



HunYinJieHuo

婚姻解惑

幸福婚姻揭秘

告诉你那些从来没人能说得清的婚姻真相

爱情是情感寄托，婚姻是资本交换

爱情偏向感觉，婚姻偏向现实，在感觉里人们可以爱得死去活来，但在现实中没有一个人敢说自己真正地懂得爱情，或是看透了婚姻。而至于婚姻是爱情的延续也好，或婚姻是爱情的坟墓也罢，那只不过是当事人的体会而已。



 中国出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位



婚姻解惑

幸福婚姻揭秘



中国社会科学出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻解惑：幸福婚姻揭秘/史茂义著. —北京：
中国社会出版社，2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4447 - 6

I. ①婚… II. ①史… 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 (2013) 第 109477 号

书 名：婚姻解惑

著 者：史茂义

责任编辑：杜 康

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032

通联方法：北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话：编辑部：(010) 66032739

邮购部：(010) 66081078

销售部：(010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真：(010) 66051713 (010) 66080880

网 址：www.shcbs.com.cn

经 销：全国各地新华书店

印刷装订：中国电影出版社印刷厂

开 本：160mm × 230mm 1/16

印 张：15

字 数：180 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

前言

FOREWORD



今年是我钻进女人堆里的第九个年头，工作的需要，我不断研究女人的行为、心理以及她们的爱恨情仇。早就想写点什么，把这么多年看到的、感受到的总结一下，但一直忙于工作，始终没有开始，也许这只是借口，总之是没有落笔。昨天突然心血来潮，或许是因为在地铁上翻阅了一些手机书籍刺激了神经，今日终于决定下笔，希望这次能真正下定决心。

“史老师，我应该怎么做？”这句话是我这么多年听到最多的一句话，各种情绪下的一句话，平平淡淡、高傲、伤心流泪、悲恸欲绝、怀疑、肯定……是女孩或女人在同我沟通爱情婚姻话题中的一句话，无论抱着怎样的态度，这都是她们生命轨迹的遗留。

婚姻，不知道你看到这两个字，会联想到什么？如果此刻你闭上眼睛，在你的大脑里出现的画面是什么？婚纱照？携手看夕阳？还是看着对方冷冷的背影？还是……为什么你浮现的第一幅画面会是这个？是期望还是记忆？

去年看报纸，广东离婚率 49%，虽然一直关注全国这个数据，但每次看到还是心情不太好，说实话挺吓人的。离婚会造成的后果，我们都知道。明明知道，还要离婚，为什么？大部分离婚的两个当事人都是恨对方的，甚至杀了对方的心都有，“一日夫妻百日



恩”，从离婚当事人身上却很难看得到。难道他们真的就没有一点感情了吗？哪怕是对陌生人的那种宽容。那些还没有离婚的人们，就激情四射、恩爱如初吗？婚姻如同身体，身体用的时间长了，会有亚健康。婚姻经历了时间，也会有亚健康。身体的亚健康不注意就会生病，婚姻的亚健康不去理会，便会走向破裂。

为什么有钱女人的老公更容易出轨？为什么有些男人不愿意回家？为什么你会感觉老公跟你说话的声音那么大？为什么有些男人不愿意带老婆逛街？为什么你明明发现他有心思，他却说没什么？……这些困惑你遇到了吗？你知道这是为什么吗？到底是女人错了，男人错了，还是双方都错了？你是否正处于困惑之中，也许你能在本书中找到答案。如果你没有困惑，那么你在本书中可以学到更多关于爱的技巧。如果你只是在恋爱还没有结婚，那么阅读本书你可以了解如何经营婚姻。如果你还没有谈恋爱，通过这本书你可以学到如何找到合适自己的另一半。

该书涉及一些心理学知识，目的是能够让读者看清事情的本质。看书的时候，如果你能想象我们在对话，或者想象你在听我说话，这样书中的很多内容就能更加融入你的生活，深入你的心灵。如果遇到需要参与的部分，希望你能够参与进来，光看是不知道好与坏的，也不知道是否适合你，就像买衣服一样，衣服好看不好看，是否合适你，你得穿上试试才知道。同样的道理，我们不要感觉书里有什么，“穿”上后看自己能用上什么，让自己静下来，准备好了，让我们一起走进男女那些事……

每本书的出版，都离不开众多幕后英雄的支持。本书从策划开始，就得到了牟晓丽、张朝贵、钟翠芳、牛晓玲、牛领辉、王帅、张昀明、陈宇峰、王义龙、赵菁、张静娴、张玉雄、张燕等人的帮助，他们为本书的创作提供了大量宝贵的资料和建议，在此一一表示感谢。

