

都说“婚姻是爱情的坟墓”，为什么？是因为抱怨！
婚姻是一座围城，城里的人想出去，城外的人想进来。
——钱钟书《围城》

爱他 就不要抱怨他



爱，

让你的抱怨烟消云散

爱，

让你的爱情永葆青春

爱，

让你的生活幸福美满



翻开这本书，从细节开始，
从这里开始，做个懂爱的女人！

张 月◎著



中国言实出版社

爱他 就不要抱怨他



张 月◎著

 中国言实出版社

图书在版编目（CIP）数据

爱他就不要抱怨他 / 张月著. —
北京：中国言实出版社，2013.7
ISBN 978-7-5171-0153-6

I. ①爱… II. ①张… III. ①女性—爱情—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第148795号

责任编辑：郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64966714（发行部） 51147960（邮 购）

64924853（总编室） 64963107（三编部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 19印张

字 数 260千字

定 价 38.00元 ISBN 978-7-5171-0153-6



前言

做个懂爱的女人

为什么爱情之花常常因为婚姻而枯萎？这当然不是一个人的问题。但是，不得不承认的是，女人常在不知不觉中扮演了破坏者的角色。许多男人都直接或间接地表明，最受不了的就是女人的抱怨。

女人，是极有力量的，她能影响男人，造就男人，也能毁掉男人！她能延续爱情，雕刻婚姻，也能摧毁生活！

许多女人左脚刚踏入婚姻，右脚便开始踢坏婚姻之墙。恋爱时所有的美好都随着男人成为家人，成为可以支配的另一半戛然而止。女人开始以他妨碍了别人的健康为名，抱怨他总是爱抽烟；开始以怕影响他工作为由，抱怨他不该总跟朋友聚会喝酒；开始因为他不洗袜子，不洗碗而唠叨不休；开始埋怨他越来越粗心，不体察自己的心情，不理解自己的感受；开始指责他不像当初承诺的那个样子，也没能让自己过上富裕的生活；开始变得任性，不讲道理，强迫他做一些自己根本不想做的事；甚至开始变得充满怀疑，患得患失，老是觉得他心里装着另一个女人……总之，女人自己开始不自觉地将婚姻变成了“爱情的坟墓”，而做这一切，女人都未曾觉得有什么不对，因为这全是以“爱”的名义。

然而，你的确是一个懂爱的女人吗？你认为你所抱怨、唠叨、指责、埋怨、怀疑的，都是为了更爱他或者让他更爱你吗？

女人渴望爱，憧憬有爱的日子，但现实让我们不得不明白一点：婚前男人积极表现爱，婚后女人必须懂得爱。而这爱绝对不是无休无止的抱怨。

女人习惯于塑造和支配，但这绝不仅仅是用语言告诉他该做什么，不该做什么。这么做只能让男人产生逆反和厌烦。

爱他就要懂他，知道他的需求和心态——男人不是圣人，他有爱好，他渴望自由，他要面子，他也有懦弱的时候，他也有伸手够不到的地方，也有自尊又自卑的复杂心理，因此，他更渴望理解和包容，更渴望温柔和关爱。

如果你真爱一个人，就要爱他原来的样子——爱他的好，也爱他的坏，爱他的优点，也爱他的缺点，绝不能因为爱他，就希望他变成自己所希望的样子。

《中国式离婚》中林小枫有一句经典的台词：爱，是需要能力的。的确，爱并非说说那么简单，宛若流水的日子、充满压力的生活、冷酷无情的现实，如许这些，对爱都是极大的考验。

如果你总是抱怨他，把一切不如意都加罪在他的身上，可怕的心理暗示就会让你越来越觉得他是不幸生活的原凶，而事实上，你的抱怨也正在逼着他远离你。可怕的抱怨让你在痛苦中煎熬，既伤害着自己，也伤害着爱人。它就是一只可怕的蛀虫，再牢固的城墙也抵挡不住日积月累的蛀蚀。

