

李媛媛 著

Wanmei Hunyin Mofu Shu

完美婚姻 魔法书

36堂幸福选修课



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

李媛媛 著

Wanmei Hanyin Mofu Shu

完美婚姻 魔法书

36堂幸福选修课

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

完美婚姻魔法书: 36 堂幸福选修课 / 李媛媛著.
桂林: 广西师范大学出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5495-0845-7

I. 完… II. 李… III. 婚姻—通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 190563 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏
全国新华书店经销
桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市西清路 9 号 邮政编码: 541001)

开本: 720 mm × 990 mm 1/16

印张: 12.75 字数: 180 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 000 册 定价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

爱情是婚姻的一部分

不知道为什么,看着这个题目,我的大脑无厘头地想起了公共汽车站那些拥挤着的人潮,每个人都在努力争取自己的一席之地甚至扎锥之地,为了上班,为了去往梦想的生活,为了明天。每当我看到这样的情景,总是心生感动,当然也很希望,大家的公共交通出行能更宽松,更方便,更有尊严。

之所以先转到了与爱情婚姻无关的话题,是因为大家都跟着潮流在匆忙地搭车,有多少人是真正因为爱情而结婚的?又有多少人能从上车的地方一直坐到目的地?或许很多人中途下车了,发现方向不对,临时调整了目的地,也可能是暂时停歇。爱情是一张单程车票,婚姻像单程列车,好在总有另一个人和你一起买票,上车,沿途看风景,也经历红绿灯和不同的路况,分享喜悦,分担悲伤。即使上了车,票也不能丢弃,那不利于公共卫生,下车的时候也要查票。如果这是你一生中唯一的一次旅程,那么这票也很有纪念意义。(有些人不小心买过更多次票,姑且认为是为了直面真实的内心,追求真正的幸福吧。)

年少的时候,很为壮怀激烈的爱情故事投入,也亲身演绎奋不顾身的纯真执著,直到经历了大学、工作、创业、结婚、做母亲,感受婚姻,面对现实,在法律、教育、心理多领域游荡,才发现自己并不是世界的中心,地球甚至不知道有过这么一个终其一生自我对话的人站在自

己身上几十年。

我们都是普通人，爱情是婚姻的一部分，婚姻是生活的一部分，生活是人生的一部分，人生是生命的一部分。生命在这个有40亿年左右历史的星球上有230万种，而人类的历史也不过三四百万年。回头看看我们自己，的确是一粒微尘，有思想、有情感、有尊严的微尘。这样想是不是就能暂时跳出纠结，呼吸下清新的空气？啊，真舒服！

传统观念和社会舆论是如何控制一些并不想结婚的人，被押赴刑场般地完成了仪式呢？有那么多人不能用自由意志主宰生活吗？社会的进步，文明的开化就该宽容更多不同的思想意识，即使离开主流，也未必就是错的。所以，什么时候结婚，和谁结婚，始终该是自己的事，旁人的眼光都是风吹鸡蛋壳。

已经有太多的情感专家或心理学者对类似的话题语重心长，什么是对的，什么是错的，什么是恰当，什么是悖论。是不是让人眩晕而茫然？只因为我们要改变这个世界是漫长的，要进化我们自己却是可控的。没有老师在学校里告诉我们如何恋爱如何经营婚姻，这最重要的人生领域大家居然都是自学成才，所以才有那么多的挫败和痛楚，才有那么多的疑惑和压抑。更有我们亲爱的父母和孩子一起买单，那正是我们最不愿意看到的。

很多人说心理专家当然知道怎么处理情感问题，而普通人哪有多少时间去通透一门艰深学科？再者，明星、老板、知名人士的爱情婚姻和普通人的生活又好似两个星球般遥远，他们的成功或失败并不能给大众提供参考。其实心理专家也是普通人，熟悉学科理论，洞悉人性奥秘，与驾驭心灵之舟关系有限。而明星、老板、知名人士有让人艳羡的光环，却并未因此将婚姻幸福和情感满足信手拈来，越多的外物反而让人越发茫然，太多的可选择也更考验“只取一瓢饮”的坚贞。

