

婚姻

——婚姻决定人的一生

保卫战

武敬敏◎编著



顺利摆脱三年之痛和七年之痒的实战指南
成功经营婚姻和家庭的经典力作



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

婚姻

——婚姻决定人的一生——

保卫战

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

在这个快节奏的时代,有多少人的婚姻被房子、车子、票子奴役着;有多少人的婚姻被不快和痛苦包围着;有多少夫妻为了鸡毛蒜皮的小事闹得天翻地覆;还有多少夫妻为了满足强大的私欲无休止地折磨着自己和爱人……

现在,越来越多的人难以跨越婚姻的三年之痛和七年之痒,最后只能挥刀斩情,挥泪而别。本书将向积极捍卫婚姻的人们推出一套经营婚姻的独家说明,以一种全新的视角看待婚姻,以一种恰当的方式融化婚姻中的纠结和疑惑,阅读本书会让更多的家庭和谐而幸福。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

婚姻保卫战:婚姻决定人的一生/武敬敏编著. —北京:电子工业出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-121-13071-7

I. ①婚… II. ①武… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038785 号

责任编辑:戴新

文字编辑:姜影

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

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

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编:100036

开 本:720×980 1/16 印张:12.5 字数:192 千字

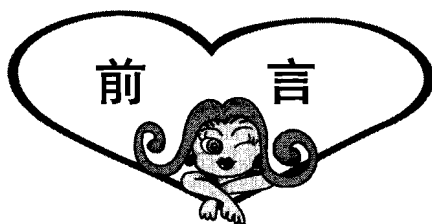
印 次:2011 年 4 月第 1 次印刷

定 价:27.00 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至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。



女人好累，为了幸福家庭，为了事业成功，女人坚韧不拔、忍辱负重，变得越来越强势，甚至不得不隐藏女性的特质；男人也不轻松，房子、车子、票子、孩子，一个也不能少。

男人和女人都在忙于应付生存的压力，越来越多的婚姻难以跨越三年之痛和七年之痒，甚至三天就发痛，七天就发痒，婚姻谁来维护？

多少人的婚姻情感整日被不快和痛苦充斥着；多少人常常为鸡毛蒜皮的小事引爆家庭战争，夫妻间恶语相向；多少人在无休止的折磨中，日复一日冷若冰霜，最后只能挥刀断情；多少曾经相爱的人，最后不得不以离婚收场！

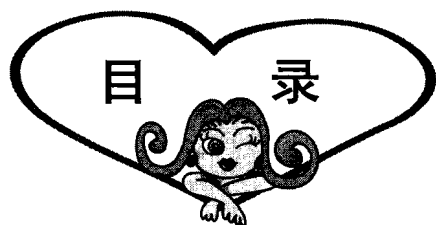
很多人都说婚姻是爱情的坟墓，这话不无道理。在烦琐的生活中，夫妻为了提高生活质量而每日奔波，忙碌得连问候的时间都没有了；在婚姻生活中，为了家庭琐事，夫妻争吵不休，甚至以离婚相威胁；面对终日忙不完的事务，哪还有时间去浪漫。渐渐地，两人之间的感情被生活磨淡了，两人的爱情似乎也随着时间的流逝而消失了，在没有爱的婚姻中，哪还有力量为共同的幸福而努力呢？

当婚姻出现裂痕甚至破碎时，很多人都不约而同发出“婚姻竟然是这个样子，为什么没有人告诉过我”的感叹。

没有人欺骗他们，是他们没有认真学习婚姻这门课。婚前和婚后的生活是有差异的，婚前，不管是男人还是女人，沉醉于恋爱的甜蜜，忽略了很多问题。婚后，真正地生活在一起，许多现实问题接踵而来，打乱了男人女人对幸福婚姻的美好设想，从而陷入失

