



面对**婚姻危机**，
不能坐以待毙，需要**主动出击**；
局限在**被动防守**里，
情况只会越来越糟！

金金◎编著

一本改变婚姻命运的生活智慧书

婚姻捍卫战

告诉你婚姻需要捍卫

守卫得来的大多是苦涩，捍卫争取来的往往是甘甜！

对于婚姻，一味被动防守并不牢靠，需要主动去捍卫！

婚姻是人际关系中最错综复杂的关系之一，有时候需要以一往无前的勇气与精神来捍卫它。

Defending Marriage



内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社



一本改变婚姻命运的生活智慧书

婚姻保卫战

告诉你婚姻需要捍卫

金金◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻捍卫战 / 金金编著. — 呼伦贝尔 : 内蒙古文化出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80675-883-0

I. ①婚… II. ①金… 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 251176 号

婚姻捍卫战

金金 编著

内蒙古出版集团有限责任公司
出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮编 021008

网 址 www.nmwhs.com

印刷装订 北京彩眸彩色印刷有限公司

责任编辑 吴桂荣

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 18 字 数 293 千

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 数 1-6000 册

ISBN 978-7-80675-883-0 / B·093

定价:30.00 元

版权所有 翻印必究

前言



守卫得来的大多是苦涩，捍卫争取来的往往是甘甜！

对于婚姻，一味被动防守并不牢靠，需要主动去捍卫！

婚姻是人际关系中最错综复杂的关系之一，有时候需要以一往无前的勇气与精神来捍卫它。

所有的婚姻，实质上都是一次赌注，赌的是未来。因为婚姻的期限可长可短，可以是一天，一月，一年……甚至一辈子。两人结婚后才能知道是否合适，但即使觉得合适了也并不一定能长久，谁敢保证在一年四季的时间里，对方经得起各种各样的诱惑呢？何况是一年又一年！

外人觉得般配的不一定般配，外人觉得不合适的，反而可能过得融洽，毕竟鞋子合不合脚，只有穿的人体会最深。

在婚姻中，更该考虑的是双方的感受，而不是别人。只要双方有信心，相信自己的选择，其实别人的眼光根本无关紧要。毕竟生活是自己的，如果每天生活在别人的眼光里，只会让婚姻的红灯越来越亮。

婚姻这条路不好走，因为生活远比我们想象中要琐碎得多。

年轻的时候，人们总是童话般设立很多爱情中所要经历的浪漫；又总是想象出许多婚姻生活的幸福瞬间和感动时刻。然而，生活中的琐碎会让人变得麻木，真正的婚姻生活是漫长、艰辛而平淡的。那些琐碎中的感动与平淡中的幸福，往往容易让人忽视。

女人们既要幸福家庭，又要成功事业，欲望越来越多，却面临失去女性天然特质的危险；男人们都希望妻子出得厅堂、下得厨房，既是贤妻良母，又要经济独立，男子汉的地位却遭到空前的威胁和挑战。

不仅如此，外遇、性不和谐以及双方亲朋方面的羁绊，也是当下社会流行的婚姻通病。总而言之，欲望与控制成为人们的主要对手。

比如在外遇这场战争里，没有人是真正的赢家。短暂的刺激过后，剩下的只有负面情绪与糟糕的局面。受伤方如何从深切的痛苦和失落中走出来？出轨方如何在旧爱新欢间抉择，又如何应对内心的愧疚和罪恶感？即便做出了复合决定，作为受伤方，如何能原谅对方的背叛，并确信对方不会再次出轨？作为出轨方，又如何确保获得对方真正的宽恕？外遇之后的婚姻，还要不要继续，还能不能继续？这些问题都需要仔细斟酌。

当美好的婚姻蒙上了各种各样的阴影，该如何摆脱才能拥有一个快乐、幸福、美满的家庭？婚姻已经亮起了红灯，还能够怎样去捍卫它？

首先，应该把以下这条作为首要指导原则——即婚姻能原配千万别二手，更不要轻言离婚。离婚不是简单的事。婚姻和爱情不一样，爱情只有两个人，一个世界；而婚姻关系到很多人，整个世界。爱情输得起，婚姻输不起。一对风雨同舟、同床共枕的人不得不分道扬镳、各不相干，的确是一件让人伤感的事情。离婚是婚姻之路上最后的选择，是万不得已时的下策。

