

# 《新入门媳妇手册》

本册主要讲述女性婚后如何维护长期关系，主要包括平常中如何维系正常的夫妻关系，遇到冷战、出轨等情感问题该如何处理。

# 目录

## 夫妻关系维护

- 男人如何主导，女人如何辅助？
- 聪明女人经营婚姻的三不管和五要做
- 女人的哪些行为，会对男人造成了伤害？
- 不妨向范爷学习，“小女人”的幸福
- 女人如何提升内在修养（1）
- 女人如何提升内在修养（2）
- 爱上自己的性别
- 男人并不喜欢主动的女人
- 如何维持长期关系 之 运用加分减分法则

## 婆媳关系

- 毁掉婆媳关系的三句话
- 处理好婆媳关系 只需做到七点
- 月子期间，婆媳关系巧处理

## 情感问题预防及处理

- 婚后“发富”的女人，越发需要低姿态
- 如何面对男人的家庭“冷暴力”
- 情感专家支招：女人防止老公出轨的五大秘籍

## 丈夫出轨怎么办

- 老公出轨的六个原因
- 了解男人的特性，一步步挽回丈夫的心
- 挽留婚姻不等于乞求他留下
- 挽回老公，以小三为师
- 经营自己，对丈夫若即若离

## 如何赶走小三

- 正确的赶小三方式

## 男人如何主导，女人如何辅助？

恋人之间的长期关系相处是一个很大的命题，也是你在情感上一生都需要面对的问题。今天，我尽可能用浅白的语言来论述长期关系中的一个重要准则：男人主导，女人辅助。但凡违反这条原则的男人女人，都不可能轻易获得幸福。如若你掌握了这一准则，你却会发现你们相处中很多摩擦都是可以避免的。而对于正在挽回的朋友而言，希望从这篇文章中你可以领悟到，当初自己有哪些是做错或者不够充足的，针对性进行提升。

### 那么，男人如何主导，女人如何辅助？

作为一个男人，应该在感情中占主导地位，带领女人过共同想过的日子，不能没有主见，不能遇事慌张、不知所措。

举个例子，小两口子决定买婚房了，可选择的很多。作为男人，就应该对个人预算、采光、绿化、交楼时间、交通、车位、物业管理、孩子未来的学位、与父母的距离等心中有着明确的选择标准，并协调两人及双方家长的选房标准，引导购房一事往可控的方向发展。

男人必须具有长远的目光和规划。一旦男人把事情弄得一团糟，女人会怀疑他处理问题的能力，或者他对自己的重视程度，然后对两人的未来产生不确定感，问题就开始严重起来了。

需要注意的是，男人是需要主导，但不能以此作为自己大男子主义、控制欲的借口。为什么女人总是喜欢成熟的男人，因为对事情的辨别、处理、对度的把握都是生存价值的体验。

回到刚才买房的例子，你要是罔顾她不想住在 11 楼以上的要求，硬要说 15 楼的风光、采光更好，性价比更高，那你就是不尊重她，不在意她的感受。这就不是主导，而是控制，绝不能混为一谈。

### 那么作为一个女人，应该如何做好辅助者的角色呢？

一方面，把所有男人想做决定的机会留给他。对于小事他问你意见，你可以随意说，两人还是得有正常交流的。而对于大事，男人基本上都是想自己拿主意的，此时你就要谨慎说话了，因为更多时候他心里其实早有答案或者倾向的选择，问你只是表示尊重以及希望能得到你的支持和肯定。

譬如他最近有跳槽的机会，他问你意见。你如果回答“当然留在原来公司，跳槽又要适应新环境，你

现在身体再加班怎么行！” ，也许会让觉得你是为他着想，也许他会尊重你而不跳槽，却难免有些遗憾——你不够懂他。

那应该怎样回答呢？你可以说：

“这份工作你熟手，和同事关系又好。新公司的行业很新，但感觉未来发展前景蛮大的。要是让我选肯定很纠结。不过我倒是很确定，哪个老板请到你都会觉得很值。”

“其实我觉得两个选择都不错，按照你的心走呗。如果能同时照顾到身体就最好了，毕竟我以后还要靠你的。”

把事情都往好的方向说，表达出对他的肯定后，把决定权交回到他手上。

另一方面，如果你的想法很明确，很想干预男人的某一决定，那么就要学会怎样被动式的主动了，也就是在保全男人面子的前提下、暗地里真正掌握了主动。这是长期关系里女性最重要的哲学之一，以后再写一篇文章细述吧。

记住，如果想让你们的关系和谐，必需要认清你们在两性关系中的性别，男人就该像个男人一样，负起责任，做男人该做的事。而女人也别老想着抢男人的活，除非你想要的只是主动权，而不是他心甘情愿的呵护和关怀。

## 聪明女人经营婚姻的三不管和五要做

### 三不管

#### 1、男人的去向不要管！

男人拼搏自己的事业难免要应酬和交际，男人也需要和兄弟朋友独处的空间，只要他出门前会跟你讲一声，晚回家会给你报个平安，你就不要捉得太牢。

#### 2、男人的钱包不要管！

流传这样一句，男人有钱就变坏，女人变坏就有钱。所以女人都想要管住老公的钱。但这种想法是错误的！男人钱包里的钱就是他们的尊严，如果能给你钱花，你就不要过多去管他有多少钱，好的女人要学会给男人面子！如果他主动让你管家里的钱，你要懂得持家，哪里该花哪里不该花，做个善于理财的女人！

#### 3、男人的隐私不要管！

每个人都会有自己的隐私，他不告诉你不是因为不想你胡思乱想，但很多女人却硬要闯进男人手机的禁区。其实很多时候都是误会，男人有个红颜知己也是正常的，但一旦被你发现了，被你误解了，反而导致他们内心的慌乱，常常找红颜倾诉。谁会愿意回家就面对妻子盘问的脸的呢？这样只会加速把他推向红颜的身边！如果男人身边有红颜，那也证明了他的魅力，你的眼光，你只需要自信点，开心点，足以吸引你的男人！

### 五要做：

#### 1、管好自己的嘴！

祸从口出的道理，你还不懂？不能说婆家的坏话！永远记住一个真理，妻子是可以选的，但父母是没得选的，如果你和婆家有矛盾，丈夫一定会站在自己父母那一边！聪明的女人要学会爱屋及乌！还有切忌在家里絮絮叨叨，生活不是只有柴米油盐，别忽略了两人相处的情调！最后一张嘴，聪明的你，绝不能忽视！管好自己的嘴，不只是管住自己的话，还要管住自己的食量！好的身材就是管出来的，不重视自己的身材，只会令家里的女人抵挡不住外面的诱惑！

## **2、做个精明的财政大臣！**

男人不是不愿陪你逛街，而是不愿看你肆意挥霍他辛苦挣来的钱。聪明的你，要懂得理财，也要懂得给自己一个保障。意外和疾病是无处不在的，你要懂得让你的男人给你保障--买保险！男人的心能靠得住，但他的身体一定也能靠得住吗？别担心钱掉进保险的坑了，你要知道的是，保障型的保险是用小钱换大钱。理财型的保险是留下一笔将来要用的钱，保证将来不缺钱花。而教育型的保险是保证孩子有足够的钱完成学业。只有你懂得这些道理，才能真正不被骗、不被盗、不被借、不被啃！

## **3、装糊涂：**

大智若愚也是一种智慧。太聪明的女人不会很幸福的。适当的时候要装糊涂，在外要给男人留点面子，不要太强势！有些东西要学会睁一只眼闭一只眼。有时候吃亏也是一种福气，不要事事想着占上风！

## **4、要有危机意识**

家是男人的港湾。男人下班回家已经够累的了，谁愿意去看你的脸色？男人的应酬有时候需要携眷出席，但想想家里那个黄脸婆带不出手，取而代之的会是谁？别安于你的家庭主妇生活，别安于你打麻将逛街的生活，你要做的是教好自己的孩子，管好自己的形象。做个贤妻良母，才能稳住男人的心！

## **5、要有自己的事业**

很多女人满足于被男人养着的日子，满足的自己的外在，却忽视了自己的内在，只有不断地提升，才能满足内在的修养啊！最重要的是，长期呆在家了，会令你和社会脱节的，身边没个朋友，有心事的时候也没有地方倾诉，只会在家看谁都不顺眼。如果女人有自己的事业，就会有自己的朋友，知道社会的咨询，能有和丈夫聊天的话题，你还愿意呆在家里没完没了的发霉吗？

## 女人的哪些行为，对男人造成了伤害？

很多时候，女人都会在想，明明我这么做对他好，为什么他偏偏就不领情，还整天都这样呢？总是以为自己做的所有的事都是为了对方好，但是却没有去考虑到，你的给予，是否是人家所需要的。

那女人的哪些行为，会对男人造成伤害呢？

第一：控制欲强。总想着去改变别人，对男人的言行举止，总是指指点点。总觉得他应该按着你的思路去走，一有点不合你的心意，就想尽各种办法在那边吵，在那边闹。男人对待感情不想女人那样整天溢于言表，你整天要求他要每天给你三个电话，少一个，你就穷追不舍，打破砂锅问到底，没有得到你想要的答案，你就不打算放过；就算是工作了一天，很累很累的时候，你还要继续揪着这件事，让他给你交代；