所以，本书通过36个围绕爱情婚姻的核心问题展开思索，让我们的脚步跟上心灵的步伐，删繁就简，去伪存真，把握幸福，珍惜生活。

婚姻是一种相对安全而稳定的关系，其中有爱情的滋润，有法律



的保护,有足够的时间让我们再次成长。请注意,这里是自我觉察与提升的学分制,没有考试,幸福与否是自我的感觉,也是生命的考量。

不必着急,拥挤,焦虑着追赶,看完这本书再继续也不迟。也许你会发现,你成了船长,驾驭爱情、婚姻、生活,驾驭时光、激情、梦想。在灿烂阳光下,雪浪飞腾;在阴霾的狂风里,一往无前。生命本来就是未知的探索,勇气和激情如此重要,是爱情的燃料,是婚姻的翅膀,是幸福生活的底色。

李媛媛

2011年夏天

目录

前言 爱情是婚姻的一部分

一

谁是你的另一半

1. 录取通知书 /003
2. 你可以对婚姻说不 /008
3. 裸婚、隐婚、试婚 /013
4. 再婚家庭启示录 /018
5. 谁愿意嫁给煮夫 /023
6. 甲女的幸福在哪里 /028
7. 谁有处女情结 /033
8. 让家庭暴力见鬼去 /038

二

我和我们

9. 性不是必然的义务 /045
10. 遭遇无性婚姻 /050
11. 繁衍是义务吗 /055
12. 生孩子要做什么准备 /060
13. 亲子鉴定之后 /065
14. 全职太太的幸福与焦虑 /069
15. 比沟通更重要的 /073
16. 爱情消减不等于婚姻死亡 /078
17. 当一方毁容或成为植物人 /083
18. 幸福婚姻十魔法 /088

三

财富分享与占有

- 19. 面包和爱情没有仇 /095
- 20. 做不做婚前财产公证 /100
- 21. 共同财产知情权 /105
- 22. 什么时候立遗嘱 /110
- 23. 钱算老几 /115