其次，要有捍卫的意识与行为。因为，假如对方的欲望与控制脱离了正常范围，指望对方的自我修正是不现实的，只有自己奋起捍卫，才有可能让对方一步一步清醒。

婚姻、事业、生活，都需要人们用心去学习，需要管理好自己的方方面面，但真正能做到的人又有几个？首先要有自己认识，即婚姻是修炼，生活也是修炼，没有任何人会负责你的人生，只有你自己可以。那些拥有美好事业又兼顾幸福家庭的围城男女，他们一定是非常聪慧、EQ 很高的“捍卫高手”，也一定经历过很多风雨才走过来的，没错，这就是生活，需要捍卫才能争取到的美好生活！

不需要怀疑，婚姻意味着责任和信任，但更意味着要时刻捍卫！

目 录



第一章 婚姻是一种信仰 神圣不可亵渎

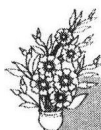
- 谢天谢地,你们已经结婚了 / 2
- 婚姻和爱情是两回事 / 4
- 围城内的风景 / 7
- 婚姻是一种交换 / 10
- 婚姻需要共同成长 / 12
- 婚姻有时会触礁 / 15
- 分清爱与不爱 / 18
- 造幸福的金钻 / 20



第二章 破译“Ta”,征服“Ta”

- 认可对方的价值 / 26
- 摸准双方的脾气,对症开方 / 29
- 破译男人的情感 / 31
- 读懂男人的孤独 / 34
- 做一个他盼望的妻子 / 36
- 妻子要帮助丈夫修建面子工程 / 39
- 女人要用温柔做武器 / 42

- 捆住 Ta, 不如吸引 Ta / 45
- 女人心思的千千结, 男人要用心解 / 48
- 征服女人靠感情 / 50
- 角色互换, 扫清婚姻中的阴霾 / 52
- 拥抱彼此的差异 / 55
- 求同存异是化解家庭矛盾的利器 / 57



第三章 悍然出击, 掌控婚姻方向盘

- 别让你的婚姻“无人驾驶” / 62
- 用爱为婚姻添点生产力 / 64
- 让婚姻的航向保持一致 / 67
- 做 Ta 的知己, 让婚姻行驶得更稳健 / 72
- 把智慧融入 Ta 的成功里 / 74
- 用交流拉开对方情感的帷幕 / 77
- 共同担当起婚姻的责任 / 80
- 想得到爱就要先付出 / 83
- 亲密有间胜无间 / 86
- 大事坚持原则, 小事学会变通 / 89
- 摒弃幻想, 才是踏实的婚姻 / 91
- 以一种宽容的心态对待爱人 / 95
- 婚姻需要忠贞 / 99



第四章 千万别丧失你的个人优势

- 个人优势是捍卫婚姻的重要法宝 / 106
- 不让独立性离自己远去 / 108
- 活出自己的精彩 / 110

- 学会说“不”，不失去你的主见 / 113
- 守住自己的“界限” / 115
- 不要把自己作贱成“保姆” / 119
- 留块感情的“自留地” / 121
- 婚后仍需精心装扮 / 123
- 给对方一个爱你的理由 / 126
- 决不放弃你的尊严 / 128
- 给你的另一半制造一点危机 / 131



第五章 改变能改变的

- 别让你的爱情过期 / 136
- 为婚姻重新培养你的性格 / 139
- 不要太强调你的“付出” / 141
- Ta 的过去你别刨 / 145
- 千万不要考验你的婚姻 / 148
- 别让小事破坏了婚姻大事 / 149
- 戒掉你猜忌的“瘾” / 151
- 莫用冷漠惩罚婚姻 / 154
- 不要让婚姻起沉默的皱纹 / 156
- 不做感情攀比的斗士 / 159
- 婚姻不需要“喋喋不休” / 162
- 大男子主义的是与非 / 166
- 切除“妻管严”的病根 / 169
- 女人不要试图去对抗男人的友谊 / 171



第六章 用吵架促进和谐

- 善用争吵这支婚姻的润滑剂 / 176
- 不要将吵架送入歧途 / 179
- “吵”出你们的感情 / 183
- 修炼争吵的上乘功力 / 186
- 第一个转身的是天使 / 188
- 放弃婚姻中的权利斗争 / 192
- 婚姻垃圾勤打扫 / 194
- 处理夫妻争执,向同一个方向看齐 / 196
- 为爱多忍耐一分钟 / 198



第七章 学会理财,让你的婚姻“利滚利”

- 经济是婚姻的栓马桩 / 202
- 婚姻走入理财时代 / 204
- 理财误区逐个数 / 206
- 婚姻理财齐步走 / 210
- 婚姻理财的多元化投资 / 214
- 买保险——另一种理财方式 / 218
- 培养增值金钱的习惯 / 220
- 拓展你财富的来源 / 222