第二：把自己的负面情绪传播给他。每次都把你自己的不满，怨恨，埋怨等负面情绪传播给他，想要从他那里得到你想要的安慰，让他必须站在你的角度，必须理解的情绪，如果说了一句跟你对立的话，便不会罢休。试问，跟你相处久了之后，谁敢跟你说实话，如果一直生活在虚假之中，迟早会崩溃；

第三：永远看不到男人的付出，一直抱怨男人为你做得少，羡慕其他人所得到。但是，你却不知道，你这样说，这样做，他想的不是怎么去增加投入，而是觉得，他做的一切，你都看不到，所有的付出，你也感受不到。你一直跟其他人攀比，其实，你拿的是他跟其他男人在攀比，没有哪个男人能受得了，整天被人家拿来作比较，而且是自己的女朋友，最重要的是，还是被比下去的那一个；

第四：当男人正兴高采烈地准备或者着手做一件事的时候，你便开始挑三拣四。举个例子，当他正准备自己的事业的时候，把一切都规划好，也设想和规划了未来，很开心地跟你说了这个计划，但是不但没有得到你的支持，反而被你一盆冷水泼过来。这时候，他的自信倍受打击，还怎么继续跟你说下去呢？

看一看，以上的四点，你拥有哪些？就算只有一点，你也必须改正过来，因为在爱情中，这些都是致命的。

## 不妨向范爷学习，“小女人”的幸福

前几日，李晨在微博上晒出与范冰冰的亲密合照，微博配字为短短的“我们”，多么简单却又深情的甜蜜公开，掀起网友们的热烈讨论，纷纷送上祝福。然而，也有人为此神伤，当日，张馨予微博上晾出对李晨的祝福，遭到各路网友的打击。今天我们不谈他们三人之间纠结的关系，来总结一下“我们”要如何好好走下去。



范爷的霸气是大家都熟知的，李晨甚至被调侃“加入豪门”，但她在爱情里变得很小女人。在接受采访时她一脸幸福地表示自己转变为甜蜜小女生。而李晨是大众所知的成熟稳重型，他的老实可靠从他身边朋友们的口中也可得知。这样的两个人幸福地走到一起绝非偶然。是什么让他们的感情如此稳固呢？

### 女强人在恋爱中也要懂得示弱，明确定位自己的角色

男生最大的期望就是可以时刻保持自己的自尊心，特别是在女朋友面前。他需要强烈的被需要感来显示自己的可靠。在这个地方女生有两个极端。其一，所有的事情都自己承担，自己可以处理的事情就绝对

不会向男朋友求助。久而久之，不仅自己觉得男方给自己的爱太少，男方也会因为自己总是帮不上忙而有很大的压力。这样双方都会对感情产生质疑，显然是无法长久的。其二，所有的事情都必须听自己的。一般来讲，内心强大的女生都有很明确的想法和目标，思想独立、遇事有主见；与此同时，绝大多数都会是完美主义者。每个人都渴望自我，一个男生在这样一段情感关系里面如何实现自我呢？

而范爷是一个情商很高的女人，她懂得男人的心理和需求，在感情中变身小女人，这一点做的相当好。因为有些女人不断强调自我的实现，却忽略了，“哪怕是强势的女人，内心深处也希望有一个比她强势的男人征服她带领她的深层次需求”，著名情感专家康纳先生在《PUA 玩家手册》写道，“女人喜欢体贴、温柔的男人，但是不喜欢唯唯诺诺、毫无尊严原则的奴才，长期关系要处理得好，男女要有明确的分工。”

### 恋爱中给对方多点自由和信任

不管你们的情感模式是怎样的，这一点都非常重要。公众人物的恋情更是如此。本来相比于平常人来说，他们的感情要承受的社会舆论就更多，如果双方不能同心协力，就很难熬过这些压力的冲击。在面对前任张馨予好友的有意挑拨，范爷并不予以理会，也默默承受外界的胡乱猜测；随后，李晨发长微博明确反驳张的恶意诋毁，并表示不愿让“小范儿”受到伤害。两个人互相支持理解，保护对方的隐私和权力，并一起接受外界的众说纷纭。这样的感情必然是坚固的。

范爷也有柔情似水的一面，感情就是如此，没有天生就相配的两个人，双方一点点磨合和改变，才有了“天造地设”这一说。

## 女人如何提升内在修养（1）

人都不可能是完美的。如果你觉得她很完美，那么她只是懂得扬长避短，把最美好的一面展示在世人面前。这个艺术和化妆是一个道理，而前提是建立在对自己充分认识的基础上。

扬长避短是一种处事哲学，了解并经营你的长处，将给你平凡的人生增色不少，更具价值。不要以为“我就是那么真”的态度值得骄傲，那只是懒女人和蠢女人的借口。一个男人不会因为你不修边幅的“真”而爱慕你，就如同你也不会因为一个男人在你面前挖鼻屎而爱上他。

譬如，你十八岁时，青春是你最大的资本，那时候你肤色莹润，身材匀称，露出爽朗的笑容就能迷倒一批少男。你可以不去关注你的皮肤，不去管你的服饰。但是当你年过三十，你脸部线条不再那么紧绷、体态开始走形，你开始自暴自弃的穿休闲、体育、户外的宽松服饰，或者仍旧停留在二十五岁的状态装可爱。而本来，你这个年龄最大的资本应该是成熟优雅。休闲可爱已过了年龄，十多年来又不曾长进，落得如今惨不忍睹之地。还记得东施效颦的典故吗？你用你的短处和小姑娘长处比，你能比得过吗？

譬如，你挑选服装。你肚子突、大腿粗了，暂时减不下去，你挑衣服就应该挑高腰包臀长裙，这样既不显肚子不显腿粗又优雅大方，但你却一直挑贴肚子的绷带装，这就是不自知了。

为什么会不自知？为什么会十多年来不曾长进？难道我说的这些都很高升吗？肯定不是的。

也许只是过去很美好，而你不愿意活在当下。

年龄会让女人变老，却不一定会让女人变丑，随着年龄增长越发耐看的女人大有人在。为什么不是你？

因为她们十几年前就已想通的道理，你到今日仍旧迷茫；

因为她们已经做了十几年的事情，你到今日仍旧只是观望。

## 女人如何提升内在修养（2）

纵观网上情感方面的资讯，往往是一堆“越来越讨厌老婆”，“怎么甩开女朋友”等诸如此类的求助信息。为何在当初男人们苦苦追求不得的配偶，到手后越发嫌弃，是什么原因让他们不再选择与你保持长期关系？女人也有一个千年谜题，“他为何对我没有当初那么好？”笔者在这里的回答是，或许你真的不值得他对你那么好。

种种困惑皆源自我们体内自私的基因。个体动物生命消逝后，基因便随着个体的消逝而消逝，只有繁殖与性，能让基因永流传。为了让我们自己的基因更好地流传下去，男人倾向于选择哪些女人？

基于不同的生理基础，女人有着十月怀胎的肚子，相对男人而言较弱的身体，生育期间必须由男人照顾。那么女人的价值便体现在繁殖能力，魅力也在于繁殖能力，男人所倾向选择的女人自然是繁殖能力强

的女人。

明白了女人的魅力所在，我们就要从以下三方面着手，提升你作为一个女人的价值。

### 1.外貌，身材

不要怪男人是外貌协会，不了解你的心灵美。笔者只想在此说一句，就因为你不好看，所以不想了解你心灵。没有丑女人，只有懒女人，身边的他会厌倦你，无非是你在他面前越来越不注意自己的外型，外型邋遢的女人甚至没资格评判男人的不好。长期关系中对外型不检点是一个致命的伤害，毕竟你年龄只增不减，而世界上总是有更多 18 岁的美女。

### 2. 同步提升

一个越优秀的男人，倾向于匹配一个更优秀的女人，男人随着年龄的提升，智慧与社会资源已经不是往日的那个毛头小子可以相提并论，而你，年龄会越来越大，拼美貌身材已经比不过更年轻的美女，那么你就要与你的男人同步提升，增强自身素质，如温柔，知书达理等等，充满生活智慧的女人无疑是魅力十足的。

### 3.生活方式的改造

许多女人眼里就只有一个男人，这在笔者看来是愚蠢的，当然我不是在鼓励你出轨，但是某些时候，你需要展示出，你其实是有人追求的，你的魅力还足以吸引到其他优质男人。决不能让你的世界只有一个他，保持一定程度的社交，才能活得更加精彩。

## 爱上自己的性别

看到这个题目，可能有人会觉得奇怪，自己是男是女，这是生来就注定的事情，无法改变。既然如此，唯有接受。爱上自己的性别，又从何说起呢？

没错，你接受你的性别，但请问，你是真心的吗？

生活中，不爱自己性别的大有人在。当然，排除掉那些从小就有变性倾向的特殊人群。我们也常常听到身边的女人抱怨：“哎，我要是个男人就好了，就不用来大姨妈了，就不用化妆穿高跟鞋了，就不用生孩子了，就不用做家庭妇女了……”

