



幸福婚姻的金科玉律

[美] 艾伦·费恩·雪莉·施耐德 著
潘丽君 译

成功的婚姻需要悉心经营

戒律 II 幸福婚姻的金科玉律



THE
RULES
FOR MARRIAGE

既然你们决定共度一生，
就让你的眼睛再也离不开你

版权输出
8个国家

20年畅销经典
《戒律：全球恋爱约会
圣经》的姊妹书

从生活细节出发，
43个行之有效的实战规则，
帮助女性解决婚姻难题

戒律 II

不管你喜不喜欢，真相就是这么残酷。经营夫妻关系通常是女性的责任。——《戒律 II》



广西科学技术出版社

THE
RULES
FOR MARRIAGE
戒律 II

幸福婚姻的金科玉律

[美] 艾伦·费恩 雪莉·施耐德 著
潘丽君 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2014-172号

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

戒律 II：幸福婚姻的金科玉律 / (美) 费恩 (Fein, E.)，(美) 施耐德 (Schneider, S.) 著；潘丽君译. —南宁：广西科学技术出版社，2016.3

ISBN 978-7-5551-0296-0

I. ①戒... II. ①费...②施...③潘... III. ①女性—婚姻—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第199565号

JIELÜ II : XINGFU HUNYIN DE JINKE YULÜ

戒律 II：幸福婚姻的金科玉律

作 者：[美] 艾伦·费恩 雪莉·施耐德

译 者：潘丽君

产品监制：陈恒达

责任编辑：陈恒达 冯 兰

责任校对：曾高兴 田 芳

责任审读：张桂宜

封面设计：古涧文化

版式设计：谢玉恩

责任印制：林 斌

出 版 人：韦鸿学

出版发行：广西科学技术出版社

社 址：广西南宁市东葛路66号

邮政编码：530022

电 话：010-53202557（北京） 0771-5845660（南宁）

传 真：010-53202554（北京） 0771-5878485（南宁）

网 址：<http://www.ygxm.cn>

在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：中国农业出版社印刷厂

地 址：北京市通州区北苑南路16号

邮政编码：101149

开 本：880mm×1240mm 1/32

字 数：145千字

印 张：8

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-0296-0

定 价：36.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-53202557 团购电话：010-53202557

既然你们决定共度一生，就让他的眼睛再也离不开你！

目 录

[前言 我们为什么要写这本书](#)

[戒律1 筹备婚礼——淡定，淡定，再淡定](#)

[戒律2 相信自己与众不同](#)

[戒律3 注重自己的容貌，但要适可而止](#)

[戒律4 保留兴趣爱好，拥有自己的生活](#)

[戒律5 结婚第一年，要降低预期](#)

[戒律6 夫妻同心，共同进退](#)

[戒律7 丈夫下班后，先让他独处一刻钟](#)

[戒律8 全心全意支持丈夫](#)

[戒律9 让他做主](#)

[戒律10 切记，有些事你别管](#)

[戒律11 别老在他上班时给他打电话](#)

[戒律12 他送的礼物照单全收，不退不换](#)

[戒律13 别指望丈夫有同理心](#)

[戒律14 夫妻吵架是门艺术](#)

[戒律15 想说什么就说，但要注意委婉](#)

[戒律16 别把“离婚”挂在嘴边](#)

[戒律17 别大喊大叫，多吴依软语](#)

[戒律18 别拿丈夫跟别人比较](#)

[戒律19 别向单身朋友请教夫妻相处之道](#)

[戒律20 每周至少组织一次家庭聚餐](#)

[戒律21 别强迫他说话](#)

[戒律22 不必细究他说的每个字](#)

[戒律23 懂得为爱妥协](#)

[戒律24 丈夫怎么说他家人都行，但你不能](#)
[戒律25 让他感觉自己是你生命中最重要的人](#)
[戒律26 尽量听他的意见](#)
[戒律27 别妄想搞定一切](#)
[戒律28 定期享受二人世界](#)
[戒律29 卧室里的性爱戒律](#)
[戒律30 关于怀孕](#)
[戒律31 别一天到晚抱怨孩子不听话](#)
[戒律32 有些话只能留在心里](#)
[戒律33 别指望丈夫表扬你做家务](#)
[戒律34 别唠叨](#)
[戒律35 丈夫身上无关痛痒的毛病，请睁只眼闭只眼](#)
[戒律36 维系婚姻不易，再婚更难，且行且珍惜](#)
[戒律37 定期开展好女人周](#)
[戒律38 改变自己要适度，别太勉强自己](#)
[戒律39 婚姻咨询并非灵丹妙药](#)
[戒律40 丈夫出轨一次，婚姻就名存实亡](#)
[戒律41 离婚需谨慎，也需体面](#)
[戒律42 离婚后尽快投入新的恋爱](#)
[戒律43 再婚的戒律](#)
[「15条额外提示」](#)
[「倾听男人心声」](#)
[「幸福女人的戒律感言」](#)
[后记 “戒律”系列丛书特许推介商现身说法](#)

前言

我们为什么要写这本书

有些女性婚姻幸福，有些却很不幸；有些夫妻生活和美，有些却总是吵个不停，吵没了感情、吵到心灰意冷。你一定很想知道为什么。原因很简单：维系婚姻并非易事。所以，人们在历尽艰辛走进婚姻殿堂后，又有约一半的人中途败下阵来，最终又以离婚收场。为什么有些婚姻会失败？成功的婚姻需要悉心经营。也许你并不愿听到这句话，但真相就是如此。这就好比恋爱之前，你需要耍点小手段，吸引心仪的男士来追求你。承认吧，道理大同小异。既然以前你愿意花心思去俘获他的心，那婚后你就该想办法留住他的心。因此，我们写了这本《戒律II：幸福婚姻的金科玉律》。

这些戒律对你有用吗？要回答这个问题，不妨先来看看，你是不是也经常发下面这样的牢骚？

“恋爱时，我们可有情调了。现在呢，他光知道坐在沙发上，啃薯片、看电视。”

“我想现在就生个孩子。他呢，希望过几年再要。”

“他的前女友老缠着他，经常给他打电话、寄生日贺卡。我该怎么办？”

“我喜欢早上亲热，可他晚上才有兴致。”

“我爱他，但我不喜欢他的父母。”

“我比他挣得多，这一点让我们俩都觉得很不舒服。”

以上问题，很多读者都会碰到。为了找出解决办法，我们做了大量研究。其中有些问题是可以预防的，至于另一些问题，本书为你开出了对症下药的方子。

1995年，在写作《戒律：全球恋爱约会圣经》（以下简称《戒律》）一书时，我们对约会成功与失败的案例做了大量深入研究。我们发现，那些貌似拒人于千里之外、“很难搞定”的女性，往往能成功俘获心仪的男士；那些很容易接近、对爱情如饥似渴的女子，到头来总是被爱灼伤。当时，我们制定了35条戒律，让女性成为男性的挑战。例如，“不主动与异性搭话”、“比对方率先提出分手”等。要做到这些戒律很难，但在刚开始恋爱的三四个月中，必须严格遵守。最好，在男方求婚之前都能恪守上述信条。这之后，可以稍微放松些，因为他已是你的囊中之物。

婚姻，是男女双方长期相处。《戒律II：幸福婚姻的金科玉律》不像《戒律》，虽然没有那么多不可逾越的雷区，但每一条都关乎生活细节。还记得《戒律》吗？“你不能跟他上床”、“恋爱初期你要保持神秘感，直到完全Hold住他为止”……这些规矩，好比短期的减肥食谱，就像夏天快来了，为了能穿上比基尼，展示好身材，你需要节食几个月，戒掉甜品。可是这本书却是一项长期的维持计划。一下子减掉十几二十斤不难，可是瘦身后能长期保持下去的，又有几人？很多女性都知道如何俘获男性的心，可是能维持一桩幸福婚姻的，又有几人？本书要探讨

的，不是如何吸引男士，而是如何留住他的心。也就是，怎么做，才能让你的另一半开心幸福。你可以从最基本的事做起，让他感觉自己很重要、理解他、成为他的好搭档；你还可以做更多，尽量别唠叨他、要支持他的想法等。总之，一切尽在经营二字。

不管怎样，女士们必须认清一个残酷的事实。婚姻中绝大部分，甚至可以说全部涉及情绪情感的工作，都要由女方来完成，而非双方均摊。这么说，有什么凭据吗？最简单直接的一点：现在翻阅本书，或者此类书籍的，正是你，而不是你丈夫。那他在干吗呢？可能在看惊悚小说，或者正捧着一本炒股指南如痴如醉。我们不是要特意区分归类，只是陈述事实。实际上，你丈夫可能也不乐意你看这本书。他不希望你把夫妻间碰到的问题，告诉你的闺蜜或妈妈。大多数男性都不喜欢跟外人聊私事。他们觉得婚姻中的问题，应该由女方来解决，或者夫妻双方共同解决。因此，我们不建议你与丈夫共同探讨本书内容，也不建议你让丈夫看这本书。就算他认同书中的建议，也会表现出嗤之以鼻的样子。他没办法想象，你居然需要通过看书，来学习如何与他相处。

也许你丈夫比较特别，他正好是个特例，经常看两性读物，经常思考，如何才能更好地维系你们的关系。如果这样的话，我们恭喜你，也向他致敬。但大多数女性没那么幸运。我们的书主要就是献给这部分女性朋友的。

其实，要获得幸福美满的婚姻，有时女性要像对待客户一样对待丈夫。要哄他开心（让他称心如意）。你可能忍不住会想：“为什么这么不公平？你们一再建议女性‘千万不要先开口骂脏话’、‘两人吵架女方要先去修补关系’，为什么这些事不能由男方来做？”我们的答案很简单：这就是现实。男人和女人不同。在两性关系中，男女扮演着不同角色。恋爱时，主动出击追求的一方必须是男性；婚后，处理夫妻情绪

情感的工作必须由女性来完成。这些戒律不是我们凭空捏造的。我们多么希望能给你一些别出心裁的建议。但是我们根据人性，只得出了这些戒律。不管你喜不喜欢，它们真的很管用。别指望你丈夫去做这些“分内之事”，也许他会，但多数情况下，他不会。不过，如果你做了，他一定会有所回馈。他会感到幸福，希望与你长相厮守。有位新婚不久的女企业家来我们这里作婚姻咨询时，说道：“要HOLD住丈夫的心，的确是门学问。女性要费心经营夫妻关系。她需要征求意见，了解夫妻相处之道。这也无可厚非。在这方面，有些人会了解得多一些，但所有人都需要温馨提示。”

我们特此为你献上这本《戒律II：幸福婚姻的金科玉律》。其中有些戒律免不了有些苛刻。你没必要做到尽善尽美，偶尔犯犯错误，倒也无伤大雅。重要的是，你已经开启了学习的征程，而且愿意一直努力。总有一天，你会习惯成自然，遵守书中的戒律，因为它们很管用！祝你好运！

艾伦、雪莉 敬上

戒律1

筹备婚礼——淡定，淡定，再淡定

从理论上说，恪守《戒律II：幸福婚姻的金科玉律》从大婚日之前就该开始了。笔者认为，订婚意味着确定婚期，也就是说，结婚不再是遥遥无期之事。男士求婚时，要手持一枚戒指，同时还应承诺一年内与女方结婚。最好别超过一年，当然如果双方都还很年轻（不到25岁），那么订婚后两年内再结婚，也情有可原。如果你的未婚夫在婚期上犹疑不定，你就该把戒指还给他，毫不犹豫地离他而去。

假设你同意了对方的求婚，接受了戒指，定下了婚期，那么从订货到正式结婚这期间，又该注意些什么，遵守哪些戒律呢？

我们每月都会收到各方读者朋友的来电来信，或者电子邮件。我们欣慰地看到，有不少朋友激动地说：“感谢你们，我现在很开心，也很幸福！”但不可否认的是，也有许多朋友在来信中说道：“我们好不容易订了婚，可是一天到晚都在吵吵闹闹。我能感觉出来，他想反悔，我又有些急于求成。我到底该怎么办呢？”还有朋友问道：“订婚后，我们多久见一次面比较合适？还应该像以前一样，每周见三次面，每天通电话十分钟以上吗？”

上述疑问十分普遍。从恋爱到订婚，再到计划结婚，两性关系的互

动确实会发生剧烈变化。你很容易改变原来的行为模式，开始不停地打电话查岗，忽略自己、忽略工作、忽略朋友，对其他事情一概提不起兴致。你认为这一切都是理所当然的，因为毕竟你们有婚约在身，即将步入婚姻殿堂。突然，你觉得原来的那些两性相处之道都可以弃之不顾了。这是一个误区。如果一个男人早中晚都见到一个女人，或者不停地接到这个女人的电话，他很快就会厌烦。结果会怎样？也许他还不至于悔婚，但一定马上开始怀念自由，想要更多的空间（与哥们出去透透气，甚至宁可熬夜加班，也不愿意见你），这时女方就该伤心了。

继续恪守两性相处之道，才能避免上述悲剧。就像此前提到的那样，笔者并不提倡双方过早同居。如果你们已经同居，而且正在筹备婚事，一定要注意保持原有的自信和随和，要充实自己的生活，切忌喋喋不休地跟男方说婚礼或其他鸡零狗碎的事。

不过，原有的那套驭夫之道已经不适用于现在的情况了。因为他已经追求你、告诉你他爱你、想娶你了。你们已经是一对了，所以可以稍微随意些，没必要还像原来一样“每周必须 腾出三天见面，或者每天通话十分钟以上”。要筹备婚礼，你们一定会比以前更频繁地见面，未来更是如此，你们还要生活在一起呢。你免不了会常常给他打电话，讨论事情。关键是如何恰当表现，我们建议你心平气和、轻松愉悦地面对，你还有自己的生活，没必要老是向对方要求这要求那，更没必要一直黏着他。这一点特别重要。双方定下婚约后，会感到幸福还是压抑，很大程度上取决于你的态度。你没必要吹毛求疵，成天疑神疑鬼。他是你的爱人，应该享受跟你在一起的时光。你当然可以在他工作时打电话给他，这时的你比你们恋爱时更具有合法性。但说话要开门见山，切中要害，不要为了聊天而聊天，也不要进行毫无意义的无休止讨论。比如打电话给他讨论婚礼时，你可以这么说：“鲜花已经订好了，星期二去试

婚纱，有什么新进展我再给你打电话吧，爱你哟.....”

再来谈谈婚礼筹备问题：大多数女性在筹备婚礼时都容易变得歇斯底里——她们要纠结很多细节，整天担心婚礼能否顺利进行，还要应对家人、朋友和亲戚们对婚礼的各种意见。一定要保持头脑清醒。如果觉得自己是主角，什么都是你说了算，或者过分追求完美，只会把周围人都整得发疯，包括你的未婚夫。淡定！你正好趁机倾听内心声音。别被好莱坞大片中那种梦幻的婚礼冲昏了头脑，忘却了婚姻的真谛。你马上就要与梦中的白马王子结婚了，婚礼不过是人生长河中的一天而已。你们不是在拍电影，就算鲜花用的是紫色的而不是粉色的，又会怎样？就算你们最想要的那位摄影师档期已经满了，你们不得不再找别人，那又怎样？你愿意让这些细枝末节毁掉你们的大喜之日吗？不如冷静下来，练练瑜伽，冥想一会儿，理顺事情的轻重缓急。

我们常常见到有很多女性因为过分操心婚礼，而无法真正享受大喜之日的幸福和喜悦。她们事后都对此深感遗憾。别让这种遗憾发生在你身上。不要一直纠结于家人朋友的座次安排。不要总是担心自助餐量不够足，宾客们会不会挨饿，会不会抱怨饭菜不好吃。不要被这些细节问题搞得夜不能寐。没有哪个去参加婚礼的人最后还挨饿的。客人们如何评价自助餐，也无关紧要。就算你自认为把一切打点得妥妥当当，也还是会有人认为应该多上些热菜，有人认为乐队声太吵了。你尽力而为就行，所谓众口难调，你无法做到让每个人都满意。明白这一点，对你筹备婚礼很有用。哪怕将来结婚了，也用得上。所以，尽力而为，顺其自然！你开心了，其他人也会跟着开心。

你未婚夫是否操心婚礼，这事你没办法，也不能控制。有些男人不愿错过每个细节。他会不厌其烦地实地考察，货比三家，最后挑选出最美味的酒店、最专业的婚礼乐队、最精美的婚纱摄影影楼。他会为选择

一首最完美的婚礼歌曲而纠结不定，甚至会为鲜花摆放出谋划策。他希望把这件一辈子仅此一次的大事办得完美。因为他不打算再结第二次婚。对于蜜月，他也会很用心。找最好的酒店订蜜月套房，房间要够宽敞，必须在高层，可以俯瞰整座城市的美景。他会精心挑选一家上好的餐厅，在最私密的角落预订好位置，保证你们用餐时也能享受二人世界。就算他不是腰缠万贯，也不会过多地计较花销问题。如果你的未婚夫乐此不疲，你真该偷着乐了。假设你没他那么有兴致，也要积极配合，千万别泼冷水。可是，有些新娘恐怕没那么幸运。

你的未婚夫可能对筹办婚事没太大兴趣。他认为这种婆婆妈妈的事，该由女方来操心，他可“没那么多讲究”。他觉得，在家办个简单的婚礼就行。在亲朋好友的见证下，双方交换誓言，就算礼成了。千万不要强迫他。别过分解读他那种漠不关心的态度，也别一天到晚唠唠叨叨地，希望他主动积极参与。有些男人对婚礼的各种繁文缛节不感兴趣，就算是自己的婚礼也不例外。他们唯一能做的，就是婚礼当天如期出现。所以你还不如跟自己的闺蜜、伴娘、家人去讨论婚礼细节。未婚夫不插手，恰好也说明他对你的办事能力很有信心，你该感到开心才是。

一旦出现分歧，要心平气和地沟通。比如，在婚礼规模上，你们有不同意见。你想大办一场，他想删繁就简。你想请一支乐队，他觉得播放唱片就可以了。你想请专业摄影师照相，他觉得让哥们过来拍几张照片就行了。总之，各种意见不合。你千万别动气，也别只手遮天，非要按照你的想法办。婚礼办得简单些也没什么坏处，或许他想把钱省下来买房，开始为你们的小家打算。无论如何，你得耐心听听他的想法和理由，别把你对婚礼童话般的幻想强加给他。让他缓一缓。他好不容易把你追到手，向你求婚，买了戒指，还承诺与你共度余生。如果你再要

求一场盛大、奢华的婚礼，他又没这个意思，会搞得双方都很不开心。结婚前吵吵闹闹，可不是什么好兆头。

最令人羡慕的婚礼，莫过于一对彼此深爱的新人，幸福地走上红地毯。朝这个目标努力，你们一定会得到一场梦寐以求的婚礼。

戒律2

相信自己与众不同

单身时，“做个与众不同的人”主要指你的态度。要有自信，坦然地面对恋情的成败得失。要坚信，总有一天你会遇到对的人——那个懂得欣赏你、愿意无怨无悔爱你的男士。要始终保持昂扬的斗志，满怀自信地迎接下一段恋情。

结婚后，要继续坚信，你与众不同。保持一份由内而外的自信。要相信，丈夫爱你、疼惜你；要相信，你们会生活幸福、婚姻美满。不管恋爱还是结婚，女性保持自信尤为重要。这到底是什么意思呢，我们来做具体说明。

充满正能量。要积极乐观，不消极愤世。装了半杯水的杯子，既看成是半空的，也可以看做是半满的。用乐观的视角看待问题很重要。就算身边有些朋友劳燕分飞了，就算你已经二婚了，也该相信爱情，对婚姻抱有信心。请面带微笑，做个乐观随和的人。别整天一副苦大仇深的模样。别斤斤计较，遇着什么事就生气、怨恨。最终伤害的还是你自己。徒增烦恼，平添皱纹，只会得不偿失。很多事没必要一直放在心上，忘却是最好的面对。要坚信，好人会有好报，所以尽量做个好人。不用介意别人说你太天真、盲目乐观。知足、乐观能换来幸福，何乐而不为。

如果你有工作，那么做好自己的工作，然后下班回家。工作并非生命的全部，事业和家庭应该有所平衡。如果你认为家庭第一，事业第二，那么事情的轻重缓急就很明确了。没必要眼红别人所拥有的一切。

别小题大做。举个简单的例子，如果你信任自己的丈夫，那么就算他在聚会时跟一位漂亮的女子搭了几句话，你也不至于在回家的路上一直不停地审问他。“你觉得她美吗？如果你现在单身，会跟她约会吗？”饶了你丈夫吧。他有跟其他女性聊天的自由，也有权发现他人的美。他是个男人，而且长着一双眼睛。有些已婚的女性朋友通常会打电话向我们抱怨说，丈夫的前女友每年都会给他打一回电话，就为了问候一下。对方在电话中问我们，该怎么处理这个问题。我们的建议是，无为而治。既然不是你丈夫主动给前女友打电话，那就没什么问题。

一切尽在你的掌握中，现在需要的是保持淡定。可以练练瑜伽、冥想一下、点上空熏放松、读读书、每周日去做礼拜。总之，一定要找到办法，把自己从繁重压抑的日常生活琐事中解放出来。击溃一桩婚姻的，往往就是这些繁琐小事。养成每天锻炼、祷告或者其他有助于放松身心的习惯。这能让你充满能量，直面生活中的“淋漓鲜血”。辟出必要的时间，关爱自己。这样，你就不会觉得自己整天生活在水深火热之中。请记住，生活不是一出肥皂剧。没必要为一些无关紧要的人和事，失去了内心的宁静。要知道，幸福是一种内心体验。

你不是福音传播者，没必要四处布道，好为人师。假设你比较注重自身修养，或者你反对皮草、是个素食主义者，又或者你曾是个烟枪，如今改过自新了，也不要试图去改变身边所有人。（这样的狂热布道者太烦了，不招人待见。）过好自己的生活，别试图改变任何人。学会宽以待人，从宽容丈夫和孩子开始，你才能收获一份静谧的心境。

本书接下来的章节，会为你奉上各种方式，助你始终保持与众不同，为你的幸福婚姻保驾护航。

戒律3

注重自己的容貌，但要适可而止

放眼现实世界，不难发现，靓丽的外貌并非幸福婚姻的永恒保障。丈夫一定是认可了你的外表，才会选择与你结婚。所以，没必要为了留住他的心，每天都打扮得像电影明星一样。也别想着攒钱整容。浓妆艳抹并不能讨丈夫欢心，更没法拴住他的心。很多男士坦言，女性刻意修饰外表并没有太大用处。他们认为，把指甲留得很长，弄得花里胡哨，怪瘆人的。他们甚至很难想象，留这么长的指甲，还怎么给小孩换尿布，怎么在键盘上打字工作。

但是话说回来，结婚并不意味着你可以从此不修边幅。你要打扮得迷人而不妖艳；端庄得体，不邈邈。还记得我们教你怎么在恋爱时注意自己的仪表吗？多穿短裙，定期修剪指甲。结婚后，这些戒律可以稍微放宽一些。毕竟，你丈夫要娶的，不是相貌完美无瑕、妆容精致的杂志封面女郎。他更需要一位温暖、可心、恩爱的终身伴侣。所以，你没必要紧跟时尚步伐，用最IN的衣服、帽子、包包来装扮自己。穿着休闲T恤、短裤和拖鞋，随意扎个马尾外出，这完全没有问题。

结婚后，你更需要的是保持一份从容，把家里打点得井井有条。要有条不紊地处理好自己的生活、孩子和工作等各种事宜。收拾好自己，身上喷点香水，耐心等待丈夫回家，这招屡试不爽。不但能让你更

具女性魅力，也能显示出你对丈夫的重视。

优雅、整洁、有责任感、有爱心、和蔼可亲，这就是已婚女子的性感之处。没必要跟丈夫身边那位风华正茂的女秘书较劲，也不需要整天浓妆艳抹、改变发型。有那么几件足够换洗的衣服，保持指甲干净整洁，这就足够了。没必要去做抽脂或隆胸手术。也许你比标准身材胖了那么几斤。没关系。你丈夫要找的，不是模特。他宁愿你是位善解人意的贤妻良母，也不希望你虽有超模的身材，却蛮横无理。

当然，你也不能毫无节制，结婚后一下子就胖上几十斤。别经常穿着臃肿肥大的睡衣、蓬头垢面地在家里到处乱转。注意自己的仪表。每周运动两到三次，增强体质，保持体型。尽量穿能衬出你身材的衣服。

留一头飘逸的长发。长发能让你时刻意识到，自己是个女人。很多男性都喜欢女人留长发，你丈夫恐怕也不例外。如果你希望取悦自己的丈夫，那就投其所好。别邋里邋遢地到处乱晃，头发要时刻保持干净。你应该知道什么是女性魅力。把头发梳得整整齐齐的，化个淡妆，再出门，哪怕只是去趟超市。只有你自己对外表感到舒心，才会真正充满自信。注重仪表，归根结底也是为了自己。

戒律4

保留兴趣爱好，拥有自己的生活

有些女性婚后把丈夫当做生活的全部，放弃了自己的兴趣爱好。比如，有些女性婚后事业心减弱，有些甚至干脆放弃了工作。有些女性跟家人、朋友的联系越来越少，还有些放弃了自己保留多年的习惯。有些人婚前爱参加各种活动，喜欢体育锻炼，婚后就不再持续了。这是一种误区，我们希望你能避免。我们碰到过不少女性朋友，婚后逐渐失去了自我，到后来追悔莫及。

艾米嫁给菲尔后，辞去了房地产经纪的工作，专心当起了家庭主妇。她开始准备怀宝宝，学习烹饪，还花了好多心思装饰他们的小家。慢慢地，她与以前的姐妹淘也断绝了来往。好多年来，她每星期三晚上都要与其他五个好闺蜜聚餐、看电影，一起欢度“闺蜜之夜”。但是，婚后为了能有更多的时间陪丈夫吃饭、看电视，她决定不再出去了。菲尔并没有反对她的决定。相反，他感到很得意，因为妻子在自己的闺蜜和他之间，选择了陪他。艾米告诉菲尔，她以后不再跟朋友出去了，菲尔很开心。然而，好景不长。没过几个月，菲尔就厌烦了两个人整天腻歪在一起的生活。他宁愿回家后一个人安静地呆着，看看书，也不想跟艾米一起看电视。之后，他开始每周出去一次，跟朋友打打篮球，或者喝喝酒。

艾米忍不住地伤心、生气。为了多陪陪菲尔，她放弃了自己的朋友，可是现在，丈夫却觉得自己很烦。艾米意识到自己犯了个错误。很快，她又重返朋友圈，还找了一份兼职。多么痛的领悟！幸好，艾米及时迷途知返。

看到妻子为了自己放弃了原先的朋友和活动，很多男性都会窃喜，甚至会怂恿她们这么做。可是，到头来呢，他们对妻子慢慢失去了兴趣。别管男人嘴上说什么，其实他们觉得忙碌的女性最性感。先生们回到家，发现妻子过着精彩繁忙的生活，忙着锻炼、忙着写小说，他们会感到很开心。妻子跟他们分享自己朋友或同事的趣事；要暂停手头的活儿去上瑜伽课；妻子拥有自己的生活，而不是整天围着他转；甚至他还得费点心思去吸引妻子的注意力，这种状态反而让男士很喜欢。

你是否注意到，当你在跟其他人打电话，或者在你专注地做某件事的时候，丈夫往往最想跟你说话。这种欲罢不能的感觉，反而让他更珍惜你；相反，如果你整天闲着，无所事事，干等着他回家，想跟他说会儿话，他反倒对你没什么兴趣。要是你把丈夫当成生活的全部，他很快就会厌倦，觉得无趣，空留你独自黯然神伤，追悔莫及。

“女人成天只知道围着丈夫转，男人很快就会厌倦。”南希说道。她在婚后第一年，就犯过这样的错误。第二年，她及时悬崖勒马，让自己忙碌起来。她找了份工作，报了芭蕾舞班，每周上两次舞蹈课。“我有越多的事干，越忙，他对我就越有兴趣。我现在的自我感觉也好多了，性格更加可爱了，他也对我越来越着迷。现在，他总是很珍惜我们在一起的时光。”她深有感触地说道，“你一定要有属于自己的生活。”

安德莉亚曾是一名图书编辑，现在家当全职妈妈，结婚五年了，生活很幸福。谈到婚姻幸福的秘诀，她的看法与南希不谋而合。“我会参

加各种各样的活动，有自己的朋友圈。我不会整天围着丈夫转。我参加网球队四年了。每星期都会抽出两天时间，练习和比赛。我还是读书俱乐部的成员，每个月都要定期跟其他会员见面，分享读书心得。我报了夜大进修，还常常参加社区教会的各种活动。我认为，已婚女性应该要多参加家庭之外的活动。如果整天待在家里，无所事事，夫妻关系会很紧张、很压抑。每星期天下午我打完网球回家，看到丈夫很思念我的样子，我觉得心里美滋滋的。有时，他甚至还会主动，悄悄过来看我打球。他说，他不想那么长时间都看不到我。”

已婚女性要拥有自己的生活，还有一个原因。你忙起来了，打破婚姻戒律，或者说犯忌的机会就少了。无所事事的无聊女性，往往容易在她丈夫工作时不停给他打电话、唠叨、抱怨、找茬，老是让丈夫改掉这样那样的“毛病”。她们实在闲得发慌，对自己的生活状态不满意。如果你有事干，有感兴趣的工作，找朋友吃饭聊天看电影，定期做运动，上夜校，忙于慈善工作，关注自己的生活，那么你就不会成天去烦丈夫了。你也许不会像艾米那么极端。现实生活中，更常见的情形可能是下面这样的：

琼与汤姆结婚后，没有整天围着丈夫转，可还是发现生活很不如意，有些伤心。结婚前，她做服装生意，每周只有星期天是休息的。她喜欢周日一大早就去上健身课。婚后，汤姆觉得好不容易星期天休息，两人应该一起睡到自然醒，一起吃早饭，看报纸。琼觉得这也挺浪漫的，于是忍痛割爱，星期天早上不再去上健身课了。几个月后，汤姆开始原形毕露，每个星期天都睡到日上三竿。琼习惯了早起，每次都要一个人在屋子里晃荡好久，等汤姆起床。终于有一天，琼忍不住问汤姆：“你每次睡到这么晚，哪有时间跟我一起吃早饭？我一大早起来，就这么眼巴巴地等你。”汤姆解释，平时工作实在太累，需要趁休息天

补补觉。“你为什么不去健身房呢？”他问道。听到这话，琼快疯了。以前，她去健身房，可他偏说要两人一起干点什么。现在，她把时间空出来了，他却整天只知道睡大觉。

如果你丈夫也像这样出尔反尔，你难免会觉得自己很无辜很受伤，想要大发雷霆。千万别！他只是个人，人非圣贤。我们不是也常常搞不清楚自己到底想干什么吗！最好的办法是，别跟他废话。重拾原来的习惯，参加以前的活动。你要明白，男人总是光为自己着想，他们根本不看两性相处的书籍。而女性呢，习惯了去照顾别人，牺牲自己，希望讨每个人的欢心。一旦别人不珍惜她们的付出，她们就会很受伤。所以，重要的是找到一个折中的办法。你不能忙得没有时间陪丈夫，也不能为了他失去自己的生活。婚后，你依然可以拥有自己的事业，参加朋友聚会，上健身课，但同时，也要留出一定的时间陪他。丈夫是你生命中最重要的人，但他不是你的一切。当然，他对你来说，也不是无足轻重，尽量做到平衡。不管他说什么、想什么，只要你过得充实、有成就感，他都会更开心。

