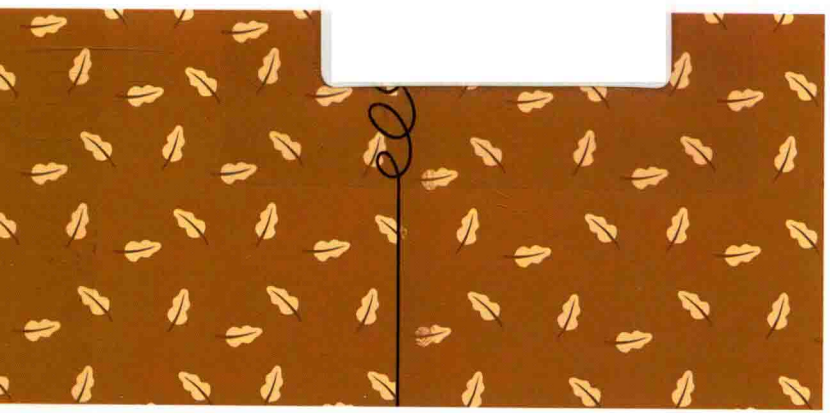


婚姻中的亲密关系

在关系中让自己幸福是一种能力



刘伟民◎著

修炼婚姻『幸福力』
让爱像呼吸一样成为本能

中国纺织出版社有限公司
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

婚姻中的亲密关系

刘伟民◎著

中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

正如渴望自救的人需要积蓄力量一样，每一个在婚姻里迷茫的女性，都需要修炼婚姻幸福力。幸福是一种感觉，而让自己幸福却是一种能力，女性朋友们不妨从情感关系、沟通交流、姻亲关系等方面着手提升你的婚姻幸福力，最终赢得幸福婚姻。

本书详细剖析了影响婚姻幸福的诸多因素，以真实案例的分析、理性思辨的语言，从心态、心理、两性关系等方面直击困扰你的人生课题，为正处于婚姻迷茫期的广大女性朋友们提供全面、中肯的幸福指南。

图书在版编目（CIP）数据

婚姻中的亲密关系 / 刘伟民著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2022.6

ISBN 978-7-5180-9508-7

Ⅰ. ①婚… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①婚姻—通俗读物 Ⅳ. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第065642号

责任编辑：赵晓红　　责任校对：高　涵　　责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124

销售电话：010—67004422　传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷　各地新华书店经销

2022年6月第1版第1次印刷

开本：880×1230　1/32　印张：7.25

字数：132千字　定价：59.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

♥ 前 言 ♥

现代社会，由于人口、经济、教育等综合环境因素的影响，婚姻具有较为明显的特征：结婚总人数与结婚率逐年走低，离婚总人数和离婚率逐年升高；整体初婚年龄呈上升趋势；第四次单身潮爆发，“凭实力”主动单身成新风；婚恋观念更为开放、包容、多元和个性化。越来越多的人不愿意步入婚姻殿堂，人们开始质疑“婚姻是否可以让人幸福”，然而，事实上，婚姻幸福力跟婚姻幸福是息息相关的。

婚姻幸福力是衡量人们婚姻状况的指标，它是指个体基于自身设定的标准对婚姻质量做出的主观评价，即人们在多大程度上认可或满意自己目前的婚姻状态。指数越高，则在婚姻中幸福度越高。关于婚姻幸福力的影响因素有很多，如双方观念、情感关系、沟通交流、姻亲关系、性生活、经济水平等。通过总体满意度和细分满意度的相关性分析可赋予影响因素权重，综合计算后方能得出婚姻幸福力指数。

幸福婚姻的密钥，就在于修炼婚姻幸福力。婚姻是激情也是亲情，是理解也是宽容，纵观婚姻幸福的人，他们都是懂得付出奉献，懂得进退的人。两个人走进婚姻殿堂，在于彼此欣赏、彼此爱慕，但随着时间的消逝，两人的激情会慢慢褪去，取而代之的是柴米油盐的烦琐，是平平淡淡的相守，毕竟不可

能存在永远的激情，那是极不现实的，夫妻之间只能时刻保持着欣赏与爱的能力。妻子可以欣赏丈夫的魄力与勇猛，丈夫可以欣赏妻子的贤惠与温柔，夫妻之间只有互相欣赏才能让彼此时刻发现对方的美，才能永远爱慕牵挂着对方。

如果说恋爱靠的是激情和甜言蜜语，那么婚姻靠的就是理解和宽容。宽容可以让一个人平静地看待问题，宽容可以让一个人冷静地处理问题。两个人在婚姻中遇到的问题很多，可能来自对方，也可能来自对方的家庭。婚姻里，夫妻遇到问题应宽容地对待彼此，将心比心换取对方的心，这就是一种仁爱的光芒，是对对方的释怀，也是对自己的善待。修炼婚姻幸福力，会让夫妻的心越贴越近，让夫妻的感情越来越好。

