

## 寫在前面

這是一個理論多過實踐的時代，大多數人都對許多理論、原則耳熟能詳，但在實際行動上卻形同侏儒，甚至完全沒有行動的能力。試想結存再豐富的知識、理論，不行動又有何意義呢？

因此，我們特別為您策劃推出了一系列「行動點子」的筆記書，其中完全沒有艱澀的道理，只有三百六十五條可即刻實行的點子，讀者不必按照順序讀它，僅吸收許多「點子知識」。其實可以順手翻檢，撿拾到一個對你而言可行的小點子，然後就即刻去行。實行後，可能會有些意想不到的想法、心得，不妨順手記在書中，作為一種紀錄，也作為刺激更多點子的觸媒。

我們相信，這些行動點子都是推動我們行動的好靈感，只要在它們的碰觸下激起我們的行動，就可將我們帶入一個美妙的境界，畢竟無論說多少次「心動不如行動」，但能真正跨出行動的那一步，仍不簡單，期望這一系列的點子，能帶引我們不得不行動。

首先推出的兩本，是針對夫婦所編寫的《如何作你太太的好朋友》及《如何作妳丈夫的好朋友》。一對夫妻如果能一直維繫「好朋友」的關係，無疑的會是一對令人稱羨也令自己滿意的好夫妻。這些年來，有關婚姻的演講、書籍如汗牛充棟，但多少的婚姻有所改善呢？或許，你已經是個能言善道的婚姻專家了，好不好讓這些「點子」提醒、督促您以行動的方式去營造你與另一半的美好關係呢？許多的點子很有趣、很新鮮，許多的點子有創意，你喜歡哪一種？三百六十五個點子任你選上一、兩個去做，就會有效果。

為了使本書更豐富，我們特別選了些嘉言金句放在每頁的上方，希望在您翻閱此書時，這些金句能躍入您的心中，帶給您提醒與啟發。

好了！不多說了。畢竟這系列書的精神就在少說多做！快行動吧！

～金明璋

# 引言

那是一個星期四，學期的最後一天。當我帶著八歲大的女兒往教室走時，感受到學年結束時，校園裡充斥的意態闌珊與混亂的氣氛。一位媽媽迎面而來問我是否聽說了有關尼可拉斯父親的事情，他在半夜裡因為心臟病發去世了，才四十四歲，一對兒女分別讀二年級和五年級。我簡直無法相信這個消息，查理星期二不是才出席了學校的頒獎典禮嗎？星期三他不是又出現在尼可拉斯的棒球比賽嗎？

查理過世幾個星期後，我在棒球場遇見了他的太太安，她告訴我他們的悵然。面對她一個人必須做的許多決定，她幾乎透不過氣，她說：「但願查理能夠在這裡，幫助我做那些會影響我們家庭生活的決定，他是我的丈夫，也是孩子們的父親，然而最重要的，他更是我最要好的朋友。」安經歷的是一種雙重的失落；既失去她的先生又失去她最好的朋友。

不是所有的夫妻都把對方當做是最好的朋友。我們的女兒赫麗最要好的朋友最近搬到休士頓去了，當他們互道珍重再見時，赫麗送給寇特妮一條嵌有半顆愛心的項鍊，赫麗自己則保有另外的那一半，這兩半組合起來便成為一顆完整的愛心，上面刻著這幾個字：「最好的朋友」，

妳的心與丈夫的心是否互相契合？「最好的朋友」這幾個字是否銘刻心上？

需要付上什麼代價才能夠成為妳丈夫最好的朋友？有什麼樣的障礙亟需跨越？下面的幾個障礙存在你們之間嗎？

忙碌—我們的時間總是被多方分割—小孩、工作、社區參與，我們是否有多餘的時間可以留給先生？我經常以為他會有所瞭解，但是，做丈夫的需要知道他們對我們來說是很特別的，有很多細微的方式可以表明心跡。許多時候，我需要有人提醒我重新把注意力放在丈夫身上。就

如我們牧師所提醒我的，似乎最靠近我的那些人因為我的忙碌而受累最深，忙碌所奪去的比它所給予的還多。

期待——打從結婚開始，我們心中就有一個藍圖，期待我們的丈夫去完成它。在我們婚前協談期間，丹和我談到未來的期待。在我家裡，我父親總是把垃圾提出去，而我也就假定丹會同樣這樣做。然而，在他家裡，把垃圾提出去卻是他媽媽。我們度蜜月的第一個晚上，我期待丹會穿上睡衣，但是，他甚至連一套都沒有。為了符合這樣的期待，他購買了一套非常難看的青橄欖色睡衣，當他弟弟們結婚時把這套睡衣逐一的傳遞下去就變成一項傳統。

當婚前協談的輔導問我說我會怎麼做以表示對丹的愛意，我毫不猶豫地脫口說，我會預備一頓優雅的燭光晚餐，佈置漂亮的鮮花並擺設精巧的磁器。我們的輔導詢問丹這是否足以表示對

他的愛意，他答道：「我會喜歡那樣子，但是，還有一些其他的方式可以表示對我的愛意啊！」我頗感吃驚，如果丹為我做了一餐飯或是帶我去一間很好的餐館，我就已經會覺得受寵若驚了呢！

結婚的頭十七年，我都為丹的生日自己親手烘烤蛋糕，在他四十一歲生日的時候，他說他比較想要一個麵包店的蛋糕！從小到大他都吃家裡烘焙的蛋糕，他一直想要的卻是從店裡買來的蛋糕。至於我呢，從小到大都是吃從店裡買來的蛋糕，總是垂涎於自己家裡所烘焙的。我們都不曉得彼此的不同期待，直到我們面對面來討論它為止。因此，在超過十八年的婚姻生活中，我們花了許多時間表達我們的期待。

芝麻小事——我們常拿婚姻生活中導致衝突的那些芝麻小事來開玩笑... 牙膏的蓋子沒旋上、馬桶座未放下、嚼冰塊、在餐桌上出聲音... 等。

如果我們把焦點放在惱人的芝麻小事上，就容易忽略如何使夫妻成爲最好的朋友。

當丹和我在芝麻小事上鑽牛角尖時，我們就開始彼此消遣，不管事情怎麼了，我們的興致都不曾稍減。在這樣的時刻，一不小心，可能就眼睜睜地看著你們的友誼消失，也可以像我們，下定決心不管在什麼情況彼此都是朋友，因而還能化險爲夷。

重大危機—丹和我也曾面對另外的一些障礙，就在我們結婚的第九年不久，我們那四歲大的女兒被診斷出患有白血病。我們花了五年時間如履薄冰地陪著我們的女兒經過化學治療、骨髓移植，以至最終的不治。我們自然的傾向就是竭盡我們所能地把一切心力都貫注在兩個孩子身上，彼此都沒有留下什麼給對方，我們知道我們與凱蒂相處的日子已經不多了，很難不花每一分鐘與她在一起。

我們認識的一對夫婦，他們的小孩生下來就是殘障，因著他們智慧的建言，丹和我開始每週有一個晚上出去約會，這成了我們繼續維持的一個習慣。我們得知有一個孩子是疾病末期的夫妻離婚率會大增，超過全國的平均值。在有一個小孩去世的夫妻中，有百分之七十在小孩去世後的第一年離婚或分居，而到了第二年內，這些夫婦中間就有百分之九十是離婚的。

在忙碌、差別的期待、惱人的芝麻小事以及重大危機中間是什麼東西在維繫著婚姻？我相信其中一個基本的要素就是友誼，這本書裡的許多點子就是希望能幫助妳成爲妳丈夫最好的朋友。

-CAY BOLIN

愛情的偉人是享受日後永久的平凡，承諾的可貴在於不改變。

找個週日放下一切事和他一起  
外出午餐。



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

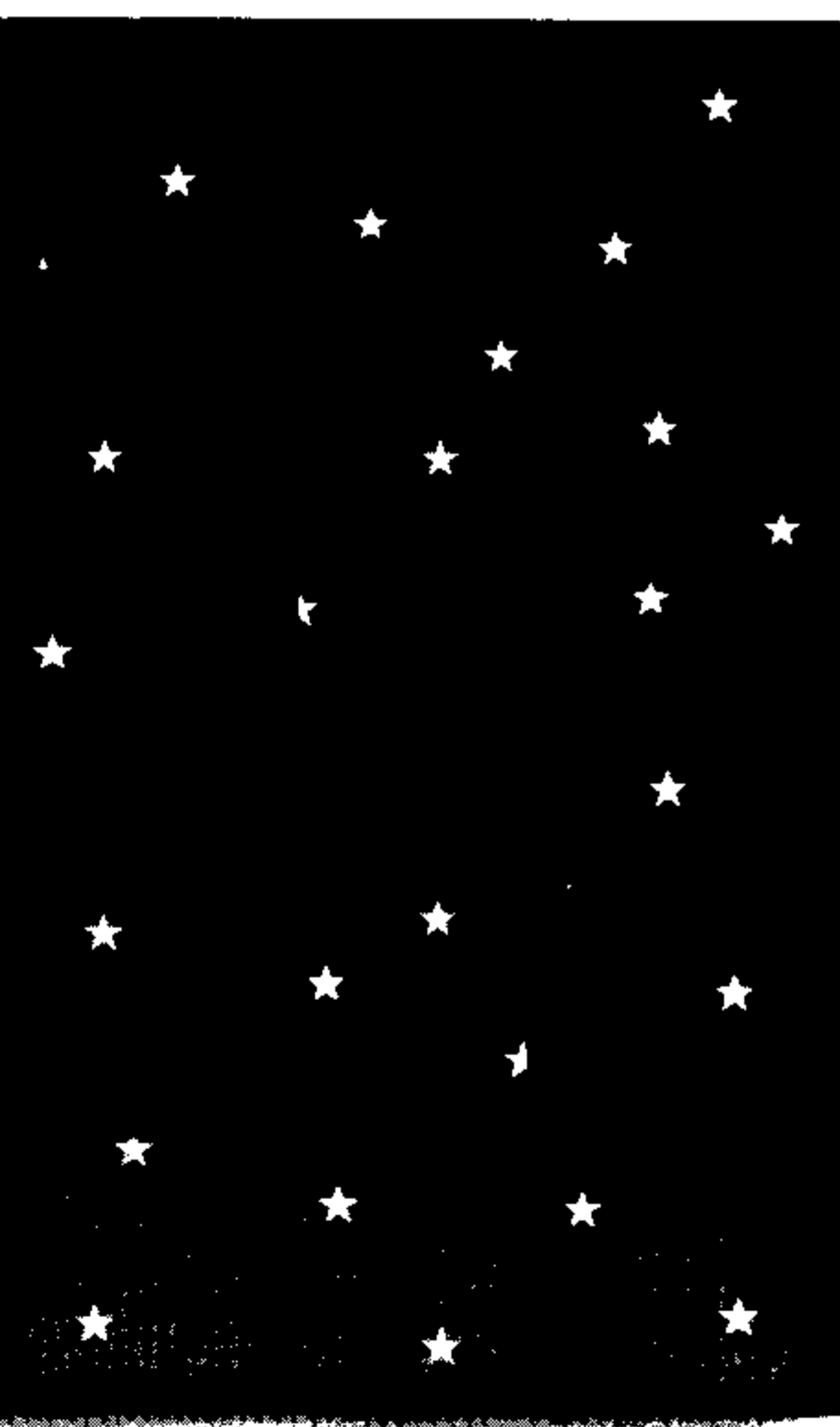
如果妳認為他迷失了方向，請  
給他自由，直到他自己決定停  
下來並尋求指引。



別把自己的時間塞  
滿，留點時間給他。



.....  
.....  
.....  
.....  
.....



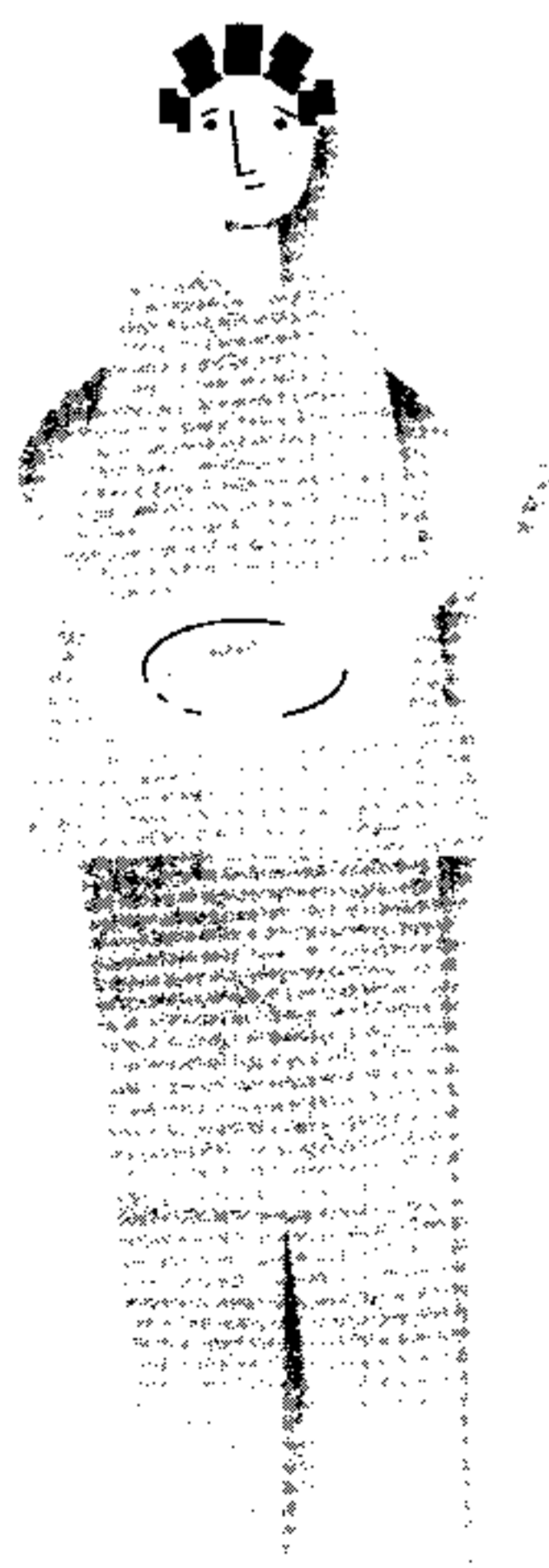
.....  
.....  
.....

