

好·书·坊

保卫婚姻全攻略

中国妇女杂志社
编



现代出版社

好书坊
Hao Shu Fang

保卫婚姻全攻略

中国妇女杂志社 编



 现代出版社

Bao Wei Hun Yin Quan Gong Lue

图书在版编目 (CIP) 数据

保卫婚姻全攻略/中国妇女杂志社编. —北京:现代出版社,
2005

(好书坊)

ISBN 7 - 80188 - 667 - 4

I. 保… II. 中… III. 婚姻 — 通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131177 号

编 著: 中国妇女杂志社

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8.25

版 次: 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80188 - 667 - 4

定 价: 16.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

请到“好书坊”里来

(代序)

你肯定已经读过许多好书。但是，路过“好书坊”，你还是可以进来看看。当你翻阅“好书坊”里还带着油墨芬芳的新书时，也许有种似曾相识的感觉——如果你是《中国妇女》杂志的读者。

作为《中国妇女》的编者，我们和你一样，希望自己美丽聪明，希望自己幸福快乐，希望自己人生有成。当然，还有着许多女人大大小小的愿望。

我们带着这些愿望办刊。于是，《中国妇女》讲述了许多女性带着时代印记和个人命运的故事。

由于我们自己也是普通而又通俗的女人，所以，我们在讲述中，把那些即使看上去很耀眼的杰出女性，也还原到人生出发的地方和走向成功点点滴滴的汗水和泪水。听了这些故事，你一定会有和我们同样的感受：真的没有多少天生就比我们强很多的人，但是，有比我们勤奋、比我们坚强、比我们坚韧、比我们能付出和敢担待的人。我们尊敬这样的女性，也把她们当成女性集体的骄傲。她们是女性的路标和榜样。她们的故事，可以鼓励我们，也可以激励我们的女儿。

佼佼者总是那样一些不多的人。大多数平凡如你我的姐妹，也有许多感动自己也感动别人的经历，以及形形色色的

爱恨情仇。由于我们平凡，由于我们显得不那么重要，我们更有时间和精力演绎自己的故事。我们讲述的许多像你像我的女人故事，也常常令人感慨万千，甚至热泪盈眶。

尽管我们人人都想扼住命运的喉咙，做生活的强者，但是，不知道在什么时候、什么地方你恰恰就赶上了逆境，希望得到救助和解脱。我们来了。我们带着法律专家的智慧，我们带着妇联姐妹的关怀，我们给你维护自身合法权利的勇气和力量。

语言是女性的长项。多数时候，说，既是手段，也是目的。说着说着，时不时地也会有那么一点两点火花，产生几条小小真理的可能也有。当然，这是我和读者共同经营的女性话题。至于我们应读者的要求，在《中国妇女》上、下两本无论哪个讲台上和沙龙里，也无论是讲人生、讲法律，还是讲夫妻情感和教育孩子，请来的一定都是中国当下一流的高手和专家。

怎么说起《中国妇女》就觉得篇篇精彩，字字珠玑呢？

《中国妇女》如果真如我们所愿，成为中国女读者的精神家园，我们愿意与现代出版社合作，为你开一间“好书坊”，把《中国妇女》近几年发表的一些好文章，分类编辑成书，奉献给你。希望好书常在你身边，成为你的朋友。

如果你也愿意拿起笔，写给自己、写给其他姐妹，我们把许许多多女性读者的文章编辑成书，也放在“好书坊”里，好吗？

女子为好。你我会心一笑。

中国妇女杂志社社长、总编辑 韩湘景

目 · 录



CONTENTS

第一攻略：聪明太太“驯夫”记

- 与“工作狂”老公共舞…… 雪 影 (2)
- 帮助丈夫成熟起来…… 詹俊娴 (8)
- 美酒亦靠水酿成…… 安 度 (13)
- 孩子不是“第三者”…… 静 心 (18)
- 给他信任，
但绝不让他放任…… 春 语 (24)
- 丈夫胆小也不错…… 刘凤兰 (31)
- 别把老公宠成“孩子”…… 方 倬 (37)
- 为幸福婚姻“掌勺”…… 于慧平 (44)
- 我们的爱情先说后做…… 米舒卡 (50)
- 聪明太太“驯夫”记…… 安 铃 (54)



