

BAO XIAN AI QING BAO XIAN ZI JI

保鲜爱情， 保鲜自己

写给幸福女人的婚姻密语

薛兆平 编著



恋爱，如同山间的小溪，
它会以花样翻新的形式展现着浪漫与激情，
而婚姻，就是小溪注入山下的湖泊，
开始了波澜不惊四平八稳的生活。

知性情感作家
薛兆平的巅峰之作

网络点击过百万，
年度最受女性欢迎的畅销书

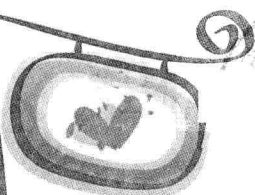


现代出版社
MODERN PRESS

保鲜爱情， 保鲜自己

写给幸福女人的婚姻密语

薛兆平 编著



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

保鲜爱情, 保鲜自己 / 薛兆平编著. -- 北京 : 现代出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5143-0019-2

I. ①保… II. ①薛… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257597号

作 者: 薛兆平

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京诚信伟业印刷厂

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0019-2

定 价: 29.80元



婚姻好比是女人的脸，素面朝天还是浓妆淡抹，取决于自己

世界上每一个女人，都渴望自己的婚姻是幸福的。

在婚姻生活里，的确有许多女人是幸福的，也有许多女人正在寻找幸福的路上。

婚姻里的女人幸福与否，往往能够从她的脸上看出端倪来。幸福的女人脸上总是洋溢着喜悦，她们精神饱满，面色娇嫩、心满意足；而还没有得到幸福的女人，往往会面色暗淡，眉宇间时有焦灼和忧虑闪现，即使化着厚厚的妆，也无法掩饰住落寞的神色。

婚姻就好比是一个女人的脸。婚姻的幸福，在很大程度上取决于女人自己。这一如对镜贴花，时而可以素面朝天，时而可以浓妆艳抹。也就是说，一个女人有能力创造出自己的幸福，并且她可以有办法调节出婚姻幸福的浓度。

婚姻中女人的幸福，不是等来的，也不是别人赐予的，而是需要女人自己用心把握的。

也就是说，女人拥有幸福的主动权。

女人应该拥有怎样的幸福？这是每一个步入婚姻的女人首先需要明确

的。诚然，幸福是一个很模糊也很宽泛的概念，我们无法用精准的语言来描述它的状貌，也无法用准确的数字对它进行缜密的量化，可是它却像一种暗香，似有还无地萦绕在你的身边，给人一种美感，给人一种留恋，给人一种期待，也给人一种满足。在婚姻的漫长旅程中，努力地追寻那一缕暗香，让它浸润你的灵魂，丰富你的内心，愉悦你的精神，就是一个女人追寻幸福的过程。虽然你无法明确地说出，你所追寻的那一缕芳香到底是什么样的香型，但聪明的女人总是能够进行一种假设。假设一种幸福的状态，其实就是一种具体的，可以捉摸的幸福。只有有了具体的目标，才有追求的动力。幸福也是一样。

其实，婚姻就是一种假设，就是一种预期。一个女人只有先假设出来一种幸福，你才能为了这个幸福而努力。正如一个女人首先需要明确，你喜欢浓香型的香水，还是淡香型的，是想要清纯单一型的还是暧昧混合型的，唯有明确了大致范围，才可有的放矢，否则你去购买香水的时候，会被琳琅满目、目不暇接的各种香水所迷惑，最后很有可能空手而回。

