

三年决定一生，幸福有迹可寻，
步入婚姻从“神奇的三年”开始

茱莉◎著

聪明女人会用“神奇的三年”
来换取一生的主导地位

婚后三年 决定一生幸福

婚后三年对今后漫长的婚姻生活有着举足轻重的影响，
在婚后三年内将一些至关重要的问题解决掉，
打下牢牢的幸福基础，不仅可以大大避免不愉快的事情发生，
对于其后出现的问题也会迎刃而解，婚后幸福指数会逐年攀升。

群言出版社
Qunyan Press



婚后三年 决定一生幸福

茱莉●著

步入婚姻从“神奇的三年”开始

 群言出版社
Qunyan Press

图书在版编目 (CIP) 数据

婚后三年决定一生幸福/茉莉著. —北京: 群言出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 80256 - 127 - 4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 098265 号

婚后三年决定一生幸福

责任编辑 君悦
出版发行 群言出版社 (Qunyan Press)
地 址 北京东城区东厂胡同北巷 1 号
邮政编码 100006
网 址 www.qypublish.com
电子信箱 qunyancbs@126.com
总 编 办 010 - 65265404 65138815
编 辑 部 010 - 65276609 65262436
发 行 部 010 - 65263345 65220236

经 销 全国新华书店
读者服务 010 - 65220236
法律顾问 中济律师事务所
封面设计 创品牌设计机构
印 刷 北京市联华宏凯印刷有限公司

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 14
字 数 190 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 80256 - 127 - 4
定 价 29.80 元



[版权所有, 侵权必究]

做婚姻的主人

6年的婚姻咨询工作中，我接到了来自绝对100婚恋网、新浪、腾讯、人人等各大主流网络媒体会员及网友的上万个咨询案例。他们的痛苦与哀伤，曾无数次地深深触动过我。我常常想：有什么方法可以减少甚至避免这些痛苦的发生呢？

10年前，我还在央视工作时，惊奇地发现身边很多人的婚姻都不幸福。当时我简单推测，这可能是央视这个特殊的工作环境诱惑太多所致。2001年，我去北大就读MBA时，班里100多人大多是各企事业单位的老总或高管，都属精英或成功人士。也许是心理学专业的敏感性，我了解到其中有不少人也处于不幸福的婚姻状态中。有些人准备重新再来，但多数人由于孩子、家庭等种种原因的压力只好选择维持现状。但看得出来，他们的内心深处是何等的无奈与不甘啊！

短短几十年的人生，为什么要在痛苦与不幸福的婚姻中度过呢？近几年来，越来越多的年轻人意识到生命苦短与婚姻和谐幸福的重要人生意义。

2005年3月，我与心理学界的几位同仁一起，创立了绝对100婚恋网，目的是为了用我们的专业，帮助单身朋友们认识到选择一位与自己在人生观、价值观、沟通方式、学习能力等影响婚姻满意度的关键维度上与自己高度相容的另一半是多么地重要，帮助他们用科学的方法筛选一位适合自己的伴侣，这也是我最大的心愿。

幸福的婚姻源自茫茫人海中找到最适合自己的那个人。一旦找到了生命中的真爱，那如何在婚后三年内巩固彼此的关系，为今后几十年共同的婚姻生活打下坚实的基础就是最最重要的一课了。

很多人在选择时没有意识到幸福婚姻的重要决定因素。在激情驱使下走到一起的夫妻或恋人，在激情过后的平淡生活中，都会不可避免地出现这样那样的矛盾和问题，其中有些与沟通方式和技巧有关，也有一些人根本不懂得婚姻经营的艺术。虽然这些矛盾与争端可以通过指导与帮助完全复合，但是，如果当事者双方都能明白一些婚姻的基本道理和沟通的基本常识，便完全可以在蜜月过后的一段时间内成功地将激情转化成可以持续一生的稳定的亲情。