保卫婚姻全攻略

Bao Wei Hun Yin Quan Gong Liu

第二攻略：镜子没破，千万别摔

- “半个拥抱”险些掀翻爱舟 雨 杉 (60)
- 会反省的老公值得爱 张芳舒 (67)
- 爱，就是让心去翻越大山大河 玉 缓 (72)
- 坚守事业，这是我的婚姻要地 茱 萸 (79)
- 倦飞时，有一盏灯为你守候 苹 莹 (86)
- 把“贪玩”老公留家里 李巧珍 (93)
- 与丈夫前妻艰难过招 孔 蕾 (96)
- 新婚遭强暴，真情融冰雪 阿 梅 (103)
- 我的错，我认账 苗 子 (112)
- 从“离婚通牒”中读出情意 徐 越 (119)
- 是母亲，就让家真正完整吧 静 苗 (129)
- 风雨情不断，牵手到白头 细 妹 (137)
- 镜子没破，千万别摔 雨 云 (144)

保卫婚姻全攻略

Bao Wei Hun Yin Quan Gong Lü

第三攻略：临危出击，捞起婚姻沉船

- 当老公露出“狐狸尾巴”..... 尔 馨 (152)
- 昔日情书不让事业挫折把老公推向网恋..... 剑 华 (159)
- 带丈夫远离情感诱惑..... 海 星 (167)
- 让夫妻情锁定他的心..... 小 米 (173)
- 三个人对一个人的战争..... 质 数 (179)
- 情感绝境：“试离婚”带来柳暗花明..... 左 琴 (186)
- 不见硝烟的战争：唤回老公出轨心..... 俊 妮 (193)
- 感动第三者，我的婚姻安全着陆..... 天 平 (200)
- 超越胜负的“夺夫之战”..... 华 子 (207)
- 婚姻比“爱情”更坚固..... 高 琳 (214)
- 一扇开启的门守候回归..... 乔 吟 (225)
- 给老公一点危机感..... 舒 凝 (232)
- 知错知痛，找回迷途的幸福..... 燕 翎 (239)
- 临危出击，捞起婚姻沉船..... 君 君 (246)



第一攻略：

聪明太太“驯夫”记



与“工作狂”老公共舞

雪 影

我老公是“工作狂”。想当“工作狂”，大小得是个领导，管事的。普通人，想工作狂也狂不起来，哪有那么多“工作”让你忙活？

我老公就是普通人。简单点介绍，他是个“搞研究”的，论职业，和教书的差不到哪儿，研究又不是做生意，做成一单是一单。这活儿靠日积月累细水长流。我怎么说老公是“工作狂”呢？容我慢慢道来。

我看过一本讲婚姻建设的读物，里面说，婚后头一两年，是婚姻第一个关口。这个阶段，两个没有婚姻生活经验的人得各自学着适应新的生活状况，夫妻之间还得进行共同生活的磨合，稍不留神，感情就会出岔子。

我的婚姻没遵照这一规律。新婚那一两年，我与老公处得很好。尽管我俩差别很大，我感性，他理性；我看重生活

的过程，他在乎事情的结果；我享受生命的方式，是认真过好每一天、每一小时，希望细节能够尽量完美，他大事上还算用心，小节就大而化之……但这不影响我们的感情，两个人只要相爱，自然会有包容力，求同存异并不难做到。况且，我们也有很多共同兴趣。我老公不是那种百事不通的书虫，婚前到婚后，我们时常一起去唱歌、游泳、健身，还按时令去郊区摘苹果、葡萄，现在年轻人爱玩的，他都门儿清。家务事他也比较自觉，技术上不在行，就用积极态度来找补：自己做不了好吃的，便不挑食；懒得多打扫卫生，便注意维护，有时我出去一天，回来房间完全是原样，也不知他怎么保持的。

尤其让我感动的是，老公能够体察我的情感需要。我在公司上班要打卡，需要早睡早起。他本是爱睡懒觉的，但他照顾我的节奏，早上坚持与我一同起身，我热牛奶他烤面包片，配合默契，待我走了，他想睡就继续睡。早餐都很简单，我自己吃几口也行，但自己填肚子和老公陪着做、一起吃，是两种味道。晚上的时间和节假日，他也定会抽出时间陪我，不想出去，我们就对坐着下下象棋，聊聊天。

那段时间，我们关系融洽。有一次，一家调查公司上门搞婚姻方面的调查，我俩分别填了表，在“婚姻满意度”一栏，我和老公填的都是“非常满意”。

情况从第三年开始有变。结婚时间长了，“伪装”渐渐剥落。说好听点，这是回到真实的自我；说难听点，就是“真相暴露无遗”。我老公的“真相”是什么？首先，他生活没规律，睡觉起床吃饭，时间上根本没个准谱，有时候我都

