

吃一顿饭都挑食，爱一个人怎么能将就

爱情，若非让对方看到你最美的一面，便是最丑陋的一面；
而婚姻，却是让对方看到你最真实的一面。

——张小娴

幸福 婚姻

一个女人
嫁什么样的男人

一个男人
娶什么样的女人

影响她
将来生活的质量

影响他
将来生活



南方◎著

管理师

世上只有该结婚的感情，没有该结婚的年龄

图书在版编目(CIP)数据

幸福婚姻管理师 / 南方著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2022.7

ISBN 978-7-5158-3536-5

I. ①幸… II. ①南… 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(2022)第154820号

幸福婚姻管理师

作者: 南方

出品人: 李梁

责任编辑: 胡小英

装帧设计: 华业文创

责任审读: 付德华

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 三河市华润印刷有限公司

版次: 2022年9月第1版

印次: 2022年9月第1次印刷

开本: 710mm×1020mm 1/16

字数: 175千字

印张: 16

书号: ISBN 978-7-5158-3536-5

定价: 48.00元

服务热线: 010-58301130-0 (前台)

销售热线: 010-58302977 (网店部)

010-58302166 (门店部)

010-58302837 (馆配部、新媒体部)

010-58302813 (团购部)

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

投稿热线: 010-58302907 (总编室)

投稿邮箱: 1621239583@qq.com

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前 言

P R E F A C E

做自己的幸福婚姻管理师

幸福的婚姻是每一个人所追求的，经营美满婚姻的艺术却并不是所有人都具备的。不少人的婚姻以失败告终，值得即将进入婚姻和已婚人士去警惕和反思。“离婚的根本原因是什么？”其实，著名的英国作家王尔德早已给出了答案：“离婚的根本原因在于结婚。”听起来很荒诞，仔细想想却很有道理。一段婚姻之所以会走向失败的结局，往往是因为之前没有“好好结婚”。

在糟糕的婚姻里瞻前顾后，当断不断，后半生也被连累着拖入泥潭，完全丧失希望。看过太多悲欢离合，渐渐明白了这样一个道理：“未经审视的婚姻不值得过”；离婚未必都是坏事，亦应了那句话“长痛不如短痛”。

曾有一则27岁女子因被逼婚而寻短见的新闻，令人扼腕叹息。她不仅接连被父母催着相亲，更是在相亲失败之后被骂废物，被父母种种过分的言行逼上绝路。

目前的社会中，提起“剩女”二字，大多数人的口气都不太友好，仿佛女孩到了一定年龄嫁不出去就是一种奇耻大辱。被这种畸形

的婚恋观影响至深的年轻人比比皆是，他们内心的焦虑与恐惧溢于言表：

“同龄人一个个都成家立业了，就我一事无成，算了，找个伴凑合过吧……”

“年龄大了，优质男越来越少，反正跟谁结婚都一样，晚结不如早结……”

“结婚了就有人分担房贷和生活开销了，也不用听七大姑八大姨的唠叨了，挺好……”

……

不少被生活折磨得灰头土脸的人怀揣着这样的想法，稀里糊涂地走入错误的婚姻。直到被种种残酷的现实折磨得遍体鳞伤，才明白，如今流的泪都是当初脑子里进的水。

看到这样一句话：“现实的婚姻有两种，为了爱情而结婚，为了结婚而结婚。”但愿天下的女孩都能遵从内心的指引，与心爱的他齐头并进，奔向未来。只因有了爱情的婚姻才是人生最终的目标，有了爱情的婚姻才能携手相持，走到白头。

结婚要慎重，爱一个人，也不能将就。一见钟情不太靠谱，失恋后用新的恋情来填补内心的空虚更是无比愚蠢的选择。余生，你要找一个懂你的人一起生活，只因三观不合的人勉强在一起不会幸福。更重要的是，你不能因为太过孤独，就轻易地爱上一个人。因为，不存在能绝对填补孤独的东西。

