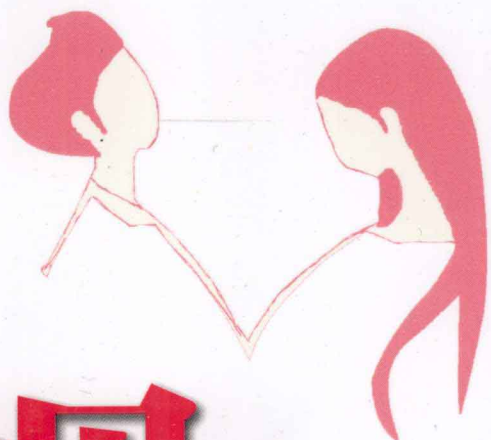


修炼和谐美满的婚姻家庭，打造甜蜜幸福的爱情生活

刘海花♥编著



婚姻

的经营

比选择更重要

HunYin DeJingYing BiXuanZe GengZhongYao

更是一门高深的学问，
需要夫妻共同用心去**营造、维护和修炼。**

经营婚姻是每一个人的必修课，不管是婚前还是婚后，我们时刻需要学习，这样才能掌握其中的章法和规则。

金城出版社
GOLD WALL PRESS

刘海花♥编著



婚姻 的经营 比选择更重要



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻的经营比选择更重要 / 刘海花编著. —北京:
金城出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-5155-0455-1

I. ①婚… II. ①刘… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 095151 号

婚姻的经营比选择更重要

作 者 刘海花
责任编辑 李 健
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 17
字 数 219 千字
版 次 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷
印 刷 三河市灵山装订厂
书 号 ISBN 978-7-5155-0455-1
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

人生面临着许多种选择，而爱情、婚姻和家庭，则是人生不可忽缺的重大选择。因为爱，也因为笃信对方能给我们所要的幸福，于是两个毫不相干的人开始相识、相知到相爱，带着对未来美好生活的向往，牵着心中完美的他（她）走进了婚姻的殿堂。

那是多么美好而神圣的时刻，相信此时的他们都相信幸福已经到来，也都相信自己以后的人生如《最浪漫的事》中所唱的那样：最浪漫的事就是和你一起慢慢变老，一路上收藏点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊……

可是相爱容易相处难。面对恋爱有些许盲目，但面对婚姻却要冷静得多。于是，在结婚后的一段日子里，你天天都会有痛苦的新发现：你那千挑万选的老公不仅不是完美无缺，反而有许多瑕疵和见不得人的小秘密；而你那精挑细选的妻子也并不如婚前所表现的那般温柔如水。你们会发现，恋爱时非常契合的两人居然存在着许多的差异。相反，放眼望去，别人的婚姻却是越看越顺眼，随便拉出来一个都比你们幸福。难道真的怪自己在结婚前没有把眼睛擦亮吗？

其实，无论他（她）多么地不堪，在恋爱的时候，都有让你心动的

婚姻经营比选择更重要

优点；无论他（她）多么地优秀，在结婚以后，都会有让你失望的缺点。可以说，无论你怎样的精挑细选，一旦踏入婚姻的围墙就无可避免地会遇到这样那样的问题。而你的婚姻幸福与否根本不在于你选择了谁，而在于你们是否懂得呵护和经营自己的婚姻。

如若婚姻中的双方不懂得调整自己，努力去经营自己的婚姻，那么无论怎样的天作之合都会无可避免的遭遇离婚的结局。相反，那些曾经不被人们所看好的婚姻，在经过双方共同努力经营下而达到了，经过多年的相濡以沫而至臻和谐的幸福生活。因此，经营婚姻是每一个人的必修课，只有时刻学习，才能真正掌握其中的规则和章法，驾驭好婚姻的方向盘，让自己的婚姻幸福美满、绽放光彩。

编者

2011年8月

目 录

第 1 章 踏进围城，先适应爱情与婚姻的温差

踏进婚姻，当“我爱你”不再时刻响起，当柴米油盐替代了鲜花、礼物，当家庭菜谱成了必修课，唐诗、宋词成了书架上的装饰品，昔日帅气阳光的男友开始变得臃肿，靓丽的女友变成家庭妇女……婚姻生活逐渐从兴奋刺激的浪尖上冲到了波澜不惊的海岸边，从此没有了王子和公主的童话，只剩下柴米油盐的琐事……对任何一个人来说，心里当然会有落差，但也正是由于无法适应婚姻与爱情的温差，而让双方的感情越走越远。所以，踏进围城，先适应爱情与婚姻的温差很重要。你要明白爱情是滚烫的，婚姻是温暖的。婚姻也许会无比乏味，但却蕴涵着更深远的人生智慧。