修炼婚姻幸福力，需要双方真心去经营，两个人一起去奋斗，一起去支撑，一起去面对生活中的种种困难，互相理解、相互尊重和包容，最后一起赢得婚姻的幸福。

著者

2022年4月

♥ 目 录 ♥

第1章

每个处于婚姻中的人，都应该拥有让自己幸福的能力 / 001

生命的意义是寻找幸福 / 002

推开幸福那扇门 / 004

幸福源于内心阳光的照耀 / 008

女人，你才是幸福的缔造者 / 012

幸福家庭是女人最终的港湾 / 014

幸福婚姻是最好的化妆品 / 017

第2章

别在婚姻中患得患失，你只需要努力做好自己 / 021

唯有真爱可以创造奇迹 / 022

恒久的爱需要忍耐和包容 / 025

相信婚姻，战胜内心的怯懦 / 027

独立自强才是最大的安全感 / 031

淡然面对婚姻，让自己幸福才最明智 / 034

“婚姻”并非女人的保护伞 / 038

第3章

鞋子合不合适，只有自己的脚最清楚 / 043

只要适合，就是最好的伴侣 / 044

好的伴侣，是心中有爱的人 / 047

风趣的伴侣，为婚姻增添许多欢乐 / 050

婚姻需要浪漫，更需要踏实的幸福 / 053

爱情可以浪漫，婚姻必须现实 / 055

志同道合，让婚姻更长久 / 058

第4章

当爱情成长为婚姻，女人也要在婚姻中成长 / 063

婚姻是爱情的升华和沉淀 / 064

婚姻是相互的爱和情 / 067

与其仰望别人，不如让自己变得幸福 / 070

唠叨是婚姻的绊脚石 / 073

智慧女人是男人的灯塔 / 076

好的婚姻是互相欣赏 / 078

第5章

学会适当地妥协和让步，婚姻才能长久而幸福 / 083

好的婚姻，要学会让步 / 084

懂得低头，是婚姻里的大智慧 / 086

女人用柔情唤醒男人的爱 / 089
相濡以沫是婚姻最大的幸福 / 092
在婚姻的爱里接纳不公平 / 094
真正的爱，从来不是控制对方 / 096

第6章
恒久的婚姻需要用心，经营比选择更重要 / 101

婚姻是需要经营一辈子的事业 / 102
婚姻里需要适宜的温度 / 105
经过性格磨合的婚姻，才是最幸福的 / 107
婚姻里找到自己的定位 / 110
保持神秘感，让婚姻保鲜 / 113
心态是婚姻走向幸福的桥梁 / 116

第7章
婚姻需要好心态，才能过好小日子 / 121

心态好了，婚姻自然幸福了 / 122
婚姻不是相互改造，而是相互适应 / 125
乐观的女人在婚姻里更容易幸福 / 128
心态独立，学会享受生活 / 131
既享受婚姻，又保持自我 / 134
平淡是婚姻的本味 / 137

第8章

夫妻之间相互尊重，男人也是需要宠爱的 / 141

赞美你的伴侣，让亲密升级 / 142

撒娇不是女人的专利 / 144

既要“进得厨房”，又要“入得厅堂” / 146

尊重是婚姻幸福的基石 / 149

聪明女人，懂得给男人留足面子 / 151

家是男人温馨的港湾 / 154

第9章

幸福的婚姻当中，少不了一些小心机的助力 / 159

做一个成熟的“笨”女人 / 160

生活需要情趣，女人需要性感 / 162

男人更需要尊重和面子 / 166

女人的聪明在于懂得欣赏男人 / 168

理解男人善意的谎言 / 171

巧妙维护男人的自尊心 / 174

聪明的女人懂得“偶尔吃醋” / 177

第10章

养育孩子，是婚姻生活中不可缺少的一环 / 181

不能因为孩子而忽略了伴侣 / 182

夫妻教育观念要保持一致 / 184
言传身教是最高明的家教 / 187
冷静对待叛逆期的孩子 / 190
爱孩子，给孩子一个期望 / 194
给孩子多些温暖的鼓励 / 198

第11章

学会聪明地爱和付出，让婚姻处于“保鲜期” / 203

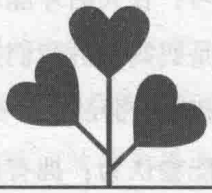
夫妻亲密有间，保持新鲜感 / 204
最适合的相爱的距离 / 207
别打探伴侣过去的情感隐私 / 210
给伴侣足够的自由和隐私空间 / 213
请信任你所爱的人 / 216
学会在爱的时候有所保留 / 218