爱情可以抛开生活去谈，但是婚姻不是，婚姻就是生活。结婚，一定要慢。不要贪图他对你有多好，有多听你话，注意观察对方在他父母面前的样子，观察他“品性的最低处”，是否有上进心，是否足

够负责任等。

你更要明白，嫁给一个人，其实是嫁给他的生活方式和他的整个家庭。所以结婚前，先去他家里走走，尽可能多地了解他的成长环境、家庭背景。或者策划一次短途旅行，将最真实的自己暴露在彼此面前，看看自己是否接纳对方的生活方式。

婚前更重要的是看清婚姻的真相，亲手扼杀那些不切实际的幻想。爱情虽然美好，却太容易被琐碎的现实击败。当“风花雪月诗酒花”遇上“柴米油盐臭袜子”，再多的浪漫都会被撕扯为一地鸡毛。只有在婚姻里不断精进爱的能力，才能令婚姻稳如磐石。

先学会爱自己，才能更好地爱别人。除此外，你还要懂得挖掘男人的心理诉求，接纳、包容他身上的种种小缺点、小瑕疵，与他平等地交流，深入地沟通，并学会运用语言的力量，让真诚的夸赞萦绕在日常生活中的每一个角落，这能令你们的心越贴越近。

很多女人不明白自己的婚姻究竟败在哪里。其实，朝夕相处中，你们的一举一动间早已释放出太多的信号。感情正浓的时候，彼此一个对视，一个微笑，一个牵手，便胜却人间无数风景。如今，甜言蜜语、耳鬓厮磨不复存在，你们四目相对，只剩下尴尬。你们不愿意交流，甚至懒得吵架。那些细小的伤害横亘在彼此心中，逐渐抹去了爱情的痕迹。

理想的婚姻，不是拿绳子捆住对方。你们应把彼此当作知己、战友和伙伴，互相扶持，互相成全，小心翼翼地呵护爱情，让它在烟火里缓缓落地，这样才能实现共赢。

一旦意识到自己正处于一段垃圾婚姻里，不要犹豫，当断则断。正如《欢乐颂》中曲筱绡所言：“我觉得，结婚不是终身大事。一个

人学本事，让自己活得开心快乐，才是终身大事。”我们都是为了得到幸福才走入婚姻的围城，别过着过着，就忘了初衷。

婚姻需要经营，但这并不意味着你要承受暴力。遇到一个暴力狂丈夫，请第一时间远离；遇到了令你生不如死的“丧偶式婚姻”，总以孩子还小劝自己忍，尽全力拖，既是对自己的不负责任，也是对孩子的不负责任。

有的女孩因一时冲动陷入了一段糟糕的跨国婚姻，她们往往会因为缺乏相关法律知识让自己陷入被动。涉外离婚虽然程序烦琐，但只要做好万全准备便能化被动为主动。

被一段婚姻毁掉人生是多么不明智的选择。遇到垃圾婚姻，女人及时止损才是对自己最好的交代。只是这条路无比艰辛，唯有竭尽全力为自己争取更多利益，才能熬过黑暗迎来新生。

我看过太多婚姻的不幸，女性对婚姻的误区总让我深深痛心，这本书从女性心理入手，着重分析了爱情、婚姻不可将就的原因；不幸婚姻的残酷真相；婚姻危机的表现；远离垃圾婚姻等多方面的内容，旨在告诉女性朋友们：结婚要慢，找到了那个真正对的人，你们之间的爱将静水流深，蔓延过岁月，不经意间就是一世。离婚却要快刀斩乱麻，不必对过往的失败耿耿于怀，我们要有主动追求生命中的美好的勇气。

