



解锁婚姻密码：
包容、理解与爱

BAO RONG LI JIE YU AI

爱一个人意味着什么呢？
意味着为他的幸福而高兴，
为使他能够更幸福而去做需要做的一切，
并从这当中得到快乐。

张珍珍◎编著



中国言实出版社

解锁婚姻密码：
包容、理解、爱

BAO RONG LI JIE YU AI

爱一个人意味着什么呢？
意味着为他的幸福而高兴，
为使他能够更幸福而去做需要做的一切，
并从这当中得到快乐。

张珍珍◎编著



中国言实出版社

图书在版 编目(CIP)数据

解锁婚姻密码：包容、理解与爱 / 张珍珍编著. --
北京：中国言实出版社，2017.1

ISBN 978-7-5171-2207-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第011725号

责任编辑：胡 明

封面设计：浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张15

字 数 200千字

定 价 39.80元

ISBN 978-7-5171-2207-4



前言

心理学家曾经这样说过：“婚姻将两个原本处于陌路的人组合成‘一个人’，在家的这个点上双方归集和延伸。”

然而，婚姻并不像我们想得那么简单，“婚姻是爱情的坟墓”这句话说明婚姻不是百合花。

我记得有位婚姻心理专家曾经对我说：“百年好合的愿望在一夜之间盛开，纯洁而耀眼，生命的荒原因此生动而丰富。”也许真的是这样，婚姻就像一双鞋子，合不合脚只有穿的人自己知道。

我觉得，婚姻就是一个男人和一个女人，手牵着手走在爱情的红地毯上，然后一起享受温暖、寒冷，一起体验酸甜苦辣，一起去哭，一起去笑，一起去奋斗，一起去分担生活的快乐与痛苦，能共有一个屋檐，同寐一张床，都为了个共同的目标而努力奋斗。因为生活中的男人和女人都要承担着各自的社会责任，所以彼此都存在着不同的心理问题。而且随着社会的不断变革和生活节奏的加快，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系

在发生变化，也引发了一系列种类不一的心理问题。

对此，有人说：“婚姻是爱情的坟墓，但如果没有婚姻，爱情将死无葬身之地。”没错，尽管婚姻从表面上，从一定程度上来说，给人们的自由和生活带来了一定的限制，但是，婚姻才是爱情的归属。再长久的爱情最终都要走进婚姻，这才是爱情的终点。所以，不管人们对婚姻持什么样的态度，当两个人的感情发展到将要结婚的阶段时，他们还是会不由自主地走进婚姻的殿堂。

其实，道理很简单，婚姻心理专家也为我们提供了更加合理的解释：首先，结婚是一种约定，一种承诺，甚至可以看成一份爱情的长期合同，让两个人携手并肩，共度一生。相对于爱情而言，婚姻是真实的。真正的爱情因婚姻而成熟，因婚姻而升华到一个新的更高的境界。

其次，一旦结婚了，两个原本没有关系的异性就可以过上正常的生活了，就可以“名正言顺”了。

再次，两个人结婚，组建了家庭，可以减少分开时的电话费、车旅费等开销。同时，两个人生活在一起，共同分享和承担，齐心协力来管理家庭，而这些成本也比起两个人分开单独生活的成本低很多。

从经济学的角度来看，家庭就相当于一个小型的企业，只不过这个“企业”是由夫妻两个人共同所有，共同经营，相互为对



方做出利益性行动的特殊组织。在这个特殊组织里，彼此共同承担和分享，并且还显示出了规模经济和分工协作的优势，有利于实现双方幸福的最大化。但是，从心理学的角度来看，婚姻的幸福也具有递减效应。幸福递减定律告诉我们，同一个人在不同的时间里，对于同样的事物会有不同的感受，同样的物品对于不同需求状态的人，其幸福效应是不一样的。

婚姻也是如此，它也同人们对同一事物的幸福感会随着物质条件的改变而降低这个规律一样，婚姻初期，夫妻双方总是既兴奋又甜蜜，感到无与伦比的幸福和满足。而且因为是刚刚走到一起生活，夫妻双方也总是尽量满足对方的期望，花工夫来让自己的行为符合对方的想法。他们几乎出双入对、形影不离，经常尽可能呆在一起，什么事都一起做。这个阶段是“感情的春天”。

但是，过了一段时间后，事情就会有所转变，也许就会出现“五年之痛”和“七年之痒”之说。正是有了这样的观点，于是心理学家经过分析后发现，男性在结婚的初期，往往会处于兴奋状态，新鲜感会强烈地刺激他。但是，我们需要注意的是，这种新鲜感来得快也去得快，如果没有新鲜因素，按照固有的模式，这种因更换伴侣而获得的新鲜感不会维持太久，这种新鲜感也不能让婚姻生活获得满足。所以，我认为，在婚姻生活中，妻子的责任是比较重的，应该尝试扮演多重角色，更好地经营自己的婚姻，维护自己的婚姻。

我们都是在现实生活中的普通人，每天都要过柴米油盐酱醋茶的生活，在这些琐碎的事情背后，其实包含了一系列复杂的生活问题。我觉得婚姻并不像大家想象中那么简单，它甚至会影响人们的心理和生活。

我之所以这么说，是因为我看过太多的别人的婚姻，我也正亲身体会着婚姻生活的喜怒哀乐。夫妻双方从开始走到结束，这个过程也许是几天，几个月，几年。原本看似没有波澜的小日子，突然就会因为某一件事引发暴风骤雨，从此两人背道而驰，进而让人们对于婚姻多了一些畏惧和胆怯。

