



7天炼就一对幸福男女，7天打造一生美满婚姻
2012最值得期待的一本幸福婚姻智慧指南

李 岳◎著



婚姻 七日谈



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



婚姻 七日谈

李岳◎著



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻七日谈/ 李岳著. — 北京: 北京邮电大学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5635-2828-8

I. ①婚… II. ①李… 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233030号

书 名: 婚姻七日谈

作 者: 李岳

责任编辑: 彭莎莎

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路10号 (邮编 100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62282735

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 720mm × 1 000mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 284千字

版 次: 2012年1月第1版

2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5635-2828-8

定价: 36.00元

· 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

前言



家庭是组成社会的细胞，夫妻是家庭的核心，婚姻的幸福与否，关系到家庭的和睦与社会的安定。有人说婚姻是爱情的乐园，有人说婚姻是爱情的坟墓，也有人说婚姻像一座“围城”，城外的人想进去，城里的人想出来。

在当今物欲横流、思想开放的时代，婚姻关系变得越来越脆弱，使人不得不居安思危。但无论时代如何变迁，人们的内心深处对爱情的渴望和对婚姻的向往是不会改变的，仍旧希望拥有天长地久的爱情，期盼一个与自己携手一生的爱人。然而现在，要想拥有一分经受得起岁月考验的美满姻缘，似乎比过去更难。

这不是因为婚姻的本质发生了变化，它还是一如既往地神圣。婚姻既不是缤纷的乐园，也不是阴森的坟墓，它是爱情的着陆点。如果没有着陆点，爱情就会像随风飘荡的气球，没有归宿，最终破灭。有了婚姻，只要彼此心心相印，无论走到天涯海角，永远有一位时刻牵挂着你的伴侣，与你同甘共苦，风雨同舟。

婚姻淡化了恋爱的浪漫，增添了家庭的琐事，舍弃了随心所欲的自由，在理解包容中相互磨合。婚姻不是无条件地索取，而是无私地投入。许多婚姻不幸的人羡慕别人的幸福婚姻，殊不知幸福婚姻并非天赐，而需要苦心经营，才能获得收益。付出的爱换回的是幸福的长相厮守。

婚姻关系是人类社会最基本的关系，也是最难处理的关系。如果经营得当，





婚姻七日谈

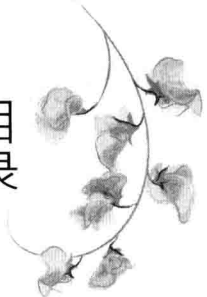
会得到幸福的回馈，如果经营不当，会跌入痛苦的深渊。经营婚姻是一门艺术，良好夫妻关系的营造，需要诸多艺术技巧。经营婚姻是一项伟大而艰巨的工程，必须一步一个脚印，用心去做。

婚姻之舟不可能一帆风顺地航行，中途难免遇到艰难险阻。我们唯有凭借真挚的心，在岁月之境面前反复审视婚姻的是与非、对与错，汲取前人积累下来的有关婚姻的真知灼见，才能提升经营婚姻的智慧，把握正确的航向，稳妥地驾驭自己的婚姻之舟，驶向幸福的彼岸。

本书站在高屋建瓴的视角，把每个人的婚姻分为七天，每一天都相当于婚姻的一个阶段，在每个阶段，婚姻中的人们都将面临各种各样的考验，这些考验都围绕着拥有幸福的婚姻而生。书中以生动翔实的故事为依据，对如何经营好每一个阶段的婚姻、收获幸福进行了抽丝剥茧般地分析论证，并为融洽夫妻关系提出了切实可行的方案。

一本著作的完成，需要许多人的默默奉献。尹畅、李学书、李立、周威、杜宏伟、刘凤娟等参与了本书的编写，为书稿的完成付出了很多汗水，在此亦深表感谢。

每天学习一章，每天领悟婚姻中一个阶段，每天获得启迪和收益，一个礼拜便能让读者真正读懂婚姻，找到经营婚姻的正确之道。



第1日 做好恋爱的准备

1. 让温柔提升“女人味” 3
2. 用装束吸引他的眼球 8
3. 恋爱不能贪图虚荣 11
4. 长着翅膀的不一定是天使 15
5. 鱼和熊掌不可兼得 17
6. 不要“闪”了自己 20
7. 不要为了义务而结婚 23
8. 永远不当“第三者” 25
9. 身体不是爱情的筹码 29
10. 慎重对待“网恋” 33
11. 婚姻真的需要门当户对吗? 36