爱是需要能力的，那能力就是远离抱怨，让你爱的人爱你。

著 者

2013.5



目 录

1. 你是否正走在将抱怨当成“激励”的路上? / 1
2. 你是完美的吗? 如果不是, 就不要抱怨你的男人不够完美 / 3
3. 男人是个自信又自卑的动物, 请不要轻易打击他 / 7
4. 男人并不像你想象中那么坚强, 请多理解他 / 12
5. 你可以不接受他, 但一定要尊重他 / 14
6. 对男人过多不切实际的期待, 会降低婚姻的幸福感 / 17
7. 唠叨只是一堆无用的“废话” / 20
8. 艺术地“唠叨”, 不做烦人的唐僧 / 23
9. 喋喋不休会捣毁你所珍爱的一切东西, 包括你的男人 / 25
10. 男人不听话, 很可能是你的“要求”有问题 / 29
11. 懂得“恶语伤人”的道理, 就不会出现“覆水难收”的危机 / 33
12. 即使你再强, 也不要对丈夫横挑鼻子竖挑眼 / 35
13. 彻头彻尾的“女强人”已经过时了 / 38
14. 对于家庭而言, 谁维护了爱, 谁就维护了尊严 / 41
15. 即使他有很多缺点, 你也要学会接纳 / 44



16. 男人爱面子就跟女人爱自己的脸一样，所以请勿触“雷区” / 47
17. 不在外面杀你男人的“威风”，在家里你就会一直“威风” / 51
18. 强迫你的丈夫做一些你认为应该做的事是很不明智的 / 55
19. “野蛮女友”只在电影里可爱，生活里请勿效仿 / 57
20. 家，不是分辨是非曲直的地方 / 60
21. 睁一只眼闭一只眼对你们的关系绝对是利大于弊 / 63
22. 爱情不是“看”来的，控制他毫无意义 / 65
23. 男人就是这样，你捆得越紧，他逃得越快 / 68
24. 适时的分离无疑是爱情的保鲜剂 / 72
25. 男人的沉默，有时正是不想伤害你 / 75
26. 冲突处理不当能够毁掉婚姻 / 79
27. 一个脾气暴躁的女人会让男人陷入痛苦 / 83
28. 大多数的男人还是对善解人意的女人情有独钟 / 85
29. 男人最受不了抱怨，最抵抗不过柔情 / 89
30. 娶一个缺乏涵养的女人是男人最大的不幸 / 93
31. 逼他揭开过去的伤疤，你会得到快乐吗？ / 96
32. 爱情就是一杯凉开水，淡才是最好的滋味 / 100
33. 抱怨生活不够浪漫，那是你还不不懂生活 / 103



- 34. 许有一天你会发现，你的婚姻是平淡的，淡得不忍
逃离 / 107
- 35. 你有想过你的男人希望你为他做什么吗？ / 111
- 36. 最能伤害夫妻关系的，莫过于不正确的沟通方式 / 115
- 37. 不要因为丈夫是家人了，就可以说话口无遮拦 / 118
- 38. 掌握沟通的技巧，促进良性的交流 / 122
- 39. 一个女人成熟的标志就是不再把爱情当作生活的
主题 / 125
- 40. 妥协不是男人的专利，善于低头的女人才是最厉害的
女人 / 131
- 41. 这个世界上不存在天生就合适的婚姻 / 135
- 42. 算计未必真聪明，糊涂未必会吃亏 / 138
- 43. 男人的陋习靠骂是改不了的 / 141
- 44. “离婚”二字，说出来容易，收回去难 / 145
- 45. 别做侦探，给善意的谎言留下一席之地 / 147
- 46. 男人说谎，很多时候是为了让女人生活得更加快乐 / 150
- 47. 鞭子无法驯服男人，唯有爱才是拴住男人的缰绳 / 155
- 48. 苛责是对爱的腐蚀，宽容才是对爱的升华 / 159
- 49. 比较不会产生正能量，却会产生负效应 / 162
- 50. 百般挑剔的背后往往是你的虚荣心在作怪 / 166