2012. 12. 28



■ 写在前面的话

讨论异性是人们不厌的话题

自从我们情窦初开的那一刻起，我们的话题中就少不了讨论异性。中学男生宿舍里在讨论什么？女生宿舍里在讨论什么？大学宿舍里的少男少女们在讨论什么？成年男人的聚会话题还是离不开女人，女人堆里也少不了对男人的评价。社会的发展，让那些还没有发育成熟的小学生也说着男男女女的事，就连我五岁的女儿偶尔都会说她们幼儿园哪个男孩儿酷毙了。男人与女人的确不一样，生理不同，心理不同，除了都叫人，应该其他的都略有不同。连头顶的那几根毛发都弄得男女有别，贴上了男女的标签，男人扎个辫子一般人觉得这人另类，女人推个寸头会有人说她是假小子。好不容易长了同样的两只眼睛，女的还要装饰得五颜六色，连个嘴巴都要漂来漂去。正是这种本来的不一样和努力制造的不同，不断地论证着“阴阳学说”从来都是对的，也为男女结合提供了“阴阳平衡”的理由。

男人是大男人 女人是小女人

也许有人会说：都什么年代了还说这样的话。没错，社会的进步让男人做了很多女人的事，女人也可以做很多本来属于男人的事。可是做了“大女人”的经常会说“我也想做个小女人”，做了“小男人”的也会说“毕竟我是个大男人”。在“大男子主义”被



批判的社会里，“小女人”们努力地撑起了半边天，不断地教育男人要做“模范丈夫”，在“幸福”两个字面前，模范了就等于幸福了吗？在“婚姻”两个字面前，模范了就等于不离婚了吗？真值得我们好好思考。从骨子里看，我们不难发现，男人都有大男人的情结，女人都有小女人的本性。

之所以男人是大男人，女人是小女人，跟从小生长的环境有密切的关系。我们来打个比方：一个三岁的男孩跟一个三岁的女孩打架，谁更厉害一些？男孩更厉害吗？从生理发育的情况来看，在小的时候女孩比男孩要发育得快一些，大多是女孩更厉害一些。而大人看到上述情形大多的举动都是把女孩抱起来，还要对着男孩说：“你是个男子汉，怎么能欺负小妹妹呢。”这个时候被大人抱着的女孩哭的声音更大了，好像受了多大的委屈。慢慢的男孩就记住了，哦，我是大男人；女孩也记住了，我该受保护。所以长大后，长得再瘦、个头再小的男孩都满世界在找，我来保护谁？长得再壮实、再高大的女孩也会满世界在找，谁来保护我？

女人总希望能够找到生活中细心体贴，下厨房带小孩，在事业上又充满斗志的男人做老公，一个本性充满斗志的男人，每天下厨房带小孩，五年、十年后他的斗志还有吗？那还真的不好说，我想生活中琐碎的事情，也许会把人的斗志磨平，磨平了斗志的男人又会被扣上“窝囊”的帽子，女人的语言里也会渐渐地多了“你还是不是个男人”这类的话。

女人最爱听的三个字

女人最爱听的三个字是什么？大概就是“我爱你”。要不怎么老是问男人“你爱不爱我？”“老婆，我爱你。”这句话真的挺好听，有时听挺幸福，有时听还挺感人，很多女人看到别人的老公对他的老婆说“我爱你”时都很羡慕，回去就问自己的老公“你爱



我吗？”老公面无表情随意回答了一句“爱”，“那你说‘你爱我’。”男人眉头一皱：“老夫老妻的啦，还这么肉麻干吗？”“老公，你就说一句嘛。”“噢，爱、爱、爱、行了吧。”“你就不能主动地好好说一次？”“爱是放在心上的，不是挂在嘴上的。”多少次这样的对话让女人以郁闷收场。很多人，活了一辈子都没有听老公跟自己说过一次：我爱你。

一次，在重庆讲完课，跟一位56岁的女士聊天，也许是敞开心扉，她对我说了很多很多关于生活中的点点滴滴，说了很多关于她老公的事情，最后告诉我，“我就是你讲课时说的那种一辈子都没听到过老公说‘我爱你’的那种人”。说这话的时候她在笑，在憨憨的笑容背后我能够感觉到她也希望听到老公的那句“我爱你”。记得当时我突然鼻子酸酸的，因为我知道“我爱你”这三个字对女人来说有多重要，但我没有同情她，因为我也知道，为什么她老公一辈子没有对她说过这三个字。