快樂如同香水，灑在別人身上自己也必沾染一些。

當他必須出差時，記得在他的行李中裝一些他愛吃的小零嘴。

在他的枕頭下留一張字條。

衣櫥中至少要預備可以穿兩天的乾淨衣物。



能從錯誤中汲取教訓是好事，因為那樣錯得才有價值。

等孩子們都上床以後，偶爾安排  
一次只有你們兩人的燭光約會。



讓他操作電視遙控器，  
不要嘮叨。

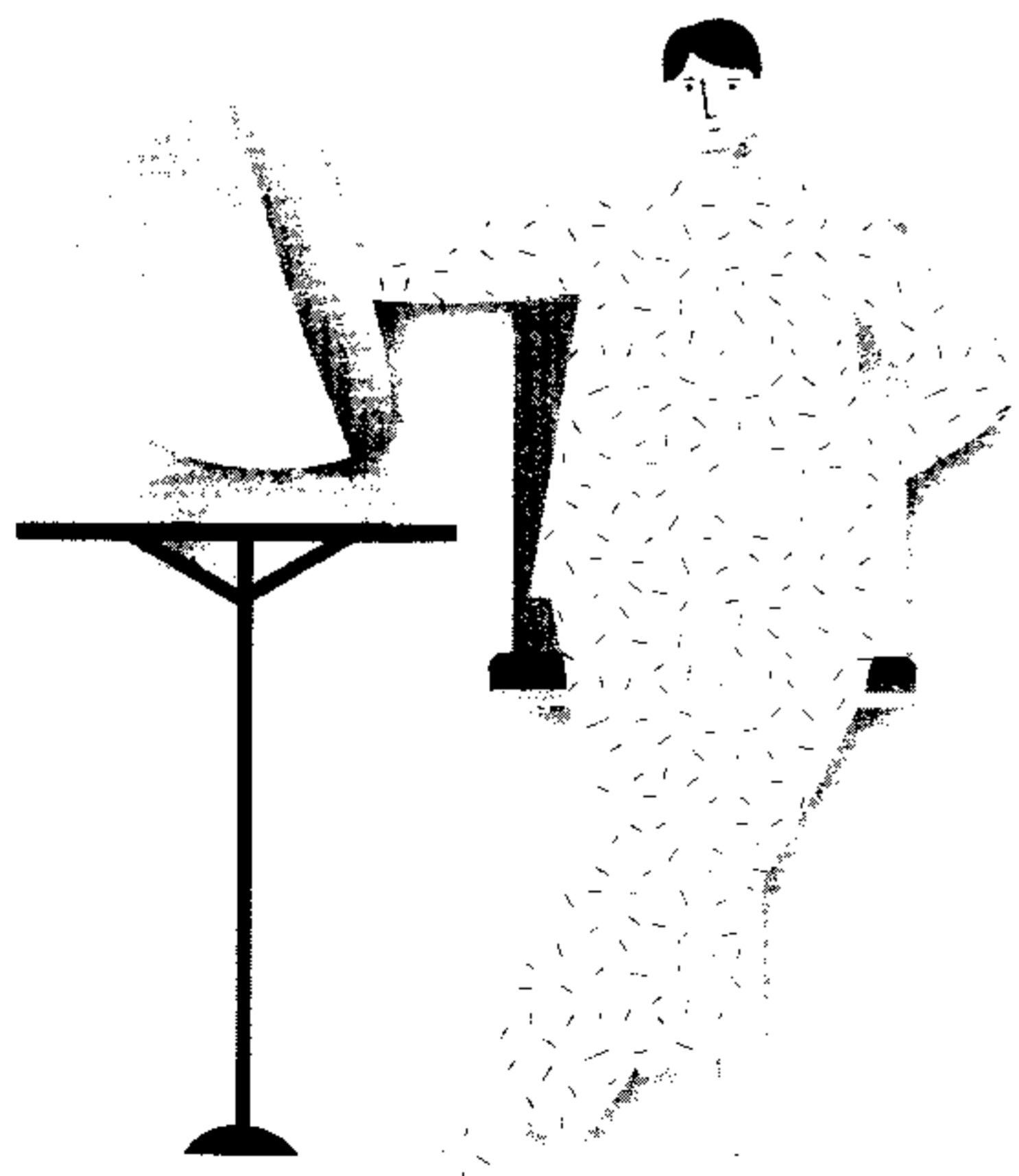


培養兩人共同的興趣。



改變是一扇由內向外開啓的窗子，只有自己能推開，外面的人是幫不上忙的。

某天晚上找個褌姆來帶孩子，給他一個意外的驚喜，好讓你們可以外出輕鬆一下。



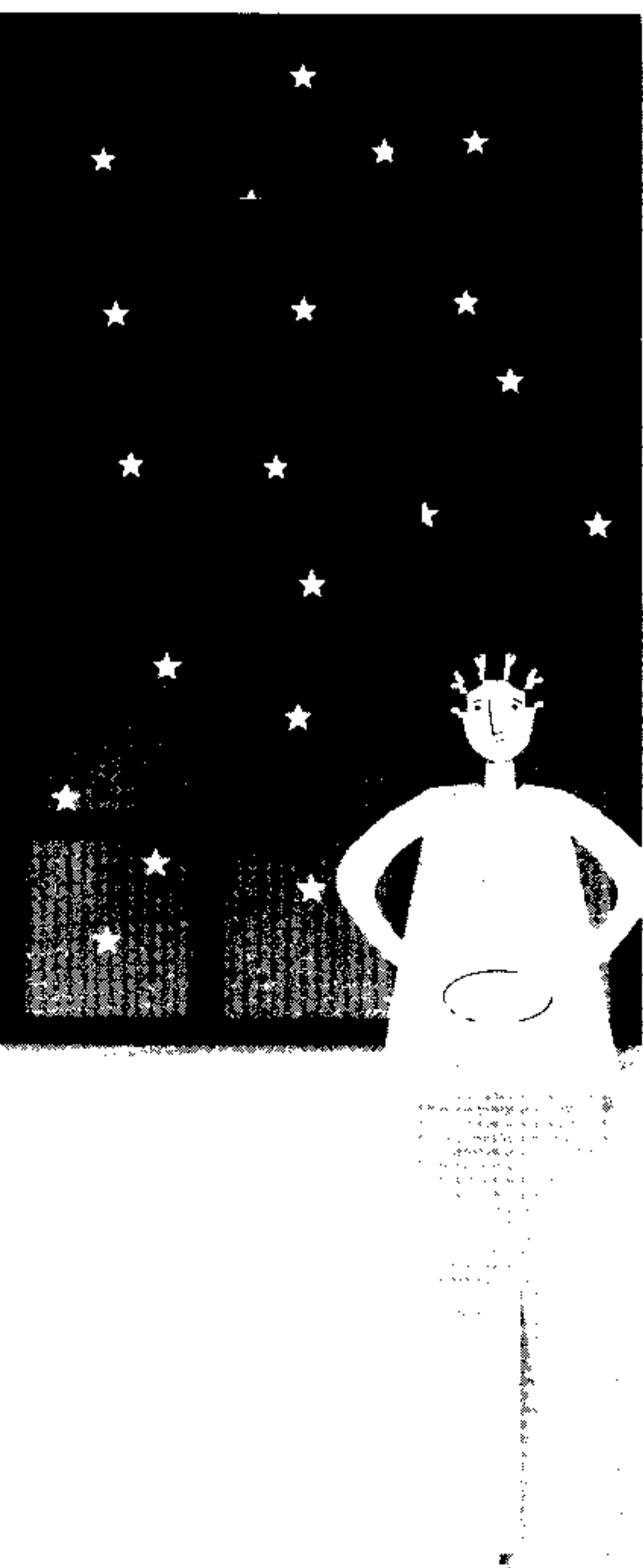
傾聽他的夢想，而不要點破他說它們永遠都不可能實現。

如果他小的時候收到的是店裡買的生日蛋糕，那麼就親自為他烘焙一個，如果他以前收到的都是家裡自製的蛋糕，那麼下次他過生日就為他到店裡訂製一個。



紛爭的起頭如水放開，所以在爭鬧之先必當止息爭競。

當妳開他的車時，轉聽別的頻道，別忘了要轉回他自己喜歡的那個頻道。



當他去打高爾夫時，和他一起坐在小車中。



他過生日時寫一首詩給他。



肯定自我還要尊重別人，面對現實需要勇於負責。

當他的拉鏈滑下來時要告訴他。

當他在觀賞電視球賽轉播的精彩部分時，不要打擾他。

寫封信給他，並寄到他的辦公室去。

愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去。

一起擬定預算並確實遵守。

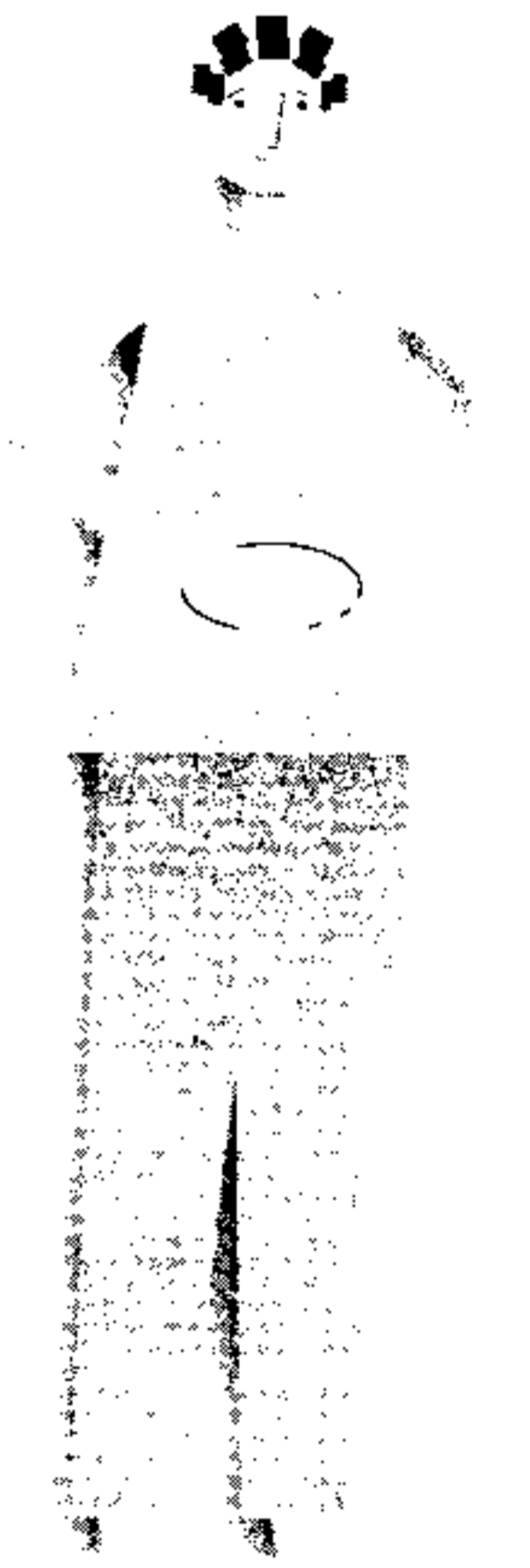
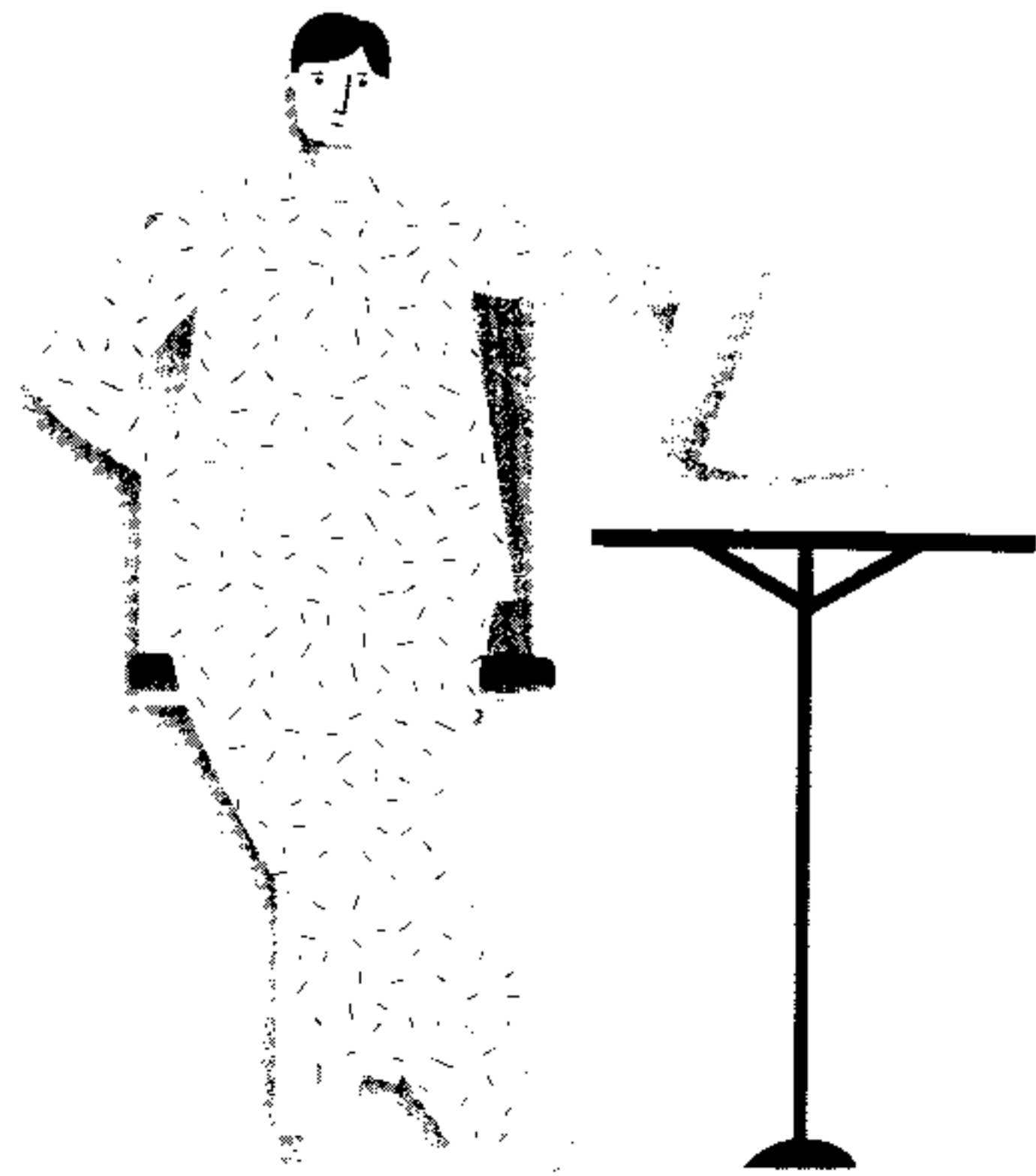
和他一起去逛街。

