



xingfuhunyun
幸福婚姻

揭开幸福家庭背后的秘密
帮你开启美满婚姻的大门

mima
de 密碼



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>



揭开幸福家庭背后的秘密
帮你开启美满婚姻的大门



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之本分或全部内容。
版权所有，侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

幸福婚姻的密码/刘佳辉著. —北京：电子工业出版社，2011.1
ISBN 978-7-121-12635-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第250931号

责任编辑：毕海星

特约编辑：朱 迪

印 刷：重庆华林天美印务有限公司

装 订：重庆华林天美印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16

印张：14 字数：224千字

印 次：2011年1月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



序

婚姻从来都不是一张白纸，它更像是一张经过多次曝光的底片。显影液下，你能清楚地看到那些明明暗暗的旧传统、新规则，在新家庭这张全家福上留下的痕迹。

提起婚姻，那是几家欢笑几家愁。“在外面的想进去，进去的想出来。”钱钟书老人家早就做过这番大言论。难道爱情的甜蜜温存终不免换来一杯咖啡残渣？又是不甘心。“婚姻是爱情的坟墓”，好像无人不晓，正确还是谬论？我想那大多是婚姻失败者的自嘲。殊不知，婚姻也如开公司一般，需要用心经营。能够享受到幸福婚姻的人，在如何经营家庭方面颇有心得。这些宝贵的经验总结到一起，就是幸福婚姻的秘密。如果能够破译婚姻的秘密，就能够使婚姻保持生机和爱意；如果不能遵守密码向你揭示的规则，即使感情基础再好的婚姻，也有可能被摧残。

自红地毯上穿着婚礼服的他或者她摇曳着向你走来的时候，你的婚姻也就开始了。要知道这一刻，丰满的爱情和承诺已转换为日后尽责的不竭动力。老公老婆的称呼不是随便喊出来的，那意味着你的一半是他(她)，他



IV 幸福婚姻密码

（她）的一半是你。

时下保鲜婚姻的呼声越来越高，的确，婚姻没有保鲜柜。当最初的激情过去后，如何让婚姻一如既往的新鲜，才真正关乎婚姻的长度和热度。没有什么比貌合神离更让人感到头痛的了。让不间断的惊喜来延续美，让合适的距离产生美，让加深的信任巩固美，让宽容的理解滋润美，这信任、这宽容，无一不是幸福婚姻里的密码，且不可或缺。

本书不仅告诉你如何爱对方，更告诉你如何爱自己。它能使那些正沉溺于新婚的男女，适时规划自己以后如何度过风雨；那些正在婚姻里焦头烂额的，明白如何化险为夷；那些已经经历风雨并且看见彩虹的，从中悟出一番道理。每个人都希望自己是幸福的，摸清了这些能使婚姻幸福的密码，幸福就是触手可及的了。



目录

第一章 有所“娶”，就要有所付出 /1

所有的爱情都要求付出，而婚姻更需要将这些具体化，需要把先前的承诺一一兑现。你要生活美满还是陋室粗饭，你要甜蜜缠绵还是骨感冰冷，完全取决于你婚后是否勇于付出。

- 责任第一，付出为上 /2
- 加强爱的执行力 /4
- 分担家务的哲学 /6
- 婚姻有时需要“放养” /9
- 相互理解就是一种付出 /11
- 忠诚和信任是夫妻感情的纽带 /13
- 对爱人，你付出了吗 /15
- 付出了就不图回报 /17
- 结婚，你的理由是什么 /20
- 女人，为了和谐改变自己 /23
- 婚姻不是完美的神话 /25
- 婚前挑缺点，婚后看优点 /27

第二章 放大对方的优点，宽容对方的缺点 /31

不说尘事琐碎，单说两人同床睡觉，同锅吃饭，天长日久，也都会带着显微镜观察对方。大部分时候，我们会放大对方的缺点，而忘记了对方的优点。其实，我们曾经爱上的优点一直都在，是我们那颗已经厌倦的心遮挡了我们的视线。

生活，不妨装装糊涂 /32

对待爱人要宽容但不纵容 /34

女人，无关紧要的小事要妥协 /36

“闭一只眼”才是智慧 /39

换位思考就会柳暗花明 /41

不要去改造爱人 /43

要常怀感恩之心 /46

隐藏自己，让丈夫出彩 /48

要尊重不要掌控 /50

谁都可以让家变得更和谐 /52

第三章 修复爱情，我做主你回来 /55

等到你与他之间熟悉到神秘感逐渐消失的时候，真正的危机便来了。这就是所谓的“七年之痒”，但现实中的婚姻开始“痒”何需七年，可能只要一年、两年，甚至结婚不久，你的婚姻就可能“痒”起来了。