第2日 弹好婚姻乐曲的前奏

1. 做一块吸引他的“磁石” 41
2. 发现好“鱼”就要“钓” 44
3. 该主动时，何必矜持? 47
4. 若即若离，保持神秘感 52
5. 爱到深处也要保留几分 57
6. 警惕花心男人的“花招” 60
7. 千万不要做“等女” 63
8. 不要等待摘到最饱满的麦穗 65



9. 选择一支“潜力股” 69
10. 男人坠入情网的信号 73
11. 求婚让他说出来 76
12. 拜见他的父母 78

第3日 心心相印情路长

1. 彼此敞开心扉 83
2. 聆听爱人的心声 86
3. 信任是婚姻的根基 90
4. 亲密“有间”的艺术 94
5. 尊重爱人的亲友 97
6. 对爱人不要过于挑剔 102
7. 用温柔营造爱的氛围 106
8. 让他保持男人的尊严 109
9. 用责任和真诚守护她 112
10. 多讲几句甜言蜜语 116

第4日 让矛盾烟消云散

1. 夫妻间要懂得忍耐是金 121
2. 我们不要“冷战” 124
3. 给婚姻加点“幽默佐料” 128
4. 用理解和宽容抵御矛盾 132
5. 解决夫妻理财分歧 135
6. 轻松化解婆媳矛盾 139
7. 不要让丈夫左右为难 144
8. 在妻子面前退一步 149
9. 与岳父岳母和谐相处 152
10. 让两个女人和睦相处 155



第5日 共同扛起家庭的重担

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 家庭的责任需要共同承担 | 161 |
| 2. 孝敬父母是夫妻的责任 | 164 |
| 3. 共同承担家务劳动 | 168 |
| 4. 一个吹笛，一个捏眼儿 | 172 |
| 5. 找到家庭与事业的平衡点 | 175 |
| 6. 家庭与事业的平衡技巧 | 178 |
| 7. 做丈夫身后的英雄 | 180 |
| 8. 制订合理的理财方案 | 184 |
| 9. 合理使用“AA制” | 188 |
| 10. 巧妙摆脱“月光族” | 192 |

第6日 做战胜时间的胜利者

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 安然度过婚后“磨合期” | 199 |
| 2. 改造对方不如调整自己 | 202 |
| 3. 不要让孩子阻碍二人世界 | 204 |
| 4. 解开婚姻的“第七年魔咒” | 209 |
| 5. 安然度过“空巢期” | 213 |
| 6. 妻子守好婚姻的几个“关隘” | 215 |
| 7. 提升内在气质，打造持久魅力 | 217 |
| 8. 如何对待“节外生枝”的丈夫？ | 220 |
| 9. “家花”和“野花” | 224 |
| 10. 牛郎织女的相处之道 | 227 |
| 11. 不要让网络成为“婚姻杀手” | 231 |
| 12. 不要让“刀子嘴”伤了感情 | 234 |

第7日 细水长流的亲情

1. 你欣赏我，我欣赏你 239
2. 浪漫是爱情的保鲜膜 243
3. 让我们重燃激情 247
4. 培养共同的情趣 250
5. 爱情离不开细节温暖 253
6. 让爱的火花时刻闪烁 257
7. 体会知足常乐的幸福 260
8. 同经风雨，共见彩虹 263
9. 互相关爱，互相扶持 266
10. 品味白开水的恬淡隽永 270



第 1 日

做好恋爱的准备

无论是男人还是女人，择偶之前首先要清楚地认识自己，认识自己所处的社会环境，提高自身魅力，让身心都做好恋爱的准备。如此一来，可以为恋爱的成功增添筹码。





1. 让温柔提升“女人味”



徐志摩在《沙扬娜拉一首——赠日本女郎》一诗中有一句：“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞。”朱自清在《女人》一文中，对女人的温柔有这样一段描述：“我以为艺术的女人第一是她的温醉空气，使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰的芬芳，如躺在天鹅绒的厚毯上。她是如水的蜜，如烟的轻，笼罩着我们。我们怎能不欢喜赞叹呢……”

温柔一直是中国人对女性的最佳审美标准，在男人看来，最令他心动的是女人绵绵似水的柔情，宛若微风掠过湖面，让他的心湖情不自禁地泛起涟漪。面对一个柔情似水的女人，哪个男人能硬得起心肠呢？温柔的女人往往更容易博得男人的好感。