几年来，我与我的心理学专家团队为数万名有情所困的朋友咨询答疑、排忧解难。本书即选取了过往众多具代表性的案例，辅以通俗的心理学内容解析，希望这些凝结了心理学专家心血与智慧的文字，能够给您的爱情以启迪与滋养。

最后，我要跟广大朋友们说的是：

结婚比找一份工作重要得多。

步入婚姻前一定要慎重选择。

一旦走入婚姻，就要珍惜你们的拥有。

决定结婚就是决定共同拥抱你们的未来。在决定了一起努力奋斗、实现梦想的人生旅途中，你们准备好了吗？

这本书中，告诉了你想要的答案。

茉莉

2010年6月北京

目 录

自序： 做婚姻的主人 · 1

Part 1

太多的秘密会在婚后三年爆发

恋爱与结婚怎么会差这么多？ · 3

明白一件事，你们并非天作之合 · 8

原来，他并不是完美无缺 · 15

Part 2

婚姻， 原来也是一件危险的事

别把自己托付于某个男人，你不是宠物 · 23

关上门后，别真实得忘乎所以 · 27

Part 3

这些事， 婚后三年是一定要记住的

捆得太紧，他会窒息得想逃 · 37

嘴巴不仅用来吃饭，更是用来说话的 · 43

对待老公，母爱泛滥让你吃力不讨好 · 53

女人爱情调，男人爱调情 · 59

Part 4

两个人的生活是从床上开始的

完美婚姻，千万别少了“性” 奋剂 · 67

目 录

婚后性，一潭死水的“后半夜”？·75

别试图用“性惩罚”解决矛盾·80

Part 5

孩子到底是什么？

你真心想要做“丁克”？·87

给老公、宝宝以及自己重新排排序·95

Part 6

你嫁的绝对不是“一个”人

丈夫、妻子、婆婆，一场三人的爱情长跑·103

尝试去爱他的家人，如果不爱，那就尽量客客气气·112

Part 7