在婚姻里也是一样，一个聪明的女人总会在心里选择一种你最期望拥有的生活。你最期望的生活状态，才是你最大的幸福所在。

你可以假设你想要的幸福是过一种如恋爱时一样热烈的婚姻生活，拥有着玫瑰花般的热烈奔放，拥有着令人魂牵梦绕的浪漫与感动。

你也可以假设你想要的幸福，是与丈夫的平淡无争，在柴米油盐中感受那份恬淡与温馨，执子之手与子偕老，一起默默地相濡以沫，相拥着坐看夕阳。

你还可以假设你想要的幸福，是你在婚姻生活里并不受羁绊，而是依然可以拥有自己的事业，并且在事业上还要有所成就，成为事业型的女强人，成为老公眼中的骄傲。

当然，你也可以假设你想要的幸福，是在婚姻里做一个贤妻良母，默

默无闻地在家中相夫教子，丈夫事业有成，子女健康成长，而你会从他们的成功里，得到幸福的安慰。

一个女人的幸福会各有不同。你想拥有怎样的幸福，你自己说了算。正如你对自己的装扮，你可以选择淡妆，也可以选择浓妆。

但是，所有女人在通往婚姻幸福的道路上，都会有着同样的艰辛。

婚姻的幸福，其实只是一个假设。凡是假设的东西，实现与否，总会在两可之间。问题是看你选择怎样的努力。

这就是摆在女人面前的第二个问题，你在婚姻里打算怎样得到你的幸福？

恋爱，如同山间的小溪，它会以花样翻新的形式展现着浪漫与激情，而婚姻，就是小溪注入山下的湖泊，开始了波澜不惊四平八稳的生活。

在日趋平淡的婚姻生活里，女人不能被平淡磨平了梦想的棱角，变成随遇而安、得过且过的平庸女人。婚姻生活，就是一种与平庸抗争的过程，就是一种和习以为常较劲的过程，也是一种尽量让湖面微波粼粼拒绝归于寂寥的过程。

在这个过程中，追求幸福的女人需要做的事情很多。

浓妆你的生活，抑或淡妆你的日子，远没有给自己化妆那么简单。聪明的女性，总会认真并且持之以恒地研究婚姻的妆容术，用灵巧的心灵和聪明的智慧，将婚姻生活装扮得活色生香，妙趣横生，时而清纯可人，时而香艳撩人。变化的生活，是新颖的，新颖的生活是快乐的，快乐的生活，当然是幸福的。

当你掌握了婚姻的妆容术，觅得了把握自己婚姻生活的幸福秘方，你就可以拥有你想要的幸福了。

当然，摆在女人面前的，还有第三个问题，那就是在婚姻生活里，女人该怎样守卫自己的幸福。这是一个存在着无数诱惑和变数的时代。男人在

这样的时代，无法保证永远不会被生活中死穴，他们也将面临着工作的压力、生活的无奈、情感的压抑、婚外情的诱惑等等。所以，每一个女人都面临着守卫幸福的重任。拥有了一时的幸福，还不是真正的幸福，一直拥有着幸福，才是真正的幸福。

聪明的女性总是明白，你就是生活的主宰，你是你自己婚姻的总策划师，你的创意、你的思想，无不左右着你婚姻的质量。

也就是说，你对婚姻生活的态度，将直接决定着你拥有怎样的幸福。

既然一个女人可以对自己的婚姻说了算，可以拥有最终的决策权，那么，聪明的女人一定要行使好自己的权利，不做草率的决策，不要采取贸然行动，而是要三思而后行，要有所思考，有所谋略，做一个智慧的女人，也做一个高明的决策者，这是你能够拥有，并且能够一直拥有幸福婚姻的先决条件。

是浓妆，还是淡妆，你想好了吗？

目录

contents



第一章

两情相悦，婚姻似水，甜蜜相处方显真

1. 爱如酒，新时烈，久时醇 // 2
2. 婚姻，得之如水，失之心碎 // 7
3. 男人和女人，永不过时的话题 // 12

第二章

淡却昨日的激情澎湃，恋上今日的相濡以沫

1. 从“心跳加速”到“左手握右手” // 20
2. 爱情有多远？激情有多久？ // 26
3. 莫为干枯的玫瑰落泪 // 31
4. 保卫爱情，是一个人的战争 // 37

第三章

女人，要做爱情的调味料

1. 爱情保鲜，婚前是男人的事，婚后是女人的事 // 42
2. 做他时常心动的情人 // 46

目录

» 1



3. 做让他头痛的刁蛮公主 // 76
4. 做他严格又慈祥的母亲 // 93
5. 做他可以倾吐心声的朋友 // 106
6. 做他最体贴入微的妻子 // 126