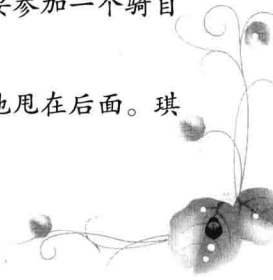
欣欣和琪琪是一对闺中密友。

欣欣性格直爽、大大咧咧，她的男友高兵之所以当初选择与她交往，是看上了她率直、天真的个性。

琪琪的性格与欣欣恰恰相反，她温柔细腻、乖巧可人。

欣欣和男友一块出去玩，常常拉着琪琪。一次，欣欣和男友要参加一个骑自行车越野活动，也拉上琪琪一块加入。

一路上，欣欣跟别人“飙车”，骑得飞快，大家都被她远远地甩在后面。琪





婚姻七日谈

琪却安静地骑着，不声不响地跟在大家后面。高兵看到琪琪骑得有点吃力，也骑在后面慢慢陪她一程，这让琪琪很不好意思，连连对高兵说“谢谢”。听到对方这么温柔地对自己说话，高兵心中不禁泛起一丝怜惜的感觉。

大家终于骑到了目的地。高兵发现自己书包的一角不知道什么时候破了一个洞，他和欣欣的东西全都放在了书包里，他发现后急忙检查有没有丢东西。最后发现，自行车钥匙丢了。虽然这不是什么大事，欣欣却急了，她开始埋怨高兵：

“你怎么这么不小心呢？在用包之前也不检查一下，幸好只是丢了一把自行车钥匙，要是把钱也丢了怎么办？你怎么这么笨呢？”

当着大家的面被女友数落一番，高兵心里很不痛快，于是反驳道：“我也不想掉呀，你也掉过东西，我这么数落过你吗？”

“我什么时候掉过东西了？你说清楚呀……”

眼看，双方就要剑拔弩张了。这时，琪琪站出来圆场：“包坏了不怪高兵，幸好丢的只是一把自行车钥匙，不是什么贵重物件，回去再配一把钥匙就好了，大家收拾心情，继续玩吧，别让一件小事破坏今天的娱乐计划。”琪琪讲话时不紧不慢，娓娓道来。听到此话言之有理，欣欣和高兵也没有再说什么，大家继续娱乐。一场几乎已经开始的争吵，琪琪用几句温柔的话就轻松化解。

最后，大家自由活动。欣欣和男孩子们一块踢足球，冲锋陷阵，敢拼敢抢。高兵开始觉得她不像自己的恋人，反倒像一个好哥们儿。他渴望自己的女友像琪琪那样温柔而善解人意。

最后，高兵和欣欣分手了，转而去追求琪琪。

温柔使女性更有“女人味”，从而增强对异性的吸引力，这正应了“温柔天下去得，刚强寸步难移”这句俗话。温柔的女人是男人的精神依靠。男人表面上看起来很坚强，其实他们的内心也有柔软的一面。他们渴望女性温柔的体贴，也渴望怜香惜玉，用自己的坚强去呵护一个柔情似水的女人。

但是，温柔不是软弱，软弱的女人博得的是男人的同情，而不是真正的爱。



我们不能完全否认，同情里面也包含了爱，但这种建立在同情之上的感情，可能很难修成正果。

甜甜是个温柔的女孩，但在恋爱中，她的温柔表现得几近软弱。她的男友原本脾气不急躁，可是面对软弱的她，却常常使性子，因为他有时候觉得即使自己嚣张跋扈一点，甜甜也不能把自己怎么样。甜甜心里虽然委屈，但又怕失去自己心爱的人，所以就忍着。

可是甜甜和男友的交往，仅仅维持了半年。她的男友在向她提出分手时说：“我跟你在一起是看你软弱可怜，可是我现在想明白了，我不想找一个这么软弱的人。”

这令甜甜伤心不已。

由此可见，太过软弱的女孩，获得的往往是男人的同情而不是爱情。不仅如此，还会让男人觉得好欺负，漠视她的爱，得不到男人的尊重。温柔是应当的，但是不要错把软弱当温柔。

温柔是一种恰到好处的柔和，温柔的女子通常都是善解人意、玲珑剔透的。所幸，温柔并不是天生的，即使是一个不温柔的人，通过后天的学习修炼，也可以成为“温柔高手”。

我们提供一些使你温柔起来的方法：

（1）内涵丰富

有高雅丰富的内心世界，才能散发出温柔。如果一个女人只知道装扮自己，毫无内在涵养，温柔就会在她身上“变味”，变成矫揉造作。多读书学习，开阔视野，把自己修炼成一位知性的女人，才能散发出温柔的魅力。