实际上，保持自己的兴趣，时刻拥有好奇心，是为了你自己，而不光是为他。为什么婚后，你就要停止成长进步呢？我们知道，不少女性在婚前经常看报纸，关注时事政治，可是一结婚，她们完全跟时代脱节。你不能因为结婚，就变得不思进取、不求上进。

我们再来看看明蒂的例子。她的情况可能稍有不同，但你也能从中学到些什么。结婚后的明蒂与婚前判若两人。没有丈夫的建议，她自己根本没法做决定。单身时，明蒂很有主见、很果断。她经营一家猎头公司，家里的装修都是自己设计的，还独自一人环游世界。婚后没多久，她就丧失了这种主观能动性。她不愿独立思考。她觉得厨房的地板该换新的了，可非要让丈夫安迪帮她选择地板的颜色。就连客厅的帘子该

选什么样的，她也要安迪拿主意，陪她到商店选择布料。安迪是名注册会计师，当时正值结算税费的时候，工作十分繁忙。

“我现在很忙，走不开。你自己去挑吧，或者让你妈陪你一块儿去。只要是你选中的，我都喜欢。真的！”安迪告诉她。可明蒂担心出错，打算等她丈夫忙过这阵子后再装修房子。她宁愿在装修了半拉子的房子整整住上六个月，也不愿拿主意。征求丈夫的意见，这本来并没有错。但是，明摆着，丈夫对这件小事并不感兴趣，也不介意。这时候，明蒂就该自己拿主意。

恐惧和依赖心理在已婚妇女中十分普遍。如果你也像明蒂一样，就该引起警觉了。结婚并不意味着什么事都要两人一起干，什么决定都要一块儿做。如果你不拿主意，什么事都要等丈夫批准，就会失去主见和威望。有时候就该独立些，果断些，就算决定错了，也没关系。女性有时候，应该表现出女汉子的样子。所以，明蒂就该自己去商店，买一款帘子，而不是干等着，什么都不做。

享受幸福的婚姻，女性需要在“黏人”和“独立”之间寻找平衡。失去自我、过分依赖丈夫、没有主见的女性，大多生活不幸福，也没有成就感。男士们也很清楚这个道理。别让悲剧发生在你身上！

戒律5

结婚第一年，要降低预期

对有些夫妻来说，结婚头一年是蜜月的继续。可对大多数新婚夫妇而言，这是两人的磨合期。他有他的想法，你有你的思路，他不愿为你做出妥协，你气得直跳脚。如果他真的爱你，他就该让步，你总会这样想，对吗？欢迎进入新婚第一年。在这个被称为“纸婚”的时期内，你们会碰到两性相处中各种奇葩的细节问题。婚后住在谁家、该多久去看望一次父母、两人的钱怎么花、晚上吃什么，等等。

很多情况下，两人之间的分歧，没有统一的评判标准，无所谓对或错。可导致两人闹掰的，也往往是芝麻绿豆大的小事。举几个简单的例子：夏日的某一天，你想把空调关一会儿，可他想一直开着。冷不丁扔过来一句话：“你要是觉得冷，可以穿毛衣啊。”他睡觉打鼾，你觉得应该去咨询专科医生。他觉得你小题大做，还怪你睡觉太轻。你喜欢安静地看电影，就好像只有你一个人在看一样。他喜欢边聊边看，剖析故事情节，对演员评头论足（“哎，她看着好眼熟啊.....是不是演过.....”）。他说个不停，你没法专注，刚好错过了关键台词。你让他别吵了，他有些生气。你为此感到内疚。这起小摩擦，导致你没心思好好看电影。你希望家里的摆设简约大方，又不失艺术气息。放几张黑色皮椅，摆上白色福米卡家具，挂几幅漂亮的现代油画，壁炉架上装饰

几件银制艺术品。可他呢，想把自己那把老掉牙的条纹活动躺椅搬到客厅，在壁炉架上摆上自己大学时棒球比赛获得的奖杯，咖啡桌上放他们家的古董传家宝。你不敢相信自已居然嫁给了这么一个没品位的人。你直言不讳地告诉他，这样摆很没格调。他生气了，一屁股坐到那把已经破烂不堪的活动椅上一言不发。你万万没想到，自己的新婚生活居然满是这种乱七八糟的事情！

你要学会淡定。只要你降低自己的预期，结婚第一年中双方的许多分歧都能避免。别指望夫妻俩每件事都看法一致。你们彼此相爱，但这并不表示你们的思维方式一样，对每件事的看法都相同。别把你的婚姻生活与电影中的浪漫情节相比，也别眼红你朋友的“完美”婚姻。影视剧中的故事不是现实，你朋友的婚姻也没那么“完美”。有时候，双方求同存异能扭转局面；又有时，其中一方需做出调整，从对方的角度看待问题。为什么不试试呢？

以下是新婚夫妇在结婚第一年经常会发生的真实故事，我们相应地给出了一些建议，供你参考，希望能帮你解决实际问题。

前后判若两人，是许多新婚夫妇普遍会碰到的问题。许多男人在恋爱和结婚时的表现大相径庭。唐纳德与佩妮还在谈恋爱时，唐纳德出手阔绰，经常带她出入高档餐厅，给她买鲜花、昂贵的礼物，还带她到处旅行。可是结婚后，豪气的唐纳德瞬间变成了葛朗台。他最多只带她去廉价的餐馆吃饭，会严格审查佩妮的信用卡刷卡记录，还一天到晚敦促她要懂得理财。他们吵架大多都围绕一个主题——唐纳德责怪佩妮花钱大手大脚。其中吵得比较厉害的一次是这样的：那年1月某个周六的下午，天气寒冷。佩妮回到家，脱下鞋袜，正想休息放松一下。唐纳德看到她刚做了美甲，就连珠炮似的问道：“大冬天的，你干吗还去修脚指甲啊？谁会注意到你的脚趾？真是败家娘们儿。你难道就不能自己动手

修剪吗？”接着，两口子你一言我一语，吵了整整两小时。

“修一次指甲才花15美元。就算是冬天，我给自己看不行吗？谈恋爱的时候，我要点一盘15美元的开胃菜，你可是连眼睛都不眨一下。现在我花几个子，你就小题大做，上纲上线的？”她又开始发表长篇大论，讲自己如何如何像她丈夫一样努力工作；末了，又暴饮暴食了一顿。唐纳德说，如果你花大把的钱做头发、到处给朋友打长途电话、不停地买鞋，我们还怎么攒钱买房子、养孩子？佩妮反驳道：“你反应太过了，才15美元，不是什么大钱。”唐纳德说：“积少成多。你现在不能再像单身时那么大手大脚花钱了。我们要为自己的小家做些打算了。”

佩妮打电话向我们咨询。我们对她说，唐纳德的做法很正常。恋爱时，男性总是想方设法要给你留下好印象；结婚后，他要考虑还房贷、给孩子攒学费等实际问题。佩妮应该降低预期——不要期望唐纳德还像以前那样不在意花销。如果对方责怪你花钱不注意分寸，也别太生气。我们甚至建议她应该珍惜他的“吝啬”。这说明唐纳德一直在为他们的未来着想。我们不要求佩妮注意省钱，毕竟这是她的私事。不过，希望她能多站在唐纳德的角度看待问题，能理解他的着急和担忧，别只顾着大动肝火。我们建议她花钱时要三思，如果觉得应该花，就冷静跟丈夫解释，别动不动就生气。要是唐纳德下次还责怪她乱花钱，不妨心平气和地说：“你说的话有道理。但是我真的很喜欢修指甲，修完后我感觉很舒服。”

男人前后判若两人还表现在，以前他很喜欢带着女朋友出去吃好吃的，玩好玩的。现在，他只愿意看电视，变得很没情调，很无趣。恋爱时，他很注意体型，坚持每天跑步锻炼；现在，他常常吃零食，任由健身卡过期，一下子胖了二十多斤。如果是这种情况，你可能什么也做不了，只能慢慢习惯。指望男人还像恋爱时一样表现，有些不太现实。我

们敢打赌，你自己婚前婚后的表现也很不一样。你肯定不像以前那么爱运动、爱化妆、爱穿高跟鞋了。现在的你也不像单身时那样，爱穿塑身内衣了。男性也是如此。一旦跟你熟悉了，他就或多或少会对自己有所放纵，暴露出本性。运动得少了，吃得多了，还常常不刮胡子。他不需要像以前那样，时刻想着怎么博得你的好感。别对他们抱有这么高的期望。夫妻要经过一段时间的磨合才能慢慢熟悉、适应彼此。要坚信，以后你们一定会更加默契。

新婚第一年，夫妻双方不同的作息习惯可能也会带来麻烦。下面来看另一个真实的故事。还在恋爱时，辛迪就知道史蒂夫热衷摇滚乐。结婚后，她发现，史蒂夫每天早上六点就起床，打开音响，调到很大声。辛迪呢，早上七点起床去上班也来得及，而且她喜欢起床后去后院听听悠悠的鸟鸣。迥异的作息习惯让辛迪备受煎熬。每天早上，她近乎满怀愤恨地醒来。要早起一个小时，还要忍受震耳欲聋的音乐声。她对史蒂夫说，别一大早在家大声放音乐，不如改成开车上班的路上听。

“我这辈子已经习惯了每天早上听着音乐起床。我需要音乐来振奋精神，开始每一天。难道你就不能戴耳塞、塞棉花，稍微克服一下吗？”史蒂夫矢口拒绝。辛迪试过戴耳塞，没什么用。音乐依旧烦人，但更让她生气的是史蒂夫的态度。他拒绝妥协。如果他真的爱她，难道不应该考虑一下她的感受吗，她不过就是希望早上能安安静静地多睡会儿。“我怎么嫁了这么个自私鬼？”她气急败坏地向我们诉苦。

我们劝辛迪，别指望丈夫去改变他养成了一辈子的习惯。不妨看看，能做些什么，好好利用早起的这一个小时，比如去健身。她接受了我们的建议，报了一个早上六点开始的健美操班。这样，既不妨碍史蒂夫享受他的音乐，又能促使辛迪每天都挤出时间健身，可谓皆大欢喜。有时退一步海阔天空，妥协也能为你带来好处。

结婚第一年，特丽萨也有种美梦幻灭的感觉。她不得不调整自己的心态。她一直以为，新婚夫妇应该一起吃饭，至少多数情况下如此。她是一名教师，每天下午四点能准时下班回家。之后，她会精心准备丰盛的晚餐，等待丈夫罗伯特回家吃饭。罗伯特是一名儿科医生，晚上六点才下班。很多时候，他会打电话告诉妻子，今天要晚下班。从一开始说的晚十分钟，慢慢变成了后来的晚半小时，最后干脆说“算了，你自己先吃吧”。快下班时，他总会碰到这样那样的状况。要么有急诊，要么突然有报告要写，要么有别的急活。等他回家时，都已经七八点了。特丽萨只好把饭菜加热一遍，然后看着他吃。她之前根本没想到，结婚后两人居然连晚饭都没办法一起吃。

我们建议特丽萨，接受现实，毕竟她丈夫的工作性质无法改变。她能做的，是调整自己的心理预期，进行自我暗示，每周一到周五，她只能一个人吃晚饭。要是哪天丈夫突然准时下班，那就是惊喜。每天晚上六点到八点之间，她可以邀请朋友到家来坐坐，也可以自己找点事干。别每天都眼巴巴地等罗伯特的电话，等来的却是失望。终于，她慢慢习惯了工作日晚上独自吃饭。小两口开始另谋计划，弥补这份缺憾。每周末，当他们有机会一起吃饭时，都会精心安排。要么一起做饭，要么选一家很有情调的餐厅，享受浪漫的烛光晚餐。现在，夫妻俩每天都对周末的二人时光满怀憧憬。

当然，结婚第一年碰到的很多问题，可能比无法在一起吃饭要严重得多。来看看贝蒂和巴里的故事：贝蒂和巴里坠入了爱河。被爱冲昏头脑的贝蒂，毅然决然地离开了自己的朋友、家人和她生活多年的城市。她辞去工作，嫁鸡随鸡，搬到巴里工作和生活的郊区。她单纯地认为，有爱，就能克服一切困难。然而，好景不长。结婚才两个月，贝蒂就发现，自己无法忍受郊区的生活。她想念城市，觉得农村很无聊。离开了

熟悉的朋友，她感到孤单。她开始一天到晚地抱怨。“如果你爱我，就该搬到纽约去。”她对巴里说。丈夫显然不想搬家。“慢慢地，你就会习惯，大家都是这么过来的。”他尽力打消她的念头。贝蒂觉得丈夫很不近人情。他说得轻巧，哪有那么容易。他自己从小到大都生活在这儿，当然不会不舒服！

小两口因为住哪儿的问题又吵吵闹闹了近半年，之后贝蒂向我们求救。我们告诉她，如果她还想继续跟巴里过下去，那么只能接受那儿的生活环境。要让丈夫跟她一起搬到城里，很不现实。我们建议她，与其整天向巴里倒苦水，说自己多么不开心，不如多花点精力想想怎么融入这个环境。可以找份工作，在当地结交几个朋友。别把“如果你爱我”、“我讨厌农村”之类口头禅挂在嘴边。当然，这需要有个过程，不能操之过急。几个月后，她在家附近找了份兼职，还通过上夜校、健身等方式结识了不少朋友。突然，郊区的生活似乎也没那么难熬了。更可喜的是，贝蒂调整自我的做法让巴里深受感动。他提议，周末去纽约市游玩。

小两口的周末游十分开心，他们决定以后有时间就多旅行。

跟丈夫意见不合、发生分歧时，一定要降低对婚姻的预期。如果你愿意多一份理解、退一步，可能会惊喜地发现，他会因为心存感激，而选择退让。要事事都按自己的想法来，那就只能单过了。退一万步说，就算单过，你也没办法保证事事顺心。要是隔壁邻居呼噜声很大，照样会打扰你睡觉。所以，何必对丈夫吹毛求疵呢。

戒律6

夫妻同心，共同进退

在前文中我们提到，女性碰到真命天子时，仍要保持独立，要拥有自己的生活——事业、兴趣爱好、习惯、社交圈。这很有必要。因为很多女性遇到真爱时，会全身心地投入，甚至不惜放弃一切。女性容易把爱情当成生活的全部。想时刻见到对方，跟他黏在一起。最后换来的，往往是男人兴趣渐失。不管你信不信，其实男人更爱那种对他们若即若离的女子。女性要保留兴趣，拥有自己的生活。

但是，要注意把握好度。独立的女性固然更具魅力，能让男性兴趣盎然；但过分独立，效果会适得其反。要成功维系婚姻，必须牢记，自己是夫妻这个小团体中不可或缺的一员。

诚然，你该继续经营自己的事业、结交朋友、培养兴趣。与此同时，你也要时刻提醒自己，你已经成家了，凡事不能光想着自己。做每件事之前，都站在对方的角度，考虑下他的感受和想法。比如，你打算晚上跟闺蜜一起吃饭、看电影，这只是小事，对吧？不妨提前跟丈夫打声招呼，目的不是为了征求他的同意，万一他正好也想跟你一起看那部电影，那你和闺蜜今晚最好选择别的电影。

这种礼节貌似小事，但往往能产生神奇的效果。假设，他打电话

说，要晚半个小时才能回家。这个时候，作为妻子的你，不妨等他一块儿吃饭。哪怕现在饭菜正热乎着，这时候吃会更可口。哪怕你肚子已经饿了，有些不耐烦。不过就是半个钟头，耐心点儿。比起小两口共进晚餐的甜蜜，半个小时的等待算什么呢。

夫妻俩每天必须保证有20分钟以上的共处时间。可以吃个饭、喝杯咖啡、依偎在一起。也可以分享彼此的趣事。这样，才不至于“形同陌路”。

有聚会要么一起参加，要么干脆谁都别去。他的远房亲戚结婚，你一定要陪他出席婚礼。哪怕你谁也不认识，哪怕那天你有很多事要处理。如果他对你朋友组织的除夕夜派对不感兴趣，别强迫他跟你一起去，你也别自己一个人去。如果他只想清静地过个年，不妨租碟片、叫外卖，陪他一起宅在家里。

关乎你们俩的事或决定，一定要事先征求丈夫的意见。如果你想买新的被套床单，不妨先问问他喜欢什么颜色、花纹或材质。别自作主张。不要一厢情愿地认为，男人对这种事不感兴趣。你会惊讶地发现，很多已婚男士对家具、摆设、装饰等很多细节都很在意，也很有想法。

很多已婚女性表示，不论是她们买什么样的衣服这种小事，还是关乎健康或事业等方面的问题，如果不咨询丈夫的意见，他们往往会感到很气愤。男士如果发现妻子碰到问题，只向自己的闺蜜和母亲咨询意见，却不跟他说，一定会不高兴。男人有自尊，他们认为自己能为你解决问题；自己应该成为另一半的救星，为妻子遮风挡雨。你向他咨询意见，至少说明你在乎他的看法。

如今，分开休假的现象在夫妻中很普遍。我们觉得，这不是什么好

事。夫妻各干各的，长此以往，会演变成各过各的生活。这里所说的休假，是指每年的长假。要是你想花两三天时间跟姐妹或好朋友去佛罗里达玩一趟，这种短期旅游，不叫上丈夫，完全没问题。但如果你要去欧洲玩半个月，最好让先生陪你一块儿去。要是你想去欧洲玩或者去加勒比海度假，而你丈夫想去参观历史名胜古迹和博物馆。我们的建议是找个折中的办法，但绝不能分开旅行。可以这样，今年随你的愿，明年随他的愿。或者找个既能看海，又有历史文化底蕴的地方。你们是夫妻，不是室友，怎么能各走各路，各休各假呢？

钱财的管理也是一样。现在很多女性都有工作，自己挣钱自己花的现象在现代夫妻中很流行。他们各自有独立的银行卡、独立的账户（而不是夫妻联名的账户），过着类似于AA制的生活。双方各花自己的钱，不用向对方解释，也不用考虑对方的意见。我们不是理财专家，没办法告诉你婚后应该如何节约开支、如何存钱。要是想了解这方面内容，市面上教你如何理财的书比比皆是。我们在此想说的是，夫妻俩像团队合作伙伴一样，如何花钱该互相商量，这有助于增进感情。要是双方各花各钱，会令婚姻出现问题。为什么？如果你开的是独立账户，你想的只是“我”，婚后的你依然像单身一样，只不过是多了位室友。如果是夫妻共有账户，你想的就是“我们”，你会想着怎么合理花费，对双方和孩子最好。你们就会有一个共同的计划 and 目标。我们问女性朋友，为什么你要拨出一部分钱，存到自己的账户里，对方通常会回答：“这样我就可以自由地买新衣服、新鞋，买自己想买的东西了。不用有所顾忌，也不用有负罪感.....我丈夫老觉得我买那些东西没必要。他认为，我们应该把每分钱都花在刀刃上，付房贷、存着给孩子上学用。”

那么，我们想问个问题：如果你自己挣钱，花这些钱又是合理的，

而你丈夫偏不让，这样的婚姻还有必要吗？如果留私房钱，那么就会造成一个结果，很多花销都是秘密进行的。难道就不能坦白地告诉你先生“我想买件新衣服”，然后光明正大地从你们共有账户中取钱？有些男性也会存私房钱。比如，他想买条船，可以时不时出海去玩。一桩健康的婚姻不会那么经不起考验。不会有那么不负责任的丈夫，把支付缴费单的费用省下来，私藏，就为了买条船。也不会有那么不通情达理的妻子。如果他直接对妻子说，他喜欢划船，想买一条船，一般来说，妻子不至于那么容易生气，死活都不让他买。

很多人留私房钱，还有另一个强悍的理由：“万一我们离婚了呢？我想攒点钱，给自己留条后路。”如果是这样，我们也想问个问题。如果一个女人结婚时，脑子里想的都是“万一离婚了，怎么办”这样的问题，她对于这桩婚姻的投入能有多少？其实，她更该关切的，不是钱，而是承诺和爱。

如果你坚持认为，经济更独立，就更有安全感。那么好吧，你可以继续留私房钱，与先生各开各的账户。如果这是你的主要目标，我们建议你去看别的书。本书的主题不是如何理财、如何挣钱，我们探讨的是，如何经营一段成功的婚姻。成功的婚姻要求夫妻双方在所有事情，包括钱财上，拥有百分百的相互信任。所谓夫妻同心，就需要你信任他，这对双方都好。婚姻应该建立在双方宽宏大量的基础之上，而非彼此斤斤计较。重要的，不是你是否有钱，而是你是否信任丈夫。当然，我们谈的是正常情况。也就是说，你的丈夫不是赌徒、瘾君子、奸商。如果你真的嫁了这样的人，要小心事情可就更多了，不仅仅是钱的问题。但本书探讨的是普遍案例，即你的丈夫品行端正，不论他贫穷还是富有。在这种情况下，如果你还担心他乱花你的钱，或者拿你的钱随便搞投资，那就说明你并不信任他。如果你不信任自己的丈

夫，又何必要嫁给他呢。

在之前的戒律系列丛书中，我们讲到，约会时吃饭如果需要AA制，这样的恋爱姑娘们要慎谈。并不是你付不付得起饭钱的问题，而是因为忍心让你花钱的男人根本就不爱你。如果他一心想着你点的那盘虾多少钱，显然他就不在乎你。结婚后，在金钱问题上，道理也是一样的。如果你总是用“非他即我”的思维来考虑金钱问题，你就会计较谁赚了多少、花了多少。这样想就大错特错了。现实生活中不乏妻子财政支持丈夫的例子。供他求学深造；在丈夫失业或换工作期间，妻子需要承担家里的费用。反过来也是一样。很多家庭，妻子决定辞职或者不得不当家庭主妇，丈夫就是家里唯一的经济支柱。有时你挣得多，有时他挣得多。那又怎样呢？你们本来就是一起的，何必分那么清楚。如果能换一种思维方式，不论是你挣的、你花的，还是他挣的、他花的，都属于夫妻共有的，那么一切问题都迎刃而解。你们不用再为花钱争吵，也不用开独立户头存私房钱啦。

当然，也有些例外的情况，你可能需要单独管理你的钱。比如，你离过婚，从前夫那儿得到一笔钱，要为你们的孩子存着，又或者，你跟丈夫签了婚前协议，那么你办理独立账户也是情有可原的。我们对婚前协议或婚前财产公证毫无异议。如果你们中有一方在两人相识前挣了一大笔钱，想要给自己留着，也无可厚非。如果用这样的方式处理婚前财产，双方都认可，这就是你们共同的决定。在钱财问题上，共同的决定才是最为至关重要的！

戒律7

丈夫下班后，先让他独处一刻钟

你们恋爱时，这一条的重要性或许还没那么凸显，但结婚后，你马上就会发现这很重要。男人大多喜欢独处，除非他明确表示想跟你说说话。所以，丈夫下班回家时，别急着迎上去问东问西，也别马上使唤他干这干那。否则，他会感到压抑窒息，觉得自己好像跟一位啰里啰嗦的老妈子住在一起。慢慢地，他以后就磨磨蹭蹭不愿回家了。丈夫到家时，你热情地迎上去亲他一下，打声招呼，这自然没问题。只是接下来，你得给他点儿时间让他清静一下。

他在公司累了一整天，碰到了不少糟心事。上下班堵车不说，陪客户吃饭时，还不小心把番茄酱溅到最钟爱的领带上了。回家后，他不想再听“卫生间漏水、孩子功课又退步了”之类的烦心事。让他安静地独处一会儿。除非事情十万火急，比如孩子刚好病了。等他脱掉外套、查收邮件、喝杯冷饮、逗逗小狗、坐一会儿，或者在沙发上休息十五分钟左右，然后你再说话。如果他下班晚了，你也别气呼呼地等在门口，随时准备发作。别让他觉得，连回家都要按点打卡。你先找点事做，等他好好松快松快。

最好等他休息够了，主动找你说话。这样，他不会有情绪，而你呢，等了一段时间，看到他终于主动找上门了，也会感觉好受些。如果

你也是上班族，想在见到老公孩子之前，自个儿先透透气，可以在回家路上找个健身房，运动一下。也可以在下班路上沉思片刻、听听舒缓的音乐。你需要放松的时间，将心比心，他下班后也给他一定的时间清静清静。

戒律8

全心全意支持丈夫

每天早上，丈夫出门前，你们一般会怎么做？当他要出门的时候，你会在屋子的某个角落朝他大声喊“过得开心”？会叮嘱一句“要是加班，就给我来个电话”？会催促他赶紧上班“快点，快点，要赶不上车了”？还是连跟他说再见、吻别一下都懒得做？如果先生想换工作、做点投资或者决定开始健身减肥，你会怎么反应？抱着怀疑的态度，等着看好戏？

如果你的表现跟上面描述的差不多，那就是在伤害你丈夫、伤害你们的婚姻。你应该把你先生看作是一名战士，每天都要上战场。你要给他加油鼓劲。外面的世界尔虞我诈、充满艰险，他需要你的支持、鼓励。你要成为他的精神支柱。他出门上班时，给他一个甜蜜的热吻、拍拍他的背、说些鼓励的话。以下说法可供参考：

“祝销售业绩再创新高。”

“加油，用你的精彩演讲征服所有人。”

“加油，把对手杀个片甲不留。”

“放心吧，你一定会拿下这个单子的。对方可是个聪明的客户，知道你才是最棒的。”

“你能行！”

“我永远支持你！”

“回来后记得把事情的来龙去脉告诉我。我好想听啊。”

男人要是带着这种强大的信心去工作，必然会产生神奇的效果。每位男性都需要借助外力来提升自尊心。但是他不能指望老板、客户、朋友或孩子来扮演这个外援。你是最佳人选！你应该成为他坚强的后盾！为他加油鼓劲，尤其是当他处于低谷时。所谓锦上添花容易，雪中送炭难。对事业处于上升期的男人抱有信心，这很容易；可是当他失意、多年壮志未酬时，你还能一如既往地支持他吗？

假设你丈夫是喜剧作家，拥有远大抱负，但至今怀才不遇，只能靠开出租车维持生计。恋爱时，他创作的那些喜剧故事总能让你乐得花枝乱颤。当时，你对他说，他一定会成为下一个杰·雷诺（美国著名脱口秀主持人，擅长喜剧表演——译者注）。五年过去了，独具慧眼的伯乐并未出现。在这五年中，你们生活拮据，没有度过假。你原来的坚定支持，已经摇摇欲坠。你很想说：“别提你那个喜剧了，找份能养家糊口的正常工作吧。干脆像你表哥一样，当个注册会计师。”

我们完全理解你的感受，但是这话真的很伤人，而且对改变现状无济于事。除非你丈夫自己表示对会计感兴趣，想放弃喜剧，否则你千万别瞎参谋。如果你们不是揭不开锅，就继续为他的喜剧作品乐呵，继续支持他。请谨记结婚誓词。夫妻要同甘共苦，别大难临头各自飞。

再来看另一种情形。丈夫告诉你，他想辞去现在的工作，自己开家软件公司。他目前的工作舒服而体面，有带薪假期和丰厚的医疗保险。自己开公司很可能意味着要没日没夜地工作，赚的还没现在多。他还得动用你们俩的积蓄去购置电脑、传真机、电话等设备。不过他坚信自己会成为下一个比尔·盖茨。如果你是个悲观主义者，一定会忍不住大喊：“现在这份工作有什么不好？”管住嘴，否则他会认为你压根儿不相信他。你丈夫雄心勃勃，现在需要你的支持鼓励。如果你打算辞掉高薪的工作，在家当自由职业者，而丈夫仅仅因为你一时的收入不稳定而反对你这个“愚蠢”的决定，你会怎么想？

即便你丈夫有些自视过高，他也有权梦想。让他为梦想冲动一次吧。别当头棒喝。男人一旦有个想法或做了个决定，总是希望回家第一时间把它告诉妻子。他希望看到妻子喜出望外地瞪大眼睛说“好”。

假设你丈夫想竞选当地议员。你明明知道，没有什么选民会支持他。但他坚持参选。你很想说：“别开玩笑！”其实，这时候他并不知道真相。他需要的，是你的支持。所以，支持他。马上打电话动员亲朋好友，为他拉选票。他作竞选演说时，要陪在他身边；准备好气球和彩色喷枪，给他张罗一场竞选派对。对他来说，输赢并不重要，重要的是你相信他。

我们知道你在想什么。你一定在想，真幼稚。男人有时就是这么幼稚。希望婚姻牢不可破，那就跟他一起幼稚吧。可别扫兴。

假设你丈夫号称要减肥，他今年已经第五次做出类似宣誓了。你忍不住想说：“难道这次会取得意想不到的成效吗？”前几次节食减肥，他都熬不过三个星期，之后又开始毫无节制，凌晨两点还在大吃大喝。他上次嚷嚷着要减肥，结果还比原来胖了两三斤。你当然可以尽情讽刺，

拿他开涮。但是，如果你放下他的过去，支持他，哪怕就是装作支持他，你丈夫也会感激不尽。你可以说：“太棒了！我能为你做些什么呢？把家里的面包都扔了？或者把金枪鱼都藏起来？你以后自己动手做饭，怎么样？我知道你一定行的。”这不是说谎，是一种友善。如果打击男人的自信、给他泼冷水，能让他赚大钱、减肥成功的话，我们肯定支持你这样做。但事实上，并不能。这只会摧毁他的自信，引起怨恨。坚决支持并不能保证丈夫获得成功，但起码能让他增加信心，增进你们夫妻感情。

在任何事情上都支持他。如果丈夫得了感冒，喉咙痛，你决不能小视。要关注他，呵护他，悉心照顾他。给他煲最爱喝的汤，服侍他吃药。他最喜欢的球队输了比赛，你要抱以同情，就算你其实并不在乎。他会很感激你的。要不失时机地感谢他、夸他。比如，他倒了垃圾、修剪完了草坪、在墙上挂了一幅画等等，都可以成为夸奖他的由头。要让他感觉自己被需要，自我感觉良好。请记住，每个成功男人的背后，都有一个支持他的女人。如果你支持、感谢他，他会加倍地回报于你。如果你相信他，他就会更加自信，也相信你。他会尽其所能，成为你的骄傲。总有一天，你会为他骄傲的。

戒律9

让他做主

你看上了一座大房子，但你们买不起。他觉得买个面积小一点的房子，然后用余下的钱买家具和车。你想坐头等舱飞到巴黎过结婚十周年纪念日，他犹豫了一下，答应了。不过，结婚十一周年纪念日时，可千万别再提这茬了。你想要三个孩子，他觉得两个就够了。你想买辆豪车，他认为买辆经济实用型的车就可以了，多省点钱给孩子上学用。

你会固执己见，不惜跟他吵架，还是听他的？很多女性朋友都问过我们这个问题。

我们的回答是，如果是件小事，那就听他的。毕竟，维护夫妻关系比两人产生分歧时，你非要通过吵架占上风来得更加重要。宁可和和睦睦、开开心心，别老争执对错。

也许你会觉得这很不公平。我们完全理解你的感受，但我们想说的是，唯如此，你们的婚姻才会顺利。倘若你赢了，而你们的关系也闹僵了，会怎样？到头来，你还是输了。这值得吗？我们觉得很不值。根据我们的经验，就算最后事情按照你的意思办了，你还是会后悔。如果让他做主，他就绝对不会说“我早就告诉过你”之类的片汤儿话了。听他的，那么就算事情办砸了，他也不至于怨恨你。