第四章

保鲜爱情，更要保鲜自己

1. 做美丽的女人 // 152
2. 做优雅的女人 // 165
3. 做自信的女人 // 179
4. 做上进的女人 // 193

第五章

男人的婚姻“天条”

1. 男人心里那些事儿 // 206
2. 不碰触婚姻的死穴 // 211
3. 有些话，有些事儿，要永远成为你的秘密 // 235

结束语

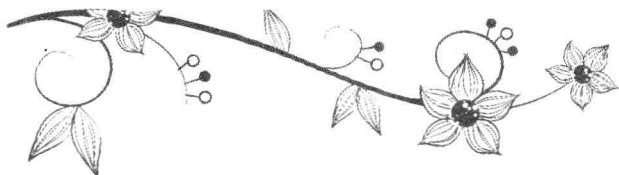
如果爱，请深爱 // 243



第一章

两情相悦，婚姻似水，
甜蜜相处方显真

1. 爱如酒，新时烈，久时醇



爱情如酒，从男人和女人初尝第一口起，便染上了酒瘾，再也无法戒除。

纵观古今中外，那爱情不独属于权贵，也不唯有墨客文人拥有，它还属于平头百姓，这恰恰如同酒的属性，豪门可以终日酒肉香，文人亦可与月对饮，布衣百姓当然也会饮得豪爽干脆。

不管富贵，无论贫贱，人生都有两大支柱，一是事业，二是爱情。二者缺一，便不完整。

有诗人说，男人和女人，正是为了这一世的爱情而来的。但是，也有人说，爱情是结婚之前的东西，结婚之前，爱情浓如烈酒，越饮越醉，越醉越饮；而结婚后，爱情会消失殆尽，恰似一瓶没有封存好的烈酒，酒精挥发，酒劲消散，只剩一瓶白开水，索然无味。

的确，纵观大千世界，哪场爱情的开始不是轰轰烈烈，刻骨铭心？但是当步入婚姻，回归柴米油盐酱醋茶的生活时，一切都不再浪漫，不再令人陶醉。

男人和女人在恋爱的时候，爱之深切，感天动地，状如大海，汹涌

澎湃。

男人和女人那刻骨铭心的初恋，恰似一个人喝他人生的第一口酒。男人和女人被爱火点燃之后，两颗心之间有着强烈的吸引，即使相隔千里之遥，也无法阻隔相遇相拥的强烈冲动，正所谓一日不见如隔三秋。总有一种神奇的力量，让你不远千里万里，漂洋过海来看他；总有一种微妙的情感，让你不分黑白昼夜，无时无刻地不在想着他念着他。

恋爱中的男人和女人总会想尽一切办法见面，想方设法地在一起，即使不能相见，也要频繁地书信往来，迫不及待地倾诉着每时每刻的思念与爱慕，或者每天都要通无数次电话，恨不得连睡觉的时候都在听筒里听着对方的呼吸。

在恋爱中的男人和女人，品尝到的并不完全是甜蜜，更多的是焦灼，是酸涩，是辛辣，是五味杂陈，但他们绝对不会品味到苦。恋爱时，苦的也是甜的，错的也是对的。

恋爱中的男人和女人，最是宽容，他们能够包容对方几乎一切的缺陷，只因浓烈的爱情，早已经让热恋中的男女如同饮酒饮到酩酊大醉，失去了常态却还是不肯认醉。热恋中的人是狂热的，他们可以为了爱情赴汤蹈火，心甘情愿地去做任何能做的事情。

所以，恋爱时候的爱情，总是新鲜的，它每天总以全新的面貌醒来；那时的爱情总是令人回味无穷的，它总是刻骨铭心地给你新奇还有感动。

当爱情和酒这一对孪生兄弟在婚宴上真正地相遇，便开始了它们命运的转折。恋爱的时光总是蕴满着浪漫与甜蜜，让人憧憬着太多的幻想



与美好，但现实又是残酷的，它用无形的手消磨和扼杀着爱情的浪漫与激情。不管你曾经是怎样的海誓山盟、地老天荒，也不管你是怎样的无怨无悔、至死不渝，爱情一旦走进了婚姻，就会被淹没在细碎烦琐又遥遥无期的烟尘日子里，激情退却，新鲜不再。