(2) 通晓情理

如果一个女人摆出一副蛮不讲理的架势，只能让人觉得不可理喻，对她产生反感。一个温柔的女人一定是通晓情理的，这会让人觉得易于沟通，愿意与她接触。

(3) 懂得礼貌

有一位男士说：“我走在街上，看到一个美丽的女人。她看起来很有气质，很温柔。可是一位过路人不小心踩到了她的鞋子，她马上就说了一句很难听的话。过路人辩解，她居然破口大骂。这样的女人很可怕。”

礼貌涉及生活的每个角落，如果一个貌似温柔的女人出言不逊，真可惜了一副好皮囊。

(4) 外柔内刚

温柔不等同于怯懦胆小。真正温柔的女人表面上看起来温和委婉，但内心是十分强大自信、果敢坚强的。

(5) 处世圆润

说话常常带刺、恶语伤人的女人如同嶙峋的石块，很容易与别人发生磕碰。温柔的女人如同长年被水冲刷掉棱角的鹅卵石，圆润柔和。女人要学会圆润地处世，遇事不能大呼小叫、剑拔弩张。

(6) 细腻体贴

男人往往粗枝大叶，而细心周到是女人的天性。这与男人恰好形成互补。在他需要关怀的时候，奉献出你细腻的体贴，一定能温暖他的心。

(7) 含蓄矜持

含蓄和矜持是使女人温柔的重要方法，一览无余会很快让男人看透，失去新鲜感。含蓄矜持的面纱更容易激起男人的好奇心和征服欲。

(8) 嫣然一笑

女人的微笑给人以温柔的感觉。一个不常常微笑的女人给人的感觉自然是冷冰冰的，一个常常面带微笑的女人，会使人感到赏心悦目、温馨甜美。女人的微笑，美在展示温柔的心。

(9) 娇羞神韵



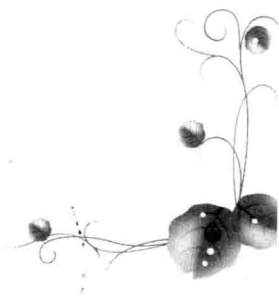


娇羞是女性独具的神韵特点，它往往伴随的是怦怦的心跳和脸上泛起的红晕。不得不说娇羞是女人与男人相处时增加情调的“调和剂”，适时地出现娇羞的神情，又将其拿捏得恰到好处，便成为一副千娇百媚的神态，使男人动心。

（10）温柔声调

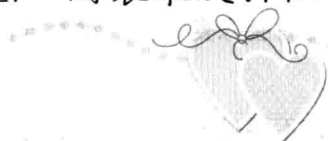
相关的调查表明，男女产生好感，也有声音的因素。一个女人说话声音太大，听起来会缺乏女性的柔情。而温柔的声调，有时会像夏天的一丝凉风，使人心情舒畅，忍不住想要靠近。

要想拥有温柔的声调，就要调整自己的心态，不要过于计较不称心的事情，多去发现生活中的美好。心态一好，说话的声调自然就会随着心情而舒缓。做到不急不慢、语调自然，让男人沉浸在你轻柔曼妙的声音中。





2. 用装束吸引他的眼球



美丽的女人是一道靓丽的风景。有的人说，世界上没有相貌丑陋的女人，只有不会装扮自己的女人。正所谓“三分长相，七分打扮。”相貌是天生的，后天装扮得好也可以为长相加分。装束得体使你更容易赢得别人的好感。



郭晓和李彤是好姐妹。她们性格相投，都是活泼外向的类型。

女孩子都爱美，两人都是装扮自己的“潮人”。其实，她俩都算不上是美女，但是由于会装扮自己，走在大街上，常常会吸引别人的目光。

一次，两人相伴去参加一场舞会。当时，两人都选择了清纯可人的装束。郭晓上身穿粉色蕾丝上衣，下身穿白色百褶裙；李彤则穿了一件无袖及膝的淡蓝色雪纺连衣裙。两个人都化了淡淡的妆。一出场，就引来大家的注目。大家啧啧称赞，来了两位大美女。在赞美的人中，有一位年轻的男士，名叫王聪。他温文尔雅，帅气十足，年纪轻轻就事业有成。

郭晓和李彤都心仪这位风度翩翩的男士。后来，每当有朋友聚会，只要有王聪在，两人一定会精心装扮，希望用自己最美丽的形象吸引王聪的注意。

王聪常常请她们吃饭，跟她们一起嬉戏、聊天。时间一长，王聪的注意力开始向郭晓的身上偏重，最后，注意力就全放在郭晓身上了，对李彤的示好熟视无睹。

这让李彤一头雾水。她心想，自己的各方面条件不比郭晓差，为什么王聪偏