當他下班回家時，在門口迎接  
他並給他一個吻。

已完成的小事，勝過計劃中的大事。

找一次和他一起去出差。

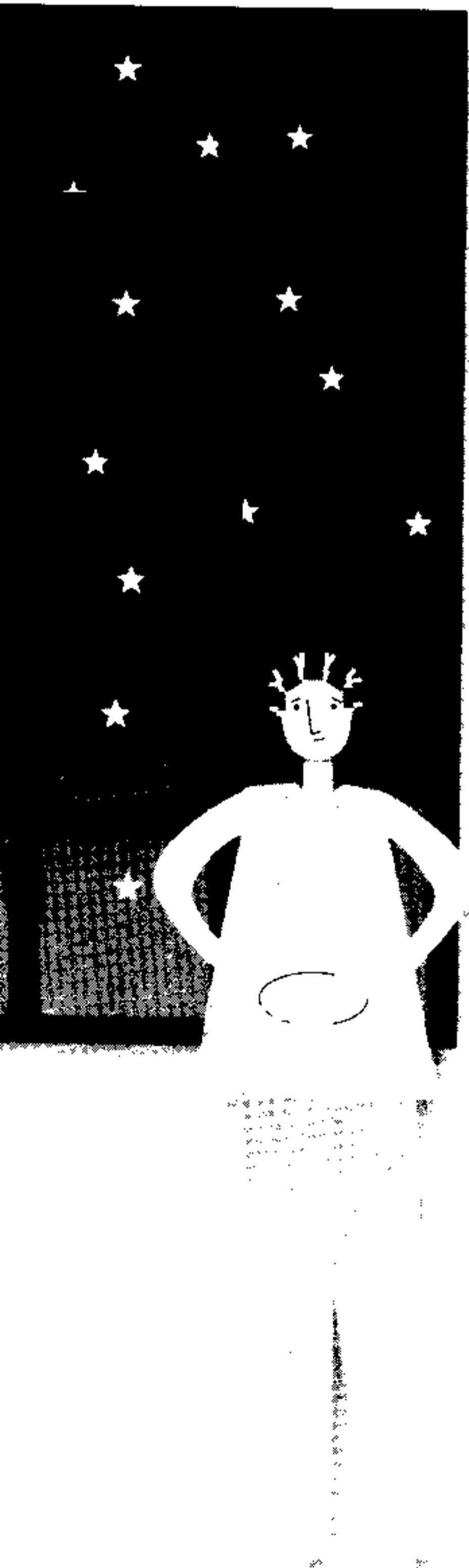
做一道他喜歡的餐點，雖然妳自己不見得喜歡。



如果時間許可，下午先小睡一下，當他回家妳就精神充沛了。

不能改變現實的環境，但可以創造自己的環境。

送他一些休閒或運動課程的點券當作禮物—高爾夫、吉他、釣魚等。



親自做一張情人卡送給他。



讓他享受自己的那份甜點，別說妳不想吃什麼，接著卻吃掉他的那一份。

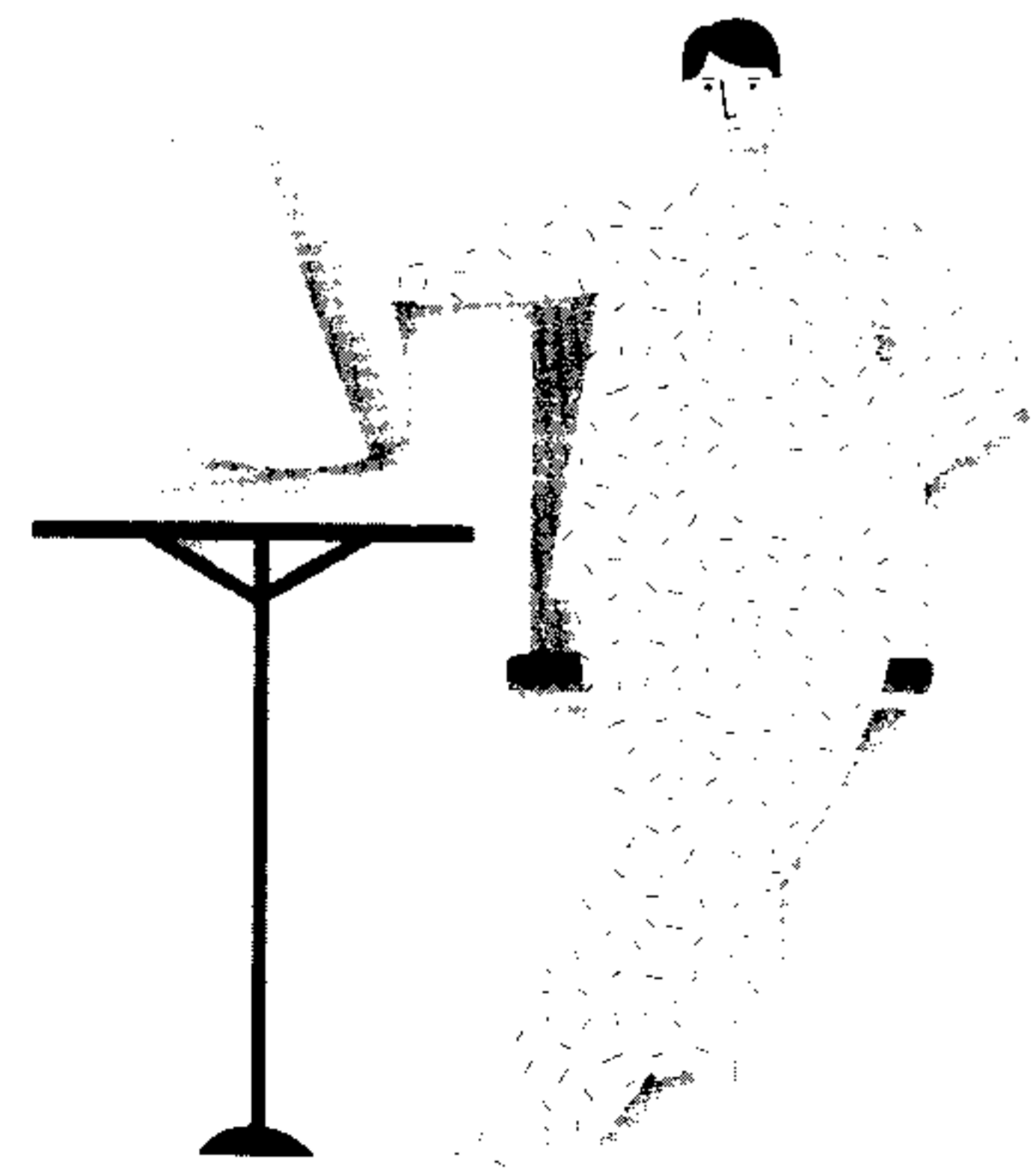


我們常用別人的眼光看自己，忘記珍惜身邊所擁有的事物，價值觀也被扭曲了。

冰箱裡充份預備他喜歡的飲料。

聖誕節送他一個長統襪，裡面裝滿各式各樣他喜歡的小東西。

如果你們的結婚週年慶是在每年的忙季，那麼就等事情都忙過再來慶祝。



說得一尺，不如行得一寸。

當他加班回家時，為  
他準備親手做的點心  
和牛奶。

當你們在一起時握住他的手。

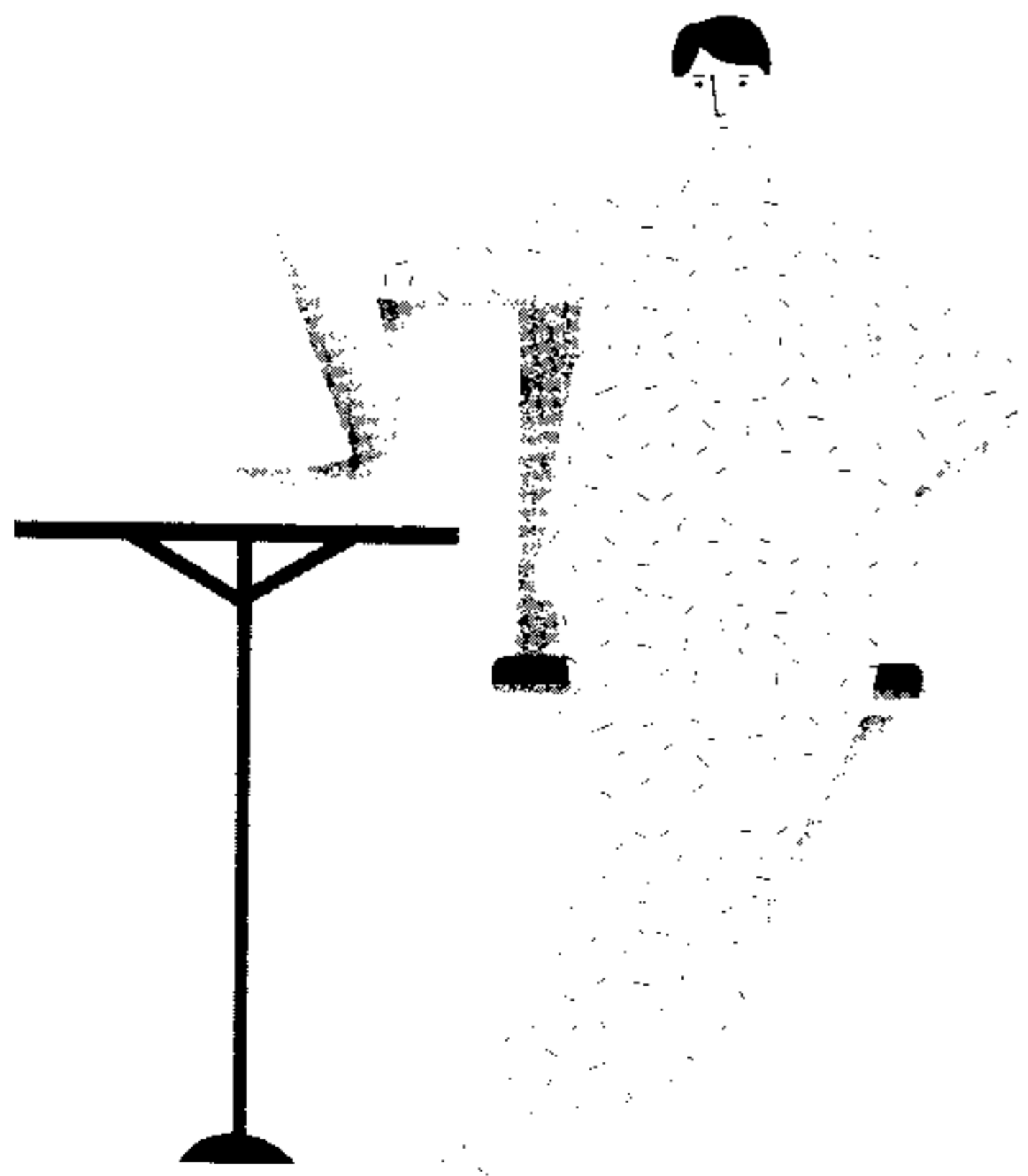
一起去社區學院修一門課。

等待是一條開闊胸襟，增進內涵的路。

如果他必須很早出門去開會，  
不論有多早都和他一起起床，  
等他走了妳再睡回籠覺。

找一卷他喜歡的歷史錄影帶送給他。

和他一起聽他喜歡的音樂。





你們要彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多過錯。

當有人問他一個問題  
時，別搶著替他回答。



找出他喜歡的事並且  
去做。



在洗衣店週末打烊之前，替  
他將衣服取回來。



熱情是解決所有困難的一把鑰匙，會讓人拼盡全力埋首其中。



試著去瞭解他的某一項嗜好。



當他的生活忙得一團亂時，主動做完他應該分擔的家事。



一起去參加學校的董事會。



笑臉之於人類，尤如陽光之於花卉。

一起商討選出合適的參  
政候選人。



留意他襯衫上有沒有掉鈕釦，並且  
在他發現之前就把它縫好。



大聲讀一本書給彼此聽。



美好的生活是由愛激勵由知識引導的生活。

每天晚上等孩子們上床之後，分別出一段完整只屬於彼此的時間。

