

- 婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的。
- 婚姻生活的真谛不在于“跟谁过”，而在于“怎么过”。
- 爱情能量书 婚恋智慧书 婚姻维稳书



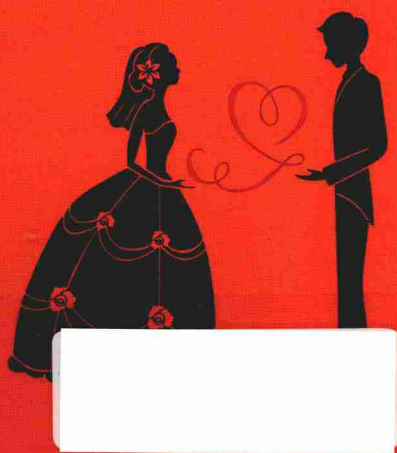
婚姻 是设计出来的

[美] 沃尔特斯◎著

· 李昊轩◎译

· 做对了，和谁结婚都幸福 ·

HOW TO DESIGN YOUR MARRIAGE



婚姻是一本书，第一章写的是诗篇，而其余则是平淡的散文。

——巴法利·尼克斯

婚姻是神圣而美好的，它好比一座桥梁，沟通了两颗孤寂的心灵。
幸福的婚姻给人生带来幸福、安全和光明。人们对婚姻充满了崇敬和期待！
幸福的婚姻很重要，因为婚姻幸福了，家庭就和睦了；
家庭和睦了，孩子就有人教育了，老人就有人赡养了，社会也就和谐了。

中国商业出版社

- 婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的。
- 婚姻生活的真谛不在于“跟谁过”，而在于“怎么过”。
- 爱情能量书 婚恋智慧书 婚姻维系书

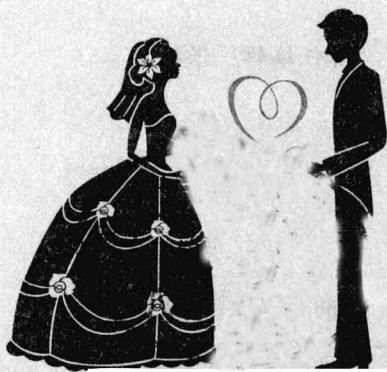
畅销书
珍藏版

婚姻 是设计出来的

【美】沃尔特斯◎著
李昊轩◎译

· 做对了，和谁结婚都幸福 ·

HOW TO DESIGN YOUR MARRIAGE



婚姻是一本书，第一章写的是诗篇，而其余则是平淡的散文。
——巴法利·尼克斯

婚姻是神圣而美好的，它好比一座桥梁，沟通了两颗孤寂的心灵。
幸福的婚姻给人生带来幸福、安全和光明。人们对婚姻充满了崇敬和期待！
幸福的婚姻很重要，因为婚姻幸福了，家庭就和睦了；
家庭和睦了，孩子就有人教育了，老人就有人赡养了，社会也就和谐了。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻是设计出来的 / (美) 沃尔特斯著 ; 李昊轩译 .

—北京 : 中国商业出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7834 - 4

I. ①婚… II. ①沃… ②李… III. ①婚姻 - 女性读物
IV. ①C913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 181292 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

香河县宏润印刷有限公司

*

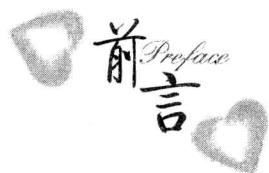
710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 150 千字

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言 *Preface*

对于婚姻，我当年一无所知，那时也找寻不到任何一本关于婚姻的书。可想而知，当我拥有自己婚姻的时候，我脑子里最初美好的憧憬与婚姻的现实会出现多么大的差异。开始，我只知道女友是那么强烈地吸引着我，她成为我心中的女神。当我们接吻时，那感觉真是美妙极了，以至于一段时间见不到她，我都会感觉手足无措。所以，我坚信：我是多么地爱她！而我也坚信她也一样把我看做是她的唯一。