的确，封建王朝被推翻已经百年有余，如今的社会，却依然是个男权社会。这是个不争的事实，谁都无法改变。随着城市化的进程加快，人们的生活压力越来越大，女人们出了生儿育女，照顾老小，也要承担起赚钱养家的责任。所以，生活中越来越多的女汉子，女强人出现。她们运筹帷幄，能力过人，呼风唤雨，无所不能。但是，问问她们的家庭，有几人是幸福美满的呢？她们看似风光无限，实则满腹心酸。

可能你会说，没有男朋友怎么了，哪怕离婚了，那又怎样？她们已经这么强悍，自己养活自己，丰衣足食，根本不需要男人。可是她们一个人，真的过得很好吗？每当夜深人静，一个人住在空旷的房间，你辗转反侧；每到朋友聚会，所有人都在讨论老公孩子，你无话可说；等到年岁渐老，所有人都在享受天伦之乐，你却要孤独终老。那些豪情壮志，说着“我不结婚，一个人过”的女汉子们，这真的是你想要的生活吗？

什么是女人？女人不只是一个性别，也不只是一个代号，女人是一种气质品味，是一种生活态度，是一种温柔似水，是一种以柔克刚。可能很多人觉得，如今的社会，女人地位低下，不论是在工作，还是家庭中。但是，如果你非要妄图以一己之力去改变这个社会，随时随地保持着女王的气场，那你就完了。你可以是一个好领导，但绝对不会是一个好妻子。

没有男人会愿意在家里被老婆命令。男人最需要的，在外面是面子，在家里是自尊。如果你连这两点最基本的都给不了他，那么哪怕你监管得再严，他也会出轨，去求找一个小鸟依人的小女人。

如果，太多的女人都把自己当成一个男人来对待，在工作上，“巾帼不让须眉”的劲头是很好的，但是在家庭中，倘若你不能回归到心底深处那个柔弱的小女人，那么家庭里的男女角色就会不自觉的反转。这样不仅对你们自己没好处，也会影响到下一代的成长。

只是，在社会上打拼，谁都不容易。坚强的汉子外衣穿多了之后，我们慢慢忘记了，如何做回一个女人。

女人们，爱上你的性别，尊重你的性别。成为一个男人婆，人见人怕，是最可悲的事情。

## 男人并不喜欢主动的女人

有一类女人，比较男孩子气，交游广泛，大大咧咧，说话比较随心随性，敢爱敢说，和异性相处如鱼得水，她们未必美貌，但哥们儿，追求者一样不少。

一旦碰到心仪的男生，她们大多延续和哥们儿打交道的手法，说话做事毫无禁忌，也因追求者不缺，眼光不低，对自己过度自信，频频出击，一旦受挫，疯劲儿傻劲儿一股脑往外冒。

这种为爱奋不顾身，过于主动结局如何？

有好的，但大多是悲惨的。

为什么？因为她们破坏了生物进化的原则和恋爱规则。

男人的基因本能是挑战，征服，保持雄性特质，尽可能获取多的资源以保证生存和繁殖。

女人的基因本能是展现高吸引力，被追逐，筛选出可靠和有资源的异性。

所以，当一个女人取代男人的角色去追逐男人的时候，男人要么试你为短期跟你玩玩而已，要么产生别扭的想逃离的感觉。

也有些女人在感情稳定后，觉得自己无所不能，越来越喜欢掌握主动权，事事都要插上一杠子，显示自己的权威感，和证明自己在男人心目中的分量。并一再挑战男人的限度，以掌握更多的话语权和主动权。

通常，她们的男人要不是一味窝囊受气，郁郁寡欢，要不就是去外面找温柔乡，因为他在你这里精神上得不到满足。

**那么，在主动性方面，女生应该注意些什么？**

一，矜持，被动，至少让他感受到是这样，要让他有主动权，如果什么事都是你独裁，或者自己做好百分之八十的决定，施舍个百分之二十给他，他会觉得男性尊严受到挑战。

二，交往初期，不要主动出击，这会给他造成开放的错觉，让他形成不安全感和亲子不确定性，他会觉得也许你现在对我做的事以前也对别的男人做过，并且在未来你们感情里有出现的风险。所以在他的风险评估里，你很快被刷掉。

三，被动，喜欢听男性意见的女性往往是恋爱等级和情商较高的，但是不显山不露水，让男人感受到

更多的归属感和舒适感。

四，女人不要把主动当成感情里获取权利的途径，适时示弱才是，这样可以激发起男人天生的保护欲，让他离不开你。

五，每一段感情都有不同的主动被动配比，所以，不要一味主动的同时，也不要一味被动，而是找到适合自己的。



## 如何维持长期关系 之 运用加分减分法则

今日微博上有个话题引起热议——新婚妻子嗜吃榴莲不能忍，怒称不接受就离婚。

因为榴莲而离婚显然是不理智的，但我们仔细想想，婚前作为男朋友的他不仅能忍受榴莲的味道，还主动买给女朋友吃，而婚后成为丈夫竟然因为妻子吃榴莲没有开窗散味而发怒，这是为什么？

为什么男人在结婚前和结婚后差别那么大？结婚后男女双方要如何相处？

男人在追求你时，“得不到的永远是最好的”，你激起了他的挑战欲。在他看来，你表现出来的一切都是美好的，他会在潜意识中会为你加分，所以他会忍受榴莲的异味甚至买给你吃。

随着交往逐渐深入，在确定关系后，男人会变得很挑剔、默默的为你减分，你的一切变得不美好了，身材走样、脾气暴躁.....

你可能会指责，男人就是容易变心。其实并不是那样的，恰恰是因为这个男人对这段感情是认真的，他才会开始挑剔。

“长期相处对每个男人而言，都是一生中最大的选择题，为了保障自己的未来，所以在相处过程中，男人会在潜意识中不断地挑女人的问题，”情感专家康纳老师解释道，“男人这样做，是为了确认对方是否就是那个自己想找的女人，是否适合跟自己一起长久生活相处。”

这就是男人在婚前婚后差别那么大的原因。男人之所以这么做，其实并不是刻意为之，而是基因遗传下来的感觉之一，是潜意思引导他们去做的。

而女人则不一样，在还没有和男人确定关系时，为了确定你是不是值得交往，她会挑出你的缺点，这时你是减分的。但在确定关系后，女人会将你作为一生的伴侣看待，她会包容你的缺点，“虽然他有那么多缺点，但他很爱我”，慢慢的为男人加分，并将自己的行为合理化。

所以在结婚后，女人会越来越爱男人，将重心逐渐放在男人身上，而男人则完全相反。于是就出现这种情况，男人越来越忍受不了对方的缺点，而女人却浑然不觉。这就是榴莲事件产生的原因。

为了防止被过度减分，女人需要进行自我完善，如提升自己的装扮和品位，持续加强自己的吸引力，在相处时从对方的角度出发，理解对方的喜好。比如，吃榴莲不一定要在家里还有车上吃。而男人在婚后，既然已经决定这个女人作为自己长期相处的伴侣，也要学会包容和忍让。男女双方应互相尊重体谅、相互包容，尽量减少负面情绪，努力使两人的关系达到长期稳定发展的状态。

婆媳关系

## 毁掉婆媳关系的三句话

导读：要想处理好婆媳关系单凭有一颗孝顺、实在的心还是不够的，还需要注意一定的禁忌，我们一起来看看处理好婆媳关系哪三句话是忌讳。

### 毁掉婆媳关系的第一句话：“我儿子(我闺女)……”

宝妈们疼爱自己的宝宝天经地义，但是当着婆婆的面还是不要说“我儿子如何如何”“我的宝宝怎样怎样……”婆婆听了这些心里却会大大地不以为然，“什么我儿子我儿子的，宝宝还是我老李家的大孙子呢……”这类带有强烈归属感的“我儿子”的叫法本来是没有问题的，但是却很容易让婆婆感到危机感，仿佛孩子和爷爷奶奶家没关系，又好像带了这么久的孙子白带了。

在婆媳关系中，恰是这类有很强指代范围的词语会引发战争。所以不妨改称“您孙子(您孙女)……”

### 毁掉婆媳关系的第二句话：“妈，您不懂……”

在处理家务事或者照顾小孩子时，年轻媳妇最常说的怕要数这句话了。但是，想要避免战争吗？那就快快打住，因为这种话最伤老人心。虽然现代化的家电她不会使，现代化的育儿方法她没听说过，现代社会中的人情世故她弄不明白，但是，这一切并不代表她没能力、没见识，更不影响她拥有自己的儿子和孙子。