望、焦虑中不能自拔，很自然地会将矛盾的源头推及对方，将自己摆在“正确”的位置上，这样就让一个家庭失去了平衡，为婚姻埋下了危机的种子。

其实，幸福的婚姻是有门道的。家不是一个讲理的地方，男人需要肯定，女人需要认同，男人要哄，女人要宠，在冲突面前宽容、忍让，和谐才会自然而然降临……



第一章 “围城”危机重重，要突围更要保卫 1

女人爱咆哮，男人爱撒谎 2

别让过多的抱怨影响了你们的幸福 4

男人出轨，是女人给了机会 5

婚后的女人更没安全感 8

谁是“闪离潮”的“幕后真凶” 9

没有不可能，尽力挽救婚姻 11

新鲜感，牵引我们平安跨越七年之痒 14

感到辛苦时，告诉自己：这就是婚姻 15

婚姻的真谛：拥有并珍惜唯一的“眼前人” 17

第二章 真正威胁婚姻的是我们内心的欲望 21

欲望越小，婚姻就越幸福 22

盲目的欲望，摧毁了得到的可能 24

婚姻是和自己赛跑，不是与别人比较 25

人人都期望被欣赏，不愿意被塑造 27

除繁去杂，用好生活的减法 29

贪婪只会缩短我们感知幸福的时间 30

学会控制不合理的欲望 32

无论处于什么境况，都可以知足 34

第三章 要珍惜被爱更要懂得去爱	37
婚姻不是收获爱，而是付出爱	38
热情是生活的调味剂	39
要幸福，就要把心中的爱表达出来	41
婚姻要坚持“半糖主义”	42
沟通是爱被接受的捷径	44
给你爱的人自由呼吸的空间	45
第四章 融洽是我们奋斗的方向	49
有共同目标的夫妻，爱情不会冷却	50
夫妻不要双目对视，而要朝同一个方向注视	51
经营婚姻就像“种瓜得瓜，种豆得豆”一样简单	52
再简单的幸福，也需要我们主动争取	54
互相欣赏，延长爱情的保质期	55
我会是世界上最好的妻子	57
为生活更和谐而进行必要的“投资”	58
交谈“次数”决定幸福指数	61
第五章 驾驭婚姻，要学会先忍受后享受	63
长久的婚姻是恒久的忍耐	64
琐碎的生活成就生活的美满	65
不挑剔，用情人的眼神看待彼此	67
以宽容的心容纳伴侣	68
夫妻吵架，本没有什么成王败寇	69
女人须看透谎言后再担起妻子的责任	71
用点智慧，渡过磨合期	73
第六章 婚姻是个严肃的组织，夫妻要各就各位	77
婚姻是个严肃的组织	78
找准自己位置，尽职尽责	80

不想遭冷遇，就做好本职工作	83
夫妻是合作伙伴，不是上下级	85
一定要建立合适的对话机制	87
女人独立，婚姻才会稳固	89
博学多才，让“组织”生活富有内涵	91
第七章 给女人多一分宠爱，给男人多一点面子	95
让妻子有一种被依靠的感觉	96
对女人贴心，可以保持感情的温度	97
让男人保持适度的挑战欲	99
学会示弱，给足男人面子	101
男人也需要赞美	102
男人需要肯定，如同女人需要认同	103
以柔克刚代替强迫命令	105
切勿把老公当成“男佣”	107
第八章 婚姻之内不计输赢，就不会两败俱伤	109
两个好人在一起为什么不幸福	110
“独一代”的婚姻，为何反不如父辈的牢固	111
时时更新爱情，让男人认为“老婆是自己的好”	114
家是讲情的地方，不是讲理的地方	116
让步和妥协，给婚姻留个余地	118
婚姻是一场博弈，会输才会赢	120
第九章 “幸福心理学”为你的婚姻锦上添花	123
“婚姻制度”并不为幸福而设计	124
沟通流行于当下，适合于婚姻	125
换一个角度，幸福就在不远处	128
死命追求幸福恰为幸福阻碍	129
不想做而必须做的才是“幸福”的责任	131

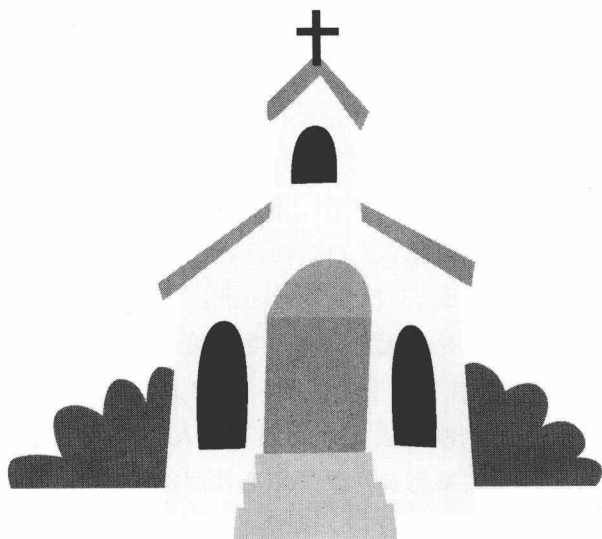
平衡内心，为幸福找到力量之源	133
给婚姻一点空间，让它呼吸	135
一份尊重赢得整个世界	136
第十章 用尽心思在浪漫的事情上	139
将浪漫进行到底	140
时常给婚姻加点甜蜜的佐料	142
让小物品充满家的每一个角落	145
从生活中采撷情趣	147
给丈夫一个专属于你的昵称	148
与所爱的人一起做顿饭	149
放下所有的事，陪爱人度过美好的一天	150
第十一章 女人一旦变成“绝望的主妇”，幸福就会渐行渐远	151
别让主妇的身份限制你	152
不做婚姻里的“克格勃”	154
女人不靠唠叨来确立在家中的位置	156
谁也没有责任承担你无穷的眼泪	158
走进家门前，先脱去烦恼	160
三“Z”女人是当今社会的主角	162
第十二章 婚姻和事业不能完全守恒，但要尽力去平衡	165
事业只是获取幸福生活的一种手段	166
回家，把工作关在门外	166
要有一手应付意外的技能	168
男人的打拼需要女人的陪伴	169
在事业与家庭之间跳一场“平衡舞”	170
女强人，不要把权利规则带回家	172
妻子要记住：自己首先是女人然后才是女强人	174