这种触电的让人兴奋的感觉让我们彼此完全相信在未来的岁月可以给对方带来幸福，彼此之间的善意和默契会伴随我们到老。然而，婚后不久，平淡的日子大大超出了我们所能想象的程度，相亲相爱的日子如小鸟一去不复返了，我们坠入了可怕而又尴尬的境地之中……幸好上帝的恩赐，让我及时醒悟，也让我得以在过去的一个星期里愉快地度过了我们的金婚庆典！无疑，所有这一切都是幸运的！

回想在过去的 30 多年里，有接近千对恋人曾接受我为他们做婚前辅导。我发现他们当中的大多数人对彼此相爱的认识都很狭隘。在他们童真的思维里，热闹的婚礼结束后，王子和公主就过上了幸福快乐的生活——但真实生活中会是这样吗？

实际上，婚姻做起来比听起来困难、现实得多。繁杂的生活琐事在不知不觉中消磨了爱情，消化了激情。新鲜感的缺失、生活的乏味以及来自方方面面的压力会让婚姻的色彩逐渐暗淡下来。如何设计自己的婚

姻并为其保鲜，自然也成了亟须解决的问题。

而且，现实不断攀高的离婚率，早已打破了婚姻的神话，甚至出现了恐婚族。因此，婚姻若想稳定长久，实现白头偕老这个平凡的理想，需要夫妻二人像经营事业一样去经营和设计自己的婚姻。毕竟婚姻不是一桩买卖，应该有长远的规则和设计方案。

婚姻中如何避免危机是每个人的必修课。聪明的人会把对方的感受放在第一位，即便是对方做错事了，也会选择适当的时机轻言细语来说服对方，给配偶一个适当的空间和尺度，不是说距离产生美吗？

一个家庭就是一个爱情银行，这个银行既可以男人做董事长，也可以女人做董事长，是蒸蒸日上还是濒临破产，要看两个人如何经营。这里，既然两个人组成了一个家庭银行，就要好好经营，何况这个家庭里还有孩子和老人。经营情感的秘诀在于不断储蓄，两人吵了一架，你就支出了一小笔，如果你能及时给对方一点温柔和体贴，就能把这一笔补上，如果谁也不在乎这样的支出，支出起来没完没了，这一小支出最终也会成为大窟窿。

当然，经营婚姻虽然并不容易，但婚姻也并不可怕。情感的积累储蓄源于日常生活中的点滴之间，或许一句温柔的情话，一杯淡淡的热茶，一个会心的微笑，一次争执的让步，一个冷战后的拥抱……都会大大提升婚姻的弹性和质量，使爱情之花常开不败。

翻阅本书，你将会知道：彼此恋慕并不足以成为幸福婚姻的基础，婚姻的赌注是昂贵的，婚前预备的报偿却是丰厚的。如果你目前是单身或在恋爱，本书可作为你的关系蓝图，帮助你决定是否或何时预备好进入婚姻；如果你已经订婚或新婚不久，本书将帮助你查验自己的感情基础，学到创建成功婚姻所必需的技巧。

心理学家乔伊斯·布拉泽博士曾说过：“女人对她们生活中的男人知之甚少，她们与男人一起生活，照料他们的起居饮食，为他们生儿育女，但她们并没有真正了解男人。”可见，身为人妻的女性也应该多了解你身边的那个男人，多了解常沟通是维系和谐美满婚姻的前提。其

实，在男人的眼里，美丽的女人不是自己身上的衣服，可穿可不穿，而是帮助灵魂跋涉的手杖，是强有力的支撑；在男人眼里，美丽的女人就像一个谜，在她的内心深处埋藏着无尽的宝藏，需要自己用一生的时间去挖掘，以便随时发现意外和惊喜。

确实如此，婚姻需要我们用智慧去经营和规划，女性朋友们，不要把结婚当成爱情的终点站，而应把它看做是人生的一个里程碑，婚后也要不断地去注入自己的爱和能量。只要你在婚前就知道了这些婚姻的秘诀，自然能够让你的婚姻赢在起点，决胜终点！