守住这些原则，过幸福的婚姻生活

保持信任，并学会张弛有度·121

别在婚姻中摆出一副强者姿态·128

学会理财，就是为婚姻保一份险·133

宽容看待私房钱，也是一种婚姻智慧·139

Part 8

出现问题了，怎么办才好？

请坚决地对家庭暴力说“NO”·147

他有个谈婚论嫁的前女友？·153

目 录

他的出轨，拒绝还是接纳？·158

婚后，你却遇到真正的白马王子？·165

问答时间

老公有精神出轨吗？·173

面对痴迷网恋的老公，我该怎么办？·176

老婆太絮叨怎么办？·179

这样的婚姻是不是走到了头？·181

难道是我亲手葬送了幸福？·183

我怕宠不了她一世·185

婚后的生活像一场悲剧·187

婚姻不是过家家·190

我想获得丈夫的尊重·193

因为狗狗闹离婚，我该何去何从？·195

老公和婆婆让我“腹背受敌”·198

爱情面前，孩子不是最重的筹码·200

看不见的“婚姻盲点”·202

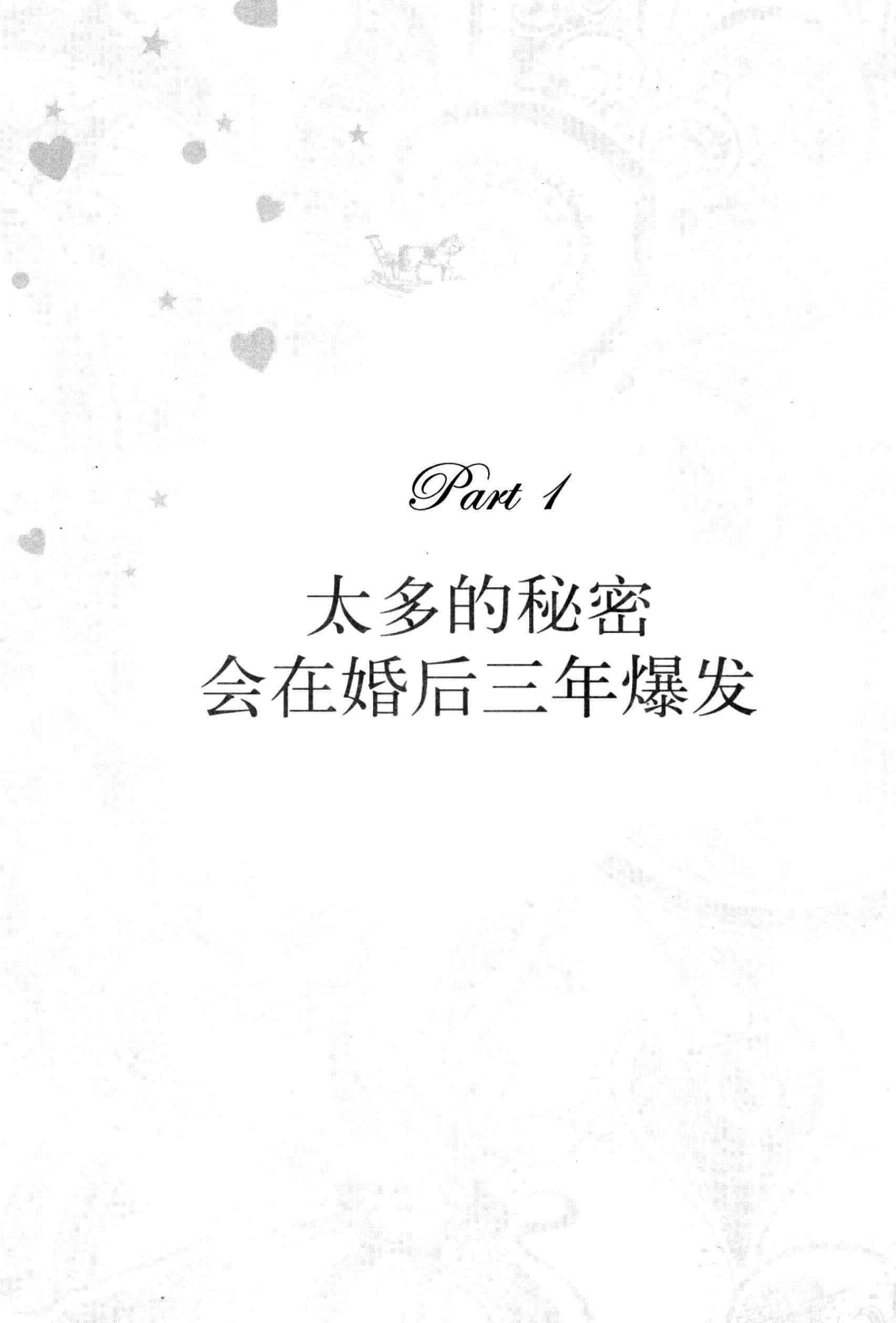
家暴——无法言说的痛·204

老公的眼睛里还有别人·206

结了婚，两个人之间的矛盾反而更多了·209

难忘诗一样的初恋情怀·211

“超人”老公也有瓶颈期·214



Part 1

太多的秘密
会在婚后三年爆发



恋爱与结婚怎么会差这么多？

没错，这就是男人的真相

在 婚姻初期，很多女人都适应不了那个由男友升级为丈夫的巨大转变。

婚前的他风度翩翩，婚前的他柔情蜜意，婚前的他体贴入微……为什么一结婚，就完全变了一个人？无论自己多忙多累，他似乎都熟视无睹，不再有甜言蜜语，不再温馨安慰……把男人的婚前婚后作对比，简直就是冰火两重天。

