

以爱的名义

30天30种方法来拯救你的家庭

可欣◎主编

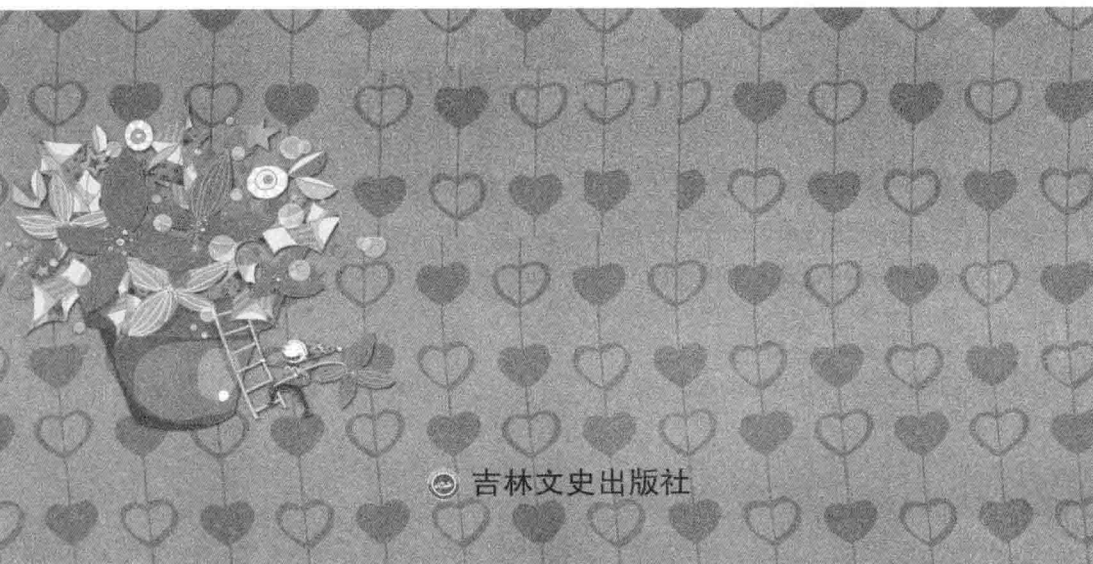
爱，用心爱，懂得爱，才会收获爱

两个人相爱了，想一辈子在一起，于是结婚，组成了家庭。建立起家庭之后，随之而来的琐碎家事考验着夫妻间相爱的心，使他们慢慢明白了幸福的含义。请记得：家，有爱才完整。

以爱的名义

30天30种方法来拯救你的家庭

可欣◎主编



◎ 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

以爱的名义：30天30种方法来拯救你的家庭 / 可欣
主编. — 长春：吉林文史出版社，2014.1

ISBN 978-7-5472-1908-9

I. ①以… II. ①可… III. ①婚姻问题—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第006540号

本作品一切中文权利归长春：吉林文史出版社所有，未经合法许可，严禁任何方式使用。

Yi Ai De Ming Yi—30 Tian 30 Zhong Fang Fa Lai Zheng Jiu Ni De Jia Ting

以爱的名义——30天30种方法来拯救你的家庭

主 编 可 欣
责任编辑 弭 兰
装帧设计 博雅工坊
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 14.25
字 数 140千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
书 号 ISBN 978-7-5472-1908-9
定 价 32.00元

出版发行 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
网 址 <http://www.jlws.com.cn>

序

查尔斯·斯威道尔曾经说：“家庭首先是一个人生命的基点，在家庭这块砧板上，我们对人生的信念和看法被打造成型。家庭在我们一生中最具影响力，让我们履行着人生的一项又一项责任，直到生命的终了……也正是在家的氛围里，亲人之间的爱让我们与这个世界握手言和，使我们的生命终能成为它本来的样式。”的确，家庭是社会不可或缺的重要一环，在一个人的一生中，家庭承载了太多的意义和责任。一个家庭的幸福不仅是个人幸福的基础，更是这个社会有序安定的保证。