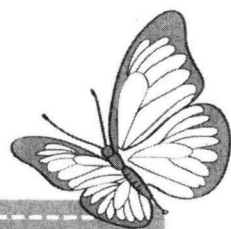
第八章 当事业和婚姻短兵相接

- 走在婚姻与事业的天平上 / 226
- 选择,需要你量体裁衣 / 228
- 平衡工作与居家 / 230
- 用婚姻成就事业 / 233
- 用你的事业为婚姻保驾护航 / 235
- 女人要争取自己的事业 / 237



第九章 让婚外恋成为别人的传说

- 婚外恋是一种情感补丁 / 244
- 婚外恋,伤害有多深 / 247
- 婚外情是朵带刺的情花,你别碰 / 250
- 婚姻危机冷处理 / 253
- 要不要揭穿对方外遇的真相 / 256
- 越过“七年之痒”的沼泽 / 259
- 避开爱情倦怠期 / 262
- 未雨绸缪,以守为攻 / 264
- 跟“小三”斗智斗勇 / 268
- 不在沉默中爆发就在沉默中灭亡 / 272
- 给你的婚姻洗个澡 / 274



第一章

婚姻是一种信仰 神圣不可亵渎

谢天谢地，你们已经结婚了



小的时候，我们总是喜欢和一些合适的伙伴一起玩过家家，并且也总会全身心地投入进去，从那个时候开始，我们就喜欢上了和伙伴一起玩的感觉。可是如今很多人选择单身，单身已经不是人们羞于启齿的事了，而是人们个性飞扬的一种方式。单身的人们之所以单身也不是外在的经济等方面的原因，而是因为个人认为一个人照样能生活得很好。一些刚结完婚的人，也会后悔，认为还是不结婚一个人过日子更好。

但是俗话说“男大当婚，女大当嫁”，男人和女人结婚是一件古老而又不断被更新的事，说它古老是因为婚姻伴随着人类的产生而产生，早在原始社会时期，婚姻就已经因生存和繁衍而存在，随着人类社会的发展，婚姻被确立为制度，并逐渐发展起来。人都是感情动物，没有人能不去爱别人，或者不被别人爱。婚姻是人生的一个阶段，人们因为有了婚姻才会变得更加完整。

安白说，结完婚后，自己的身价是一跌再跌。就在几年前，她是同学之中样貌最出众的那个，当时真是被男人捧在手心的那个“宝”，总有看不完的情书和插不下的玫瑰花。后来，她嫁给了一个能在天冷的时候把她的双手捂在胸前温暖的男生，霎那间的温馨和感动，使得安白放弃了那些浪漫，心甘情愿地嫁做人妇。而今，她已经是两个孩子的母亲了，往昔苗条的身形有点走样了，美若桃花似的容貌也开始凋零。

有时瞧着镜子中的自己，安白偶尔会走神。她想，要不是婚姻，也许她会美丽依然，也许还会有数不清的玫瑰花按时送到自己的家里，也许她可以随心所欲地花上很多的时间给自己精心挑选一套衣裳，而不像现在每天围着两个孩子和一大堆做不完的家务打转，一直到耗尽自己最华丽的岁月。

这就是婚姻所带来的，把一个如花似玉的美人彻底作弄成一个不折不扣的黄脸婆。安白总是这么向自己的妹妹抱怨。

安白的妹妹反驳道，如果到了这个年纪还不结婚，那就被剩下了。当剩女容易啊？剩女最害怕老去，最怕别人在背后说三道四，把要求降了再降，就是因为怕赶不上婚姻的“末班车”。婚姻有婚姻的不如意，但再不如意也是两个人，吵架的时候还有个对象，剩女的不如意和谁说去，自个儿憋着，想吵架也没个人，这年头，能不被剩下，你就偷着乐吧。

人一结婚，之前的一切可炫耀的青春，就都要变成一种自然而然的适应，这样的适应无关青春的虚荣和花样年华逝去的苦痛，而是一种冲出青春迷雾的神气，用婚姻促成你的华丽转身，你依然可以保持你最美丽的梦，只是此时的你更多了一分气定神闲和从容不迫。不是婚前的无拘无束，而是时时被人牵挂和牵挂人的幸福。

婚姻有一种力量，就是把两个人凝聚在了一起，在这个世界上有这么一个人，愿意为你献上自己的力量，将一生的承诺交给你，愿意和你一起担当生活中的一切，应对惊涛骇浪，陪你看日出日落，携手走过每一个春夏秋冬，难道你不应该感恩吗？

