



获得婚恋双赢的秘诀 家庭幸福美满的真经

婚恋中的 双赢细节



HUNLIAN ZHONG DE SHUANGYING XIJIE

汪建民 ● 编著

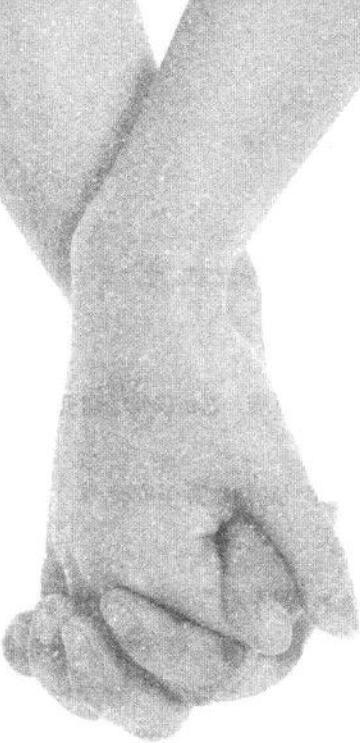
经营婚姻的细节

望婚恋中人走出种种婚姻误区，走向琴瑟和谐

通向幸福的捷径

为你飞向彼岸插上坚实的翅膀，永享爱情甜蜜

北京工业大学出版社



婚恋中的 双贏 细节

汪建民 ● 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

婚恋中的双赢细节 / 汪建民编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.5

ISBN 978-7-5639-3497-3

I . ①婚… II . ①汪… III . ①婚姻—通俗读物②恋爱—通俗读物 IV . ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079789 号

婚恋中的双赢细节

编 著：汪建民

责任编辑：李 华

封面设计：李尘工作室

出版发行：北京工业大学出版社

（北京市朝阳区平乐园 100 号 100124）

010-67391722（传真） bgdcbs@sina.com

出版人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：15

字 数：223 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3497-3

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106）

前　　言

《圣经》中说，上帝造好伊甸园后，又按着自己的样子造了一个亚当。但是，亚当在吃喝不愁的伊甸园中生存，仍然感到不快乐。上帝想：亚当可能是寂寞了。于是，就让亚当沉睡，从亚当的身上抽出一根肋骨，造出了一个夏娃。上帝把夏娃领到亚当的面前，对亚当说：“这是从你身上抽出的一根肋骨，她是你的肉中肉，骨中骨，她叫‘女人’。”这是一个朴实而又浪漫的故事。它喻示着人们脱离母体之后，寻找到与自己相爱的人，之后二人合二为一，相亲相爱。

亚当和夏娃犯了错之后，被上帝赶出伊甸园。他们作为众生之祖，再也不能像在伊甸园中那样吃喝不愁、无忧无虑了。亚当为了养活老婆孩子，开始汗流浃背地在土地上劳作。而夏娃呢？要承受生儿育女的痛苦，要照顾丈夫和孩子。也就是说，他们过上了人间的平凡生活。正如现实中的婚姻，并不是只有浪漫的爱情，还有生活的琐碎碎碎。那么，当男人找到了属于自己的肋骨之后，该怎样去呵护她呢？当女人找到了自己托付终生的依靠后，该怎样为家庭付出呢？

结婚本应是恋爱的继续，是爱情的升华，但在有些人那里，婚姻却成了爱情的坟墓，为什么呢？鲁迅先生说：“爱情必须时时更新、生长、创造。”婚姻不应该是爱情的终结，要想让婚姻持久、美满、幸福，需要两个人共同努力。

其实，在婚姻生活中，要想做婚姻的主宰者，必须给自己定好位。找准属于自己的位置，衡量好与爱人之间的距离，认真去体味“爱人到底需要什么”，做好这些，这才算找到了最准确、最有力的支点，才能把幸福撬起来。

当从恋爱走进婚姻，两个人的生活便被“柴米油盐酱醋茶”的琐碎填满。丈夫会忙着工作，忙着为生计操劳；妻子会忙着照顾孩子和老人。婚姻生活

婚恋中的双赢细节

由原来的浪漫变成被俗务缠身，其中的落差非常大。彼此心中的怨言与隔膜也会越来越大，这时，就需要相互沟通，只有常沟通，婚姻生活才会顺风顺水。

当走过婚姻的新鲜与喜悦，当繁华落尽，当昔日娇媚的容颜变得不再美丽……或许彼此都会出现“审美疲劳”。谁都渴望爱情永远美丽，但生活带来的不只是美好的东西，同时还包括了背叛与伤害。要想让爱情永不褪色，永葆青春，就需要彼此用心去呵护。

