

人生金书

我的青春
不抓狂

婚姻是一门学问
需要付出一生去经营

— 插图 · 精读本 —

婚姻是女人 一辈子的事

海菲

著

华夏出版社

—插图·精读本—

婚姻是女人
一辈子的事

海菲

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻是女人一辈子的事：插图精读本 / 海菲著. —
北京：华夏出版社，2014.6

(人生金书)

ISBN 978-7-5080-8091-8

I. ①婚… II. ①海… 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 (2014) 第070968号

出品策划： 华夏文轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

婚姻是女人一辈子的事 (插图精读本)

著 者 海 菲

责任编辑 郭 淼 孟令爽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市松源印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7

彩 插 8页

字 数 156千字

版 次 2014年6月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-8091-8

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

前言

P R E F A C E



修炼魅力情商， 打造幸福的婚姻生活

婚姻，是女人一辈子的事。女人怎样选择和经营婚姻，将决定她的人生品质和命运。

所以，对于婚姻这件事，每个女人无不穷尽心力，就怕在这件事上出状况。

可是上天却偏偏不让女人省心，无论你婚前婚后做了多少准备，付出多少努力，结果总是不尽如人意。恋爱挫折、婚姻动荡、小三风波、夫妻沟通、家族矛盾、子女教育等方面的问题总是层出不穷，让人忧心不已。

明明所有人都是朝着婚姻幸福的目标努力的，为何结果却如此不尽如人意呢？作为其中重要一员的女人究竟该怎么做，才能使自己的婚姻幸福美满？

幸福的婚姻究竟靠什么？

有人说，靠智慧；有人说，靠手段。

其实，幸福的婚姻，99%靠情商。

或许你的智力了得，可以拥有最高的学历；或许你的能力卓越，可以坐上主管、经理的高位；或许你的思想超越，能够领悟别人无法悟透的哲理。可是这些都无法决定你在婚姻中所

能取得的成就。

情商，才是你打赢婚姻这场战役的王牌！

情商是同智商相对应的一个名词，它指的是一个人在情感、情绪等方面表现出来的品质。譬如当你同另一半意见不合时，你会怎么办？是立即与对方争执，靠嗓门获胜，还是心平气和地向对方阐释自己的观点，选择出最符合两个人意愿的方案呢？一个高情商的女人和一个低情商的女人，她们的结局是截然相反的。低情商的女人只会使事情越来越糟；而高情商的女人，即便遇到了天大的麻烦，也会巧妙地大事化小、小事化了，最后和平解决，且不会留下任何“后遗症”。

概括地讲，如果把婚姻中的不快乐因素比作洪水，那么情商就像万斤水闸。不具备情商修养的夫妻，不快乐因素会淹没了他们的幸福堡垒；而对于具备情商修养的夫妻来说，不快乐因素仍然存在，不过他们懂得调控情绪，勤做疏通，所以，他们的快乐就像涓涓细流，滋润着整个大家庭。

调查显示，那些幸福的夫妻在实际生活中积极互动与消极互动的比例大概为5：1，可见，积极的互动才是使家庭稳固存在的基础，而能否进行积极互动，则取决于双方情商水平的高低。在电视节目《夫妻天下》中，王小骞、谭江海夫妇曾作为嘉宾出现，畅谈情商对于夫妻和睦及家庭和睦的重要性——你可以学历不高，也可以挣钱能力不强，但如果你情商太低，那么，你不但会害了自己一辈子，更会毁了一个家庭。

可是，情商总是给人以虚幻的感觉，它究竟具体涉及婚姻中的哪些事？在婚姻和两性关系中，情商究竟能带给我们什么实际

的帮助？我们该如何修炼自己的情商，让自己成为家庭生活中的情商高手呢？

这正是本书要告诉读者的。

本书作者首次提出靠情商获取婚姻和家庭幸福的“幸福新方式”，并且从自己情感咨询师的专业角度出发，结合自己身边发生的事，针对婚姻生活中最常遇到的问题和纠纷，提出了自己的独特观点，并给出了相应的指导性意见。其中的很多观点和意见，看似轻描淡写，实则一针见血、直中要害，不但有助于提高女性们的婚姻情商，更能大大丰富她们的精神世界，让女人们了解婚姻的真相，洞察生活的真谛，在婚姻生活中更深刻地认识自我，寻找自我的价值。

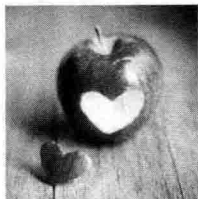
另外，本书文字时尚典雅，给人以亲切自然的美感，大量生活化的故事且配合清丽、优美的插图，读之让人如沐春风。

