

任月圆◎著

Xingfu De Jia
Shengguo Wuxingji Jiudian

幸福的家

胜过五星级酒店

男人和女人共筑爱巢的**7**大秘密

酒店的奢华富丽取代不了家庭的温馨闲适，海鲜鲍鱼的
肥甘美味不如清粥小菜滋养脾胃。

从今天起就好好构筑你的爱巢，
跟爱人一起埋下幸福的种子，细心呵护，让它发芽、成长，
在你们窗前盛开出灿烂的玫瑰。



中国纺织出版社

幸福的家 胜过五星级酒店

男人和女人共筑爱巢的**7**大秘密

图书在版编目(CIP)数据

幸福的家胜过五星级酒店/任月圆著.

—北京:中国纺织出版社,2011.2

ISBN 978-7-5064-6983-8

I. ①幸… II. ①任… 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215295号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:祁薇

责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:155千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

有爱的地方才是家

家,是放“心”的地方。

曾认识一个富豪,他一个劲地抱怨自己孤独:商场上的朋友尔虞我诈,家中的老婆同床异梦,外面的情人更是互相利用。他有数亿资产,却没法同亲人快乐地分享。无论在工作上还是在家中,他的精神都无法完全放松。他觉得自己很辛苦、很累,却没有理解他。他因为身体发福而患了“三高”,却没有一个人真心地照顾他。

按社会上的标准看,他是一个完完全全的成功者,可是他的幸福指数却不比一个穷人高。这位富豪经常念叨起他刚创业的那个阶段:那时女儿刚刚一岁,老婆辞了工作帮他,他们觉得日子好有奔头呀,齐心协力向挣到一百万这个大目标奋进。后来,他们的生活越来越富裕,“爱”却越来越贫乏。他自信自己不是一个“有钱就变坏”的男人,可他们的家还是无奈地逐渐变成冷冰冰的地方。这一切到底是怎么了?爱,到底是在什么地方失去的?

爱的失去都是在小地方。我很赞同成功学之父戴尔·卡耐基的这种说法。他说:“为什么一定要等到你太太生病进医院,才捧一束鲜



花去送她？为什么不在明天下班时就给她带回几朵玫瑰花？”“如果一个做妻子的每天早晨对上班去的丈夫挥挥手，说一声‘再见’，就会避免很多触上离婚暗礁的危险”……多么智慧的语言呀！遗憾的是，在这个浮躁又充满物欲的时代里，我们都混淆了很多事情。我们总以为是没有钱才让我们不幸福，而不是忽略了这些能够“制造”幸福的小事情。君不见很多人宠信“金钱拜物教”：结婚前，拼命地给男友（女友）施加压力，要对方多赚钱；婚后，则不停地唠叨丈夫（妻子），拿他（她）跟别人比，嫌他（她）不会赚钱。你瞧，幸福的种子落进这样焦渴的内心里，简直会被烤焦，哪里还能吐芽成长呢？要想让家庭中洋溢着爱，充盈着幸福，第一步就是端正自己的认识：金钱确实能够增进幸福，但它绝对不是幸福的前提和必要条件。

当心态端正后，接下来就是落实到具体行动上的问题。记住：婚姻是一个舞台，需要你扮演好各种角色。她不再是以前那个比较清高自我的女孩，而是妻子、母亲、儿媳……他也不再是以前那个自由洒脱的男孩，而是丈夫、父亲、女婿……婚姻一下子赋予你多重角色，也让你担起多重责任。你是想唱到最后曲终人散，还是想在婚姻的舞台上演得满堂彩？谁都希望是后者，但真正做到却不容易。在国外，经营婚姻是人们生活中的一个重要主题，有许多这方面的指导书籍，也有很多专业的心理咨询医生。在中国，人们的意识也日渐觉醒，开始学习这方面的知识，毕竟婚姻幸福与否大大地影响了一个人的生命质量。