于是，妻子们开始抱怨丈夫的改变，巨大的心理落差让女人感觉从云端跌落入凡间，难道婚姻果真就是爱情的坟墓？

对于这个问题，我的答案是否定的。对于男人来说，婚姻是恋爱的结束，是生活的开始；而对于女人来说，婚姻是为了让爱继续延续下去，是为了更好地爱下去。在很多女人的心目中，爱情应该充满了激情和浪漫，丈夫应该永远对自己呵护有加。但实际上激情之爱是注定无法长久的，这是因为：构成激情之爱的因素是幻想、新奇和唤起（fantasy、novelty & arousal），而这些，都会随着时间的流逝、随着双方了解的加深而消失。当爱的激情退却之后，爱的本质会显得很平淡，需要我们调整自己的心态，去接受它的另一种形态。不过爱情的面目虽然变得平淡，双方依然可以相互关怀体贴、照顾彼此，平淡中依然会有温情和幸福。

对于妻子来说，如果你发现丈夫对自己热切的激情在婚后渐渐演变为平静但深切的情感，不要觉得沮丧和奇怪。其实，只有

当激情之爱转换为温情的爱，你们的婚姻才会更牢固更长寿。看清楚这一点，我们就能用平常心来面对男人婚后的改变了。

脱下白婚纱，公主变身灰姑娘

有网站作过一项调查，有近 50% 的妻子都在抱怨，婚前男人说要照顾自己一生一世，要像个宝贝儿一样呵护自己。可脱下婚纱没多久，男人就会来个大变身，把家务全部扔给妻子。女孩子本还幻想着能继续自己的公主生活，被老公捧在手心里疼着、爱着，哪承想这么快她就换上了灰姑娘的粗布衣裳，被迫接受自己的新角色——女仆。

仆人，这是女人婚后遭遇的第一个角色挑战。

像其他女孩一样，萧琳婚前也被老公李强捧在手里心肝宝贝着。可一结了婚，李强就像变形金刚一样，迅速来了个大变身。每天下班，萧琳会一个箭步冲进厨房准备晚餐，可李强却把袜子、衣服扔了一地，随即倒在沙发里看电视，或者坐在电脑前玩游戏。偶尔，他也会对萧琳表示一下关心，譬如说一句：“老婆辛苦了！”可这话也就是说说而已，从来没见过他实质性地帮忙干点什么。似乎老婆忙前忙后，他悠然自得，是天经地义的事情。

萧琳是个很传统的女孩子，所以在很长一段时间里，她虽然觉得不太愉快，却也觉得这是理所当然的。可时间越久，她就越怀念那些久违了的玫瑰花和咖啡厅座，怀念曾经带给她甜蜜、欣喜的李强，以及那些被她不小心遗落了的浪漫情怀。当然，她也并非要追求小资情调，非要那些华而不实的东西，可如果婚姻就是把男人变成老爷，把女人变成丫鬟保姆，那这婚姻也太叫人失望了吧？

萧琳的疑问，几乎每个女人都有。据调查，在我国至少有

55%的家庭、家务主要由女性承担，只有1.85%的家庭将家务交付家政公司处理，实现了零家务。数千年来人们接受了传统的“男主外，女主内”的角色分工，男性的角色被看做是“工具性”、“理性”或“公共性”的，应当承担“养家糊口”的责任；女性的角色被看做是“情感性”、“感性”或“私人性”的，应该承担“相夫教子”的义务。虽然现代女性也像男性一样参与社会工作，但家庭内部传统的角色分工依然存在，大部分家务依然落在女性的肩上，导致我国的现代女性往往得承担来自职业和家务的双重压力。

婚姻生活，免不了柴米油盐，免不了缝补洗涮，它会琐碎得让人觉得厌烦、无趣，可这就是真实的婚姻。女人们必须撇开对婚姻的印象，不要对婚姻的期望值过高，不要指望男人会包揽所有家务，这样反而会导致心理不平衡，希望值越高，失望的可能性就越大。当然，也不要任由自己的丈夫变成一个甩手掌柜，你完全可以告诉他，你需要他来分担你的压力和重担，和他一起制订一个家务分工计划，把一些适合男性承担的家务分配给他。毕竟，家庭生活，就是在大家相互参与的过程中获得快乐，如果你们愿意，做家务本身也能成为一条收获幸福感的途径。