婚姻中的爱情随时可能会因遭遇平淡而搁浅，可是当它分裂为亲情、友情、爱情时，热烈的相爱潜移默化在生活的点点滴滴之中，融入相濡以沫的时刻，荡漾在相互扶持的瞬间，难道你不应该感恩吗？

黑格尔说：“婚姻实质上是伦理关系。婚姻是具有法定意义的伦理性的爱。”有人说，婚姻是你爱的人对你的最大赞赏。很多人会有N个不结婚的理由。他们会说，只要两个人感到快乐就够了，自己是从经济到人格都是独立的！在他们眼里结婚只是种形式，感情好才是最重要的！他们不需要把自己的幸福只是寄托在一张纸上，从这样的观点出发，对待感情的态度固然是真诚的，对待生活态度固然是乐观的。

但是你是否考虑过，婚姻之所以存在了，是因为逃脱不了作为社会一份子的责任。婚姻不仅仅是一纸婚书而已，还有你被认可的诚意！只有获得了被认可和尊重的身份，才会使你感受到婚姻带来的温暖，所以，感恩你们已成婚吧！

婚姻和爱情是两回事



爱情和婚姻常常被人们放在一起说，普遍的观点是：爱情是奔着婚姻去的，婚姻是爱情的最终目的。但是，经历过爱情的人都知道，其实它们不是一回事，从一定的意义上讲，它们根本就是两回事。

这种说法在一般人看来不可思议，尤其是女人，但是在大部分男人眼中却是合情合理。爱情中只要感觉对了，就足以使双方共浴爱河了。在这里，爱情完完全全是两个人的事，与其他任何人和事均无关，小小的二人世界就是整个世界，爱情高于一切。贫富贵贱，门当户对，在这里统统作废。

可是，有不少人到最后要娶或要嫁的都不是原来他们海誓山盟“非君不嫁，非卿不娶”的恋爱对象。婚姻是人们相守相伴一生的承诺，于是很多在爱情中不需要你多费神的事情就会接踵而来，你不得不站在婚姻离开爱情的距离上来重新审视你很远的爱情以及你的恋爱对象，比如 Ta 的性格、家庭，你们的志趣是否相投，Ta 有无足够的能力承担起你对家庭生活的要求等等。

也许有的人说，我可以什么都不在乎，我只想用婚姻成全我的爱情。你能这么说当然无可厚非，也说明你有足够的勇气对你的爱情负责。

以冬和艾明是大学的同学，在大学时，沉默寡言的艾明在以冬眼里比别的能说会道的男生更加内敛稳重。两人自然而然地走到了一起。相处一段时间之后，以冬更是发现艾明不是那种整天在小事中和人过不去的人，遇到烦心事他也不会絮絮叨叨地告诉以冬，以冬觉得这个男人真是宽厚善良。可是结婚不到一年，以冬就发现她和艾明不是那么合适。以冬是个表面上看挺外向的人，其实有什么事情都往肚子里吞，连老公那都不爱说。以冬的好友不止一次地说，怎么两口子过日子连自己的丈夫都有事瞒着，有话不说？那还叫夫妻吗？是不是怕他，有话不敢说？其实也不然，以冬和艾明在一起

那么多年，以冬总是事事不想让他为难，尤其是大事上，可他小事基本也没怎么操心。以冬总是觉得爱情和婚姻都一样，只要两个人感情在就一切都没关系了。结婚的时候以冬还庆幸，他们大学时候的那些恋人有几个能最终结婚啊。可是她发现自己越来越累了，结了婚，婚姻生活，婆媳关系，大大小小的事艾明从来不多关心，以冬只好自己憋着。他们似乎也习惯了有点什么事都避开不说，空下来就是聊新闻也不聊那烦心的事。能避就避了，避不了的话以冬也只好私下解决了，要么他私下解决了。所以两人表面看上去都是感情挺好，从来没吵架的时候。可是一旦碰着个事，艾明也不提、以冬也不说。不过如果碰着让艾明为难的事了，以冬就算是说了也解决不了，必须得郑重地在一起商量，艾明才可能有点反应，艾明还是希望以冬能迁就他，即使不迁就能拖着不提就不提，让它去。也许以前恋爱时碰着的事还不多，可结完婚事情就一件接着一件，艾明也不会观察到以冬有什么不开心的。老是要等到以冬被一件件事压得实在压不过去了，由一件小事爆发开了，发脾气，冷战了艾明才开始问为什么，为什么以冬会为了件小事而发那么大的脾气？是以冬不该什么事都往肚子里憋着而应该有点小事就跟丈夫说明了呢，还是他们其实真的不那么合适，两个内向的人不该走到一起，或者是以冬不够信任艾明，不愿意跟他说。以冬真的有点想明白了，现在只觉得好累。