有一个朋友到我家来，丈夫负责买菜做饭。我跟朋友聊得正欢，电话铃响了，丈夫在电话里兴奋地说：“老婆，今天的鲈鱼很新鲜耶，你

不是喜欢清蒸鲈鱼吗？那我就买一条？”好了，这点小事自己做主就行了。但接下来半小时内，丈夫还是接二连三地打来电话，他每发现我爱吃的东西，就兴奋地嚷嚷着要买下来。当天，饭桌上全是我爱吃的菜。朋友走后，我真不知道该怎么跟丈夫说，是责怪他“不懂事”（没有问客人爱吃什么，却准备了一桌自家人爱吃的饭菜），还是夸奖他？但无论如何，你可以想象我的内心是充满幸福的，我感觉到被爱。丈夫的这种表现比把薪水全交出来更让人感动。其实，我们只是普通的家庭，有着一份中等收入，也需要为金钱烦恼，但我们没有让无边无际的物质欲求掌控了内心，而是用心去经营生活，去体验点滴的幸福。

我知道，很多人都羡慕那些有着豪华享受，时常出入五星级酒店的男男女女。生活中的各类广告也直白地告诉我们“有钱就能买到幸福”。可实际上是吗？不是的。哪怕七星级酒店也只是人生中的短暂驿站，而不可能是终生停靠的港湾。酒店的奢华富丽取代不了家庭的温馨闲适，海鲜鲍鱼的肥甘美味不如清粥小菜滋养脾胃。所以，与其羡慕天边的华丽宫殿，不如从今天起就好好构筑你的爱巢，跟爱人一起埋下幸福的种子，细心呵护，让它发芽、成长，在你们窗前盛开出灿烂的玫瑰。

作者

2010年11月于北京





第1章

如何让家胜过五星级酒店

- 3 / S女和Q男:一段被出走见证的爱情
- 7 / 用魔杖去点击你的婚姻“贼船”——哇,变身五星级邮轮
- 10 / 拉上你的TA共筑爱巢,并肩向幸福奋斗
- 14 / 擦亮眼睛去看你身边的UFO:男人来自火星,女人来自金星
- 18 / 掌握7大秘密,提升爱的质量
- 22 / 改变一点点做法,用幸福取代痛苦和折磨



第2章

沟通的秘密:如何说爱人才愿意听, 如何听爱人才愿意说

- 27 / 心里结了茧,城墙一样厚:误解加深误解,怒火助长怒火
- 30 / 他(她)不是你肚子里的蛔虫:说出你想要的和不想要的
- 33 / 让你如愿以偿的9种沟通方式
- 41 / 这么说话他(她)会更爱你
- 44 / 吵架那些事儿:怎样吵不会破坏感情反而黏合心灵
- 49 / 拿出外交家的风范:求同存异,达成一致
- 52 / 不抱怨的力量:用行动去影响他(她),不要用喋喋不休去改造他(她)

目录

CONTENTS



Xingfu De Jia
Shengguo Wuxingji Jiudian



第3章

付出与分享的秘密:单方面付出会积累怨恨,
边给予边获得才能维系长久

- 57 / 记住:你的爱人不是橡皮筋
- 60 / 忍耐不是美德,是在沉默中积聚火山爆发
- 63 / 分工协议:有了会相对不公,没有会绝对不公
- 67 / 学会分享,不要占据:给爱人一个容身之地
- 71 / 欣赏他(她),这是成本最低却让灵魂颤栗的分享妙法
- 75 / 掌握3大窍门,给平淡的生活增添乐趣



第4章

卧室里的秘密:夫妻生活越和谐,家庭生活越美满

- 81 / 揭开你心底的快快不快
- 85 / 他(她)是憋住不表达,还是真正的“性冷感”
- 89 / 总得有一个人主动:不是你就是他(她)
- 93 / 高质量的性生活,让夫妻关系更和谐
- 96 / 分床而睡并非“狼来了”,关键在于把握好度
- 99 / 像阅读文学名著那样读一本性生活方面的好书



第5章

钱的秘密:爱情需要玫瑰花,爱情更需要衣食住行

- 105 / 孤阴不长,孤阳不生:婚姻是事业成功的朋友
- 109 / 钱就是权,挣钱能力决定你在家庭中的地位



- 113 / 好夫妻明算账,钱的问题不说清楚就存在着隐患
- 117 / 他(她)是和你共享未来的人——经营他(她)就是经营你自己
- 120 / 能“共苦”,还要学会能“同甘”
- 123 / 发现了不必愤慨:“他(她)竟然背着我不存私房钱!”
- 127 / 给自己一份经济保障,这是防备万一的选择