别与外人说家里的“秘密” /56

逼夫成“龙”，小心逼走丈夫 /58

为什么别人的婚姻都比我幸福 /59

挠一挠“七年之痒” /61

小心婚外情挖你的墙角 /64

不要去试探你的爱情 /67

平平淡淡才是真 /69

真正的爱情经得住考验 /72

先妥协的人最美丽 /74

忍耐是一种艺术 /75

当男人不在“服务区” /79

第四章 沟通讲艺术，唠叨是婚姻的杀手 /83

每天在外面受气受白眼还不够？你回来非要因为一点小事唠唠叨叨地没个完，烦也被你烦死了，搞不好直接影响生活质量。当然，唠叨是你的权利，可以缓解下压力，但要知道，唠叨的长度和幸福成反比。

沟通，从“裸聊”开始 /84

信任是婚姻幸福的基础 /86

给老公面子是一种智慧 /88

好男人是被妻子夸出来的 /90

唠叨越短，幸福越长 /92

“沉默是金”是婚姻大忌 /95

把欣赏放在心里，把赞赏说在嘴上 /97

信任与尊重要表达出来 /99

“糊涂”女人才可爱 /102

倾听是美满婚姻的润滑剂 /103

倾诉可以带来身心的健康 /107

换位思考，扫除婚姻中的阴霾 /108

第五章 点燃火焰，让婚姻更富激情 /111

有人说，夫妻之间和谐的性生活是让爱情升华的重要方式。任何一对夫妻，都希望获得夫妻性生活的和谐。因为，和谐、适度、科学的性生活能使夫妻双方保持良好的精神状态，增加感情，促进家庭的幸福。

魅力是性生活的“导火索” /112

“卖弄”一点风情又何妨 /113

女人要“主动”创造“性福”生活 /115

- 轻松秀出你的性感 /118
- 营造性爱的快感氛围 /121
- 尽情释放你的快乐因子 /123
- 适度健康的性生活让你更长寿 /125
- “性惩罚”是婚姻中的“魔鬼” /127
- 幸福婚姻靠不断提升自己 /129
- 让你的生活充满惊喜与浪漫 /131
- 激情是幸福婚姻的良药 /133
- 似水柔情，女人的爱情核武器 /136
- 让吵架成为婚姻中的“味精” /138

第六章 婚姻之中，保鲜才是王道 /141

情人节，还送玫瑰花和巧克力？都“老夫老妻”了，没有必要赶这个“时髦”，讲这些形式。确实，时间和形式并不是最重要的，重要的是你内心蕴含着的对她（他）的在乎与爱。

- 赶走焦虑，给婚姻一些新鲜感 /142
- 女人千万别做“黄脸婆” /144
- 尊重是美满婚姻的润滑剂 /147
- 魅力，你失去了吗 /149
- 用笑的涟漪激荡女性的魅力 /151
- 适时地制造些浪漫 /153
- “醋”是爱情良好的调味剂 /155
- “感冒”是平淡生活的保鲜剂 /158
- 怎样给低温的婚姻保温 /159
- 沉默是婚姻的“皱纹” /163

第七章 钱途无量，理财就是理幸福 /167

虽然结婚后两个人就真正在一起过日子了，但也别把对方钱包里的钱就当是自己的钱了。钱是钱，爱情是爱情，难道把工资全交给你就是爱情吗？不是。家里的钱两人要商量着办，谁会理财就交给谁理。

合理规划出钱途 /168

巧妙花钱有学问 /170

巧妙拒绝他人借款 /173

有时候，钱是省出来的 /175

组合投资助你理财 /177

钱比情，哪个更重要 /180

女人要学会自强独立 /182

家庭和事业何为重 /184

第八章 为幸福加筑城墙 /189

婚姻幸福不光是夫妻二人的事，身边的其他人也会给你们的生活带来影响。你和他们之间有数不完的恩恩怨怨，有了他们什么事情处理起来都不那么简单。但是化敌为友绝对能在你的坚固城堡之外再加一道墙。他们是婆婆、孩子，还有你的背景，他的出身……有一天，婆婆或岳母能站出来帮你说话，婚姻才是真的无后顾之忧了。