人的性格多种多样，不同的性格造就不同的命运。婚姻生活也是一样的，好的性格才能经营出幸福的婚姻。只有塑造好性格，婚姻之舟才会永远向前，不会因暗礁而搁浅。

我们都喜欢追求完美，追求卓越。但是，“金无足赤，人无完人”，任何事情都不可能是完美的。唯有懂得接受“残缺美”，所看到的东西才会无处不美。婚姻生活中，我们的爱人不可能是完美无瑕的，我们也不可能是没有任何缺点的，所以，要学会珍惜所拥有的，生活才会光辉灿烂。

自古以来，和谐美满的婚姻都是因为夫妻之间能够互相尊重。尊重是人与人之间应有的礼节，更是夫妻之间首先要做到的。

细节决定成败。本来很幸福的婚姻或许会因为一件小小的事情而以离婚告终。注重细节，经营好生活中的一点一滴，爱情的大坝才会永远坚固。

一纸婚书并不等于给婚姻套上了枷锁，更不等于婚姻就有了保障。日常生活中，婚姻还有许多“雷区”，一定要慎重，谨防踩到“雷区”。

婚姻需要经营，也有婚姻的规则，在这场讲究规则的游戏中夫妻双方都是参与者，不可能仅靠一个人的力量把婚姻经营好，双方需要协作、妥协，最终达到共赢。

本书取材于现实生活，通过生动有趣的实例和深入浅出的分析，启迪我们的智慧，照亮我们的婚姻征程。期望读者读过本书之后，能够领悟到处理夫妻关系的技巧，从而使自己的婚姻生活走向幸福美满！

目 录



引子：做一个成功的婚恋达人

婚姻像赌博一样，每个人都把对方当成一生的赌注。但既然选择了对方，就要全心地去爱他，人心都是肉长的，都会将心比心，付出爱，也会赢得爱。当然，也有人一旦得到了，就不再珍惜，不再懂得去经营，而爱转瞬即逝。幸福不是寻找的，而是创造的，它需要两个人共同努力，共同用心去经营。

婚姻是一生的事业 / 3

莫要嫁错郎，世上没有后悔药 / 6

莫要被男人的假象所迷惑 / 9

不要轻易做闪婚族 / 13

夫妻双方都需要赞美 / 16



细节之一：赢在定位——把握幸福的精准支点

谁都想拥有一个美好的婚姻，做一个成功的婚恋达人。然而，说起来简单，做起来却很难。那么婚姻不幸福的原因是什么呢？自己很爱对方，但对方却不以为然，或者对自己的好视若无睹，认为这都是自己应该的；抑或是自己已经做得无可挑剔，可是对方还是认为不够好……这一切也许是因为自己没有找准支点，幸福又怎能撬起来呢？

做爱人的红颜知己 / 23

婚恋中的双赢细节

- 把握好与蓝颜知己的距离 / 25
- 莫做女强人，要做强女人 / 28
- 距离有弹性，才能看到彼此的美 / 31
- 下一个台阶，心就“平行”了 / 33
- 出门是贵妇，在家是主妇 / 36
- 做丈夫得力的贤内助 / 39
- 丈夫要敢担当，能撑起一片天空 / 42

细节之二：赢在沟通——幸福桥梁需要共同建造

当恋爱期间对未来家庭生活的美好想象，被平淡的“柴米油盐酱醋茶”所替代时，就会产生失望心理。再加上有的人觉得，已经不再是新婚燕尔了，不需要再进行感情交流了，致使两个人渐渐地就没有共同语言了，家庭不和睦也就接踵而至。由此可见，沟通对夫妻关系而言，不可或缺。

- 幸福的桥梁该怎样建造 / 47
- 沟通是梳子，常梳理得婚姻顺风顺水 / 50
- 冷战是婚姻的杀手 / 53
- 吵架也是婚姻生活中的一门艺术 / 57
- 幽默是沟通的调味剂 / 61
- 情感交流能让婚姻不再是坟墓 / 63
- 要和谐沟通，不要唠叨 / 66
- 敞开心扉，让爱人走进来 / 70
- 丈夫是妻子的依靠，主导作用最关键 / 73