而你的一句“您不懂”却完全把她排除在整个事件之外，不亚于明明白白地告诉她：“你什么都不知道就别掺和了。”所以不妨改称“妈，请您告诉我……”。

### 毁掉婆媳关系的第三句话：“你妈……”

比起自己妈妈无限宽容，在婆婆面前能撒娇吗？犯了错误，婆婆能说一句“真是一个傻孩子”吗？不能吧，所以对于大部分的媳妇来说，把婆婆当成亲妈那几乎不可能，而在跟老公说起婆婆时，“你妈如何如

何”就成了口头语了。

但是，事情就是这样奇妙，尽管婆婆没把你当亲生女儿待，但当她一听到你在背后用“你妈”来称呼她，多少还是有些不痛快。毕竟，这个“你妈”其实已经表明了你对她的态度“这是你妈，不是我妈，别指望我把她当成亲妈来对待”。因此，不想莫名其妙地看到婆婆不悦的脸色，又想区分婆婆和亲妈，人前人后不妨多叫几声“咱妈”。

结语：谁都喜欢听好听的话，婆婆也不例外。要想处理好婆媳关系不妨嘴甜点，平常的生活细节中多夸夸她。人都是这样的，总喜欢多听溢美之词，听了心里就会舒坦、高兴。我想，只要做儿媳的平常能有意识的做到对婆婆的关注和支持，婆媳关系也就好处多了。



## 处理好婆媳关系 只需做到七点

导读：婆媳关系自古以来就很复杂，婆媳关系算得上是人际关系中最为微妙也最难以做到平衡的一种关系，不少相爱的夫妇甚至因为婆媳关系走向离婚。那么婆媳关系到底怎样处理才能走向和谐？即将进入婚姻或已经进入婚的广大女性该做些什么才能让婆婆满意呢？

### 第一点：对婆婆不要求全责备

婆婆和媳妇分别来自两个家庭，各自都形成了一套专属于自己的生活习惯和处事方式。作为儿媳，不要拿自己的那套标准去要求婆婆，不要期待婆婆事事做得十全十美，过分挑剔只能让矛盾激化。

### 第二点：婆媳应有共同爱好。

这一点对处理好婆媳关系至关重要，指的是婆媳要在精神层面上有所互动。作为年轻人，儿媳一定有自己的爱好，比如唱歌、跳舞等，在你进行这些爱好的时候，最好能偶尔带着婆婆一起参与，让她和你一起快乐；同时，儿媳还要关注婆婆的爱好，比如婆婆喜欢织毛衣，你要主动赞美她的手艺，并一起学习。

### 第三点：多惦记些生活细节。

前两点是为使婆媳关系和谐，这点算是主动争取婆婆的爱了。有些婆婆经常这样夸赞儿媳：“儿媳昨天出差回来，特意给我带了无糖点心，什么时候都惦记着我有糖尿病。”人老了，她觉得你爱她的表现，就是在每一件小事上都做得让她开心。婆婆也不傻，只要你用心对她好，她一定记在心上。

### 第四点：把婆婆当成自己的亲妈

儿媳一定要将婆婆先当成母亲再当成婆婆，要像关心母亲一样去真心关怀婆婆。儿媳是否真心，婆婆很快就能体会出来。

### 第五点：沟通有“三多”多听、多问、多谈，和老人沟通尤其要注意多听

婆婆通常是爱罗嗦的，即便她爱罗嗦，也不要打断她；有事没事，常通电话，问问婆婆有什么需要没有，她会从内心依赖你；每天遇到的大事小情，尽量跟婆婆念叨念叨，她未必能给你提供有价值的意见，但交谈本身能增进感情。

#### **第六点：摆正婆媳观念，既不是仇人也不是佣人**

现实生活中，有不少儿媳不是将婆婆当仇人，就是将她当佣人。认为婆婆反正退休在家，照顾儿子生活是应该的。要知道，婆婆照顾儿子是天经地义的，但并不包括儿媳。特别是当她感觉到儿媳有意使唤她时。

#### **第七点：给婆婆一定权力**

婆婆退休了，社会关系社会地位逐渐减少和降低了。这时候，如果能让婆婆在一定范围内当家，婆婆心理会充满感激。

结语：对于这7条也许感觉有些难了，最重要的其实还是前三点。能做到前三点，就已经算是个好儿媳了。

## 月子期间，婆媳关系巧处理

导读：很多婆媳关系出现问题都是在月子期间，即使曾经关系不错的婆媳也有可能在这个期间出现问题。小生命的到来，本是一件令人开心喜悦的事情，然而婆媳关系的不融洽让人怎么也高兴不起来。月子期间婆媳关系最易出问题，我们不得不引起警惕，妥当处理婆媳关系，平稳度过月子期间。

### 1、月子中照顾媳妇的重担交给谁最合适

媳妇由于刚生产完，身体状态差，这个时候谁来伺候月子就成了问题，很多媳妇不愿意让婆婆伺候月子，一来担心两个人在生活习惯上有差异，可能在这个过程中容易造成小小的不愉快，二来担心婆婆碍于面子认为自己作为长辈没有伺候媳妇的义务，所以大多数的媳妇还是很懂事，不愿意让婆婆给自己伺候月子，但问题又会出现，媳妇不要求婆婆伺候自己月子，而是让自己的妈妈来伺候自己月子，这样婆婆的心理又会产生不平衡，容易造成矛盾。所以伺候月子的重担交给谁就成了两头为难的事情。

注意：无论是自己妈还是婆婆来照顾月子，都需要注意安抚好另一方的情绪。

### 2、新生命成家庭重心，媳妇备受冷落

面对新生命的降临，一个家庭的重心势必会发生转移，长辈们都将目光转移到宝宝的身上，而这时候的媳妇也正处于身体虚弱的状态。虽然小宝宝的出生是一个家庭最让人觉得高兴的事情，但是媳妇在这个时候并没有从孕期备受呵护的状况中转变过来，心理调节不适，同时婆婆在这个过程中起到一个中间人的作用，她的态度是代表了一个家庭对媳妇的态度，如果婆婆在月子里对媳妇的态度有所变化的话易造成婆媳关系的紧张。

月子期间，媳妇要降低期待，婆婆毕竟不是妈，不可能像自己妈那样了解自己的女儿，那样得照顾得当，而且婆婆她们那一代的女性地位比较低，多些理解便多一分宽容。做丈夫的也要多关心一下妻子，回家后先吻妻子，再抱孩子，好弥补妻子被冷落的心理。

### 3、坐月子不要造成双重伤害

媳妇在生小孩的时候可能会有一些小伤口需要静养，而照顾孩子又是必须要做的事情，媳妇在这个过程中也是要倍受保护的，但是家庭成员对孩子的关注度可能会比媳妇的关注度更高，媳妇和孩子争宠在这个时候就显的有点不可思议但又情有可原。网友 dilys123 表示自己在月子的时候婆婆对自己的态度很不好，以至于现在对婆婆还心有余悸，两人关系到现在也不是特别好。

月子期间，媳妇要受到身体的创伤，需要静养，所以在这个时期千万不要让心灵再受到伤害。

#### **4、出面调节婆媳关系，老公义不容辞**

面对婆媳关系因为一些生活琐事而恶化，作为婆婆的儿子，媳妇的丈夫，应该为谁说话?这个问题就如同妈妈和媳妇同时掉进河里你先救谁一样，当身边最亲的两个人因为一些事情而争吵不休的时候，丈夫应该拿出自己的客观的态度来，不管是替谁说话，都应该有理有据，而不是做个墙头草，目的是让婆媳在经历一场纷争之后还能够静下心来好好谈谈，让两个人的关系能够缓和并且融洽起来。

#### **5、丢掉传统观念，让婆媳关系更融洽**

中国的婆婆似乎都有点传统的观念，认为别人家的女儿总归是没有自己的亲生女儿亲，即使娶回家了成了一家人也还是不一样。婆婆认为儿媳妇娶回家就是应该伺候和孝敬自己的，毕竟多年的媳妇熬成婆可是不容易的，因此依然有很多的婆婆百般刁难自己的儿媳妇，认为她这里做的不对，那里做的不对，总之就是有点鸡蛋里头挑毛病的意思。婆婆做到这个份上，媳妇也不示弱，造成两人的紧张局面。

必须承认有些姑娘成了别人家的媳妇之后是有一些事情做得不够好，但是批评归批评，婆婆应该采用一种更为合理的手段促进两个人的关系和谐，丢掉传统观念，让婆媳关系更融洽。

#### **6、用真情去感动彼此，婆媳关系不再难**

挽回婚姻导师康纳说：“她和婆婆的关系一直都很融洽，两个人都很尊重彼此也都能包容，有什么矛盾都会很快解决，没有发生过什么大的不愉快。”婆媳相处之道贵在一个真诚和尊重，一个屋檐下的亲人，相处久了难免会有分歧和摩擦，当问题出现要善于解决问题，而不是一味的责备和不满，两个人好好地谈谈，在尽可能短的时间内解决问题，同时避免不必要的分歧，用最好的态度对待你的婆婆(媳妇)，这才是最好的方式。