女士们！最后请坚信：幸福美满的婚姻是可以通过自己努力设计出来的！

沃尔特斯



Contents 目录



第一章

选择什么样的男人，就会有怎么样的人生

如果说大多数男人把事业当成了生命中最重要的组成部分，那么几乎所有的女人都会把爱情当作自己的全部。女人可以没有风光的事业，但女人不能缺少幸福的爱情。毫不夸张地说，选择什么样的男人，就等于选择了什么样的人生。因此，作为女人，一定要擦亮自己的双眼，学会用慧眼去发现和寻找人生中的另一半，这关乎着女人一生的幸福与命运。

一眼选中“生活优质男” / 3

天生好男人就是这模样 / 5

男人喜欢什么类型的女人 / 8

婚姻就是让一个好男人爱上你 / 10

婚姻大事不能听天由命 / 13

父母反对的婚姻，务必要三思 / 15

男人其实想过得逍遥自在 / 17

爱他，就多给他些自由空间 / 19

爱情加面包，才是完美的生活 / 22

或许，下一站才是你要的幸福 / 24

第二章

好老公需要妻子来打造

贤惠的妻子都会积极地看待老公的不足，赞赏老公优秀的一面，给老公足够的自尊心和自信心，这是对男人最大的支持，也是呵护幸福婚姻的有效法则。所以，女同胞们，与其羡慕别人有一个好老公，不如把精力放在自己的老公身上，多多给予他支持和信任，或许有一天你会发现，其实自己的老公是很棒的！

好老公是“哄”出来的 / 29

把丈夫当成大男孩 / 32

不要吝啬你的赞赏 / 34

多一些赞赏，少一些指责 / 36

多给丈夫一些关爱 / 38

做老公忠实的粉丝 / 40

给予老公充分的支持与信任 / 43

男人需要支持，不需要指责 / 46

兴趣一致才能志同道合 / 48

做老公的忠实听众 / 50

第三章

会持家的女人最得男人欢心

有些女人觉得只要嫁个好老公，从此就不愁没钱花，就可以活得舒心自在了。殊不知，如果你没有未雨绸缪的持家观念，就算拥有金山银山，都有坐吃山空的一天，只有学会持家才是保持家庭长久幸福的秘诀。

让美丽和财富增值 / 55

学会理财，为丈夫解决后顾之忧 / 57

合理开支，勤俭持家 / 59

提升自己，做好贤内助 / 62
为老公缓解心理压力 / 64
莫攀比，日子是过给自己的 / 66
厨艺是保卫爱情的法宝 / 69
亲自为老公做一顿爱心早餐 / 72
营造温馨的家庭氛围 / 73
营造浪漫，为生活注入活力 / 76

第四章

家庭是情场，不是战场

两个恋人随着“婚礼进行曲”的优美旋律踏进婚姻的幸福大门，组建成一个新的家庭，然而不是每一对夫妻都能整日甜甜蜜蜜的，有时也难免会发生争吵和冲突。如果想要保持婚姻的稳定和幸福，就要明白，爱就是包容，爱就是忍耐，爱就是从淡而无味的平淡生活中，提炼幸福！切记不要把家庭变成战场！

多一些包容，少一些怨恨 / 81
宽容是通往幸福的坦途 / 83
不当婚姻的附属品 / 86
爱是一种给予，而非索取 / 88
批评是对男人最大的打击 / 90
停止唠叨是得到男人喜欢的第一步 / 93
与其抱怨，不如尝试改变 / 95
克制自己，不争口角的上风 / 97
暴躁是毁坏幸福的导火索 / 100
避免无端的猜疑 / 102
不要总把“离婚”挂嘴边 / 105
吵架也要讲原则 / 107

第五章

伤什么也不能伤男人的面子，善待他的亲人和朋友

对于女人来说，如果学会了给男人留足面子，那无异于给自己的婚姻生活锦上添花。事实上，给不给老公留面子，是一个女人成熟不成熟的标志，也是成为好妻子的一门必修课。

男人的面子很重要 / 113

朋友面前给足他面子 / 115

让你的嘴巴适当休息 / 118

善待每一位家庭成员 / 120

不要指望男人一碗水端平 / 123

不要和长辈顶嘴 / 126

关爱父母什么时候都不晚 / 128

婆唱媳随，营造和谐 / 130

别让婆媳关系变成“恶性肿瘤” / 132

第六章

好心态成就好女人，永葆青春的秘诀

相信一千个女人对幸福会有一千种理解。幸福可以是来自爱人的一个微笑、一丝温柔、一句贴心的呵护，甚至是一种良好的心态。正如罗兰所说：“一个女人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，她的人生一定比别人快乐得多。”在婚姻生活中何尝不是如此。