家庭对于每个人来说都是最初的基地，也是守护自己一辈子的港湾，每个人打一出生就离不开家庭，首先要在家庭中成长，长大以后会离开父母，另外组建自己的家庭。人终其一生，都在家庭中出生，在家庭中成长。家庭既是人们成长的摇篮，也是人们生活的港湾。两个素不相识的男女通过相识相知相恋，最后牵手走在一起，组成一个共同体，这就是家庭。家庭是社会中最基本的单位。在



这个家庭中，两个原本陌生的人开始朝夕相处，亲密无间，此后的一生都将为了这个家的幸福而奋斗奔波，一生的喜怒哀乐都和这个家，和家里的所有人息息相关。

快节奏的物化的社会，我们周围充斥着太多边缘化的事情，例如第三者插足、家庭暴力等等。这些东西影响着家庭的团结，甚至使得家庭崩溃。于是家庭开始偏离正常的轨道，开始和最初组建家庭时的美好愿望相背离，幸福的家庭开始扭曲。情侣、爱人、夫妻关系开始变得不好。在这样扭曲的家庭中长大的人，性格可能变得怪异，变得冷漠，最终影响整个社会的发展。随着性道德的迷失和涣散，现代家庭中的一些夫妻的道义开始缺失，最终将影响整个人类的发展。正是由于现代社会家庭观念的逐渐淡薄，一些不好的观念在社会上泛滥。如今婚外恋比比皆是，离婚现象急剧增加。这些原因导致夫妻关系开始受到考验，家庭出现了不和谐，原本稳定的家庭崩塌，社会出现了不稳定。

古代把人的关系分为五伦，夫妇关系是人伦之初，是其他的人伦关系的根本，可见在家庭中夫妻关系的重要性。不仅在古代，就是在现代社会，夫妇之间的关系也是根本和基础。人分为男女两性，男人和女人通过偶然的相遇而结成夫妻，然后两个独立的个体组成了一个共同的家庭，开始了漫长的一生。男人和女人一旦达成了夫妻协议，就需要对对方负责，需要遵守这个约定。在这个过程中，两个人要学会谦让和包容。夫妻相处是一种艺术，这一生都要不断地学习。两个陌生的人组建一个家庭，是一



种缘分，俗话说：前生五百次的回眸，才换来今生的擦肩而过，所以组成家庭之后不能轻言分手。婚姻中最重要的是忠诚，既然立下了誓约，就要遵守，不能背叛。只有这样，夫妻才能在婚姻生活中获得幸福。婚姻中的男女尽管可能因为出身环境、性格、文化习俗的完全不同而使得两个人的生活习惯不同，但是只要人品好，负责任，能够为对方考虑，夫妻关系也会协调，也会很幸福。

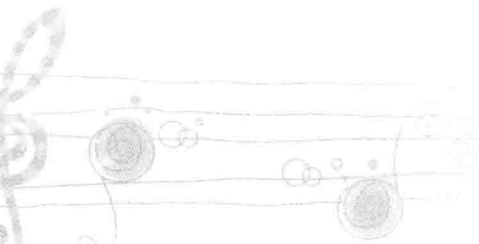
和谐美满的家庭是每个人的希望，也是每个人这一生最想拥有的。然而，现代社会的家庭中，有很多夫妻并没有幸福美满的婚姻，而且很多家庭随着时间的流逝都会陷入一种困境，变得不那么和谐了。托尔斯泰曾经说过：“幸福的家庭大都相似，不幸的家庭却有各自的不幸。”那么这种婚姻的不幸到底是怎么产生的呢？可能是性情上的不相投，也可能是观念上的不一致，更有可能是习惯上的差异等等。总之，导致婚姻不和谐的原因有很多。但是所有这些不和谐的因素在热恋时都被掩盖了，一旦结成了家庭，开始朝夕相处的时候，夫妻间的这种不和谐因素便会显露出来，如果不好好地解决，迟早有一天矛盾会爆发，局面变得不可收拾。或者夫妻分道扬镳，或者反目成仇，或者酿成更大的悲剧。因此，对于社会中每一个男人和女人来说，要学会在婚姻生活中如何相处，如何解决婚姻中出现的这些矛盾。婚姻中的相处之道是每一个家庭中的夫妻不可或缺的必修课。对于很多人来说，婚姻中怎么相处是一门深奥的学问，不知如何下手。但是，所有婚姻中的男人和女人都必须学会经营婚姻，只有学会经营婚姻，婚