细节之三：赢在呵护——给婚姻裹上“保鲜膜”

每个人都想让自己的婚姻生活永远保持初恋般的感觉。可是，这需要夫妻之间共同经营，需要彼此投入。婚姻贵在呵护，常被呵护的婚姻才会历久弥新。如果想要维持这样的关系，必须从今天开始就投入精力和时间经营，也必须鼓励另一半和自己一起去经营。给婚姻裹上“保鲜膜”吧，它会让我

们的婚姻永远甜蜜如初恋。

- 『怎样给爱情裹上“保鲜膜” / 79
- 『精心呵护婚姻，幸福之花才会常开不败 / 82
- 『恋爱需要浪漫，婚姻更需要浪漫 / 86
- 『学会让生活中充满罗曼蒂克的氛围 / 89
- 『婚姻的百花园需要经常浇水施肥 / 93
- 『再忙再累，爱人的事情也要放在第一位 / 96
- 『爱情是感受出来的，婚姻是品味出来的 / 99

细节之四：赢在性格——好性格决定婚姻航向

有人说，性格决定命运，一个人性格的好坏决定着命运的航向。其实，性格也决定着婚姻的航向，决定着婚姻的质量和结局。优秀的性格是潜藏在人身上的一股巨大能量，它影响着婚姻，使婚姻走向美满幸福。

- 『独立自主的女人让婚姻之舟永不偏离航向 / 105
- 『女人温柔如水，婚姻之舟才愿意停泊 / 108
- 『宽容豁达，幸福会永远属于自己 / 112
- 『猜忌会让婚姻产生裂隙 / 115
- 『聪慧理智，牢牢抓住爱情的“方向盘” / 118

细节之五：赢在舍弃——婚姻需要知足常乐

有句话说：一对幸福的夫妻应该是一个耳聋的丈夫和一个瞎眼的妻子。可见，两个人相爱容易相处却难。“十年修得同船渡，百年修得共枕眠”，两个人走到一起十分不容易。所以，一定要学会有所舍弃，珍惜拥有，知足常乐。

- 『莫做“会稽愚妇轻买臣” / 123
- 『不满足的女人永远找不到幸福 / 125



- 拥有就是最美的，爱经不起比较 / 129
- 学会舍弃，不要沉湎于失去的美好 / 132
- 舍弃完美，接受彼此的缺憾 / 135
- 幸福的夫妻都是“糊涂虫” / 139

细节之六：赢在尊重——相敬如宾才能让幸福永固

相敬如宾的故事人们都听说过，但是，在生活中却难以做到，因为爱的火花也许会随着时间的流逝而失去耀眼的光芒。人们的一生会遇到各种各样的人，但大多会成为生命中的匆匆过客，唯有爱人会相伴终生。所以，一定要相敬如宾、互相包容、互相体谅，日子才能越来越美好。

- 相敬如宾，才能温情融融 / 145
- 大男子主义是否可取 / 147
- 夫唱妇随，才能琴瑟和谐 / 151
- 丈夫的面子问题一定要慎重 / 154
- 家有暴力男，应该忍气吞声吗 / 157

细节之七：赢在点滴——小智慧赢得大幸福

古人说：天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。同样的道理，婚姻也是由无数个细节组合而成的。婚姻是两个人的一辈子，无数个点点滴滴、日日夜夜，都是在编织爱的巢穴。所以，要想赢得美满的婚姻，必须在小细节上下工夫，别小看小智慧，它能赢得大幸福。

- 完美婚姻是由完美细节串成的 / 163
- 不要因为小事而搁浅了幸福 / 166
- 在细节上让爱人感动 / 169
- 做家务也能表达爱 / 171
- 让厨房里也充满温情 / 175
- 给婚姻放个假，彼此更亲密 / 178



细节之八：赢在协调——家庭和谐靠“心眼”

俗话说：家和万事兴。中国的家庭一般都是小家庭和大家庭的结合，处理好家庭亲友之间的关系，是维护家庭和睦的关键。家庭生活中发生了矛盾，重在协调，不在于讲理不讲理，因为家庭毕竟是由亲情维系的，情是最重要的。所以，处理好家庭关系，要靠“心眼”去协调。