时刻保持一颗平常心 / 137

做自己心情的主宰 / 139

培养积极的心态，自信的女人最美丽 / 142

清除尘埃，让心灵沐浴阳光 / 144

乐观一些，换个角度看问题 / 147
保持微笑，让幸福写在脸上 / 149
乱发怒火，伤了别人害了自己 / 151
别让唠叨侵蚀了你的幸福 / 153
幸福是一种心情，乐观是一种心态 / 156
心灵需要时常去呵护 / 158

第七章

做一个魅力女人，学会包装自己

三分美丽，七分装扮。如果说女人的美丽是由内而外散发出来的，那迷人的气质，学识、阅历、修养就是美丽之本；而容貌、服饰、装扮则是美丽之形。女人不一定要天生丽质，但一定要懂得如何打扮、装饰自己。让每一天的心情都随着可人的外表飞扬起来，让自己魅力四射，成为别人关注的焦点。

给自己保鲜，给婚姻保鲜 / 163
让魅力在优雅中绽放 / 165
女人要善待自己 / 167
女为悦己者容 / 169
“女人味”从何而来 / 172
微笑是提升形象的最好包装 / 174
善良是女人最美的服饰 / 176
自信的女人最具魅力 / 178
女人，不要吝啬你的温柔 / 180
内在美才是长久的美 / 182

第八章

生活离不开激情，但亲密绝不只是肌肤之亲

爱与性是男女之间一种情感的催化剂。性是婚姻生活中，夫妻双方最重要的精神沟通方式。如果说，爱情是婚姻的支柱，那么性爱就应该是爱情的根基。性与爱是分不开的。夫妻之间的拥抱、亲吻、抚摸，发生性关系，都是一种爱的语言。它能使你更清楚地明白男人的爱意，也让你更加清楚地体会到爱的愉悦和幸福感。

有性才有爱，才有幸福婚姻 / 187

留住男人的心，才能把握幸福婚姻 / 189

守护幸福，从保持美妙的性爱做起 / 192

迎合丈夫，制造浪漫情趣 / 194

多鼓励丈夫，帮其减少思想压力 / 197

克服阻碍“性”趣的心理因素 / 199

和谐的性爱源自良好的沟通 / 201

为性爱注入新内容，保持新鲜感 / 204

变被动为主动，大胆追求“性”福 / 207

走出错误的性观念误区 / 210

第九章

爱情可以经营，婚姻可以设计

人的一生中最难经营的就是婚姻和爱情。要想经营好婚姻和爱情，要想把握住幸福，那么时刻都要记得演好自己在婚姻生活中的角色。只要用心去经营，即使结婚几十年的夫妻，也不会感到婚姻的陈腐。在这种状态下，爱情就会如一首甜蜜的歌，永远在耳边萦绕；婚姻就会像一杯醇香的酒，永远透彻心田。

经营好自己的爱情，不涉足他人的花园 / 215

婚姻需要用心去经营 / 217

大智惹愚，糊涂是福 / 219

良好的沟通是通向幸福的桥梁 / 222

用爱去拴住他的心 / 224

换种角度对待老公 / 227

信任是婚姻的基石 / 229

让幽默为婚姻保鲜 / 231

鼓励老公，经常给他打气 / 234

为婚姻筑起一道防火墙 / 236

尊重对方，穿好“婚姻”这双鞋 / 238

结语：如何完善你的婚姻 / 241



第一章

选择什么样的男人,就会有 什么样的人生



如果说大多数男人把事业当成了生命中最重要的组成部分,那么几乎所有的女人都把爱情当作自己的全部。女人可以没有风光的事业,但女人不能缺少幸福的爱情。毫不夸张地说,选择什么样的男人,就等于选择了什么样的人生。因此,作为女人,一定要擦亮自己的双眼,学会用慧眼去发现和寻找人生中的另一半,这关乎着女人一生的幸福与命运。



一眼选中“生活优质男”

作为女人,只要想一想,你选择一个男人做丈夫,要和他在一起生活大半辈子的光阴,就不得不小心了。而为了获得几十年的幸福生活,用尽办法去选择一个好丈夫,也实不为过吧。那么究竟选择一个什么样的丈夫才能幸福呢?