四

我们和他们

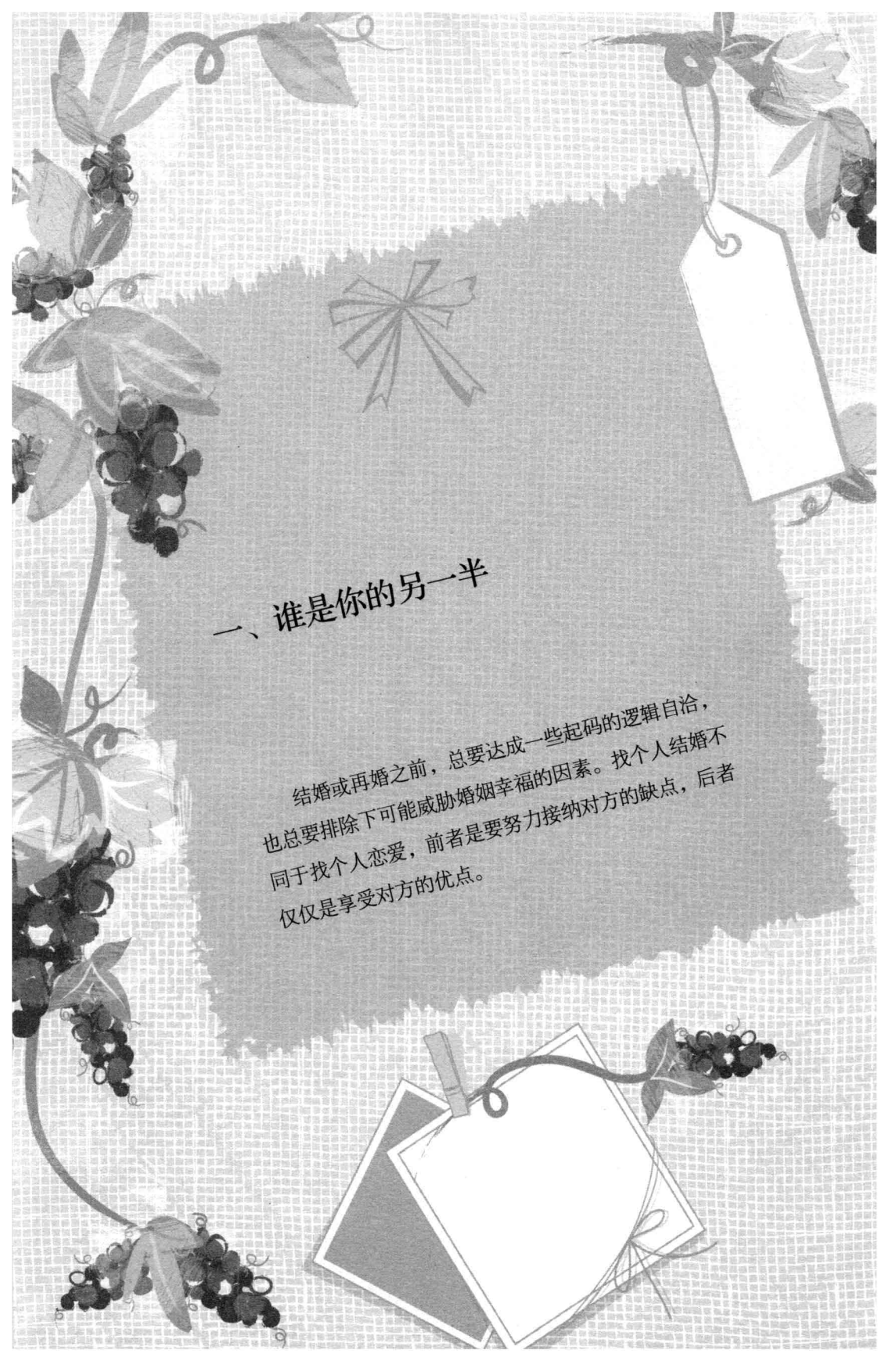
- 24. 与原生家庭的合理距离 /123
- 25. 婆媳斗法还是海阔天空 /128
- 26. 对方的兄弟姐妹来借钱 /133
- 27. 和闺蜜不能说的事 /138
- 28. 你朋友,未必我朋友 /144

五

诱惑是面照妖镜

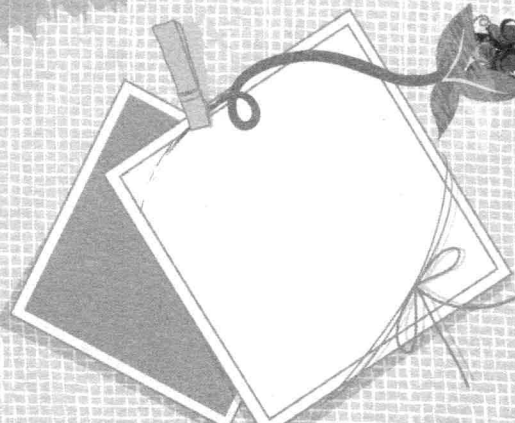
- 29. 前任是不是心中芒刺 /151
- 30. 对小三彻底免疫,可能吗 /157
- 31. 爱情该经得起任何考验吗 /162
- 32. 你几年会痒 /167
- 33. 朋友之上,恋人未满 /172
- 34. 双性恋爱人 /178
- 35. 身体出轨是背叛爱人吗 /182
- 36. 爱是一个人的事 /187

后记 还好来得及



一、谁是你的另一半

结婚或再婚之前，总要达成一些起码的逻辑自洽，也总要排除下可能威胁婚姻幸福的因素。找个人结婚不同于找个人恋爱，前者是要努力接纳对方的缺点，后者仅仅是享受对方的优点。





