

写给步入婚姻的人们

读懂婚姻

Dudong Hunyin

袁丽萍 主编



海潮出版社
Haichao Press

写给步入婚姻的人们

读懂婚姻

Dudong Hunyin

袁丽萍 主编



 海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

读懂婚姻/袁丽萍主编. —北京:海潮出版社,

2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0415 - 9

I. ①读… II. ①袁… III. ①婚姻—通俗读物

IV. ①C913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 112935 号

书 名: 读懂婚姻

作 者: 袁丽萍

责任编辑: 王惠平

封面设计: 凡人装帧设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 216 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0415 - 9

定 价: 26.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

FOREWORD

有人这样说婚姻：“互相研究了三周，相爱了三个月，吵了三年架，彼此又忍耐了三十年——这就叫做婚姻。”幽默诙谐地道出了婚姻的真谛。难怪人们来这样描述婚姻：

婚姻像条河，在我们还没有搞清楚婚姻内幕之前，就糊里糊涂地投身其中，大家只好摸着石头过河。

婚姻也像一道风景，看久了，即使再美丽，也未免显得单调，缺少新意。

婚姻更像一首歌，“玫瑰”只是小插曲，“菜篮子”、“米袋子”才是主旋律。

随着生活节奏的加快，社会压力的增大，再加上我们处在一个文化多元的时代，人们的婚姻观念也发生了很大的变化。家庭这个社会细胞也受到了不小的冲击，婚姻脆化已成了不争的事实。透视婚姻脆化的背后，并不都是两人之间没有感情，而更多的是缺乏一种婚姻经营的艺术。

俗话说：“相爱简单，相处太难”。婚姻关系是世界上最难处理的人际关系。没有血缘的两个人要恩恩爱爱生活一辈子，仅仅有爱情的维系是远远不够的，还需要智慧的经营能力。

从婚姻发展的角度来说，一对恋人结婚以后，要度过各个阶段的婚姻生活，也要处理各个阶段的生活课题。比如刚结婚时要完成角色的转变，由儿女过渡到丈夫或妻子，中间是与原生家庭的分离；养育子女阶

段会比较辛苦，角色再一次转变，同时还要兼顾事业及双方的情感需要；中年以后，养育子女的任务基本完成，夫妻间的生活变得更为重要。夫妻能否好好相处，能否维持感情，变成了主要的婚姻课题。不要认为夫妇已经结婚十多年，没有问题，仍旧需要时时去照顾，否则中年以后的生活不见得能保证继续维持良好的婚姻关系，白头偕老就变得难以实现。

总之，婚姻是从头至尾需要用心经营的。就像一个人做生意，如果不好好经营就会面临倒闭甚至是破产。因此，走进婚姻的你，重要的已不是你的结婚对象是谁，而是如何经营。因为婚姻经营的好坏将直接关系到你的幸福与婚姻的成败。



目 录
CONTENTS

第一章 进入婚姻，你准备好了吗

爱情是浪漫的，有说不完的情话，有甜美的拥吻，有玫瑰与巧克力；然而婚姻是柴米油盐酱醋茶，是锅碗瓢勺的交响曲。在你还未步入婚姻前你了解婚姻吗？你准备好了吗？

1. 婚姻是什么 /3
2. 婚姻是一种功能 /6
3. 婚姻：一半是爱情，一半是责任 /8
4. 家庭心理是一个变化过程 /11
5. 婚姻：公开的敌人、合作的伙伴 /14
6. 恋爱是一码事，结婚是另一码事 /16
7. 调整心态，适应婚后生活 /18
8. 婚后要及时完成角色转换 /21
9. 婚姻是一件件琐碎的事 /23
10. 正确评价婚姻中婚外情和婚外性 /27

第二章 婚姻：需要包容，需要忍耐

爱情是浪漫的，婚姻是现实的。婚姻是柴米油盐酱醋茶，是锅碗瓢勺的交响曲。长期生活在一起就不可能没有磕磕碰碰的时候，因此，婚姻的维持不仅仅是情感，更需要的是包容与忍耐。没有包容与忍耐，再美好的婚姻也会因一些鸡毛蒜皮之事而支离破碎。

1. 婚姻需要包容 /35

2. 进入婚姻，要改变自己的个性 /37
3. 爱他，就要包容他的缺点 /39
4. 理解是维系感情的纽带 /42
5. 选择婚姻，就是选择一种生活方式 /45
6. 少一些抱怨，婚姻才能长久 /48
7. 宽容，能让家庭和睦 /51
8. 婚后需要适应对方 /54