第6章

养育天使的秘密:孩子是可爱的天使,
也是大人们烦恼的开始

- 133 / 孩子是爱情的纽带,也是感情恶化的导火索
- 137 / 家庭中出现了“第三者”,夫妻俩要平衡好感情的分配
- 141 / 抚养权争夺大战:怎样让赢家能胜任,输家不伤心
- 145 / 达成共识:“我们都是为孩子好,只是采用什么方法的问题”
- 150 / 别向孩子争宠,那会不自觉地离间夫妻关系



第7章

应对外界的秘密:婚姻是一双鞋,
合不合脚只有你自己知道

- 155 / 正视家庭政治:结婚不光是跟一个人的结合
- 160 / 摆平反对各方,不被祝福的婚姻是不幸的婚姻
- 165 / 远香近臭:与某些亲人应该保持美好的距离
- 169 / 婆媳过招:带着笑容,见招拆招
- 174 / 不要把“闺蜜”和“哥们儿”当做婚恋咨询师
- 178 / 当众表扬爱人,私下里找他(她)谈:维护“面子”就是维护尊严

目录

CONTENTS



Xingfu De Jia
Shengguo Wuxingji Jiudian



第8章

预防和拉回出轨的秘密:学会爱自己,跟谁结婚都不怕

- 185 / 婚姻是一种抗衡,要让他(她)算算失去你的成本
- 189 / “放养”、“圈养”和“半放养”:到底哪一种好
- 194 / 不注重保鲜的爱情,注定会过了保质期
- 198 / 从如胶似漆到貌合神离:看清爱是怎样一点一滴地失去
- 201 / 尊重和纵容只差一步:拒绝上演阿拉伯人与骆驼的悲剧
- 205 / 爱是追新的又是怀旧的:他(她)两个都想要怎么办
- 209 / 站在婚姻的十字路口,放长眼光才能做对选择
- 213 / 渡过危机的感情胜过热恋:爱在哪里失去,就在哪里找回



第9章

综合运用:获得“超五星”的幸福家庭

- 219 / 婚姻是场“二人转”,需要你倾情演出
- 222 / 期望放低一点,满足度就涨高一点
- 226 / 你找不到理想的爱人,但可以尝试去做适合彼此的人
- 230 / 从我做起,与他(她)合奏《婚姻奏鸣曲》
- 234 / 修成正果的爱情 = 相濡以沫的亲情——没有它,哪怕住五星级酒店也不快乐



后记 为纠结的感情找到正确的解药



第1章

Xingsu De Jia
Shengguo Wuxingji Jiudian

如何让家胜过五星级酒店

S 女和 Q 男： 一段被出走见证的爱情

幸福的爱情并不总是一帆风顺的，修成正果的甜蜜感情一般都经历了风风雨雨。许多人看到上了岁数的老夫妻搀扶着在街上散步，都幻想着自己有一天也会如此幸福。可是，我们只看到了他们和谐的今天，殊不知这背后经历了多少艰难坎坷，甚至几度濒临婚姻破碎的边缘。我们也经常遇到从不吵架的夫妻，他们结婚很多年都平静地度过，但突然有一天离婚了，让亲友们十分震惊。婚姻就像一艘航船：生活一帆风顺并不代表着它会一直朝着正确的航向行驶；生活波涛汹涌也不代表着它一定会触礁沉没，也许穿过恶风巨浪，迎来的就是大片平静宽阔的海域。

S 女和 Q 男是我的大学同学，他们在大学时代就开始谈恋爱，恋爱 4 年后同居了。漫长的恋爱时光让两人几乎完全地了解彼此，对对方的喜好、习惯都了如指掌。两个人的感情也一直很好，可以无话不谈，充满信任，即使吵架也是“床头吵床尾和”。在毕业后的每次同学聚会上，他们这对幸福鸳鸯总让大家羡慕无比。