不管是未婚还是已婚的女性，只要你渴望获得幸福、甜美的婚姻生活，那么，这本书便是你了解婚姻、寻找幸福的最佳读本！

在婚姻中，
只有潜心**修炼情商**的人才能巧妙地化解矛盾，
理智地弥合情感裂痕，
尽享爱的**甜蜜**与醉人的芬芳！

目录

CONTENTS



Chapter 1	爱如纯棉，轻揉勿拧 … 002
幸福的婚姻是 经营出来的	爱如草本植物 … 007
	幸福就是引诱老公做“负翁” … 013
	学会造句，发现幸福 … 018
	爱情“保健操” … 025
	与时俱进，用微博更新婚姻 … 029
	农妇农夫的快乐生活 … 035
Chapter 2	婚内独身主义 … 040
不要让细节 打败婚姻	我们的talk time … 044
	保卫我们的昂贵隐私 … 050
	嘘！别闯进他的禁区 … 054
	不妨吵上一架 … 058
	“婚内同居”的新鲜生活 … 063
	我们开个离婚party吧 … 067
	假如给你一次换老公的机会 … 071
	他已经很完美了 … 074
	摔倒了也要再次站起来 … 080

Chapter 3
**让婚姻保鲜的
品质生活妙招**

- 钢管舞娘的柔软时光 … 086
和老公过一种有欠缺的生活 … 091
做男人的社交名片 … 096
培养一个“拈花惹草”的老公 … 101
做个幸福的胖厨娘 … 105
幸福的女红女人 … 110
古典也优雅 … 114
睡衣也“疯狂” … 120

Chapter 4
婚内婚外无小事

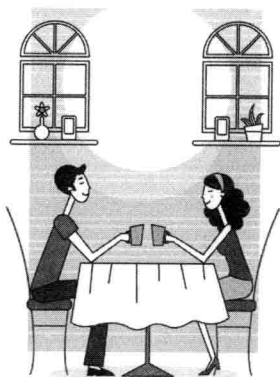
- 感谢你的情敌 … 124
婚姻需要一些诱惑 … 130
给我们的爱情做一次美容 … 135
利用分分秒秒营造生活的情调 … 141
和孩子一起过童年 … 146



谈够了恋爱再来找我 … 150
是谁让他突然离开 … 155
把爱情从冰箱里拿出来 … 159
我们的爱情里还缺什么 … 165
事业女人的爱情关 … 171

Chapter 5 两性跷跷板

不可不提的性修养 … 176
测测你的“性人格” … 181
拿起放大镜拆穿男人的把戏 … 185
情人，男人难以承受之痛 … 190
两个人的世界里能放下“第三者”吗 … 193
一切痛苦来自贪婪 … 201
男闺蜜，是减压器还是伪命题 … 205



获取幸福美满的婚姻，
从这里开始……

幸福的婚姻是 经营出来的

爱情的表达方式也应与时俱进，譬如，可以像草本植物一样呵护你的爱情，像农夫一样经营你们的感情……

爱如纯棉，轻揉勿拧

再一次见到小艾的老外丈夫小理是他们回国后的第二个星期，9月6号，正好是他们结婚五周年，小艾在北京的家中搞了一个小小的聚会。

热聊结束后，大家听着舒缓的音乐，都有些慵懒，我们在阳台上喝茶。我注意到一个细节，小理打算进屋去，他轻轻地碰了碰手边的杯子，坐在斜角的小艾马上抬起头，他们互望一眼，微笑，然后小理转身进屋。那种默契和温暖的感觉让我艳羡不已。

我很惊讶，要知道，5年前的小艾和小理是我们中间出了名的咋咋呼呼的一对，他们常常对着干。我忍不住问小艾：“你们怎么变得那么和谐了？”

“这可是我花了5年时间总结出来的经验哦。”小艾会心地一笑，说道，“结合，意味着要彼此接受对方的生活习惯，很多离婚的夫妻中，他们之间并没有什么苦大仇深的事，那些无法弥补的伤害都是从生活中的小矛盾演变激化而来的。”

小艾的思绪回到了以前：我和小理刚结婚时每天都会为些小矛

盾互不相让。比如说，小理有时小气得气人，有时大方得惊人。我们住酒店，小理必定要把没用过的酒店的洗发水、护发素等塞进我的洗漱袋，以至于我的洗漱袋越来越重。我只用固定牌子的洗漱用品，而他的头发那么短，即使每天洗两遍，他的“收藏”我们还是用不完的。令人崩溃的是，他又经常住酒店，最终这些东西分散在屋子的角落里，我也尝试着偷偷地扔掉它们，但只要少掉一瓶，他就开始质问，他居然能清晰地记住从某某酒店拿回来的洗漱用品。有一次我“处理”他的那些“收藏”时被抓了个正着，他大手一伸，紧紧抓住我的手，怒喝道：“干嘛！你不能扔了它们。”为了这件事，我有三天没跟他说话。

还有，我总是很馋，总是很高兴去超级市场，买好多水果、零食。有了足够的储备，就有了安全感。而小理却认为过夜的食物都是有毒的，他总是趁我不备悄悄扔掉我吃剩下的东西，质问他，他还振振有词，说是保护我的身体，气得我七窍生烟。