结语：婆媳关系在一个家庭中占据着相当重要的分量，古语云，婆媳和，家庭和。家庭中的这两个最重要的女人能够和谐相处，男人们才能够安心的在外打拼事业，孩子才能够在这个家庭中健康的成长。

## 婚后“发富”的女人，越发需要低姿态

挽回学院导师 谢婉莹

结婚之后，女人最害怕的应该是“发福”。因为“发福”会让女人外貌变差，使其MV降低。但婚后“发富”的女人呢，其伴侣价值是变高还是变低呢？

我们先来说一下现在社会主流的“男财模式”，即婚后家庭花销由男方支出，女方挣的钱归自己使用。这很大程度上，归因于女人典型的供养者心态。当女方收入低时，寻找一个财力比自己好的丈夫，帮忙养家庭养孩子。这种女性，若婚后挣的钱多了，甚至比丈夫还多时，会因为对方已失去“供养者”的作用，开始嫌弃丈夫。于是不再像以前一样温柔耐心的对待丈夫，甚至想着，“他若出轨，立刻离婚，我自己养孩子”。

有这样想法的女性，她在思想上是非常自私的。一个男人有钱后嫌弃自己的妻子，会备受社会谴责，大家会说他忘恩负义、辜负妻子多年默默付出、不能同甘共苦云云。而富了的妻子抛弃丈夫，被谴责的还可能是男人——“谁让他不思进取！”。这是不公平，并且不合理的。难道“发富”妻子的丈夫就没有对家庭多年的默默付出、与伴侣同甘共苦吗？其实，从法律角度看，婚后无论夫妻双方谁富有了，增长的都是夫妻的共同财产，为两人共有。设身处地想想，如果你陪着老公白手起家，然后发了财，你是希望他越发温柔待你，还是希望他对你开始不屑和吆喝？想通了这一点，“发富”的女人若还想保持这段婚姻，希望它和谐长久，她就应该收敛一下自己傲慢的态度了。

客观而言，随着年龄的增长，女人生育能力下降、外貌不如从前，婚后的女人MV必然会下降，而男人与之相反，钱财的积累使其MV越来越高。同时，女人的钱并不是MV的加分项，就如同男人的帅，同样也不是MV里的必选项，因而女人有了钱和男人婚后整容帅了点一样，是提升不了多少MV的。也就是说，婚后“发富”的女人MV还是会变低，而且有钱反而会让女性亲自不确定性变高。在这种情况下，“发富”的女人希望自己的男人不出轨，她就需要努力保持低PU，让男人觉得你是可依靠、可以共富贵的。

清贫夫妻之间的小吵小闹，可能只算夫妻间的情趣，不会构成大的伤害。然而当双方地位越发悬殊（无论男女谁占高位），长时间处于低位的一方，会自尊心不足，很容易被高位者哪怕只是一个无心之举所重创。所以，越高位越要低调，越要低PU。这个道理，放之四海而皆准。不光适用于上下级、师生、明星与粉丝，也同样适用于两人相处。美国有个笑话说：世界上只有白人不能说“我为我的肤色感到骄傲”，讲的也是同一个道理。

综上，婚后“发富”的女人，越发需要低姿态。

## 如何面对男人的家庭“冷暴力”

相信大家对于家庭“冷暴力”这个词并不陌生，因为这几年社会报道这类案子的新闻越来越多，家庭“冷暴力”主要是在双方发生矛盾后，男人施加在女人身上的一种隐形暴力形式。男人采取不与妻子说话，对家庭的事情不理不睬，冷淡，轻视，以沉默冷静的方式与对方相处，使女方无可倾诉，心理承受大压力却得不到发泄，无形中造成女方遭受严重的精神和心灵上的伤害，最终导致幸福家庭的破裂的现象。而受过良好教育且有一定社会地位的知识分子家庭是“冷暴力”出现频率最高的家庭。可见，家庭“冷暴力”已经发展成为一种不可忽视的社会问题了，那么面对家庭的“冷暴力”女人们该如可面对呢？

### 第一：正视家庭“冷暴力”

正确认识家庭的“冷暴力”，其实短暂的“冷暴力”在一定程度上是可以解决情感矛盾，也可能成为夫妻生活的调味剂，但是持久的“冷暴力”就会威胁到你的幸福婚姻了。当遭受冷暴力的时候，首先要反省自身，而不是一味责怪对方，要冷静下来思考一下，想想自己有没有哪些地方是做得不对或不好的，多去想想自己的不是，找出问题的根源，才能更好地去解决问题。

### 第二：重在沟通

家庭“冷暴力”其实是一种变相的精神暴力，其产生的原因有很多，例如，小三插足，出轨，婆媳关系，重男轻女，女方失去生育能力等等都会直接或间接导致“冷暴力”的出现。当家庭，生活出现不和睦不和谐的状况的时候，夫妻双方应该正视问题，打开彼此的心扉，坦诚相待，真诚交流，正如破镜重圆公司的总监兼著名情感专家康纳说过的话“真诚是最可怕的技巧”可见相处过程中真诚是多麽的重要。利用真诚化解因误会产生的矛盾，利用双方都能接受的话题进行交流和沟通，以真诚的态度去推心置腹，让对方知道自己的想法和感受，让彼此的思想得到一致的认识和共鸣，让彼此在对方心里得到安慰，得到关心，得到鼓励和支持，得到满足感，尽可能以一种平和的心态去提高婚姻的质量。这些都需要彼此的沟通去慢慢改善，慢慢消除的。

### 第三：为爱情“保鲜”

每个人都希望有个幸福的爱情和婚姻，那是人生最美好的享受。而在生活中，因夫妻双方缺乏感情沟通，意见不一，导致出现的家庭“冷暴力”，都是不注重爱情“保鲜”导致的结果。人们在恋爱阶段，每天都有新鲜感，很甜蜜，很幸福，但当爱情和婚姻从“一日不见如隔三秋”变成“柴米油盐酱醋茶”的时候，所有的浪漫，新鲜，甜蜜都会随时间的过去慢慢消失，最后演变成一种互相怀疑，烦心琐碎，厌恶的情绪，那么“冷暴力”就随之而来了。所以，消除“冷暴力”就要不断为为爱情“保鲜”，需要夫妻共同努力地不断营造爱情的“新鲜感”和浪漫，让彼此以一种相敬如宾，琴瑟和谐的关系去享受生活。要懂得在“冷暴力”的萌芽阶段，初始阶段就立刻解决，决不能让他任由发展，不然它就会慢慢侵蚀你的幸福家庭。

#### **第四：适当抽离**

当家庭“冷暴力”越来越严重的时候，可以适当地分开一下，给予彼此足够的空间去好好想清楚一些事情，或许在一起感受到的好处，在分开之后就会感受不到了，彼此都会反省自己的问题，明白彼此是分不开的，只是当时被冲动蒙蔽了而已，有所领悟之后就会厌恶“冷暴力”带来的伤害，就会有所改变，有所行动。

古人有句话：“夫妻床头打架床尾和”，其实夫妻的之间是不容易记仇的，毕竟“一日夫妻百日恩”，有时候只需要一个关心的问候、一个会心的微笑、一次真挚的倾听、一个深情的拥吻、一份小小的礼物就能让紧张，僵持的关系一下子变得好起来了，“冷暴力”也随之被扼杀在萌芽阶段。

## 情感专家支招：女人防止老公出轨的五大秘籍

“如何防止老公出轨”是很多已婚女性绞尽脑汁，千方百计想要避免和解决的问题。一个女人无论她事业做得多成功，生活过的多自在，只要老公出轨，就如当头棒，一下子就会被击垮。幸福婚姻从来就不是随手可得，是需要夫妻双方好好守护，好好爱护，好好多花心思去经营的，那么如何防止自己老公出轨呢？

### 一：誓死不做黄脸婆

很多女人在婚后都变得不如单身的时候漂亮，不爱打扮，生活也很随意，认为都已经结婚了，就没有必要再打扮自己。这是大错特错，因为没有男人喜欢整天跟一个披头散发，没有吸引的女人生活在一起的，这不是男人的错，这是男人天生的雄性决定的。所以你要做的就是时刻保养自己的皮肤，多用化妆品，多做保养和护理，减慢自己的衰老速度，每天都让自己漂漂亮亮的。让男人带你出去后觉得是自己的骄傲，让其他男人对你有青睐来刺激他的成功和占有欲。这样他就不会有身体出轨的理由了。

### 二：财政大权不可独揽

现在社会，大部分家庭的财政大权都是由妻子来掌管，有些甚至独揽大权。这是与男人出不出轨息息相关的。所以千万不能独揽经济大权，女人要做的只是协助丈夫进行财产管理而不应该独揽。让男人有钱去投资，哪怕是投资失败了，也没关系，失败还可以重来，你只管默默在他身后支持就好了，就如著名情感专家康纳所说“每个成功男人的背后都有一个了不起的女人”，而你就应该做他身后那个了不起的女人。