51. 满足于当下才最容易找到幸福 / 169
52. 男人并非没有泪，只是未到伤心时 / 172
53. 了解男人的行为方式，你会释然很多 / 175
54. 男人需要独处的时间，别逼他交待心事 / 178
55. “哥们儿”是男人的世界，要接受他的“哥们儿情” / 181
56. 认同他，他就是块宝；贬低他，他就是棵草 / 185
57. 男人也有童心，请不要骂他幼稚 / 188
58. 不要试着在外面寻找温暖，否则就会丢掉原本的幸福 / 191
59. 永远不要试图去改变一个男人，因为他的习惯早已养成 / 194
60. 是男人先冷淡了你，还是你先冷落了他？ / 199
61. 换位思考一下，你将解开许多疙瘩 / 203
62. 一个好男人的造就，不光在于男人本身 / 205
63. 你认为你给他的是爱，但他却未必喜欢 / 207
64. 当男人变得暴躁时，你是否也要以暴制暴呢？ / 209
65. 即使你再棒，也别忘了给你的男人出彩的机会 / 211
66. 与他的家人产生战争，就是把你的男人当牺牲品 / 214
67. 所谓的合得来与合不来，全是你的脑子在作怪 / 219
68. 不断寻觅新鲜感，才能避免“审美疲劳”的产生 / 222



69. 如果一个男人宁愿在外面待着的时候，你要反省你自己了 / 226
70. 你要认识一点，大多数男人婚后不会再夸赞他的妻子 / 229
71. 当男人特别辛劳时，请做好他的后勤部长 / 233
72. 把“情”摆在第一位，把“钱”摆在第二位 / 236
73. 刻薄的指责会让你的男人“性致”变淡 / 240
74. 当你抱怨你们不“性福”时，你该有所改变了 / 242
75. 你用抱怨与网络游戏争宠，必定会成为输家 / 247
76. 自信一点，捕风捉影只会自毁婚姻 / 250
77. 别只长一张抱怨的嘴，要拥有一双善于发现问题的眼睛 / 252
78. 愤怒、吵闹或许真的会让男人的“红颜知己”变了味道 / 255
79. 你不应只是他的妻子，更应该是他的朋友和知己 / 259
80. 无法饶恕对方，就无法放开自己 / 262
81. 女人的幸福不是靠男人给的，女人要有让自己幸福的能力 / 266
82. 越是自立的女人，越不去抱怨男人 / 270
83. 提升自己的素质，做一个有旺夫气质的女人 / 273



- 84. 挖掘你的魅力，“丑”女人也有吸引力 / 276
- 85. 别跟男人的爱好过不去，有爱好的男人更可靠 / 280
- 86. 指责会让丈夫失去信心，也会让你失去关爱 / 285
- 87. 选择与丈夫风雨同舟，就是选择了一份淳厚的感情 / 288
- 88. 婚姻就像是一个空盒子，你必须往里面放东西才可能有所收获 / 291



1. 你是否正走在将抱怨当成“激励”的路上？

你的婚姻生活幸福吗？如果向男人们调查这个问题时，他们可能会思考一下，为什么，此刻他们肯定在想自己的妻子。大多数男人认为，若是妻子脾气急躁，习惯抱怨，即使她再漂亮迷人，再精明能干，也无法让他感觉到幸福。

男人下班回到家，最需要的就是休息放松，因为家是他最安全、最温馨的避风港和休息站。他在家不用再绷紧神经戴着面具应付各种各样的人，这时的他就像是正在充电，需要把消耗的能量补充回来。因此，聪明的女人就要尽量让他在家舒服自在。实际上这才是最到位的关怀，也是牢牢抓住男人心的最佳时机。

但是很多女人不但不能体会男人的疲惫，还要强迫男人专心扮演一个好听众，她们一见到丈夫便开始抱怨：“你看人家男人天天陪老婆孩子逛街散步，而你却老是看不见人影”、“你看人家的生活过得多滋润，开的都是豪华轿车，再看看我们，我跟你真是倒了八辈子霉了。”……拥有一位这样的妻子，做丈夫的实在容易泄气。抱怨会给家庭带来很大不幸。