- 怎样让婆媳之战永不爆发 / 183
- 怎样做个公婆眼中的好媳妇 / 186
- 爱屋及乌，学会与丈夫的亲友相处 / 189
- 化解家庭矛盾有技巧 / 192
- 不要让脾气伤了和气 / 194
- 左手家庭，右手事业 / 195



细节之九：赢在慎重——婚姻“雷区”不要踩

结婚后，现实生活的烦琐让曾经的恋人“返璞归真”。这时，作为妻子，会为繁重的家务及照顾孩子、老人而劳累不堪，以至天天唠唠叨叨；作为丈夫，会为生计辛苦奔波，同时又被妻子的唠叨而烦心。接着，也许便是双方无休止的争吵，甚至还有许多其他不能预知的烦恼……但一定要慎重，婚姻的“雷区”不要踩。

- 对丈夫“修剪不善”，婚姻只会变成“枯木” / 201
- 男人喜欢做“闲云野鹤”，不喜欢做“笼中鸟” / 203
- “三年之痛”、“七年之痒”确有此事吗 / 206
- 第三者缘何会出现在婚姻中 / 210
- 满腹狐疑，婚姻怎么会幸福 / 213
- “小醋”可以喝，“醋坛子”不要当 / 216
- 不要给婚姻备“账本”，更不要翻旧账 / 219
- 中年婚姻危机的应对 / 222

引子：做一个成功的婚恋达人

婚姻像赌博一样，每个人都把对方当成一生的赌注。但既然选择了对方，就要全心地去爱他，人心都是肉长的，都会将心比心，付出爱，也会赢得爱。当然，也有人一旦得到了，就不再珍惜，不再懂得去经营，而爱转瞬即逝。幸福不是寻找的，而是创造的，它需要两个人共同努力，共同用心去经营。

婚姻是一生的事业

婚姻、恋爱是两回事。为什么这么说呢？谈恋爱时海誓山盟，未必就真的能走到一起，恋爱是感性的一种投入。而婚姻则不一样，婚姻是具有社会性的，它不仅是两个人的事情，还要经过双方亲朋好友的认同。所以，两个人既然经过很大的努力而走到一起，就应该好好地珍惜，一定要把婚姻当成一生的事业。

2005年5月31日《吉尼斯世界纪录大全》编委会宣布，英国人珀西和佛罗伦斯夫妇是世界上保持婚姻时间最长的夫妻。此时，珀西105岁，佛罗伦斯100岁，他们两人的年龄之和为205岁，这使他们成为全球年龄相加最大的夫妇——两人年龄之和的最高纪录此前是203岁。

能拥有如此长久的婚姻，他们究竟是如何维系婚姻的？到底有什么秘诀？这对夫妇表示，其实，他们婚姻幸福的秘密很简单，就是常说“对不起”、多说“是，亲爱的”。

勃朗宁夫人是19世纪英国著名女诗人，她的人生曾非常不幸，但是，后来因为有了爱人以及婚姻，让她得到了非同寻常的幸福。

勃朗宁夫人幼时身体不好，一直深居简出。这期间，只有书本和诗歌与她为伴。1844年她的两卷本诗集出版，成为与丁尼生齐名的女诗人。而这部诗集的出版也给她的生活带来了转机，由这部诗集她结识了另一位诗人罗伯特·勃朗宁。

勃朗宁比女诗人小六岁，他由衷钦佩她的诗才。1845年1月，他给她写了一封热情洋溢的信，信中表示他特别喜爱她的诗篇，还说他也喜欢女诗人本人。勃朗宁的信让女诗人十分感动，第二天她便回了一封长信，感谢他的友情。从此，两位从未见过面的诗人开始通信，他们共写了六百余封信，彼此倾听对方的心声。

婚恋中的双赢细节



女诗人此时已经 39 岁，并且还是一个残疾的病人，对于个人的幸福早已失去信心，勃朗宁热烈的友情给她的生命带来了阳光，她感到“我的春天来到了”。勃朗宁几次提出拜访她的请求，最后终于使她克服了怕见生人的弱点，在五月里的一个下午，她在自己的病房里接待了勃朗宁。这时勃朗宁已深深爱上了她，就在他们见面之后，他给她写了一封求婚的信。经过一夜的痛苦思索，女诗人写信拒绝了他的请求，并要他以后不要再说这种“不知轻重”的话，否则他们的友谊将就此中断。一往情深的勃朗宁赶紧写信请罪，表示自己一时失言，请求她退回原信并继续保持通信的友谊。