下面这个真实的故事一定会引起你的共鸣。玛丽安和查克小两口看上了一栋房子，但是房价比他们预期的高出大概5万美元。玛丽安认为，无论如何都要拿下它。查克有些不太情愿，要是硬撑着买下这座房子，那他们的个人退休金将没有保障，还会动用孩子上大学的费用。他们又继续找别的房子，可玛丽安整天都在念叨那栋“梦想”的房子。她对查克说，大不了以后省吃俭用，少下馆子，暂时不买车了，继续将就开旧车，搬进去之后，买二手的家具凑合。“如果我们不去外面吃饭、不度假，就可以省下近万美元了。”她对丈夫说道。经过几个星期的软磨硬泡后，查克终于心软了。他答应买下房子，就为了让妻子开心。

开始的时候，一切都很顺利。但安顿下来后，玛丽安很不习惯家里近乎赤贫的财政状况。他们没钱装饰房间，没钱请花匠。查克每个星期好不容易休息一天，还得亲自修剪草坪。厨房设备都老掉牙了，但他们没钱买新的。残酷的现实击败了玛丽安，她追悔莫及，多希望当初买一间他们供得起的房子。

查克虽然嘴上没说“我早就告诉过你”这样的话，但对于纷至沓来的各种账单和亲自动手打理草坪这些事，他还是有些抱怨。玛丽安颇感内疚。以前，他们每星期六晚上都会出去美美地吃一顿，享受难得的二人世界，可现在这一切都成了奢望。巨额的买房费用不仅给两人造成了沉重的财政负担，还给夫妻俩的感情带来了伤害。教训很明显：一意孤行，并不明智。

凯伦一心想去意大利看看，可丈夫提姆对欧洲没多大兴趣。他觉得去大西洋城（美国新泽西州东南部的著名赌城——译者注）或拉斯维加斯度假才有意思。可以玩扑克、听音乐会、吃美味的自助餐。每当凯伦提起意大利时，他不愿明确反对，让她失望，只随声附和。但他并没有采取实际行动，没有打电话给旅行社，也没有提什么时候去。凯伦没注

意到这个细节。如果男人不主动提某个问题，女性应该心领神会。

凯伦显然没有。每隔两三个星期，她都会问提姆，什么时候去意大利度假，有没有给旅行社打电话。提姆每次都找借口搪塞——工作太忙，走不开；明天就打电话，或者下星期再打。凯伦终于忍不住了，就质问他：“你根本不想去意大利，对吗？”提姆支支吾吾地回答：“嗯，如果你真的特别想去的话.....”去罗马走一走看一看，在那儿的咖啡厅喝点东西，这是凯伦一生的愿望。不管提姆喜不喜欢，她都要去圆自己的梦想。

于是，她亲自着手安排，他们终于去旅行了！凯伦美梦成真，自然兴高采烈。可是一看到提姆毫无兴致的样子，她也开始情绪低落，根本没心思享受意大利面，参观博物馆。提姆越发提不起兴趣，她也觉得扫兴。她想，早知如此，就不该来意大利。她宁愿妥协，找个彼此都称心的地方旅行。

如果你与丈夫经常意见不合，而且总想按照自己的想法行事，我们劝你能退一步。想一想，你为什么非要一意孤行，这对你们夫妻关系有什么好处。通常，如果你遂了丈夫的意思，他一高兴或许也会妥协，你们就双赢了。

当然，生活中很多事，都比买昂贵的房子和去哪儿度假更加严重和复杂。如果讨论的问题对你来说真的很重要，只要你不怕丈夫生气、不怕你们闹僵，我们认为，你应该坚持自己的意见。但你不能事事都跟他争，要有所取舍。

爱普尔最近碰到了一个问题。她生了两个男孩，还想再生个女儿。她费尽心思地说服丈夫菲利普，再要个孩子。买了《生女

宝典》之类的书，还天天跟丈夫念叨。菲利普只想要两个孩子，不介意是儿子还是女儿。再要个孩子，他觉得心理上和经济上都无法承受。爱普尔的想法，也是人之常情。可是，如果固执己见，她真的会开心吗？丈夫会觉得舒服吗？

爱普尔如愿说服了菲利普。他们生了一个女孩。但菲利普根本不愿照顾女儿，而爱普尔对此也无能为力。毕竟，当初都是她自己剃头挑子一头热。菲利普愿意尽心尽力尽责地照顾两个儿子，对于刚出生的女儿，他显得很冷淡。爱普尔只好自己带女儿，给她换尿布。女儿晚上闹的时候，她只好自己忍着睡意起来哄她。爱普尔如愿以偿，必然要为此付出代价。所以，输赢不能光看表面。有时候，你赢了一场争执，却输掉了夫妻的和睦关系。一定要仔细鉴别，理性衡量，不是每一场仗都值得全力以赴的。

戒律10

切记，有些事你别管

每个男人都藏着不为人知的秘密，也不想让人知道。只要它们是无害的（不是吸毒、酗酒、好赌、感情出轨、偷税漏税），那就别逼他说出来。你可以旁敲侧击，看他是否愿意说。如果他想保留自己的隐私，请尊重他。（毕竟，你自己也有秘密。）下面这些话题，你在询问时一定要小心。

他与家人的关系，为什么好或不好。别质问他，为什么他什么事都跟他妈妈讲？为什么他从来不跟他母亲说话？还是管好你自己的家人吧——你的父母和孩子。

他从单位下班回家到底需要多长时间。你估计应该20分钟左右，但有时候过了一个多小时他还没回家。别问他为什么。他可能路上刚好碰到一个朋友，两人去喝了一杯；或者去逛商店买东西了；也可能去洗车了。他不需要跟你汇报所有行踪。你又不是他妈！要知道，从下班到回家这段时间，是他一天中唯一真正属于自己的时间。在这段宝贵的时间里，老板、客户、孩子和你，都不会打扰他。就让他好好享受这段独处的时间吧。回家晚了，别责怪他。像往常一样，愉快地迎接他，然后尽情享受你们相依相偎的时光。

商业机密 。男人并不想告诉你，他是怎么签下订单、怎么做成生意的。我们说的，不是那些见不得人的勾当、违法行为。而是指，他们并不想把如何陪酒请客、使用什么策略才签下客户这种细节问题说出来。假设你丈夫是股票经纪，他一定不想告诉你，他是怎么狼狈地翻阅电话本，一个个打电话，说服客户买股票的。有些往事，不堪回首。每天工作中面对这样的事就够烦的了，再说一遍，只会烦上加烦。如果丈夫不主动透露工作细节，就表明，那是你没必要知道的。

他的健康 。有些男人好几年都不体检、不看牙医。他们大男子主义态度作祟，总是想：“能撑就撑，反正死不了就行。”他们不上医院，可能是不想听到医生说“戒烟、减肥、多锻炼”这样的话，或者什么别的原因。有些人非要等到问题严重了，才肯去做检查。如果你先生就是这样不注意身体的人，你可以善意地提醒他，是不是该体检了。但别整天催他，或者自作主张给他安排体检——你不是他妈！归根结底，身体是他自己的，就算他是你丈夫，你也不能替他做决定。如果你丈夫比较胖，千万别问他体重多少，也别在他称重时，站在身后偷看。他不主动告诉你数字，你就别问。不过，你可以树立起好榜样，健康饮食，多做运动。你能做的，也就这么多了。

睡觉、看电视等习惯 。有些男性睡得很多（周末几乎就是睡过去的），也有些人睡眠很少（晚上只睡四个小时）。你没必要纠正他的习惯。别像睡眠警察一样整天监督他。有些男性晚上要看电视到深夜才能睡着，这让他们妻子很抓狂。有些男人每天晚上必须看《今日秀》节目，然后看着看着在客厅沙发上睡着，你没办法跟他们理论。只要他依然愿意留出时间陪你，你就不必在意他的习惯。

穿着 。很多女性会被她们丈夫的穿着搞得很尴尬。不少男性根本不会搭配衣服；他们不关心时尚，也不愿花钱买好衣服；他们宁愿穿着

款式老掉牙的衣服，也不愿逛街血拼；有些男人因为体型的变化，早期购买的衣服已经不合身了，但他们照穿不误。如果丈夫让你给他买领带、衬衫、西服当礼物，你就帮他买，放进他的衣柜，你所能做的也就这么多了。之后，你就别管了。他已经不是孩子了。你不能手把手教他怎么搭配、怎么穿，也没必要让他非按照你的想法着装。你为他挑选的衣服，但愿他能喜欢。如果不喜欢的话，也别太在意，就当“他有自己独特的风格”吧。

戒律11

别老在他上班时给他打电话

如果你谨遵我们的《戒律》，那么你和他还在恋爱时，一定不会老给他打电话。结婚后，你觉得，想什么时候给他打电话就打。结果就过量了。

我们在《戒律》一书中说过，最好是他主动给你打电话。为什么呢？这说明，这时候，他没有开会，没有忙着完成紧急任务，有心情聊天，不会敷衍，也不会烦躁。如果你给他打电话，他正好在忙，没说两句，就挂了，受伤的是你。所以，除非有急事，否则尽量等他打电话给你，有什么事等他回家再说。

“不能因为你是他妻子，就在他工作时不断打电话给他，问他什么时候回家，或者说你很想他。没有十万火急的事（孩子生病，或者有天大的喜讯），千万别打扰他。结婚后，你应该有很多事要忙，根本没时间整天跟他煲电话粥。”一位婚姻极其幸福美满的女士这样说道。

以下建议可供参考：

别因为无聊，就给他打电话。

别为了要抱怨你的工作或者其他鸡毛蒜皮的事，给他打电话。

不要专门为了讨论孩子的功课，给他打电话。这种问题完全可以等他下班回家后再说。

别为了引起他注意，就给他打电话。

另外，附上几个可以给他打电话的极好理由：暗示他，你今天性致勃勃。你没必要在电话里说太多，蜻蜓点水即可。让他知道今晚定是春宵一刻值千金，无比销魂。光是想一想，他这一天就会心情无比愉悦了。而且，那天晚上他一定会准时回家。

戒律12

他送的礼物照单全收，不退不换

不要把未婚夫或丈夫送你的礼物还回去，除非你完全没办法正视这个礼物，而且百分百确信你不会戴。如果礼物还可以，只不过形状、款式或颜色让你不太满意，就告诉他，你很喜欢。他的心意最珍贵。不要因为坚持个人品位而伤害他。

女性总以为男人都是钢筋水泥做的，没什么感情，不会多愁善感，留下或是退换礼物，男人都不会介意。那就大错特错了。实际上，你拒绝他们的爱，以及表达爱意的方式，男人会很受伤，虽然他们嘴硬不肯承认。

我们并非要在此弘扬陈年旧规。我们自然知道，时代已经变了。以前，女性绝不会归还夫家的礼物，或退换礼物，她们会高兴地戴着夫家的传家宝，哪怕样子很怪异。如今，女性更愿意与闺蜜、母亲或者姐妹一起挑选首饰，丈夫绝不是首要人选。当然，小两口一起买婚戒也很常见；给对方制造惊喜的做法已经过时。如果能让丈夫开心，尽量保留他送给你的礼物。我们的朋友玛莎就经历了惨痛的教训才明白这个道理的。

玛莎心仪一款钻戒已久，她喜欢的这款钻石是梨花形的。可是，

未婚夫戴夫向她求婚时用的钻戒是圆形的。她答应了求婚，但拒绝了那枚戒指。戴夫感到惊愕，甚至觉得玛莎不解风情。最后，戴夫想开了，既然是她要戴的戒指，就该买她喜欢的。玛莎得到了心仪的戒指，但她丈夫永远也无法忘记她把戒指残忍退回的刹那。那可是他逛了好几个星期，精心挑选的戒指。这一幕给他留下了巨大的阴影。每当玛莎过生日、情人节或他们结婚纪念日来到时，戴夫很想给她买点首饰，但都会疑虑，妻子会不会拒收。玛莎确实又犯过类似的错误。结婚一周年纪念日时，丈夫送她一个盒式挂链。她不喜欢，就拿回去退换了。戴夫半开玩笑地说，以后只要她自己买礼物，然后把发票拿回来报销就行了。幽默的表象之下是一颗破碎的心。他再也没有热情给妻子买礼物了。总有种费力不讨好的痛苦。

几年后，玛莎开始后悔当初换了那枚钻戒。每当她看到梨花形钻戒时，都会忍不住地想，这不是戴夫精心挑选的那枚戒指。这种感觉糟糕极了。但是，伤害已经造成。她得到了自己想要的东西，也为此付出了沉重的代价。所以，我们在此呼吁，要首先顾及丈夫的感受，其次才是自己的喜好。

简也有类似的教训。尽管她的初衷是好的，但造成的伤害是一样的。玛莎比较挑剔，而简呢，光想着省钱。结婚两周年时，先生送给她一条价值2000美元的钻石项链。简说道：“比尔，项链很美，但是你不觉得我们应该把钱省下来，买一套新的洗衣机和烘干机吗？我们家现在用的机器都快罢工了。”

简还以为比尔听到她的话会欣喜若狂。毕竟，要拒绝钻石项链的诱惑，去买家用电器，这何其难，有多少妻子能做到呢？可是相反，比尔不太开心，他坚持让妻子把项链收下，简半推半就照做了。他们本该完美的结婚周年纪念日，因为简的抠门有了瑕疵。她本以为自己很体贴，

觉得丈夫把重心放错了。但她没有理解丈夫的一片苦心。简无意伤害比尔的自尊，却成功地拐着弯批评丈夫作为家里的主要经济支柱，表现不够称职。他为了送她价值不菲的项链，却忽略了家里的用度。

很多已婚女性都像简一样，以省钱的名义拒绝丈夫的礼物。她们总想节省开支。每当丈夫问“你想要什么生日礼物”时，她们总会回答“没什么”或者“不用了”。男人并不想听这样的答案。他们希望能给你点什么。这能满足他们的虚荣心。你戴着他送的首饰，仿佛在表示：“我是你的人。”如果你跟玛莎或简差不多，一定要警醒自己。先生送你礼物，一定要愉快地收下。他问你想要什么礼物时，可以微笑着回答：“只要是你送的，我都喜欢。”或者给他一点提示。请记住，你要尽量让丈夫开心，没必要和盘托出自己的真实想法，又没有测谎仪对着你。

戒律13

别指望丈夫有同理心

有时候你身体不舒服，很想从丈夫那儿得到慰藉。可他好像漠不关心，你是否因此感到失望？你向他抱怨后，是否又追悔莫及？

很多女性都有这种感觉。我们都是过来人，想给你提供些建议，免得再次失望。说来有些可笑，但你真的不用把男人缺乏同情心这件事看得太认真了。你或许觉得他很可恶、不懂得体谅，他真的不是故意的。他甚至对此不以为然。他觉得自己很理性，是你反应过度了。事实上，他还觉得自己是在帮忙，因为他在尽量让你保持冷静，为你提供理性分析。

他是男人。自古以来，男孩都要被培养成坚强的勇士。男儿有泪不轻弹，他们也不能过多抱怨。所以，才会有“像男人一样去战斗吧”这句话。男人得流感时，不会给自己的好朋友打电话诉苦。他们只会待在家里，穿着破旧的睡袍，看电视，自己默默地承受这一切。（当然，很多男人在结婚后，会慢慢卸掉自己的盔甲，把自己软弱的一面裸露出来。那是因为他们信任自己的妻子。你千万别取笑他，也别把这件事告诉其他人，否则他会觉得这是一种背叛。他可能并不知道自己在抱怨，反而觉得自己很可怜。）

相反，女性比较愿意倾诉。她们会把自己的事告诉认识的人，甚至在超市排队时，还会跟陌生人说“什么时候来例假”这样的私密事。女性因分享疾病痛楚而变成闺蜜——“胃痉挛实在太难受了”。男性因分享成功而变成铁哥们——可以是事业上的成功，如“我刚拿下了一个客户”，也可以是体育比赛上的得分，如“洋基队赢了”。我们听到不少女性朋友，都抱怨丈夫冷酷无情。

我们的一位朋友罗妮对我们讲述了她的经历。有一次，她去洗牙之前，吃了点东西，搞得胃很难受。她很恶心，结果在洗牙时，不小心吐在牙医助手身上。从诊所回家的路上，她打电话给丈夫，告诉他刚刚发生的事。结果，丈夫的第一句话是“她可真倒霉”，指那位牙医助手。比起自己的妻子，他好像更关心那位助手。过了一会儿，他才问妻子感觉怎么样。

一位名叫帕特丽夏的朋友连夜给我们打电话诉苦。她在吃晚饭时，告诉丈夫自己得了偏头痛，结果丈夫只轻描淡写地说：“没事，很快就会好的，很快就好。”

有位名叫玛吉的女性，痛经很严重。每次来例假的前三天，她几乎无法动弹。来例假的那几天里，她只能躺在床上。丈夫根本不相信痛经会这么严重。他并不了解这个问题，他不是妇科医生，家里只有两个兄弟（没有姐妹），以前从来没跟女性一起生活过，不知道其他女性来例假时是什么样的。他总觉得妻子的痛经有些小题大做，没太在意。“我咨询过专家了，他们说痛经没什么事的。”最近他居然这样对她说。

玛丽亚是一家杂志社的撰稿人，平时在家办公，顺便照顾家里。有一次，她要马上交一篇重要的急稿，不巧的是，那天保姆正好请假。她

只好拿了些零食和玩具把四岁大的儿子搁在一边，然后疯狂地采访、写稿。她战战兢兢地，不让儿子靠近，生怕他把苹果汁洒到电脑上，毁掉她正在写的稿子。丈夫下班回来时问她：“今天过得怎么样？”她说：“过得很揪心，保姆突然请假，我又要交一篇急稿。”“好吧，不过你把事情都摆平了，对吗？”他漫不经心地说道。

有位女企业家向丈夫抱怨，自己成天没日没夜地工作，而且最近还不太顺利。丈夫对她说：“你应该学习艾森豪威尔，不管在什么情况下，都要有革命乐观主义精神。”其实她想听的是“天哪，他们怎么能这么对你呢，让你干那么多活”之类的宽慰的话。可结果，丈夫的话让她更加难受。

你或许会认为，这只是理工科男的症状。她们的丈夫一定是航天工程师、华尔街金融分析师或者硅谷软件工程师。其实，这是男人的通病。有些女性的丈夫是医生、从事康复行业或者是精神分析师，情况也一样，都没什么同情心。我们不是要在 这里不遗余力地“黑”广大男性朋友。我们只是客观地指出男人的普遍弱点——他们不会照顾人 。这就不难理解，为什么世界上男护士比较少。

很多男人在其他方面十分擅长。比如，你随便告诉一个男人，你的账算不清了。他会马上坐下来，像计算器一样，几个小时，就把你的账算得一清二楚。但是，如果你告诉一个男人，你今天不太舒服，或者隔壁邻居太阴险了。他可能会不以为然，觉得你自己注意下就好了。你肯定没听过男人抱怨自己身体不好无法打篮球的事，也很少听他说哪位同事不好相处的。

戒律14

夫妻吵架是门艺术

你们是不是经常拌嘴，本来只是为芝麻绿豆大的小事吵架，结果却小事化大，很难收场？比如他忘了换卫生纸，你开始骂骂咧咧，最后竟脱口而出：“真后悔嫁给了你。我整天在家忙得团团转，要是没有我，这个家说不定会成什么样！”

实际上，每次吵架最后都会变成你数落他的缺点和错误。比如，他总是在你生日过了一个月之后，才给你补买生日礼物；上次度假，他忘记预订酒店；不管怎么提醒，他总是忘记倒垃圾、支付账单等。数落完他身上的毛病，你又开始找他哥们或女秘书的茬。“你们公司找的女秘书身材都跟模特儿似的，真是有意思哈！”你没好气地说道。

不管夫妻多恩爱，吵架最终都会落入相似的糟糕境地。吵吵闹闹免不了伤及感情，令双方都无法坦然。吵完后，少说三五天，多则一个星期个把月，两人才能和好。接着，好了伤疤忘了疼，类似的场景一遍遍重演。

其实，吵架不是不可以，得因时因地。既然你拿起了这本书，我们希望你们夫妻再吵架时，你能表现得智慧些。

下面10条戒律能帮助你们把伤害降到最低。

1. 吵架要就事论事。你可以这样说：“要是你能记住及时换卫生纸，那该多好啊。”话说到这儿就可以了。
2. 但凡有一方扯到了别的话题，赶紧叫停。
3. 不要进行人身攻击。不能说：“你这个懒汉，我要不停给你收拾残局。”指出问题即可，不要出口伤人。
4. 要接受双方有分歧、存在不同意见这一事实。举个例子，卫生间舒适宽敞，这对你来说很重要，对他来说没什么。
5. 切忌威胁。“如果再不换卫生纸或者不把什么事办好的话，我就回娘家住。”这是一种赤裸裸的威胁，为了卫生纸这样鸡毛蒜皮的小事，你居然要抛下他不管。
6. 不要针锋相对。如果他说“为什么我必须这么做，你整天都在干吗呢？换一下卫生纸到底有多难，难道你不能做吗”等等之类的话，你千万别急着回应。给双方留点空间。如果你不甘示弱，针尖对麦芒，他就会想：“又来了，又来了，总是小题大做，没事找事。”如果你什么都不说，过一会儿，他就会为自己的出言不逊而道歉。你千万不要怀恨在心。也别因为吵架，就气得晚上搬到另一个房间里睡（或者让他去外面睡）。夫妻最好别分房睡，除非他打呼噜太响妨碍你睡觉，或者其中一方要早起出差。
7. 转移注意力。出去散散步、透透气或者打电话给朋友。
8. 想一想：“如果不跟他吵架的话，我们俩现在应该在干什么呢？”想到后，就干你们本来该干的事吧。

9. 重温两人甜蜜的时光。

10. 想一想：“这有什么大不了的啊？”算了。

如果下次，你丈夫还是没有换卫生纸，你就自己动手换，什么话都别说。其实你丈夫已经干了好多别的事，倒垃圾、还房贷、付账单、修车等等，他可没指望你干这些，自己默默干完了，没告诉你。

所以，都算了吧。生活本来就不公平。别像会计师一样，总是计算着他干了多少，你干了多少；他对不起你几次，你对不起他几次。所有事情，到最后都扯平了。你肯定有不少这样的朋友，某一阵子，你对不起她，另一阵，她对不起你多一些。婚姻也是如此——没什么可计较的，最后都化为云淡风轻。

戒律15

想说什么就说，但要注意委婉

没必要每次都硬邦邦地跟丈夫说话。有时注意下语气和说话方式，温柔些，效果会更好。以下意见可供参考。

比如，你本来想说：“你还记得上次你给我按摩是什么时候吗？”可以换一种方式：“我喜欢你给我按摩。”这种说法从“我”的感受出发，很有效果。你可以如愿以偿，他也不会觉得你自私。你的目的就达到了。

比如，你心里想：“你穿那件橘黄色衬衫真是太难看了。”不如换种说法：“我觉得你穿那件蓝衬衫显得特别有精神。”从正面角度去谈论问题，总能收到良好效果。听到你的赞美，他心里肯定美滋滋的。谁愿意听到别人说他丑呢。

有一天，你提醒过丈夫好多次，让他下班回家时，别忘了顺便买面包，可他还是忘了。你千万别这样说：“真是个笨蛋。怎么会忘记买面包呢？难道什么事都要我亲力亲为吗？”可以委婉地说：“下次能不能把‘买面包’的事记在便条本上，或者你给自己发一封邮件？这样就不会忘记了。”

你不喜欢他刚剪的发型。千万别说：“你的耳朵都露出来了，看着很滑稽。”不妨说：“我知道有个发型师手艺不错。”

丈夫要去出差，他想让你开车送他到机场。千万别说：“我又不是你司机。”可以说：“我特别想开车送你，但是今天早上我已经有约了，不然我给你叫辆出租车吧？”

丈夫觉得你煎的菲力牛排不够嫩。你千万别说：“如果不喜欢，可以不吃，你去外面的餐厅吃吧。”不妨这么说：“是吗？我自己比较喜欢煎得老一点的，不过下次我可以给你煎得嫩一些。”

明白了吧！同一件事、同一个意思，总是有委婉和粗鲁两种表达方式！为什么我们总是要选择硬邦邦的说法呢？因为我们很生气、很受伤、自以为是、特别想表达我们的意思、想要报复或者对丈夫的行为举止感到震撼、觉得难以置信、我们必须让他记住这个教训、我们希望给他当头棒喝、让他从此铭记。或者，我们会走向另一个极端，对他置之不理。这就是常说的冷暴力。上述两种极端的方式都会伤及夫妻感情，对婚姻生活有百害而无一利。上次你极尽讽刺之意、恶语伤人、对丈夫严厉呵斥，达到理想的效果了吗？应该没有吧。

下次如果你生气，想骂人的时候，不妨重读这一章，深呼吸一下，冷静地想一想，有没有更好的表达方式。你甚至可以把这个当成游戏跟姐妹淘一起玩。你可以告诉她们，你真正想说什么，让她们帮你想出更好的表达方式！

你可能会想：“这太傻了。换种表达方式，会有什么神奇效果呢？”你会认为：“这么说太违心了。”我们完全理解你的感受，我们何尝不那么想过。但是，我们应该换种角度看问题：人性中包含高尚的自己和卑劣的自我这两部分。不顾对方感受，直接说出真相，实际上是卑劣的自我在作祟。有句俗语说得好：不怀好意地直陈真相是种残忍！任何人，包括你丈夫，都不愿意听到这样的真相：你讨厌他的衣

服、你嫌他不会挣钱。

以后，你想要说些可能伤害别人的话时，不妨停下来想想，有没有更委婉的表达方式。我们保证，这样做后，你自己会更好受些，你丈夫也会感激你的善意。更重要的是，还能收到理想的效果。

戒律16

别把“离婚”挂在嘴边

有多少次，你们因为小事吵架，最后你下意识地说出“离婚”，以此相威胁？你非常生气、受伤、挫败，那一瞬间你甚至痛恨他，于是说话没了分寸，一下就说出了“离婚”。尽管你是无意的，并不想真的离婚。

为什么你会这么说呢？你想引起丈夫注意。“离婚”这个词具有震慑力、冲击力。你说给他听，希望他尽快认错，向你表示他一如既往的爱。你希望他马上说：“离婚？别说傻话了。我永远爱你。以后不许再提离婚了。”

问题是，你提一次离婚，达到了效果，得到了他的保证。接着会怎样？以后，你们一旦吵架，或者你想引起他注意的时候，你都会说离婚，不知不觉，你给婚姻埋下了一颗定时炸弹。你不知道它什么时候会爆炸。也许某一天，你只是像往常一样，拿“离婚”要挟，却换来丈夫一句“好吧，离就离”。你种下的恶果，终将得到报应。如果你不是真的想离婚，就千万别提“离婚”二字。把这个词从你的词典中删掉。不妨冷静下来，好好想想你要说什么。可以找自己的朋友倾诉。别把“离婚”挂在嘴边，说多了，就会失去效力。以后你再放狠话，也就不管用了。

还记得我们在之前的戒律系列丛书中说过的吗？恋爱时，你绝对不

要把“结婚”挂在嘴边。同样道理，结婚后，不要总嚷嚷“离婚”！告诉自己，“决不允许”！这无益于解决问题。夫妻俩吵架时，说“离婚”，就像孩子说“我不玩了”。根本不能解决婚姻中碰到的实际问题，顶多就是传递这样一个意思：“老娘不干了。老娘再也不陪你玩儿了。”这很幼稚。我们不想对这过多地评头论足。谁都不可避免地会在爱人面前表现出幼稚可笑的一面。谁都免不了会对爱人说伤人的话、做伤害他的事。摔门而去、离家出走的招数很常见。众所周知，爱与恨总是紧紧相随。爱的人伤害了你，让你产生恨意，这很自然。问题是，恶言相向、做伤人的事，也许能让你逞一时之快。可过不了多久，你就该后悔了。说出的狠话、做过的狠事，你恐怕很难收场。

总说“离婚”，效果会适得其反。男性很容易影射妻子说过的话。也就是说，如果你说“我们的婚姻很美满”，你丈夫也会这么认为。如果你总是说跟他在一起有多么多么不开心，他就会认为你真的很不开心，同时，他也觉得不开心。所以，要小心你的措辞。我们见过不少女性朋友。平时开口闭口总是说她的婚姻不开心、累，而且都是因为丈夫的缘故——结果，她们的丈夫就信以为真。你说什么，就会变成什么样，一定要小心说话。

除了“离婚”之外，婚姻中还有哪些禁忌？“我真不该嫁给你”、“我不想再见到你”这种伤人的话一定要杜绝。否则显得你没有气度，也不够友善。

这些话很伤人，容易毁坏一桩婚姻。有些男人可能会原谅这种气话，但他们永远不会忘记。男性容易积攒负能量。他们跟女性不同。女性跟闺蜜吃顿好吃的，倾诉一下或者疯狂血拼一下，不良情绪就没了。

你根本不想离，为什么要冒险说“离婚”呢？如果你言必称“离婚”或说其他伤人的话，你一定要想办法找别的发泄方法。比如，找朋友、医生倾诉，宣泄你的愤怒情绪，以防破坏婚姻。本书别的章节中，我们会告诉你吵架的戒律，以防你说些言不由衷的话来宣泄情绪。

如果你刚刚才说了“离婚”，赶紧道歉吧。当然最好的补救措施是，以后再也不提这两个字了。一百句“对不起”，也不如下不为例来得更加有效。

戒律17

别大喊大叫，多吴侬软语

对男人来说，重要的，往往不是你说了什么，而是你怎么说，是大喊大叫，还是柔声细语。男人都希望女人说话温柔。你温柔些，他们就会密切注意你。你大声叫喊，他们就沉默了，把电话一撂或者摔门而去，他们可不管你嚷嚷的事情有没有道理、重不重要。我们问过不少男性，他们是否愿意妻子大喊大叫，其中有人回答：“如果是叫床的话，可以。”这足以说明一切。

其他时候大声嚷嚷只会让他们想起自己的母亲。“整理下你的房间！”“多吃蔬菜！”“车别开得太快。”他们根本就无法忍受那种调调。

如果你大喊大叫，男人往往会把注意力集中在你生气这个问题上，而忘了他们自己犯的错。他整天玩电脑，这时你大声喊他，让他帮忙做家务，他就会说：“喊什么喊？”他们绝会说：“噢，对了，我说过要分担家务的，差点忘了。”

大喊大叫还容易导致暴力行为——摔门、摔东西、破坏家具、撕毁重要文件、撕照片、摘下结婚戒指，或者开快车发泄等。还记得你们谈恋爱的时候吗？那时候，你会大声嚷嚷吗？应该不会。当时，你一心想给他留下好印象，让他娶你。你一定会呈现自己最好的一面。就算他

现在已经属于你了，也请尽量保持这一美德。当你愤怒时，深呼吸、去散散步、找朋友倾诉，或者等你可以用比较理性的态度说话时，向丈夫坦言你的不满。（手机真是人类的福音。当你很生气，觉得与丈夫快过不下去的时候，不妨出去散散步，透透气，可以拿出手机打电话给朋友，倾诉一下。）

别认为我们很肤浅。试试跟丈夫温柔地说话，坚持一个星期或一个月，看看他是不是更爱你了。一开始，你可能会觉得很难。但效果往往很神奇。我们总以为，话说得越大声，他就越能听进去。实际上，并不如此。好好说，丈夫反而会听话。

这个策略很简单。如果你是律师、医生或企业家之类的女强人，你可能会对此嗤之以鼻，但它真的很有效。有一位女性朋友跟丈夫说话时，会不时地发嗲撒娇，让丈夫喜欢得不得了。她偶尔发脾气、讲话大声时，他就用异样的目光审视她，好像她是个巫婆。这可不是我们编造的故事，是这位女性朋友原原本本告诉我们的。