未雨绸缪，构筑防震的婚姻大厦 /3

婚前婚后大不同，看清差异好相处 /7

接纳并适应彼此的不同 /9

调节心理，营造和谐婚姻 /12

协调生活步调 /15

承认婚姻的不完美 /18

第 2 章 营造和谐婚姻，要学会爱自己

苏芮说：“女人爱婚姻不如爱自己。”其实，不论男女，要想收获和谐美满的婚姻，学会爱自己很重要。因为一个能够很好爱自己的人，也注定会好好地爱别人。所以，请记住：你的幸福掌握在自己手中，请将寻找爱的触角伸向自己的世界……



- 爱自己就是在营造美满婚姻 /23
- 婚姻中更应学会妆扮自己 /26
- 爱一个人也要有所保留 /28
- 金屋藏娇，藏的是情还是悲 /30
- 婚姻里请丢掉你的无私 /33
- 婚姻是你的，不是左邻右舍的 /35
- 活出自己的精彩，否则一切都是浮云 /37
- 爱好是你一生不能丢弃的“伙伴” /40
- 不断完善自己，在多变的婚姻中长久立足 /42

第3章 沟通，架起幸福婚姻的桥梁

都说女人来自金星，男人来自火星，女人如水，温柔多情却索爱无度，男人似火，热情刚毅却能毁灭一切而不自知。可是上帝偏偏把这两种截然不同的动物凑合在一起，如若想要这两个存在着千差万别的动物和谐相处，减少生活中的矛盾和分歧、误会和烦恼，沟通必不可少。婚姻中的沟通，就好像连接南北的桥梁，是双方心灵的交汇，是婚姻稳固的必需。正可谓同呼吸，共命运，如果生活中夫妻两人步调一致，沟通顺畅，有问题两人一起面对，有困难两人一起解决，真正做到夫妻同心，那事业一定会顺风顺水，家庭也一定会和和美美。

- 面对他，健谈跑到哪里去了 /47
- 家庭冷战会消耗掉爱情 /50
- 婚内无小事，一吵即漩涡 /53
- 吵架也是一门艺术 /56
- 小小厨房，幸福婚姻大舞台 /60
- 如果不想毁掉婚姻，请停止你的唠叨 /63

第4章 保持距离，让婚姻喘口气

莎士比亚说：“太甜的蜜糖，可以使味觉麻木；不太热烈的爱情，才能维持长久。”如果爱过于浓烈，就会成为一种负担，让人想要逃避。因此，适当的不即不离，既留出一点空间给自己，也留出一点空间让他飞翔；既令自己感到轻松、自在，也令思念、牵挂的暖流在彼此的心中流淌。

保持距离，别让爱成为一种伤害 /69

爱情半糖，美在距离 /71

适时让婚姻喘口气 /74

完全袒露不如有所保留 /76

给彼此留一些私人空间 /80

偶尔小别胜新婚 /83

亲密有“间”胜过亲密无间 /85

不要把爱人看得太紧 /89

第5章 婚姻不仅仅是两个相爱的人

很多人认为，只要两个人相爱，一切万事大吉。可实际上，婚姻不仅仅是两个人的结合，而是一个家庭和另一个家庭，一堆亲缘关系和另一堆亲缘关系的结合。两本原来毫无相干的“历史长卷”拧到一起，会让很多新媳妇头疼，倘若处理不好与婆家的关系，婚姻也会变得动荡不安。

男人，请做好家庭里的“双面胶” /93

有了孩子，别忽略了老公 /97

与你的小姑子友好相处 /99

婆媳共处，相互体谅是关键 /102

女人何苦为难女人 /104

婆家娘家都是家，天秤两端要端平 /106

走进婚姻，别丢了朋友 /110

第6章 幸福生活不能少了“性”福

性是人类的本能，就像人饿了要吃饭，渴了要喝水，困了要睡觉一样。但是男人和女人各自又存在着许多差异。倘若忽视了彼此的差异，男人一味按照男人的方式行事，女人一味按照女人的方式行事，那么，性爱就会失去它应有的魅力。长期下去，婚姻就将陷入僵局。因此，只有真正地理解这些差异，弄懂对方的需求和喜好，才能真正地满足对方，享受完美和谐的性爱。