由上面的事例可以看出，婚姻和恋爱不同，恋爱只要守卫两个人的爱情就可以了，婚姻则是两个人的生活。爱情总是伴随着想象力，而想象的事情总是美好的、理想化的。可是婚姻则和这种想象力相悖，它呈现出来的是真实的一面，当现实取代了你对生活的念想，真实中又有多少能符合你当初的想象呢？当爱情中的山盟海誓变成婚姻中的柴米油盐时，谁能抚平理想的高楼坠入现实的平地似的疼痛？一个人的爱情可以追求极致，轰轰烈烈、跌宕起伏、柔肠百转，能维系两个人之间的恋爱关系的只有爱情就足够了，可是仅仅是爱情却不足以维系两人的婚姻，而婚姻中也没有极致的完美。婚姻在时间上比爱情要来得长久，没有一个人的爱情可以在时间上永恒，可是婚姻

却可以。所以，婚姻和爱情是完全不同的，一个人结婚之前可能已经有过多个恋爱对象，但是最后能一起携手许下婚姻誓言的就是那最适合的一个。

在当代，人们在婚姻的观念上通常秉持自由的观念。结婚自由，离婚自由。据北京市统计年鉴公布的数据显示，早在2002年北京市的离婚总数就达到了38756对，当年户籍人口为1136.3万，粗离婚率达到6.82‰；当年的结婚对数为76136对，由此计算的离结率高达50.90%。也就是说，2002年在北京平均每天不到两对夫妻结婚就有一对夫妻离婚。而我国近些年来的离婚率是有增无减，已经超过韩国、日本，和新加坡居于亚洲离婚率榜首。

出生于20世纪40至50年代的人群中很多这样的夫妇，只是婚后某一阶段有过很长一段时间的矛盾，并且有的分居过，而最终又度过一生。出生在60年代的人的离婚率大于40至50年代的，出生于70年代的人离婚率大于60年代的，80年代以后出生的人的离婚率达到了空前的高峰期。

婚姻岂是儿戏，爱情和婚姻怎么能相提并论。用爱情的自由等观点来要求婚姻，把婚姻等同于爱情，婚姻本身的内涵意义消失了，那么婚姻就会变得脆弱，原本的美好也会黯然失色。如此一来岂不是又和当初想用结婚给自己的爱情以一个完美落幕的初衷相反吗？

婚姻和爱情是两回事，婚姻需要了解，不仅要了解你的结婚对象，还要了解自己对婚姻的各方面的期望，适合才是与爱情最大的区别，也是婚姻之道。

围城内的风景



婚姻是盛开在伊甸园的各种各样的花朵，有的花朵芳香馥郁，持久迷人；有的花朵经不住风雨来袭，过早地凋谢了；有的花朵外面看上去没什么问题，照样也是光鲜亮丽，可是里面却爬满虫子，岌岌可危。婚姻之花开得怎么样，全靠它的营养是不是到位，根扎得深不深，栽在什么样的土壤里。

当一对男女签下一纸婚书，那么一个新的社会“细胞”就形成了。这时，无论是男方还是女方都面临着角色的转变。在“婚姻”还是由父母做主的年代里，但凡三从四德的女人，在家庭之中，都是男人的附属品，没有什么地位可言，而男人无论如何都是家里的主人，如此一来，除了分工明确之外，就谈不上什么角色的转变。但是，如今社会，女人已经撑起半边天了，凡事都能独当一面，婚后，不管是男主外女主内，还是女主外男主内，以及常见的男女都在外，这都是一种转变。你只有尽快地进入角色，才能保证你的婚姻能驶向正确的航道。

要是你觉得结了婚就“大功告成”，那是大错特错的。夫妻结合的牢固性随时都经受着大考验。

结婚后，也许你会发现，生活是平庸无奇、单调乏味的，妻子们会觉得丈夫下班回来，对自己不再像婚前那样热情；丈夫们觉得妻子不再像从前那样干净利落，而是蓬头垢面、十指不沾。

其实男人之于婚姻，尽管在恋爱阶段也有过沉迷，但是对于婚姻的认识比女人来得清醒。他们通常站在社会目的的角度，希望通过婚姻，让自己更加成熟，同时想表明自己已经具备了承担家庭责任和养家糊口的能力。从一定的意义上来说，男人是通过婚姻来昭示自己的成人身份，彰显其魅力的。

而女人结婚，情感目的是摆在第一位的。她希望自己心有所依，情有所寄，希望自己能有一份牢靠的感情来建立一个家庭，女人骨子里的柔情和母