快来例假时一定要特别注意——那段时间，你容易激动、烦躁，一旦他做错了什么事，你特别容易向他发火。把这段时间标记出来，提醒自己注意。我们认识一位女性，她在例假前脾气特别暴躁，结果两年后，丈夫就和她离婚了。他受不了那么火爆的脾气，喜怒无常，暴力相向。

如果实在气不过，特别想骂人怎么办？有些女性选择了暴饮暴食。她们用食物和酒精来麻醉自己、平复情绪。当然，我们并不建议这么做。这是自我糟践。根本没办法解决实际问题，只会让自己发胖、喝醉。

有些女性会找人咨询，这个办法不错。但如果你星期二晚上九点想骂你丈夫，可你的心理咨询课是星期三下午两点，这该怎么办？万一你的咨询师休假了，不在，怎么办？

如果你很有钱，大可以花一个月时间到情绪管理中心，向专家学习如何管理自己的情绪、如何排解愤怒。你不用靠拼命做家务、暴饮暴食这样的极端办法来排解。如果你没钱怎么办？如果你要上班、照顾孩子、买菜做饭、收拾屋子，根本没时间排解情绪怎么办？多数已婚女性都像你一样属于后者。不论何时何地，你都必须做最好的自己。如果丈夫很晚才回家，如果他忘了你特意提醒他要买的东西，如果他没有帮你分担家务，当你忍不住想对他破口大骂时，不妨打电话给闺蜜，把你想对丈夫说的话告诉她。等到你冷静下来，能好好说话时，再找丈夫理论。你可能要打好几次电话给朋友，心情才能慢慢平复下来。没关系。这也比你冲丈夫直接大发脾气好。如果朋友正好不在怎么办？把你的心情写在纸上，等慢慢消气后再说。出去散散步，或者去运动一下。释放内啡肽，是缓解愤怒的好办法，有助于你保持冷静。

当然，上述办法意味着你要放弃怒斥丈夫所带来的快感。实际上人有时候会很享受骂人的过程。生气的时候，为什么不干脆骂个痛快呢？你可能要问。可问题是，为了一时痛快，你将付出沉重代价。结果会怎样？你丈夫会对你退避三舍。宁愿独自看电视也不愿跟你说话，会找借口在办公室呆到很晚，或者干脆去酒吧夜店找说话嗲里嗲气的女郎。

就算丈夫能容忍你的脾气，大喊大叫能给你带来什么好处呢？能使他“从此开窍”、乖乖听你话、改变自己吗？恐怕不会。好好跟丈夫说话，他才会听，而这也是你的初衷。你不用像泼妇那样骂街，自己心里也舒服。试试吧！

戒律18

别拿丈夫跟别人比较

我们身边总不乏这样的朋友，她们的丈夫更会赚钱、身材更棒、心肠更好、花更多的时间陪孩子、公婆更好相处.....你是否会有意无意地向丈夫提起这些？

“你知道吗，马克最近给吉尔买了一辆新款奔驰越野车，他们还打算一月份去夏威夷度假。”你跟丈夫闲聊时说道。可是，言者无意，听者有心。你们家的保姆车都开了七年了，还在继续开，你丈夫只打算带你去露营。

“亚当上个星期晋升为公司合伙人了。”你对丈夫说道。反观你丈夫，他刚刚因为公司并购，丢了饭碗。

“彼得每天跑五英里。”你没心没肺地对丈夫说道。而他呢，超重三十多斤，每天就靠在家里稍微运动一下，号称要保持身材。

“约翰真的很听丽莎的话。”

“鲍勃每天晚上都乖乖回家吃饭。”

“杰夫的父母，每周末都给他们带孩子。”

这些话是不是很耳熟？你是不是也经常说？当你心情不好 或感到嫉妒时，这样的话自然脱口而出。一定要管住自己的嘴。你丈夫可不爱听。他甚至会生气地反驳，你赞不绝口的运动健将彼得，已经失业好几个月了，闲着没事干，才会有大把的时间跑步。

一般来说，你丈夫绝不会认。“嗯，你说得对！”然后就努力变得像马克、亚当、彼得和约翰一样。他绝不会承认自己不听话，或者赚钱不多，反而会把刚刚大肆赞扬的那些男人都埋汰一遍。或者直截了当地说，对，你嫁的人既不富裕，也不爱运动，云云。或许，他会很生气，大声对你说：“那你怎么不嫁给他呢？”他也可能会以牙还牙，告诉你，简每天上班，还把家里三个孩子照顾得妥妥当当，在社区活动中也是一把好手，你呢，在家当全职妈妈，可是连一个孩子都照顾不好。不管哪种方式，你都会败下阵来。为什么一开始要说那样的话呢？除了伤害，没有一丁点好处。也许你的动机很单纯。你不过就是担心丈夫的健康，希望他能多锻炼身体。你想激发丈夫的斗志，希望他更上进一些，家里的经济也会更宽裕。但通常情况是，你很生气地想要数落你丈夫，结果却换来更惨烈的报复。最后只会让自己更加不痛快。

如果你不想让丈夫被比下去，招他烦，最好别在丈夫面前说其他男人的优点 。当然，我们这么说，不是让你故意在丈夫面前中伤别人。只是单纯表达一下，夸奖别的男人会伤害你丈夫的自尊心 。他会认为，你跟他在一起很不开心。你应该时刻让丈夫觉得，他给你带来了幸福。总之，他越觉得自己能让你开心，他就会越发努力地让你开心。

我们生活的社会，充斥着各种各样的攀比。如果你有很亲密的朋友，熟悉彼此的生活和财务状况，攀比更是无孔不入，比车、比房、比老公、比收入。不要总想着你有什么，别人有什么，这只会给婚姻蒙上

阴影，你也就忘却了自己嫁给丈夫的那些美好理由。如果你真的需要倾诉，我们建议你找一个口风紧的好朋友，而不是向你丈夫抱怨。

丈夫无法给你的东西，你最好连想都不要想。一旦萌生可恶的念头，马上把注意力转移到丈夫的优点上。（想想你们度蜜月时，你食物中毒，上吐下泻，他是怎么没日没夜照顾你的。）如果你能改变自己的想法，多看到他好的方面，他也就不会反过来说伤人的话了。

如果你肯坐下来，好好想想你为什么要攀比，就会意识到这不过是接不接受的问题。你不能要求丈夫事事完美，就算他是你的白马王子，也不可能毫无瑕疵。我们自然希望，他能集所有优点于一身，但这并不现实。如果你想过得幸福知足，你就必须明白，丈夫是人，具有优点和缺点。幸福并不是得到你想要的一切，而是懂得珍惜你所拥有的一切。

戒律19

别向单身朋友请教夫妻相处之道

还记得那些俗语吗？同病相怜，英雄惜英雄，乌龟识王八。的确如此。当你想找人数落丈夫的不是，或者想请教夫妻相处之道时，一定要打电话给已婚的闺蜜，别找那些单身的。不管单身的朋友有多聪明，多善解人意，相比之下，你更能从已婚人士身上得到更有效的建议，也更能引起共鸣。

单身人士往往容易走两个极端：要么把婚姻生活理想化，要么对婚姻嗤之以鼻。对婚姻抱有浪漫幻想的朋友很难意识到吵架是生活的一部分。突然很痛恨你最爱的那个人，这种事并不鲜见。可她们总认为婚姻应该像香水广告一样，只有浪漫甜蜜。如果你告诉她们，你和丈夫吵架了，她们就会认为你的婚姻出了问题。她们对你的愤怒备感震撼，建议你去做婚姻咨询。你想说，不，不用了，没那么严重，我们很快就会和好，我只是跟你们发发牢骚。但是没结过婚的人很难理解。

渴望婚姻的单身朋友很难想象女人会与自己的白马王子闹矛盾。她们认为，你应该成天生活在蜜罐里才对。如果你打电话给这类单身朋友，吐槽你丈夫，对方根本就不会对你报以同情。“唉，饶了他吧。你能找到合适的结婚对象，应该感到幸运。你看我，单身好多年了，都没找到合适的。好男人都被抢走啦。不然，我们俩换一下。”你需要苦口

婆心向你朋友解释。对，能找个人结婚的确是件幸事，但婚姻并不容易，也不总是完美的。你可能还要费劲地说，就算你结婚了，你也不可能像芭比娃娃一样，整天傻乐傻乐的；你还想说，尽管你爱自己的丈夫，但他偶尔还是很气人的。但是，说这些都是白费口舌，她根本不理解。（她甚至可能会怨你。毕竟，她连约会的对象都找不到，可你还拿这些鸡毛蒜皮的小事来烦她。她极有可能对你说话没好气。）

如果你给已婚的闺蜜打电话，抱怨同一件事，她很可能就会笑着说：“我知道，我知道。我已经告诉过戴夫很多次了，让他把那套专横跋扈留给下属去。”你顿时觉得遇到了知音，心里敞亮多了。

另外一种类型的单身朋友，也就那种典型的鄙视婚姻者，她们大多认为你说的或做的都对，你应该捍卫自己的权利。“他从来不帮你干家务？我觉得你不应该纵容他，如果是我的话，绝不会允许这种事发生。你做了那么多事——买东西、做饭、洗衣服——他至少该洗碗或干点别的家务吧。要是我，一定会给他列出单子，让他干该干的家务。要是他不干，就别想吃饭了。”她会恶狠狠地说道。你继续听她说下去，就该明白为什么她还没结婚了。成功婚姻的秘诀——妥协，根本不在她的词典中。如果她想看喜剧，你想看爱情片，她宁可独自去看，也不会选择陪你。她可以成为男性的好朋友，但绝不是男性理想的结婚对象。

已婚的女性朋友会告诉你，多数男人都不会对妻子的付出心存感激，所以你碰到的问题都很正常。她会告诉你，所有的家庭负担，到最后都会扯平的，别太斤斤计较。你打完电话后，心想她说得对，也就没那么委屈了。

已婚朋友都是过来人，有过类似经验。她们能明白你的感受。可是你的单身闺蜜，不管她们有多聪明，都不会理解这些。已婚朋友明白，

婚姻就是一种妥协，就是不停地解决矛盾，其中有很多似是而非的问题，并不是所有事都那么简单，非黑即白。单身女性可以成为你的好朋友，但你跟丈夫吵架时，千万别找她们抱怨或诉苦。

戒律20

每周至少组织一次家庭聚餐

当今世界风云变幻，手机、呼机、电子邮件、在线交易随处可见，廉价快餐、难以下咽的航空餐成为现代人的家常便饭。每个男人都渴望每周能在家安安静静地吃上一顿或几顿热乎的饭菜。你亲自下厨或者直接叫外卖都无所谓，重要的是，每周至少腾出一个晚上，全家人能聚在一起吃顿团圆饭，谁也不许看电视、听广播、打电话，大家专心地吃饭聊天。

白天，你丈夫忙着对付竞争对手，行色匆匆，就连上厕所时，还在查阅电话本、看文件。他还要想着什么时候该去看儿子的足球比赛，什么时候该去老人院探望母亲；他要好好计划五年来的第一次休假。这些，你完全明白。

晚上，他就想安安静静地吃顿饭，不用想那些头疼的事，不被朋友、家人、商业伙伴、客户打扰。家庭聚餐，能让他感觉自己不是一个只知道工作的机器人，而是有家室的人。如果他的童年很快乐，小时候家人经常坐在一起吃饭，那么这无疑会勾起他童年的美好回忆。如果他童年很不幸，这可以弥补他的缺憾。在这两三个小时的吃饭时间里，他可以暂时忘却烦心事，什么公司被并购、股价下跌，这些统统抛到九霄云外。

哪怕你们一家蜗居在一居室中，那天晚上，也该让他当一回山寨大王。为他送上美酒，决不让他自己动手。你没必要穿裙子或围裙，但那一晚你要尽量成为简·克里夫那样的完美主妇。如果他说：“番茄酱在哪儿？我想喝杯水。”你千万别大声喊：“在冰箱里，你自己去拿。”你要立即起身，为他送过去，哪怕冰箱就在他旁边。别让他洗碗或者帮忙炒菜。让他享受最顶尖的服务，美味佳肴自动奉上，杯盘狼藉瞬间消失。要是搁在平时，他说起生意或政治，你可能就恼火了。这天晚上，就任他畅所欲言吧。要是这些话题你真的不感兴趣，也插不上话，那就微笑地聆听。他一定会很感激。这种方法很俗套，有人甚至会觉得，有点提倡男性至上的意思，但真的很奏效。不信你试试！

这个方法不但对丈夫好，对你和孩子也有好处。如果你也有工作，肯定每天都面临很大的压力。每周的家庭聚餐会让你有归属感，感受到家庭的温暖。刹那间，你不会觉得自己像是在迷宫四处碰壁的小老鼠。

如果每个星期，你不安排一个特别的夜晚，久而久之，你和丈夫就会成为两个最熟悉的陌生人。虽然同床共枕，感情却渐渐冷却。你们分开吃饭，两三天说不上一句话，越来越没有家人的亲近感。在这个高科技独步天下的世界，这种事情很容易发生。千万别让悲剧发生在你身上。

戒律21

别强迫他说话

女性倾向于通过表达，使自己的需求和欲求得到满足。而男性往往选择缄默，自得其乐。多数男人与朋友相聚时，很少说自己婚姻里发生的事，他们认为一切都很好。

如果你愿意说话，而丈夫比较沉默，我们建议你别勉强他。强迫丈夫聊天，多半不会愉快。所谓强扭的瓜不甜。有对名人夫妇曾经半开玩笑地说道，他们婚姻幸福长久的秘诀是从不进行深入对话。

我们绝不是劝你不要进行有意义的沟通，也不是让你压抑自己活泼的个性，而是提醒你，有时候不说话比说话效果好。（当然，“不说话”不是指“冷暴力”，而是一种平静、愉悦的沉默——夫妻双方都能享受其中。）

千万不要在他专注地上网、看电视、看比赛的时候跟他说话，尤其是别在你们亲热的时候说话。有些女性在与丈夫亲热时，还会喋喋不休地说些琐事。她们脑子里总是装着很多事，而且必须马上说。“别忘了明天开家长会”、“客房的台灯今天坏了”……

婚后的生活会很繁忙、复杂，你们可能没有太多时间在一起，而有些事你又必须告诉他。但说话一定要挑时候，还要拣重点。切记，保持

自我克制。

有位已婚的女性朋友，在与丈夫亲热时，接起闺蜜的电话，听到对方碰到困难时，居然撂下丈夫就走了。她丈夫很不开心。你是不是觉得难以置信？但这是真实的故事。这种时候，就该让闺蜜留言，之后再给她回电话。

如果你做不到这一点，也别太惊讶。很多女性都把身体的交流同语言交流等同起来。而对男性来说，肢体交流单纯只是肢体交流。他们认为，少说甚至是不说，意味着关系亲密。所以在这种时刻，一定要忘记自己。如果没办法忘记，那你就当自己是个演员，你所演的角色是个哑巴。我们认识一位女性，她告诉我们，每当她很安静地待在一边时，丈夫就会说：“我爱你。”这难道只是巧合吗？当然不是。不说话，让你显得神秘动人，对男人更有吸引力。不妨试一下，看看能产生什么神奇的效果。

如果丈夫不想再继续跟你吵架了，或者你已经伤害了他时，你最好别再说话。非要男人按照你的节奏来解决问题，只会适得其反。你最好让他独自呆着生闷气、想一想，直到他愿意原谅你、接近你的时候再说。请记住，有时候沉默是金。

戒律22

不必细究他说的每个字

我们知道，有些漂亮女子，如果没有恋爱或者失恋了，顿时就会觉得自己不够迷人。我们也知道，有些女孩子，不管是单身、结婚、离婚，即便她们本身没那么漂亮，也总是自信满满，觉得自己艳压群芳、舍我其谁。

如果你对自我的认识，特别容易被别人——如异性、朋友、母亲、上司的评价所左右，那么这种缺乏安全感的习惯在婚后也会延续。除非，你能不那么在意丈夫说过的每句话。

我们知道，很多已婚的女性朋友，如果受到了丈夫的批评指责，就会很伤心。玛丽·乔就是如此。她的丈夫汤姆总是对她带孩子的能力评头论足。她在照顾两岁的儿子时，汤姆总会在一边说三道四：“你是不是给他喂太多药了？穿一件毛衣够暖和吗？外面很冷。你听到他咳嗽了吗？我觉得你今天还是别带他出去了。”你知道怎么回事了吧。玛丽·乔听到这样的话觉得很受伤，甚至不想理他。有时候她实在忍不住了，就会大声回答：“既然你那么在行，怎么不自己待在家里照顾他呢？你以为我是傻子吗？难道我会不注意药量？”她要是生气，事情只会更糟糕。丈夫会将信将疑地看着她说道：“你反应这么大干吗？我又没说你错了。我只是给你提个醒而已。真是神经过敏。”当然，这番话只会让

她更加心寒。她暗暗地想：“我不是个称职的妈妈，我太敏感了！”

久而久之，玛丽·乔做什么事都开始不自信，生怕自己做得不对。她多次咨询儿科医生、有经验的朋友，还翻阅养儿育儿的书。从得到的反馈看，她在照顾孩子方面没什么问题，但她总是感觉不够好。丈夫从来不表扬她，而她又太需要这份肯定了。她很相信丈夫，总觉得其他人的称赞只不过是一种客套，又或者他们其实都错了。

如果遇到玛丽·乔这样的情况怎么办？我们的建议是，不要死抠丈夫的每句话。如果你相信自己是位好妈妈，那你丈夫怎么评价都无所谓。他说那些话，无非想证明他的存在感。可能他爸爸以前就是这么跟他妈妈说话的。又或者有别的什么原因。总之，你要超脱地对待，别太当真了。你完全可以无视他的建议，当然，要是他说得有道理，那就不妨采纳吧，或许那件毛衣确实不够暖和。

说起来容易做起来难。渐渐地，玛丽·乔总是特别在意别人对她的负面评价和看法。除了丈夫，一旦母亲说她家务干得不好或者朋友不喜欢她家的装饰，她都会觉得他们的话是对的，自己做错了。我们建议她多做这样的心理暗示：“别人怎么看我，那是他人的自由，我没办法左右，也跟我没关系”、“每个人都有自己的看法，那又怎样呢”、“我很好，我已经做得很到位了”。最开始，她根本没办法说服自己，但她一直重复这样的话，心理慢慢变得强悍了。她的心理建设做得越好，越自信，那么她对别人的话就越不在意。

除了为人父母方面的问题外，你可能还会碰到其他事。比如，丈夫觉得你花钱大手大脚、不会理财。他总是要查你的账，看看你是不是把钱都花在刀刃上了。“买跑步机干吗，用来晾衣服吗？”他问。渐渐地，你觉得他说得对。但其实你很节俭，总是积攒优惠券，从不花不该花的

钱，而且买东西总会货比三家。关键是，你心里要明白自己不是个浪费的人，花钱时才不会有负罪感。

再来看一个“太把丈夫的话当回事”的经典例子：你做了个发型或买了件新衣服回家，见到丈夫就问：“快看，你觉得怎么样？”他说：“还行。”你嘟囔着说：“只是还行啊？”他又说：“很不错。”你想听到“太棒了”、“很性感”、“惊为天人”之类的话，但他就是轻描淡写地这么一说。于是，你开始觉得自己的发型或衣服不够好看。你照了照镜子，发现这件衣服好像是不怎么样，没有你在店里试的时候那么美了。你疑惑，这个发型 / 这件衣服到底适不适合你。瞬间情绪低落、迷茫，心里很受伤，觉得自己很丑。

怎么办？如果你不想经历这种折磨，就别问丈夫的意见，只管穿那件衣服。如果他注意到了，很好；如果没注意到，也没关系。别期待他的注意。别在乎他的看法，你就不会受伤了。可能他当时正好有心事，没什么心情好好欣赏你的衣服。别理他。

反过来，如果丈夫对你不吝赞美之词，你也不能产生依赖心理。如果你要靠他赞美你性感、表扬你聪明，你才会感觉开心，那万一他让你注意体形或者埋怨你整天只会跟朋友打电话聊天时，你该作何感想？如果你要等他表扬才会觉得快乐，那万一有一天他忘记表扬了，你就会感到很不开心。要养成自我肯定的习惯，这样才能自我感觉良好，这才是王道。

戒律23

懂得为爱妥协

结婚固然有很多好处，你不用再孤单地度假、过周末了，赢得了一生的爱人、伴侣，拥有了一个愿意陪你一起慢慢变老的人。但天下没有免费的午餐。结婚同时也意味着你和他不能再像单身时那样生活。你可能需要干一些单身时绝不会，也用不着干的事。见什么人、去哪里、做什么等等，你可能都要做出一定的妥协。

丈夫建议去看篮球比赛或科幻电影，有些女性会像孩子那样，本能地反抗。“不行！”接着她们提出，去健身俱乐部、看爱情片。当然，她们也有可能勉强应承下来，但丈夫能明显察觉出她们的不快。这些都是不对的。但你也不用过分自责。如今的世界，随处可见“照顾好你自己”、“要首先为自己着想”、“做对自己有利的事”等等这样的宣言。个体主义的想法，无可厚非，但具体落实到婚姻，恐怕就不是什么好事了。

我们建议你用相反的思路。尽量做他想做的事，个性随和一些、好相处一些。如果做这件事不会伤害你，那就尝试一下吧。他会感激你，你们的爱情也不至于被细节打败，你们的婚姻会因此更加牢固。我们在研究中发现，你在婚姻中做出多少牺牲，最终都会收获加倍的回报，你们夫妻会更加和乐。别为自己感到委屈，也别以为世界上为婚姻做出

妥协的人只有你一个。那些嫁给公众人物、名人、政治家、商界名流的女性，虽然貌似风光，实则都做出了巨大的牺牲。她们不得不主办或参加各种募捐活动、颁奖典礼、晚宴，她们几乎每天都要见陌生人。可她们的内心是多么希望把这些时间省下来，独自呆着，或者陪陪家人、朋友。结婚后，你的生活不完全是自己的。你可以抱怨，也可以微笑着面对。这取决于你。

以下是我们给出的10大建议。

1. 如果他喜欢足球赛，热衷于参加大学同学聚会，而你对此毫无兴趣，我们建议你把这当成一份工作，陪他一起去。打扮得体些，面带微笑，跟他一起见朋友。要忍受住体育馆观众席中糟糕的温度和难以下咽的食物，像个铁杆粉丝一样去支持他，不时地跟他朋友的妻子窃窃私语。别成为话题终结者，也别扫大家的兴。不要一直看表，不停地问他：“可以走了吗？”

2. 乐于参加他远房亲戚的婚礼，尽量坚持到最后才离开。面带微笑地与所有宾客打招呼，做个演技一流的演员。对他的家庭要感兴趣，与他的叔叔谈谈垂钓乐趣，关心下七大姑八大姨的身体健康。邀请他奶奶与你一同翩翩起舞。不要翻白眼，看起来一副很不耐烦的样子。与他的上司和夫人共进晚餐时，道理也一样。

3. 穿上迷你裙和高跟鞋，与他一起共度周末的夜晚。牛仔裤和平底鞋虽然舒服，但既然裙子和高跟鞋能让他更开心，何乐而不为。他想看你的腿，而总比他想看别人的腿要好，你应该感到荣幸。相信我们，非此即彼。如果他看不到你的腿，就会抽空去看别人的。夏天时，多穿比基尼或者他认为性感的泳衣。与他一起外出时，你的穿着一定要考

虑到他的需求。不要给其他女人机会。

4. 如果他有需要，跟他一起看成人影片，哪怕你觉得这很粗俗、很无聊。他选择跟你一起看，而不是自己一个人在地下室或别的什么乱七八糟的地方看，你应该感到庆幸。别对此嗤之以鼻，试着享受它或者从中学习些什么。它会给你们带来一个美妙的夜晚。

5. 与他一起看动作电影。也许你宁愿看那些更注重人物情感刻画 的影片。情感片你大可以自己找机会看，或者与闺蜜一起看。说不定你会爱上惊悚电影。我们知道有不少女性朋友，婚前恨透了那种打打杀杀、你追我赶的电影，但现在早已成为詹姆斯·邦德、哈里森·福特、布鲁斯·威利斯的粉丝了。

6. 有些男士爱好老爷车，或者周末喜欢逛汽车店，试开各种赛车。尽管你和丈夫心知肚明，不会在店里买车，但他喜欢 逛、喜欢试驾，觉得很有意思，那就跟他一起去。我们认识一位先生，他喜欢每周打电话给各大房地产经纪，让他们在周末时带他看各种别墅。他没钱，也不打算买房，但他喜欢看，还喜欢带上媳妇一起看。他媳妇觉得这很 没意思，他却兴致勃勃地跟人聊面积、庭院设计和首付问题。他媳妇明白，不能剥夺丈夫的这种爱好。不是天下的男人都疯了，只是他们与我们女人不同。你不也有一些怪癖吗？喜欢看时尚杂志里的天价晚礼服，看得垂涎欲滴，却死活不买。

7. 如果他想跟你说话，而你正在打电话或者上网，千万别说“我很忙”、“稍等一会儿”之类的话。除非你手头的事十分紧急，否则，就放下手中的事，跟他说话。让他感觉自己很重要。这一天由他说了算！

8. 如果丈夫是个冒险家，而你不是。他总喜欢去不同的餐厅开发

些新的、有意思的食物或者参观新开的博物馆，你千万别阻止他，要装作你也很感兴趣的样子。如果碰到一个忽闪着大眼睛的十岁孩童，你一定会鼓励他去尝试新鲜的事，对吗？为什么不用相同的方式对待你丈夫呢？

9. 努力按照丈夫的意愿摆放家里的东西。如果他喜欢把邮件和报纸放在门厅的桌上，而不是厨房的桌上，那就照他的意思办。如果他晚饭喜欢吃几片面包，那就记得买面包。单身时，你不需要关心这些问题，但是对男人而言，如果家里的事情能按照他的意愿办，他会感觉更自在。对有些男人来说，细节真的很重要！

10. 长途旅行前，把家里的车加满油。做一些他常做的事，比如洗车。看到他的香皂、洗发水、牙膏快用完了，就贴心地给他换上新的。这些细致入微的关心会让他感到很温暖、感动！

也许你会问，如果不那么做，难道丈夫就会离开你吗？可能也不至于。但他会感到幸福吗？必然不会。他会经常很晚回家，甚至找借口不回家。即便他还是像往常一样回家，但可能会整天闷闷不乐或抱怨，你一定不愿看到伴侣这样吧。所以，尽量按照上面的建议做，让他开心，同时你也会感到开心。

这样，你想让丈夫陪你一块儿去他并不感兴趣的地方，比如古董展、皮衣打折店等，也就会容易多了。就算你是个很要强的女性，也要懂得为爱妥协。就这么做吧！

戒律24

丈夫怎么说他家人都行，但你不能

你可以选择丈夫，但没办法选择他的家人。有些女性很幸运，找到了可心的婆家，他们热情地张开双臂欢迎儿媳妇融入他们的家庭。有些女性可没那么幸运，婆家总是认为儿媳妇配不上自己的儿子。对儿媳妇的行为挑三拣四，婆家的其他家庭成员也会对你们的婚姻横加阻挠。生活很不公平！

问题的关键就在于你到底有多爱你的丈夫，爱到能在不喜欢他家人的情况下，依然执着走进婚姻？这并不容易，但并非不可能。就当你还在上大学，正在修外交或公共关系课赚学分吧，情况很类似。

首先，不要在丈夫面前说婆家人的坏话。如果他家人、亲戚真的很糟糕（很贱、很没教养），相信我们，就算你不说，他也一清二楚。他会时不时批评他们，这没关系，因为那是他的家人。但他绝不希望听到其他人指责他家人，特别是你。别指望他在家人和你之间能选择你，也别让他做那样的选择。如果你说他家人坏话，他要么会袒护他们，找你的茬儿，要么索性就不理你了。所以别浪费时间，指望他站在你这边。你不会如愿的。

下面这些场景是不是很熟悉？圣诞节晚上，在公婆家吃过饭后，黛

比和丈夫开车回家，她忍不住向自己的先生杰夫抱怨说，他的堂妹唐娜总是挤对她。杰夫说，他没注意唐娜说了什么。“她问我，圣诞节收到了什么礼物。我告诉她，你给我买了一辆锻炼用的固定自行车。你知道她怎么说吗？她说：‘你觉得这有用吗？还不如买辆真的自行车，还能到处转悠呢？’”

“她不是针对你。许多人买了锻炼器材后，都束之高阁。而且，你干吗要在意她说的话呢？”杰夫回答道。

“她从来没对我说过好话。”黛比眼泪汪汪地说道。

“你太敏感啦。别想太多。”他回答。

“你怎么老是帮她说话？每次都这样，你跟她一样！可恶！”

“真是不可理喻。就此打住啊！”杰夫说着，把收音机调到很大声，不想再继续聊天了。

黛比很伤心，她觉得孤单无助，感到委屈。这都是因为她说了婆家人不好。她本来希望博得同情，结果却更加受伤。还有一次，黛比在杰夫面前抱怨婆婆总是提一些奇奇怪怪的建议，说要怎么喂孩子、怎么给孩子洗澡。杰夫又站在他母亲的一边，说了句“她就是想帮忙嘛”。

因为他家人引发的吵架，影响可能会持续好几天。而这在婚姻中十分普遍。“我与丈夫吵得最凶的一次，是因为他家人，”结婚两年的桑迪说道，“他的两个姐妹，一个兄弟和母亲都住在一起，条件不太好，住的地方离我家不远。要是我们允许，他家人巴不得每天晚上来我们家蹭饭。庆幸的是，我丈夫知道他们比较贫穷，但也无能为力。我们刚结婚时，我总是对他家的事着急上火，我会把火发到丈夫身上，我怪他没

有及时处理这些问题。久而久之，我终于明白，一切都是徒劳。我没办法改变丈夫，也没法改变他家人。我接受了现实，看开了。”

别再因为他家人，而跟丈夫吵吵闹闹了。我们建议你跟自己的朋友抱怨或者找心理咨询师。跟丈夫在一起时，要多说他家人的好话，要么干脆什么都不说。假设你们刚参加完他家人或亲戚的婚礼、晚宴等，回来后，尽量找些好的方面说，可以称赞他们家人长得精神、夸奖饭菜可口，也可以说能再次见到他父母是多么开心，什么样的好话都可以说，别去纠结是不是撒谎。一开始，你可能会觉得很不容易，甚至感觉很假。但你要换一种思维看问题。每个人都有恶劣的一面，会找其他人的缺点、说别人坏话，同时每个人也有善良的一面，总能看到他人好的方面。我们只是希望你把善良的一面激发出来，坚持那么一小会就行——从聚会到家的车程。我们当然知道，在开车回家路上，谈论小叔子的恶劣行径或者公公笨手笨脚的行为，以此来打发无聊的时间，有多么诱人，但你一定要管好自己的舌头。不妨说他们的好话，慢慢地你就会习惯了，以后称赞他们就会容易、自然得多。

我们不是要强迫你跟他的父母、兄弟姐妹掏心掏肺，或者经常花时间去陪伴他们，我们只是希望你在不得不与他们在一起的时候，能够彬彬有礼，表现得温和热情，大方得体。就算为了你丈夫，你也要尽可能地与他们好好相处。记得给他们寄生日贺卡、礼物，给他们拜年，他们生病时要经常打电话问候。就当你在做慈善。千万不要说不友善的话。说坏话只会伤害你丈夫，而不会让他的家人有所改变。要成为只说他人好话的人，你丈夫会很感谢的，你们的婚姻也会因此变得更加持久。