一个女孩子满脸得意地说:“我男朋友长得帅,家境又好,结婚后,我不需要出去工作,老公也可以养活我。”

这时,另一个女孩子说:“那你可是投资了一个‘绩优股’呢!”

又一个女孩接着说:“找不到‘绩优股’,找个‘潜力股’也行啊,先跟他辛苦几年,以后可以长久享受,还落得‘患难夫妻’的美名。”

这一段简单的对话在一定程度上反映了现在很多女孩子的择偶心态——投资心态。是的,现在的女孩子在更加重视婚姻质量和生活品质的同时,婚姻观念也在发生着潜移默化的变化——婚姻在承载爱情的同时,人们更多地希望它是生活的保障。

对于很多年轻漂亮、有选择资本的女人来说,选择婚姻就是一种投资行为。“结婚是为了寻找有能力的另一半”——韩国著名广告公司“第一企划”的问卷调查结果显示,这种观点在韩国年轻人中占了上风。

是的,对于女孩子来说,对待婚姻一定要慎重。人生已经够辛苦的了,再找一个不够优秀或者说不够改变自己的命运的男人,何苦呢?

李·艾柯卡, (Lee Iacocca), 被称为美国汽车大王, 曾担任过福特汽车公司的总裁。由于“功高盖主”, 他被妒火中烧的大老板亨利·福特开除了。当了8年的总经理, 在福特工作已32年, 一帆风顺, 从来

婚姻是设计出来的

——做对了,和谁结婚都幸福

没有在别的地方工作过,突然间失业了,艾柯卡几乎无法承受住这个打击。也就是在这段最艰难的时段,艾柯卡的夫人始终照顾他、关心他、陪伴他,甚至为他放弃了自己的工作,不惜一切支持着他。

艾柯卡夫人的努力没有白费。艾柯卡很快又振作起来,应聘担任克莱斯勒汽车公司的总裁,把这家濒临倒闭的公司从危境中拯救过来,奇迹般地东山再起,使之成为全美第三大汽车公司,他那锲而不舍、转败为胜的奋斗精神使人们为之倾倒。在20世纪80年代以及90年代初,艾柯卡成为美国商业偶像第一人。

选择男人,不一定要将目光紧紧盯在男人现在有几个钱上,而是要独具慧眼,发现他的发展潜力。不要担心自己看上的男人暂时没有房子、没有车,害怕跟了他往后日子不好过。只要他有目标,有能力,就相信他一定会有未来。一旦哪天他的才能得到充分发挥,事业就会蒸蒸日上,收入也会稳步增长。那时,两人的感情也会更具沉淀感。与这样的男人生活在一起,会让女人更有安全感和成就感。

美国现代著名女作家玛格丽特·米歇尔曾经说过:“最难的选择是选择一个老公。”米歇尔的这种感慨,来源于自己的一次失败的婚姻。在同酒商厄普肖的婚姻破裂后,她嫁给了记者马什,这让守旧的亚特兰大社交界大吃一惊。更让人惊讶的是,她从不从夫姓。马什极有理智,正是在马什的鼓励下,米歇尔开始默默写作,十年后完成了《飘》。

人们常说女孩有两次“投胎”,第一次“投胎”是父母给的,无法选择;而第二次“投胎”就是婚姻,这次“投胎”务必慎重。并不是所有的人都可以像玛格丽特·米歇尔那样在经历过一次失败的婚姻之后重新邂逅自己真正的幸福。更多的时候,婚姻都是以女人一生的幸福来作赌注的,一旦失误,贬值的不仅仅是婚姻,而且还包括女人的心理、精神和生活等等。

所以,女人们一定要练就慧眼识珠的能力,在一开始就寻找到那只最有价值的“绩优股”。当然了,如果传说中最理想的“绩优股”迟迟