當他下班剛回到家時，給他點時間休息一下。

保持好身材。

好日子其實不缺，好生活才叫難得。

當他從遠方夜歸時，等他回到家才去睡覺。

愛你們的兒女。

先問他今天過的怎樣，之後才說出妳自己如何。

愛情豈能像石頭般呆坐？愛情應如麵包經常烘製才有新鮮麵包。

在他的午餐餐盒中放一張鼓勵的小字條。



櫥櫃中裝滿他所喜愛的食物或點心。

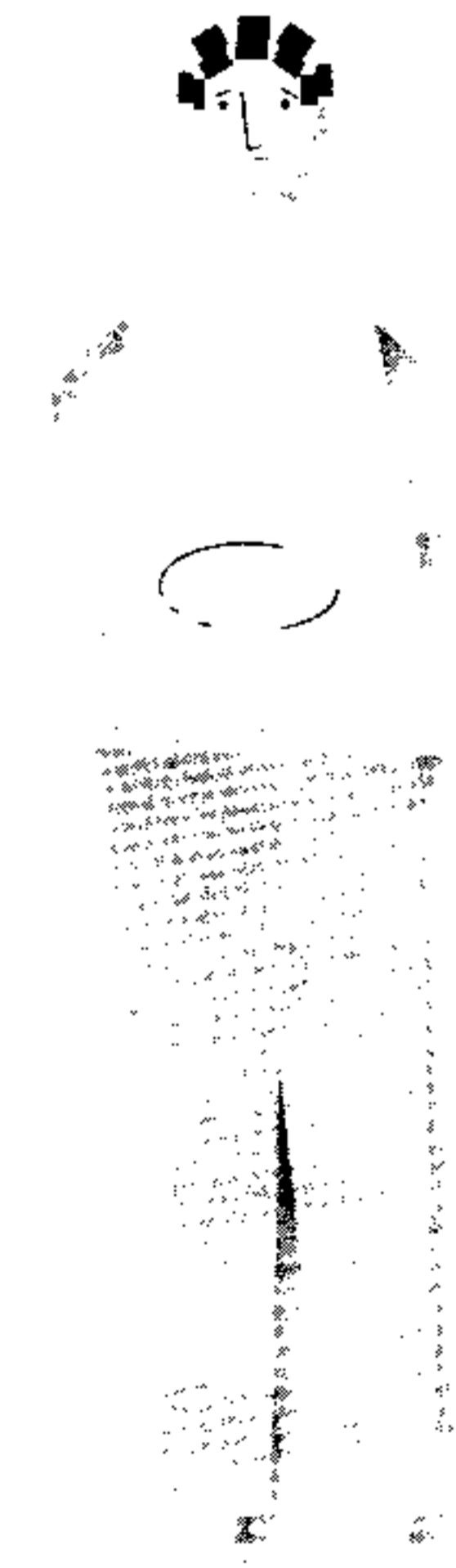


一同歡笑。



世界上唯一不變的真理是愛。

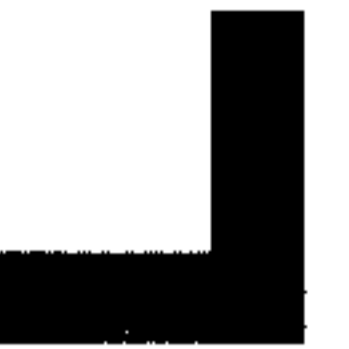
在妳把他看起來亂七八糟  
的重要紙條丟掉之前，要  
先詢問過他。



說：「對不起」。



多預備一些食物，以防  
他突然帶一些不速之客  
來晚餐。



解決問題最保險的方法是改變看問題的角度。

捐款給他喜歡的慈善團體  
以慶祝他的生日。

在上班時間打電話給他，讓他  
知道妳有多想念他。

將他的襪子配好對。

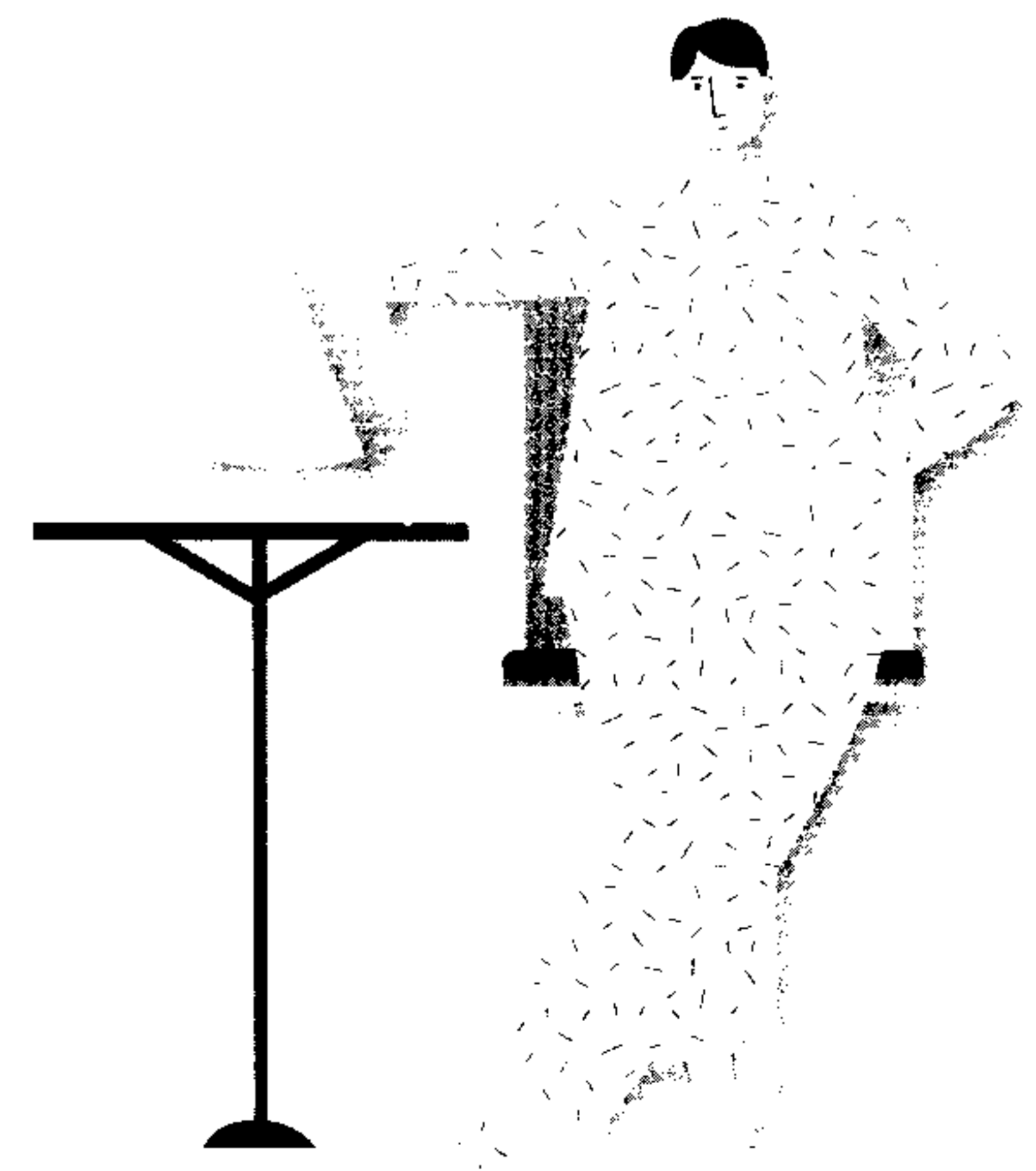


不要拿問題當藉口。

一起回顧你們的結婚照。

鼓勵他和同性朋友一起活動。

一同哭泣。



一句話說得合宜就像金蘋果落在銀網子裡。

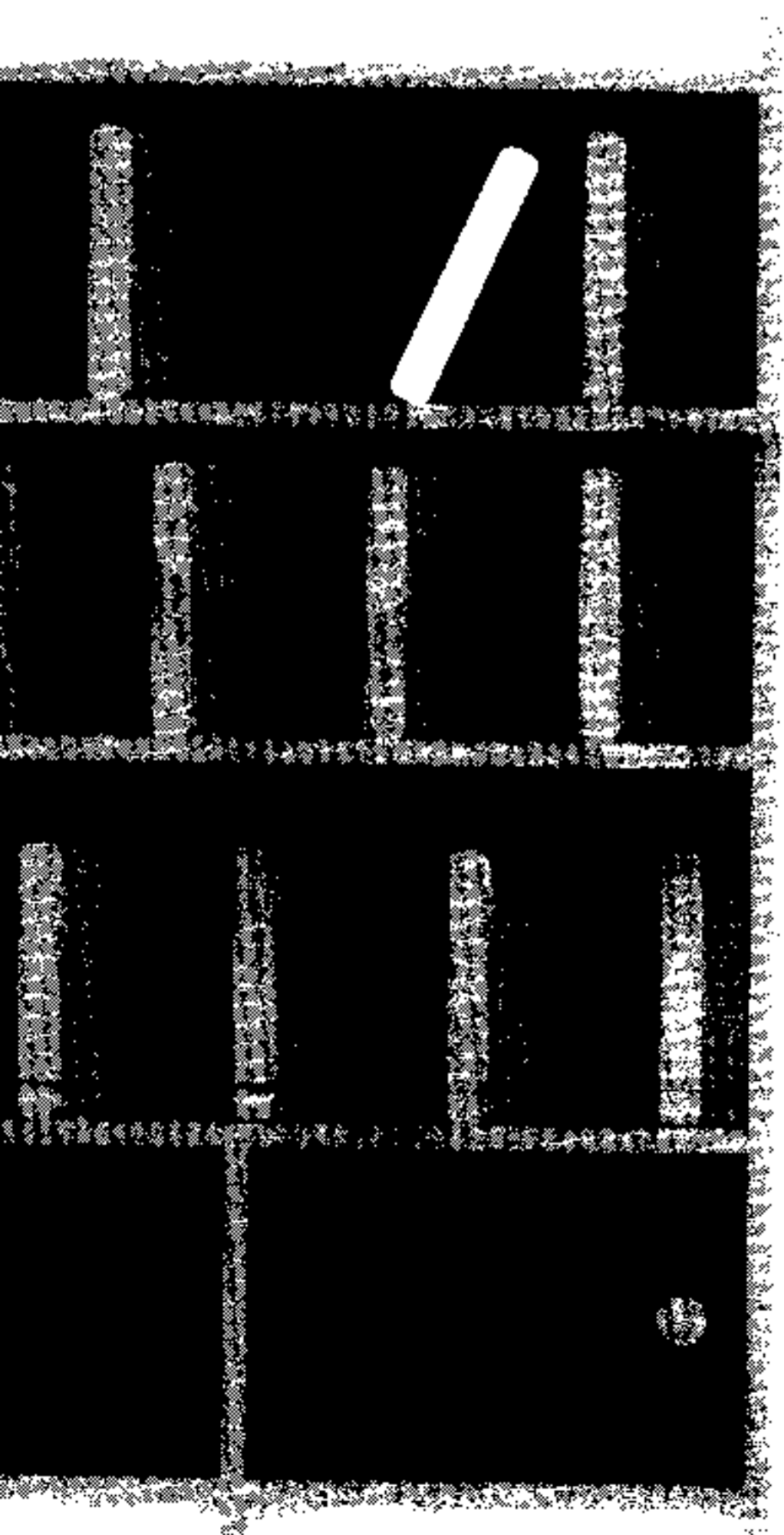
當他休假時，讓他盡情享受，  
別找一大堆事要他去做。



一起回到當初他向妳求婚的地點。

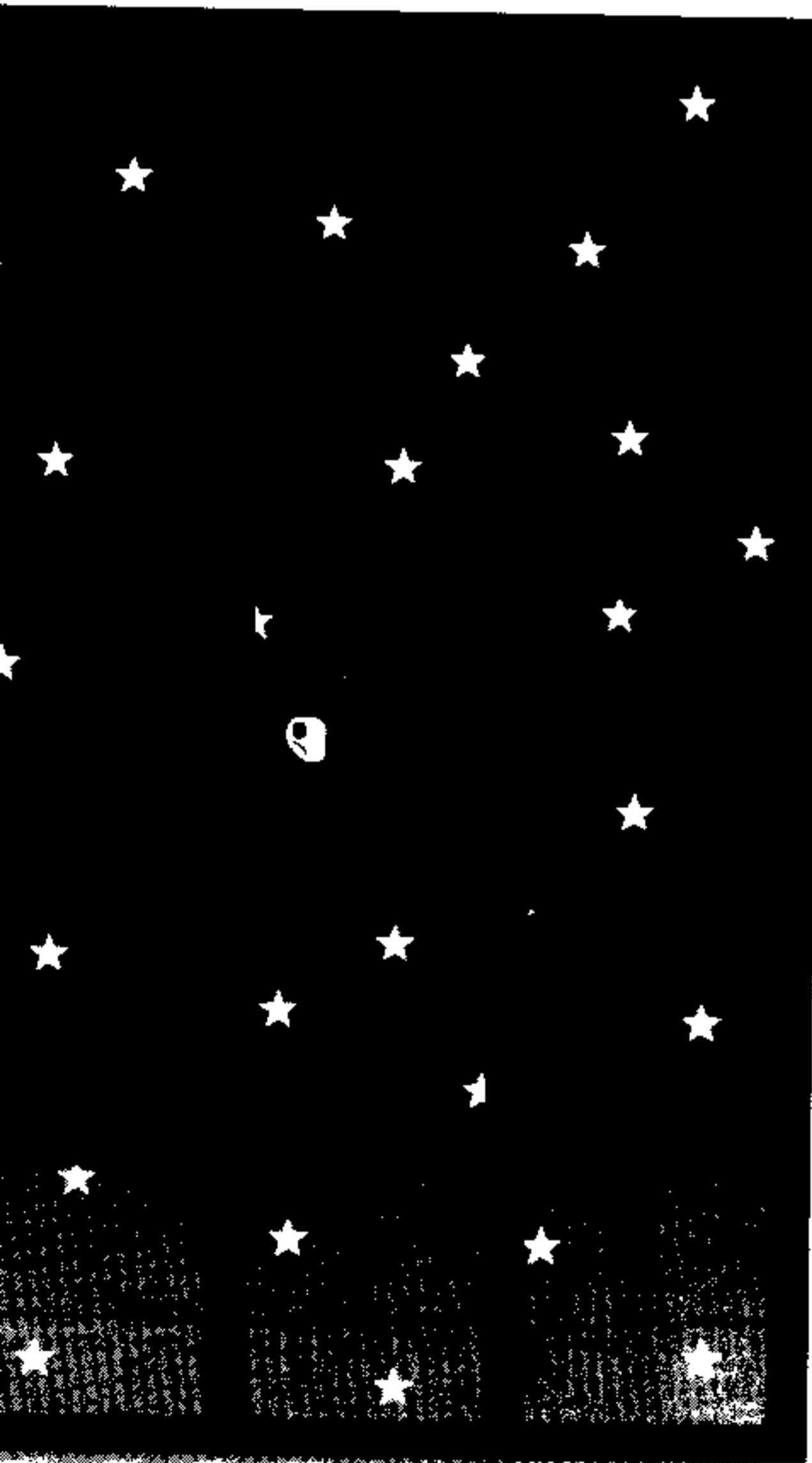


別像是他的老媽。



只要放棄去主張自己觀念中認為正確的事，就能解決掉一部份現在困擾你的問題。

在他回家之前把客廳的燈光都打開，給他一種溫暖的感覺。



先讀運動版的頭條新聞，妳就會知道是那一隊贏得了大獎。



就算沒有其他客人，也可以用家裡上好的瓷器用餐。

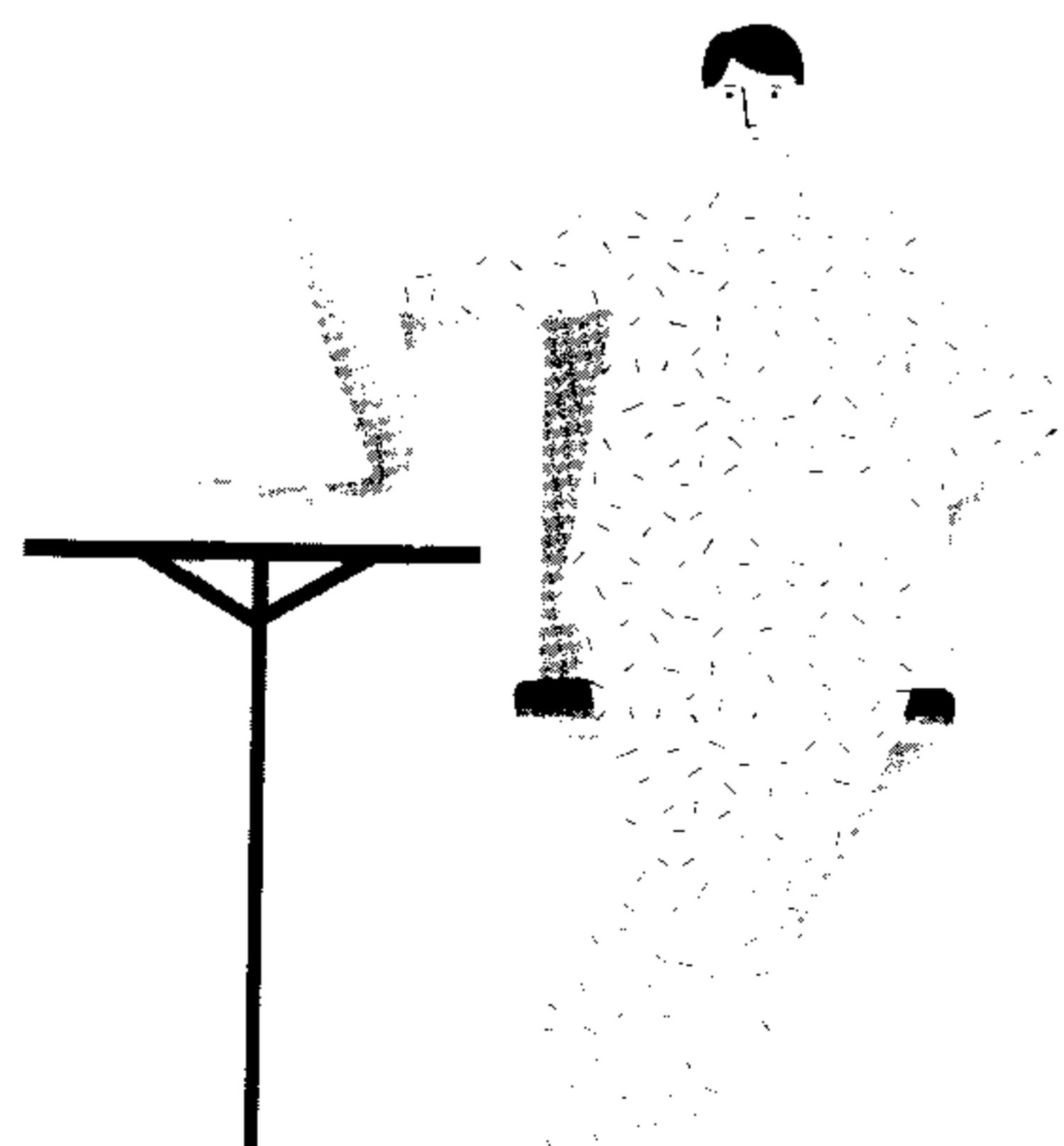


有一種寬闊，是不拿比較去做結論。

一起學一種外語。



將你們的合照放在一個相框裡。



如果他難得放假一天，就讓他好好放鬆，不要再讓他去忙孩子們的事。



喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。

在他出差之前先將他的行李準備好。



保持家中的某一角落是預備好接待客人的，如此一來，他就會覺得隨時可以出其不意的帶朋友回家。

一起聆聽或觀賞你們的結婚  
錄音帶或錄影帶。

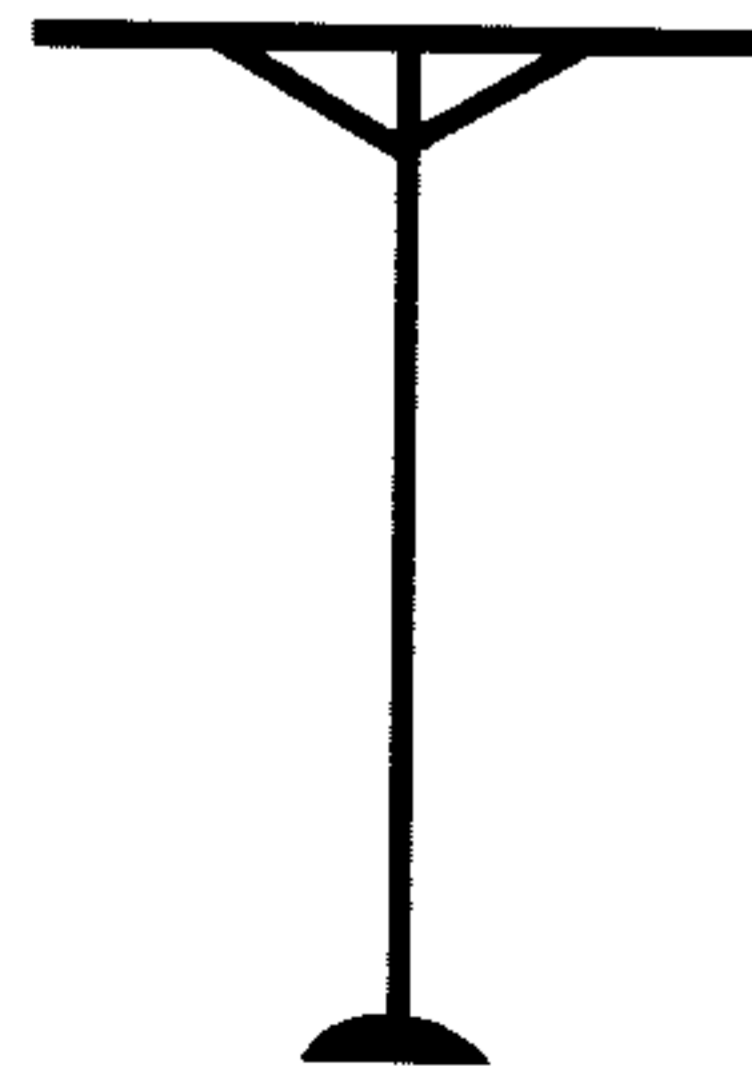


心動帶來行動，行動帶來環境變動，環境變動帶來人格變化，  
命運因此更新。

當電視新聞播出得分結果  
時，千萬別去打擾。



千萬別說：「我早就告訴過  
你了」。



一起參加地方上所辦  
的各式展覽會。

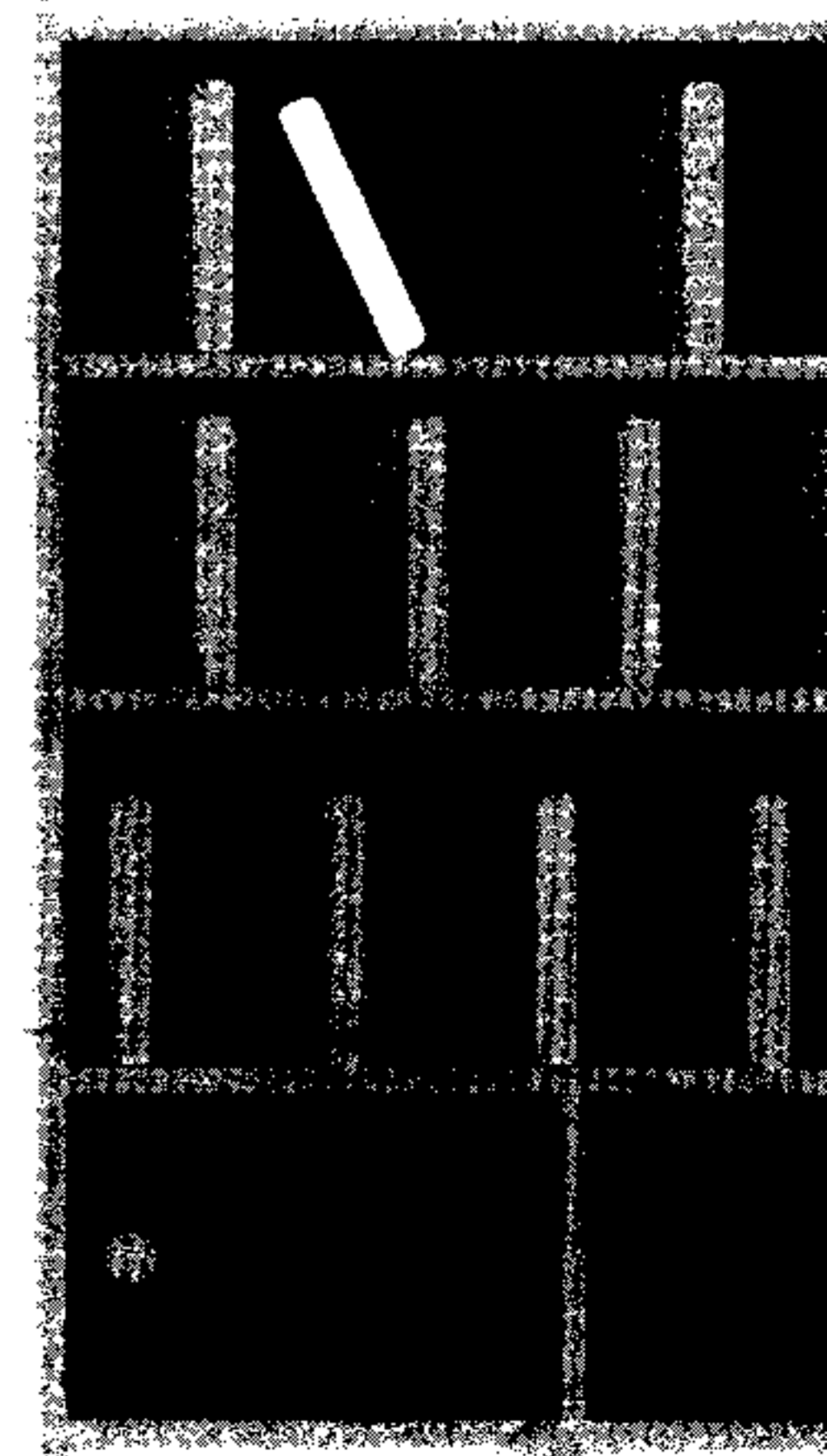


回答柔和會使怒消退。

當你和別人談到他時，  
把他的一些優點分享給  
別人知道。

告訴孩子們你們第一次  
約會的情形。

在你的皮夾裡放一張  
他的照片。



放輕鬆，我們如果匆匆忙忙，可能招致重大損失。

替他訂一本運動雜誌，  
並且過一陣子自己就讀  
一下。

當他和妳一起去購物中心時，  
切記別待太久。

替他在家中過濾一下電話，  
並且先問他想接哪些電話。



期待與熱望比回顧過去的成就來得重要。

在床上時，可以側身彎入對方的身體曲線中，像兩根湯匙一樣親密。



.....

.....

.....

.....

.....

.....



替他在後院裡掛一張吊床讓他享受一下。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

一起充當慈善活動的義工。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



只要我們願意成長，願意改變，生命將充滿快樂與喜悅。

和他一起去享受露營之樂。



和他一起打電腦裡的遊戲。



有時候在晚間新聞之前就上  
床並花段時間聊天。



愛情的偉大是享受日後永久的平凡，承諾的可貴在於不改變。

和其他的夫婦一起參加成長團體。



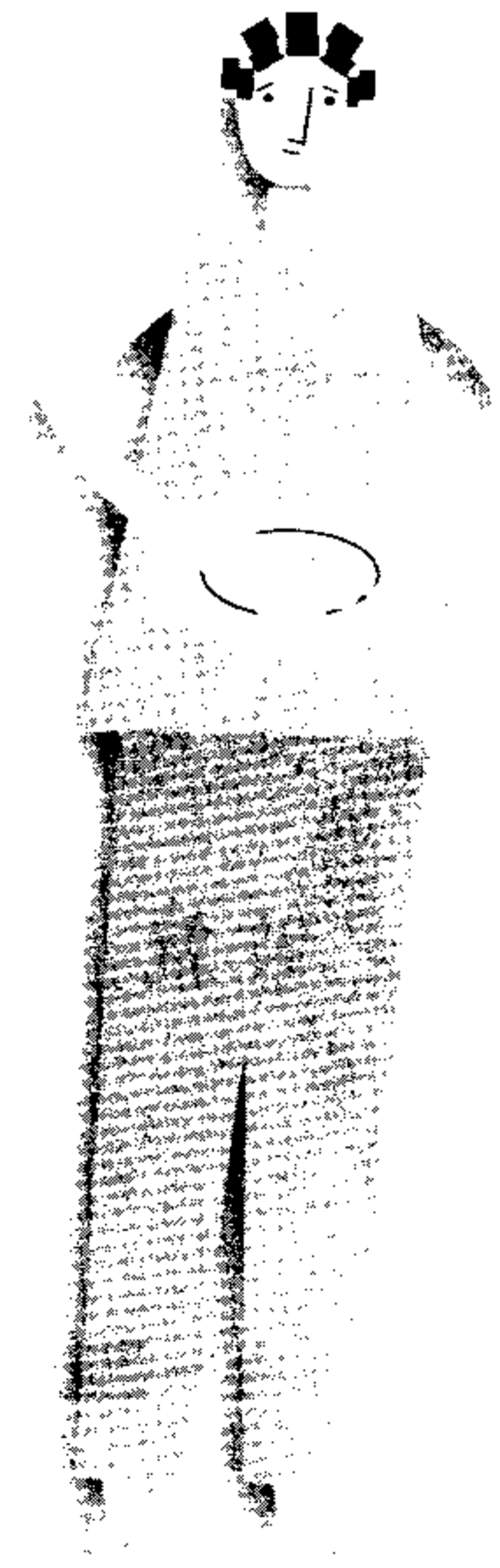
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