这场风波之后，两人之间的通信反而更加频繁了。勃朗宁每周都去看望女诗人，给她带去自己采集的鲜花。友谊和爱情使她滋生出一种活力，在勃朗宁的不断鼓励下，她竟战胜了疾病，奇迹般地站了起来，她能自己下楼，到花园散步，还能由妹妹陪着乘马车外出兜风。她兴奋地写信告诉勃朗宁，信中说：“我让人都大吃一惊，好像我不是从楼梯上走下来，而是从窗口走出去的。”从此她对生活有了更大的信心和勇气，同时她的诗歌创作也达到了高峰，开始写下了献给她的恋人的著名的《葡萄牙人十四行诗集》。

过去，她害怕自己的残疾会使勃朗宁不幸，现在她已经不再有这种恐惧，给他的回信更充满了希望和热情，而勃朗宁由此受到鼓励，在通信中像她家里人称呼她那样，称呼她的爱称“巴”，而她也署名“永远属于你的，巴”。随着爱情的加深，勃朗宁再次向她求婚，这一次她没有拒绝，她在给他的回信中这样写道：“就这样吧，最亲爱的，如果到了天气暖和的时候，我的健康还可以，那么到那时候由你决定吧，而你的决定将是我的，我们共同的责任和愿望。”

两个诗人早已心心相印，然而还有一个障碍横在他们中间，那就是女诗人的父亲。他曾经蛮横地干涉女诗人妹妹的婚事，为此女诗人不敢把她和勃朗宁相爱的事告诉父亲，因为她料定父亲绝不会同意。勃朗宁看清情况，果决地提出马上结婚，然后一起去意大利。事已如此，她不再畏缩。

1846 年 9 月，她在忠心女仆的陪伴下，假称外出看望一个朋友，离家后



直奔附近的教堂，与在那里等候的勃朗宁悄悄地举行了婚礼。尽管他们没有得到亲人的祝福，但她并不遗憾。她说：“因为我太幸福了，用不着呀！”一星期后，她在约定的地点和丈夫会合，乘轮船离开了英国，开始了新的生活。

勃朗宁夫妇先后到了巴黎、比萨、佛罗伦萨，他们形影不离。勃朗宁夫人的体力和健康进一步好转，她兴奋地与丈夫游览了意大利的名胜古迹，一路上勃朗宁无微不至地照顾她，使她又感动又自豪。

1849年春天，43岁的勃朗宁夫人生了一个漂亮的小男孩，这给夫妇俩增添了说不尽的欢乐。勃朗宁夫人成了一位慈爱的母亲，她教儿子英语、法语、意大利语，勃朗宁则教他音乐。后来他们的孩子成了一个艺术家。

勃朗宁夫妇共同度过了15年的幸福生活。1861年6月29日，勃朗宁夫人因突发的支气管炎在丈夫怀抱中去世。她去世时神情安详，勃朗宁后来回忆当时的情景，写道：“一张女孩似的脸，总是微笑着，洋溢着幸福感，几分钟后，她便在我的怀抱里去了，头还枕着我的面颊。”

不论时间长短，幸福的婚姻都需要双方的努力。虽然说世界上没有两片相同的树叶，幸福的婚姻也不可能有固定的模式，但是，男女从相识到相恋，从相恋到携手走进围城，就像建立一种合伙关系，成立一家合资的婚姻公司。作为一种经营行为，是盈是亏，全靠合伙人自身。要知道，结婚不是爱情的终点站，它只是一个里程碑。它需要经营，需要不断地往这个感情账户里储蓄、投资。如果夫妻两人都是智者，那么婚姻肯定是美满幸福的；如果有一位是智者，至少这婚姻该是和睦的；如果两个人都没有经营的智慧，那么这婚姻注定会以失败告终。

说到底，婚姻生活是一门艺术，幸福婚姻是每一对夫妻根据自己的主观条件创造出来的艺术品。它们千姿百态，各具风采。男人和女人在围城的生活中为着走向幸福相依相伴过一生，就要用积极的心态不断地修炼自己，创造一种彼此和谐融洽的氛围。有些男人常常会感到别的女性更加靓丽而动人，而有些女人往往羡慕别的男人能挣钱、会消费，特潇洒。他们体会不