爱情走进了婚姻，便失却了往日的光彩。男人不再准时出现在女人公司门口接她下班；情人节的玫瑰也总是被遗忘；男人和女人同居一室，多了一种默契，却少了一份情趣，有时候甚至很长时间不会说一句话；男人不肯陪同女人逛街了，更别谈什么牵着手卿卿我我；女人也不肯做小鸟依人状、成天嘤嘤嗡嗡说不完的情话了，取而代之的是越来越多的唠叨与抱怨……

这就是婚姻里爱情的模样。

如何给爱情保鲜，让爱情在婚姻里依然鲜亮如初，是每一个步入婚姻的女人不可避免需要面对的问题。其实，若说婚姻是爱情的坟墓，爱情步入婚姻就会灭亡，也不是绝对的。关键要看你在婚姻的长河中是否还能一如既往地保持对彼此的那份激情。爱情这一坛酒，要想一直能够品尝到它的甘醇，除了要懂得如何酿制，更要懂得如何珍藏。

酒贵乎陈，爱情贵在保鲜。爱情和酒一样，都会历久弥香，越久越珍贵。婚后的爱情，若是保存得当，一样可以醇香诱鼻，芬芳迷人。

婚姻，已经赋予了爱情全新的内涵。聪明的女人应当明白这个道理。婚姻里的爱情，是和恋爱时候的爱情有着很大不同的。婚姻里的爱情，早已经告别了恋爱时的澎湃，而归于平淡。平淡才是婚姻生活的常态。但平淡并不等于爱情的死寂，也并不等于爱情的消亡。当一个男人



在结婚后不肯陪你逛街疯狂购物、不再竭力地赞美你的容貌，不再成天围着你甜言蜜语时，并不是说他不再爱你了，也不是说他和你之间已经没有了爱情，只能说明那个男人，已经回归现实，打算实心实意地和你过日子了。

婚后的爱情，虽然归于现实生活的平实，但并不意味着从此没有了鲜活的光彩。聪明的女性，总想也总会有办法给自己的爱情保鲜，让它在平凡的婚姻生活里重新焕发新的光彩，甚至，还极有可能让婚后的爱情拥有更加迷人的醇香。

不过，有一些女性，在婚后的日子里，会有一种随遇而安的懈怠思想，她们会认为，爱情在婚姻的琐碎里，本该就是那般模样，一切顺其自然好了。于是，她们就从心底里习惯了没有情人节玫瑰的浪漫，习惯了没有丈夫火辣辣的眼神激情，也习惯了锅碗瓢盆的交响曲，慢慢变得心如止水，忘却了往日的热恋情形。

曾经有一个女人，曾经也是一个爱幻想，喜欢浪漫的女人，可是在结婚之后，慢慢遗忘了自己的浪漫与幻想，而是真真地归于了平淡，婚姻生活了无生趣。三年后，她的丈夫对他们的爱情已经不再留恋，开始了有家不肯回家的生活。女人自己留守在家，终也不明白是什么原因造成了今天的局面。后来她慢慢意识到，她已经好久没有养过金鱼了，而恋爱时她总是养着几尾鼓眼睛的小金鱼，日子过得有声有色。她也发现，她结婚后居然也放弃了养花的喜好，如今的家中竟然找不出一抹绿意。原来，是女人自己将爱情弄得荒芜了。