参考文献 / 221

第1章



每个处于婚姻中的人，都应该拥有让自己幸福的能力



婚姻的幸福，无关乎什么物质、什么条件，而是拥有幸福的能力才能让自己真正地“掌握”幸福主动权。婚姻里的幸福是一种让自己浑身轻松、愉悦、充满力量的感觉。

生命的意义是寻找幸福

现实生活中，可能有很多女性朋友会产生这样的疑问："生命的意义是什么？女人是为谁而活？"其实，这两个问题范围太广了，每个人对这两个问题的理解都不同，但总的来说，生命的意义就是寻找幸福。

举个简单的例子：小时候，妈妈告诉我们："要好好学习，长大后才能成为栋梁之才。"我们都知道这句话是对的，但是真正懂得"好好学习，长大后才能成为栋梁之才"这句话含义的时刻，绝对不会是妈妈告诉我们这句话的时刻！而是我们学会了承担责任，找到了使命的那一刻！

的确，有些女人可能会认为：拥有迷人的身材和美丽的容颜就是生命的意义；拥有富足的生活就能实现生命的价值；拥有令人骄傲的事业就是生命的意义……诚然，这些的确都能证明女人的与众不同，但真正能让女人有存在感的，却是生活中那些点滴的幸福。

有这样一对闺蜜，一个叫凯文，一个叫洪娜。凯文就职于一家著名的外企，而洪娜则是一名小学教师。凯文经常问洪娜："如果你遇到比你身边的男人更优秀的男人时，你会怎么办？"这正是凯文经常要问自己的问题。凯文在自己的情感世界中常把身边的男人叫"现货"，把更优秀的男人叫"目

标”。凯文每次的选择都是先锁定“目标”，然后及时“清仓”，最后让“新货上架”。

凯文是一名白领精英，生活在繁华的大都市中心，经常提着LV的箱包去世界各地签合同。在周围的朋友看来，她好像很幸福，因为她身边总是不乏那些成功男士。大家常对她开玩笑说：“凯文换未婚夫的速度就像时尚杂志更新封面，每月一款，虽然略有不同，但一定是当月‘最新样式’，而且必然会在不久的将来迅速流行。”早些年，当女性朋友还在为自己找了一个有“桑塔纳”轿车的男人而沾沾自喜时，凯文的身边已经云集了数位“宝马”和“奔驰”车的拥有者；后来流行起找有“外国血统”的男友时，她的追求者已成了“多国部队”——美国的、法国的、意大利的、德国的、丹麦的、芬兰的、大不列颠的男士都有；再后来，有钱人和普通的外国留学生都算不上“样板”男友时，她的未婚夫就成了哈佛毕业的高学历者，或是有好几个博士文凭和若干硕士学位的华尔街精英。

有时候，这种现象只能说明你过上了好日子，而不一定幸福。即使灰姑娘没有嫁给王子，她的生活也并不是黯然无光的，当她没完没了为此终日苦恼的时候，她的生活才彻底与幸福绝缘了。另外，即使你不是这个世界上最美丽的女人，那又有什么关系呢？你一样可以迈开追寻幸福的脚步！即使你们的爱不是世界上最轰轰烈烈、荡气回肠的爱，那又能怎么样，你一样可以在平凡的生活中体会属于你自己的幸福！

推开幸福那扇门

每个女人都把幸福生活当作自己一生的追求。但并不是每个女人都能获得幸福，或是都能感受到幸福的。我们身边有这样一些女性朋友，她们感到自己过得不幸福或者不太幸福，有个别的人甚至觉得幸福对于她来说是件稀罕事。毫无疑问，除了那些不幸的女性，还有许多看似幸福的女性仍然会感到不幸福。在这些缺乏幸福感或者觉得遭遇着不幸的女性中，存在着各种各样的原因：社会竞争压力大、工作不顺心、工作业绩不突出、经常受到领导批评、回家后孤单一人、当着“房奴”，一想到还贷就会头昏脑涨；丈夫“出轨”，只能勉强维持名存实亡的婚姻；遭遇家庭暴力，丈夫为一点儿小事就针锋相对、大打出手；有一份让别人羡慕的收入，却没有让自己喜欢的生活方式……幸福仿佛与她们无缘！而实际上，幸福离她们只有一步之遥，前提是她们要敢于推开幸福这扇门，敢于改变现在这种不幸福的生活状态。

叶昕今年28岁了，和很多同年龄段的女人差不多，她结婚一年多，和她丈夫恋爱的那段时间，是她最难忘的时光。她本来以为找个好人家把自己嫁出去，往后的生活会围绕着丈夫与孩子团团转，一辈子也就这样了。但是，当她真的成家以后，却经常感到很迷茫，觉得浑身不自在。更让她感到糟糕的是，婚后的丈夫也好像变了一个人似的，找了份安稳的工作后，就变得不思进取，每天下班回家后就是打扑克、泡酒吧，这让她