### 三：不能做女强人却要有自己的事业，有稳定的收入

女人要有自己的事业，但决不能做女强人，因为你越强势，男人就越有压力，感受不到被需要。在你身上体验不到征服感，那么他就很容易会去找一个可以征服的女人来发泄你在他身上施加耻辱感，那是很可怕的事情。女人应该以家庭是主业，工作是副业，让自己有事可做，能在经济上有自己的收入，而不太过于依赖老公，因为男人挣钱养家真的不容易，证明自己也可以工作去挣钱养家，让他觉得你并不是那种靠人养，衣来伸手，饭来张口的女人，让他知道你为这个家做出自己的努力，男人的压力也会少一点。与此同时也可以跟老公共同进步，共同提升，这样才不会把彼此的距离拉大。

### 四：做个贤惠，懂情趣的女人

自古以来，贤良淑德就是中华民族的传统美德，女人就要贤良淑德，勤俭持家，做男人的贤内助；还要为自己的婚姻生活不断去制造新鲜感，偶尔也可以做一些浪漫的事情哄哄男人，男人也是需要哄的；此外，还要做个懂情趣的人，给予男人的理上最大的满足，保持和谐的性生活，这就需要你去自己领悟了。

### **五：多关心自己的爱人，多沟通**

很多女人婚后都会把重心放在自己的家庭上面，为家操劳，想着每天柴米油盐酱醋茶的琐事，特别是有了孩子之后，一方面要照顾孩子，一方面要照顾老人，一方面要照顾整个家的家头细务，把自己大部分的时间都花在了孩子，老人，家庭，却忽略了自己的老公；这时候，男人就会寂寞，缺乏关心，理解和沟通，是最脆弱，最容易被人趁虚而入，最难把持外界诱惑的时候。所以千万不能让男人有出轨的想法，不然一旦有什么诱惑，就会容易陷进去了。女人在照顾家庭的时候，也要多关心自己的老公，多陪陪自己的老公，填补他的空虚寂寞，让他感受到你的关心，支持和鼓励；理解男人工作的辛苦，让他不再感到被忽视。此外，也要与对方经常沟通，有什么问题都要说出来才不会因为小事而造成不必要的误会，多找彼此之间的共同话题，在思想上与老公保持一致，才不会让他有精神出轨的可能。一个家是需要双方好好共同去经营的。

想要更好的防止老公出轨，除了上面的方法外，最重要的一点就是要把老公出轨的欲望扼杀在萌芽之中，没有这样的欲望和想法自然就不会去做了，这样才能更好地经营彼此的爱情，婚姻，家庭，也只有长久的爱情才是最幸福的。

丈夫出轨怎么办

## 老公出轨的六个原因

有些妻子是刚刚发现自己的老公有外遇，也有些发现老公出轨很多年了。同样的，大家的心情都非常的着急，茫然，不知道今后的路该怎么走。也许你有这个意识，知道你现在的的一个决定，很可能会影响你后半辈子的幸福。

大家焦急的这种心情，我非常理解。甚至有一些妻子说，我学了这个课程之后，我老公马上能有所改变。我在这里要给各位姐妹说的是，你老公不是一个机器人。不是说你今天按一个按钮，他马上就会回到你身边。因为我们在处理婚姻危机关系的时候，它就像是部队作战，它是讲求方法、策略、步骤和耐心的。所以，我这边要给你一个重要的建议，就是在你接下来不知道该怎么走、怎么办时，在学习我课程之前，千万不要轻举妄动，要学会以静制动。这样，你在学习完我的课程之后，一定会有一个非常清晰的思路。

### 老公出轨的原因分析

在面对老公的出轨，我们必须先了解男人出轨的原因，这样才能做到对症下药，避免其再犯。

首先我们来分析一下老公出轨的第一个原因，**男人失意、感情得不到满足**。很多女性以为男人有外遇是为了性，这个说法是不科学的。其实经过调研显示，只有**8%**的男人说欲求不满是他们出轨的主要原因。而**48%**的男人认为感情上得不到满足是他们出轨的首要原因。

貌似坚强的男人脆弱起来就像个孩子，而女人天生是当母亲的好手。关键是很多姐妹自以为很了解自己的老公；婚后把精力过度放在了孩子的身上，导致男人在需要关心和鼓励的时候找不人。而且男人不像女人，他们很少说出这些感受，所以当你的老公需要得到一点肯定的时候你未必能察觉到。但是如果这个时候正好有个异性能尽心的听他的倾诉，就很容易导致婚外情。

如果家庭是因为这个原因导致出轨的，在接下来你一定要养成一种在婚姻中互相赞赏、体贴的习惯，你放心，一旦你做到了，老公们通常都会非常的配合。

第二个老公出轨的原因，**环境的影响，有过出轨经历的好朋友会推波助澜**。据调查显示，出轨的男人当中**77%**拥有一个同样有外遇的好朋友。与那些找小三的朋友混在一起，会让你的老公觉得这种不忠是一件正常、顺理成章的事。当然，作为你老公的朋友，你可能很难一时禁止老公与这些朋友来往，但是你可

以建议他们去一些诱惑较少的地方消磨时间，比如去打球、做运动、去餐馆吃饭，而不是去酒吧或者舞厅。另外还有一个策略，和那些价值观和你相同的幸福的家庭交朋友，建立社交圈，这样建立出一个保护婚姻的环境，培养健康积极的兴趣。

第三个原因，**男人容易与崇拜他的异性出轨**。我发现，40%出轨的男人是在工作当中结识另一个女人。通常他外遇的对象，是办公室里欣赏他、尊敬他、对他的努力赞不绝口的女人。所以，姐妹们，我们作为妻子一定让他在家时感受到他的价值，多把你对老公的欣赏表现出来。当你的老公表现出他在工作中过份惬意的时候，这是明显的警告信号。如果他过多的赞赏或者提及某一个女同事，多过他提到的男同事，此时你就需要注意了。如果这个频率越来越多时，你需要创造机会，让这个女同事看到，你们一家在一起时其乐融融的景象。这个小技巧大家一定要注意到。

第四个原因的出轨，**一般容易出现在男人脱贫暴富前**。这种人并非花花公子或者天生好色，但是金钱会让他的男性本能霎时膨胀。他们早年的生活很可能比其他人来得黑暗，情场上的失意也很让他们耿耿于怀。他们利用自己的金钱不断制造艳遇，是出于一种弥补心理。艳遇的次数往往作为他们体现成就感的标准。这种暴富期的男人突然有了一大笔钱却不知道该怎么花的时候，很容易招引一些别有用心的女人。

所以，作为老婆需要做的是，当家里有一大笔钱的时候要学会怎样去理财，用这些钱去买一些固定资产，比如投资一些房产、基金、给家人买保险等等。手头上留着足够生活的钱就可以了。当男人手上的现金不多时，事自然就少了。况且，从另一个角度来讲，你投资的这些固定资产都是你们夫妻双方的共同财产。

第五个原因，**跨越暧昧期**。这种多是偶发性事件促成的。我有一个顾客，这个姐妹有个非常不好的习惯，只要和老公吵架就把老公撵出去，不让老公回家，把门反锁。有一次她老公在外面没地方去，在街上遇到了以前公司的一个同事。这个同事是三十多岁离婚女性，于是他们一个倾诉一个倾听。以后但凡她老公被撵出去时，他就到这个女同事家。结果，婚外情就不可避免的发生。所以我们女性在处理家庭矛盾时，一定要控制好自己情绪，以免出现上述这种自己促使老公外遇而不自知的情况。

第六个，**婚姻倦怠期，这也是很多男人出轨的原因**。很多人认为婚外恋多数发生在昔日时的两个人身上，譬如初恋情人。其实，只有至少一方的婚姻亮红灯时，发生这种情况的可能性才会比较大。其实婚姻会出现问题，是因为两人的生活进入了倦怠期。

婚姻就是过日子，维持婚姻最大的力量是责任心和生活上的互相信任、需要。这时候要求妻子们去寻找更多新鲜的生活方式，培养自己多样的兴趣，让自己的家庭生活得丰富多彩。

我们主要分析了六个老公出轨的原因，针对怎么做也大致作了一个讲解。我们希望姐妹们学习以后怎么避免发生这样的事，从我个人的经验来说，最核心的方法就是对老公不同阶段的不同需求，加以满足并超越需求。我遇过很多会过日子的女性，有钱就存银行，自己也不会买衣服、舍不得保养，她认为自己是在给老公省钱，更会欣欣自喜于自己“会过日子”。在这里我要重点和大家讲解一下，在家庭生活的不同阶段，老公对老婆的需求也是不同的。大部分家庭在刚开始组建时，生活一般不是特别的富裕，这时候老公对老婆的要求就是节俭，能用有限的一点钱计划好家庭生活就是我们俗称的会过日子。在老公事业发展的过程中，会过日子是基础条件了。老公更希望他在事业顺利时，得到老婆的赞扬；不顺时，老婆能静静的听他倾诉，给他鼓励，陪他一起哭一起笑。当经历过一些年月的累计，日子越过越好了，这时老公对老婆的需求又不一样了。这时候不缺钱了，精神需求就提升了。他在外面接触的一般都是比较优秀的人群，他当然希望自己的老婆能带出去有面子，沟通时能让自己疲惫的心得到缓解，此时对妻子们的要求就更高了。当你无法满足他的要求时，会发生两种状况。因为有婚姻的限制，两个人像熟悉的陌生人般生活着。第二种情况就是他在外面找一个能满足他的。