难念的婆媳经 /190

孩子不是婚姻的第三者 /192

家庭成员相处的至尊宝典 /194

姑嫂相处的智慧 /196

妯娌相处要以心交心 /199

昵称唤回丈夫的心 /201

猜疑是婚姻中的一根刺 /203

恩爱夫妻妙在欣赏 /205

婚姻也需要“年审” /207

幸福的婚姻需要用心去经营 /210

第一章 The First Chapter

有所“娶”，就要有所付出



所有的爱情都要求付出，而婚姻更需要将这些具体化，需要把先前的承诺一一兑现。你要生活美满还是陋室粗饭，你要甜蜜缠绵还是骨感冰冷，完全取决于你婚后是否勇于付出。既然爱就要有执行力，在对方“伸手要幸福”的时候，也必须能拿些什么出来！付出是必须的，而回报的多少又直接和家庭的幸福相连，所以夫妻双方只有在“付出和收支”平衡的状态下才能达到一个美满的状态。

责任第一，付出为上

婚姻不同于爱情，它比爱情多了一份责任，婚姻让男人有了一个港湾，让女人有了一份牵挂。怕就怕彼此忽略了责任感，婚后双方都游离于婚外，不再满足于平淡，那么婚姻就注定成为一场悲剧。在婚姻中，我们需要担负很多的责任，比如：对孩子养育的责任、对父母孝顺的责任、对另一方承诺的责任。失去了责任感的婚姻，何谈幸福？

爱就是责任，爱就是承担。歌德说：“责任就是对自己要去做的事情有一种爱。”每个人都要承担各种各样的责任，社会的、工作的、家庭的。除此之外，我们还有一项最根本的责任，那就是对情感、对人生的责任。

夫妻双方都要有责任感，必须要知道各自的职责。夫妻双方要敢于对另一半负责，对自己的家庭负责，这是家庭和谐幸福的基础。

《金婚》一剧中，人人都说张国立在剧中饰演的佟志精神上出轨了。可是设想一下，为什么仅仅是精神出轨，而生活上没有出轨呢？正是佟志对家庭、妻子、孩子的一份责任，让他适可而止的吧。

古时候的生活是男耕女织，他们分工合作，彼此照顾，生活得非常幸福。现代社会虽然男女的分工有所不同，但是相互的责任与奉献还是不变的。有了责任，也就意味着要付出，要心甘情愿地担负起责任，心甘情愿为对方倾付一生。

孟林和祁丽是大学同学。那时，孟林是班里唯一从农村考出来的学生，而祁丽却出身于高干家庭。毕业后孟林娶了祁丽，生活一直波澜不惊。



妻子没什么可挑剔的，哪儿都好，上得了厅堂下得了厨房，天天忙于事业和家庭。但孟林却感到生活如一滩死水，他越来越羡慕别人有小鸟依人富有情趣的情人了。

每天回到家，他歪在沙发上看电视，妻子开始有条不紊地洗菜。她的发型总是一成不变，没有女人味，她说这样可以节省很多时间做有用的事，她的身上总是穿着简单素雅的衣服。这些一成不变的节奏和内容，都让他从心底涌起丝丝厌烦的情绪。

他在电脑前的时间越来越长，很快就和一个叫“情雨”的网友聊得情投意合。他意气风发地向她提起自己事业上的成绩，这些都如他所愿地引来她夸张的惊叹。他觉得这个女人才是他心目中的理想女人，需要男人呵护，很有女人味。