S 女告诉我：同居以后，她和男友达成了协议——每隔一两周就要到酒店里住上一晚。因为两个人都比较喜欢旅行，但由于工作



太忙又不能经常出远门,所以选择住酒店。住进酒店后,他们感觉就像旅行一样,在不熟悉的地方也对爱人产生了更多的依赖感,感情变得更为亲密,而且浪漫的氛围也有助于排解一下工作压力,好好放松一下。除了住酒店外,两人还经常在家里举行“烛光晚餐”,或者手牵手在公园里散步……认识他们的人都觉得这一对真是太浪漫了,太懂得生活了,让人艳羡得不得了。

直到有一天,这一切都变了。Q男一直仰慕公司里一位比他年长的女上司,这位女上司果敢冷静但又不乏和蔼可亲,她对每位下属都很关心,博得许多男同事和女同事的好感。工作日内,Q男要承担8小时的高强度工作,这让他感觉十分疲惫,但每当女上司关心他或者跟他闲聊时,他的身心就立刻放松了,有一种特别舒服的感觉。不过,他只是默默地仰慕着女上司,完全没有想过要结束与女友的多年恋情,或者与女上司之间发生什么暧昧。直到有一天,公司举行年会,大家都喝多了,Q男没有喝酒,他被委派开车送女上司回家。到达以后,女上司主动邀请他上楼坐坐。他们进入女上司家的客厅里,没有开灯,聚会热闹的余温和酒后的微醺令两个人不自觉地纠缠到一起。就在最后一刻,Q男的理智战胜了欲望,飞也似地奔出女上司的家。

之后的一段时间里,Q男的心理产生了极大的负罪感,他挣扎着是否该将这一切告诉S女,而S女似乎也发现了男友的不对劲。终于有一天,良心备受折磨的Q男将那晚发生的事情告诉了S女。这件事情犹如一颗重磅炸弹,在他们原本平静的感情海洋中激起了汹涌波涛。S女什么也没有说,也没有大吵大闹,而是收拾行李离开了两个人同居的爱巢。



Q男不停地给女友打电话、发短信,可是S女没有给他任何回音。我的这位同学兼女友本以为跟Q男的这段感情就这么结束了,可是突然有一天,她收到了Q男的短信:“我辞职了。”他知道这件事是他的错,因为在一起太久而忽略了珍惜。其实,他跟S女在一起的每一天都值得回忆。他不打算放弃请求她的原谅,因为他知道失去她会在自己心里留下深深的伤疤。简言之,他失去工作可以再找,失去她可就再也找不到那样合拍的伴侣了。

S女彻夜失眠,她回想他们在一起的这么多年;他们的对话,他们一起做的事情……的确,如果没有这件事发生,他们的感情可谓一帆风顺。或许这是一次考验,既是对他的考验,也是对她的考验。她是否愿意相信那天晚上什么也没发生?她是否能原谅他对那位女上司的感情?他们之间的爱情是结束还是继续?如果继续在一起以后还敢不敢信任他?他会不会再重新犯错甚至真的出轨?一连串的问题充斥着S女的脑海,她突然觉得失去他自己也会好心疼。是的,她还是爱他的,她觉得男友为此辞职,说明他也是爱她的。既然彼此深爱,为了一个错误而分开值得吗?

次日,她回到了昔日的小窝。男友看到她回来,激动得哽咽了。此时她更加确定了他对她的感情,于是决定原谅他。

一年后,两个人结婚了,把老同学都请去吃喜酒。据S女说,Q男对她疼爱有加,他们依然无话不谈,唯一改变的是他们不再经常住酒店了,因为Q男换了一份经常需要出差的工作。他一个月会有15天在外出差,即使住进最豪华的酒店也不怎么快乐,因为心里想念着爱人,只想着结束工作后快点回到家中。现在,他们两个人都觉得有对方的家才是最浪漫的,家才是最安全、最宁静的港湾。