由此看来，婚后的爱情失去迷人的色彩，消失了浓烈的酒劲儿，女



人是有一定责任的。

一个不懂得保存爱情之酒的女人，会真正的被淹没在现实生活里的。她们无法感受到醇香迷人的爱情，也不会再次拥有美酒一般的热恋。

但是，聪明的女人总是不甘于平凡，不肯流于淡而无味的流水线生活。她们会与平凡抗争，与沉寂较真，用自己的聪明才智与智慧，让爱情这坛美酒散发着更加迷人的香醇。

爱情如酒，初时浓烈，久而弥香。

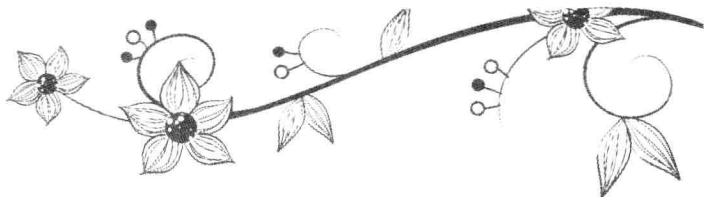
问题的关键在于，一个女人对爱情的理解，还有对爱情的态度。

聪明的女人总会明白爱情如酒的道理，即便在婚后的平实生活里，也总会发挥自己的聪明才智，努力保鲜自己的爱情，让它拥有持久的浓香。

婚姻不是爱情的坟墓。相反，婚姻却是爱情的载体。聪明女性会让婚姻里的爱情变得平实但不乏激情，实际并不缺少浪漫。



2. 婚姻，得之如水，失之心碎



婚姻，恰似一座围城。城外的人想进去，城里的人想出去。

男人和女人就在这样矛盾的心理中，享受着他们的欢乐和幸福，也忍受着他们的煎熬与苦痛。

男人和女人相识、相知、相爱，最终是希望能够建立起自己的家，给他们的爱情一个浪漫的港湾，一个温暖的归宿，以后永远地生活在一起。正所谓城外的人想早日走进围城里去。他们的心里对婚姻充满着幻想与期待，并早已将心目中的婚姻生活设想了千遍百遍，也总痴痴地想在那灯火阑珊处，总有一盏是在为你守候。

自从男人和女人结为夫妻，步入了婚姻的殿堂，男人和女人便了了心愿，心满意足并且心怀向往地开始了他们幸福的婚姻生活。

可是，当真正步入婚姻之后，男人和女人会在一个又一个并无什么区别的日子里，慢慢发觉，原来他们所向往的婚姻生活，并不是美不胜收，也并不浪漫迷人，而是激情退却，浪漫不再，成天被柴米油盐酱醋茶的琐碎事情纠缠着，困扰着，似乎总无脱身之日。

婚姻男女几乎每天都在重复着相同的事情。早上起床，吃早饭，出



门上班，下午下班回家，做饭吃饭，洗碗扫地，上床睡觉。

开始的时候，男人和女人可能还会充满热情地争相早起，做一桌精致的早餐，恋爱时一样对视着，慢慢享用。可日久天长了，也就失却了兴趣，便不再积极，开始推诿，等待，赖在床上不肯起床。于是，后来就干脆连早餐也省略了，甚至直接不吃早餐，或者上班时男人和女人在半路上草草对付两口了事。

日子变得粗糙起来了。

开始的时候，男人和女人可能还会客气地抢着做家务，把自己的小家收拾得窗明几亮，一尘不染，并且温馨浪漫，可是后来就觉得厌烦，便开始要求对方效劳。最后，干脆就不到万不得已谁也不肯动手了，盆里的衣服不急着洗，不到已经没有碗筷可用，厨房里的碗筷也没有人去主动收拾。生活变得似乎只为赌一口气。

开始的时候，男人和女人可能还客气地嘘寒问暖，一天不见面还可能会打个电话问候一声，发个短信幽默一回，可后来，当了解到对方一举手便知道拿什么，一迈步就知道朝哪走的时候，电话少了，短信没了。更不要奢望女人忽然调皮地跳到男人面前，要他闭上眼睛，从背后一下举过一个自己为他织的布艺小熊，也更不要奢望男人激情满怀地对女人长篇大论，进行爱的表白。

日子变得无话可说起来。

这就是婚姻，平淡如水的婚姻。在婚姻里，更多的是知根知底的沉静，是吃喝拉撒的繁琐，是左手握右手的寡然无味。

其实，男人和女人，都有喜新厌旧的心理，都有寻求刺激的渴望，