在報紙上刊登他的生日啓事。



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

一起整理花園。



快樂如同香水，灑在別人身上自己也必沾染一些。

一起為朋友們做一頓大餐。

夜晚一起出去看星星。

定期地去檢查身體。

能從錯誤中汲取教訓是好事，因為那樣錯得才有價值。

兩人去約會並談論分享彼此的心情感受。

來一次好玩的追逐遊戲。

送他一瓶防曬油，並鼓勵他使用以保護皮膚避免日曬。

改變是一扇由內向外開啓的窗子，只有自己能推開，外面的人是幫不上忙的。

把頭髮裝扮成他喜歡的樣式。



邀請他的家人一起過來聚餐。



從支票本的總帳裡平衡一下支出款項。

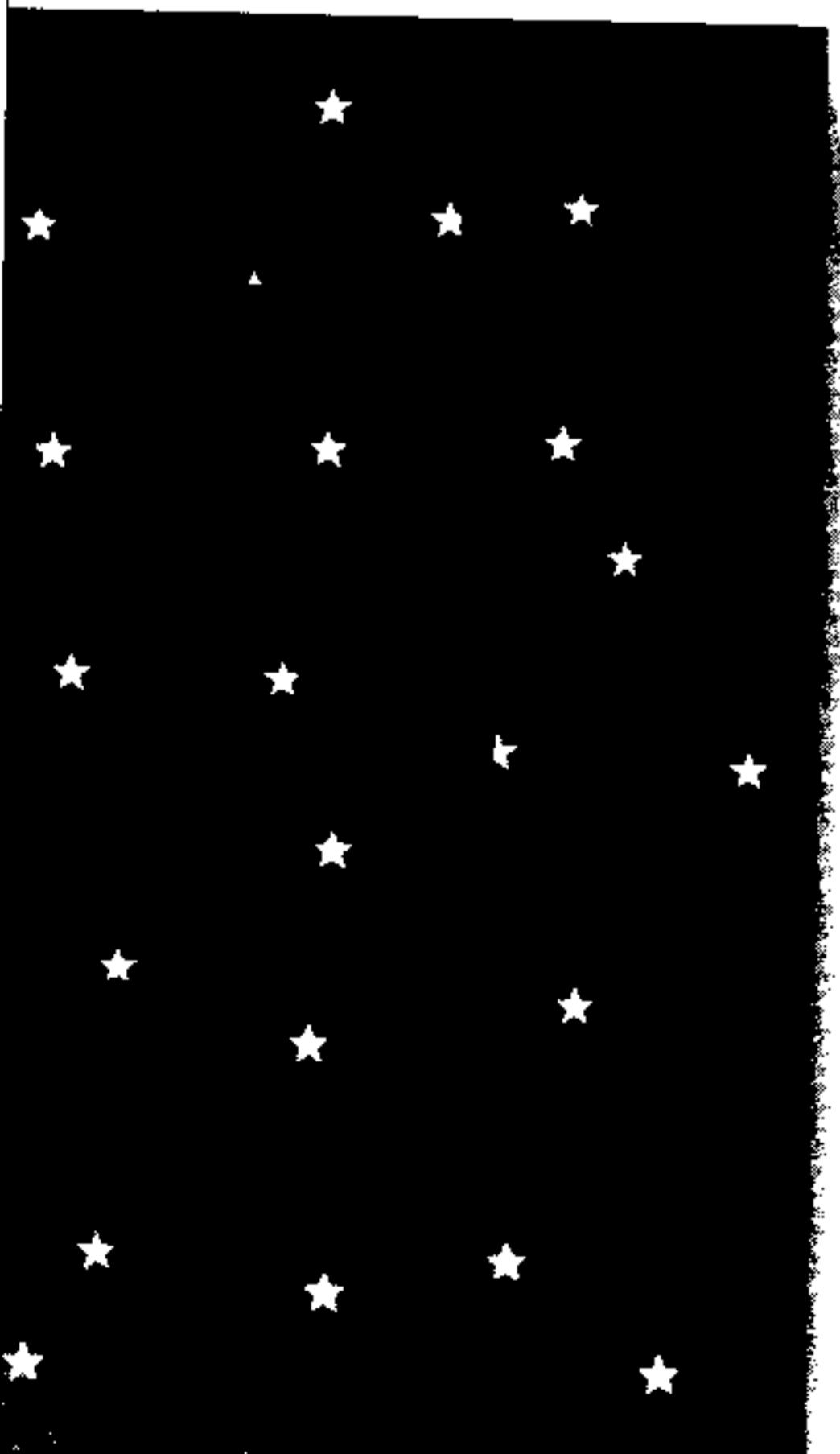


紛爭的起頭如水放開，所以在爭鬧之先必當止息爭競。

他講笑話時要大笑。

一起流連於汽車大賣場中，並  
做個要買一輛新車的美夢。

和他一起去當地的慈善團體當義工。

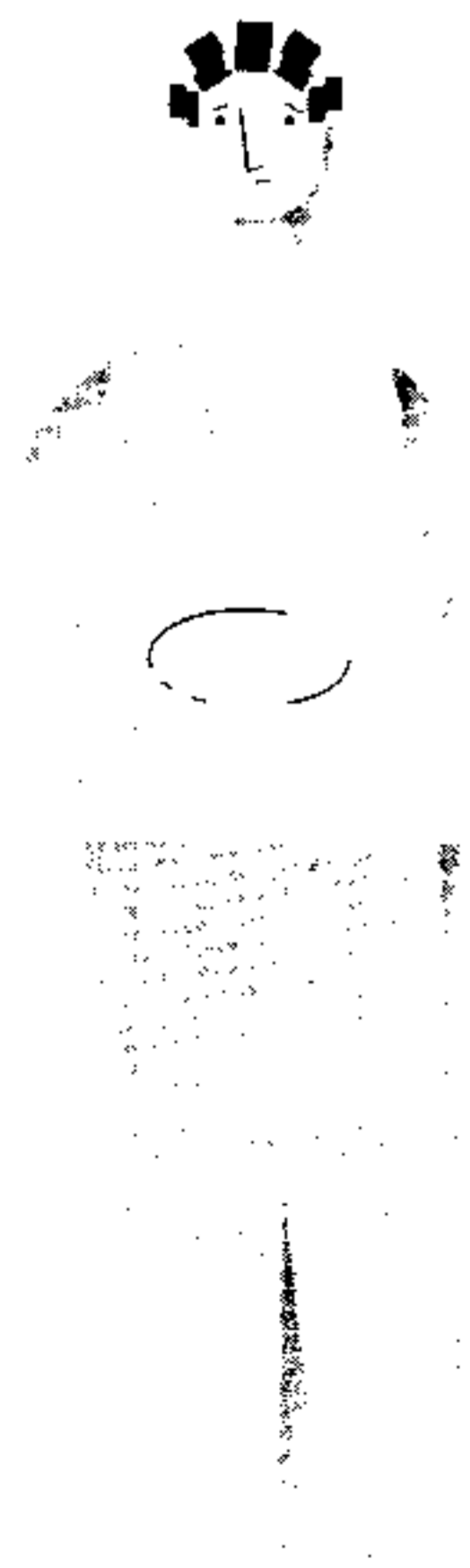


肯定自我還要尊重別人，面對現實需要勇於負責。

在具歷史性的標幟前佇留一下。

一起聆聽大學時代的唱片或錄音帶，  
一同緬懷一下當年的時光。

把香蕉聖代上的櫻桃給他。





愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去。

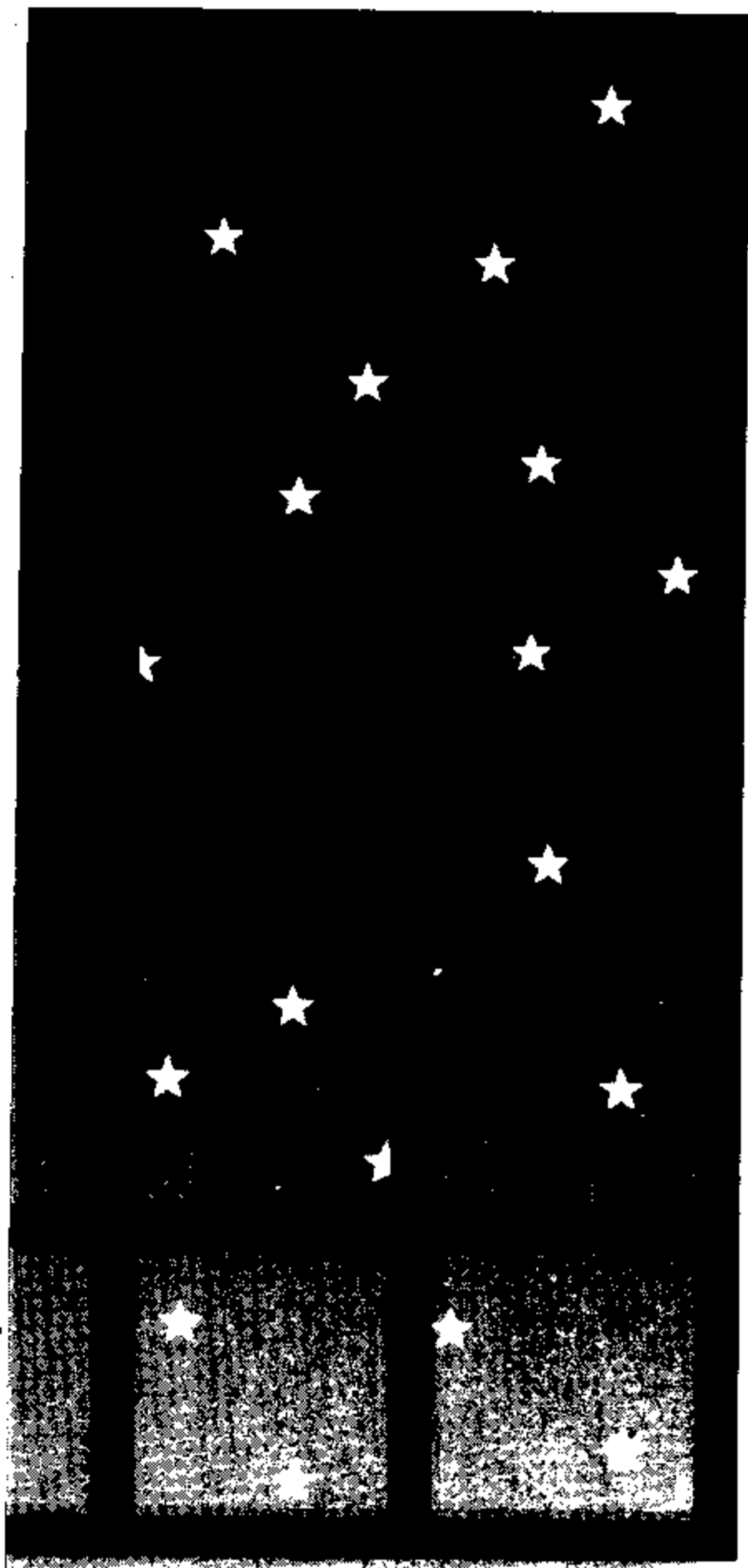
結婚紀念日時寫封信給他，  
告訴他妳愛他的原因。

讀一本增進婚姻感情的書。

千萬別批評他的家人。



已完成的小事，勝過計劃中的大事。



當他忙著組裝他的新玩具時，  
請守候在一旁，別建議他先看  
看說明書。



在他的耳邊說悄悄話。



探討健康的話題。



不能改變現實的環境，但可以創造自己的環境。

當他送你一件衣服當禮物時要穿上它。



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

一起去參加一場週末的婚姻講座。



在答錄機上留給他一段鼓勵的話。