姻才能继续下去，才能长长久久。

家庭是一座房子。当我们的房子出现了裂缝，我们要想办法修补它，让它更加结实，而不是任裂缝越来越大，最后毁于一旦。家庭可以是美丽的花园，也可以是幸福的港湾，关键看你怎么建设。家庭是需要经营的，需要人们细心的呵护。婚姻中的男女都有责任用一生的精力去维护这个家庭。在现代社会中，有太多的因素威胁到家庭，威胁到婚姻关系，我们应该以爱的名义勇敢地发出“拯救家庭”的呼声。本书从夫妻关系入手，详细阐述了在现代社会中怎样在30天用30种方法来拯救家庭，帮助婚姻中的男男女女寻找相处之道，维护两个人最初的承诺，帮助人们找回一个男人和一个女人相爱一生、相濡以沫、彼此忠诚的恒久婚姻。

本书通过故事分析和心理分析并进的方式将婚姻中的男女可能遇到的各种问题进行阐述，并且从婚姻经历的各个阶段入手，层层推进，有条不紊地用举例的方式，将婚姻中的男女遇到的问题进行生动的展示，并且从问题入手，找到各种问题的症结所在，再针对具体问题提出相应的解决策略，为身陷情感“围城”中的男女们指出正确跨越障碍的方法和技巧。这本书中所列举的婚姻事例都是精心挑选的，针对性很强。这些事例贴近生活真实，典型而不夸张。书中对婚姻生活中可能遇见的各种问题都进行了鞭辟入里的分析，让读者可以从中获得关于婚姻生活的借鉴。



目 录

第一章 新婚燕尔——了解磨合 1

- 第一天 万事开头难 3
- 第二天 睁一只眼闭一只眼 10
- 第三天 乐对柴米油盐事 17
- 第四天 幸福小夫妻莫忘家庭理财 26
- 第五天 打热战，而不是打冷战 35
- 第六天 家和万事兴 40

第二章 换位思考——调整关系 49

- 第七天 夫妻的双重自律 51
- 第八天 吵架也要换位思考 57
- 第九天 出乎意料的惊喜 64
- 第十天 赞赏与鼓励的眼光 71
- 第十一天 家庭中的角色转换 77
- 第十二天 赢得美满婚姻，要学会认输 83



第三章 地位较量——你争我抢 91

- 第十三天 夫妻关系不是雇佣关系 93
- 第十四天 婚姻要保卫，不要战争 98
- 第十五天 勿触男人的底线和尊严 111
- 第十六天 理性对待小金库 121
- 第十七天 婚姻不是决斗 126
- 第十八天 婚姻不是男女两个家庭的较量 132

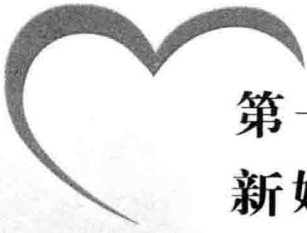
第四章 几度春秋——磕磕碰碰 139

- 第十九天 婚姻在于给予，不在于掠夺 141
- 第二十天 亲密若有间，婚姻永不变 146
- 第二十一天 床头吵架床尾和 151
- 第二十二天 多话是婚姻的炸弹 157
- 第二十三天 保持个性，你就是你 166
- 第二十四天 避开抱怨之战 172

第五章 七年之痒——婚姻保鲜 181

- 第二十五天 相爱容易相处难 183
- 第二十六天 把婚姻进行到底 188
- 第二十七天 莫让婚姻死机 197
- 第二十八天 爱情破窗定律 202
- 第二十九天 警惕爱被性谋杀 206
- 第三十天 给婚姻套一层保鲜膜 212