此外，由于现代人的婚姻生活方式的改变，生活节奏的加快，一些女人在恋爱婚姻中的盲目行为增多，加之过分追求物质享受，因而婚姻失败的概率较高，内心失去平衡，容易产生婚姻心理问题。正如一位心理专家所说：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响他的某个具体行为。因而从某种意义上讲，婚姻心理卫生比婚姻生活卫生显得更为重要。”

—有时候，从某种程度上讲，心理上的满足要比物质上的充足更容易让人感到幸福。在我的身边，就有很多年轻的小夫妻，虽然他们结婚后的物质基础并不是非常坚实，但是他们的婚后生活竟比那些物质准备十分充裕的夫妻要幸福得多，快乐得多。也就是说，心理因素对婚姻生活的影响也是不可小觑的，需要夫妻引



起重视。

事实上，一般的婚姻心理都可以自我调节，每个女人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

我认为，婚姻就像一辆行驶在路面的车子一样，它总要面对形形色色的路途：可能是宽广平坦的大道，也可能是狭窄崎岖的小径；可能会驰骋在青山丽水的江南，也可能在茫茫戈壁中爬行。无论是在哪里，作为车手的你，都需要具有游刃有余的驾驶技术和化解危机的能力，才能载着你和你的另一半，以及由你们两个创造出的另外的生活，高山平原、江河湖海便任你们纵横驰骋。

但是，如果婚姻这辆车你开得太久了，随着岁月的洗礼，锃亮的颜色可能会日趋暗淡，机能也趋于老化，这时就需进行保养甚至维修，它才能正常运行，常跑常新！同样，当婚姻走过了一段又一段岁月，甚至走到了所谓的“七年之痒”，走过了最初的甜蜜和激情，一切都被生活磨平了之后，琐碎的日子就会变得平淡且乏味，彼此的一些毛病和障碍也会随之而来，这时候，只有及时地进行精心养护——清除各种矛盾，在情感的加油站蓄满浪漫、体贴与爱恋，必要时置换或者添加一些新鲜内容，它才能历久弥新，光彩照人。

但这些问题降临的时候，我们不要慌乱，虽然我们向心理医生寻求帮助还不像看感冒发烧那样方便，但我们可以提高自己的心理素质，学会心理自我调适，学会自助，在婚姻心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”，在追求幸福婚姻的旅途中增强自己的心理调节能力，从而创造幸福美满的婚姻生活。

所以，从婚姻心理学的角度来说，本书则是有关婚姻心理的使用手册和使用指南，它结合大量的富有哲理的婚姻故事，对当今人们关注的婚姻热点问题，如情爱、外遇、试离婚、再婚等问题进行了深入浅出的剖析，并把社会学、心理学、婚姻与家庭伦理融入需要解决的问题之中，具有一定的科学性、趣味性、可读性和实用性。

希望广大朋友在阅读本书之后，学会怎样稳度婚姻的磨合期，让婚姻和谐美满；学会怎样清除婚姻的障碍，使婚姻畅通无阻、勇往直前；学会怎样保养夫妻感情，让爱情新美如画；学会怎样化解婚姻危机，使婚姻稳速行驶在人生的坦途上！



目 录

第一章 婚姻是爱情的升华

先有爱情，后有婚姻	3
爱情是婚姻的基础	7
婚姻是河流	10
婚姻不是爱情的填补	14
真诚地欣赏对方	18
灵活的婚姻更幸福	21
婚姻需要相敬如宾	24
打造幸福婚姻生活	27

第二章 经营好你的婚姻

关于婚姻	33
增强沟通，为幸福婚姻打下基础	39
用心经营好你的婚姻	46
读懂婚姻中的平淡	51
做好婚姻的守护神	55
婚姻不能对比	61
婚姻需要忠诚	65
精心照料婚姻	71



第三章 理性地认识婚姻

避免婚姻选择的错误	77
理性认识婚姻	83
不要害怕婚姻	88
对自己的婚姻负责	97
幸福婚姻是一种心态	101
婚姻幸福的心理因素	105
维护好婚姻幸福的生活关系	110
婚姻是爱情的结果	115
婚姻幸福让你激情飞扬	120



解锁婚姻密码：

包容、理解与爱

第四章 幸福婚姻需要自由

幸福婚姻需要一些自由	127
保证对方的空间	131
幸福婚姻忌“强”	136
争吵时学会服软	139
重视夫妻之间的交流	143
学会用心感受、用心交流	146
夫妻之间要互相欣赏	152
婚姻需要经营，不需要改造	156
杜绝离婚心理	161

第五章 把握幸福婚姻的关键

把握对方的性格	167
让家成为温暖的港湾	171
做一个贤惠的妻子	176
修炼幸福的婚姻	180
婚姻幸福的秘籍	183
如何正视夫妻间的争吵	187
遵守婚姻的十大定律	189



解锁婚姻密码：

包容、理解与爱

第六章 家是幸福婚姻的关键

别对婚姻期待太高	195
爱你的家庭	198
找到你的家庭责任感	201
夫妻之间的相处艺术	205
婆媳为什么难相处	209
婆媳关系应该这样相处	211
避免父母对你婚姻生活的影响	215
营造一个幸福美满的家	219



婚姻是爱情的升华