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

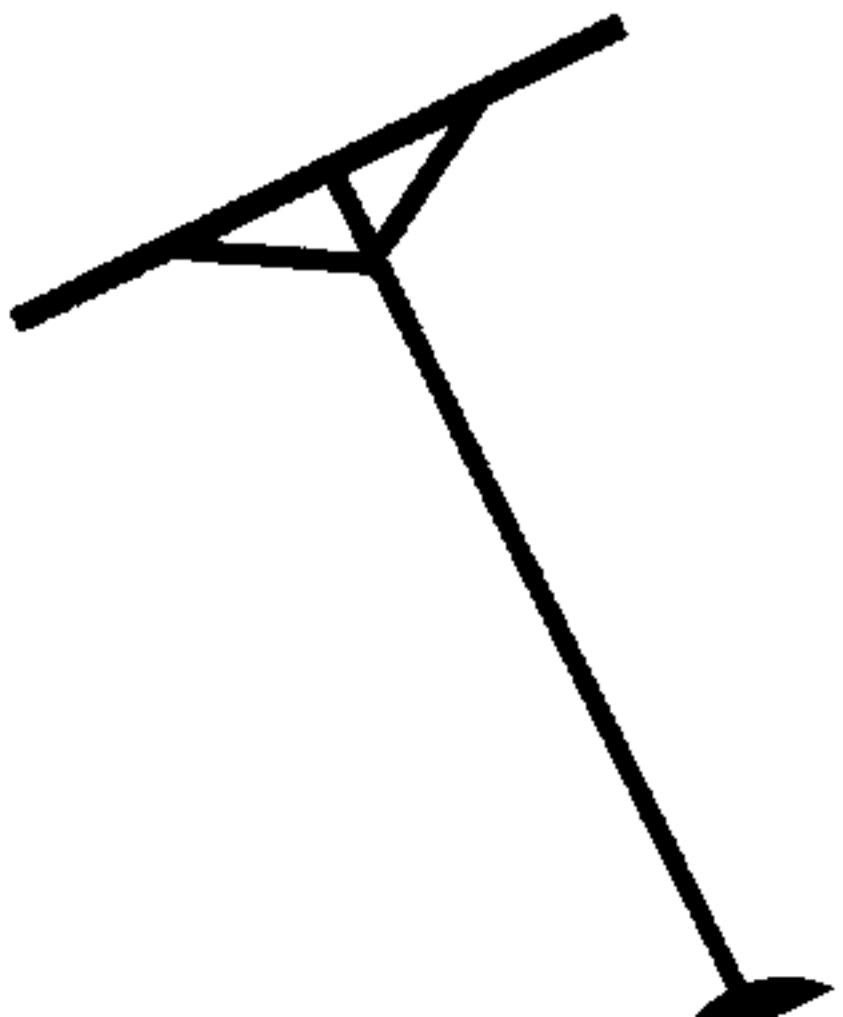


我們常用別人的眼光看自己，忘記珍惜身邊所擁有的事物，價值觀也被扭曲了。

把零錢歸還到他車子上的零錢夾裡。

兩人共同行動時，要準時。

一起聽收音機的棒球賽  
並且不知不覺睡著。



說得一尺，不如行得一寸。

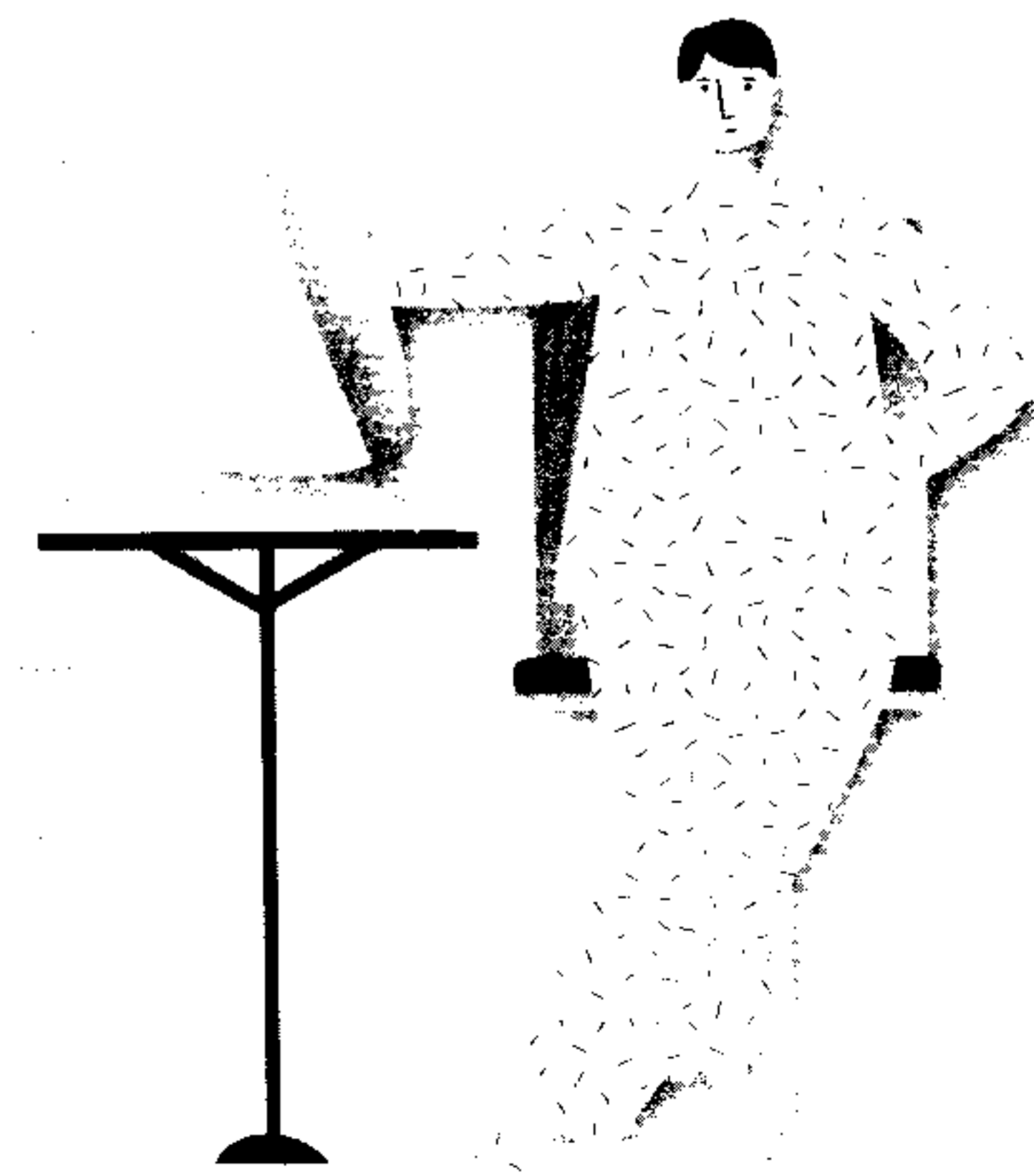
一起外出喝咖啡。



和他一起看美化家庭的書並  
一起設計一個夢想之家。



要刷牙。

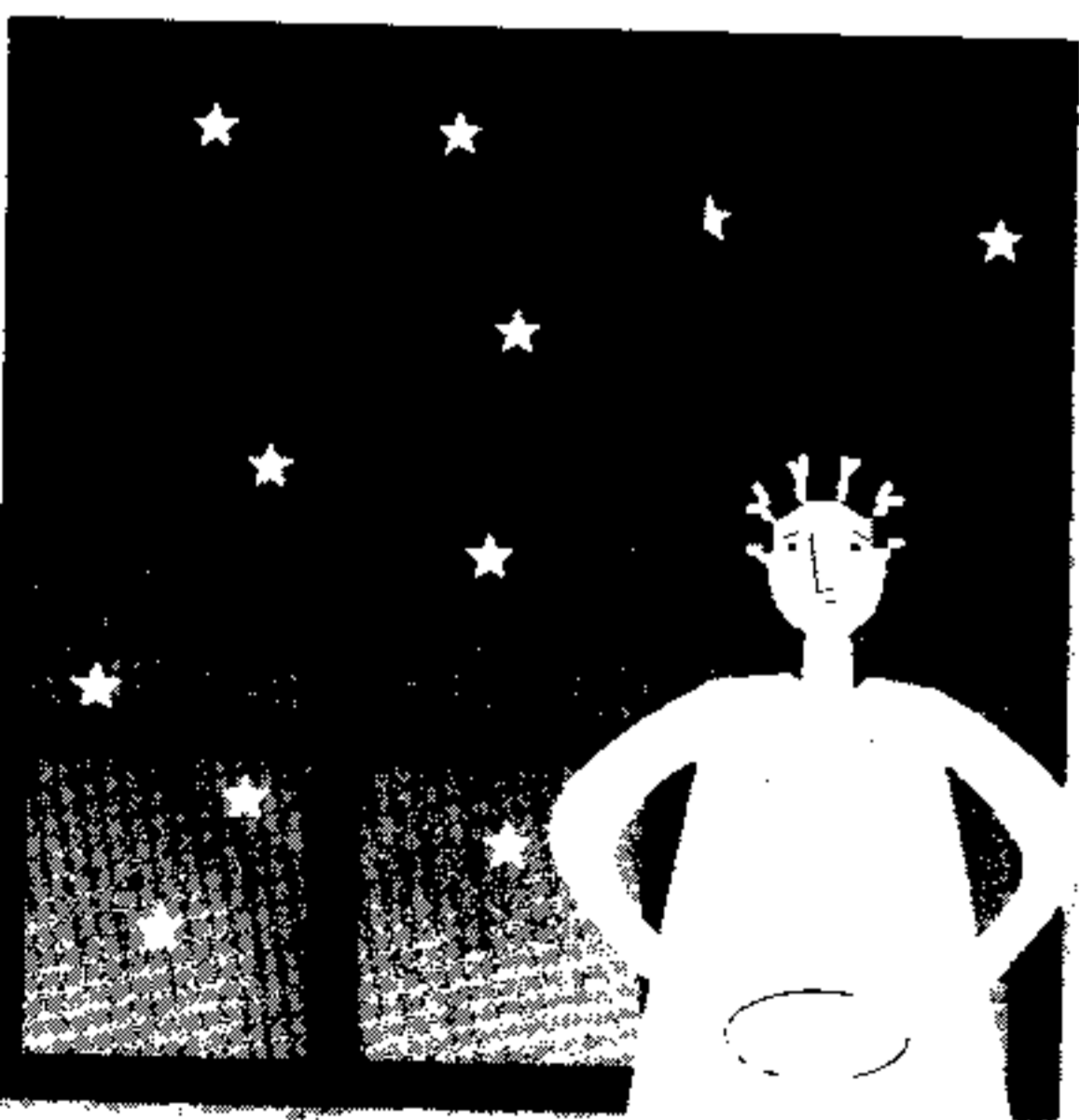


等待是一條開闊胸襟，增進內涵的路。

和他一起去五金行。

一起看你們的高中畢業紀念冊。

當你們從一件不合的事情言歸於好之後，為他做一道他喜歡的點心。



你們要彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多過錯。

記住，他並不是妳老爸。

租一卷你們大學時很流行的  
電影錄影帶，共同欣賞。

當他回家後，妳打電話  
要有節制。

熱情是解決所有困難的一把鑰匙，會讓人拼盡全力埋首其中。

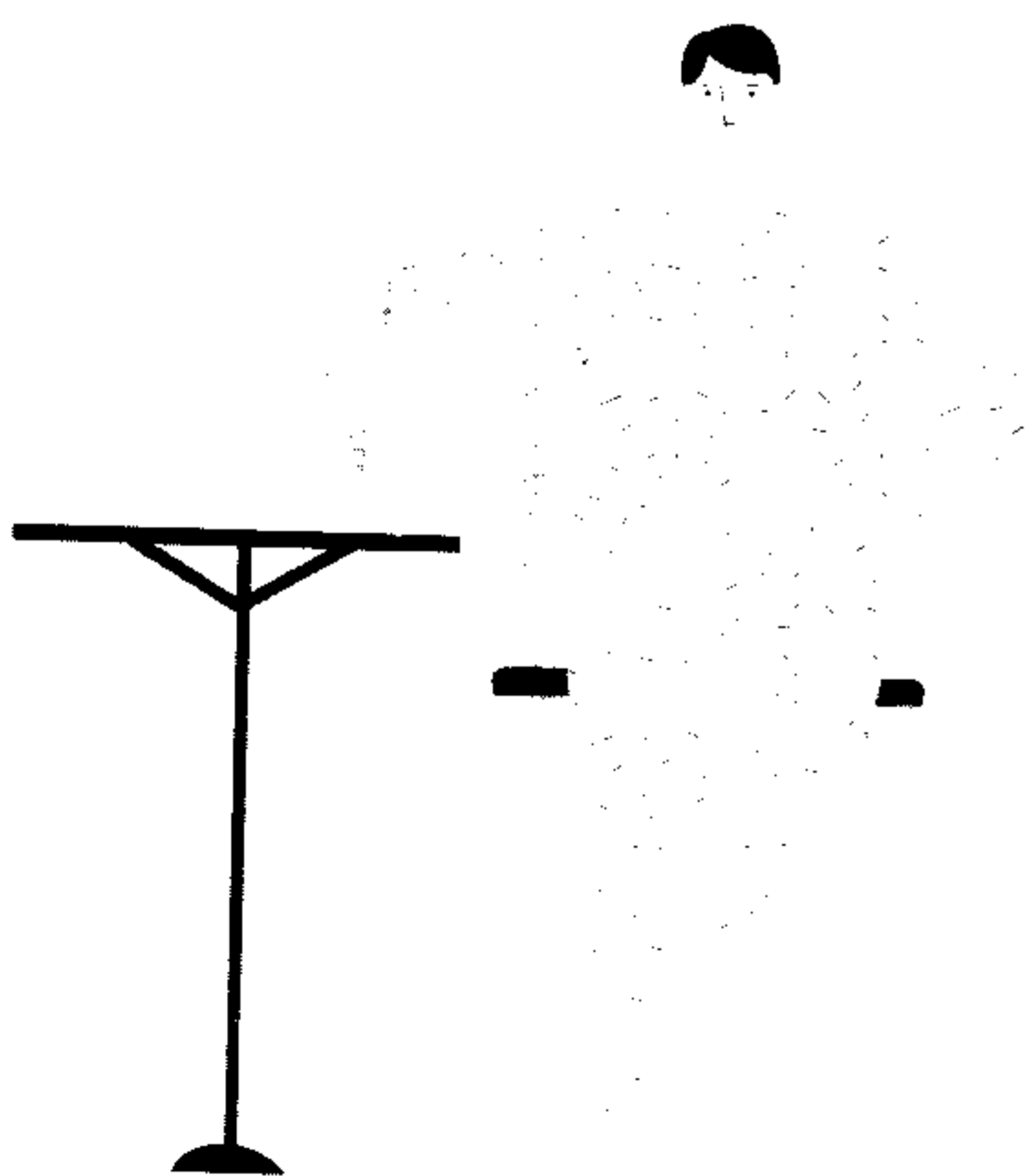
親製他最喜歡的果醬或果凍。



記住那些對他意義非凡的日子。



參加他的球賽活動並為他加油。



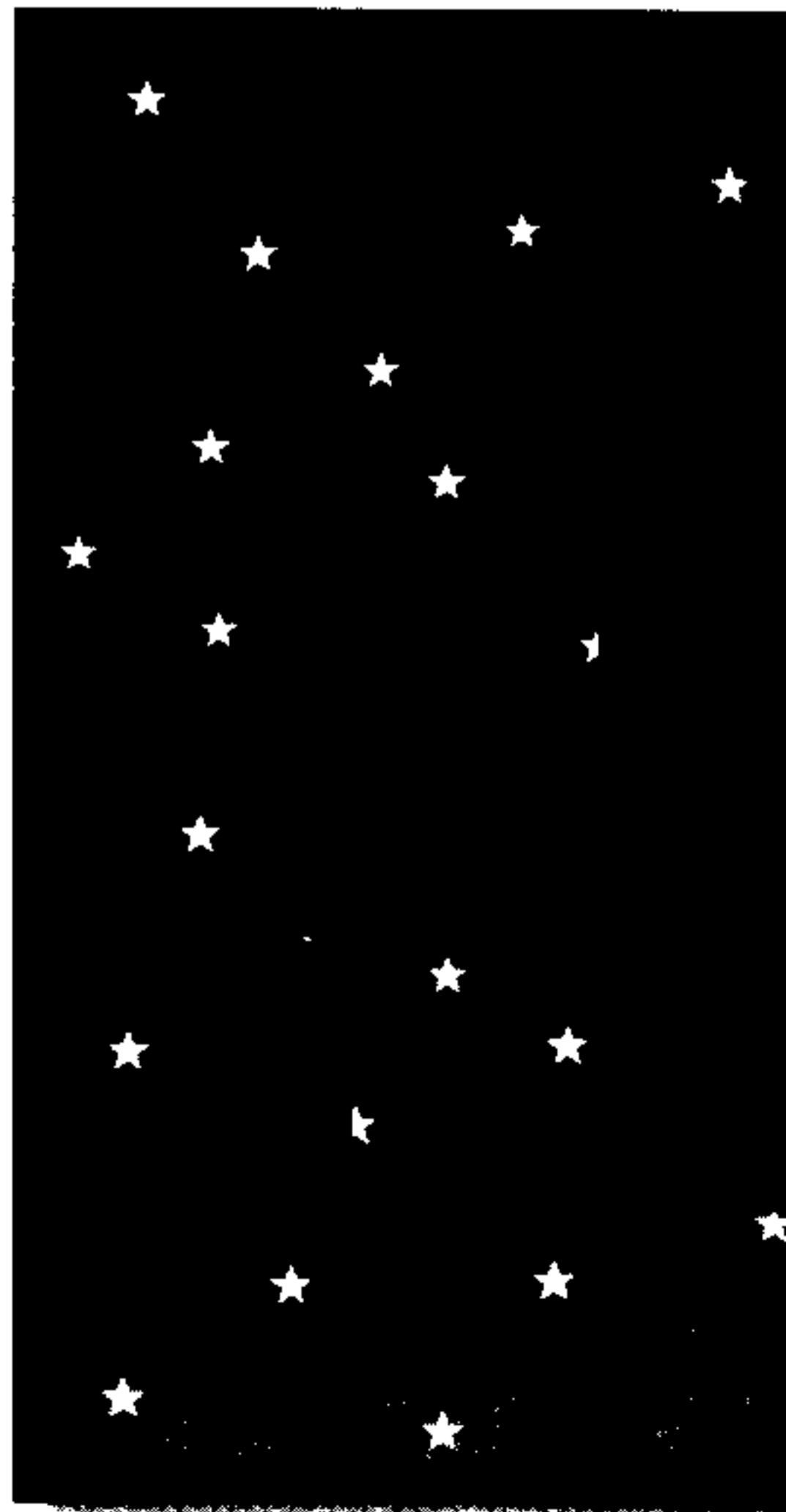


笑臉之於人類，尤如陽光之於花卉。

當他講述電腦的各種功能時，  
就算妳沒興趣也要注意聽。

當他下班回家，要問他今早  
所擔心的重要會議或問題進  
行得如何。

確定你們雙方都瞭解家裡的  
經濟狀況。



美好的生活是由愛激勵由知識引導的生活。

穿上最好的衣飾，  
讓他有面子。



除非他先吃否則絕不要吃洋  
蔥或大蒜。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

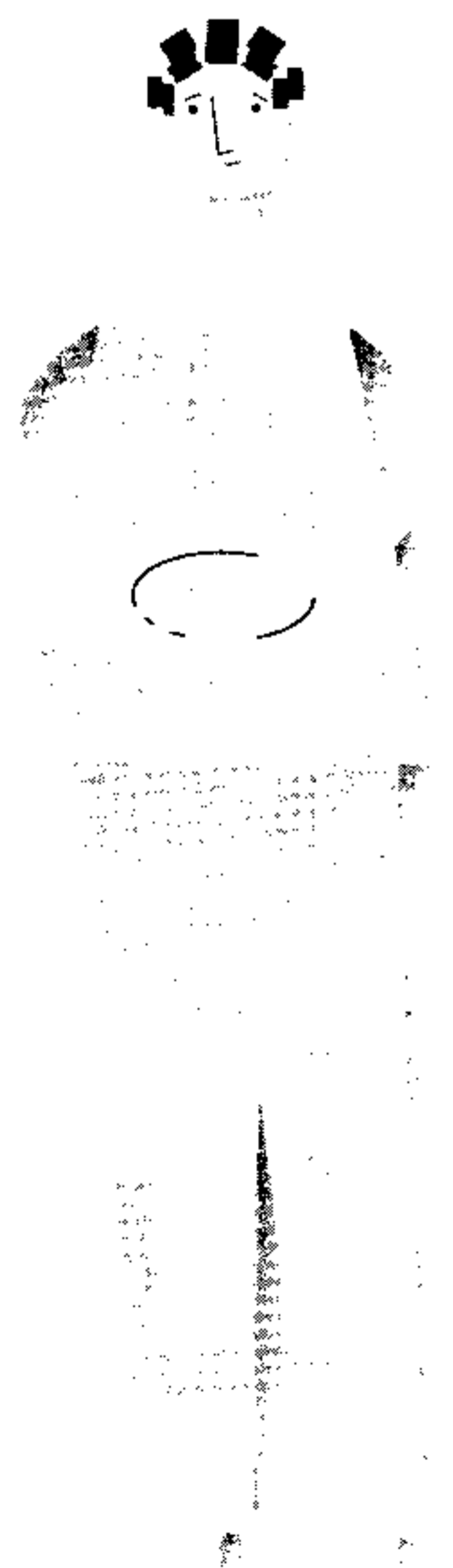
.....