1. 录取通知书

2011年春夏交接的某一天,伴夫携子去参加一对新人的婚礼,宾客盈门,场面宏大。双方亲友轮番上去致辞祝福,新娘新郎幸福地流下眼泪。新郎表决心当场宣读婚后“八荣八耻”,来宾哈哈大笑,新娘羞涩娇嗔。虽然是临阵磨枪的理论学习,却还是表达了对婚姻负责的态度和勇于承担的精神。婚宴上老公一直时时关照着奔跑来去的小女儿,我却眼光追随着他俩在人群中穿梭的背影心中溢满幸福感动。五年前,我和老公只是牵手步行去领了结婚证,一个月后就生下了女儿,没有宴请双方亲友,也没有拍摄婚纱照,婚后的生活也迅速被照顾孩子、筹钱买房、装修搬家等琐事围绕,转眼五年过去,

回想一下,我们竟然就这么在滚滚红尘里
携手依偎着走来,没有遗憾,充满柔情。

能经过众里寻他千百度,也终于下定决心执子之手与子偕老,的确不容易。结婚证是双方在自愿基础上达成的爱的契约,正如所有契约一样,签订契约只是第一步,履行契约有实际意义。所以,结婚只是开始,不是毕业,更不是进了银行保险柜。

要领一张录取通知书不是什么难事,只要达到法定结婚年龄,不违反结婚禁忌的法律规定,不是近亲,不是重婚,不是买卖,不是强迫,不是传染性疾病的男女均可登记结婚,不受经济水平、地域、民族、学历、语言限制。于是这人人都有权利的事情就好像凭身份证领福利,不领的人显得多么不合时宜,于是才有那么多的好心人奉劝未婚的离异的丧偶的单身的进入婚姻,仿佛这样才合“时宜”。其实个人生活,冷暖自知,就算免费领取的东西,如果是自己不需要的,何必耽误时间浪费资源?提出这样的问题,只是希望企图进入婚姻的人们要真实地问问自己的内心:我为什么要结婚?我真的很想结婚吗?我真的决定和这个人共同生活下去了吗?

结婚前的三次反省确认不过一分钟,结婚后的反悔却可能遗憾一辈子。

除此之外还要解决两个问题:爱情是什么?婚姻是什么?

爱情是什么?

心理学强调爱情的亲密、利他和依恋,并以此区分喜欢和爱情。简单说,检验爱情要反省自己对对方的感觉是否有唯一的情感指向和生理渴望,是否更多在乎并努力达成对方的心情愉快和生活幸福,是否在分别之后有强烈的归附期待并因对方的出现而深感愉快,且无人能取代。当然这些简单考量不过是帮助判断的条件之一,并不是绝



对的指标,绝对指标并不存在,每个人都生活在自己所感知到的世界里,而每个人的感知却又是不同的。

爱情虽然没有明确的定义,却有排除法维护基本的安全线。

爱情不是威逼利诱。凡利用权利压迫和金钱诱惑所换取的情感关系,不属于爱情,但并不妨碍现代人在双方自愿的基础上达成婚姻共识,毕竟是当事双方去承担自己的选择后果,旁人无权暴力干涉。

爱情不是精确计算。他家有套住房,他月收入三万,他父母有弟弟照顾且有退休金……再精确的计算也算不过天灾人祸。缺乏起码的认同和欣赏,计算来的只能算是生意,而婚姻如果成为生意,自己也就成了身不由己的货物,彼此计算,折旧,资产负债率,复利,风险指数,还是去做专业理财分析师好了。

爱情不是礼尚往来。你给对方一个苹果,对方就必须还一筐草莓;你给对方一块手表,对方得还您一只皮包,否则就是吃亏了,或者对方“不懂事”。这并不是让人们在爱情中糊涂地一味付出,而是不必那么斤斤计较,弄得彼此灰头土脸而归。