打心眼儿里嫌弃丈夫的无能和窝囊，再加上家里的经济条件并不十分宽裕，因此她很不开心，时常会唉声叹气。

一个星期天，叶昕的一个闺蜜邀她出去喝咖啡，她借此诉说着心里的烦恼，埋怨自己嫁错了人。好友善意地提醒她说："如果你总想着让老公多赚外快、增加收入，那么你恐怕很难感到快乐。既然你自己有理想、有能力，为什么不干脆自己创业或者努力工作呢？"这番话点醒了叶昕，她仔细考虑后觉得好友的话十分在理，于是她开始留意身边的各种机会。

半个月后，她的邻居准备转让一家餐馆，她十分心动，打算接手这家餐馆。当时，她的丈夫和婆婆都不同意，觉得她一个女人干不成什么事，再说她也缺乏经营经验，而且事情太繁杂，怕她遭罪。但叶昕坚持将餐馆接了下来。为了让这家餐馆顺利营业，也是为了争一口气，她先请了一位手艺高超的厨师，自己就在旁边认真学习、仔细揣摩。一年之后，她就可以亲自掌勺了。由于她认真负责，四川风味的菜肴做得又很地道，就吸引了大批顾客，她的生意也很红火。

尤其让她感到高兴的是，她打开了自己人生的新局面，她的丈夫也不再游手好闲了，时常来帮她招待客人，管理餐馆的大小事务。而且，她的丈夫在工作中也开始奋发向上。此后，她的丈夫常感激她，说是她让他自己找准了人生的方向，就像周华健唱的那首歌："若不是因为你，我依然在风雨里飘来荡去，我早已经放弃……"如今的他们，在生活中能够互相交流自己的想法和意见，感情也比从前更加融洽了。

这就是一个聪明女人不甘于现状，用自己的能力改变现状的典范。刚开始，她觉得围着丈夫和孩子转就是幸福，但实际上那并不是她想要的生活，她很快发现自己过得并不快乐。采纳了闺蜜的建议后，她很快找到了努力的方向。事实证明，她有能力经营好自己的事业、把握好自己的幸福，她与丈夫的感情也比以前更加亲密、融洽了。

人们常说，“男女有别”。古往今来，在中国人的思想里，这种观念已经根深蒂固。在社会中，男性占据着绝对的统治地位，而女性处于从属和依赖的地位，女人必须依靠男人才能过得幸福。而作为女人，始终应该是被动、依靠男人的一方，无论是在感情还是事业上，似乎女人都应该保持“女子本色”，这种所谓的“女子无用论”，千百年来奴役了无数的优秀女性，甚至到现在，这些陈旧的观念还经常影响着女人们的生活，让女人觉得自己的一辈子要靠男人，自己是个“女流之辈”，永远做不好什么大事。然而，事实却证明了，在现代社会，女人各方面的能力都不比男人差，甚至在某些方面要比男人做得更好。

那么，作为女人，该如何敲开自己的幸福之门呢?

1. 永远对自己充满信心

站在幸福的门口，如果你迟迟不肯做出决定，不敢尝试挑战自我，也不表露自己的意愿，最终肯定是“无可奈何花落去”，落得自怨自艾的结果。如果你不勇敢地走出自己设置的心理障碍，不主动地展示自己，那么你真的很难成功。

你要随时告诉自己："我是自信的，我是美丽的，我有实力，我的能力是最强的！"你必须有自信心，对认准的目标抱有大无畏的精神，怀着必胜的信心，积极主动地去实现自己的目标。

2. 要有独立自主的思想

女人不是男人的附属品，女人应该是独立的，有独立的思想、独立的人格、独立的情感。很多女性在结婚典礼时，都会对自己未来的丈夫说："我把自己的一生都交给了你，你一定要给我幸福和快乐！"这只是一种嘱托和对幸福婚姻的期待，而不是要求女人真的把自己的全部都托付给男人。女人必须做到独立、自主，保持对生活的热爱，遇到任何事情都要有良好的心态，每一天都要开开心心地生活，脸上带着笑容。你要记住：如果你不重视、不在乎自己，别人自然也不会在意你。

3. 一个女人应该有一份能养活自己的工作

工作不仅能让女人保持年轻美丽，还能让女人拥有一个对外联系的渠道。没有工作的女人会越来越落后，跟不上时代的步伐，以至于被社会所淘汰。当一个女人成为全职的家庭主妇时，她跟丈夫的差距也会越来越大。事业可以提供给女人一个长期而广阔的发展空间，让女人体现自身的价值，更能给她带来无与伦比的成就感。

总之，幸福不是上天的恩赐或者是能坐着等来的。靠山山倒，靠人人跑，靠自己最好。女人能否拥有幸福，决定权就在自己的手里。如今，是女性改变自己陈旧观念的时候了，是依