还要记住，千万别卷入他家人的纷争。有些新婚不久的女性给我们打电话说，她不喜欢丈夫与他父母之间的相处方式。她想告诉丈夫，应该多去探望他父母。“他们岁数大了，不可能永远与我们在一起。”她

会这样提醒他。当然，她丈夫很讨厌她说三道四，这也难怪，毕竟那是他的父母，别人不该管。

我们建议她置身事外：这跟你没关系。你根本不了解他的成长经历，不知道你公婆曾经是怎么对你丈夫的，你也不明白为什么他们的关系不那么亲密。不管怎样，你不该去支配他的行为。孩子才需要大人告诉他怎么做，但你丈夫已经是个成年人了。由他去。

如果你经常对丈夫说要记得给他母亲打电话，甚至你还会帮拨通电话，我们奉劝你管好自己，不妨利用这些时间做点自己的事。如果你丈夫五年前借给他弟弟5000美元，对方至今还未归还，你也别对丈夫说如果他兄弟不还钱就跟他断绝关系之类的话。你丈夫跟你结婚，不是为了找一个矛盾调解员或法官。

不管他跟家人的关系是不是亲密，这都是他的家事，是他的选择。记住这一点，你们的小家庭就会更加和睦。

戒律25

让他感觉自己是你生命中最重要的人

假设你有个特别亲密的小姐妹，你每天都要跟她聊天。在遇到你丈夫之前，你每做一个决定都要与她商量。现在你结婚了，还是会在第一时间征求她的意见，从婚礼穿什么到职业规划，你都会找她商量。

但是，我们想说的是，如果你想婚姻幸福，该第一时间征求丈夫的意见。要让他感觉自己在你心目中是第一位的。每个丈夫都希望自己是妻子最好的朋友、灵魂伴侣。就算你觉得与闺蜜一起合计更好，也要注意事先问问丈夫的看法。要满足他的虚荣心。注意，男人热衷于解决问题，当他们看到救你于水火或者至少为你指点迷津后，他们会自鸣得意。

马希和姐姐南希从小一起长大，形影不离。马希做任何事都会征求南希的意见。从涂什么颜色的唇彩到去哪儿度蜜月，无一例外。马希要重新装潢卧室时，打电话给南希，因为南希刚刚装修过卧室。然后，她又打电话给正在上班的丈夫彼得，她告诉丈夫她想买跟南希家一样的床单和家具。彼得很气愤。他希望马希能先给他打电话，问问他对装修风格有什么意见，这毕竟是他们俩的卧室。尽管他对床单质地一窍不

通，对胶木或木质地板也没有什么特殊偏好。

“可是你不懂装潢，而南希刚刚装修过她的卧室。”马西看到丈夫的反应，有些不解。

“说不定我刚好看过一些家具简介，而且咨询过我朋友了呢？你不征求南希的意见就没办法做决定了，是吗？”彼得愤愤地反驳。

两人的对话演变成了一场争吵，对于应该如何做决定、钱要怎么花等问题，双方各执一词，互不相让。“我们已经结婚一年了，可是你的行为方式怎么还跟单身时一样！”彼得大喊道。

“你买跑车的时候也没问我的意见啊！”马希不甘落后。

“你赶紧出去，找你的南希商量装修卧室的事，她是你最重要的人。”他大声地回嘴。

如果马希先问彼得的意见，这次争吵就可以避免。买东西时带他一起去，让他有参与感，与他一起翻阅装修杂志。她应该让他加入，听他分析各种装修风格的优缺点。应该让彼得感觉到，这是他们共同的决定，共同的选择，而不单是她姐妹的意见。她还是可以订购与南希一样的床单，但没必要让彼得知道南希的意见如此重要。

维系幸福婚姻要求女性像外交官一样，懂得纵横捭阖。男人不希望自己做个毫无主见的人，听由你和你的姐妹、母亲、好朋友摆布。不管怎样，你还是可以征求其他人的意见，只不过要先听听丈夫的看法。问他厨房该怎么装潢，问他婚礼上你该穿什么，问他应该买哪款跑步机。这样，他会感觉很荣幸，而且不会妨碍你做出最佳选择。

假设你有一个无话不谈的好朋友，你可以跟她说工作上、夫妻间的

事。这个好朋友曾伴你度过了人生的最低谷，你也伴她经历风雨。如果你不想让丈夫对你们之间的亲密关系感到嫉妒，就要慎谈她对你的影响力。

如果你和闺蜜间的亲密关系让丈夫感到不快，那么千万别当着他的面给她打电话。尽量少跟丈夫说你们之间的互动。别在丈夫面前提好朋友的名字——别对丈夫说，你想去某家餐厅，因为你的闺蜜明蒂说那儿很棒。别告诉他，你想去加勒比海的阿鲁巴岛，因为明蒂刚刚去过那儿。别告诉他，你不想生第三胎，因为明蒂才生了两个，她说再要一个孩子会很累。要观察入微。男人不希望他的度假地点是第三者推荐的。如果他喜欢明蒂，你可以偶尔在他面前提起，轻描淡写地提一下就可以了，别跟你们的重要决定挂钩。如果他不喜欢明蒂，觉得明蒂有很多毛病，花钱大手大脚、抽烟、酗酒，还出轨，那你千万别在丈夫面前提明蒂。

男人无法理解女人间的亲密情感，你怎么解释都没用。他们认为，丈夫和妻子可以共同决定涉及他们的每一件事，这就够了，不需要外人插手。男人跟女人不同，他们不会每天都打电话给好哥们，谈论自己的决定、打算。有这样一个笑话，有个男人与他最好的哥们相识25年，可他对这位好朋友的了解仅限于对方的姓名、年龄、工作，以及他的爱好打篮球。女人就不一样了。她可以在美容院跟另一个刚相遇的女子聊得十分热络，可以不到五分钟就把对方的星座、有几个孩子、孩子叫什么名字、保姆叫什么、她开什么车等等打听得一清二楚。女性会知道，她的闺蜜每个月给她家保姆付多少工钱、闺蜜与她丈夫什么时候吵架了等等细节。总之，男人对他最好的兄弟都不会说的事，女性都会与闺蜜分享。

如果丈夫知道你对朋友讲了多少私事，他一定会感到震惊、不安。

如果你喜欢与好朋友分享生活的点点滴滴，或者做决定时需要好朋友参谋，我们十分理解，而且这没什么关系。但是，一定不要让丈夫知道，朋友对你有多重要。

如果他问“你今天跟明蒂聊了多久”，或者“让我猜猜，明蒂一定也有这双跟你一模一样的鞋子”，你最好直截了当地回答，你已经有一阵子没跟明蒂联系了。（他可能会理解为，你有好几天没跟明蒂联系了，但我们知道，你指的不过是“好几个小时”。）然后，换话题，问他关于工作的事。

如果你有个很亲密的兄弟姐妹或者好朋友，该怎么让丈夫感受到他才是你心目中的第一位呢？我们斗胆给出一个建议。假设你跟姐妹或好朋友聊得正起劲，正在说她与极品男的约会经历。这时丈夫回来了，想跟你说周末的计划。你不想扫他的兴，但又不愿意错过好朋友的八卦。不妨先与丈夫聊，然后再给朋友回电话。这种做法会让你丈夫感到他才是第一位的。如果你回家，而丈夫只顾看报纸，连头都不抬一下，你会怎么想？要懂得换位思考。（你可以之后或者改天再跟姐妹或朋友聊天。）请记住，朋友有来有往，而丈夫毕竟是你共度一生的伴侣。要让他感觉自己对你很重要，且行且珍惜！

戒律26

尽量听他的意见

大多数男人喜欢修东西，哪怕东西并没有损坏。他们天生喜欢解决问题。而女人并不需要把问题解决，她们只希望发泄情绪，需要有人倾听。如果丈夫主动给你提供建议，别以为他在暗示你做错了什么。这跟你的能力无关，他只是情不自禁，爱解决问题是他的天性。

莎莉在家办公，从事职业咨询工作。生意很好，因为客户可以一天24小时，随时给她打电话咨询问题，并且快速得到答案。一天晚上，她正在做饭，孩子们在与小狗玩，突然有客户打电话给她，问道：“你有时间吗？我有个问题，希望马上解决。我等不及了，五分钟后就要乘飞机，去波士顿面试。”

“如果你不怕吵，当然可以。我们家马上要开饭了。”莎莉说。她按下免提，让孩子们别吵。客户并不介意。

她丈夫杰夫刚好下班回家，听到了这段对话。莎莉回答完客户的问题，挂掉电话，亲吻了一下杰夫，说道：“天哪，家里总是一团乱。看看孩子们，这狗，还有客户的电话……”

“我可以提个建议吗？”杰夫问道，“你为什么要接那个电话呢？你怎么能一心多用，一边带孩子、忙家务，一边工作呢？你不能让对方一

个小时后再打电话过来吗？”

莎莉太气愤了。她一天到晚地忙，现在只想获得丈夫的肯定。她不是要求丈夫给她提供什么职业上的建议。她知道自己生意之所以红火，是因为客户可以随时给她打电话紧急咨询。杰夫暗示她处理问题不当的做法让她感到抓狂。

“她马上要上飞机，必须现在就给我打电话。她根本不介意家里吵吵闹闹，你有什么好介意的？你还是管好你的会计工作吧？”她大声说道。当然，她也可以这么说：“谢谢，但我能搞定这一切。跟我说说你今天遇到什么有意思的事呗。”要是这么说，就不会伤害杰夫的感情，夫妻俩也不至于闹别扭。

不幸的是，他们吵了好几个小时的架。莎莉抱怨道，杰夫总是自作多情，觉得自己有更好的处理办法。杰夫说她太敏感了。跟莎莉类似的朋友有很多。不少女性抱怨，自己的丈夫总是想控制她们、帮她们解决问题、主动提供建议，可她们明明干得好好的，真是太谢谢他们了。这种情况下，女性总是感觉受到了侮辱，觉得自己的能力遭到质疑，于是她们开始对丈夫歇斯底里，这无疑只会火上浇油。

再来看两个例子。玛丽是图书发行商，经常去各地出差，从来没有误过一次飞机。但是丈夫本总是提醒她早点去机场。对她的日程提出建议让他觉得自己很重要。丈夫的干涉让她很恼火，开始故意把航班时间说得晚一点，然后草草与丈夫吻别。

乔安是杂志社专栏作家，她坦承自己很懒惰。办公桌总是乱糟糟，衣柜一片混乱，抽屉常常不关，便携本上字迹潦草，但她从来不会错过看医生的时间，记得所有的截稿时间，不会忘记家长会时间，她记得所

有朋友和亲戚的生日，也从来没丢过钥匙。她丈夫史蒂夫MBA（即工商管理硕士）毕业，他总是试图让她变得有条不紊。十二年来，每次过圣诞节，他都会送给乔安一个精美的备忘笔记本，但这些笔记本都原封不动地放在壁橱里。她自己有一套处事办法，其他人无法理解。但史蒂夫总想改造她。他说自己不敢把东西放在乔安的桌上，怕找不着，乔安很想对他破口大骂。不过，她忍住了，好久都不搭理丈夫。

丈夫干涉你的生活，你很想骂人、很生气，但你一定要明白，他并不是要针对你，他只是想帮忙。掺和你的事，会让他觉得自己很有价值。要理解他的立场。以前的女性处处需要男性，不管是拍摄视频，还是缴纳税费。但是如今的女性自食其力，不管是经营企业还是投资股票，她们似乎都不需要男人帮忙。男人产生了不安全感，于是他们总是瞅准机会就干涉。

明白了这一点，那么下次丈夫又主动给你提供建议时，你就乖乖听着，然后说声“谢谢你。这个主意不错”。接着，你可以继续按照自己的想法办事，除非他的建议真的很棒。

别感觉自己受了侮辱或被冒犯了，听到丈夫的话就跟他大吵大闹。他想帮助你，你应该感到荣幸。有多少女人抱怨自己的丈夫忽略她们。你应该庆幸，你不是其中一个怨妇。

戒律27

别妄想搞定一切

现代社会，已婚女性十分不易。她们要应付各种各样的挑战——忙事业、操心孩子、开家长会、做家务、锻炼、买杂货、购物、维系友谊、计划假期等等。如果你试图搞定一切，就会落得悲剧下场。

你要是把所有心思都扑在工作上，丈夫和孩子恐怕会吃苦。如果你整天操持家务，容颜就会迅速老去。如果你一天到晚忙着完成清单上的任务，没时间休息，就会很累，没力气锻炼、做爱。别太完美主义。与其把家打扫得一尘不染，自己却累个半死，心情很糟糕，还不如闭目养神半个小时，留一些家务。

我们建议你请外援，只要你负担得起，你丈夫也乐意，那么就多请外援，不需要为此感到内疚。告诉自己，这是应该的，慢慢地，就会习惯了。

如果你觉得自己值得拥有一切——不工作，花钱请人照顾你的孩子、干活、做家务、花钱如流水（你有五双同款的鞋子，因为你不知道哪种颜色最好看）。如果你是这类人，就跳过这一章。本章主要是针对那些总是劳心劳力，像勇士一样试图摆平一切的女性的，她们花钱精打细算，经常要靠朋友再三提醒，她们才肯请钟点工、买新衣服、做头

发和请保姆。你属于哪类，你自己最清楚。

如果你父母是大萧条时期出生的，那么你从小的成长环境很可能是崇尚勤俭节约的。你们不下馆子，也不叫外卖（“在家自己做更划算”），不打的（“为什么不坐公交车或者干脆步行呢？什么事那么着急”），不去健身房（“走走楼梯就是一种锻炼”），不相信电子购物（“如果不先试一下，怎么能轻率就买下东西呢？何必花额外的费用让人送货上门”），不请钟点工（“拖地是锻炼身体的好方法”），也不享用其他现代科技带来的便利。从小受父母耳濡目染，你肯定很难接受本章提供的建议。你会感到自责内疚，会觉得自己太过矫情娇气，太浪费钱，像个被宠坏了的小公主。

你应该明白，你的母亲不像你这样，要在竞争无比激烈的职场拼杀，要承受来自各方压力，生活节奏迅速。也许她根本就不工作，她有的是时间和精力照顾孩子，打扫屋子。别把自己和母亲相比较。别为自己照顾不好自己感到内疚。如果她经常跑过来问：“为什么要每周请一次钟点工？每个月两次还不够吗？房子又不大。”你千万别跟她吵，也别听她的建议。请记住，她是来自另一个时代的。你母亲生活的时代中，她的母亲跟她住楼上楼下，或者住处隔不了两条街，能经常帮她一块儿干家务。时代不同了，情况也有所变化。如果今天，你还幻想自己搞定一切，一定会花光所有的力气和智慧。为了你自己、你的家和工作，你要懂得养精蓄锐。

以下10条建议，希望能让你活得不那么累。

1. 找钟点工或大学生帮你料理家务。每周请一次、一个月请两次，视情况而定。毕竟，脏乱差的生活环境不利于健康，也无益于你的

婚姻。如果丈夫舍不得花这笔钱，跟他好好谈谈，尽量说服他。你可以央求他，把这个当你的生日礼物，你们可以从别的地方省下钱来。无论如何，不能在请钟点工方面省钱。在本书的其他章节中，我们说过尽量听丈夫的，但这个问题除外。如果你要上班、包干所有家务、扮演好妻子这个角色，同时还要做个好妈妈每天晚上给孩子讲故事哄他睡觉，你一定会精神崩溃。到时做心理咨询花的钱，可比请钟点工昂贵得多。别因小失大，捡了芝麻丢了西瓜。

2. 杂货或百货尽量选择送货上门。打电话给超市、保洁公司、药店、五金商店等，看看他们有没有送货上门服务。有些女性每周都会通过传真、打电话或发送电子邮件等方式，把购物清单传到超市，然后支付额外费用让超市送货上门，她们就不必自己跑过去买东西了。有时候，这种服务是免费的，特别是在大城市，不妨好好利用。有些城市还有不少在线公司提供类似服务。逛街购物很累，很费时间，如果可以，尽量利用上门服务。至于饭菜，没必要每天晚上都由你亲自下厨做大餐。如果你丈夫喜欢家常便饭，那你可以做几道主菜（如鸡肉、鱼等），其他很费时间的配菜，比如土豆泥等，直接叫外卖就行了。

3. 尽量通过网上、电话订购，购买衣服、物资、玩具、礼品及其他物品。如果你拒绝变化、拒绝新技术，总认为电脑、邮件购物是高智商人群才能驾驭的事，那么不妨放下偏见，尝试一下，你会明白这很简单。坐在办公桌前，动动手指，或者打个电话就能完成的事，为什么非要费劲巴拉地亲自跑一趟、找地方停车、排长队，浪费那么多时间去实体店购物呢？当然，网购或电话购物买来的东西，可能会有部分与你想象的不一样，需要退回，但你亲自去商店买来的东西，也会发生退换货事件。专门去商店买东西很累，待在家里订购，省时又省力。

4. 如果没时间上健身房，就买台跑步机、固定自行车、瑜伽垫、

哑铃等健身器材，可以买视频健身教程，在家自己锻炼。别老是觉得“我没时间练”。你总是可以抽出20到30分钟的时间在家运动的。如果你没请保姆看孩子，或天气太差不愿出门，在家安装健身器材能迫使你每天都动一动。有了家用健身工具，你就没有借口不锻炼了。可以一边锻炼一边看电视、打电话，这样就不会浪费时间。锻炼有助于身体机能结实、抗抑郁、增添活力。每个星期至少进行三次锻炼，活动肌肉。

5. 雇保姆。别因为你离不开孩子、整天想保护他们或者只为了省钱，就拒绝找保姆。你不愿在周六的晚上与丈夫共度二人世界，不愿与朋友聚会。别老是想：“她不知道怎么带孩子。孩子哭了怎么办？如果孩子不肯吃饭怎么办？”就算你不在，孩子也会好好的。跟你分开一段时间，实际上对孩子和你都有好处，他们可以慢慢养成独立的习惯。别溺爱孩子，时时刻刻都把孩子放在首位。别因为舍不得孩子，放弃了自己应有的生活，不再与丈夫出双入对参加社交活动，只愿意参加可以带孩子的聚会。你可以大胆地去参加各种活动，如果真有什么放心不下的，带上手机，时不时打电话回家询问就行了。

6. 别让工作成为生活的全部。有事业心固然很好，但也要注意把握底线，懂得适可而止。时不时问下自己：“这对我到底有多重要？”不到万不得已，绝不把工作带回家，晚上、周末还埋头工作，忽略丈夫和孩子。别因为忙于工作，错过儿子的棒球联赛。尽量在办公室干完所有的活儿。怎么才能做到呢？拒绝无关紧要的饭局。可以找人代替就找人代替你参加，你自己抓住核心工作即可。别把时间和精力浪费在那些与工作无关的事上，比如，与同事、客户聊八卦、谈政治。请记住，工作只是生命的一部分，不是全部。沉迷工作终究会让你付出代价，你必将牺牲掉自己的健康、容颜、家庭，你会不堪重负、精疲力竭、搞垮身体，最终得不偿失。用疯狂甚至失衡的生活去换取金钱、地位，并不

值当。

7. 把家里和办公室的电话留言机打开。屏蔽来电是节省时间和精力的好办法。无聊的电话或打错的电话总是没完没了，为什么要浪费口水接这些电话呢？如果每个电话都接，你每天可能要耗费好几个小时，会让你疲惫不堪、心情抑郁。别以为自己是无所不能的特蕾莎修女，可以帮助每一个人。一定要相信，如果找不到你，对方会打电话找别人帮忙。对你来说，最重要的是健康、丈夫和家庭。如果你想成为所有人的知心姐姐，你就没时间留给你自己、丈夫、孩子和事业，而后面这些才是你生命中最重要。如果你真的必须与某些密友聊会儿，要把对话控制在10到15分钟之内。你可以这么说：“我真的还想跟你再多聊会儿，但是我现在必须出去，有别的事要忙。”如果你习惯了围着别人的事团团转，要突然遵守这样的规矩，可能会有些困难，多实践几次就好了，关键是，你每天多出了不少时间。

8. 学会说“不”。你不需要每个假期都为孩子烤饼干吃，也不需要天天跟着孩子陪读；你不需要捐钱给每个找上门来的慈善团体，不需要参加每个“玩趴”，不需要接待每个想在你家留宿的孩子，不需要答应孩子们提出的所有要求，不需要回复所有电话。你要是觉得自己每天都筋疲力尽，很可能是因为你每件事都来者不拒。有时候要潇洒地说“不”，你会发现地球离了你照样转。

9. 别处处与女富商等成功女性相比，做你自己。如果你总是把自己的厨艺、窗帘、餐具和插花与专家、电视节目、杂志或那些一心在家当主妇的朋友相比，你永远都会感到失落。如果你一边上班，一边带孩子，就别奢求自己还有精力把家里收拾得能上杂志封面。降低自己的预期，否则你永远对自己不满意。只要你的房子干净整洁，冰箱里有新鲜的蔬果，家里摆放着喜欢的家具，墙上挂着漂亮的画和相片，家里来人

时，不会让他们感到不舒服，那你就做得很到位了。

10.遵循简约原则。只要有选择，就尽量挑简单的办法干事，不管其他人怎么想。好不容易有一个星期的长假，在家放松、休息、看看书、陪孩子玩，肯定比打包行李，带一大家子人去科罗拉多滑雪或去波多黎各晒太阳更轻松。如果你和丈夫都同意呆在家里，就没必要强迫自己长途跋涉去旅行，仅仅为了能跟朋友吹嘘自己的精彩假期。如果你很累，急需休息，就没必要为了让朋友和邻居艳羡，而不辞辛劳地去欧洲旅行。单是打包行李、坐飞机、不停地往各个景点来回跑，就已经让不少女性疲惫不堪了。况且休假回来后还要处理一堆的家务、报纸、邮件和电话留言。度假让女性更累，还需要额外拨出一个星期休整。别为了让别人眼红或听说某个地方不错，就长途跋涉去某地。做让自己舒服的事就行了。当然，我们并不是说，你不能享受精彩的假期，我们想说的是，如果你很累、孩子还很小，不妨过些年再去。

戒律28

定期享受二人世界

不管你有没有孩子（有孩子的话，这一点甚至更重要），一定要注意每星期留出一个晚上，与丈夫共度浪漫的二人世界，最好定在周六晚上。可以租影片回家看，也可以叫外卖或一起去外面吃饭、看电影。关键是，你们俩要有单独相处的时间。把孩子交给保姆，或把他们送到爷爷奶奶家。总之，你们每个星期得有一个晚上，不用操心孩子的事、不用抱怨、不用接电话、不用操心家务、不用烦心家人朋友同事和客户的事。这天晚上，你们的时间只属于彼此，不为其他人所扰，就这么想！

别总想着“孩子们需要我”。不妨想想“孩子们需要我好好与他们的父亲联络感情”。别老想着出去吃饭多贵，请保姆、下馆子、酒水、甜品、停车费、电影票要花多少钱。别总是认为在家做饭吃更经济实惠。在家吃饭的确便宜，但你需要偶尔从繁忙的家务中跳脱出来，歇一歇。如果花点钱，能让你和丈夫重新找回恋爱时的甜蜜和激情，那这个钱就花得值。

你需要提前做好一切规划，大家都是这么过来的。别太拘泥，别太计较。付出点代价也是应该的。

通常情况下，到星期六时，你也已经很累了，既要带孩子又要上班

的人都会这样。你最好在下午抽出20分钟左右的时间闭目养神，这样晚上才能保持充沛的精力。穿上丈夫喜欢的衣服。如果他喜欢你穿短裙、高跟鞋，戴耳环，就满足他的喜好。一定要打扮得比平时漂亮迷人。洗干净头发、擦上睫毛膏、涂上新买的口红、喷点香水、穿上新买的性感短裙，就是那条只有在特殊场合才穿的裙子。你一般只有在参加婚礼，或出席重要的商务宴会时会穿，从没有为你丈夫穿过。星期六晚上，你丈夫就是特殊场合中最尊贵的客人，穿上它！

那天晚上该聊些什么呢？千万别白白浪费大好时光，抱怨工作、孩子、家里的财物状况、繁琐的家务事。我们完全明白你的感受。好不容易有机会跟丈夫在一起，很想跟他吐吐苦水。但这些话，你可以留到白天说。周六晚上，保持愉悦轻松的心情吧。与他耳鬓厮磨，含情脉脉地微笑，如同你们热恋时一样。准备与他度过销魂的一夜。春宵一刻值千金，爱爱应该成为这浪漫之夜的重头戏。

不少女性婚后不再重视二人世界，把做爱当成例行公事，她们的婚姻很快失去激情、乐趣。夫妻俩变得像室友，而不是爱人。

如果你喜欢往外跑，而丈夫比较宅，该怎么办呢？有些女性发现，如果她们安排好一切，丈夫还是挺乐意参与的。可是 当她们想让丈夫提出点子，做点安排时，对方迟迟没有行动。这时候，你就得多费点心，为你们的二人世界做好安排啦。

当然，如果丈夫真的宁愿在家吃饭，看电视电影，那就别硬拽着他出去。你可以在家做点特别的安排。

下面10条温馨提示，或许有助于你在家度过浪漫的夜晚。

1. 订一桌美味佳肴，打包带回家，然后用家里的精美餐具装上这些菜肴。

2. 穿着性感的睡衣吃饭。

3. 点上蜡烛，来个烛光晚餐。

4. 打开音响，播放一首浪漫的曲子。

5. 拔掉家里的电话线、关上手机。

6. 租一部爱情电影。

7. 给他按摩。

8. 挑逗他，跟他说，今天晚上你就交给他了。

9. 千万别说负面的或严肃的事情。

10. 当你在拍牙膏广告。时刻保持微笑！

戒律29

卧室里的性爱戒律

结婚后的性生活，其实取决于丈夫。不管你喜不喜欢，认为这对不对，公不公平，确实是丈夫决定着你的性生活。不管丈夫性欲旺盛还是没那么强烈的性需求，只要你做出相应的调整，都会很幸福。如果丈夫每天晚上都想跟你爱爱，别一直拒绝，哪怕你习惯了每天早起。反过来，你也别强迫毫无兴致的丈夫跟你亲热。不管是哪种情况，你都要调整好自己。我们见过不少夫妻性生活不和谐的事例。婚姻中的性生活节奏，应该让男方来控制。

基思与玛丽亚结婚前，几乎过着夜夜笙歌的生活。他比一般男性需求旺盛，搞得玛丽亚很疲惫。她开始找各种借口推脱。什么很累啦，快来例假了不太舒服，孩子在闹，等等。长此以往，基思就生气了。“你总是很累。你的例假可真多，难道一个月30天你都来事儿吗？”他大声嚷道。“如果没有性生活，我们就像是室友。”他还时不时提醒玛丽亚，自己婚前的性生活有多么精彩。

看到基思那么不开心，玛丽亚也觉得婚姻生活逐渐失去激情，于是向我们求助。她不知道该如何处理好夫妻性事。“如果他不想跟你做爱，就会去跟那位波霸女秘书上床啦。他想跟你亲热，那说明他在乎你，爱你，你应该感到高兴才是！努力配合他吧。像基思这样的男人，

性欲很旺盛。他辛苦工作、挣钱养家，还帮你一起照顾孩子。对他来说，做爱是一种情趣，调剂和休息，是他的最爱。别残忍地剥夺他的爱好。”我们苦口婆心地劝道。

我们建议她，就当是在跟丈夫热恋。爱爱时，多尝试一些新鲜刺激的方法（当然，不能以伤害自己为代价），让丈夫更加愉悦。减少其他活动，养精蓄锐，伺候好丈夫；别因为带孩子而忽略了性生活，可以请保姆照顾孩子；丈夫租碟片时，别横眉怒目的；就算你只愿安安静静看电视，也要装做很享受跟丈夫做爱的样子。玛丽亚接受了我们的建议，基思喜出望外。玛丽亚坦承，爱爱前后与丈夫依偎在一起，增进了夫妻感情，她觉得自己的努力是值得的。

也有另一种情况，妻子的性需求比丈夫强烈，很多女性不知道该怎么办。珍妮丝打电话给我们，倾诉她与丈夫迈克尔的情况。迈克尔是股票经纪，每天很晚才回家，对性生活没太大兴趣，每个月挑选一到两个周六的晚上亲热一下，对他来说就足够了。通常，他回到家，象征性地拥抱她一下，亲一下她，然后问她今天过得怎么样，之后就径直走到书房看报纸，打开电脑看股票。他好像从没想过，突然溜进卧室跟妻子激情一番。他脑子里总是想着正事。

“迈克尔醉心于道琼斯指数。”珍妮丝见人就抱怨。她不愿接受丈夫性欲低的事实，总是动不动就朝他发脾气，或强迫他做爱。有时，她还算心平气和，会穿着性感衣服站在门口迎接丈夫，希望挑起他的性欲。大多数时候，她会扯着嗓子大喊大叫，想知道丈夫到底怎么了，自己出了什么问题，他们的夫妻生活怎么了。她还威胁要去咨询性生活专家。这些都无济于事，迈克尔还是每个月只想做一两次爱。就算有时，丈夫从了她的要求，珍妮丝也感觉很尴尬，觉得羞辱，好像在跟丈夫乞讨。

其他方面，珍妮丝跟迈克尔都很好，很和谐，她从没想过跟他离婚。他特别浪漫，有爱心，是个标准的模范丈夫，好老爸。只是丈夫性欲不高，让珍妮丝苦不堪言。

我们问她，恋爱时，他们性生活多久一次。珍妮丝说道，一个星期一次。但当时被爱冲昏头脑的珍妮丝根本来不及多想。他特别浪漫，总是送花给她。她根本没注意到他性需求很低，她甚至认为对方是出于礼貌，才没有每次约会都要求上床。她猜想，结婚后，他们的性生活应该就会正常了。可是，当她发现情况并没好转时，异常生气。

我们遗憾地告诉她，有些男人本身就性欲不太强烈，他们把所有精力都花在工作 and 运动上。迈克尔正好就是这种人，她应该接受这个事实。偶尔主动要求性生活，这没什么问题。但千万别老是大喊大叫，生气，威胁。我们建议她要时不时地赞美丈夫的性爱技巧，不要常常抱怨性生活次数太少。就这样按照我们的建议过了半年后，珍妮丝告诉我们，她现在好多了。虽然他们的夫妻生活并没有变频繁，但她已经不奢望改变，相反，她已经慢慢懂得，世上没有十全十美的丈夫。迈克尔看到珍妮丝对他的性爱技巧很满意，更加自如了。她发现，只要她不生气，迈克尔并不介意自己频繁的性需求，他还很享受妻子的关注，很喜欢妻子时不时地挑逗他。他们的性生活次数并没有急剧增加，但过程比以前愉悦多了。

说一点关于《花花公子》、《阁楼》（英国男性杂志——译者注）、成人片和情趣玩具的事。如果丈夫翻阅成人杂志、看成人影片、买情趣玩具、偶尔去高档会所参加单身派对，你千万别唠叨。可以开玩笑地说：“看看可以，可不许摸啊！”男人对裸女的痴迷，跟他爱不爱你没什么关系。这不过是他的一种娱乐消遣，就像你流连奢侈品，却光看不买一样。不必追究他到底为什么会喜欢。别鄙视或制止他们的这种爱