我们都误解了它 /117

男女之间的性欲差异 /120

适度性生活，让快乐无边 /122

夫妻同努力，做“性”福生活的主角 /125

性生活只求随性不求标准 /127

让性生活有美妙的开场 /129

糟糕的性生活会终结你的婚姻 /132

理解性的妻子最明智 /135

别把手淫视为洪水猛兽 /138

第7章 平衡事业和家庭，使婚姻之舟幸福航行

在许多人看来，事业和家庭好像是一个二选一的必选题。其实事业和家庭并不矛盾，享受爱情，享受天伦之乐，是天经地义，无可非议的事。而且鱼和熊掌也可兼得，没有那么多非此即彼，你死我活的对立。家庭经营得好，可以成为推动事业发展的强大精神动力；事业经营好了，也会使婚姻之舟畅通无阻。关键是婚姻中的男女要学会在事业和家庭之间找到一个平衡点，在事业与家庭发生冲突时，多费一点心思，少算一点得失。

平衡家庭与事业，为幸福存档 /143

成功是男人的责任，也是女人的价值 /146

可以忙于事业，但别冷落了爱情 /149

再忙也要和你喝杯咖啡 /152

不要让工作中的不快影响家的和谐 /155

夫妻两人都忙于工作，谁来做家务 /157

女人紧握财权，家庭幸福更有保证 /160

第 8 章 绕开婚姻禁忌，别越爱越成陌生人

婚姻中很多人都有类似的困惑。我全身心地付出，可为什么还是没有得到我想要的爱情，得到我想要的幸福呢，反而使我们变得越来越陌生呢？难道我的付出还不够多吗？其实这并不是你的付出不够多，而是用错了爱的方式，更为可怕的是你还很得意自己对对方的伤害，甚至是把这看成是“爱”的一种手段，结果搞砸了自己的婚姻。是的，我们都是凡夫俗子，都有可能犯错误，但是我们可以通过有效地学习避免这种错误，在犯错误以前绕开那些婚姻禁忌，使自己的婚姻之舟顺利驶向幸福的港湾。

疑神疑鬼，终会疑出真“鬼” /165

不要试着去改造对方 /169

女人在婚姻中坚决不能说的话 /172

别让男人觉得你比他强 /174

莫让金钱腐蚀了婚姻 /177

婚姻里最怕的是无所事事 /185

女人踏进围城，千万别放弃了事业 /188

婚姻中最有价值的不是贤惠 /190

走进围城，别做免费劳力 /193

盲目攀比只会扼杀你的幸福 /195

第 9 章 当婚姻偏离了轨道，是修复还是放手

自上帝创造了亚当夏娃，世间便有了男人女人。被诱惑后，亚当夏娃偷吃了禁果，于是便有了性、家庭。在我们的生活中，也如当年的亚当夏娃般难抵那数不清道不尽的诱惑，于是情感变得越来越脆弱，更为糟糕的是起到维护婚姻作用的道德和责任也很难约束人们的欲望，结果越来越多的婚姻难以跨越三年之痛和七年之痒，

偏离了原有的轨道。那么当你的婚姻偏离了轨道时，你是选择修复还是放手？就让我们一起去寻找心中的答案吧！

离婚，无法承受的爱之痛 /201

围城裂变，女人该如何补救 /203

男人有了外遇，请多一点冷静 /206

爱已迁徙，为何不放手成全美丽 /210

女人，请把男人的外遇扼杀在萌芽期 /213

别拿别人的不忠折磨自己 /216

离婚之后，报复心理不可有 /220

第10章 爱的智慧，决定了你一生的幸福

培根有一句名言：“美满的婚姻是难得一遇的。”爱情婚姻虽然不是我们的全部，却主导着我们的一生。美好的爱情，美满的婚姻，构成了我们幸福的人生中最为重要的一部分。尽管都渴望爱情甜蜜，白头偕老，一生一世幸福，但有些人却为情所伤，为情所累，为情所困，甚至情路迷茫，蹉跎一世。其实爱情是一场博弈，相处更是一门学问，它需要的不仅仅是爱，更是智慧。爱并不是全心地付出一切，而是有技巧，有法则，有规律的。朋友，请智慧地爱，千万别让你的爱成为对别人的伤害。