最后，我祝愿所有即将迈步婚姻和已经结婚的姐妹们，每一个人都是自己的幸福婚姻管理师，每一个家庭都应幸福美满，细水长流！

目 录

CONTENTS

第一章 不要为结婚而结婚，要为幸福而结婚	001
1. 跟谁结婚都一样？别傻了！	002
2. 世上只有该结婚的感情，没有该结婚的年龄	005
3. 那些闪婚的人，后来都怎么样了？	009
4. 再任性也别拿婚姻做赌注	012
5. 宁愿单身，也不要随便找个人搭伙过日子	015
6. 再恨嫁，也别急着奉子成婚	020
7. 为了爱情而结婚，不要为了结婚而结婚	024
8. 比被逼婚更可怕的是你内心的焦虑	028
第二章 吃一顿饭都挑食，爱一个人怎么能将就	033
1. 有一种病，叫爱情饥渴症	034
2. 一见钟情，瞬间坠入爱河的感情可靠吗？	037
3. 失恋后，别指望用新恋情来疗愈	041
4. 很快就能轻易爱上一个人，这不是爱，是孤独！	045

5. 确定他是真的爱你	049
6. 余生，找一个真正懂你的人在一起	052
7. 喜欢你和爱你的区别，别傻傻分不清	056
8. 三观不同，就不要硬凑合了	060
第三章 结婚选择对的人，比努力成为对的人更重要	065
1. 爱要棋逢对手，势均力敌，婚姻也是如此	066
2. 在父母面前没主见的男人，不值得你嫁	070
3. 找一个聊得来的人结婚，真好	074
4. 嫁一个有上进心的男人，未来才不会后悔	078
5. 不要轻易跟你爱上的第一个人结婚	082
6. 学历，在爱情中究竟有多重要？	086
7. 嫁给有责任心的男人，就是嫁给幸福	090
8. 姑娘，不要嫁给“无底线对你好”的男人	094
9. 跟谁在一起舒服就和谁在一起	097
第四章 趁早看清婚姻的真相，以热诚之心去面对	101
1. 将婚姻想得过于美好，是很多人都在犯的错	102
2. 为什么都说婚姻是爱情的坟墓？	105
3. 婚姻最大的悲哀是失去自我	109
4. 第三者并不是真正的爱情杀手	113
5. 爱情≠婚姻，只有爱情的婚姻是不够的	118
6. 婚姻中缺钱和缺爱，哪个更痛苦？	122

7. 全职太太是世界上最危险的职业，没有之一	125
8. 如果你们不在同一个层次，距离离婚就不远了	129
第五章 多一分理性少一分感性，携手前做最后的确认	133
1. 为什么一定要在结婚前去他家里看看？	134
2. 父母反对的婚姻，一定要三思	138
3. 婚前一定擦亮眼睛看清楚	141
4. 现在流行的婚前协议书，来一份！	144
5. 什么情况下，需要去做婚前公证	148
6. 适不适合结婚，婚前一起旅行一次就都明白了	152
第六章 不断精进爱的能力，婚姻幸福才能不打折	157
1. 爱自己，才是婚姻里最高级的修行	158
2. 重要的是接纳，而非改变	162
3. 亲爱的，有话好好说	166
4. 最棒的感情保鲜剂，是真诚的夸赞	170
5. 想要更好相处，就去深度了解男性的心理诉求	174
6. 婚姻中女人坏一点，会让他更爱你	178
7. 舍弃一点无趣，用风情拴住对方的心	181
第七章 你的婚姻危机感十足，你意识到了吗	185
1. 过日子不怕吵，不怕闹，就怕不吵不闹	186
2. 他宁愿待在办公室也不肯回家的原因，你知道吗？	190

3. 夫妻之间最可怕的危机，就是信任危机	193
4. 别让你的婚姻被无效争吵拖垮	196
5. 压垮婚姻的，是很多你不以为意的细小伤害	200
6. 你有多久没有听到对方的甜言蜜语了	204
7. 夫妻感情越来越差，房事的频率就会越来越少	207
第八章 幸福婚姻管理，及时止损才算明智	211
1. 对家暴零容忍，是对自己最好的保护	212
2. 高考之后的离婚潮：为了孩子选择隐忍值得吗？	216
3. 老公出轨，除了伤心哭闹，别忘了掌握证据	220
4. 家庭破裂，该怎么和孩子聊离婚这件事	222
5. 离婚诉讼七大误区，女人不可以不知道！	224
6. 假离婚弄假成真的悲剧，不只电视上才有	228
7. 离婚协议也会无效，是真的吗？	232
8. 涉外婚姻，结婚容易离婚难	236
9. 积极争取离婚财产，维护自己的合法权益	240
10. 当男人不再爱你，要保持自己的尊严和风度	244