有一位朋友从结婚开始，他的妻子就好像对他有十万个不满意，不断取笑他的工作，轻视他做的每一件事情，这一切几乎毁掉了他的事业。那时候他是一个推销员，每天充满热情地工作，因为他对自己的前途很有信心。当他回到家里时满心希望会得到妻子的鼓励，但迎接他的总是一番冷嘲热讽：“今天的生意怎么样？有没有带回佣金呀？是不是又带回来经理的一顿训话呢？我想你应该知道马上就要付房租了。”尽管不断受到嘲



笑，但他还是努力奋斗着。后来他终于成了一家著名公司的执行副总裁了。他在不能继续忍受下去时和妻子离了婚，重新娶了一个能够给他爱心和支持的年轻女孩。

但是，第一位妻子并不明白他为什么会离开她。她跟朋友诉苦：“我为他省吃俭用，做牛做马辛苦了这么多年，当他有了钱以后，就去找年轻的女人。男人都是没良心的坏东西！”——她终于落到了可悲的下场。

如果有人告诉她：“导致丈夫离开你的原因是你对他的唠叨、抱怨、挑剔，并不是因为另外的女人。”她一定不会相信，她也许还会说：“我这种方式是对他的激励，让他更有前进的动力。”但谁会喜欢这种激励呢？一位妻子如果一直用一种轻蔑的方式去挑剔丈夫，抱怨对生活的不满，这对于他的自尊心无疑是极大的打击和折磨，甚至会摧毁他的自信心。

也许你是善良的，也许你的确是希望通过这种方式激励他取得更大的成功，但事实上，男人并不喜欢这种让他泄气的方式，男人更喜欢直接的表达。你的抱怨只能让他产生更大的自卑和痛苦，而自卑和痛苦之后，便是他对你的恐惧和厌烦。所以，改变这种可怕的激励方式吧，别为自己的私心戴上冠冕堂皇的帽子，继续这种做法不会有好的结果。

温馨丝语

一位妻子如果一直用一种轻蔑的方式去挑剔丈夫，抱怨对生活的不满，这对于他的自尊心无疑是极大的打击和折磨，甚至会摧毁他的自信心。



己 你是完美的吗？如果不是，就不要抱怨你的男人不够完美

男人婚前和婚后可能会有极大的差别，这让很多女人产生不满。婚前，男人甜言蜜语，但婚后取而代之的是男人随处乱丢的臭袜子、脏衣服，女人此时才发现自己爱得如痴如醉的男人，原来有这么多让人难以忍受的毛病。于是，她开始了无休止的抱怨，两人摩擦不断，感情产生裂痕。有的裂痕可以修补，也有的裂痕最终导致了婚姻的解体。

没有一个人不希望自己的配偶同时拥有靓丽的外表和深刻的精神内涵，但是，世上根本就不存在十全十美的人，既然是凡人就必然有其缺陷：英俊的可能学历低，学历高的也许长相不如人意，收入高、懂得浪漫的或许花心，老老实实、可以让人放心的又不讨人开心……就算真有既有钱又帅又浪漫又专一又有闲情的男人，可是，你自己够完美吗？

就像玉石一样，男人再完美我们也可以找出斑点，缺点是无法完全规避的。这时候，你千万不要因为玉石的瑕疵而丢掉整块玉石，不要因为男人的一点不足而断送原本可能获得的幸福婚姻。

现实生活当中，我们经常能够看到一些女人为男人的缺点动怒：有的因为爱人回家抽烟吵架，有的因为爱人挖鼻孔吵架，有的因为爱人不会收拾屋子吵架，有的因为爱人上床没有洗脚吵架等，闹得天翻地覆，使家庭陷入痛苦的深渊，甚至走上离婚之路。

美欣的婚姻常令身边的姐妹羡慕不已。美欣的丈夫张强经营着一家广



告公司，生活条件很优越，而且张强对美欣也是疼爱有加。但美欣对张强的一个缺点始终无法容忍，张强喜欢喝点小酒，且不胜酒力，每饮必醉，两人为此经常闹矛盾。

这天，美欣去邮局办事情，张强说好在家做晚饭。可是，美欣晚上六点多回到家一看，还是冷锅冷灶，也不见张强的影子，打手机去问，说是有一个朋友约他吃饭。美欣气不打一处来，气愤地挂了电话。