爱情不是恩赐。你爱不爱对方,是你的事情,对方可能期待你的爱,但并无强迫,所以不用事后翻脸的时候声讨“我那失去的青春啊,我为你付出了多少啊,我多么的委屈啊”,成熟的人格本身就具备抗风险能力,玩不起就不要玩。经常有新闻报道年轻男性报复分手女友,轻则毁容重则致命,这都是缺乏爱情的起码功课,盲目排队领取之后又不会使用的结果。同样,也有女人寻死觅活地找男人要青春损失费,甚至爬上窗台以轻生威胁——他已经不爱你了,你再这样侮辱自己,真是不明智啊。

爱情不是必须永恒。没有必须。也没有永恒。不但爱情,其他也如此,连恒星都是有寿命的,何况本来是寿命更加有限的人类中的某一个。爱来如山倒,爱去如抽丝。爱来就从容享受,爱去就挥手而别。爱来就心存感激,爱去就大方祝福。爱来如春风拂面,爱去如秋雨淋窗。爱能来,就能去,能去,就能再来。也许这个人离开了,他的确是

无法复制的,但看看天边流云,何须复制,每一朵都仪态万方,轻盈如梦。一个人有足够的容量才能拥有美好的情感和幸福的生活,这容量不仅是得到,更重要的是失去,失去让人们重新思索,让人们懂得反省检讨,也让人们有了美好的或酸涩的记忆。但镜子本来就是两面,只有美好和只有酸涩都是偏执观念作祟。

婚姻是什么?

心理学认为婚姻动机自古以来不外三个:爱情,繁衍,经济。也许对有些人来说,更集中在其中的一点或两点,能三点全满足的当然从逻辑上来说更完美。但迈进婚姻之前的最后一件事却是接纳现实。

接纳现实,接纳自己的选择,接纳柴米油盐,接纳真实的对方和真实的自己,接纳彼此的家庭和过去。作好了这样的精神准备和物质准备,才能不闪婚闪离,才能不为“恍然大悟”而抓狂,才能微笑着一起探望对方患病的父母,才能共同收拾晚餐后油腻腻的碗碟,跪下来擦地板,才能在发现对方的第一根白发时心生温柔,才能看对方身材走样时依然舍她其谁。人们常被惊天动地的故事感动得一塌糊涂,但婚姻里惊天动地的事情有限,人在惊天动地的事情中背叛了当初的诺言反而是可以谅解的。大兴火灾时一个中年男子匆忙逃生,而妻子和孩子深陷火海,逃生出来的父亲感觉筋疲力尽没有再回去救援,所幸妻儿在别人的救援下生还。也许很多人觉得这男人不怎么样,但他就是个普通人,不是英雄,不是神,甚至有些胆怯自私。尽管如此,妻子也不必因此就在全家逃生后和他离婚,他的反应也该在意料之中,本来就是人性一面,而已。可是在更多的婚姻生活中,琐碎的小事才是最考验婚姻韧性的。一个婚前甜言蜜语的男人在婚后逐渐消磨成三句半“我上班了”“我回来了”“我去洗澡”“睡觉”。一个婚前浪漫美丽的女人在婚后神秘感全无,每天上厕所数次,从厨房出来满身油烟味,怀孕后脾气无常,不施粉黛,生完孩子体重暴增十公斤,且为了哺乳食量惊



人,最要命的是她还三年内要照顾孩子不上班。就是这样,这就是婚姻的本来面目,你准备好了吗?你确认?别被追问吓倒,那不过是一点功课预习。

好了,现在说点好听的,走过那么多年,经历了一些人,也狠狠地爱过伤心过,如今找到这个人,有感觉,也许不完美,但彼此很尊重,在一起也很开心,愿意一起生活,双方的亲属也基本支持,年龄也差不多,最重要的是彼此相爱。真不错,不容易,那么好好珍惜,去领录取通知书吧,从今以后,你不再仅仅是你自己,你还变成了你们。不管爱或者不爱,不要放弃起码的自爱和自尊。不管一路顺风还是遭遇波折,紧紧地拉住对方的手,分享快乐分担忧愁。以起码的善意和道德给婚姻打底,那么再差也差不到哪里去。愤怒以前先听听对方的解释,别把一件小事扩大成历史性转折,不要动不动说离婚,更不要在情感危机时求助前男友/前女友,不要把双方的家庭卷进来。遇到诱惑要聪明而理智地离场,相信伴侣,也相信自己,不必盘问,搜查,跟踪,考验,那些是警察找嫌犯,不是爱人找爱人。……