第一章 新婚燕尔——了解磨合

世上所有的事情都有一个规律，即“开头难”，婚姻生活也不例外。在婚姻刚刚开始阶段，总是会碰到各种各样的问题。这个时候，夫妻两个人只有携手同心，相互宽容，共同解决这些问题，婚姻生活才能够继续下去，两个人才能够牵手共同走完这段人生路。对于新婚燕尔的夫妻来说，刚刚建立的婚姻是脆弱的，它还没有经历过风吹雨打，还没有稳固的基础。在相处的过程中，夫妻两个人会碰到重重问题，会经历很多

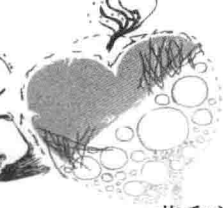
考验，会面对一个又一个难关。过关的前提，是夫妻都要有坚定的信念、博大的胸怀和不断学习的精神。在婚姻方面，这个叫做责任感。具有坚定信念的同时，还要具有足够的智慧，要学会变通和调整，才能让婚姻继续下去。

两个人从恋爱到结婚，从单身生活到两个人一起生活，得经历一个漫长的过程才能达到稳定状态。在这个过程中，两个人要经过很多的磨合。磨合的过程中也会产生不少的摩擦。因为刚组成婚姻的男女两个人来自不同的家庭，有着不同的生活习惯，而这些不同在恋爱的时候都被激情和距离给掩盖了。结婚以后，朝夕相处，随着激情的退却和距离的缩短，这些缺点就会渐渐暴露出来，如果处理的方法不对，就容易出现感情的摩擦。这个时候，想要维护家庭的稳定和夫妻关系的和睦，就需要夫妻两个人的共同努力了。

第一天 万事开头难

人常说，在婚姻这件事情上，两个人在婚后遇到的第一道难关就是从恋人到夫妻的角色的转换，这也是每一对新婚夫妻都会面临的问题，是需要研修的课题。夫妻两个人从恋爱阶段到婚姻生活，从男女双方各自具有自主权过渡到了婚后的相互关联，要想使婚姻生活和谐美满，就需要夫妻双方转变观念形成正确的家庭观。若夫妻中的一方顽固不化、自命不凡，那么就很可能使得另一方产生反感的情绪。久而久之，婚姻的质量就会下降。每一个家庭难免有一些意料之外的事务和开支。当观点不一致时，倘若在这些琐碎的小事上处理不当，也容易导致矛盾和冲突。所以，夫妻应该认真对待这个磨合阶段，认清“万事开头难”的真理，不能急躁，不能放弃，要心平气和地一起努力共同度过这个磨合期。

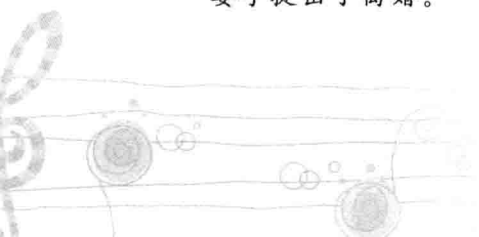
热恋像是偶像剧，浪漫的爱情飘逸甜美；结婚以后是生活剧，平淡无奇。婚姻生活很现实，要面对很多具体的问题，不可能每天上演惊心动魄的画面。新婚燕尔，夫妻两个人开始了朝夕相处，每天有做不完的家务，要面对各种各样的问题。锅碗瓢盆、油盐柴米取代了恋爱时期的鲜



花和浪漫。而在这过程中，对方身上渐渐暴露出来的缺点也给婚姻生活蒙上了一层阴影。由上述可知，婚姻中的每个人都要经历婚姻中的磨合期，在磨合的过程当中，夫妻二人要经历很多的考验，只有经过这些磨合，两个人的感情才会进入相对稳定的阶段。