第十三章 婚姻不是无根之木，金钱架起一半的幸福	177
看紧他的钱包，就是看紧自己的钱包	178
没有爱情不行，没有面包万万不行	179
婚姻里的话语权由经济地位决定	182
在金钱面前，男人女人不同心	184
男人只是你财富的“备用方案”	186
莫让金钱腐蚀了婚姻	188

第一章

『围城』危机重重，

要突围更要保卫





女人爱咆哮，男人爱撒谎

婚姻是什么？乐观主义者说，婚姻是男人给女人一个承诺，女人给男人一份柔情；悲观主义者说，婚姻是爱情的坟墓，是一个一旦进去就总想逃出来的“围城”，而现实主义者形象地说，婚姻就是一个女人对一个男人咆哮，一个男人对一个女人撒谎。话虽犀利，却也不无道理。

已婚男人听力似乎退化得厉害。工作了一天的妻子回到家，见丈夫身子和沙发亲密无间地靠在一起，于是扯掉他手里的报纸，低吼：

“听见没有，拖地板，还有十分钟老王就来了！”

“你去不去？”声调是高八度的，两手叉腰，仿佛火山就要喷发，男人如梦初醒，一翻身冲到扫帚边，“扫，扫，我扫了还不行么，何必这么大火气，说话不会轻点么。”换位思考一下：丈夫为什么会听力迅速退化？婚后的女人是不是也无意间有了很多变化？

很多女人在恋爱时温柔如水、性情温和，令男人怦然心动。可是，等到结婚后，甚至婚礼刚刚过去，她就判若两人，变得爱唠叨，易发怒。在家庭中，有的女人发怒常常到了歇斯底里的程度。从本质上来说，这是女性保护自己的本能反应，理论的说服很难起到作用。我们知道，女性特有的精神症状之一就是“歇斯底里”，男性虽然也有歇斯底里的行动，但像女性那样的近乎疯狂、手舞足蹈的情形是非常罕见的。

为什么只有女人有这种奇妙的现象呢？

实际上，女性在感到自己有危险时，会利用歇斯底里来摆脱危机。这是动物的拟态现象。严重的歇斯底里症状不但男性不明就里，连作为当事者的女性也是无法解释的。例如，丈夫酗酒成性，不顾家庭，每天都三更半夜才回家。有一天当他回到家里，妻子突然手腕不能动了。丈夫对妻子的变化感到非常吃惊，以后他就早一点回家，而妻子的手腕经过这种“心理治疗”，也像以前一样活动自如了。



女人喜欢“骂”男人，骂起来往往口若悬河，而后则通体舒泰。有人说，这是女人的天性，无可厚非；有人说，这是男人贱，更没办法。却不知，这里是有隐情的。

女人骂男人的“合法”理由通常是所谓“望夫成龙”，这和中国家庭中的男权秩序有关。男人在外受了委屈，不见得要跟妻子诉说；若有了得意的事，却一定要狠狠地炫耀一番。在很多妻子眼里，夫君理所当然的是龙，就算目前还未发达，那也是龙在沉睡。由此可见，被骂在“合法”外衣的掩饰下，是男人为自己的尊位所付出的代价。很多女人的欲望是无尽的，欲望越大，不切实际的希望越大，而希望越大，往往失望就越大。当她们抬眼看到老公盯着电视机迷失在“英超”、“意甲”之中，没有一丝要卧薪尝胆发愤图强的意思，自然就劈头盖脸地训一顿“瞧你这个没出息的样……”，各种指责如滔滔江水一般连绵不绝。