第三章 婚姻是一个经济实体，没钱就无法经营

婚姻是一个经济实体，房子、车子、票子样样俱全，柴米油盐酱醋茶样样需要；电费、水费、学费、医药费……一个都不能少。由此可见，结婚可不像谈恋爱，卿卿我我，一根老冰棒，一句甜言蜜语就能营造出浪漫的爱情，婚姻更重要的是要面对生活，面对生存的问题，为什么有的青年人在恋爱时激情甜蜜而一步入家庭就变得满目忧伤，甚至感情也会四面楚歌起来，这不能不说是经济引起的。

1. 婚姻是一个经济实体 /59
2. 婚姻：生活成本降低的必要选择 /61
3. 协调家庭收入的合理分配 /64
4. 结婚后要理性购物，合理消费 /66
5. 养老规划早动手 /69
6. 做好家庭合理理财 /71
7. 计划用钱，小家财务经 /73
8. 坚持合理储蓄 /75
9. 提高你的财商 /77

第四章 婚姻的相处之道

甜蜜的爱情成熟时，热恋的爱人便步入婚姻殿堂。刚刚组建家庭的年轻人，你谦我让，相互体贴，随着时间的推移，夫妻自我的行为渐渐地多了，摩擦也多了起来。考验夫妻感情的时候到了，和谐愉快的相处之道弥显珍贵。

1. 过去的事就让它过去 /81
2. 婚姻也是需要善意的谎言 /83
3. 婚姻中不要做强者 /86
4. 家庭也要讲“求同存异” /89
5. 营造符合彼此口味的家庭环境 /91
6. 在外要给足男人面子 /95
7. 会“灭火”的女人，生活会更和谐 /97
8. 别把丈夫当成佣人 /100
9. 性是婚姻不可缺少的一种战术 /102
10. 做一个好丈夫就要了解女人 /106
11. 幽默，唱响家庭和谐的旋律 /108
12. 夫妻吵架要注意的问题 /110
13. 80后夫妻相处之道 /113
14. 夫妻相处的艺术 /115
15. 夫妻相处也要讲求阴阳平衡 /118

第五章 进入婚姻，要学会智慧经营

爱情是灵魂的相交，婚姻却是世俗的结合。即使是因为爱情而收获婚姻，也仍然脱离不了世俗的规则和束缚。在婚姻里，面对的是每天生活的琐碎细节，是物质的世俗的赤裸展现，爱情、责任、义务全都融进了这些世俗的尘埃里，通过种种物质的外象表达出来。

所以，无论爱情，无论选择，无论经济，无论学历，无论人品……都不能成为幸福婚姻的唯一筹码或安全保障。幸福婚姻，没有捷径，没有保障，唯有真诚付出和智慧经营方可得到。

1. 婚姻不是选择的错 /123
2. 经营婚姻如同经营公司 /124
3. 保持距离，让婚姻喘口气 /128
4. 夫妻间不宜长时间冷战 /131
5. 丈夫有了婚外情怎么办 /135
6. 女人如何经营自己的感情 /139
7. 吵架可以，但要有理智 /142
8. 成功走向钻石婚的“潜”规则 /145
9. 把握婚姻幸福的八大规则 /147

第六章 养育，孩子的未来掌控在你手中

如果想要一个孩子，必须要做好计划，以免他（她）的出现让你们手忙脚乱。我们知道做任何职业，都需要经验，需要专业知识，需要从业资格证书。其实做爸爸妈妈也同样需要，记住你的生育计划里面，有一个必修课叫“儿童家庭教育”。

1. 生子——养育和自我奉献 /151
2. 家庭是孩子成长的第一所学校 /153
3. 及早培养孩子健全的人格 /155
4. 做称职的父母 /157
5. 给孩子营造一个好的教育环境 /159
6. 教孩子学会关心别人 /162
7. 家庭教育要有计划性 /164

第七章 步入婚姻的女人，你要早些懂

婚姻是神圣的。不论是男人还是女人，在决定步入婚姻殿堂前，有很多事情需要早知道，知道得越早越好。

1. 进入家庭，就要成为他的女人 /169
2. 进入家庭，女人要经济独立 /171
3. 女人，要干点家务 /174
4. 事业和家庭要兼营 /177
5. 家和才能万事兴 /179
6. 婚后，女人应该知道的 10 件事 /181

第八章 婆媳关系要搞好

婆媳相处的问题，实际上是两个女人和一个男人的故事。如何处理好婆媳关系成为把握一生幸福的关键。

1. 婆媳关系，直接影响着家庭的气氛 /187
2. 给老婆和老妈做好润滑剂 /190
3. 亲戚远来香，婆媳宜早分家 /194
4. 婆媳关系的四大方针 /197
5. 做好婆媳间的调解员 /199