为什么有的老公经常会对自己的老婆说“我爱你”，而有的老公却不说？女人喜欢听的一句话是“我爱你”，那男人喜欢听的一句话是什么？如果女人从来不对男人说他喜欢听的那句话，男人又怎么会对女人说女人喜欢听的话呢？男人跟女人不一样，“我爱你”对男人的心灵没有触动，甚至一个女人不断地跟男人说“我爱你”，男人都会觉得很烦。尤其已经是老夫老妻了，老婆要是老公说一句“我爱你”，我想她老公的鸡皮疙瘩都会掉一地。老婆能够触动男人心灵的一句话应该是“老公，我支持你”，其实男人听不到老婆这句话也挺懊恼的，天天就知道说男人这不行、那也不行的女人，我想她老公肯定都恨死她了，怎么还会跟她说“我爱你”呢！

男人重面子，女人重感情

芸芸众生，男男女女，每个人活着都有一个理由，吃饭是为了



活着，但活着绝对不是为了吃饭。也许每个人活着的理由都不尽相同，我们也试着探索有无男女之别。答案是肯定的。男人和女人活着所做的一切，都是为了逃避痛苦追求快乐，但是实现这个理想的途径是有区别的，也就是情面的区别。情面中，男人更要面子，女人更重感情。其实这个道理很多人都懂。可是怎么给男人面子，如何给女人感情呢？

我有个朋友一次喝醉了酒跟我说：“其实哥们儿一直都挺郁闷的，你不要看我老婆在你们面前挺给我面子的，回家后哥们儿就是个孙子……”朋友说了很多，我听明白了，他老婆跟他说“在外面可以给你留面子，回家了都要听我的”，他对这个落实得很到位的规定郁闷呢。事实上，女人大多不知道男人想在哪里要面子，不是在外面，不是在朋友的面前，男人更在乎的是在老婆心里的那个“面子”。男人们在外奔波、辛苦赚钱的时候，谁会给他面子，没有人会给，可这无所谓，只要老婆离不开自己，觉得自己是个男人，觉得自己是家里的顶梁柱就可以了，就满足了。

其实男人在家里更要面子，在老婆的心里面更要面子。笨女人，天天跟自己的老公说：“离开你，老娘照样活”，事实上真的离开老公会哭得死去活来。而聪明的女人，就是自己再有赚钱的能力，甚至离开这个男人自己可能会生活得更好，但她们的嘴上也会说：“老公，离开你我可怎么活呀。”女人们在外面给男人的那点面子，是自私的，那是给自己面子，让别人认为自己多么的开明，多么的知书达理。在外面给男人面子，最多只能换来一块“里子”，而在心里给男人面子，却可以换来一片天。

相比男人重面子，女人更重感情，许多时候这个事实都被蒙上了一层纸，男人们不太看得清。很多时候，男人辛苦打拼，没日没夜，在飞黄腾达的时候，都会给自己所爱的人一切物质上的满足，随便花的钱、宽敞的别墅、豪华的轿车，就是有时候忘记了回家，



让被爱着的女人独守空房，这样的女人是不开心的。试想一个情景，一个没有太多钱的男人，下班回家，打开房门，老婆正在厨房做饭，男人轻轻地走到老婆身后，从后面温柔地抱住她，在她耳边说：“老婆，辛苦了。”或许女人都会被感动出两眼泪花，掉几滴到锅里做幸福的“调料”。

原来男人比女人更爱美

女人爱美，更喜欢比别的女人漂亮，男人爱女人美，更喜欢自己的女人比别人的女人美，一对男女朋友走在街上，对面走来另一对男女，女人一般先看对面的女的，然后再看随行男士，男人也是先看女的再看男的。女人是在比较自己跟那个女人谁更漂亮，男人也在比较自己的女人和别人的女人谁漂亮。所以人们见到女人都在夸她漂亮，无论真漂亮还是假漂亮，女人们的心里还是挺开心的。经常跟当了奶奶的女士聊天，我总少不了这样一句话：能看得出来，您在年轻的时候一定是个美女。

男人其实也喜欢被夸奖，比女人有过之而无不及，但不是夸他帅气，你夸他帅气不能起到像女人被夸漂亮后的效果，他也就是哈哈一笑，不会往心里去，大多数男人喜欢被夸有能力有才华，说得通俗点就是：“哇，你好厉害呀！”