鉴于女人们的“咆哮”，男人们自然采取相应的措施进行“自我保护”，最常见、最典型的手段就是撒谎。男人从没有停止过说谎，尤其是对自己的妻子。男人最妙的谎言是“我永远也不会对你撒谎”。其实，他这样说的时候已经在撒谎了。这种谎言是男人使女人消除疑虑的浪漫话语，因为有时女人真正想要的就是好莱坞电影似的对白。男人们这样说的时候，通常是满怀真诚想这么做的，但他们真能做得吗？当然是不可能的。

谎言有善意和恶意之分，聪明的女人要区别对待婚姻里的两种谎言。如果一方说谎是为了让另一方得到心理满足，没有任何恶意，就不要穷追不舍。有的女人会说：“我的眼里不容沙子，说谎就是不行。”这是任性的说法，没有从不说谎的人，完全不必如此较真，否则受伤的可能是自己。

咆哮与谎言，都是婚姻生活中不容回避的客观存在，但这并不是说婚姻是一个令人绝望、令人窒息的牢笼。恰恰相反，婚姻是使人们获得归宿感的一个港湾，虽然时常会有风浪，但生命之舟不能永远漂泊，总会需要这样一个港湾来憩息，来感受生命中的温暖。



别让过多的抱怨影响了你们的幸福

据说，俄国大文豪托尔斯泰的夫人在临死前曾向女儿们忏悔说：“你父亲的去世，是我的过错。”她的女儿们没有回答，而是失声痛哭起来。她们知道母亲说的是实话，父亲是在母亲不断的抱怨、长久的批评下去世的。

列夫·托尔斯泰是著名的文学家，备受人们爱戴，他的推崇者甚至终日追随在他身边，将他所说的每一句话都记下来。即使他说了一句“我想我该去睡了”这样的话，也都记录下来。

不仅是美好的声誉，托尔斯泰和夫人还有财产、有地位、有孩子。他们的结合，似乎真是太美满、太热烈了。

然而，托尔斯泰渐渐改变了。他变成了另外一个人，他对自己过去的作品竟然感到羞愧。就从这时候开始，他把剩余的生命贡献于写宣传和和平解除贫困的小册子。

他曾经替自己忏悔，要真实地遵从耶稣的教训。他把所有的田地给了别人，自己过着贫苦的生活。他去田间工作、砍木、堆草，自己做鞋、自己扫屋，用木碗盛饭，而且尝试尽量去爱他的仇敌。

他的妻子喜爱奢侈、虚荣，可是他却轻视、鄙弃这些。她渴望名誉和赞美，可是托尔斯泰对这些却不屑一顾。她希望拥有金钱和财产，而他却认为财富和私产是一种罪恶。

好多年里，她吵闹、谩骂、哭叫，因为他坚持放弃他所有作品的出版权，不收任何的稿费、版税。可是，她却希望得到这些所带来的财富。

当他反对她时，她就会像疯了似的哭闹，倒在地板上打滚，有时会以自杀相威胁。

他们婚姻的开始是非常美满的，可是经过48年后，他已无法忍受再多看自己妻子一眼。

一天晚上，这个年老伤心的妻子跪在丈夫膝前，央求他朗诵50



年前——他为她所写的最美丽的爱情诗章。当他读到那些美丽、甜蜜的日子——现在已成了逝去的回忆时，他们俩都激动地痛哭起来……

82岁的时候，托尔斯泰再也忍受不住家庭的折磨，在1910年10月的一个大雪纷飞的夜晚，脱离他的妻子逃出门——逃向酷寒、黑暗，不知去向。

11天后，托尔斯泰患肺炎，倒在一个车站里。他临死前的请求是，不允许他的妻子来看他。这是托尔斯泰夫人的抱怨、吵闹和歇斯底里所付出的代价。

在魔鬼所发明的种种毁灭爱情的利器中，吵闹是最可怕的一种。对于婚姻，我们每一个人都希望它美满，幸福。可是婚后的很多日子往往在互相指责和抱怨中度过。其实，仔细想想你的生活并不是很糟糕，只是你的欲望太多，期望太多，所以常常抱怨。生活是自己的，面对将要牵着自己的手走一辈子的人，我们何不多一些宽容和谅解，每天快快乐乐地过好自己的日子呢！