有一个真实的故事：

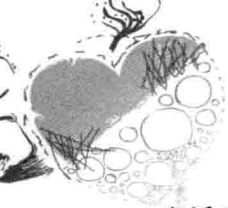
有这样一对夫妻，两个人都是独生子女，都是从小被父母捧在掌心长大的，很少吃苦。通过朋友的介绍，他们认识了，并且很快确立了恋爱关系。尽管彼此都有不少的缺点，但是因为爱情的激情和距离，这些缺点并没有对他们产生困扰，他们很相爱。谈恋爱的时候，女孩的父母对女孩的男朋友的家庭和工作都不满意，曾经百般阻挠两个人在一起。由于女孩的坚持，他们还是结婚了。然而婚后不久，他们两人的缺点就显露出来，很多在恋爱时期的小问题现在都变成了大问题，妻子对丈夫的抱怨越来越多，丈夫对妻子的指责也越来越多。两个人常常因为谁做饭、谁洗碗、谁打扫房间等等这类小事吵得不可开交。从开始的小吵小闹，发展到摔碗砸电视，妻子常常哭着鼻子跑回娘家诉苦，男的则借酒消愁，甚至彻夜不归。两个人都对婚姻丧失了信心，最后妻子提出了离婚。



上述故事中最大的问题就是这对夫妻没有好好去解决婚姻中出现的问题，而是采取极端的方式。婚姻里没有谁对谁错，只是新婚的两个人不能正确认识到新婚夫妻的磨合期是婚姻中必然的过程。两个人对于新婚的磨合期没有充分准备，一旦发生问题，就没有了应对措施。

结为连理的两个人肯定经过了甜蜜的热恋，但是热恋终会消解。现实就是平淡的生活，新婚燕尔中的夫妻，要学会分工明确，学会合作，例如家庭重大支出的经济支配权等等细节问题。爱是解决问题的催化剂，有爱就有理解和沟通。所以，夫妻不能盲目争吵，要学会理解和沟通。

美好的爱情和平淡的婚姻，是两种不同的东西，他们相辅相成。爱情是稳定婚姻的基础，有了爱情，婚姻才经得起各种考验；婚姻又是爱情成熟的体现。爱情成长为婚姻，是把自己的生活方式和对方的生活方式融合的过程。在这个过程中，需要夫妻双方都做出改变，做事情的时候需要考虑对方的感受，使自己的生活习惯和对方的生活习惯相吻合。当然，从小养成的生活习惯基本上是很难改变的，这需要双方都要有包容力，能够包容对方的缺点和不足。很多夫妻在婚前对于对方的生活习惯和脾气秉性并没有充分的了解，尤其是那些闪婚的夫妻，了解就更少了。在结婚以后，就更需要包容和理解了。每个人都有自己独特的个性，这些个性可能有好的一面，也可能有不好的一面。有些人的个性可能很好，有些人的个性也可能很不好，这取决于每个人的成长环境和所受教育。在婚姻生活中，个性对婚姻生活有很大的影响力。婚后两个人的家庭

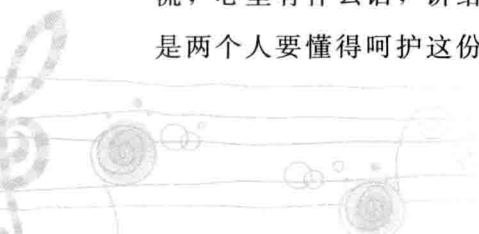


生活幸福与否，主要是看两个人在婚姻中是否能够做到互相理解，是否有责任心，是否把自己个性中不好的一面隐藏了。幸福的婚姻需要夫妻两个人的共同努力。许多新婚的小夫妻，忽视对对方的了解，忽视婚姻中该有的宽容，在结婚后仍然我行我素。出现问题以后也不好好沟通、解决问题，而是争吵、哭闹。这种错误的方式，只会加速婚姻的灭亡。

举个例子，如果我们买回了一辆新车，即使车的质量和品牌非常好，但是车还是需要经常保养和维修，这样才能保证这辆车良好的性能，婚姻也是这个道理。这个磨合期是每一对新婚夫妻都会遇到的，它是一个必经的过程。就像是主人对车子熟悉的过程，刚买的时候，你不熟悉这辆车，但是时间久了，你就会熟悉了。只有你熟悉了车子的性能，你才能更好地驾驭它。所以，新婚中的小夫妻遇到这样一些小问题不要感到不知所措，或者对婚姻感到失望。对于夫妻来说，这期间最为重要的就是要相互理解，在问题出现以后共同解决，而不是去激化矛盾，甚至最后选择放弃婚姻。