他们见过几次面，在咖啡馆里、在林荫道上。他喜欢她的小鸟依人，喜欢她的情趣。这给了他新鲜和刺激。

可是有一次，孟林却感到了疲惫。那天加班后，他拖着沉重的身子匆匆赶到约会的餐厅，情雨不仅没有劝慰和体贴，而且不停地埋怨他没有带礼物。

而就在这时，妻子发来了牵挂的短信：回家的路上慢点，等你。

他不知道自己是怎么回到家的，只是反复咀嚼那些话，他体会到了妻子的苦心。

妻子选择他，不是向他要房子车子要享受的，她跟他在一起，是要替他分担，与他做伴。他竟然直到今天才明白，可不知道自己会不会明白得太迟。

打开QQ，情雨的签名换成了：我想要一只LV的包包，我想要他说爱我。

他想跟她说些什么，作为了结，可是终究一个字都没敲出来。他发现，曾经的那些新鲜的暧昧看来真的很无趣，于是他决定永远不再打开这个QQ，让时间来做删除工作。

睡觉时，他揽过妻子拥在怀里，那缕温馨瞬间涌上心头。他知道今晚一定会睡得很安稳，很踏实。

上面这个故事中的主人公孟林，他的妻子既不是只知道对丈夫百依百顺，

也不是只知道做职场女强人，而是能十几年如一日，默默为丈夫付出，给婚姻“添砖加瓦”。

抱怨的人会把精力全集中在对生活的不满之处，而幸福的人则会把注意力集中在能令他们开心的事情上，所以，后者能更多地感受到生命中美好的一面。因为对生活的这份责任，所以他们才感到幸福。

就像孟林，拥有再好的东西，如果不懂得负责，再好也不一定能拥有；再般配的婚姻，如果不去呵护，也终有一天会在麻木中死亡。婚姻除了需要爱，也需要细心呵护。不懂呵护就是不懂珍惜。女人需要呵护，男人也需要呵护，夫妻间的呵护应该是相互的，呵护是夫妻共同的“事业”和责任，对婚姻负责就是呵护对方，呵护自己，就是呵护幸福。

幸福馨语

婚姻没有固定的模式，谁做坚硬的牙齿和谁当柔软的嘴唇都不重要。婚姻最重要的，是两个人深谙责任，互相给予，一辈子都唇齿相依。彼此都把对方的好看眼里、放在心里。如果做到这一点又何须担心你付出了没有回报？你能得到的回报，其实就是一个幸福的婚姻。

加强爱的执行力

最近经常听到同事埋怨：“我把心都交给他了，他怎么能这样对我？”究竟应该怎样去爱，怎样去经营自己的幸福婚姻呢？爱是沉默的，女人爱男人，往往看重的是男人对自己好不好；男人爱女人，看重的是这个女人是否是自己喜欢的类型。如何加强爱的执行力和爱的深度，这就需要掌握一些技巧，就像一个合格的司机要掌握熟练的驾驶技术一样，如果虚心去学习了并且用心去落实了，那么道路走得才顺心，才有安全感。



大林和王芳都是性格外向的人，说话大大咧咧，不往心里去。可是最近他们的婚姻却亮起了红灯。如今两人同床异梦，非常疲惫。他们是自由恋爱而结合在一起的，那是什么原因让昔日恩爱的夫妻俩到了冷如冰霜的地步呢？

无奈，两人坐在了婚姻咨询师的面前，渴望能找到答案。

经过咨询师的一番分析，大林和王芳终于明白了自己婚姻危机的根源，在于没有加强爱的执行力。咨询师指出，性格外向的男人和女人，在婚姻生活中切记一点，不要一味地指责对方的不是，而看不到对方的优点。要多说一些能够鼓励人心的话，这一点很重要。很多时候，一句话就可能让两人分道扬镳。说话是一门艺术，说得好可以加深爱意，说得不够艺术，可能会导致对方冷眼相对。彼此要用真诚的态度去经营这份感情，而不要有猜疑、抱怨等等阻碍感情的心理。有些人就是因为口无遮拦，得罪了人自己却不知道，很多关系的破裂就是因为话语随便而伤了对方。古人说夫妻要“相敬如宾”，不是没有道理的。

不要吝啬你的赞美，当对方为你做了某件事时，不论结果是否达到你所要求的效果，首先一定要以鼓励为主。其实夫妻之间应该是很乐意为对方付出的，千万不要想逃避或是刻意躲在一边。如果出现相互埋怨的情况，也许是出于某种不满的心理，那么一定先要冷静下来，仔细想想怎么去说，怎么去解决这僵持的局面，这才是解决问题的关键。

当我们的婚姻生活的秩序出现混乱时，不妨试着想一想在千千万万的人海里，有那么一个男人或有这么一个女人，他或者她，就在你需要爱的时候爱上了你，而你也爱上了对方，是多么难能可贵的缘分。只是，去爱一个人并非是与生俱来的本事，也并不是想爱就能够爱的那么简单。夫妻双方要花一点心思，下一点功夫，能够彼此很好地相处和沟通，伸出爱的双手来拥抱属于自己的幸福，而不是一味地等待或是索取。