第一章

不要为结婚而结婚，要为幸福而结婚

1. 跟谁结婚都一样？别傻了！

叔本华曾说，监狱里最大的坏处是还有其他犯人，婚姻亦如此，不好的环境，不好的人同样会很容易改变你。

好的婚姻，会让你变得越来越好。坏的婚姻，则会把你变坏。婚姻是一辈子的事情，千万不要因为年龄大了，就对婚姻失去美好的期望，把自己随便交给一个男人。

年龄逐渐变大却一直没有对象，或许你自己还不着急，身边的人倒先急了：“都这个年龄了，还挑什么挑？”“嫁给谁不都一样？！”我那个相亲N次依然单身，每天遭受轮番逼婚轰炸的表妹，说的一句话很经典。她说：“傻子才信跟谁结婚都一样！有的人穿过十八层地狱把你拉回人间，有的人把你从天堂拽入十八层地狱，能一样吗？”

朋友佩华结婚前最大的爱好是逛某宝，每天的空闲时间就用来买买买，信用卡常常被她刷爆。她嫁的老公是个书虫，开始她还埋

怨他书呆子。慢慢地，在老公的带领下，她也逐渐喜欢上读书。

每天吃过晚饭，佩华不再刷手机买买买，而是和老公一起窝在沙发上看书。老公会邀请她共读一本书，遇到好的书，两个人还会专门开个小会，聊聊各自的感悟和收获。

结婚三周年的时候，佩华和老公请我们吃饭。看着容光焕发，越来越有气质的佩华，我们都说：“佩华，你比以前更漂亮了。”

佩华在老公身边作小鸟依人状，甜蜜地说：“这都是因为我嫁了个好老公啊。”然后又补充说：“不是都说婚姻有三年之痒嘛？我怎么没觉得，哈哈。”又向单身的我们撒了一把狗粮。

她老公则宠溺地看她一眼，俩人你依我依的，简直像在蜜月期。

好的婚姻，会给你一种温暖的，幸福的，又让人积极向上的能量，让你慢慢地变成自己喜欢和想要的样子。

婚姻，拼的就是一种选择。选择的好坏，直接决定你的婚姻质量。你选择什么样的男人，也就意味着你未来的生活是充满阳光还是阴云密布。

电视剧《都挺好》中，三个男人把好好的婚姻搞得满目疮痍。父亲苏大强自私，缺乏责任感，经常挂在嘴边的话就是：“我能有什么办法呢？”也许正是他的没担当，才让妻子变得愈加强势。

苏明成从小在母亲的溺爱下长大，生活一直被安排。婚后也不肯长大，没出息，又不想面对现实。

苏明哲太喜欢“打肿脸充胖子”，对自己的妻子，根本没有体谅和充满爱意的沟通，连最起码的尊重都缺乏。当他做出回国发展的重大决定时，对老婆只是通知一下，并没有任何的商量：“要么你辞职回国当全职太太，要么我每几个月回来看你一次。”

结婚是两个人的买卖，需要两个旗鼓相当的人一起携手经营。不要再说嫁给谁都一样的傻话。嫁给一个错的男人，他会耗尽你所有的灵气和温柔，到最后满身伤痛，还得强作坚强。

好的婚姻，必定有一个好男人，那个男人担得起责任，扛得住风雨，懂得爱和经营。嫁给好男人，他把你捧在手心，呵护有加。嫁给好男人，他知你冷暖，懂你悲欢。在这样的婚姻里，你笑靥如花，眉舒目展，会越来越越好。