男人出轨，是女人给了机会

“情到浓时情转薄，平平淡淡才是真。”但是很多人认为情感应该是轰轰烈烈的，所以一旦两人的感情被生活磨去棱角时，他们就开始怀疑这段感情，并铤而走险，走到外遇的岔路口上。一旦有外遇，夫妻间的关系维系是痛苦的，所以千万不能让情敌破坏掉我们原本的幸福。

很多人将男人的婚外情简单归结为男人花心，这是不准确的。花心固然是男人的原罪，但这不一定会令其引发婚外恋。事实上，男人有外遇有多种因素，其背后往往隐藏了男人的多重心理。

1. 给性爱增加一点激情

性生活往往会被忙于日常琐事的夫妻忽略，排到比较不重要的位置。当男人需要更多的性生活又在家里满足不了时，外遇就成了他们



寻欢作乐的一种新尝试。

2. 为了证明自己魅力依旧

男人在40~50岁之间有一段叛逆期，这就是所谓的“中年危机”，在这一时间段，男人开始质疑生命，抗拒老化。特别是那些工作勤奋的男人，他们总觉得自己错过了人生中最美好的年华，仿佛从来没有享受过生命的乐趣，而他们真正热爱的是及时行乐。于是，看到年轻的女孩子，他们就想要重新来过。

3. 为了摆脱枯燥的生活

当男人感觉生活变得千篇一律、一成不变时，深锁在无聊与寂寞中的他就会开始渴求改变，跃跃欲试，寻求冒险。这些男人不是去外面寻找婚姻中欠缺的东西，仅仅只是为了玩一玩，以调剂他们枯燥的生活。

4. 妻子不够关心他

也许一位妻子已经太习惯丈夫的存在了，就好像后院里那棵老橡树一样，几乎忘了他也是个脆弱的人，他需要陪伴、需要赞美、需要安慰。如果在家里找不到这些，他就有可能绕开对他“视若无睹”的妻子，到外面去找别的女人。

5. 一时心血来潮

女人常常不相信男人出轨是一时心血来潮，事实上仅仅是一时的心血来潮，这种事情发生的频率远比大部分女人想象的还多。对一些男人而言，一夜风流并不是什么了不起的事，这跟他们对妻子的感情也毫无关系。虽然这样的事实令妻子难以面对，却是实情。

6. 对人生失去热情

对人生失去热情，会使男人的内心感觉无助、无能、无法做任何事情，最简单的解决方法是找一个善解人意的性感女人，逃离令男人沮丧的现实环境。

7. 天性风流

还有一种男人天生风流。这种喜新厌旧的男人与那些利用外遇来逃避枯燥生活的男人不一样，这种多情浪子常常自我感觉很好，但对婚姻一点也不在意。



8. 存心报复

男人如果怀疑女人对他不忠又无法原谅她，那炫耀自己的风流艳史报复女人就成了他们的出气方式。

那么怎么做才能避免对方出轨呢？

1. 平时多理解、体谅对方

有一对夫妻，妻子当上了经理以后，每天都是很早上班、很晚下班，有时连周末也不休息。自然，大部分家务活都落在了丈夫头上。一次，妻子对丈夫说：“你看，我这一当经理，把你累坏了，以后，我尽量早回来做饭。”丈夫说：“我知道，你刚担任经理，想把工作干好，家务事我多干一些，完全可以，你不必挂心。等你工作熟悉了，再多干些家务。”妻子听了非常感动，比以前更爱自己的丈夫了。

理解、体谅可以增进夫妻感情，让婚姻更加牢固。

2. 别太束缚对方

给对方自由的空间，别太束缚对方，让对方觉得没有压力，这样就会减少发生外遇的可能性。

此外，有爱维系的婚姻是有韧性的。相爱的人是不会束缚对方的，因为他们对爱情有信心，谁也不限制谁，永远都会不离不弃。

不束缚对方就是要抛却你的嫉妒心理，对你的爱人持一颗宽容的心。这也是婚姻长久、家庭幸福的法宝，否则再丰厚的物质生活都不可能换来幸福。

3. 给爱人一份关怀

当你的爱人在工作中受到意想不到的打击，精神苦闷、郁郁寡欢时，需要你的关怀；当你的爱人在向着事业高峰攀登途中，日夜奋战、心力交瘁时，需要你的关怀；当你的爱人偶尔失败，对前途失去信心，犹豫彷徨时，需要你的关怀；即使你的爱人在事业上取得成就，被成绩所陶醉时，也需要你的关怀。

总之，爱人的一切都需要你的关怀，但你又不能关怀他的一切，那就需要在必要的时刻，给爱人以精神上的宽慰，思想上的支持，生