此外，夫妻双方要学会投其所好，首先应该清楚对方为何爱你。倘若问男人：你的女人到底可爱在什么地方？一百个男人会有一百个答案。假若他爱的

是你的柔情似水，无妨对他千依百顺，有空就多给他说一点顺从的话；若他爱你的坚强独立，则可多给他一点自由；若他爱的是你的青春美貌，在他埋怨你身材臃肿时，大可无须历数你对家庭的贡献，赶紧趁机对他说：我正想找家健身房锻炼锻炼，星期六就麻烦你带带孩子吧。

要慢慢搞清楚对方平常有什么喜好，因为俩人在一起久了，激情会慢慢淡化。如果他喜欢唱歌你就陪他唱，他喜欢看球你不要阻拦他，他喜欢吃你做的家常菜你就常做给他吃。只要他高兴你也快乐，日子就能过下去。记住不要把自己的好恶强加于他，不要让对方觉得很无辜。千万不要去羡慕别人的生活，浪漫、激情不能复制，也不要拿小说和影视里的故事来比较自己的生活有多么乏味。生活是现实的，每个人都有每个人的生活方式，每个人都有不同的生活态度，不论是高官贵族还是平民百姓，不同的只是生活其中的内容，最终的结局都是一样的。生活就像一场舞台剧，每个人只不过扮演不同的角色而已。不要拿自己的青春和生活来开玩笑，学会打理和欣赏自己，活出自己人生的精彩，敢于面对和接受属于自己的生活才是重要的。只要彼此能够用心经营属于自己的幸福，在经济生活高喊执行力力的时候，婚姻生活也要强调执行力。

幸福馨语

婚姻是两个人的事，胜利需要两个人坚持与配合，需要互相协调，制造良好的默契。知道了幸福的婚姻需要什么，绝对不能纸上谈兵，那么你还等什么？这一刻就开始行动吧。

分担家务的哲学

中国传统观念一直主张“男主外，女主内”，家务一般都由女人承担。但是现在时代变了，随着社会的发展，女性也参与到社会生活中，她们有固定的工作。于是做家务已经不再是女人的“专职”，男人一样要参与其中。在现实生活

中，有不少男人已经积极参与到日常家务中，并在劳动中享受快乐，他们的家庭生活一般都很幸福和谐。

结婚初期，赵峰认为家务活都是女人的事，很少主动帮妻子干家务活。有时妻子总会撒娇让他帮忙擦桌子、倒垃圾，他有时候会在妻子要求下一起大扫除。“其实我的家务活干得也不怎么好，但妻子总赞美我几句，让我心里美滋滋的，感觉两人在共同做家务的过程中可以增进感情。”赵峰笑着说。

一年后，他们的宝宝出世了，看到妻子带小孩很辛苦，于是他就主动承担了家里大部分的家务活。由于从来没有做过饭，有时候就要请妻子当烹饪老师，现场指导。特别是家里搞清洁时，扫地、拖地、擦桌子……常常忙得不亦乐乎。正是通过这样一段经历，赵峰才明白做家务不是一件容易的事，更心疼柔弱的妻子了。

“在生活里，做家务并没有男女之分，关键在于你是否体贴你的丈夫，心疼你的妻子。”赵峰说。现在宝宝已经能蹒跚着走路了，妻子也逐渐回到自己最擅长的岗位上。有了这一段经历，赵峰不再像结婚初期那么被动，而是主动去帮妻子干家务活。夫妻俩的感情越来越浓，小两口的日子也越来越甜蜜了。

分担家务活也是疼老婆的一种体现。两人走入婚姻殿堂的基础是爱，因为有爱，彼此才会想要携手人生，共同创建美好家庭。而相爱的双方当然不会忍心看着伴侣辛苦忙碌而无动于衷。丈夫适当地为妻子分担一些家务事，这何尝不是为家庭生活添加温馨的浪漫呢？

记得有人曾经说过：“男人流汗时最性感。”说起多年来与妻子分担家务活的经验，老郭一脸的幸福。对于男人是否应该分担家务这个问题，老郭表示，家是共同拥有的，经营好这个家是夫妻双方的义务和责任，那么家务活当然也应该共同承担。

其实做家务不是女人的专职，男人一样可以胜任。

赵军在报社工作，妻子是一名在电台工作的记者，两人工作时间都不太