好。男人也无法理解女人对包包、鞋子、香奈儿的热爱。如果他对你说：“别再提香奈儿五号了！”你会是什么感受。重要的不是追究原因，而是互相宽容，让丈夫拥有寻找乐趣的权利和自由。如果你能这样想，那么你丈夫偶尔瞟一眼杂志上那些袒胸露乳的女人，你也就会宽容多了。

如果你想拥有一段幸福的婚姻，记住一定要腾出时间享受性爱！你之前千方百计地设置障碍，让他没这么容易得到你，现在你已经得手了，就应该努力跟他维持健康的性生活。

即使你那天上班很辛苦，孩子们把你折腾得够呛，根本没有心情跟他亲热，那你也要将性生活放在首位。否则，你那天的心情可能会差到极点。你觉得自己长得不是特别性感，肯定也不会给人性感的感觉。好吧，所有女人都可能碰上这种不如意的日子，我们给你的建议是，腾出时间来跟老公恩爱一番！

而且，对待性爱的问题时，你应该现实一点儿。你可能希望你们在一起的时候要符合你的心境，不能紧赶慢赶，要用浪漫的气氛。有时候还真不能如愿，所以，你得尽量灵活一点。有时候，性爱会让漂亮迷人的夜晚达到高潮。有时候，只也可以见缝插针，比如，早上趁孩子们还没起床的时候亲热一番。

也许你心里有很多心事，比如，你会想着第二天早上还得去做销售展示陈述，惦记你的孩子，想着房子需要打扫了，等等。你必须先把这些事情放下。所有人都有心事。不可能每次都能放松心情，尽情享受性爱。但有时候，性爱还真能让你理清思绪！

有些女人喜欢用性作为要挟的工具。这可不行。如果你真想“要

挟”老公，最好另寻他法。比如，不给他做他最喜欢吃的意大利面，或者不陪他去看球赛。要是用性做武器，不利于你们的感情，也是对他的一种伤害。记住，他可以跟他的朋友一起去看球赛，却只能跟你一个人享受性爱！

当然，如果你既有时间，又有精力，我们倒可以建议你在晚上的时候营造浪漫的气氛，让性生活特别一点儿。比如，从衣柜里拿出当年结婚时收到的银色烛台，你还可以给他做一顿他最喜欢的饭菜，放点轻音乐，穿上他最喜欢的衣服，表现出款款深情。你偶尔还可以叫你的父母或者公婆照看孩子，跟他外出过一个浪漫的周末。

从长远来看，如果你能拥有健康的性生活，肯定会更幸福！以下便是我们列出的7个理由：

1. 能够让你们彼此更加忠诚。
2. 白天他会更想你。
3. 他会感激你的体贴。
4. 他会尽早下班回来陪你。
5. 他会经常想跟你一起，给你打电话。
6. 他不会不满。（开心地笑吧。）
7. 你也不会不满。（再笑得开心点儿。）

如果你老公想跟你做爱，你得感到高兴、感到荣幸才对。 在遵循戒律的婚姻中，你老公会主动找你做爱，你们两个都会觉得幸福。

戒律30

关于怀孕

孩子是上天赐给夫妻最好的礼物。但必须指出的是，不管你们多么期待新生儿的到来，怀孕都不可避免会对夫妻关系造成一定影响。想清楚之后再怀孕，有助于你们从容面对随之而来的变化。当然，你们首先要面对的问题是，是否要怀孕生子。

如果夫妻关系摇摇欲坠，你别奢望用孩子来拴住丈夫的心。应该夫妻和顺相爱，才去决定怀孕生子。生儿育女并不容易，照顾孩子会给婚姻带来很大压力。夫妻俩会忙得团团转，要给孩子换尿布、喂奶，甚至要半夜三更起来哄孩子，精疲力竭的两人常常会因此恶言相向。“你不能帮个忙给孩子换下尿布吗？”“还记得你上次给孩子换尿布是什么时候吗？是不是在产房的时候？”这样尖酸刻薄的话不绝于耳。除非你们的婚姻有稳固的基础，否则别轻易要孩子。如果夫妻本来就矛盾重重，再把孩子掺和进来，只会雪上加霜。怀孕前，必须认识到，孩子是爱情的结晶，不是挽救爱情的武器。

同样，不要用怀孕来要挟男朋友跟你结婚，别用孩子来拴住早已与你貌合神离的丈夫。出于这种动机把孩子带到世上，是一种不负责任。不能把孩子当成人质，来平息夫妻矛盾、挽救陷入危机的婚姻。动机不纯，效果也不会理想。男人会抛下怀孕的妻子不管，更有甚者会

借口上厕所离开产房，之后不知所踪。生孩子根本不能保证什么。生儿育女应该是夫妻共同的决定，所以之前一定要达成共识。

如果两口子决定要孩子，接下来的主要问题就是时机了。不可操之过急。生孩子是婚姻生活的重新洗牌。除非有万不得已的理由，比如年龄大了，必须马上要孩子，否则我们还是建议结婚满一年后再考虑要孩子。这样做有很多好处。首先，夫妻俩有一年的时间磨合适应，确信两人在一起很开心很幸福，而不是吵吵闹闹，濒临离婚的边缘。

你们可以趁着这一年，好好享受宝贵的二人世界。可以自由地出入咖啡厅，听着浪漫的曲调，喝着卡布奇诺，而不用想着赶紧回家，接保姆的班照看孩子；可以来一场说走就走的旅行，而不用想着旅行时该给孩子带尿布和手推车；可以随时进行一场充满智慧火花的对话，或者激情一番，而不用顾及孩子；还可以奢侈地睡懒觉。一旦有了孩子，至少在接下来的18年中，你们无法拥有这样的美妙时光。不在结婚第一年要孩子至少有这些好处。怀孕是件特别复杂和麻烦的事。很多女性妊娠反应严重，每天孕吐，身体很差，甚至需要卧床休息或住院。为什么你们还没好好享受新婚蜜月期，就要经历这一切？

那么，接下来你又该如何度过整个孕期呢？

你可以喋喋不休地抱怨所面临的痛苦：双脚肿胀、腰酸背痛、颈椎僵硬。一有小病小痛，就马上打电话给正在焦头烂额忙于工作的丈夫，让他陪你一起承受孕期的痛苦。是呀，你为什么要独自承受呢？你可以在丈夫回家时，跟他不停地唠叨无痛分娩法，或者重演电影《孕期完全指导》中的情节。你可以在床上躺九个月，吃着薯片和冰激凌看肥皂剧，穿着肥大的运动卫衣，或穿着丈夫的睡衣走来走去，就像笨重的拖车。

当然，你也可以优雅地度过孕期。不要拿孕期的痛苦去折磨丈夫，相反，可以偶尔向你妈妈或已经生过孩子的朋友诉诉苦，讨教些经验，她们都是过来人，对你的经历感同身受。如果条件允许，孕期也应该尽可能地坚持上班，这样你的注意力就不用时刻集中在隆起的小腹上。如果你忙着工作，而不是拿着遥控器干躺在床上，九个月工夫一眨眼就过去了，不会让你觉得度日如年。

如果身体条件允许，应该定期锻炼，吃健康食品，这样你在孕期和产后依然能焕发女性魅力。想想超模辛迪·克劳馥是如何保持自己的身材的，没必要在孕期穿得像个大妈。现在很多商店都有时尚的孕妇装，价格也很公道，你可以买几套。穿着漂亮的孕妇装，出门时你也就不会感到不好意思了。更经济实惠的方法，是从你那些刚生完孩子的潮妈那儿借衣服穿。

除非丈夫愿意，否则不要生拉硬拽地让他跟你一样经历孕期的每个痛苦阶段。有些男人会一次不落地陪着妻子去做产检、上助产课、在家练习吸气呼气。他们想象着自己怀孕产生呕吐生理反应的情况，会陪着妻子增重20多斤，会每天晚上陪妻子阅读怀孕指南。如果你丈夫不是这样的，千万别指责他没良心、不体贴。如果碰到别的女性告诉你，她们的丈夫有多么用心，你千万别责怪你丈夫，别说“安德烈亚的丈夫每次都会陪她去产检，为什么你从来都不陪我一起去”这样的话。

可以多与他分享孕期乐事，比如告诉他宝宝踢你，把超声波图给他看，让他给宝宝取名字。别把他逼得太紧了，他可是马上要当爹的人了！

戒律31

别一天到晚抱怨孩子不听话

生活中总是出现以下场景：你三岁大的孩子玩泥巴玩得不亦乐乎，全身脏兮兮的还不愿意洗澡。五岁大的孩子除了甜食外，不愿吃别的东西，每次吃东西都会把衣服弄脏。他们吵吵闹闹围着你转，你想安安静静打个电话都成了奢侈。你抓狂得要命，一刻也忍不了了。你马上拿起电话，告诉正在上班的丈夫。你在电话中细说孩子干的每件坏事，一个细节都不愿放过。我们完全明白你的感受，大家都是过来人。

但我们建议你，不如打电话给已经有孩子的朋友，告诉她你每天的日子有多艰难。她更能体会你的感受，还会教你如何苦中作乐。当然，告诉丈夫孩子们有多么淘气、多么不乖，这并没有错。只是，如果你每天都细数孩子们的淘气行为，（请相信我们）久而久之，丈夫根本不会同情你，反而会认为你无能。有些女性，碰到孩子不肯吃饭、发脾气的小事，就会向正在上班的丈夫告状。孩子稍微有些不听话、打碎了花瓶、稍有调皮行为，她们就会小题大做，大发雷霆。我们知道这样一位女性朋友，有一天，她不能陪五岁的女儿出去玩，结果孩子大哭大闹。她居然毫无办法，只好给丈夫打电话诉苦。她丈夫是一家会计师事务所的中层领导，管理着35人的团队。妻子给他打电话时，他正在召开重要会议。他气得不知道该说什么。“你就不能带她出去吃冰激凌哄哄

她吗？”除了这，你丈夫还能说些或做些什么呢？还有一位女性朋友，打电话给丈夫说，她很担心自己六岁的儿子。因为儿子在参加聚会、烤肉聚餐时，老是躲在角落，不愿坐到中间。他是不是不太合群，会不会有什么问题？丈夫工作忙碌了一天，根本不愿意听到这样的话。

这些反应过度、缺乏安全感的妈咪总是妄想丈夫会马上放下手头的工作，替她们解决难题。男人刚当上爸爸时，妻子一旦来电话，很可能就会迅速行动，但如果妻子每次都那么大惊小怪的话，他就会感到厌烦。他会暗暗地想，妻子根本不知道怎么当妈。他甚至可能这样想：“没有我父亲的帮忙，我妈还不是自己一个人把四个孩子都拉扯大了。唉，我家这位到底是怎么搞的？”当然，他也可能会担心，没心思工作了。“她能搞定孩子吗？”如果你不停地抱怨孩子，丈夫就会逐渐质疑你的办事能力，这样，你会觉得更加糟糕。这就好比打开了潘多拉的盒子。他可能会问很多让你感觉很不爽的问题：“你确定穿件毛衣就够暖和了吗？外面真的很冷。”“你问过医生要给孩子服多少药量吗，孩子才两岁，吃那么多药顶得住吗？”

他还会质疑你，有没有抽出足够多的时间陪孩子，是否给他们吃了安全的食品。只要你提高声调打算训斥孩子，他都会向你投来怀疑的目光，好像你有什么问题似的，即便孩子真的该骂。他可能会建议你参加培训课程，学习如何为人父母，或者多看这类书。你会觉得自己不被信任、不被理解、不被支持，在他心中毫无地位。相信我们，如果你总是让丈夫看到你对孩子无能为力，他可能会同情你一时，但很快就会成为你最大的批评者，对你横挑鼻子竖挑眼。

你可能会辩解，把孩子的问题告诉丈夫，是为了增进夫妻感情，你们会觉得是一起把孩子养大的。如果你想增加与丈夫共同为人父母的感觉，我们建议你多跟他讲讲孩子们好的方面。什么“小约尼今天可是

自己刷牙的哦”、“简今天学会写自己的名字了”、“小布列塔尼会说请和谢谢了”。他喜欢这种开心的好消息，会夸你干得真棒。如果要抱怨、发泄情绪或者博得同情，你最好找自己的朋友。

在丈夫面前，你要表现出满满的自信，让他看到你为人母亲游刃有余、胜券在握的样子。“汤米今天把史黛丝给打了，你觉得我是不是该让他罚站，给他点颜色瞧瞧？”你千万别这样问你丈夫。可以直接立下规矩，教训孩子。如果在为人父母方面，你总是向丈夫求救，他会觉得你这人太缺乏安全感，不够健朗。你总是问东问西，不就是在展示你凡事都需要征得丈夫的同意吗？一开始你就装做你很会当妈妈，装着装着你这个妈妈就真的当得很得心应手了。千万别被孩子搞得手忙脚乱，精疲力竭，当个优雅的妈妈，养育孩子，就像管理公司一样，要有魄力。你的家就像公司，孩子们就是你的员工，你要从严治理公司。不允许违反规定。吃饭、洗澡、睡觉、休息，你都要定好规矩，让孩子们遵守。表现出自信，别心慌意乱、缴械投降。孩子们很狡猾，他们会不停试探你的底线，你千万不能屈服。给孩子定下的规矩越多，他们就越尊敬你。孩子们喜欢被条条框框规范，想知道是非对错，虽然他们口口声声说自己不喜欢，也老是违背戒律。如果你表现得好像自己一切尽在掌握的样子，你就不会老对丈夫抱怨，他也会对你刮目相看，还能安心工作。

莎拉生了两个儿子，几年来，她一边带孩子，一边跟丈夫抱怨带孩子有多难，久而久之，她发现，自己越抱怨，丈夫就会越小瞧她，越不同情她。“他在一家并购公司工作，每天工作12个小时。他唯一的希望是每天上班前、下班后能清静清静的。可是，我还老跟他抱怨孩子不听话，希望他能参与养育孩子的每个过程。之后，我停止了抱怨，开始像操练军队一样管理家和孩子，孩子们洗澡、睡觉、吃饭、休息都有严格

的时间表，从来不需要威逼利诱。丈夫开始松了口气，也很感激我。至少，他少了件烦心事。”

如果妻子应对一切游刃有余，做家务、医药护理、指导孩子学习都是一把好手，正所谓“出得了厅堂，下得了厨房”，丈夫必定会对她喜爱有加。我们来换位思考一下：如果丈夫每天下班回家，累得跟狗一样，可还带着一摞厚厚的文件回来处理，你是不是会觉得他很没用？反过来，也一样。丈夫经过一整天的紧张工作后，下班回家希望能清静地待在整洁干净的家里，孩子听话，夫妻和顺。尽量满足他的愿望吧。

我们还有一个建议，刚搬家的新妈妈们，或者刚辞去工作的专职妈妈们，应该用得上。你是否跟丈夫唠叨过，跟街坊邻里其他妈妈交朋友很难？“那真是太惨了……你一定很孤单吧。”丈夫这么说着，还对你报以同情的目光。是这样吗？肯定不是。据我们了解，丈夫一般会这样回答：“嗯，也许你应该再努力一下。你有没有试过亲自登门拜访，请她们一起吃饭或者一起玩？你有没有去过其他妈妈经常聚集的操场看看？你不能只待在家里，奢望妈妈们上门来找你。”

男人们不会明白，在新社区与妈妈们交朋友就跟高中时交朋友一样，她们早就形成了小团体，你很难轻易加入。有些妈妈喜欢你，有些不喜欢你。如果你只约一位妈妈吃饭或一起玩，她会说“我想想”，然后再也不会给你回电话，你就该伤心了。最好是一对母子或母女共同愿意与你和你的孩子交朋友。《戒律》中的一些内容依然适用。另外，愿意跟你做朋友、跟你一起吃午餐的妈妈，很可能会成为你一辈子的好朋友。从你们的孩子还在牙牙学语，到他们上大学，你们还会是朋友。她去百货商店购物时，会问你有没有什么要带的；她也会帮你暂时看孩子，让你放心处理杂务。

男人不会理解这些。他们想当然地认为，恋爱或结婚根本不该有什么戒律，更别说交朋友或组织“玩趴”了。但其实这些都是有规律可循的。如果你努力向丈夫解释，在新地方交朋友、找玩伴是有技巧的，他很可能会误解。这些事你应该跟闺蜜说。

戒律32

有些话只能留在心里

我们建议，为了夫妻关系和谐，婚姻顺利，下面这些话尽量留在心里，别跟丈夫说。

1. 你的新上司身材伟岸——难道你想听他说，他的同事有多漂亮吗？
2. 你的性幻想对象不是他——这一点不用解释了。
3. 你觉得某个男演员很帅。如果丈夫跟他一点都不像时，千万别没心没肺地表达你对这位男演员的喜爱。假设你们正在看电影，他突然问：“你觉得他高大帅气吗？”这时候，你一定要控制住自己的激动心情。要是丈夫长得不高，而银幕上的男主角足有6.6英尺高，你可以说：“太高的男人，让人有压迫感。”
4. 你朋友出轨了——这会让他感到紧张。
5. 你丈夫每次主动要给你做饭吃，或者主动提出给孩子洗澡，结果弄得一团糟，还要你来收拾残局。这很正常。要装作你根本没注意到他把厨房弄得乌烟瘴气、把浴室弄得满地是水。

6. 有人打电话找你，你不在，丈夫忘了给你写电话留言，结果对方又打电话过来了。

7. 你根本就没有情绪做爱。

8. 他做家务不在行，虽然他在别的方面很能干。

9. 他衣服叠得不好——至少他在努力叠衣服！

10. 你对他家人、朋友有些看法——他没法改变家人，另外，既然他愿意与人交朋友，一定有自己的理由。

戒律33

别指望丈夫表扬你做家务

现代家庭通常夫妻双方都要工作，但大部分家务和孩子的事都还是落到妻子身上。除非你丈夫是爱干家务的稀有物种。

如果很不幸，你属于大多数已婚女性的一员，恐怕就得负责购买家里的百货、下厨做饭、洗衣、打扫屋子、铺床、请保姆、打电话订餐、联系旅行社安排假期等等。丈夫绝不会跟在你屁股后头，对你大包大揽家务活的壮举感激涕零的。你做一切，他觉得理所当然。（难道他就没注意到，八年来，他喝麦片时从来都不会碰到牛奶或香蕉用完的情况？他怎么就没意识到，家里的牛奶从来不会馊掉？那可都是你时常关注保质期的结果。）

心情太差时，你可能会忍不住大喊：“难道你以为是谁变了个魔术，把房子变得那么干净吗？你不想想是谁铺好了床，收掉了饭碗，你以为是田螺姑娘吗？这一切都是我干的。为什么你就不能偶尔感恩一下呢？”

丈夫可能会疑惑地看着你说：“你在说什么？”或者他会感到内疚，然后嘟囔：“我确实很感激你做这一切。”但因为这种感谢像是你乞讨来的，你根本不会开心。向别人乞讨感谢，可没那么好受。你应该明白，

丈夫注意到你做的一切，还会向朋友、父母炫耀你有多么能干。他可能曾经说过那么一次“谢谢你给我们洗衣做饭”，但他觉得，这句感谢应该换来你几十年如一日的勤勤恳恳。他觉得没必要每次都感谢，就好比，他没必要跟每天准时上班的职员说感谢一样。毕竟，他每天上班为家庭生计奔波，或倒垃圾，你也没有次次都感谢他啊。

当然，你或许会说，你并不是需要他一天到晚说感谢。可是，反过来。一旦你有所失职，他会立即指出来，这就是令人沮丧之处。“你把我的衬衣洗坏了”、“番茄酱用完了”……男人是天生的问题解决者。他们会很敏锐地发现问题，却很少注意做得好的地方。他们天生善于发现问题，指出问题。我们的建议是：希望越大，失望越大。所以，别期待表扬，你就不会失望。你得整理床、买百货用品，这是你应尽的义务。家里整洁干净有序，你自己待着也舒服。干家务累了，你就自己拍拍肩、揉揉背，别指望别人来服侍你。（人家都说，这是吃力不讨好的活，很有道理！）

简和吉米刚刚乔迁新居，打算在家办个派对庆祝一下。简不擅长下厨，所以决定找家餐厅订饭菜。但她还有很多其他事要筹备——布置房间、打扫、送请柬、买汽水、买墙纸。为了准备这场派对，她足足忙了一个月。可是吉米一句感谢都没有。派对结束后，她抱怨道：“天哪，干了那么多的活儿，真是累死我了。”

“什么活儿？饭菜不都是从外面餐厅叫的吗！”他回答。简听了这话，气不打一处来，夫妻大战就这样拉开帷幕。“什么活儿？你以为给60位朋友送请柬、收拾屋子、布置房间这些都不是活儿吗？办派对除了准备食物外，还有很多其他事要操心！”

吉米也不甘示弱。“我还修剪了草坪，从邻居那儿借了60把椅子，

买了酒水，你也没说一句感谢的话啊！”这场争吵驱走了派对给他们带来的快乐，简多么希望自己没向丈夫讨感谢。客人们都感谢她，为大家精心准备了一场盛宴，他们该知足了。

要求或者期待表扬会让你变得斤斤计较——“你看，我做了那么多，你呢，都干什么了？”——这些话对维系婚姻无益。丈夫也做了很多你没做的事，他把车送到4S店，要养家糊口，支付各种账单，还要倒垃圾。他做这些事，你是不是每次都感谢他了？我们可不信。维系婚姻就像处理其他关系一样。你付出一些，他付出另一些。最后，都扯平了。

戒律34

别唠叨

男人不喜欢总有人唠叨他干这干那。如果你不想让丈夫讨厌回家、上班不肯接你电话，或者不想跟你待在同一屋子里，你就别唠叨他。絮絮叨叨会让他想起自己的妈妈——“把你的房间整理干净”、“车开慢点”、“你都四十了，到底什么时候结婚，我们什么时候才能抱上孙子啊”.....唠叨会让男人很恼火，而且起不了什么作用。有些事，他们想做的时候自然会做的。

潘妮是个典型的家庭主妇，标准的职业唠叨鬼。如果家里有什么东西需要修理的话，她会一直念叨，直到修理好为止，或者直到连她自己都烦了为止。有一天，她家厨房的管子漏水，她马上打电话给正在上班的丈夫，让他叫水管工过来修。“我不能再忍受滴水的声音了。问问他能不能明天就把水管修好。”

她丈夫得知修水管要花100美金，觉得这太不合算了。他告诉潘妮，自己有个表弟可以帮他们免费修理，不过他表弟特别忙，可能要一个星期后才给他们修。丈夫杰克认为可以等等。这事关乎自尊心，他希望能自己找办法解决，别被外人讹钱。但潘妮无法理解，她还以为是钱的问题。之后的每一天，潘妮都会催促杰克，让他打电话给他表弟。两个星期过去了，他表弟还没来修，潘妮唠叨得越来越大声，还恶言相

向：“别提你那个表弟了。我们还是花100美元，请水管工来吧。你缝个衬衫扣子都要100美元，花钱修水管你倒不愿意了。我天天都要下厨房，真的没办法忍受了。你天天吃现成的，根本不受影响。漏水声快让我崩溃了。”

就这样，潘妮唠叨了三个星期，杰克的表弟终于来了，给他们免费修好了水管。不论潘妮如何唠叨，杰克早就主意已定，事情也就此画上句号。潘妮浪费了大量口水，能改变什么呢？大多数人唠叨都是这个下场。她大可以把两手一叉，潇洒地说：“顺其自然，爱咋咋地，啥时候修水管都行。”她大不了尽量少去厨房。当然，她还可以做得更好，那就是举双手赞成一家之主杰克的意见，花那么多钱请个水管工的确太不划算了。一切争执都可避免。

当然，夫妻还会碰到更严重的问题。妻子唠叨丈夫戒烟，重新制定家规，及时交税以免罚款。但结果，丈夫还是按照自己的意愿和节奏办事。

那么，怎样才能不唠叨，同时又能让丈夫乖乖把事情都办了呢？以下建议可供参考。

1. “好声好气”地交代他“一次”该干些什么，然后再也别提了。如果他没干，你要接受现实，要相信，他总有一天会干的。我们知道，有些女性朋友会给丈夫下最后通牒——“如果你这个月不把浴室的地砖铺好，我就自己找师傅过来铺。”这种办法管用吗？得看你丈夫是什么样的人。如果最后通牒能激起他的挑战欲，那么这方法可行。如果只会让他备受压力，引起反感，还是别用了。两人好好相处比铺地砖这件事重要多了。

2. 别在大庭广众之下让他难堪 。有些女性往往会在亲朋好友都在场时，说这样的话：“查理明明说要修剪草坪的，都好几个月过去了，光说不练。”当丈夫刚点了一支香烟时，她会说：“约翰明明说过年就戒烟的。”当丈夫刚刚拿起第五根热狗准备再次大快朵颐时，她会说：“乔治打算今年减掉三十磅。”大庭广众之下的唠叨，是最低级的唠叨。这不但没有效果，反而让丈夫痛恨。

3. 多扪心自问 。多问问自己，这件事到底对你有多重要？很多时候，女人在唠叨丈夫时，通常不是在说这件事本身。很有可能只是她自己碰到了不如意的事——工作不顺心、孩子不听话等等。所以，她希望从别的地方找补回来，有个心理补偿。她会找丈夫撒气，想让丈夫干这干那。如果丈夫真的听话干了家务，她起码会觉得在家里自己还有一定地位，所以这件事就变得有极其重要的象征意义。从潘妮的例子看，就算水管没有修好，她的世界也不会多糟糕。如果你能搞清楚是怎么回事，就没必要天天唠叨。你会发现，你是因为在其他方面碰壁了，所以想转移这种挫败感。如果你发现自己整天都在唠叨丈夫和孩子，不妨坐下来，花二十分钟的时间安静地想想，到底发生了什么。想明白了，就什么事都没有了。试试吧。

4. 激将法 。告诉你丈夫，他干不干家务或减不减肥，你一点都不在乎。他爱怎么样，都行。你越不在乎，他就做得越多。

5. 就当自己是单身妈妈 。如果你让丈夫帮忙带孩子，他不干，这个要求你提一次就够了。从此以后，你要把自己当成是单亲妈妈，一个人带孩子。

但愿我们已让你明白，唠叨是毫无用处的。不妨试试，从此不再唠

叨，看看会发生什么奇迹。也许他突然注意到了什么，然后干完了，给你一个惊喜。尽管你不唠叨，我们也不能保证，你丈夫会默默按照你的意思把家务都干完。但我们相信，你会因此变得更加理性，你丈夫也会因为你的体贴而感激你。从此，你们拌嘴的几率会大大降低。（至少，因为唠叨引发的争吵会减少。）

戒律35

丈夫身上无关痛痒的毛病，请睁只眼闭只眼

他是个大胃王，吃很多。他不会挣钱。他是个工作狂，整天不着家。他很花心。他是性冷淡。他花钱如流水。他是个小气鬼。他很懒惰。他有洁癖。他整天在外面应酬。他不爱交际。他很鲁莽，喜欢开快车。他从事赛车、登山等危险运动。他身上总有这样那样的毛病，你没办法忍受。

恋爱时，因为情人眼里出西施，又或者你想让他娶你，你会有意无意忽视他的缺点、坏习惯。你心想，以后可以慢慢改造他。也许结婚后，他会注意自己的行为。有些男人确实会，但大多数情况是，不会！

如果你刚刚才拿起这本书，我们怀疑你可能已经向丈夫无数次抱怨过他身上的毛病了。总之，他怎么做你都看不顺眼。奇怪，奇怪.....他怎么还没把毛病改掉？（他怎么就不知悔改呢？）

也许你已经尝试了各种旁人难以想象的办法试图改变他。你已经拉着他去婚姻咨询中心做过咨询了。你希望第三方的介入，能产生效果，让他发生改变。不管怎样，你一定已经多次奚落过他身上的毛病。而且还可能因此破坏了无数个本该美好浪漫的夜晚。

他是个吃货、大胃王，你总是把家里的蛋糕和饼干藏起来。他是个花心大萝卜，你曾试过跟踪他，随时突击查岗。他很玩命，你曾经在生日或结婚纪念日上已经请求过他，让他发誓为了你们的婚姻和孩子，以后不再赛车、蹦极。他挣钱不多，你已经处处帮忙，还帮他搜集高薪招聘信息。

要是管用，你可能就不用看我们的书了。从长远看，这些办法几乎没什么用。他还会嫌你多管闲事。你不在时，他依然会我行我素。该怎么办呢？首先，你要说服自己，嫁给他之前，他已经这样了。你真的以为，以前每顿饭都要喝一瓶酒的他，结婚后会突然变得滴酒不沾吗？你以为，当初口口声声说不要孩子的他，结婚后会改变主意吗？你以为他会遂你的意，突然成为慈父，会给孩子讲故事哄他们睡觉、会在过万圣节时给孩子们切南瓜吗？

他是好是坏，你都得接受。你答应嫁给他，就要为你当初的决定负责，别老是把自己放在受害者的位置。别老说“看看，我都要忍受些什么，真是命苦”这样的话。只有这样，你才会变得理性冷静，像个成年人一样处理问题。成年人会宽恕生活，宽容他人。有句话说得好：“没有什么受害者，只有自作自受者。”请记住，你嫁给了他！

我们要遗憾地告诉你，你根本无法改造他。我们建议，要么随他去，要么离开他！想清楚，然后做决定。

告诉自己，不管怎样，你已经没办法改变了，要学会适应。当然，这一切说起来容易做起来难。必须暗示自己，做出与众不同的反应。你很想扮演“上帝”的角色，驯化他，但往往徒劳。到头来，你只会白费心思和精力。你本可以把这些时间花在自己身上，让自己生活更美好，事业更加精益求精，也可以陪孩子，培养兴趣。

所以我们建议，当你试图控制他的行为，改造他时，不妨打电话给死党——知根知底的好朋友，向她诉苦。在你看来，丈夫的行为无可救药，他的问题严重程度甚至超越生死。但当你把这些告诉朋友，特别是善解人意的已婚女性时，你会得到一些建议。你甚至会意识到，每位丈夫身上都有他妻子无法容忍的毛病。你会因此对之报以会心一笑。

简妮特经常向朋友抱怨。丈夫吉姆的洁癖让她备受困扰。每天他下班回家，不会首先与妻子和孩子打招呼，而会像机器人一样径直围着家里转一圈，看看有什么东西没摆放整齐。他要先把浴室的毛巾摆放平整、把卫生纸和纸巾换上新的，把废纸篓里的纸倒掉，把沙发上的靠枕和床上的枕头放整齐，把玩具、碟片和书收起来，放归原处。然后，他开始查邮件，回电话，倒垃圾，刷牙，梳头发，最后再换衣服。他要一丝不苟地完成这个二十分钟雷打不动的神圣仪式，才能坐下来与家人一起吃饭。这个习惯让妻子简妮特很抓狂。她不明白，为什么丈夫不能一回家先把脑袋探进厨房，跟她打声招呼，或者亲她一下，然后再收拾屋子，或者吃完饭再收拾屋子。丈夫回家后，没有第一时间看她，让她有种被忽略的感觉。她还认为，丈夫爱收拾的习惯仿佛是在影射她不会做家务，至少做得不够好。她很生气。难道毛巾放得不够平整吗？孩子们还在玩，为什么要把玩具都收起来？她把自己的感受告诉丈夫，但他还是坚持吃饭前把屋子先整理一下。他说，做家务会让他感到放松。简妮特建议丈夫去看心理医生，治疗一下强迫症。问题是，丈夫吉姆根本不觉得自己有强迫症。