解决婚姻矛盾的方法有很多种。

两个人可以定期出去约会，度过属于两个人的浪漫时光，寻找恋爱时的感觉。两个人可以约定好一起吃饭、看电影，或者做两个人都喜欢做的其他事情。这种约会至少每周一次，因为爱是需要培养的。两个人要经常一起交流，心里有什么话，讲给对方听，以利于相互沟通。关键是两个人要懂得呵护这份感情。



两个人要学会沟通，这种沟通不仅仅只是平常的聊天或者说笑，最好是能促膝长谈，因为这种深入的交流可以促使关系更加亲密。如果新婚小夫妻出现矛盾或者问题，这个时候与其两个人冷战或者争吵，不如坐下来细细交谈。这交谈一定要真诚，要说自己的心里话。两个人从相恋到结婚，一定是因为爱，谁都不想放弃自己的婚姻，既然这样，就没有什么解决不了的问题。两个人好好谈一下，就可以找出到底是什么原因使双方不能妥协，以便找出解决的办法。

学会给对方一些惊喜或者一些感动。婚姻生活是平淡的，但是不代表婚姻生活就是乏味的。相反的，平淡的婚姻生活也可以充满很多细小的浪漫，夫妻两个人可以为对方做一些很小的但是却令人感动的事情。例如，在丈夫加班的时候，妻子可以去陪陪丈夫，给丈夫送去一些饭菜或者牛奶；丈夫在妻子逛街的时候，帮妻子拎包，在她买东西的时候，帮她参考……这些事虽然很小，但是会令对方很温暖，感觉到你的体贴，感觉到你的关心，从而促进两人之间关系的和谐。

要学会从一个人的单身生活过渡到两个人的共同生活，就要清楚很多东西并不是属于自己一个人，而是属于两个人的。要学会共用某种东西，像是两个人在餐厅共饮一杯饮料，两个人共同阅读一份报等等。两个人组成了家庭，很多事情都是共同拥有的，这是两个人应该共同树立的心态。只有这样，关系才能不断加深。

两个人要学会为对方付出，这样才能体会对方的辛



苦，也才能慢慢了解对方的喜好和习惯，两个人的感情才会在相互习惯、相互体谅的基础上不断加深。

结婚头两年是一种新鲜的爱，但是新鲜感不能保证稳定的婚姻。想要婚姻长长久久，双方就要协调彼此不同的个性，创造和谐的相处环境，在保留个人的独特个性时又要兼顾对方的感受，要取得平衡。两个人在婚姻中都要学习尊重对方与自己的不同，共同努力建立彼此满足的生活模式。

热恋中的男女感情比较炽热，很多具体的问题看得不是很清楚，所以不要轻易做结婚的选择。如果做了就一定要一心一意，珍惜这个家庭。既然结婚了，就要学会如何正确看待婚姻，婚前婚后最大的区别是责任。要学会摆正自己的位置，这样才能为两人的相处打好基础。家庭矛盾在所难免，要学会及时沟通，解决问题，不要动不动就疑神疑鬼，认为对方变心了或出现其他问题。一定要冷静、温和地处理，不要极端。结婚后家庭是港湾，不是战场。所以夫妻之间应该学会宽容和豁达，不要因为对方说错了一句话，做错了一件事就斤斤计较，应该要学会乐观地去看待。如果一件小事就弄得剑拔弩张，一定要分出个输赢，家庭气氛就会变得非常紧张。每个人都有脾气，偶尔发脾气来引起对方的注意，这是生活必要的调节和情感的正常宣泄，没有关系。但是，频繁的发脾气，就会使对方感到厌倦，从而产生很大的负面作用，伤害两个人的感情。每一对夫妇的感情在最开始的时候都是一张白纸，用心去珍惜彼此的感情，这张白纸就会成为精彩的生活画