他不再叫你“宝贝”，取而代之的是单字“喂”

恋爱时，男人们想象力丰富，仅仅一个称呼也要五花八门。暧昧时期，他会叫你的名字，但要省略掉姓；随着感情深入，他会把小动物的名字拿来称呼你，譬如笨猪、小猫；待关系确定，肉麻昵称泛滥起来，什么宝贝、乖乖、亲亲等，情侣们也不怕缺乏新意，一个个叫得甚欢。

结婚后，男人们的想象力依然丰富，但却很少用在这些风花

雪月上面。于是，宝贝、亲亲等昵称一概被取消，取而代之的是老婆、孩儿他妈等实质性称呼，这些倒也还好，有些男人还会直呼其名，甚至直接称呼老婆为“喂”、“哎”。

“喂”是谁？“哎”又是谁？看着他那副理所当然的样子，你也恨不得上前揍他几巴掌吧？因为，女人们感觉被忽略了，不再被宠爱了。难道这就是一个女人从女孩变成妻子的必经之路？

其实，称呼改变，未必代表他不爱你。

恋爱时，男孩为了赢得女孩的芳心，常常会刻意放弃自我，拼命迎合。由于男人的过分宠爱、迁就，女孩子会产生依赖心理，可这是非常态的，注定不会持久下去。结婚后，男人的社会角色要求他必须撑起一个家，要对妻子的生活起居负责，可谓责任重大，肩膀沉重。在这样的压力下，他更愿意把你当做伴侣、伙伴，而不是花费心思博你一笑。于是，他开始用理性的口吻叫你的名字，甚至直接称呼你为“喂”、“哎”，这样的称呼难免让你产生被忽视的感觉，可婚姻不是儿戏，当他愿意理性地维护你们的家庭，而不是吊儿郎当地像个花花公子只知道哄女人开心，这难道不值得一个妻子庆幸吗？

如果你喜欢亲昵的称呼，那就仍叫他宝贝好了。男人虽对你省略了这一称呼，但有人这么叫他，他仍会十分受用。



婚前一掷千金，婚后一毛不拔

男人在追求女人时，是舍得拼下血本的，只要他认为值得。女人也喜欢男人为自己花钱，看着他为自己买昂贵衣服，送名牌包包，女人的虚荣心会得到极大满足，毕竟，夫贵妻荣是每个女人的梦想。

可是，一旦结了婚，某些男人就会改变策略，为妻子出手花

钱再不似婚前那般阔绰了。妻子多买几件衣服，或者偶尔买些在他们看来不实用的奢侈品，他们都会加以限制，虽然，妻子自己有收入，甚至可能比老公收入还高。男人的善变，让女人不免产生怀疑，就像女人间流行的那句话：女人不能太节省，一定要吃好、玩好，保养好身体，否则就会有别的女人花你的钱，住你的房，睡你的老公，打你的娃。

现实生活中，的确有男人对妻子像铁公鸡一样斤斤计较，为别的女人花钱却出手阔绰。不过，并不是所有男人都是如此，勤俭节约毕竟也是一种美德。

如果你的丈夫在婚后变得不再愿意为你花钱，你更应该把这看成是一种对待生活的态度和习惯。我们每个人的的人生经历造就了各自不同的习惯和人格特质，他在恋爱时期为你“一掷千金”，只是一种非常态的举动。一旦结婚背负起家庭的担子，体验了生活的艰辛，男人更愿意积攒点钱做后盾，以保证你们那平淡朴实的小日子可以细水长流。打个比方，恋爱时候，毛头小伙子会把兜里的最后一块钱买朵玫瑰，以博取你的芳心。可现如今，他更愿意用那一块钱买面包好让你填饱肚子。不食人间烟火的爱只是一个完美的 POSE，作为现实生活中的家庭支柱，男人更愿意节俭一些，毕竟适当的抠门也是预防和抵御经济危机的良策。