与「工作狂」老公共舞





保卫婚姻全攻略

要上班了，他还没睡；有时候我都下班了，他还没睡醒。其次，他小节上越来越随随便便，去我家看看，床上、沙发上、茶几上、餐桌上，甚至窗台和电视上，哪里都能见到翻开的书、杂志、报纸。我家的电脑最辛苦，老公每天一睁眼就开机，用不用都开着，等他睡觉才关闭，为的是上网查资料顺手。还有第三条，过去我们那些共同兴趣，也越来越难得享受一次了，硬拉他一起玩，也玩不痛快，因为老公变得心不在焉，玩什么都不真心投入。

他与我相处的一些态度，也有了变化。比如他看书时，我最好别与他说什么，因为他不但会显得懒洋洋的，喊好几遍才抬抬眼睛，而且跟他说什么都白费口舌，他根本听不进去，转眼就忘。为这个，不知耽误多少事。老公说：“我忙我的，又没碍着你什么，你愿怎么玩随你便，我干预过吗？”我问他：“那你狂追我的时候，怎么和现在不一样？那时你挺舍得花时间玩的嘛！”他倒也老实，回答说：“追求女孩，总得付代价，我那是忍痛付出，因为我自己对那些玩意并不感兴趣，我就喜欢安安静静干自己的事，这招谁了？”

女人都反对对自己丈夫有出息。天上不会掉馅饼，想要丈夫有出息，那是得支持他忙事业。可是，有必要像我老公这么“忙”吗？他基本上就没有“生活”。我并不是要老公成天陪着我玩，年龄增长了，谁还把玩当成正事？我也不是非得要求家里时时刻刻整齐干净，过日子时间久了，新房子还挡不住挂灰变旧呢，过分讲究就矫情了，时间精力上也做不到。但是，人忙事业又是为了什么？还不是为了活得有价值，同时也为了活得更好？像我老公这样，眼前的生活草草率率打发，该享受的都放过了，就算将来事业有成，青春能回来

吗？生命之水能倒流吗？

我最不满的，是老公的心思越来越集中在他的工作上，越来越不注意我的存在，经常让我感觉，如今在他心目中，“家庭”就是他一人，就是他那些事，再没别的了。夫妻感情必须有来有往，这边热上一寸，那边就火上半尺；而这边凉下一分，那边说不定就淡下一尺还多。也许女人对情感的要求是比男人更高，老公不肯多陪我，作为妻子，我不可能不失落。心里不愉快，再看他那些毛病，本来能忍的，现在也不愿忍了。我们开始吵。我与老公吵嘴，是吵不出结果的，老公声音没我高，嘴却比我硬，什么事他都有他的一套逻辑。吵嘴我是要发泄发泄，谁知不仅没发泄出去，还被堵得更憋屈。这样一个心情，下次逮住点小事，还不得跟他大吵？

其实我心里明白，我们的问题不是吵嘴能够解决的，应该静下心来交流。可是既然一开始没想那么周到，就形成一个“场”，要发生冲突的时候，双方的脸色呀、语调呀，全都好像被什么程序给控制住了，都会接着上次那个茬继续来，你想换个样子都不成；一看到对方摆出了老样子，你的气就往上蹿，怎么还顾得上考虑方式？我很苦恼。我找的这位老公，该算不错，有学识，懂道理，自己真有错误时，也能认，不强词夺理。他没有恶习，也很少与异性交往，品质靠得住。他修养好，吵得再厉害也不说粗话，不变脸变色。可就连这样一个优点一箩筐的老公，和他生活起来也问题多多。是我自己缺少驾驭婚姻的能力，还是婚姻都这样？实在很疲惫，很灰心。

老公也苦恼。他觉得，我明知他喜欢安静地做自己的事，

与「工作狂」老公共舞



保卫婚姻全攻略

我却频频与他吵，这是我有挑别人刺、控制别人的癖好。他认为这是一种性格缺陷，经过他多次提醒，我应该有所认识，注意加以纠正。我却固执己见，连自己的缺点都爱惜得不行。他这样分析我时，我真是火，他为什么就不换位想想，以前我有这个“性格缺陷”吗？做了他太太才添缺陷，他有无责任？当时，我都觉得，我与他大概是配错了，先天差别那样大的一对，是不可能和谐的。

顿悟也就在这个阶段，我们身边出了一件事。老公一位师兄，太太是留洋的 MBA，两口子都优秀得不得了，但就是合不到一起。一直说是在讨论离婚，却不知为什么总没离。拖来拖去的，太太得了抑郁症，有一天，男的外出，太太发病，从 16 层楼上跳下去了。老公这师兄是个重良心的男人，太太活着两人过得不好，太太这一死，他觉得都是自己害的，精神垮了，整个变了一个人。过去雄心万丈，正准备应聘到美国一家研究机构，现在办妥了的事，他都不去做，像个无业游民，什么正事都无心做，老跑教堂。他太太出事后，他来过我家。他那灰颓的脸色令我好不心惊胆战。几天以前，他是一个多神气的男子！我问他，与太太处不好，为何不爽快分手？他的说法令我意外。他说，他们合不来是真的，但爱情也是真的。我又问：“究竟是什么矛盾，闹到这地步？”他苦笑：“什么大不了的矛盾？什么正经矛盾都没有，就生活里那些鸡毛蒜皮……她心太强，我太不知容人……”