人一般都喜欢和经常夸奖自己，并且夸奖到心里去的人在一起交往。如果我们放在婚姻中来讨论这个问题，不难得出这么一个答案，夫妻之间在一起要保持长久的愉悦，夸奖对方也是不可缺少的，尤其是女人也要善于夸奖自己的老公，不要老是抱怨你的男人。如果你的老公修好了水龙头，你跑过去抱着你老公说：“老公，你太厉害啦，要是让我弄，估计我两个月都弄不好，你两分钟就搞定啦。”接下来，你老公没有道理不捏着你的小脸眉开眼笑地对你说：“看你这个傻样。”



男人那颗不安分的心

男人都有颗不安分的心，不能用好与不好来评判，只能归为天性，也许你能感觉到，也许他会掩饰得很好。

你问老公：“老公你喜欢我吗？”

他回答：“喜欢。”

“你喜欢我哪里？”

“哪都喜欢。”

“可是我有点黑哦。”

“我就喜欢黑的，黑一点健康。”

“可是我有点胖哦。”

“我就喜欢胖的，胖点儿性感。”

他的话你信吗？反正我是不信，我不信他不喜欢嫩白的皮肤，不信他不喜欢魔鬼的身材。这段对话能说明两个问题：一是女人的问题很难回答，二是男人喜欢睁眼说瞎话。

如果在条件允许的情况下，男人不安分的心就会“心率失常”，跨越婚姻的墙，去找第二个女人。世界上也许只有两种男人不会找别的女人：一种是还没有能力养第二个女人；一种是老婆很有智慧，善于掌控男人。希望接下来的某些内容对你能够有所启发。



目录

CONTENTS

第一章

什么是爱情？什么是婚姻？

在生活中，爱情与婚姻的话题总是被人们不停地讨论，有人说婚姻是爱情的坟墓，也有人说婚姻是爱情的延续。可我却认为爱情偏向感觉，而婚姻偏向现实，在感觉里人们可以爱得死去活来，但在现实中没有一个人敢说自己真正懂得爱情，或是看透了婚姻。而至于婚姻是爱情的延续也好，或婚姻是爱情的坟墓也罢，那只不过是当事人的体会而已。在我看来，要从对爱情婚姻抱有的信念，对爱情婚姻持有的态度，对爱情婚姻结果的理解三个方面来解读。

◎爱情是情感寄托，婚姻是资本交换 /3

◎不要让你的婚姻资本贬值 /4

◎爱情可以务虚，婚姻必须务实 /7

◎爱情的结局是伤心，婚姻的结局是宽心 /9



第二章

隐患早已存在，不管你看没看见

很多人婚后出现种种问题，总喜欢归咎于结了婚以后怎么怎么着，却很少考虑结婚以前是否留下了隐患，而大多婚后的问题，和婚前的选择是密切相关的。

- ◎婚姻并不可怕 /15
- ◎别忘了自己恋爱的初衷 /18
- ◎找对象，方向比方法更重要 /20
- ◎在爱的时候嫁给他 /31

第三章

健康的婚姻需要经常做“体检”

当人们到医院检测出疾病的时候，总是抱怨上天对自己不公平，却很少考虑自己平时是如何虐待自己的身体，熬夜、抽烟、喝酒等，事实上在生病之前身体会有提醒，比如说疲劳、抑郁。当一段婚姻走到尽头前，我们不要抱怨选择错了，是我们忘了给婚姻体检。

- ◎量量你的婚姻体温 /39
- ◎我们总是容易被外界所左右 /40
- ◎信念就是事情应该是怎样的 /43
- ◎对待同一条短信的两种心态 /50
- ◎不要让那些负面的语言伤了彼此 /54
- ◎别让那些坏习惯成为婚姻中的“病毒” /58



第四章

婚姻的“灵魂”与“肉体”

婚姻的灵魂是情感，灵魂没了，婚姻就如同“行尸走肉”；婚姻的肉体是健康，肉体没了，婚姻也会“魂飞魄散”。张艺谋的《山楂树之恋》，那段恋情中的山楂树，就是失去了“肉体”，寄托着孤独“灵魂”的一棵残缺的树。“灵魂”与“肉体”不可分割，并且相互影响。

◎结婚挺好，结婚后幸福更好 /65

◎男人如“太阳”，女人像“月亮” /71

◎女性更要对自己好一点 /74

第五章

婚姻中的先天“体质”