2. 世上只有该结婚的感情，没有该结婚的年龄

每年春节回来，公司里的单身女同事都要凑在一起吐槽自己遭遇的各种逼婚情景。短短的假期不是去参加父母安排的花式相亲，就是被七大姑八大姨追着问：“有男朋友了没有啊？”“打算什么时候结婚啊？”“都30岁了，怎么还不找男朋友？”“女孩子嫁人要趁早！”

看过一部关于大龄未婚女性面临催婚压力的短片：“你又不是个小孩子了，怎么还这么任性！”“我死之前你嫁不出去，你爹我都闭不上眼！”“你现在就是个大龄剩女，还挑什么挑？”“你赚那么多钱有什么用？这么大了还不结婚别人都以为你有病，让我这张老脸往哪儿放？”众说纷纭的背后，是她们迷茫又焦躁的面孔。

上次去医院看住院的爷爷时遇到了这样一件事情：34岁的“剩女”小全，因为母亲生病住院了，被父亲下跪逼婚。整个病房的人都看着，小全很是无奈。



父母给她物色了一个高中毕业的同村小伙子，小全觉得根本不会有共同语言，这样还不如单身，就拒绝了父亲。但是她的父母再三坚持，一定要让她跟小伙子见面，还说她离家远，跟小伙子结婚之后也有人照顾他们俩。

我站在那边看着他们一家人，眼里满含期待的父母，脸上满是无奈的小全，心想小全会向父母妥协吗？妥协后她会得到自己想要的幸福吗？会得到父母期望中的幸福吗？

我一个同学的发小，我没见过她本人，但是同学给我看过照片，长得很漂亮。现在为止已经离过两次婚了，还带着一个孩子。每次都是因为结婚的时候太过草率。

她初中毕业就不读书了，父母劝她赶紧找一个男朋友结婚，不然以后就“不值钱”了。她开始还反抗，后来就麻木了，随便谈了一个男朋友就结婚了。一年不到，因为男方要出去工作而选择离婚。

她以为自己终于自由了，但是她的父母很快就又给她介绍了一个。虽然她离过婚，但是没有孩子，所以男方那边也没说什么。他们认识才几个月就直接结婚了，后来还有了孩子。这段婚姻也只维持了两年。

以后我就再也没听过关于她的消息了。我总在想，结婚这件事真的不是到了年纪就应该去完成任务，结婚是不能凑合的，也不应该用年龄来划分界限。

然而，在现实生活中，那种“女孩到了年纪就得结婚，否则年龄大了就没人要了”之类的话一直在耳边回响。这让很多女孩在感情上都很焦虑，总是担心自己到了年纪真的嫁不出去。再加上父母的逼迫，她们便闭着眼睛稀里糊涂地结了婚。

记得林志玲在接受采访的时候对自己晚婚的问题给出了这样的答复：“世上只有该结婚的感情，没有该结婚的年龄。”2019年6月6日，1974年出生的林志玲终于结婚了，她在微博上发了很长一段文字，说自己永远感谢爱与勇气。

林志玲的故事让我想起那部叫作《胜者为王》的电影，剧中的老父亲端着酒杯，提起心爱的女儿，一脸疼爱：“她不应该为父母亲结婚，她不应该在外面听什么风言风语，听多了就想着要结婚。她应该想着跟自己喜欢的人，白头偕老的，去结婚，昂首挺胸的，要特别硬气的，憧憬的，好像赢了一样。有一天就突然带着男方，在我面前指着他跟我说‘爸，你看我找到了，就这个人我非他不嫁！’”

老父亲说，这世上从来没有该结婚的年龄，他唯一的希望是女儿能得到幸福，能拥有一个没有遗憾的婚姻，能让自己可以把女儿的手无怨无悔地放在另外一个男人的手里。到了年纪不结婚并不是一种病，希望我们都能抵挡得住不被认同的压力。

我们在遇到很多事情的时候就好像是蒲公英，看似自由自在，其实身不由己。对于爱情，每个人都有不同的定义，一定不