十点左右时，张强回来了，喝得有点醉，身上一股酒味。张强刚一进门，美欣就骂上了：“你就知道喝酒，为什么不喝死在外面？”张强一听也火了，推了美欣一把。这一推就好像在美欣愤怒冒火的心上浇上了汽油，她扑向张强，与张强扭打在一起……

结果，张强的脸被抓得鲜血淋漓，美欣的腰也扭伤了。后来，两人闹起了离婚，虽然在朋友的劝解下，这场战争好不容易化解了，但是战争的硝烟仍然弥漫在二人之间，使他们的婚姻没有幸福感可言。

完美，这时已经成为一种病态，一种危害婚姻的毒药。

事实上，一位妻子能否与丈夫始终相亲相爱，缔造完美婚姻，完全取决于她自己的智慧。应该记住这样一句格言：“一个傻瓜也有可能赢得一个男人的爱情，但只有聪慧的女人才能够维持它。”

那么，如何做一个这样的聪慧女人呢？这就要求你懂得调整自己的心态，用对人的眼光而不是对神的眼光来要求自己的男人，尊重男人身上的不完美。大致来说，你需要做到以下几点。

一、学会包容他的缺点

有人经常感叹自己的婚姻不幸福，抱怨自己的丈夫一无是处，不停地怨恨、发牢骚、指责，其实这都是没有包容之心造成的消极心态。如果这种心态发展下去，恐怕永远也得不到婚姻的幸福。

你要学着以宽容的胸怀去包容丈夫的缺点，既然你爱他，就要全部接受他，学会包容他。有了包容与原谅，美好的事物就会多起来，幸福也会



围绕在你身边。况且，当他愿意把自己真实的一面毫无戒心地展示在你面前时，那说明他也是爱你的。

二、一分为二地看待缺点

正如任何一件事情既有积极的一面，也有消极的一面一样，天下也没有绝对的缺点与优点。对男人的缺点，你也不能一概而论，而要一分为二地看待。你会发现，他的缺点未尝不是一件好事情呢！

比如，如果男人没钱，那么他会少一些出轨的可能，这样你也就不会整晚地想，都快十二点了，他是不是真的在加班；如果男人懒惰，那么他就会有更多的休息时间，使他有充足的精力去工作；如果他没有上进心，他就会把全部注意力集中在你和孩子的身上；如果他每天回家都一身的酒气，那他也是迫不得已，为了应酬，为了多留住一个客户，为了这个家……

三、发现他身上的闪光点

人不能十全十美，有缺点当然也有长处。面对眼前这个不完美的男人，抱怨、挑剔非但没有用，还会葬送了你一生的幸福。所以，聪明的你不妨尝试着去发现丈夫身上的闪光点，多多挖掘他的优点。

萧然的老公固执保守，刚愎自用，脾气暴躁，性情单调，又不善交际，尤其不喜欢和领导拉关系……平淡的婚姻生活没有一点转机，萧然终于无法忍受下去，她决定出国旅行，回来再和丈夫离婚。

一次偶然的机会，萧然请教了一位婚姻问题专家，专家对她说：“如果你还想挽救你们的婚姻，只有一个办法，那就是尽量忽略掉你丈夫身上的缺点，多挖掘他的优点，做个糊涂的明白人。”

出国的日子一天天地临近，萧然尝试着发现丈夫的优点时，发现他的优点还真不少。他可容忍自己不料理家务，能迁就自己撒泼使性，知道关



心自己和家人，而且他从不把香烟和烦恼带进家里……萧然心上的坚冰一天天地在消融，她对丈夫的感情也与日俱增。

每一个人女人都想寻得一个完美无缺的男人，但不得不认清的现实是，世上是没有“完美男人”可言的。反观自己，你是一个完美的女人吗？如果不是，他既然可以接受不完美的你，你又为何不能包容不完美的他呢？

温馨丝语

就像玉石一样，男人再完美我们也可以找出斑点，缺点是无法完全规避的。这时候，你千万不要因为玉石的瑕疵而丢掉整块玉石，不要因为男人的一点不足而断送原本可能获得的幸福婚姻。