一个人健康出现问题，跟一个人的先天体质有很大的关系。某医学院曾做过这样的实验。一只兔子，一只鸭子，每天喂它们同样的食物，同样量蛋黄拌猪油，四个月部分兔子被检查出患有不同程度的冠心病，而鸭子很健康。为什么吃同样的食物，兔子会得冠心病而鸭子不会？因为兔子是兔子，鸭子是鸭子，它们的先天体质不一样。婚姻同样如此，一段婚姻是否幸福，跟夫妻双方的“体质”有很大关系，一个人出生到成长的全过程，会影响其婚姻质量。

◎埃里克森人格发展的八个阶段 /81

◎爱情中你用哪个脑思考 /84

◎迷恋父母“体质” /87

◎拯救“体质” /90

◎证明“体质” /92

◎溺爱“体质” /94

◎孤独暴力的“体质” /96



第六章

我们能不能不离婚

在讲离婚因素和离婚高危期之前，先让我们来考虑一个问题，人为什么要结婚？也许我们根本没有考虑过这个问题，或许我们会说人本来就是要结婚的嘛。没错，结婚似乎是人的本能需求，人类发展历程中，男女经历过多种形式的组合，从单纯的性需求，发展到氏族部落，人们的需求更加复杂。也就是说，人之所以结婚就是为了满足欲望，欲望是会膨胀的，欲望也会随环境、地位、阶段不同而改变，这样我们就不难理解离婚的因素了。其实根源就是一方的欲望不能在婚姻中得到满足。

- ◎ 马斯洛需求层次理论 /101
- ◎ 我们到底为什么会离婚 /102
- ◎ 过度虚荣 /111
- ◎ 什么时候是离婚的高危阶段/115



婚姻有病就得治

既然我们说婚姻如同身体会出现疾病，也会出现亚健康，有病自然就要治疗。可惜有些人身体出现不适，却拒绝到医院治疗，认为自己能扛过去或者是小毛病无须治疗。在婚姻疾病中，也会有那么一部分固执的人总是会说“没办法的”，来拒绝让婚姻健康。在进入婚姻全息疗法之前，我们先来端正一个态度，不是说有没有办法，而是要不要改善，没办法是自己认为的，是自己的能力问题，而要不要改善却是一个人的态度问题。

第七章

- ◎你是否有改善婚姻的愿望 /121
- ◎设计积极传入信号 /122
- ◎分析爱人“化验单”（四联疗法）/124
- ◎分析自己“化验单” /128
- ◎婚姻并不是你认为的那个样子 /129
- ◎幸福婚姻关键是要在信念系统中找到交叉点 /131
- ◎尽量统一双方爱情价值观 /134
- ◎双方规条过滤法 /135
- ◎老公，我们不要站着吵架 /136
- ◎“情感银行”应多存款少提款 /142
- ◎改变是为了更好 /146
- ◎抢救婚姻/151



第八章

建立婚姻免疫系统：“十二前提假设”在婚姻情感中的使用

人体的免疫系统是人体抵御病原菌侵犯最重要的保卫系统，提高人的免疫能力对健康来说远比治疗更有意义。对于婚姻来说建立“免疫系统”同样重要，因为婚姻也会受到“病毒”的侵袭，社会发展越快，“病毒”越猖獗，种类越繁多，而且越来越顽固。婚姻免疫系统是NLP（神经语言学）中的“十二前提假设”的使用。“十二前提假设”是NLP概念及技巧的基础，我们在思考或者应对事情的时候，可以假定人、事、物的关系就是这些“前提假设”中所说的一样，然后凭这些假定去设计自己的思考方向和应对措施。在任何情况下都可以使用，当然在处理婚姻关系时也不例外，在婚姻情感里使用这个方式，你会发现思考和行为的效果更好。如果可以反复地运用，我们便不容易陷入困惑。

- ◎前提假设一：世界上没有两个人是一样的 /163
- ◎前提假设二：一个人不能改变另外一个人 /167
- ◎前提假设三：有效果比有道理更重要 /171
- ◎前提假设四：只有由感官经验塑造出来的世界，没有绝对的真实世界 /175
- ◎前提假设五：沟通的意义决定于对方的回应 /178
- ◎前提假设六：重复旧的做法，只会得到旧的结果 /181
- ◎前提假设七：凡事必有至少三个解决方法 /182
- ◎前提假设八：每一个人都选择给自己最大利益的行为 /186
- ◎前提假设九：每个人都具备使自己成功快乐的资源 /189
- ◎前提假设十：在任何一个系统里，最灵活的部分便是最能影响大局的部分 /192
- ◎前提假设十一：没有挫败，只有回应信息 /196
- ◎前提假设十二：动机和情绪总不会错，只是行为没有效果而已 /198