再比如说，小理不喜欢打车，他永远安步当车。在大城市旅行，通常是搭乘公共交通，要么就是迈开大步朝前走。小理有的是力气，可是我的腿没有他那么长啊！虽然通常是他背着所有东西，而我两手空空，可是要跟上他，依然像是个急行军，恨不能一路小跑。我们曾经好几次因为打不到车而争吵起来，结果是我自己打车走，他步行，到了要去的地方后，什么兴致都没有了。

有一次，也是因为步行和打车的问题，我到了我们要去游玩的展览馆后，突然觉得特别没意思，也没有等他，直接就掉转头回家了。没有事情打发时间，我就找了几件衣服出来洗，其中有一件是我特别喜欢的白色AF纯棉T恤衫。我狠狠地使劲搓着，好像眼前的



衣服就是小理一样。等到小理回来，已经是华灯初上了。那个家伙竟然以为我先看完没有等他就直接回家了，还找我兴师问罪。我没好气地瞪了他一眼，上阳台收衣服。紧接着我就心疼地大叫起来，那件白色AF衫又长又垮地歪在衣架上，完全变了形。小理听到我的叫声，跑了过来，他看着衣服不可思议地说：“这可是纯棉的，你那么用力拧它，它当然会走形。唉，你这个人啊，脾气上来了就是不顾一切。”

听完小理的话我愣了。是呀，我为什么要跟自己喜欢的东西拧上呢？那一刻我忽然明白了一个道理，我们都喜欢纯棉贴身舒适柔软的感觉，爱也像纯棉织物，她需要你温柔地对待，有技巧地护理，你绝不能跟它拧上了，如果你使着性子用手使劲拧它，结果只会使它走形。以后，不管你怎样小心呵护，它也回不到当初的模样了。

我定下心来，告诉小理，我们要好好地像对待纯棉织物一样对待彼此，因为生活细节上处理不好就会成为死疙瘩。有了这个共识以后，我们就好像给了彼此一个制约一样，每当一个人为了某件事开始生气、发脾气时，另一个就会赶紧拿出那件变形的T恤衫。如此我们之间的矛盾就会得到缓和，就会想一想到底为这点儿事情发脾气值不值得，缓一缓后，情绪便没那么激动了，心情也就慢慢平静了。

时间长了，我发现，其实两个人在一起，只要信守着不故意和对方扛上的原则，大事都可以化小，小事都可以化无了。

在夫妻生活中，人们总会遇到各种各样的琐事，有时候我们不妨“糊涂”应对，睁一只眼闭一只眼。以前和小理旅行，我总是头

疼他那莫名其妙的大方，因为他从不吝啬小费。搬行李、吃饭、客房服务……这些都无可厚非，有一次，在赞比亚海关申请签证，他一高兴，居然在签证费之外，给了签证官10美元小费。这要是以前，我一定会勃然大怒。要知道10美元能买多少洗发水！哪里还用搜集那么多酒店的洗发水。可现在，只要他不再把酒店的洗发水放在我的化妆品袋子里，我就睁一只眼闭一只眼。同时，我尽量把钱都控制在我的手里，只放些硬币在他的口袋里。这样在减少损失的同时，还可以享受额外的附加值——因为小理的大方，我们走到哪里都能受到欢迎。

有朋友问我，女人的幸福是什么？一时间，我的脑海中真是万马奔腾：青春、美貌、激情、金钱、家庭……当然这些都是，但我的回答是“撒娇”。我说，一直到很老很老，还有男人喜欢你在他面前情不自禁地撒娇，那是多么幸福的一件事啊。而男人面对撒娇的女人时，也会心生万种柔情，产生强烈的保护欲望。当我明白了这个道理后，小理就开始乖乖地听我的话了，我的撒娇满足了小理的大男子主义情结。我们以前经常为选择出行方式发生争执，当我们的争论快不受控制时，我突然扁了嘴巴，红了眼圈，软了声气……他就会过来，抱着我，柔声地妥协道：“亲爱的，我们这次开车，下次步行，OK？”我立马就回话：“OK！”他诧异地看着我，摇摇头，而我已经将嘴巴送了上去，“吧嗒”一下，然后开心大笑。

我发现，情商在我们的生活中有着重要的作用，以前我和小理一有争执，心里首先想到的是：你不像以前那样疼爱我了，原来你是这样的人，难道我们是性格不合吗……这些乱七八糟的想法没有



一个是积极的，都是太以自我为中心了，在这种坏情绪下，心情只能越来越差。现在面对同样的事，我首先想到的是：在这种情况下，我应该用积极的办法，发挥女人特有的优势，调和我们之间的小矛盾。

两个人在一起生活的本意，就是希望日子能过得温馨，充满情趣，就好像贴身的纯棉织物一样：妥帖、透气、舒适、温暖。那种柔软足以软化生活中的任何矛盾。