第九章 进入婚姻，女人一定要学会保养

作为妻子，你总是为这个家倾注全力；作为母亲，你总是为孩子操碎心力；在职场上你总是为工作费尽体力脑力。然而作为女人更重要的是美的感觉。别忘了：进入婚姻的女人要学会保养，留住你的美。

1. 婚姻中更应学会装扮自己 /207
2. 女人应注意保养自己 /212

3. 美丽女人要养气血 /217
4. 呵护雌激素，让女人更年轻 /221
5. 呵护卵巢——保护女人美丽的根 /225
6. 睡眠是一个护肤良方 /228
7. 更年期的女人要懂得爱自己 /230

第十章 夫妻会说话，家庭更和谐

在我们许多家庭中，夫妻说话像上级对下级发号施令，讨论家庭问题像领导开会，一言九鼎，沟通如同政治对话、学术答辩和法庭审案，这样不但不能以理服人，更谈不上心灵交应。因此，夫妻会不会说话，是家庭和不和谐的主要原因。

1. 夫妻关系最重要的是沟通 /239
2. 夫妻沟通中有四种常见的姿态 /241
3. 中年婚姻危机大多是缺乏沟通 /243
4. 夫妻沟通不良的五大原因 /245
5. 夫妻沟通的九大雷区 /248
6. 夫妻间沟通要注意的问题 /249
7. 不一样的话不一样的结果 /252



爱情是浪漫的，有说不完的情话，有甜美的拥吻，有玫瑰与巧克力；然而婚姻是柴米油盐酱醋茶，是锅碗瓢勺的交响曲。在你还未步入婚姻前你了解婚姻吗？你准备好了吗？

1. 婚姻是什么

“死生契阔，与子相悦；执子之手，与子偕老。”这是我们人类对婚姻追求的最高理想，也是对家庭幸福美满的渴望。

婚姻究竟是什么？让我们听一听柏拉图与苏格拉底老师的一段对话：

有一天，柏拉图问老师苏格拉底什么是爱情？老师就让他先到麦田里去，摘一棵全麦田里最大最金黄的麦穗来，期间只能摘一次，并且只可向前走，不能回头。

柏拉图于是按照老师说的去做了。结果他两手空空的走出了田地。老师问他为什么摘不到？

他说：因为只能摘一次，又不能走回头路，期间即使见到最大最金黄的，因为不知前面是否有更好的，所以没有摘；走到前面时，又发觉总不及之前见到的好，原来最大最金黄的麦穗早已错过了；于是我什么也没摘。

老师说：这就是“爱情”。

之后又有一天，柏拉图问他的老师什么是婚姻，他的老师就叫他先到树林里，砍下一棵全树林最大、最茂盛、最适合放在家里做圣诞树的树。其间同样只能砍一棵，也是只可以向前走，不能回头。

柏拉图于是照着老师的话去做。这次，他带了一棵普普通通，不是很茂盛，亦不算太差的树回来。老师问他，怎么带这棵普普通通的树回来，他说：“有了上一次经验，当我走到大半路程还两手空空时，看到这棵树也不太差，便砍下来，免得错过了，最后又什么也带不回来。但是走到最后，快出来时，我发现了一棵比我砍得这棵还大的树，不过我已

经砍过一次了，所以就把这棵树带回来了。”

老师说：“这就是婚姻！”

面对制度与人性的选择，柏拉图与苏格拉底之间这场著名的对话或许能为在婚姻中寻找答案的人们以启发。

婚姻的本质是追求幸福的完美。婚姻是温馨幸福的家园，是完美人生的驿站，是情感愉悦的爱巢，也是人类繁衍的必然……婚姻，在于相互之间的绝对信任、相互欣赏、彼此尊重、互为依存，如同一对连体姐妹，各自发挥自己拥有的长处，弥补对方的不足，一起应对生活中所遇到的困难，应对人生中的挑战，实现享受人间幸福美满的天伦之乐。

但是，现实版的婚姻并不是我们想象的那么幸福，那么美，可以说，不同的人上演着不同的婚姻，不同的婚姻有不同的感受，不同的感受有不同的滋味。婚姻幸福的人，说婚姻是个温馨的港湾，是个温暖的乐园，是个春天的花园。婚姻使他们懂得了相互尊敬，相互包容和理解，也懂得了生活的真谛。婚姻平淡的人，说婚姻是杯水，不冷不火，温温和和，平淡无奇，无色无味。岁月的变迁和近距离的审美疲劳让一切归于平静，在责任和亲情中演绎平淡。平淡也是婚姻的必然。婚姻不幸的人，说婚姻是一次可怕的旅行。本以为携手共游仙境，到头来却面目全非，在硝烟弥漫的战场上拼得筋疲力尽，以至劳燕分飞，断了翅膀又断了魂。