爱要经得起平淡的流年 /225

尊重是家庭幸福的基石 /228

久居围城，请时常摇一摇 /232

婚姻美满，细节给力 /234

婚姻中请学会装傻 /238

婚姻里没了信任，还能继续下去吗 /241

因为爱，所以包容 /245

守住当下的婚姻，就是幸福 /249

体贴是美满婚姻的调味剂 /251

幸福婚姻，需要用心经营 /254



第1章 踏进围城,先适应爱情与婚姻的温差

踏进婚姻,当“我爱你”不再时刻响起,当柴米油盐替代了鲜花、礼物,当家庭菜谱成了必修课,唐诗、宋词成了书架上的装饰品,昔日帅气阳光的男友开始变得臃肿,靓丽的女友变成家庭妇女……婚姻生活逐渐从兴奋刺激的浪尖上冲到了波澜不惊的海岸边,从此没有了王子和公主的童话,只剩下柴米油盐的琐事……对任何一个人来说,心里当然会有落差,但也正是由于无法适应婚姻与爱情的温差,而让双方的感情越走越远。所以,踏进围城,先适应爱情与婚姻的温差很重要。你要明白爱情是滚烫的,婚姻是温暖的。婚姻也许会无比乏味,但却蕴涵着更深远的人生智慧。



未雨绸缪，构建防震的婚姻大厦

当下流行的爱情偶像剧里年轻、帅气又专情的富家公子，爱上了平凡、普通的贫民女，然后铸造了一个惊天地泣鬼神的浪漫爱情故事，牵动了电视机前无数年轻人的心。那些沉迷于此类爱情幻想的年轻人总是会这样说，“我要找一个像×××那样的人”，那个“×××”就是偶像剧中的主人公。

可在幻想之外呢？父母们呈现出了活生生的爱情范例。父母整天谈论的是什么？大米又涨价了、油快吃完了、该交电话费了、谁谁家的孩子要结婚了、咱家孩子将来要找个什么样的对象、别总是抽烟、单位的老×又去领导那拍马屁了……这些对于抱着偶像剧来寻找爱情的你来说，简直难以接受，你会说，“天啊，这绝对不是真爱。”大部分人理想中的夫妻对话应该是这样的：“我想你想得快疯了，你知道吗？”、“无论在哪里，我总是想着你，你的一颦一笑，你的一举一动！”、“你是我的生命，如果没有你的爱，我很快就会枯萎！”

可惜的是，现实中的婚姻生活是实实在在的，不像文学故事或影视剧里面所描绘的那样，它并不能使夫妻双方事事如愿。如果你一味地沉浸在幻想之中，那么你迈入的可能不是幸福的殿堂，而是一条洒满泪水和痛苦的辛酸路。

丹在上高中的时候喜欢上了爱情小说，她沉迷于小说中主人公的生死悲欢，沉迷于里边的爱恨纠缠。她经常给身边的朋友讲述着那些爱情话语：“遇见你我变得很低很低，一直低到尘埃里去，但我的心是欢喜

的。并且在那里开出一朵花来。”“所有的爱情里面都有卑微，分量不一而已！因为爱上一个人、在乎一个人，就有妥协，妥协自然就有卑微的成份。在对等的情感关系中，这种卑微是相互的，是男女双方对一份情感的努力和付出。可惜现实生活中的爱情并不是那么的对等。”这字字句句都像是一根在丹心里来回飘荡的羽毛，让她整个心都痒痒的。

同学们总是问她，为何喜欢这些言情故事。她说，那里边有她的梦。是的，16岁是个爱做梦的年龄，特别是关于爱情。青春在这个时候含苞待放，对于爱情所有的幻想都来自于那些爱情故事中的点点滴滴。上了大学之后，丹依旧喜欢言情小说。无论是在图书馆，校园湖畔，还是在街角的长椅上，她都会捧着一本言情小说看得如痴如醉。

爱情故事读得越多，心里对爱情的渴望就越强烈。暂且不说她此刻能否明了真爱和假爱的区别，单是那份对爱的向往就足以让她变得多情。丹一直在按照自己的理想寻找爱情，就如张爱玲笔下所描写的那样，“于千万人之中遇见你所要遇见的人，于千万年之中，时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，没有别的话可以说，唯有轻轻地问一声：“噢，你也在这里？””这种念头紧紧抓住了丹对爱的所有向往，而她也心甘情愿陷入这个不切实际的爱情幻想里无法自拔。她爱的不是真实的人，而是自己想像出来的一个形象，完美无瑕的异性形象。