至于女人呢？如果你执迷于男人的礼物，认为非如此不足以证明他对自己的爱，那说明你在心理上还不够独立，太易受制于对方的习惯和情绪，也不懂得爱情真正的含义。如今女人经济独立，在家庭里享有一定的经济权利，只要他不过多干涉你的必需消费就好。不过，某些天生痴迷奢侈品的妻子也应适当收敛，如果自己的行为的确影响到老公的感受，还是应该进行调整的。不要为了几件奢侈品影响到婚姻大局，这样因小失大，是很不明智的。

明白一件事，你们并非天作之合

上天常常错点鸳鸯谱

对新人结婚，大家在表示祝福时，常会用到“天作之合”这个词。意指这对婚姻是上天给予的安排，是最完美的配对。

在我国古代有这样一种说法，专管人间婚姻的神名叫月老，谁与谁能成夫妻，都是月下老人事先用红绳系足来选定的。而在西方，则有位爱神丘比特，谁爱上谁，都由他手中的爱神之箭决定。既然有神仙钦点，夫妻本应相爱到老才是，可现实生活中的夫妻不和、不忠、分手等问题层出不穷。于是，我们不禁揣度起神的工作：月老和丘比特日理万机，他们会不会忙中出乱、乱中出错，错点了鸳鸯谱呢？就拿贾宝玉与林黛玉来说，两个人是木石前盟、青梅竹马，月老为何又插入薛宝钗的一段金玉良缘？

可见，月老也会人老眼花，把本该系给甲的红绳错系给了乙；丘比特也可能失手，把金箭换成了铅箭，或者把铅箭换成了金箭。而且，神仙们不会为自己的失职担负责任，不会帮你收拾这烂摊子。如果你在婚后发现对方和自己的想象有所出入，你们的婚姻生活也并非天天和美，反而常常出现一些小矛盾，让你困惑是否被神仙乱点了鸳鸯谱时，别气馁，别抱怨，应该对婚姻抱有信心：你们虽不是天作之合，但只要以理性的态度对待婚姻，幸福仍可能触手可及。

☉ 他不是非你不娶，你也不是非他不嫁

80后女孩子，大多都是读着琼瑶阿姨的小说，看着港台的青春偶像剧度过自己懵懂的青春期。在她们编织的美梦中，自己都是漂亮迷人的女主角，是所有女孩当中最不平凡的那一个。这个女主角会有不平凡的人生际遇，遇到一个非她不娶的白马王子，拥有幸福甜蜜的家庭生活……

可如今，当80后们集体迈进了婚姻的大门，却发现一切都不是那般完美。你并不是最耀眼的那一个女孩，即便你拥有白雪公主般的美丽，男人也不是非你不娶。对于男人来说，追求女人更像是购买某件商品。在商品还未卖出之前，几个买家总要相互较量一番，并表明自己势在必得的决心。可一旦商品卖出，名花有了主，他们转身就去寻找新的猎物，会毫不留情地将你遗忘。

说到这儿，可能会有人列举金岳霖爱恋林徽因，并因此终身未娶的例子。可你要知道，这种才子佳人故事发生的概率有多低？否则也不会时过几十年仍被人们津津乐道。更何况，你自信拥有堪比林徽因的美貌才学吗？这个世界上漂亮且有才华的女人是十分有限的。

所以，我只将这段美谈作为特例，它没有普遍的参考意义，这世上女人多得很，他不是非你不娶，娶了别人他照样可以乐呵呵地过日子。甚至，他原本并不打算娶你，他娶你不过是退而求其次，也或者是反复斟酌、衡量的结果。可是，即便你们没有爱得昏天暗地，爱得海枯石烂，你们仍有可能拥有幸福美满的婚姻。