似乎写不完了,要写的那么多,不亲身投入,很难用语言穷尽其中奥妙,那么,让我们边走边思索好了。好在婚姻从来不曾真的永远禁锢任何人的自由和思想,每个人在婚姻内外都有充分的选择权,只不过婚姻内的选择决定要更加审慎,因为牵扯到我们最重要的人际网络和未来方向。

在婚姻中共同成长,给彼此呼吸的空间,一起学习如何做个好丈夫好妻子好父母好子女,学习如何处理各路危机,学习如何让婚姻更美好,生活更幸福,人生更有价值,生命更有意义,学习爱与被爱,弹奏和谐悠扬之音。

聪明如你,一定能心领神会,洞悉奥妙。



2. 你可以对婚姻说不

有个聪明美丽的姐妹扬扬,今年已经 36 周岁,好身材,好性格,好厨艺,风趣幽默,温柔知性。工作了十多年,开始是打工上班,后来是合伙创业。当然也谈过一些恋爱,不过目前还是未婚。看她的生活越来越舒适从容,眼神柔韧坚定,她完全知道自己要的是什么,不愿意过人云亦云的生活。但她的父母逼问得紧,每个周末都给她安排相亲,有上来就问她月薪多少房子多大的,有问她是否还是处女的,有关心她是否还有生育能力的,还有要求先同居找感觉的。这些人的要求并不奇怪,但显然不在扬扬的接受范围内。她对父母说:找不到对味的男人,宁可一直等下去,反正自己的生活过得也很舒服。父母如看外星人,同情加心疼,好像把女儿嫁出去犹如出火海般的迫切。



自己能舒适生活，才能和别人共享舒适婚姻

陶晶莹的歌《爱缺》里这样唱：“我长得不太一般，也挣了不少的钱，找人爱还是非常的困难；我宁愿飞到天边，把闲的钱都撒完，也不能随便找一个某某来陪伴；征服我的那个人你怎么还不出现，别让我一个人站在高处不胜寒；谁都明白除了改变一切都在改变，可变来变去也改变不了我的孤独感。”

婚姻是什么，不但是尘世的归属，更是心灵的港湾，不但是爱情的现实升华，也是对未来的信心和期望。但，不要因为世俗的非议而匆忙结婚，也不要因为亲友的力劝而勉强，因为最后买单的是自己，深夜里辗转反侧的时候，旁人都不会感同身受那份歉疚。

到了 60 岁，依然可以有属于自己的怡然的生活状态。

顺便说，任何企图用婚姻改变命运或物质条件的人都要有心理准备，上天是爱开玩笑的，就是让金童玉女结合，也会给点恶作剧，而人间的泪水在上天看来，再自然不过。那些震惊人类的自然灾害让我们甚至怀疑信仰中的神，但那神依然沉默着自圆其说，人依然不得不过着人的生活。当我们指望他人或上帝改变我们的命运，他人或上帝却往往越来越远。

所以，假如没有婚姻，每个人也要能怡然地生活，这样进入婚姻才少了一些因期望过高而失望的痛苦，也不必把不开心的原因归结到婚姻的头上。一个人的兴趣爱好、个人信仰、职业生涯、亲戚朋友都是生活的组成部分，一个人到了 35 岁（或者更晚些）依然没找到想结婚的对象，也不必过于焦虑。

问问自己，是自己的期望脱离现实还是确实没遇到让你奋不顾身的感觉。如果是前者，当然需要调整；如果是后者，那么也许那个人就在不远的地方等你。每天打扮得干净清爽，让心情快乐而美好，如浓郁芬芳的花朵，开在春天的风中，你的他经过你的时候，就会为你驻足，深情流连。