她气呼呼地想，自己怎么会嫁给一个洁癖，要是嫁给那种不拘小节的男人多好，她会轻松一些。她向朋友们抱怨。没想到，朋友们都笑着说，只要吉姆愿意，可以随时帮她们打扫屋子。她没觉得这话多么有趣，但确实又重新审视了丈夫的习惯。她终于想明白了，如果这是丈夫

最大的缺点，那么自己其实是很幸运的。他们家总是一尘不染，所有账单都及时支付，物品摆放有序。而且，自己讨厌干家务，而恰巧丈夫喜欢，这是多么美妙的互补。

简妮特克服了很大的心理障碍，慢慢接受了丈夫的洁癖。这个习惯曾伤了她的自尊心。但她决定暂时放下自尊，改变态度。她不再憋着一肚子火等他过来问候，而是趁这段时间忙自己的事。与朋友打打电话，在书房看看杂志或者专心做饭。转移注意力后，她就没那么在意丈夫的习惯了，就当丈夫每天要晚二十分钟才下班。这种办法果然很灵验！只要你改变自己看待问题的视角，也许你丈夫的问题也很容易解决。

当然，这个办法并没有多玄妙。问题依然在，只是你看待问题的视角改变了，不会再纠结丈夫的缺点了。有些女性对丈夫的缺点大为光火时，会选择列出丈夫的优点，试图以此来消气。但通常，你的脑筋可能不会转得那么快。我们觉得你最好把情绪发泄出来，再专心干自己的事。也许一两天后，你可以想起丈夫的十个优点，但当你很生气的时候，别强迫自己。

更重要的是，要想想自己出了什么问题。当你无法接受他人的某种行为——特别是那个对你至关重要的人身上的某个习惯时——这实际上是种暗示，或许你自己身上出现了某种缺点。要懂得反省，而不是试图改变他人。例如，你觉得丈夫应该更进取一些，不如转念想想自己怎样才能挣更多的钱？你觉得丈夫有些太爱控制人了，那为什么不从改变自己开始，别老想着怎么去控制他的生活？

身教重于言传。想让丈夫穿着得体，不如自己以身作则。只会抱怨的女性，很可能习惯成自然，变成怨妇，对丈夫喋喋不休。这真的是

你想要的生活吗？

当然，我们不是让你凡事逆来顺受。如果丈夫的问题很严重，会危及生命，比如他把家里的所有积蓄拿去赌博，他酗酒，经常醉酒驾驶，他从事非法活动，那么我们认为这毫无疑问是不可接受的。你不能对此忍气吞声，应该下最后通牒——要么改变，要么离婚。

玛西亚的婚姻就走到了这种危急关头。在嫁给丈夫前，她已经知道他喜欢喝酒。婚后，丈夫的酒瘾有增无减，还因此丢掉了工作。他经常酒后驾车，进出戒酒中心好几次。抱怨几年未果后，玛西亚终于下了最后通牒。她丈夫加入了“匿名戒酒互助社”，终于戒酒了。她顿时松了口气，感到非常开心。但是，戒了酒的丈夫开始沉迷于戒酒互助社的活动。他开始爱喝咖啡、吃甜甜圈、抽烟。他每周要参加12次会议，帮助新来的酒鬼戒酒。他还积极参加各种服务工作、周末聚会活动，体重增加了三十多斤。玛西亚觉得丈夫跟以前酗酒时一样，不在乎她。她抱怨说，丈夫只是把酒瘾转移了。在“家庭互助会”（一个专门帮助酗酒者妻子的组织——译者注）的帮助下，她明白了丈夫真的改变了。她也比以前开心多了。她开始帮助其他有类似遭遇的女性。这则故事告诉我们一个道理：就算你丈夫在某个方面得到了改善，他身上还是会有其他你无法容忍的毛病的。你该明白，他总有某些地方不尽如人意。金无足赤，人无完人。

不管你丈夫身上有什么问题，先试着忍一天，然后试着忍一个星期，再忍一个月。他会注意到你的努力，会感激你的宽容，而你也会感觉好受些。

当你觉得丈夫身上的毛病让你无法忍受时，一定要意识到，外面有成千上万的单身女子等着从你手中把他抢走。其实，家家都有本难念的

经。要告诉单身的朋友，碰到一个能每天按时回家、记得你生日、及时支付账单、愿意陪孩子玩，而且绝不会离开你的好男人有多么难。

戒律36

维系婚姻不易，再婚更难，且行且珍惜

你婚姻不顺，你讨厌丈夫身上的缺点，丈夫看你也不顺眼，你们一天到晚地吵架，好几天都互不搭理。这时候，你很容易想：“我要跟他离婚，找个更好的。”

丈夫所有的不是和他那些讨厌的习惯一股脑儿涌上你心头，终于，你忘却了自己当初为什么嫁给他。你凝视着他，却没发现任何闪光点。你心里有了别的打算，想就此结束你们的婚姻。良禽择木而栖，你默念。于是，你开始幻想能在某个浪漫的地方，邂逅一个高富帅。多年来，你常常找已婚朋友吃饭诉苦。现在你改弦更张，开始约单身的朋友，一起出去寻找钓金龟婿的机会。

心情不好时，谁都会这样想或这样做。但是，我们想说，除非婚姻进入绝境，否则别轻言放弃。如果他总是打你骂你、他出轨或者你不爱他了，离婚也无可厚非。但多数情况是，你患了“这山望着那山高”的病症，又或者正在经历几年之痒而已。别被这种魔咒打败。深呼吸，收拾自己的思绪，等待症状过去。别一时糊涂、一时意气就做出影响后半辈子的决定。别美美地幻想你跟下一任完美丈夫在沙滩漫步的情景，不

妨想想，你得聘请律师、递交离婚文件、得与丈夫对簿公堂、分割财产、得撒谎骗孩子“爸爸要搬出去住”、得争夺孩子抚养权、要打包行李、把结婚相册分开，以后你得自己倒垃圾，一个人完成丈夫之前帮你分担的家务。之后，你要去夜店跳各种乱七八糟的舞蹈，跟人相亲。这期间，你可能还得一个人度过新年和情人节。这些事好玩吗？你还想离开他吗？你确定他真的没什么优点吗？

我们知道，很多女性在甩掉丈夫时，都对未来充满期望。她们信心满满地希望能遇到更好的另一半，最好是高富帅，而且他的父母也能很和善，关键是他得与你有共同的兴趣爱好，爱海景房，爱练瑜伽。可现实是，她们根本遇不到这样的人。

你觉得某段时间过得不太幸福，想结束婚姻时，请三思。也许你和丈夫只是需要透口气。不妨抛下孩子，两个人一起旅行度假调整一下。也许你们只是压力太大了，也许你们只是在回避每段婚姻中都会出现的问题。结束这段婚姻，去开始新的婚姻，不过是换汤不换药的做法。也许，你可以通过改变自己，让婚姻更美满。你努力挽救过吗？为什么要轻易放弃？俗话说得好，江山易改，本性难移。我们认识一位女性朋友，她35岁与第一任丈夫离婚，在50岁时，又嫁给了另一个与她前夫很相似的男人。她告诉我们，在第二段婚姻中，她碰到了与之前一样的问题。“男人都一样，天下乌鸦一般黑。”她对我们说。

当你与丈夫大吵大闹，气呼呼地想要离婚时，不妨记住，离婚不但会伤害你和丈夫，更重要的是会伤害孩子。离婚事大，务必三思再三思！多想想，当初为什么嫁给他。强迫自己列一张清单，写上丈夫的优点——是的，他确实还有不少优点。与其改变婚姻，不如改变自己的态度，这就是答案。维系婚姻很难，再婚更不易，且行且珍惜。

戒律37

定期开展好女人周

你最近跟丈夫吵过架吗？有没有专门找他茬儿或者不小心忽略了他？你脑子里是不是经常会闪过一些可恶的念头？你拒绝过他的性要求吗？你把他的付出视为理所应当？你总是苛求他或者很难说话？

刚结婚时，你沉浸在新婚的甜蜜中，往往容易满足。久而久之，你会变得自私、冷漠、挑剔、以自我为中心、不善解人意。几乎每个已婚女性都时不时会出现这样那样的毛病。最好的办法是定期开展好女人周。还等什么，现在就开始吧。

什么是好女人周呢？你还记得每次度假时，你都会一下长胖四五斤吧？是不是经常会通过一个星期猛烈节食来减肥。这种方法对于改善夫妻关系也适用。只不过，你现在需要的不是改变饮食，而是改变你对丈夫的态度。以下是实施“好女人”周的15条建议，你还可以根据个人喜好拟定自己的方法。每天早上阅读一下，然后无论如何都要坚持下去。

1. 想责备丈夫或骂他：“你真是太冷漠了！”请记住开口之前先在心里默默数到五，然后顾左右而言他。“你的领带不错，我很喜欢”、“谢谢你今天早上给我泡咖啡”。他会突然卸下心防，感到惊喜。

在《戒律》一书中，我们曾建议，在答应别人的示爱前要先屏住呼吸，在心里数到五，这样才显得矜持，别那么迫不及待。在婚姻中也一样，数到五是个好办法。只不过，现在，数到五能让你管住自己的嘴，尽量说好话，不伤害你丈夫。这个男人，曾经让你义无反顾地说“我愿意”。现在，你一定要尝试每天都找到他身上的某个优点，狠狠地表扬他。

2. 这个星期，不管他有性要求，还是别的什么要求，你得做到有求必应。

3. 如果丈夫提出了建议、批评你，要虚心接受，有则改之，无则加勉。总之，别跟他争执。沉默是金。

4. 如果丈夫犯了错，别立即指出来。还是那句话，沉默是金。记住，这可是好女人周。

5. 这一周都要穿漂亮的衣服，别像平时那样在家里就不修边幅。买条丁字裤，穿上它（尽管你觉得穿丁字裤很别扭、很傻），能讨丈夫欢心就行。别忘了做好个人清洁工作。

6. 如果你有一段日子没锻炼了，那么我们建议你重新开始健身。锻炼能使好女人周锦上添花。运动与唠叨有直接关系。健身让你自我感觉良好，这样你就不会老找他的茬儿了。好女人是绝不唠叨的。如果你想让丈夫干什么，比如让他重新给厨房铺瓷砖，一定要耐心地等到一周后再说。

7. 给他做按摩。

8. 亲自下厨做他爱吃的美味。

9. 也许你已经自顾不暇，没有心思听他抱怨或诉苦，但在好女人周，要问他过得怎么样。要表现得兴致勃勃，很感兴趣，听他讲话时，要多进行眼神交流。

10. 他上班时，打电话给他，说“想你，爱你”，别指使他干这干那，或者对他抱怨。

11. 感谢他为家里做的每件事。倒垃圾、付账单.....那么多年来，你都没谢过他。道一声感谢，换来他无尽的感恩。

12. 跟丈夫说话时，要多用“亲爱的”、“宝贝”等昵称。语言能反映你的本性。你说得越甜，你在他心目中的形象也就越甜美，他会感觉到你的爱意。

13. 你说什么很重要，你怎么说也同样重要。在好女人周中，你说话时要柔声细语，要极尽温柔。杜绝大喊大叫、冷嘲热讽、咄咄逼人。

14. 让他去打高尔夫或去健身房。虽然你有很多的家务活想让他干，你还想让他看孩子，但你不许抱怨。他工作了很长时间，压力很大。解压对他来说至关重要。他释放完压力，对你也有好处。

15. 家里的药品柜、衣橱和化妆品抽屉，你丈夫跟你说了很多回，让你好好整一下。趁着这周把它们都收拾干净吧！

一切贵在坚持。要对丈夫好一个小时、两个小时或一天，恐怕不难，难的是永远。但是请记住，对丈夫一如既往的好、贴心、善解人意会让你们的婚姻产生质的改变。

无论何时，当你隐约感觉到婚姻出现问题时，就开始好女人周计划

吧。这个办法真的很有效果！

戒律38

改变自己要适度，别太勉强自己

几乎整本书，我们都在告诉你，要如何取悦丈夫，怎么做才能让婚姻持久。我们认为，从自身找原因是婚姻成功的关键，但凡事都有个限度。我们绝不赞同，你通过毫无底线地改变自己来实现这个目标。如果你真的要花那么大的力气，我们只能说，你没有嫁对人。

丈夫提出什么样的要求才是合理的？打扫屋子、做饭、亲热.....你可知道什么叫做你怎么做他都不满意？答案是，如果他要求这个，你刚刚满足他的要求，他又提出另一个要求，而且永无止境。如果你嫁给了这么一个龟毛的人，你又很爱他，不想离开他，那就尽力而为，不需要因为无法满足他的要求而感到愧疚。有些男人就是很难伺候，要么天生如此，要么与他们的成长经历有关。所以还不如让自己开心，别太在意他。“如果我这么做就好了”或者“下次我要那样做让他开心”，千万别这么想。是的，下次你那么做会让他开心，但只会开心一小会儿。

这些场景你一定很熟悉。米切尔娶了证券分析师简妮特为妻，他一开始就知道妻子不擅长厨艺，对布置房间没有兴趣。结婚时，亲戚朋友送给他们的精美瓷器和酒杯，在家里原封不动地放了一整年。平时，她只会做些简单的饭菜，有时他们干脆出去吃或叫外卖。结婚头几年，米切尔似乎并不介意。但是，到了第六年，米切尔开始抱怨简妮特不会

做饭。

简妮特答应改正，开始每周做一两次饭，但丈夫仍不满意。她问丈夫饭菜合不合口，米切尔总是挑三拣四。“这个太咸”、“那个太淡。你就不能放点酱油吗”.....除了抱怨饭菜，他还会挑剔纸巾——太薄、买错牌子了。吃饭时突然来电话，他也有话说。“能不能告诉你朋友，别在晚饭时间给你打电话？”他嘟囔道。有时，他还会抱怨妻子不看报纸，只看励志书和时装杂志。这样下去，他怎么在吃饭时跟她谈论时事政治？

简妮特小心翼翼地迎合丈夫的要求。她牺牲健身时间，报了一个烹饪学习班；开始在上下班路上看报纸；用心布置餐厅，时不时在周末邀请亲朋好友来家做客。她还尝试做新的菜式。米切尔看着高兴了一些。但是，过了一个月，他又有了新的抱怨。“你好像胖了一些。你最近不去健身了吗？可能你吃太多甜点了。”

于是，她开始健身减肥，还买了一些新衣服。看到妻子花钱，他又恼火了。“为什么还要买衣服？你衣服还不够多吗？我都不知道你每个月挣的钱都花哪儿了。”米切尔总有不满足。他永远都在发火。

如果你发现，不管做什么，都没办法让丈夫高兴，那就别为难自己了。尽量满足他的合理要求，摒弃他的无理要求。因为不管你怎么做，他都会有不满意之处。他那么不知足，你就该转移注意力，不妨让自己开心点。别那么无私，他开心你才开心，他永远不会开心的。

玛丽安嫁给尼克时，知道丈夫脾气不好。他生气时，不可理喻，会大喊大叫、咒骂、用拳头击打枕头、会把家里的东西砸个稀巴烂，还骂妻子惹自己生气。“别再唠叨我了！我已经告诉过你，有空时我会把录

像机修好的。我现在有其他重要的事要处理。”他厉声说道。

玛丽安试过很多办法——小声说话、态度客气、不问东问西、用留纸条的方式跟他沟通、做他喜欢的饭菜，她简直如履薄冰，还叮嘱孩子不要惹爸爸生气。“别烦爸爸，他现在心情不好。”这些都无法改变他的暴脾气。很多时候，他是为工作的事心烦，但总把气撒在妻子和孩子身上。如果你丈夫像尼克一样，你应该明白，这不是你的错，他娶了谁都改不掉他的脾气。别觉得自己很失败，也别因为不能让丈夫平静开心而感到自责。碰到这样的男人，你尽量少招惹他，这就足够了。

我们知道，有些男人对妻子不忠，会编出无数个借口为自己开脱。“她不做饭”、“她不修边幅，像个黄脸婆”、“她只知道工作，对我不够关注”……千万别信他们。要出轨的男人终究会出轨，然后还把责任往妻子身上推。同样道理，不知足的男人总会无止境地提出要求，所以你尽力就行，能忍则忍，忍不了就离开他，没必要把自己逼疯。

戒律39

婚姻咨询并非灵丹妙药

有些女性婚姻遭遇不幸就会想当然地认为婚姻咨询是一味神药，能让丈夫变得体贴，更有上进心，不再出轨、赌博、酗酒、骂人等等，总之一切困扰婚姻的问题都能迎刃而解。我们真的不想打破你的幻想，除非你丈夫自愿去，否则婚姻咨询真的没什么效果。就算他愿意咨询，这也不是万能药。

如果一个男人想跟你一起去咨询婚姻顾问，表明他对你们的关系很负责任。如果进行婚姻咨询，只是你剃头挑子一头热，你很想“修补”一些问题，他可能没那么积极，或者他其实已经有女朋友了，那么我们认为婚姻咨询根本于事无补。如果婚姻咨询是你提议的，他要么强烈反对，要么干脆拒绝去，或者他表面上答应，但总是推三阻四找借口不去，什么晚上要去见客户、要去看儿子的棒球赛、堵车，等等。我们知道，婚姻咨询中心总是有很多女性朋友，却鲜有男性出现。也许他真的出现了，但却很不高兴，反倒让你后悔自己当初的提议。婚姻咨询非但没有为你们解决问题，反而会引发你们的另一场争吵。所以我们建议：别轻易提出去做婚姻咨询。如果他根本不想，也不认为婚姻咨询能提供什么有效建议，那么咨询就不会有效果。

我们知道，接下来你一定会想：“为什么？为什么一切都要听他

的？”我们得遗憾地告诉你，答案很简单。因为你不能硬逼着一个男人按你的想法做事。在大多数男人看来，就算夫妻之间存在问题，他们也不认为，对着咨询师敞开心扉就能解决问题。更何况，很多男人认为，他们夫妻之间根本没什么问题。

退一万步说，就算你丈夫完全赞同婚姻咨询，你也别奢望这就能解决问题。有时，婚姻咨询反而会火上浇油。不少女性朋友告诉我们，她们和丈夫一起去做婚姻咨询时，几乎所有的时间都在相互吐槽对方的不是。结束咨询时，他们比来的时候更加生气——开车回家的一路上，他们互不搭理，有的甚至还好几天都不说话。

珍妮丝好多次威胁要离婚，丈夫比尔决定去做一下婚姻咨询。珍妮丝不停地在咨询师面前数落丈夫的不是。她抱怨，家里三个孩子都是自己一手操持，丈夫从来不管。他每天很晚回家，几乎不在家吃晚饭。他把结婚十周年纪念日忘得一干二净。她还怀疑丈夫跟他的女秘书有一腿，他们已经三个月没有过性生活了。比尔抱怨说，每次他想做爱，妻子都说自己太累了。珍妮丝反驳道，她很累，都是因为比尔每天晚上十点钟才回家，从来不管家事，不管孩子。比尔说，那是因为他没有时间和精力管家事。他说自己没有出轨，而且他觉得晚上十点钟回家根本不耽误性生活。就这样，他们不停地重复对方的过错。

咨询师鼓励他们把内心的不良情绪发泄出来，同时也提醒他们，多想想对方的好，多想想当初为什么选择跟对方结婚。我们给珍妮丝的建议更加务实一些。我们让她别去做婚姻咨询。用省下来的钱请个保姆和钟点工。如果没有确切证据，就不要指责丈夫不忠。白天要多注意休息，晚上就有精力跟丈夫亲热了。我们告诉她，别苛求比尔每天早回家，帮她忙。别在上班时不停给丈夫打电话，尽量支持他的工作。她做了这些调整后，夫妻俩很少吵架了。

如果你不开心，我们建议你别拽着丈夫去做婚姻咨询，你可以独自去找心理医生，或者向已婚的女性朋友求助，她们很能理解你的感受。拉着丈夫一起去做咨询既没必要，又没什么效果。其实，你的很多问题可能跟丈夫或者你的婚姻没什么关系，只不过是你自己的问题，你童年的阴影，你突然处于情绪低迷期或者是工作不顺。你会发现，要做到自我感觉良好，不需要你丈夫做出什么改变。拉着丈夫去做婚姻咨询，一定要三思。不妨先自我调整，看看会发生什么奇迹。

戒律40

丈夫出轨一次，婚姻就名存实亡

我们很希望每个人只喝一种酒、抽一种烟、吃一种饼干，最多只会出轨一次。然而，我们必须指出，出轨一次就会有第二次，第三次.....我们不是要告诉你，丈夫出轨一次，你就该跟他离婚。我们只是想说，就算你决定继续跟他在一起，你们的婚姻也是名存实亡。就算他之后不再出轨，你怎么知道？怎么能相信他？这就是问题所在，你没办法证实，也不会再信任他。什么是出轨？我们主要指肉体出轨。如果你丈夫在婚姻期间与第三者发生性关系，他就出轨了。他与其他人在一起，就自然没有与你在一起。这是绝对的非此即彼关系。

出轨不是指单身派对上辣妹对着你丈夫跳艳舞或其他大尺度活动，不是指出入按摩院，不是指在单身聊天室或酒吧里的言语调情，也不是指带着漂亮的女秘书在商务饭局上逢场作戏。上面这些情形都不好，至少说明你们的婚姻亮起了红灯——他为什么不跟你说话，却要跟其他女人聊天。但这些还不至于导致离婚。当然，你也别太天真了。要对此引起警觉。发发调情信息，会发展到打电话，接着演变成电话性爱，然后会进一步付诸实践，去开房。他很晚回家，可不是在打电脑游戏或研究股票。他在干坏事，你应该密切追踪事情的发展。

别以为只有酒后的男人会乱性，也别想当然地认为有前科的男人才

会去偷腥。所谓的“好男人”，从政商才俊，到其他领域的翘楚，从不会错过儿子足球赛的好父亲到孝敬父母的好儿子，无一例外，都有可能出轨。更可恶的是，大多数男人出轨后还撒谎。就算证据确凿——他们被当场逮个正着、口袋有开房的发票、电话账单显示无数次与同一个女人的电话——他们还是会否认：“我想不起来了……”

如果你怀疑丈夫出轨，就别指望问他能问出什么结果来，那都是浪费口舌。他死到临头都不会承认的。那些嫁给了大学时的心上人、灵魂伴侣、最好的朋友的女性告诉我们，撞见丈夫与可疑的女性来往时，丈夫总是矢口否认。别犯傻去问“你怎么能这么对我”这些毫无意义的问题。别恳求他坦白一切。他根本不会。你得自己发现蛛丝马迹，找私家侦探，查他的通话记录、信用卡支付记录，查电子邮件或者亲眼见到，否则他们绝不会承认。

一旦证实丈夫出轨，而不仅仅是逢场作戏，你就要做出决定，跟他继续过下去，还是离开他。近来，有不少女性会选择“站在他身边”将就下去。这些女性认为，丈夫不过是一时糊涂，或者认为他可能存在性瘾症，用些治疗手段，就能解决。“想办法解决这个问题”已经成为风气。“快刀斩乱麻”地选择离婚，被认为是一种冲动鲁莽的行为。我们并不这么认为。

不管你说我们武断也好，思想陈旧也罢，我们还是认为，只要你丈夫出轨一次，你们的婚姻实际上就完蛋了。即便你选择继续与丈夫过下去，你也会承受很大的痛苦，根本不会幸福的。

特别是，当你本来觉得自己嫁给了一个近乎完美的男人的时候。他爱你、为人友善、孝顺。一旦他背叛了你，你受到的伤害近乎是致命的，离婚似乎是唯一选择。当然，婚姻与婚姻之间有不同。有些女性认

为“哪个男人不偷腥”，看得很开；也有些女性为了颜面，为了方便，为了父母、孩子、政治或经济上的原因，为了邻里关系、事业等会选择继续凑合下去。你当然也可以这么做，但你会发现你们的婚姻已经发生了质变，你们再也回不到过去。

你也会发生改变。你会经历震惊、不相信、自怜、愤怒，然后想伺机报复。不管怎么努力，你都没办法原谅他，这一关很难过去。当他晚回家时，你会想，他是不是又跟哪个女人在鬼混。（以前，你从来不会这么想。你自己也觉得难以置信。）你会变得疑神疑鬼，经常去找各种证据，看看他是不是又对不起你了。你会翻他的衣服口袋，看看有没有发票，他是不是给哪个狐狸精买东西了。你会偷偷把他的手机转接到家里的电话，监听他的通话。你还会打电话给他秘书查岗、查行踪。

就算你说或者以为自己已经原谅他了，你的怨恨还是时不时会表现出来。你会话中带刺，酸溜溜地说，他跟别的女人鬼混时可从来都不嫌累，或者讽刺他叫三陪小姐时，花钱可是从不心疼。你会变成一个充满报复欲、尖酸刻薄的女人。心里充满恨，没有爱。你会拒绝他的性要求，甚至连话都懒得跟他说。你会把他赶出房间。这都不是什么好主意。

你会恨自己、责怪自己，老是想，是不是自己做错了什么，他才会去找别的女人。你每天都在后悔：“要是我不这样那样，该多好……”你可能会失眠，度日如年。总之，你会饱受折磨。是的，时间会治愈伤痛，但伤疤永远都在。我们并不是非要你结束婚姻，怎么做取决于你自己。我们只是想提醒你，别抱有幻想，认为你们还能和好如初。你应该实际一点。

如果你打算跟他过下去，我们建议你别老是指着鼻子让他为自己的

过错道歉，也别因为他的失足，老想着在以后的日子中怎么惩罚他。你应该告诉自己：原谅、忘却、绝口不提！如果你跟他一块儿过是为了让他的生活变得很糟糕，我们奉劝你，没必要把自己也搭进去。

决定是否要与他过下去时，你可以问问自己，他是不是真心悔过。你确定他只不过是一时失足，而且不会再犯吗？他愿意做些什么来补偿你吗？他是不是不停地道歉，还去做婚姻咨询想要挽救你们的婚姻？他是不是比以前更加用心付出，经营你们的婚姻？

或者他只是很遗憾被抓了个现形？或者他还把出轨的责任推到你头上？“如果你对我好一点，我以后再也不这样了。”“要是你不总说太累，不想跟我做爱，我也不至于这样。”会找借口推脱责任的男人，根本不值得你留恋。（哪怕这中间，你确实也要负些责任，但是他这样说，你就该慎重思考，因为他在给自己的错误找借口。别再给他机会了。）

更糟糕的是，你会怀疑被你抓到的这一次，并不是第一次，而且可能也不是最后一次。他还一直嘴硬不肯承认，直到铁证如山。一定要想明白，再决定要不要原谅出轨的丈夫。

如果这之后你丈夫真的洗心革面，不再犯，你成功修复了一些导致他出轨的问题，你们的婚姻甚至比之前更加稳固，我们只能说，你真是太幸运了，这种百万分之一的小概率事件发生在你身上。我们真心希望你 是幸运儿。

但多数情况是，即便两人勉强还在一起，婚姻也早已名存实亡。不管你决定怎么做，多听听别人的意见。咨询一下朋友、家人、专家、神父或心理医生。背叛之事很常见，你没必要一个人扛着，独自承受所有

的痛苦。

戒律41

离婚需谨慎，也需体面

我们建议你，先把本书提到的戒律实践一年以上，再决定要不要结束婚姻。冲动是魔鬼。除非你丈夫也铁了心要离婚，否则我们还是希望你能花点时间先尝试一下本书中的建议。如果行不通，再去找律师，为你处理离婚案。

我们碰到过不少这样的女性朋友，她们觉得与丈夫再凑合过下去，生活暗无天日。她们认为婚姻中的问题都是丈夫造成的，离婚是唯一出路。这些女性，实践了本书提供的建议才短短几个月，态度就发生了180度转弯。原来，改变自己，让自己充满爱、不再苛责，不强求丈夫改变，婚姻反而有了质的提高。她们神奇地发现，不要求丈夫“担负应有的责任”，丈夫反而更自觉、友善了。她们终于不再言必谈离婚了。

当然，也有可能你读完了整本书，还是觉得婚姻无法持续。我们明白，并不是每一桩婚姻都可以或者值得挽救的。如果你丈夫老是在身体或精神上对你实施暴力，那么我们认为，不管你有多爱这个男人，都没必要再将就下去。遇到下面这些情形，你应该毫不犹豫地离婚。

1. 出轨 。不管你丈夫经常出轨还是只出轨过一次（详见《戒律40

丈夫出轨一次，婚姻就名存实亡》），你们的关系都走到了尽头。你应该考虑过新生活。

2.酗酒或吸毒。除非他愿意戒酒戒毒，否则决不能纵容。如果你还继续跟一个酒鬼或瘾君子生活在一起，实际上是置自己的安危于不顾。我们知道，很多瘾君子都是不见棺材不掉泪的。

3. 赌博。我们听过不少男人为了赌博，瞒着妻子，倾家荡产。除非他发誓痛改前非，否则绝不要再跟他过下去了。如果他戒赌，你应该支持他。但绝不能纵容惯犯。

4.躁狂和家暴。我们没有确切数据，但知道有相当一部分男人，不酗酒、不抽烟、不出轨，每天按时上下班，也支付账单，但很容易暴躁，会时不时对妻子家暴。如果你丈夫有这种倾向，如果你担心自己和孩子的安危，就果断地与他离婚。

还有其他一些比较虚的离婚理由。比如你们感情淡了，他没办法满足你的需求；你找到了更适合的人；或者你不再爱他了。这种情况也常常发生，而且不幸的是，一旦发生，你根本骗不了自己。如果为了挽救婚姻，你们尝试过频繁地性爱、多次浪漫旅行，也做过婚姻咨询，仍然无济于事，而且你坚信自己一个人过或者与别人一起过你会更开心，那么应该选择离婚。勉强维持一段没有爱的婚姻，对你和丈夫都不公平。

那么，体面地离婚又是什么意思？那就是，如果意识到婚姻难以为继，别一味推脱或追究责任，而应该平静接受现实。没必要在孩子、家人、朋友或其他人面前说（即将成为前夫的）丈夫的不好。体面地离

婚，意味着，没必要在丈夫打电话询问孩子近况、支付抚养费时，痛斥他“一切都是你的错”，别因为他“毁了”你的生活，就恨他。（你们越少联系，越好。）

也别自怨自艾。别觉得自己是个失败者，别认为你们的婚姻是个错误，不要从此生活在悔恨中。毕竟，你爱过他。当初你认定他，才会嫁给他，只是很多事情会发生改变。你们不再相爱了，过不下去了，这很正常。你应该成熟冷静地接受这个现实，然后继续新生活。离婚不是什么世界末日，没必要沮丧，从此意志消沉。也没必要把丈夫贬得一文不值。千万别犯这样的错误。体面地离婚，才能更好地迎接新生活。如果你充满怨恨、想要报复，你就很难从婚姻失败的阴影中走出来。

戒律42

离婚后尽快投入新的恋爱

市面上有不少书，建议你离婚后至少花一年时间想清楚，休整自己。也有些书建议离婚女性及时做心理治疗，去印度进行一场心灵的修行，有的干脆鼓吹独身主义，号召女性珍爱生命，远离男人。忘掉这些所谓的治愈妙方吧。

我们的建议正好相反，离婚后别睡得昏天暗地不敢见人，恰恰应该马上恋爱。你从小道消息得知，离婚后，你的前夫夜夜笙歌，你可不能意气用事，有样学样。你依然要坚守原则，找到相爱的人，才与之发生亲密关系。如果离婚给你造成了巨大的伤痛，一定要尽快展开新恋情。否则，你会逐渐忘却该如何去爱，时间拖得越久，你就越难再爱上别人。慢慢地，你会像大多数离婚女性一样，离婚十年后都找不到心仪的对象。有些女性离异后，开始投身于各种各样的进修课程，忙着参加离婚援助社的活动，见其他离婚女性。她们根本没机会碰到男性。如果有朋友认为，你刚离婚就开始恋爱有些冲动，甚至指责你没心没肺，你无需跟她们解释太多。把你要开始恋爱的打算告诉那些支持你奔向新生活的朋友吧。