所以，在实际调研中我发现，**很多有外遇的家庭是老公和老婆没有弄清楚在什么阶段该满足另一半什么需求所造成的。**

# 了解男人的特性，一步步挽回丈夫的心

妻子面对老公出轨，想要挽回的，你需要明白这三件事情：

## 1、婚姻出现问题，是两个人的责任

相信每一个女人在出嫁时都没有想过自己的男人有一天会出轨。所以当老公出轨后，内心是震惊的、难以置信的，然后才是痛彻心扉。每每问自己，为什么他会这样待我？你总会想到自己做得不足的地方，或者说，有些不足是令他不满意却难以启口的。譬如说，你在房事上满足不了他，或者说你因为生育而垮掉的身材。也许你觉得这些都是为他出轨找的借口，但是，婚姻一直是两个人的事，出了问题，也只能是两个人的问题。这个认识，对于挽回老公是很关键的。否则，你抱着怨恨的心去挽回老公，且不论他是被你挽回还是逼回，这样的日子过下去对个人、家庭甚至两个家族都是一种折磨。

## 2、毫无目的的争吵只会让矛盾激化，两人渐行渐远

争吵是什么？争吵就是两把嘴，不经过大脑的过滤，哗啦啦的说出一大堆带有攻击性的言语。你觉得自己没有争吵，只是在讲道理，在解释，但是他并不这样认为，他也有自己考虑和理由，你的“解释”就是在否定他的说法！赞同的话从来就是精悍短小的，只有否定的话才会长篇大论。

你需要明白，争吵的根源来自矛盾，但是争吵绝对不是沟通的一种，更不是解决矛盾的方法。争吵只会让矛盾扩大，让谈不拢的你们渐行渐远，让你更加伤心，让他更不愿回家。

## 3、男人的特性，让他很可能会出轨，但也很可能回归家庭

有那么一句话，“男人是用下半身思考的动物”。他们容易被身材好、漂亮、温柔的女人诱惑，尤其是当婚姻生活无法满足他某一方面的需求时，意志力薄弱的男人便容易出轨。

但另一方面，男人对于家庭也是很执着的，特别是有儿女的情况下。他们在出轨之后也会犹豫，害怕家庭破碎，怕自己被家庭、家族唾弃。

如果你没有主动的切断他回归家庭的路，那么他出轨后回归家庭的可能性很大。尤其是当婚外情和婚姻需要二选一的时候。

明白这三点后，你是否对挽回老公有了一点信心？以下是挽回老公的方法，这些方法的适用要根据自己婚姻状况来，对症下药，不要生硬照搬。

### **不要过于悲伤，不要自残，生活仍要继续**

老公的出轨，对女人而言无论是心理上还是身体上都是巨大的折磨。但是不要过度悲伤，沉溺于自哀自怨的角落无法自拔，更不要伤害自己。退一步说，即使你无法挽回你的老公，但是你还有父母、孩子和朋友！你已经是一个成年人，不要因为婚姻的打击让自己忘了一个人应该担负的最基本的责任，我们不是仅仅为自己而活的。

也许刚开始你觉得生活一片黑暗，无法向前，但是你总是要走出来的。即使你以为世界已经坍塌，但生活还在继续。你可以给自己一个特定的时间，让自己从伤心到冷静。

调整好心态，你在挽回老公上便踏出了重要的一步。

### **停止争吵，不要主动的轻易的提出离婚，除非你已经放弃挽回**

在面对老公的出轨，有些女人无法接受，大吵大闹，失去理智。这些在他看来像个疯婆子的行为，你冷静下来后只会让你掉更多的眼泪。争吵只会让他越发的想念小三的温柔体贴，只会越发彰显你的缺点和不堪，只会让彼此产生更多的烦躁和愤怒甚至更深的怨恨。这些负面的情绪会使女人不顾一切的提出“我要和你离婚”。也许他听到这句话松了一口气，不是他完全不想回归家庭，而是终于不用再生活在每天吵闹争执里。你受不了这样的生活，他也受不了。

争吵不是比赛，没有输赢。争吵不是沟通，只是毫无意义的情绪失控。所以，停止无止境的争吵，这对于挽回老公是一定要做到的。

### **不要试图让更多人卷入这件事，他不会因为这样而回归**

很多女人在面对这件事时，会在两人共同的朋友圈里传播老公出轨的事，会和孩子、家人、亲戚诉说他的事，以争取更多的同情和声援。有些女人甚至会闹到他的工作单位，向领导举报。这些行为，如果对于想报复老公后离婚的女人我还是可以理解的。但要是想挽回老公，我就无法理解了。这一系列的行为会

让你的老公深陷道德的舆论中，但人尽皆知之后，即使他回归家庭，也意味着永远在自己的同事、朋友、亲戚面前抬不起头。还不如离了婚和小三过，然后和家人说你和别的男人暧昧、无理取闹经常打骂孩子……这社会，大把小三逼走原配和老公生活得甜甜蜜蜜的事例。

当然，不是让你一声不吭的隐忍，这样会憋坏自己的。你可以选择和一两个信得过的闺蜜、亲人诉说，但不要和他的同事说这种事。

### **用一颗包容的心去挽回他**

事已至此，接受他出轨的事实。待双方冷静下来后，好好谈谈彼此的想法。如果达成一致，认为都想继续维持家庭，就要约法三章。女人可以趁机要求掌管加重财政。给予一个期限，例如半个月，让他清理掉外面的事后再重新回归。

在老公回归家庭后，不要再旧事重提，也不要因为这次外遇而对他失去信任。信任是婚姻的基础，失去了信任，婚姻将寸步难行。但可以增加他与你一起的时间，例如和孩子一起出游，和父母一起吃饭等。

用一颗包容的心挽回你的老公。

## 挽留婚姻不等于乞求他留下

她的老公出轨，向她提出离婚。

她爱他，不愿意失去他，于是，她委曲求全忍辱负重，竭尽讨好、顺从之能事，可是，老公却越来越厌恶她，越来越不尊重她，最后，竟然发展到当着外人的面羞辱她。

她对我哭诉：“你说，老公出轨之后要自省，看看自己有没有问题，如果有，要去调整、修正自己。你还说过女人不要太强势，我这已经不是调整、修正自己了，我已经对他百依百顺了，为什么还是挽回不了他的心？”

没错，我是说过那样的话，可是，我没有让你对他百依百顺啊。

问题就出在这个百依百顺上面吧，没有尊严、没有底线、没有原则地去讨好、顺从一个人，造成的结果必然是这个人对你轻视、反感、厌恶，在这种情形之下，是绝无可能对你重新产生爱意的。原因很简单，爱情只可能产生于两个对等的灵魂之间，谁也不会去爱一个狗奴才。

遭遇老公出轨但又不想放弃婚姻的女人，一定要明白的是：挽留，不等于乞求；温柔，不等于软弱；修正自己，不等于对自我的全盘否定；不想放弃婚姻，不等于抱住一个婚姻的空壳自欺欺人……

婚姻出问题，一定是双方都有责任的。老公出轨了，老公有责任，没有出轨的你也有责任，你会勇敢面对、承担起自己应该承担的责任，不自怜不逃避不扮无辜。但你有责任，并不代表你从此就低他一等了，并不代表你就有求于他了。你们依然、永远是平等的。

是的，你有责任，所以，你会调整、修正自己，你调整、修正自己，当然是希望能够挽留他，能重新赢得他对你的爱，但更大的动力应是来自于：我调整、修正自己，是因为我想做一个好妻子好母亲、一个更完善的女人。即便最后，我没能留住你，但我今天所做的一切，会让我成长，会帮助我在今后的人生中，赢得幸福。

说白了，你调整、修正自己，根本上是为了自己能成为一个更完善的女人，也是为了自己在未来的日子想起这一切。无悔——只有对过去无悔的人，才能够把所有的能量投入于未来。如果你把立足点放在这个上面，你就不会患得患失、情绪被他牵着鼻子走，你的内心就会宁静和坦然，你自然就会守住挽留和乞求的界限，也会守住自己的尊严和原则——这时候你整个人呈现出的状态，不是卑微的无力，而是向上的光辉。事实上也只有这样，你才可能重新赢得对方的爱。

# 挽回老公，以小三为师

如果你想挽回老公的心，你可以从以下四个方面入手：

## 1、女人首先要爱自己，才可能得到老公的爱

结婚前、结婚后、有小孩，这三个时期里，女人的角色会有巨大的转变或者增加了重要的角色。从父母的闺女、被追逐的女孩转变成老公的妻子、婆婆的媳妇，后来再增加一个角色：孩子的母亲。这本来都是人生必须经历的过程，但大部分的那帮人并没有很好的坚固这些角色，尤其是成为孩子的母亲后，会忽略了老公的妻子这个角色。