当一个人陷入自我幻想中的时候，就会错过无数次活生生的感情和婚姻。大学二年级，丹有了自己的初恋。然而，毕业之后便各奔天涯。在毕业之后，丹又遇到了几个男人，他们各有不同，但都遭遇了同一个结果，那就是分手。

大多数男人受不了让爱情变得像言情小说一样虚幻，而丹却一次又一次用言情小说中的细节来要求男人，这致使她的恋爱之路变得崎岖。跟丹谈过恋爱的男人都觉得很累，他们疲于说出那些重复了多次的甜言

蜜语,也疲于去模仿小说中男主角的行为,这让他们感觉这段恋爱是在作秀。丹一次次在爱情面前失落,小说里那些曼妙的男女关系变成打散现实生活里鸳鸯的大棒,而青春也在一次次的失落里悄然远去。

青春之花逐渐凋零,丹对爱情的热情也在慢慢褪去。这一梦就是十几年,从花季到而立,丹的爱情还是一片空白。30岁的时候,丹终于结婚了,她嫁给了一个可以包容她一切的设计师刘洋。刘洋对丹几乎是千依百顺,陪她一起读言情小说,一起分享各自的心得,家务基本上也都是刘洋在做。

可事实上,丹对刘洋并没有炙热的爱情存在,刘洋对丹的包容都像是一厢情愿。丹曾经很苦恼,她想找到一段像言情小说里那样轰轰烈烈的爱情,可最后却找了一个产生不了激情的男人,于是她很是为这段婚姻而苦恼,但朋友都劝她,感情生活应该是这样的,找个你爱的人去谈一场惊天动地的恋爱,然后找一个爱自己的人去结婚,平平淡淡地过完此生。当然,丹刚开始无法接受朋友们的观点,她一直认为婚姻双方应该是彼此付出和索取的,伴侣应该是互相欣赏、互相体谅的,爱情永远都是相互的,爱她的人和她爱的人必定是同一个人。但在结婚多年之后,丹却明白了,爱情的确是相互的,她可以主动去尝试融入刘洋的生活,用心去感受刘洋的爱。于是,丹的婚姻里不再有纠结和苦恼,更多的是快乐和幸福。

婚姻是一本书,第一章写的是诗篇,而其余则是平淡的散文。或许在你看来,两个相爱的人走进婚姻的殿堂,仿佛一切就完美无瑕了。但对于婚姻来说,光有爱情是远远不够的。“有情饮水饱”是极不现实的说法。因此,当你准备踏进婚姻殿堂的时候,一定要谨慎,先问自己以下几个问题,而不要把爱情当做唯一的砝码。

1. 我们有共同的生活目标吗

婚姻意味着你们要一起度过很长的一段时间。你们计划如何度过

呢？一起吃饭，跑步？仅仅是这些话，你可能很快就会感到乏味。你必须和他分享更有意义的事情，有共同的生活目标。在婚姻里有两种情形会发生：你们可以一起成长，或者各自成长。要使婚姻成功，你必须知道你要的是什么样的生活，希望能拥有怎样的人生。

2. 和这个人分享我的感觉与思想时，觉得安全吗

这个问题和你们的品质有关，“觉得安全”意思是说你能开诚布公地和这个人沟通。良好沟通的基础是信任，确定你要结婚的对象是你在情感上觉得很安全的人。

3. 他是个什么样的人

这个世界基本上有两种人：一种是致力于个人成长的人，另一种则是寻求舒适生活的人。那种将过舒适的生活列为目标的人，会把个人的享受摆在第一位。在与他走上红地毯以前，你必须知道这点。

4. 他如何对待其他人

促进人际关系最重要的是给予。所谓给予，是使他人快乐。看看他是否喜欢给予？想想看，他对那些他不需要对他们好的人是怎样的情形？例如，公交车司机、清洁人员等。他如何对待父母和兄弟姐妹？他懂得感恩吗？如果他对那个给他所有东西的人都不懂得感恩，不要期望他会珍惜你。

5. 婚后我是否希望改变他

有太多人犯了这个错误，就是希望在婚后“改变”他的配偶。如果你无法完全接受他现在的样子，你就还没有做好要结婚的准备。

总之，结婚是终身大事，而不是一场游戏。婚姻以爱情为基础，但爱情不是婚姻的全部，如果没有经过慎重地考虑，而糊里糊涂踏上红地毯，那么不必要的离婚悲剧和家庭危机便会频频上演。