说到这里，大家一定会问：到底婚姻是什么呢？

（1）婚姻，是一种契约

当我们已经组建了一个家庭，就要合力经营一份感情，两个人共同努力，患难与共，才能共同品尝幸福的果实。那一纸婚约的背后，早已不是一种关系的证明，它赋予爱情以更加蓬勃的生命，更加博大的内涵。但不是所有的人都会领悟到婚姻的实质。因为现实是婚姻最好的试金石。没有人能够脱离现实独立存在，没有人逃得出现实，柴米油盐酱醋茶，

会一点点地磨掉爱情浪漫的外表，让生活的本质透出来的摩擦与矛盾接踵而来。有人会因此而彼此了解，有人则会因此而分开。这其中的差别就是对爱的理解不同，对爱的处理也自然有了差异。

（2）婚姻，是心灵休憩的场所

一个幸福美满的婚姻，是你在外受尽委屈能让人放松让人感到安全的地方；是你无论身在何处，无论你走多远，总能让你牵挂的地方。家不需要有多大，不需要有多华丽，只要有爱，就可盈满人的整个心房。只要有爱，就能让人深深地陷入其中，任凭外面的世界有多精彩、多诱惑，也不会动心和理睬。因为，自己的婚姻独有的精彩。

（3）婚姻，是一种责任

有句话说得好“爱情是短暂的浪漫，婚姻是永久的责任”。爱情，往往多是一时的享受与满足，婚姻更多的是责任。婚姻是赡养上辈、延续后代的殿堂，夫妻双方的义务和责任是把这个殿堂打扮得漂漂亮亮，给前辈和后代提供一个舒适祥和的家园。婚姻是生命中最复杂、最凝重的一份答卷，它担负着牵扯着的是爱情、亲情、友情，它包含着尊重、关爱、容忍、珍惜。所以，每个人要用一生的精力、心血、智慧找寻最完美最得体的答案来完成它，要用一生的爱经营它、耕耘它。

（4）婚姻是现实的

婚姻就是柴米油盐酱醋茶，是锅碗瓢勺的交响曲。如在爱人口渴时递上一杯水，出门时送上一句叮咛，爱人哭泣时张开你的怀抱，匆忙回家的路上脑中闪过的“如果我不回家，她就会睡不着”的念头，爱人病痛时恨不得替她去痛的一种心情，“只要她开心，我愿意做一切”的固执，把她看做是世界上最脆弱、最需要呵护的人。带着这样现实朴素的爱情不虚饰，也不夸张，它在爱者的心中深深地驻扎着，随时准备给被爱者提供保护和温暖。

我在傍晚散步时经常地看到一对对在夕阳中漫步的银发夫妇，谈笑

着、温馨着，原来这就是“爱情”！只是，此时的“爱”是关爱、“情”是亲情，虽不浪漫，却难以割舍！“爱情的生命越长，这份亲情就越是厚重，如一坛美酒，年代愈久、愈是香醇！纵是千山万水，也隔不断那份绵长的惦念；每个被风雨惊醒的夜晚，你都会为他（她）掖好掀起的被角……其实，平平淡淡的婚姻生活会将心灵中的杂念涤荡一清，一分安然、一缕温馨会令你甘之如饴。这才是婚姻，真正的生活！”

从这对老夫妻婚姻中告诉我：只要你一生中负有一种责任，无论你选择了哪一株，即使不是最好的那株，你都会用全部的身心来接纳她，优点也好，缺点也罢，因为她是你牵手走完今生的人。是的，婚姻需要责任，爱巢需要经营，感情需要培植，在生活中，更需要彼此的呵护、宽容和温暖，那才算是幸福美满的婚姻。



婚姻是现实的，生活是现实的，风花雪月的恋爱，不是真实的生活。婚姻是从柴米油盐中感受爱的。

2. 婚姻是一种功能

婚姻是人的情感生活的基本形式，也是社会最基本的组织细胞。由夫妻双方及其子女构成家庭，由家庭构成家族，由家族构成民族以及地域性的群体，由不同民族和地域性群体构成国家。自古以来，“家国天下”，“家庭”与“国家”在人类的集体无意识中具有等同或近似的心理