当女人在婚后，花费大量的时间和精力致力成为一个保姆和奶妈，那她肯定忽略了自己和丈夫。这样的女人也许会成为婆婆口中合格的媳妇，但肯定不是丈夫心里的好妻子：邋遢，不注重保养和打扮，没有生活情趣……这一串熟悉的描述都指向那个词——黄脸婆。

你的丈夫可能不会要求你像嫁他之前那么青春动人，但他还是希望自己的老婆能够有一定的气质和魅力的。你因为“帮他照顾家庭”而成为黄脸婆，他内心是不会感激你的。所以，想挽回老公的心，你必需甩掉黄脸婆的称号，在自己身上多花心思和时间，让自己成为一个有魅力的妇人。

## 2、利用你作为妻子的优势，以守为攻

如果你的婚姻是因为出现小三而亮红灯，那么你先不要急躁。你要记住，你毕竟是妻子，你是受到法律保护伴侣，你是受到他的亲人、朋友、同事认同的人，你是他孩子的母亲。你相信不，外面那个小三，背负舆论的压力现在拥有的只是一点小钱和你的丈夫暂时的陪伴。她现在最大的资本就是你的老公对他的新鲜感，还有她的青春。她理应比你急躁多了！你急什么？

作为一名妻子，你无需降格去和小三“讲道理”更不要说“吵架”。这样不仅对于挽回老公的心没有好处，反而会让你从受害者变成攻击者，削减老公对你的亏欠感和他的愧疚感，甚至会激发他对小三的怜惜。

所以，想挽回老公的心，要沉得住气，以守为攻。

### 3、以小三为师

先别激动，听我说说理由。俗话说“妻不如妾，妾不如偷”。现在的小三已经和从前不一样，并不一定比妻子漂亮、温柔，但有一个共同的特点，就是可以让男人找回恋爱的感觉。这就是你要反省的事情了。为什么家里有一个现成的妻子不去爱，宁愿承担身败名裂的风险到外面找一个女人谈恋爱呢？

我们常说小三对于丈夫而言，是妻子的附加和补充。总是你在某方面满足不了你的老公，他才会去找那个缺失的。你觉得呢？

### 4、你和小三比时间

前文提到作为一名妻子要善用优势，稳住自己的情绪。有一些女人会选择用时间等待老公回归。因为他和小三，无论是一时激情还是爱情，经受时间的考验和舆论的压力之后，你和丈夫的迟迟不作为，会让小三越发急躁，从而给予他压力。如果事情进展到这一步，那你挽回老公的心便指日可待了。因为大部分的男人出轨都是不想负责任的，已经有一个家庭让他负责任了，为什么还要给自己多找一份？！

这个听起来有点傻的方法，确实很多中国女人面对老公出轨时会用的，并且成功率很高。女人的青春不允许许多等，如果条件尚好，不想这样枯等，又不想放弃挽回，那还是找一家专业的挽回婚姻公司吧。

## 经营自己，对丈夫若即若离

挽回丈夫，是现在很多中国妇女遭遇到的问题。在发现丈夫外遇时，简直是晴天霹雳，难以置信。中国妇女刻苦耐劳，恪守本分，对丈夫给予足够的信任，待丈夫如亲人，毫不设防，为什么自己的丈夫还是会对不起自己？！“我最深爱的人伤我却是最深……”她们的内心被痛苦煎熬着，她们仿佛听到多年来苦心守护家庭正在破裂的声音，她们对人生产生怀疑，她们对未来感到彷徨不安……

我明白这都是得到丈夫出轨后很正常的情绪和反应。且去找一个人来陪伴你，倾听你的苦痛，帮你梳理思绪。这个人必需是你信任的，亲人、朋友、闺蜜……如果你实在找不到合适的人，你可以找心理医生或者专业的婚姻咨询师。

这种情况下，不要尝试去做任何决定，不要去和丈夫吵架，先照顾好自己才是最重要的。把生活的重心放在调整好自己的心态，尽量去做一切让自己愉快、放松、舒服的事情。

在心情得意平复之后，如果你思前想后决定不想离婚，那么你可以尝试这样去挽回丈夫：

### 不和丈夫争吵，维持家庭平静

在得知丈夫出轨后，你可以从侧面了解一下小三的情况以及他们相识相处的状态。如果他们现在正处于热恋阶段，你想以较为强硬的姿态拆散他们是不理智的。这样强势的你只会让他的心更偏向于温柔无要求的小三。

你可以以“需要冷静一下”为借口，把孩子托付给亲人独自出外散散心。如果放不下孩子，你可以带着孩子回娘家住一段时间。在这段时间里，不主动和他联系，不和他争吵，不询问他的行踪，更不对他指责。待到你的心情更加平静，他主动来找你时，再一起坐下来商量解决的方法。

### 丈夫坚持离婚，你就“拖”时间

当你们心平气和的坐下来商量的时候，他如果要求回归家庭，那你表达接受，但不要过份热切，并且要约定一个期限，让你处理好与小三的关系。事情若进展到这里，你的挽回丈夫也确实是成功一大半了。但如果商量的结果是，他坚持要离婚呢？

遇到这样的情况，你需要考虑的是自己。是否还愿意争取这样的婚姻？如果还是不想放手，那么可以采取“拖”的方法。很简单，为了稳住他先表示自己也不想强求了，但离婚涉及三个家庭，需要慎重考虑，需要先取得孩子的同意或者等待孩子读完小学，想过完婆婆的 70 岁生日……总之就是找理由，拖延时间。

成功拖延时间后应该做些什么来挽回丈夫？

### **经营自己，对丈夫若即若离**

三十六计中有一计，名叫“欲情故纵”。意思就是故意先放开他，使他放松戒备，充分暴露，然后再把他捉住。这个方法在挽回丈夫时同样管用。

上文提到成功拖延了离婚时间，在这之后，才是挽回丈夫最为困难、复杂的一步。

一方面，女人要改造自己。要舍得花钱在自己身上，买漂亮的衣服，和闺蜜看看电影喝下午茶，定期去一趟美容院。要有自己的生活和爱好，不要老是围绕着家庭转。可以多看书，多运动，多约朋友。这些改变会让一个女人从内到外的丰盈起来，变得容光焕发，富有魅力。

另一方面，女人需要巧妙的、不留痕迹的增加与丈夫的相处机会。例如让孩子开口说暑假想一家人去哪里玩，如果他语气中表现出不情愿，那就很平淡的说自己刚好最近很忙，让他帮忙带孩子出去玩。例如在家里碰到他可以聊聊天，心平气和的，聊自己以往在婚姻中的不足和自己的缺点，聊自己这段时间的反省，聊孩子聊家人，但不要聊小三，不要问他行踪。如果一次聊天中感觉将走向不愉快，那立刻结束，找个借口溜走，千万不要让他有机会和你谈一些无益于挽回的话题，更不要让彼此有机会指责对方。这样欲情故纵，若即若离，让他猜不到你的真实想法。

挽回丈夫的过程也许会有些漫长，可能长达 1-2 年。你要坚持住，不断建设自己的内心。你要记住，你这样做不仅仅是为了挽回丈夫、挽救婚姻，而是为了挽回自己的家庭，是为了自己、为了孩子、为了丈夫的幸福。

如何赶走小三

## 正确的赶小三方式

在这个“小三”已广为人知、成为众多已婚女性心头隐患的时代，赶小三的职业导师和专业机构应运而生。

记者走访发现，这种机构赶小三的方式，和传统的“斗士模式”是截然不同的。传统的“斗士”鼓励那些妻子，用打、砸、闹小三的方式，从武力威胁上试图让小三知难而退。而专门赶小三的机构，则通过分析找出夫妻两人相处症结，教妻子如何与丈夫相处，改变两人的关系，最终达到“赶走小三”的结果。

这么迂回的方式真的有用吗？记者表示疑惑。为此，记者特意来到深圳市破镜重圆公司，采访了这家公司的情感导师康纳老师。

康纳老师是“二次吸引”学的创始人，也是著名的“复合大师”。他表示，丈夫会出轨，很大程度上是妻子无法满足他的需求。男人希望家是一个能够放松的地方，如果家里有个女人总是唠叨、没事找事、喜欢抱怨或者强势，婆媳关系紧张，男人原有的压力变得更大，他就会出去找能放松的地方。

当男人出走的次数多了，他就很可能会有个让他没有压力的女人。

“我们在帮助妻子挽回时，首先就是帮她整顿家庭气氛，不给男人施压，逐步引导男人回归家庭。一旦去闹小三，这段感情就很难修补了。因为男人会觉得自己最后一块净土都被这个女人毁了，会愈发坚定要离婚。”

但是如果丈夫在回归家庭后，小三仍旧纠缠呢？

面对记者的追问，康纳老师微笑道，“你的问题抓到点了。

在过去几年赶小三的案例中，我们发现这是普遍存在的现象，所以，我们每个客户都安排了导师一对一指导，去继续稳固关系的。”