到富足有其缺陷，清贫有其踏实，美丽有其不安，平凡有其悠闲。每个人都有其优点，那些最好的不一定属于自己，也不一定适合自己。只有珍惜身边人，才会感觉到幸福。因此，一定要把婚姻当成一生的“事业”去经营，才会有长久的幸福。

莫要嫁错郎，世上没有后悔药

俗话说：女怕嫁错郎，男怕选错行。幸福的婚姻是爱情至亲情的升华，是命运的眷顾与偏爱；而不幸的婚姻是美好憧憬至荒芜的蜕变，是造化弄人的悲剧。所以，嫁对郎是非常重要的，当然，选对妻子也非常重要。但对于不幸的程度和影响而言，“嫁对郎”对女人来说，更重要一些。

有这样一个寓言故事。

春天的阳光温暖着大地，万物生机勃勃。一朵鲜花在风中摇曳着美丽的身姿，寻找着属于自己的爱情。

鲜花左顾右盼，试图寻找生命中最美的相遇。一棵刚发芽的小树吸引了鲜花的注意，那小树正透着春的气息，展开生命的嫩芽，它虽然还不够挺拔，但已经有了男人般的神韵。鲜花娇羞地向小树表达了爱情，于是，它们相爱了。

美丽的鲜花与小树遥遥相望，它们倾吐着相思，互诉着爱语，然而，距离却成了它们跨越不了的鸿沟。怎么办呢？它们没有办法跨越距离，于是，小树努力地吸取着营养，伸展自己的根部，期望从地下伸出暖暖的手，抚慰鲜花的期盼。终于在秋天到来的时候，小树那渴盼已久的手，触摸到了鲜花纤细的根。它们在无人看见的地下紧紧相拥。

然而，鲜花已经在秋风中渐渐凋零。面对自然的残酷，小树无可奈何地叹着气。这时，鲜花对小树说：“能够与你相爱是我一生的幸福，希望来生，我能够生长在你的身边，让我们一起走入婚姻的殿堂。”说完，鲜花就随着

狂风凋零了。小树没有因为失去了鲜花而悲恸欲绝，而是紧紧握住了鲜花的花籽。这一年冬天，小树用尽所有的精力，才将花籽运送到了自己的根部附近。

第二年春天，鲜花长在了树下，当它抬起头，看见已经长成的大树时，它欣慰地笑了。不久，它们在春风的见证下，走入了婚姻的殿堂。这一生，它们相互依偎，度过了最美好的时光。此后，每一年的春天，人们都能看见一棵大树下生长着一朵娇艳的花朵。人们说：那是鲜花与大树永生永世的婚姻。

这个美丽的故事，让凡尘的女人感动着。其实，婚姻的幸与不幸，常常决定着女人是否能过上幸福的生活。所以，当女人还没有走进婚姻之前，一定要慎重又慎重。只有嫁对郎的女人，才能握紧幸福的绳子，攀越高耸的人生之峦。假若自己选错了爱人，半生的命运就有可能毁于婚姻之手。

晨晨结束了那段让她痛苦的婚姻。婚姻给她带来的苦难，几乎让她失去了生活的勇气和决心，以致走出了这段婚姻，她依然无法走出那段黑暗的日子。那些痛苦的记忆，让她无论怎样都无法忘记。

晨晨那时刚毕业，在某事业单位工作。一切都是那么美好，青春是骄人的，幸福好像就在前方不远处招手。这时候，她遇见了搞摄影工作的大鹏。大鹏潇洒不羁的风度、我行我素的性格，一下子就吸引了一贯传统的晨晨，而晨晨的美丽也吸引着大鹏。

他们很快确定了恋爱关系。那段日子是幸福的，大鹏每天下班来接晨晨，两人开着摩托车到郊外兜风，而晨晨也成了大鹏那段时期的唯一模特。月下漫步，雪里听琴，浪漫的爱情掩盖了两个人的缺点。

晨晨虽然知道大鹏有很多女性朋友，但那时她却认为那是因为他有吸引力。她明知道大鹏在生活上不拘小节，没有礼貌，但她却认为那是个性……在她心里，大鹏就是最完美的爱人。

晨晨第一次带大鹏回家后，母亲婉转地告诉她：“大鹏与你是两个世界的人，他崇尚个性，而你一贯循规蹈矩，恐怕不是很合适。还有，你看他吃