听他这一说，我看见，我老公的眼镜都快掉地上了。这件事，对我刺激好大。我活这么些年，熟人中间还没出现过这种悲剧。

这天大的悲剧，竟然是生活里的鸡毛蒜皮酿造的！人要改变想法，说快也快。这件事，使我对人生的想法和过去不同了，很多问题，都能从另外的角度去看。人活着，能遇到几回大事？生活就在鸡毛蒜皮中进行。所以，鸡毛蒜皮的事有时最伤人，正因为，鸡毛蒜皮，才是每天都要面对的。我向老公建议，我俩各自后退一步：他的个人生活、习惯，我能不干涉就不干涉，实在过不去的，用良好的态度说出，供他参考、改进；他在做自己的事之余，有计划地预留一定时间，奉献给夫妻的共同活动，这个时间段内，要能彻底丢开其他，专心投入。从这以后，我与老公的关系才有点理顺了的意思。

婚姻，就是两个不同的人爱一起过同一份生活。完全各管各，情感距离会拉远，家庭失去向心力，最终将失去存在的必要；相互管得太多，抢夺了对方的个人空间，免不了磕碰、摩擦。找到一个两人都认可的度，婚姻才能让两个人都舒畅，都真心地愿意住在里边不离开。

与「工作狂」老公共舞



帮助丈夫成熟起来

■ 詹俊娴

周末去朋友家吃饭时，女主人不无羡慕地对我说：“你老公对家庭太有责任感了，总是想着你和女儿，这种好男人现在已成稀有动物了。”

我笑而不语，思绪却飞到了在等待老公成熟的漫长岁月里，回忆我们所经历的酸甜苦辣……

多梦的季节，总是感性多于理性。我在收到几十封甜蜜的情书后，便以为爱情真的可以当饭吃。身体柔弱的我，甚至没考察他是否会体贴人、照顾人，便与他携手走进了婚姻的殿堂。

我想，比我年长几岁的他至少会像情书中表白的那样，爱我疼我。

待蜜月一过，开门7件事便一样不少地等着人去张罗了，尤其是孩子的降生，给我们带来快乐的同时，也增添了许多麻烦。令我意外并大失所望的是，老公的表现岂止是不会体

贴照顾人，根本就没有责任感，因为他自己都像个孩子似的，处处需要人照顾，不是把我的袜子拿去穿了，就是提着他的衬衣问我这是不是他的衣服，稍微不看紧他，还可能将毛衣前后穿反了，让人哭笑不得。不管家事的老公大概以为，男人只要娶了太太，肚子饿了当然有人煮饭，衣服脏了当然有人给洗，甚至钱也能取之不尽用之不竭。

更糟的，老公他既不主内，又不主外。有段时间我们租房子住，每次与房东、中介人侃价，他都借故有事，让我战斗在第一线，别人还以为我家没男人呢！

如果说他因单位离家较远，平时我多承担一些家务倒也罢了，但他休息日的表现就不免让我大为光火。每逢假日，整个上午他的身子都好像与席梦思粘在了一起，无论女儿怎样在他旁边吵着要起床，或者外边查气表水表的人把门敲得山响，他都有本事充耳不闻，只管继续他的美梦。待他睡够喝足，已到了下午。这时，他又会提着包发展自己的业余爱好去了——打乒乓，这一去，绝对不是一两个小时能解决问题的，不到筋疲力尽肚子提抗议，他根本想不起归家。

碰上这样一个大甩手的老公，我一年 365 天都得两点一线地忙工作忙家务，几乎没有一点点属于自己的时间可以用来调整身体和心情。日子长了，我感觉我要崩溃了。那时，我也不太懂得沟通的技巧，烦起来，要么生闷气，要么与老公大吵大闹，但两者都解决不了任何问题，他依然我行我素。

让我感到更不能接受的一点是，他似乎根本不懂得女人是渴望丈夫呵护的。我每次生病，几乎都是一个人撑着病体去医院，偶尔他也陪我去，但挂号、交费、化验、取药统统需要我一一指点，结果，倒搞得我比他没来还更累。听医生

帮助丈夫成熟起来