S女和Q男经历了感情变故,却变得更加如胶似漆了,甚至“修成正果”,进入美满的婚姻生活。他们因为险些失去彼此而懂得倍加珍惜,因为对方的改过或宽容而心存感激,因为离家出走而发现自己真正想要的,因为爱得太深所以决定原谅,也因为彼此信任而走进了结婚的殿堂。这就好比大家看到“大团圆”电影的结局,之前如果没有跌宕起伏的情节,谁也不会觉得这种结局有多么令人期待。并不是所有的感情经历了变故后就一定会结束,有时挫折是一种见证,它让两个人发现究竟自己有多爱对方。当感情遇到了问题,重要的不是争个谁对谁错,而是要考虑如何度过这个坎儿,解决问题,开始新的生活。水手们经历了暴风骤雨、惊涛骇浪之后,彼此会更加友爱和团结。爱情也是一样,经历过考验的爱情,更容易牵手奔向长久。

用魔杖去点击你的婚姻“贼船” ——哇，变身五星级邮轮

男女中有很多人都会对婚姻抱有莫名的恐惧感。“婚姻是爱情的坟墓”，这句话钻进了许多人的潜意识中。男人害怕婚姻是因为害怕承担责任，害怕压力，害怕被束缚；女人害怕婚姻呢，是因为怕生活变得索然无味，怕恋爱时的浪漫被鸡毛蒜皮的生活琐事所取代。深藏在潜意识里的“坟墓说”多少给了婚姻中的男女一些不良的心理暗示，导致结婚后真像上了“贼船”，一切都比自己想象得还要糟糕：老公邋里邋遢、不做家务、整天玩游戏、不思进取、不懂情趣，老婆不会做饭、好吃懒做、花钱大手大脚、啰里啰唆、整天挑刺儿……曾经自己眼中的白马王子和白雪公主结婚以后怎么立刻就变成了怪胎和老巫婆？这艘婚姻“海盗船”里充满了争吵、挑剔、不满、猜忌，可是想下船又没有那么容易。

面对你“认为”糟糕透顶的婚姻，如果不去改变现状，那么你只有两个选择：忍受一辈子或者离婚。但是，两个陌生人在茫茫人海中相遇、结合，无论怎么说也是一种缘分，就这样分开谁都不会甘心，可不甘心就这么过一辈子吗？到底该怎么办？

我有一位女友是典型的80后，她结婚前是家里的小公主，被父



母百般宠爱,什么事情都不需要她操心,有时连上下班都由父母接送。她的老公也是一个非常依赖父母的人,而且不爱说话,常常宅在家里。结婚以后,他们住在男方的父母家,由男方父母负责做饭和做家务,我的这位女友和她的老公只要上好班就行了,其他生活琐事一概不需操心。虽然这并不是最理想的婚后生活模式,但他们的生活质量还是被很多人艳羡,他们感觉我的女朋友嫁了个好人家,省了不少心。

但是,问题也随之而来:首先,这位女友的老公是一个不太爱说话的人,结婚后生活趋于平静,也没有什么需要交流的,于是他的话更少了,两个人常常一个礼拜也说不上几句;其次,我的女友也觉得这种生活实在无聊,三个月后便对婚姻生活失去了新鲜感。好在她还愿意思索:她觉得造成现在这种局面,很大一部分原因是自己跟老公没有真正地负起做丈夫或妻子的责任,生活中除了工作就没有其他。这位女友考虑了一段时间,觉得两个人应该搬出来过独立的生活。她和老公谈起这个问题,但老公觉得她真是要求太多,明明过着衣食无忧的生活却非要离开父母,两人没有房子怎么过?是的,从不做家务和做饭的两个人离开父母后怎么活呀?于是,每每谈及这个问题,他们都会以战争结束,我的这位女友也变得十分沮丧,情绪很低落,甚至一度抑郁。

再后来,我们这位女友开始和很多已婚的朋友们交流,慢慢学着做些简单的家务、洗洗衣服、打扫房间、帮助公婆做饭等。她生活从开始时的清闲无聊变得忙碌充实了,再加上她善解人意,心地很好,公婆也很喜欢她,经常夸赞。她刚开始做家务时,老公看到后无动于衷,但她有时候会喊他帮一下小忙,时间久了,老公也渐渐学会