当然，我们完全同意，你要给自己一定的时间从悲伤中走出来。你可以整天卧床不起，以泪洗面，靠垃圾食品度日，看书排解郁闷。你可

以翻看你们的结婚照，重温往日幸福时光。你可以打电话给所有闺蜜，痛不欲生地告诉她们：“我还爱着他”、“我不会再恋爱、不会再结婚了”，等等。但是切记，千万忍住，别给前夫打电话。

在你疗伤期间，我们建议你多参加单身舞会、相亲活动或者登征婚启事。如果你不愿意去酒吧之类的公共场所，不愿意让大家知道你又恢复了单身，那么我们建议你试试网上约会。这相对比较简单——你不需要盛装打扮，甚至不需要出门就能认识新的异性朋友。如果你还没有从伤痛中彻底走出来，情绪依然低落，没有心思好好捋顺自己，这个办法正好。在我们的戒律系列丛中，有《在线约会的戒律》一书，如果你能遵循里面的建议（上传你的照片，让异性主动约你，先给你发邮件邀约，别太主动出击，别立刻答应他们的请求），你约会的成功率就会大大增加。

注：四年前，当我们写作《在线约会的戒律》时，对互联网还存在疑虑——我们担心通过邮件往来，就贸然去见陌生人会有安全隐忧；当时我们认为网上追求，不过是聊天、说些花言巧语，根本无法转变成实质上的相互吸引，产生化学反应。但是如今，数以百万计的年轻男女通过这种方式相遇相知，所以，我们认为，只要你遵循相应的戒律，这种方法是极其可行的。要是离婚后，马上有新的异性经常给你打电话、发邮件，你的自信会很快恢复。

忘记一个男人的唯一办法是与其他男人开始约会，最好能有三四个候选人，要有一定的数量保证。因为你见的异性越多，那么打电话约你的男性就越多，而约会是对前任的最好报复。打电话、送花给你的男人接二连三，这恐怕是提升你自尊心的最好方式了。

如果你的孩子跟你生活在一起，而且对你们离婚之事不太开心，也

不希望你跟别的男人约会，那你就该稍微小心一些，但不需要停止约会。给别人留下你的办公室号码或手机号码，这样男士们就不会把电话打到家里，惊扰你的孩子。孩子很重要，而你自己的生活也很重要！离婚不是给幸福判死刑。

别老是打探前夫是否在跟其他女人约会，别偷偷调查他，也别从孩子那儿套取信息。千万别拿孩子要挟前夫。他们受的伤害已经够多了。关于前夫的消息，你知道得越少越好。如果你发现他现在与某个女人打得火热——而且你们还是夫妻时，他就与这个女人眉来眼去了——你可能会忍不住给他打电话质问：“你是因为这个狐狸精才离开我的吧？！”或者你会给那个女人打电话，大骂：“你这个专门破坏别人家庭的妖精，不要脸的小三。”千万别这么做。谴责她，就好比因为你因为丈夫酗酒而谴责卖酒的商店。你要有高姿态。

就算只是心里想想或者与朋友说起前夫对你的伤害，都只会加深前夫在你心目中的印象，你的生活会因此止步不前。我们发现，刚离婚的女性总是花了大量的精力想着怎么挽回或报复前夫，这份心思要是用得恰当的话，足以开创一份辉煌的事业。记得让朋友督促你，别老谈论前夫。他已经不在你家里住了，没必要让他住进你心里。

同样，别在孩子面前说前夫的坏话——记住，当初你是心甘情愿嫁给了他，你们的孩子没有理由记恨自己的父亲。况且，他虽然不是个好丈夫，但有可能是个好父亲。

如果你还是时不时要在某些场合，如婚礼、足球比赛等，见到前夫和他家里人，要表现出起码的礼貌。别想着要报复，或者把他“骂得狗血淋头”。找个好律师，确保自己别傻兮兮地在一些不平等协议上签字。也别变成四处咬人的疯狗，总想着发泄报复。与其他人开始新的恋

情，有了爱情的滋润，你会重获幸福，就再也不想伤害前夫了。就像我们在本章开篇时说的那样，我们不主张你花一整年的时间去疗伤，然后才开始恋爱。两者可以同时进行，相得益彰。恋爱是最好的疗伤药。不过，我们认为，反思是有必要的。你应该偶尔坐下来，安安静静地反省一下，为什么你的婚姻会失败，你有什么地方做得不对，应该怎么改正，这样的话，当你再次遇到幸福时，就不会犯同样的错误了。当幸福来敲门，请紧紧抓住它，别等到失去了才追悔莫及。

戒律43

再婚的戒律

我们在写作本章时，特别采访了一些女性。根据她们的观点，二婚要比头婚容易。因为这时的你更加成熟、理性，通常会选择一个更适合自己的伴侣，你不想再离一次婚了。但二婚通常也会比较复杂，不仅是要处理与前任的纠葛，很有可能还要面对第二任丈夫那位难缠的前妻，而且后妈难当。有项研究指出，约67%的二婚家庭中，继父或继母与孩子的关系处理不好。所以，你应该知道自己要面临什么。当然，你根本没必要以身试法，去触碰所有的高压线。我们采访了不少有过这种经历的女性朋友，她们慷慨地分享了自己的感受，并且提供了一些建议。

“第一次婚姻，我过分看重身份地位，我们得有自己的大房子和孩子。我当时脑子里想的，除了我还是我。”50岁的吉尔说道，如今她已经开始第二段婚姻，“我很自私，态度也不好。我总是想，如果不能满足我的要求，那就一拍两散。我找别人去。女人也会吃着碗里瞧着锅里的。第二段婚姻，我和丈夫更像挚友。我学会了耐心、包容、理解。我也没像以前那样总是不切实际地期望了。”她坦言，自己不想再失婚落单了。在两次婚姻之间，她度过了13年的单身生活。“二婚时，你的脾气会收敛些。你不想再一次承受离婚的痛苦。”她说。

吉尔提供了10条戒律：

1. 跟他结婚初期，就要尽量做真实的自己 。拥有开心幸福的心情，与他愉快相处。

2. 性爱是幸福婚姻的必修课 。时不时穿上高跟鞋和黑丝袜，光着身子在门口迎接他下班！就算你觉得自己的体型已经不那么诱人了，也可以这么做。男人不介意你胖不胖，只有你自己介意。男人更介意你是否跟他做爱。就算很累也不要拒绝他的性要求。

3. 管住嘴！说出去的话，泼出去的水。一定要注意你的言辞。

4. 男人喜欢前后表现连贯的女人 。他们不喜欢神经质、暴脾气、像疯子一样突然发作的女人。只有家庭稳定，男人才能更好地干事业。成为他的贤内助，他就再也离不开你了。

5. 尽量留长发 。有些男人讨厌短发，有些男人喜欢让妻子扎马尾辫，因为看起来很可爱。如果丈夫喜欢长发飘飘的女子，请蓄长发，投其所好。

6. 别鄙视他 。不管他是干什么的，一定要为他塑造高大 形象。辅佐他，关注他，成为他的知心人，最好的聆听者。男人与男人之间的关系往往不那么亲密。如果你善解人意，他会对你掏心掏肺。你越温柔善良，他就越愿意回家。每个成功男人的背后，都有一个支持他的女人。我有个女性朋友，在商场上叱咤风云，回家就变成了小女人，一切都听她丈夫的。

7. 养成立刻道歉的习惯。

8. 在上班时，接到他的电话，一定要表现出惊喜 。别把他撂在一

边。男人为妻子买手机，主要是想随时随地联系她们。要随时为他腾出时间。他打电话给你，而不是打给别人，你应该感到万分荣幸！

9. 就算你们正在吵架，也要为他做饭，跟他上床。

10. 如果你需要随时博得他人的关注和认可，请拓展其他渠道——找心理医生、朋友聊，把注意力转移到工作、培养自己的兴趣上。你不能指望从一个男人身上得到一切。男人无法拯救你或者给你一切。

有些女性朋友告诉我们，二婚中最大的难点是如何抹去前一段婚姻给双方留下的阴影。“离过一次婚，你的心房就会锁起来。你要再次学着信任，要注意摆正自己的态度。”一位女性朋友这样说道。

接着要面对的，就是前妻、前夫和孩子的问题。你要如何处理组合家庭中，各家庭成员之间的关系？他的前妻对你怀有敌意，这是人之常情。你要承受个中滋味，但不要对他或她表现出任何嫉妒和不尊重。如果新任丈夫数落前妻的不是，你别跟着他起哄，静静地听就好了。你不站队，不站在他一边炮轰前任，反而会赢得他的尊重。要明白，他曾与她结为夫妇，还有一点在乎前妻，也很正常。他怎么说前妻都行，好的，坏的，但是你不能说。他前妻打电话到你家或者找上门时，你要注意以礼相待。愿她一切都好。看在他们孩子的面上，你也要尽量与她处好关系。如果她很难缠、很无礼，你一定要理解，同时保持自我克制。显然，她很生气，可能是因为她觉得你取代了她的位置，或者她目前还单身，很想挽回与丈夫之间的关系。

如果你与前夫有孩子，不要强迫你现任丈夫与你的孩子好好相处。就让一切顺其自然，水到渠成吧。你孩子很有可能会恨你现在的丈夫。

他们认为，是他把你从他们的爸爸身边抢走了。所以，你不能期望孩子们张开双臂热情地接纳你的现任丈夫。他们关系处得如何，你尽量不要管，别干涉。

如果你成了后妈，处事一定要谨慎。不要告诉丈夫，应该如何管教他与前妻的孩子。我们采访过这样一位当后妈的女性朋友。她很不满丈夫溺爱孩子的行为。因为她觉得，丈夫经常给孩子买各种贵重礼物，只会宠坏了他们。她想告诉丈夫该如何教育孩子。我们建议她置身事外为妙。父亲想要用物质来补偿孩子，或者用这种方式来弥补父母离异给孩子造成的伤痛，这很正常。更何况，花的是他的钱。你也别勉强孩子与你搞好关系，或者试图取代他们的母亲。“她永远是他们的妈妈，所以你还是省省力吧。让他们主动过来亲近你。”同样为人后妈的艾琳说道。当然，你也不能什么事都不管。你要与丈夫一起给孩子立下基本规矩——比如按时完成家庭作业、按时上床睡觉、说话要注意礼貌，否则你会面临各种混乱状况。

举个例子，你应该心平气和地告诉孩子，说话做事要有礼貌。如果他说：“你又不是我妈，我才不听你的。”你也得捺着性子说：“你说得对，我不是你亲妈。但我是你的后妈，既然现在我们生活在同一屋檐下，我很乐意与你们好好相处。”如果他们说：“我不喜欢你，我不需要听你的。”请继续捺着性子地说：“也许有一天你会喜欢我，愿意听我话的。我会不断努力的。”

突然间要处理组合家庭的种种问题，的确很难，如果你还没有为人父母的经验，那就更困难了。你也没必要对自己太苛刻，总是怕自己表现不好。有时，你会怨恨这些孩子不是你亲生的，不知道该如何拿捏其中的分寸。你会恨自己，因为他们不喜欢你。所有这些都正常。

别向他们的父亲抱怨你的不满。他会教训孩子，而孩子们只会因此更加恨你。不如跟其他当后妈的女性朋友多聊聊，你们会有同样的感受、挫败感，她们或许会给你一些建议。或者干脆参加一个继母援助团体。

“在前后两段婚姻中间，我单身了八年。我已经不习惯分享，也不习惯家里有那么多人走来走去。突然，我有了孩子，而且他们的朋友还会经常来家里玩。开始的时候，我很头疼。但现在已经好多了。”为人继母的安这样说道。她有什么建议吗？“把一切交给时间。”

[15条额外提示]

1. 给他惊喜！你们吵得很凶，不知该如何收场时，停下来说一句：“我不想再吵了，做爱吧？”
2. 就算某个故事或笑话他已经跟你讲过一百遍了，你也要像头一回听一样，听得津津有味。别告诉他，你以前听到过，或者在书中看过，也别生气。
3. 我们曾告诉你，恋爱时，千万不要为男性搜集他喜欢的球队、连续剧或歌星的剪报或其他资料。这会让他知道你很喜欢他，而且你对他的这种高度关注会让他吓到。但是，结婚后，就不同了。一定要注意他喜欢的东西——音乐会、热门股票——偷偷放到他抽屉里。你的贴心会让他很欣喜。
4. 如果他身上有你很不喜欢的习惯，尽量别在他面前提起——他会很感谢的。
5. 在上班或在家时，丈夫打电话给你，你一定要放下手中的活儿，专心跟他说话。真诚地倾听，百分百关注他——别一边跟他心不在焉地聊天，一边干别的事——让他感到自己很重要。（别以为他感觉不到你很敷衍。）

6. 如果他穿去年的西服，发现衣服变紧了，抱怨干洗店导致衣服缩水，一定要同意他的观点。“我们真的应该找其他的干洗店了！”千万别告诉他你的真实想法，不是衣服缩水了，而是他变胖了。

7. 如果丈夫自己忘记把钥匙、墨镜或其他东西搁哪儿了，还反过来责备你丢了这些东西，等到有一天他找到了，发现是自己搁错地方了。你千万别说“我早就说过，是你自己弄丢的”，或者骂他傻，非要他道歉。就让这件事过去吧。

8. 如果没什么特别理由，你只是突然想给丈夫买点礼物（他最喜欢的音乐会门票或一件皮大衣），或者你突然来了兴致要招待他朋友。可是你还没来得及给他惊喜，他却干了让你糟心的事，你也别改变主意。千万别说：“你知道吗，我本来打算.....但是现在被你搞砸了，我改变主意了！”如果我们要等到丈夫变得完美无瑕，才愿意为他做一些美好的事，那么我们恐怕永远都没有机会再干这些事了。因为人无完人。

9. 丈夫上班时，你很想打电话告诉他一些不好的消息——比如账单又透支了；你不小心撞了别的车，要修好车上剐蹭的地方得花500美元等等——你明白，告诉他之后，他肯定这一天心情会不好，等他接起电话时，你不妨装作就为了跟他打声招呼，等他回家时再说。如果他问：“什么事？怎么给我打电话了？”你就简单说句：“没啥特别的，等你回家再细说吧。”为什么要让他的这一天过得很不好呢？

10. 我们曾说过，约会时，一定要等男方先开口说“我爱你”。结婚后，你可以先说，而且可以不停地说。

11. 给他捶捶背。

12. 周末让他多睡一会儿。
13. 别埋怨他开车开得太快，也别在他迷路时，打电话求助别人给他指路。
14. 如果 he 不想逛街，别强迫他去。
15. 别问他你是不是胖了、你漂不漂亮。别给他太多压力。让他好好歇歇。

[倾听男人心声]

我们随机对一些男士进行了调查采访，想知道他们心目中理想妻子应该是什么样的。以下是他们的采访实录。

姓名：乔治·S.。职业：科幻作家

我想要的妻子应该是一位充满想象力的性伴侣。我希望她能激发我的灵感。头脑和智慧是人体最性感的部分。我想跟她一起玩角色扮演，假设我是侦探，把她逮捕了；或者假装我们是陌生人，然后我在汽车站偶然与她邂逅。我喜欢与她一起体验新鲜刺激的事，希望尝试各种性爱方式。充满想象力的性生活能让枯燥乏味的婚姻生活变得有声有色。假装你和妻子是陌生人，然后你爱上了这个陌生人，你就没必要再找别的女人出轨了。这真的很有意思。当然，我还希望妻子不会整天唠叨。

姓名：罗伊·W.。职业：会计师

能跟她愉快地聊天，有充分的性爱生活。

姓名：比尔·M.。职业：脱口秀主持人

我是个不婚主义者。但是，如果我结婚的话，我并不介意妻子会不

会做饭、打扫屋子，这并不重要。我跟现在的女朋友在一起生活五年了。我从来不介意她做不做饭。我们现在生活的时代，餐厅、饭馆遍地开花，叫外卖十分方便，而且还可以去各种餐馆尝遍天下美食。做不做饭、收不收拾屋子不会影响两人之间的关系。如果把夫妻关系比作一架飞机的话，性爱就是燃料，燃料用完了，飞机也就坠毁了。所以，我只希望妻子能尽一切所能保证我们的性生活。这不是开玩笑，我是很认真的。她想尽一切办法，给性生活增加刺激，不管是戴假发扮演各种角色、看成人片、买情趣玩具，都行。这是她的全职工作。如果我有妻子的话，她不用为花多少钱买衣服这样的琐事跟我争吵。如果你总是盯着别人穿着什么漂亮衣服，那么我们的关系也就完蛋了。当然，她除了性生活很给力外，还需要有头脑。跟充气娃娃一样的女人，我顶多只会跟她上一次床。我绝不会跟没有脑子的人结婚。毕竟，你要跟妻子长期相处。很多夫妻会为各种各样的事情吵架，其实主要问题只有一个，他们没有正常过夫妻生活。

姓名：罗伯·W.。职业：律师

我妻子必须是我的好朋友。虽然有些人强调夫妻之间的性生活很重要，但做爱毕竟只是夫妻相处中很小一部分。卧房之外的夫妻相处中，真诚、顺畅的沟通是极为重要的。充满爱意的拥抱或许对促进夫妻关系能起一时的效果，但始终难以持久。真正的爱人，应该是双方灵魂的高度契合，他们的爱也就升华到了新的高度。从此，夫妻琴瑟和鸣，再也不会孤独。我的妻子应该把我带到那个境界。

姓名：吉恩·P.。职业：计算机程序员

我希望妻子能具备以下三个条件：姣好的面容、智力水平与我相当、具有个性魅力。

姓名：克雷格·C.。职业：猎头公司职员

我只会追求这样的女性：她时常面带微笑，从不抱怨。

姓名：斯科特·F.。职业：房地产开发商

我理想中，妻子该具备的素质是：信任、毫无条件的爱和责任、有维系持久婚姻的信念、重视家庭、珍视亲情。

姓名：安德鲁·N.。职业：画家

我需要一个爱我、关心我、愿意为了我付出一切，并同时能活出自我的妻子。在我伤心难过时，我可以对妻子吐露一切，而不用担心她会瞧不起我。

姓名：马克·M.。职业：医生

我想首先妻子能吸引我，我们之间能产生某种化学反应。在这个基本前提下，我还希望妻子能具备以下5大素质：

1. 诚实。我不奢求她每时每刻都坦诚。但在原则性问题上，她绝不能欺骗我。

2. 智慧 。结婚前，我跟女性约会，只要第一次约会发现她是没有头脑的笨女人，就不会再约她。

3. 思想与时俱进 。我可不想跟那种古板、守旧、迷信或神经质的女人在一起，她的思想可不能像我母亲或祖母一样陈旧。

4. 志同道合 。这是锦上添花的素质，不能强求。

5. 长相标致 。我们不能欺骗自己说，在婚姻中外貌并不重要。我们只不过已经不像十八九岁的少年那样，那么注重外表而已。

丈夫总会时不时给你一些暗示，表明他理想中的婚姻、理想中的妻子应该是什么样的，不该是什么样的。想要更多的性爱（或更刺激的性爱）、更多的家庭聚餐、更有情趣的生活等等。你听进去了吗？

[幸福女人的戒律感言]

姓名：艾琳·F.。职业：模特经纪公司创始人。结婚年限：**50**年

男人就像是异类物种。你没法告诉他做什么。我不明白为什么那么多女性口口声声要求男女平等。男女从来就不平等。大主意就让你丈夫拿吧。让他感觉好些。千万别拒绝丈夫的生理需求。不要给他出轨制造借口。打扮得美美的。如果你总是看着像明日黄花，他会怎么想呢？努力工作。但不要为了事业而付出婚姻。妥协是维系婚姻的必需品。刚结婚时，我总要跟他争个七荤八素。现在，我只会心平气和地说出我的想法。事情变得顺溜多了。结婚头十年是最艰难的。

姓名：伊莱恩·S.。职业：家庭主妇、专职妈妈。结婚年限：**46**年

每天早上他去上班时，我还没起床，等我一醒来我就会给他打电话说声“早上好”。这能让他感觉到，我在想他。我还有另一个原则，绝不吹毛求疵。我从来都不会抱怨丈夫送给我的礼物。哪怕这份礼物不符合我的品位。我宁可把它锁进抽屉里，也不会拒绝接受。退回礼物很伤人。根据我的经验，如果你抱怨他礼物送得不好，他就不会再送你礼物了。

姓名：海伦·G.-B.。职业：编辑、作家。结婚年限：40年

我认为，幸福婚姻的关键是嫁给一个好人。我们或许会被性、金钱、外表或所谓的爱一时迷惑，但我认为，一桩成功的婚姻的基础是嫁一个好人。外面的世界会带给你很多的压力、不幸；如果回到家还要面对一个无耻齷齪的小人，那简直无法忍受！我想我不是第一个提出这种观点的人。你与丈夫在一起应该有很多乐趣，能找到很多雷人的笑点。我指的不但是讲笑话取乐，你们生活中的点点滴滴都可以成为情趣。每个男人和女人身上都有可笑或可爱的习惯。我丈夫每次坐飞机，总喜欢早早地到机场候机。他说，机票上写了要提前两个小时值机。我好气又好笑地问，怎么纸上写什么你都信啊。就因为他这个习惯，我们经常刚刚日出就到机场等候早班飞机。我经常拿这个事笑话他。

姓名：玛丽安·M.。职业：家庭主妇。结婚年限：32年

有选择性地吵架。有什么不快就说出来。闷在心里，只会让事情恶化。与丈夫一同成长，而不是日益形同陌路。要让丈夫开心。举个例子，我丈夫希望我辞职在家带孩子，因为在他小时候，他母亲总是在外工作，根本没时间照顾他。所以我就待在家里照顾孩子，直到孩子十三四岁的时候，我才找了份房地产公司的兼职工作。现如今，离婚的人越来越多，但我相信，他们还是会跟自己的前妻或前夫类似的人再重新开始。

姓名：黛比·F.。职业：私人教练。结婚年限：20年

我尽量不让自己介入他和他家人之间的事。比如，他妈妈如今独自

生活，为了哄老人家开心，他一天要打好几个电话给她。再比如，他把钱借给了他好几个亲戚。这些事，我都不会过问。我会尽量安排一些特别的聚会，主要是在星期六晚上。我还会与闺蜜出去聚会，参加健康的单身派对，我也会鼓励他偶尔跟自己的哥们去聚聚。

姓名：斯蒂芬妮·Y.。职业：杂志编辑。结婚年限：**17**年

要尊重对方的隐私。别未经许可，就擅自查他的邮箱、电子邮件、笔记和日程表。别想当然地认为，看看这些没什么。要明白，你丈夫是个独立的个体。关系亲密并不代表你有权知道他的一切。想个办法，每天至少有一次一起逗乐的时间。这期间，可以跟他讲讲笑话，或者这一天孩子讲的有意思的话。我和丈夫都有工作，也有孩子。这很容易让我们过得像机器人一样。幽默能有效避免这种悲剧。同事们看到后常常会这样说：“哇哦，你在跟丈夫打电话，还哈哈大笑！”否则，你就像个工作狂一样，每天的生活只有一系列必须做的事。你会不记得，停下来给丈夫打个电话，你会忘记自己是个妻子，有个人在爱着你。有时，我会打电话给他，简单地说一句“我想你了”。还有一条规矩是，我们每次见面或分别都要亲吻，哪怕我们不喜欢这样，觉得这好像没什么实质性内容。这种仪式其实就像结婚戒指一样，时时提醒你们，你们在一起。

姓名：简·B.。职业：律师。结婚年限：**10**年

别带着气上床睡觉。一定要先把话说清楚，把气消了。

姓名：米丽娅姆·G.。职业：猎头。结婚年限：**7**年

制定共同的奋斗目标，这会让您们的关系更加亲密，你们会为未来感到无比兴奋。比如，买一所大房子、去某个地方旅行、一起攒钱等等。化妆速度要快。办事要按照他的喜好来，如果他有些大男子主义，尤其要注意这一点。多说“谢谢”、“我爱你”之类的话。让他知道，你很稀罕他。千万别十天半个月的，才做一次爱。作为一名职业顾问，对夫妻都上班的人，我想说，我清楚地知道，女人很难做到事业与家庭兼顾。最好是其中一个正常上班，另一个从事兼职工作，照看家里。当然，你们的角色可以轮换。比如，孩子还小的时候，妻子可以慢慢放下工作，带孩子；等孩子长大些的时候，妻子想要继续深造读MBA或者她的工作要求经常出差，丈夫要予以鼎力支持。千万别奢求能在事业上平步青云的同时，成功照顾好孩子。毕竟，人的精力是有限的。

姓名：安·A.。职业：编辑。结婚年限：5年

我有两条简单直接的规矩。第一，不管我们谁离开家，都要说“再见”和“我爱你”，就算我们刚刚吵过架，也不能例外。理由可能有些迷信。我有位朋友告诉我，她最大的遗憾是有一天她很生气，没跟丈夫说再见。结果那天，她丈夫出车祸去世了。另一条规矩是绝不在公共场合与丈夫吵架。我看过其他的夫妻经常在公开场合吵架，觉得很不好，所以发誓我绝不能犯同样的错误。就算只是拌两句嘴，也会让周围的人很不舒服。这还会让其他人说你和你丈夫的闲话。私下里怎么吵怎么闹都没关系，但要严禁在公众场合这么干。

姓名：伊妮德·O.。职业：化妆师。结婚年限：5年

管住嘴。要经常表扬他。认真听他讲话。告诉他，你很爱他。如果

晚上睡觉时，你们还在生对方的气，至少第二天，必须做些什么，修复你们的关系。

姓名：海伦娜·S.。职业：婚姻咨询师。结婚年限：4年

把夫妻关系当做你生命中最重要的课题。有太多的人忽略婚姻，而把注意力过多地放在工作、孩子或其他地方。要时不时花点时间，经营夫妻关系。比如，每周安排一个约会日，尽情享受二人世界。另外，每天都要花时间，与伴侣进行有益的沟通。给他一个真诚、发自内心的拥抱。告诉他，你很感激他做的一切，很在意他说的话。深情地凝望爱人的眼睛，认真地对他嘘寒问暖；问问他这一天过得怎么样、做了些什么，认真地聆听哪怕只听五分钟（这种方法真的事半功倍）。如果你不花心思和精力好好经营，怎么能平白无故地奢求拥有一桩幸福、快乐的婚姻呢？

学会相互沟通，可以自由地表达你的需求，用最有效的方式给出你的反馈或者批评。别时不时地打断或提供建议，要学会聆听，你才能理解丈夫的观点和看法。缺乏沟通、不善聆听，成为了许多婚姻的杀手。怨念长久积累，终究会导致双方关系紧张、争吵或者疏远。沟通不是指你坐在那儿，滔滔不绝地说你自己的感受，谈论你的想法。沟通是指，把丈夫视为一个值得信赖的朋友，你们可以相互分享心事和看法。你可以跟他说，你最看重的是什么，通过沟通，你们会更加了解彼此。健康的夫妻关系应该是你们可以做真正的自己，并同时感到爱和被爱。

姓名：詹妮弗·F.。职业：猎头。结婚年限：2年

我会努力做他想做的事，即便我自己并不太想做，比如摘南瓜、看恐怖电影、看冰球比赛，虽然这些事我并没有兴趣，但只要他想干，我

就会陪他一块儿去。他每天都加班到很晚，但我不会唠叨他，让他早点回家。我努力对他家人好，甚至比我对自己的父母还好。我从不拒绝他的性要求。

后记

“戒律”系列丛书特许推介商现身说法

我是“戒律”系列丛书的特许推介商，也是书中戒律的推崇者，很高兴“戒律”系列丛书中终于出现了一本专为已婚女性服务的书。这样，成千上万的女性终于可以遵循婚姻的成功秘诀，从而沐浴在幸福的爱河中了。

从个人角度，我本身就是遵循着“戒律”系列丛书，进入幸福婚姻的。我已经结婚八年，和丈夫拥有两个漂亮可爱的儿子。自从上世纪90年代初，初次接触“戒律”系列丛书，我就开始遵循里面的信条，从此我便开始了一段精彩纷呈的爱之旅。丈夫每天会给我打好几通电话，说“我爱你”，还会经常对孩子们嘘寒问暖。对于在纽约这个充满压力和竞争的城市中当律师的他来说，做到这些实属不易。每当他回家很晚时，我从来不需要担心他是不是去什么地方鬼混了，我相信他一定是在办公室里为了我们这个家辛勤工作。反过来，他也很尊重我，因为我身兼多职，为人妻，为人母，同时还是职业女性。我对他百分百信任。我们毫不质疑彼此的爱。当我们争论或产生分歧时，他总会说这样的话安抚我：“亲爱的，咱别为这事斤斤计较，伤了和气.....让我们放眼长远.....我们可得过金婚呢。”你也希望像我们一样吗？那就遵循戒律

吧！

当然，生活并非童话，并不是每天都完美，尽如人意。如果夫妻双方都得一边工作，一边照顾孩子，承受巨大的压力是不可避免的，所以我总是努力做到最好，做到善解人意。我会每天对丈夫说“我爱你”，经常赞美他，感谢他做的点点滴滴。每周末，我会让他睡到自然醒，让他有时间去健身房锻炼放松。换句话说，我严格遵循本书中所有的金科玉律。

不管是美好的一天还是倒霉的一天，我都会平心静气地面对我的婚姻。每当我晚上睡觉、早上醒来时，我都会感恩自己能早早地读到“戒律”丛书，并且遵循里面的原则，还把它们分享给周遭的朋友。我的生活平衡、健康、充满欢乐。

从职业角度讲，作为“戒律”系列丛书的推崇者和职业顾问，我为无数已婚女性做过指导。我见过不少女性在婚姻中犯过各种各样的错误，与丈夫较劲、批评指责他们、对细节问题不上心、把一切当成理所当然的，等等。我目睹过许多婚姻逐渐恶化变质，直至无法挽回，以离婚收场。有些女性回避“戒律”丛书中的原则，或者对我提出的如何稳固婚姻的建议置若罔闻。她们拒绝遵循戒律，结果，只落得了很不开心、不幸福的下场。不管你喜不喜欢，真相就是那么残酷。经营夫妻关系通常是女性的责任。如果女性能在恋爱和结婚时都严格按照某些戒律行事，男方也会给出善意的回应。女人付出多少，就会得到多少回报。

即便女方有一份很好的工作，挣的钱比她丈夫还多，她也应该保持谦卑和低调。男人的自尊心很强，很脆弱。我见过有些女性仗着自己能力强，在家里横行霸道，把丈夫当孙子训，最终只落得婚姻破裂的下场。相反，那些把丈夫视为一家之主、一国之主的女性，更容易在

婚姻王国中收获幸福。我明白，要做到这一点，需要付出很多努力，但你的收获也会是沉甸甸的。不论是我那些客户活生生的成败案例，还是我自身的人生经历，都无一例外地证明了，书中的戒律很管用。

请记住，维系婚姻不易，再婚更难，所以不要犹豫，请谨遵《戒律II：幸福婚姻的金科玉律》，悉心经营你的婚姻吧。

南希·弗里德伯格敬上

哥伦比亚大学组织心理学硕士