只向他賣弄風情。



好日子其實不缺，好生活才叫難得。

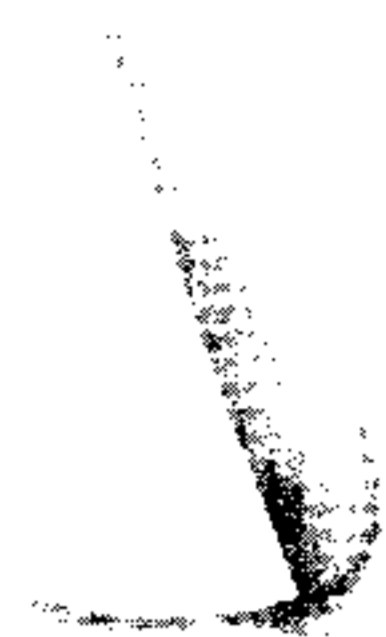
多打一把車子或房子的鑰匙，並藏在他找得到的地方，以備他被鎖在外面時可以用。



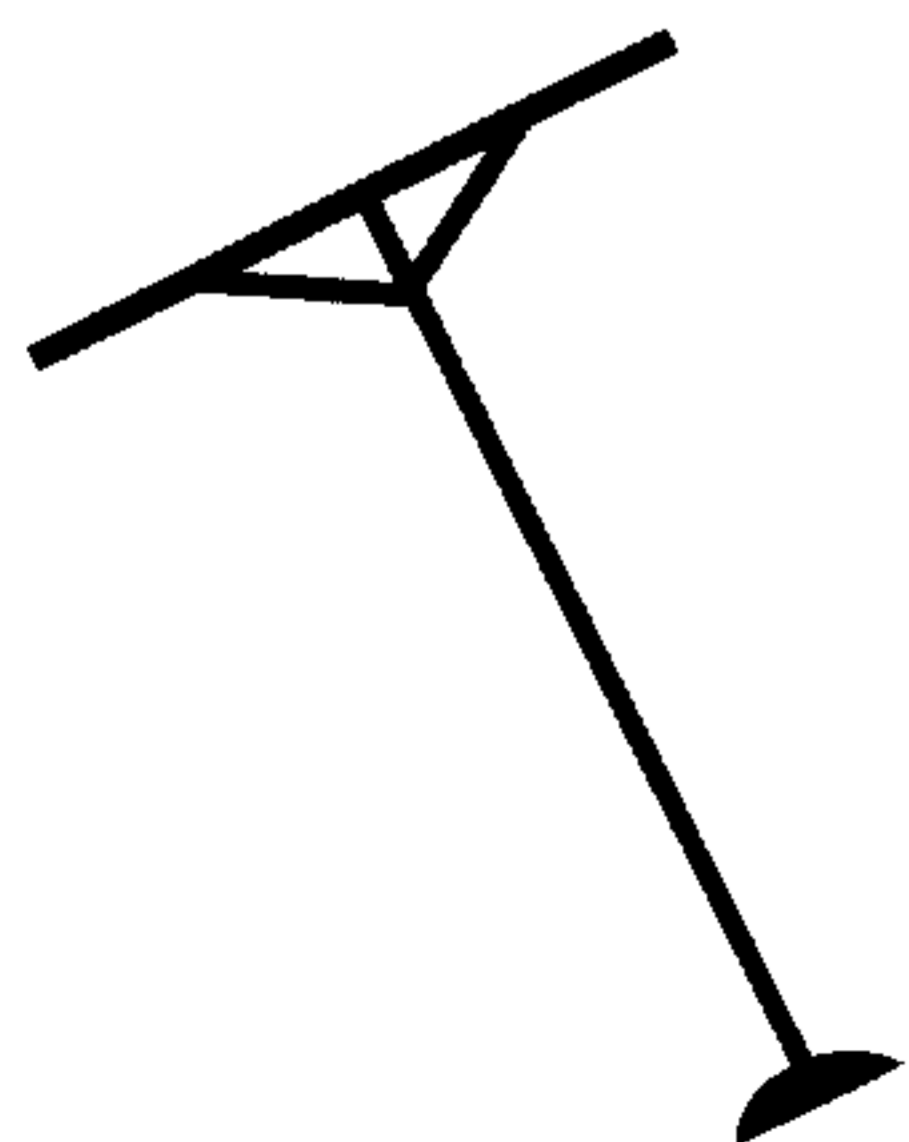
學會他最喜歡的那些運動的規則。

寫一張便條給他，謝謝他和妳共度的這些年。

愛情豈能像石頭般呆坐？愛情應如麵包經常烘製才有新鮮麵包。



當妳闖上他的書時，要記得  
在原處插上書籤。



替他把想要看但時間上有所衝突的節目錄影下來。



把車庫打掃乾淨。



世界上唯一不變的真理是愛。

在妳把他看起來亂七八糟  
的重要紙條丟掉之前要先  
詢問過他。

在他尚未穿好衣服  
前，讓他知道他的衣  
服搭配不當。

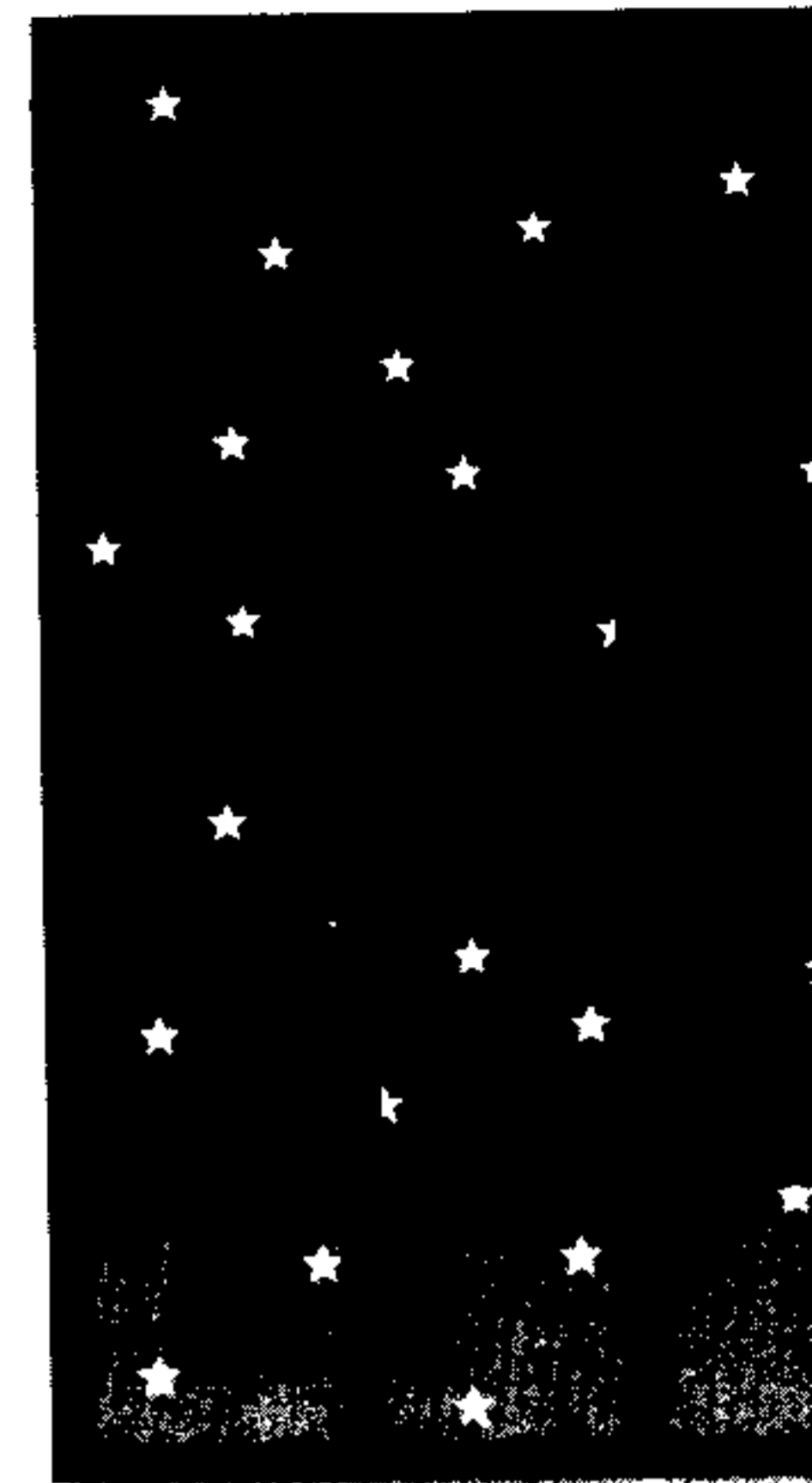
當你們外出參加聚會時，以眼  
睛向另一頭的他傳情。

解決問題最保險的方法是改變看問題的角度。

告訴他妳覺得白頭髮讓他  
看起來更有氣派。

替他做腳底按摩。

找專家為你們兩人畫一幅肖像。



不要拿問題當藉口。

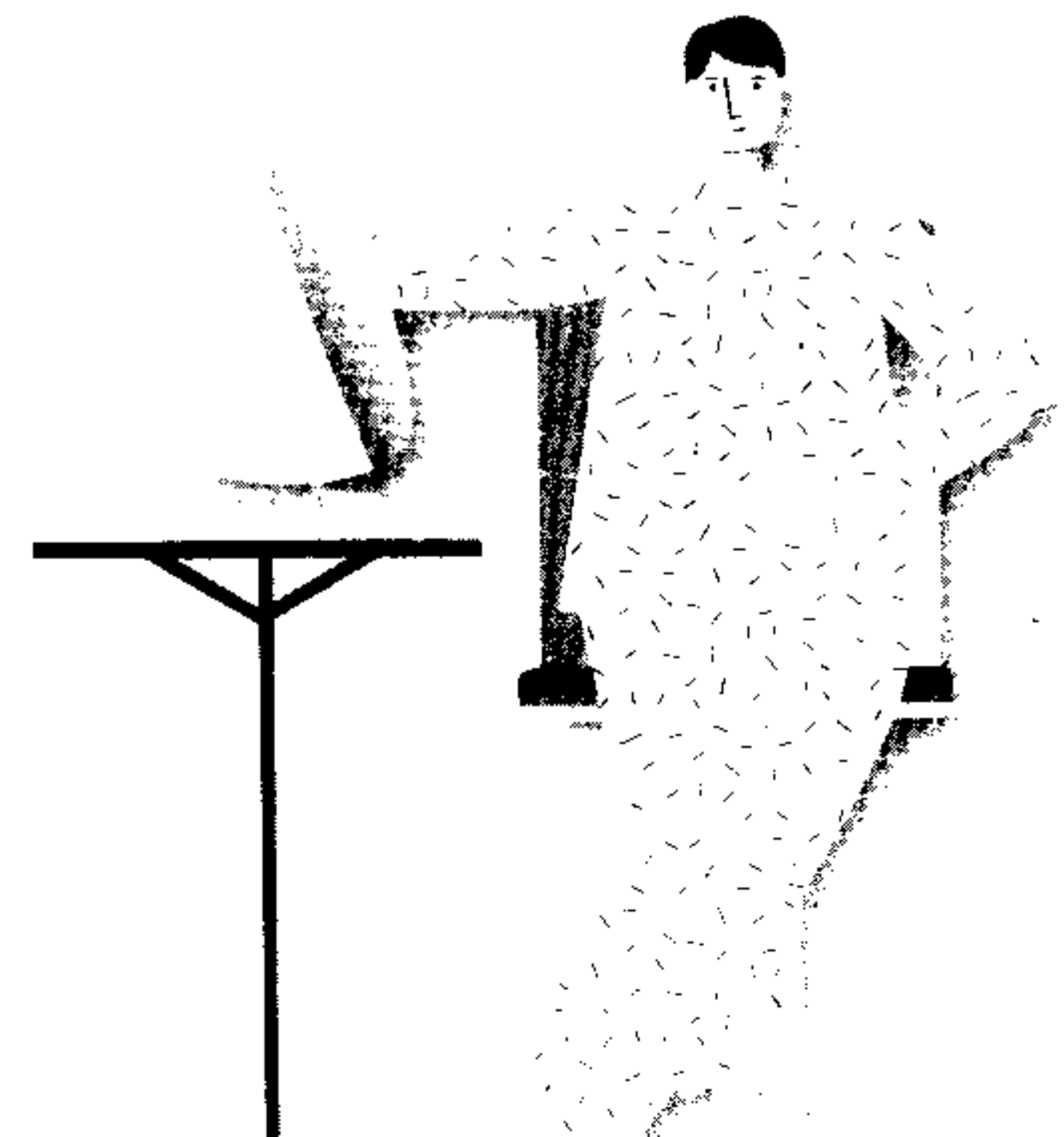
一起動手完成一個拼圖遊戲。



替他準備他所喜歡的甜  
點，只因為妳愛他。



當妳和丈夫遇見妳的朋友時，先  
叫出他們的名字，雖然妳認為他  
應該已經知道他們的姓名。



一句話說得合宜就像金蘋果落在銀網子裡。

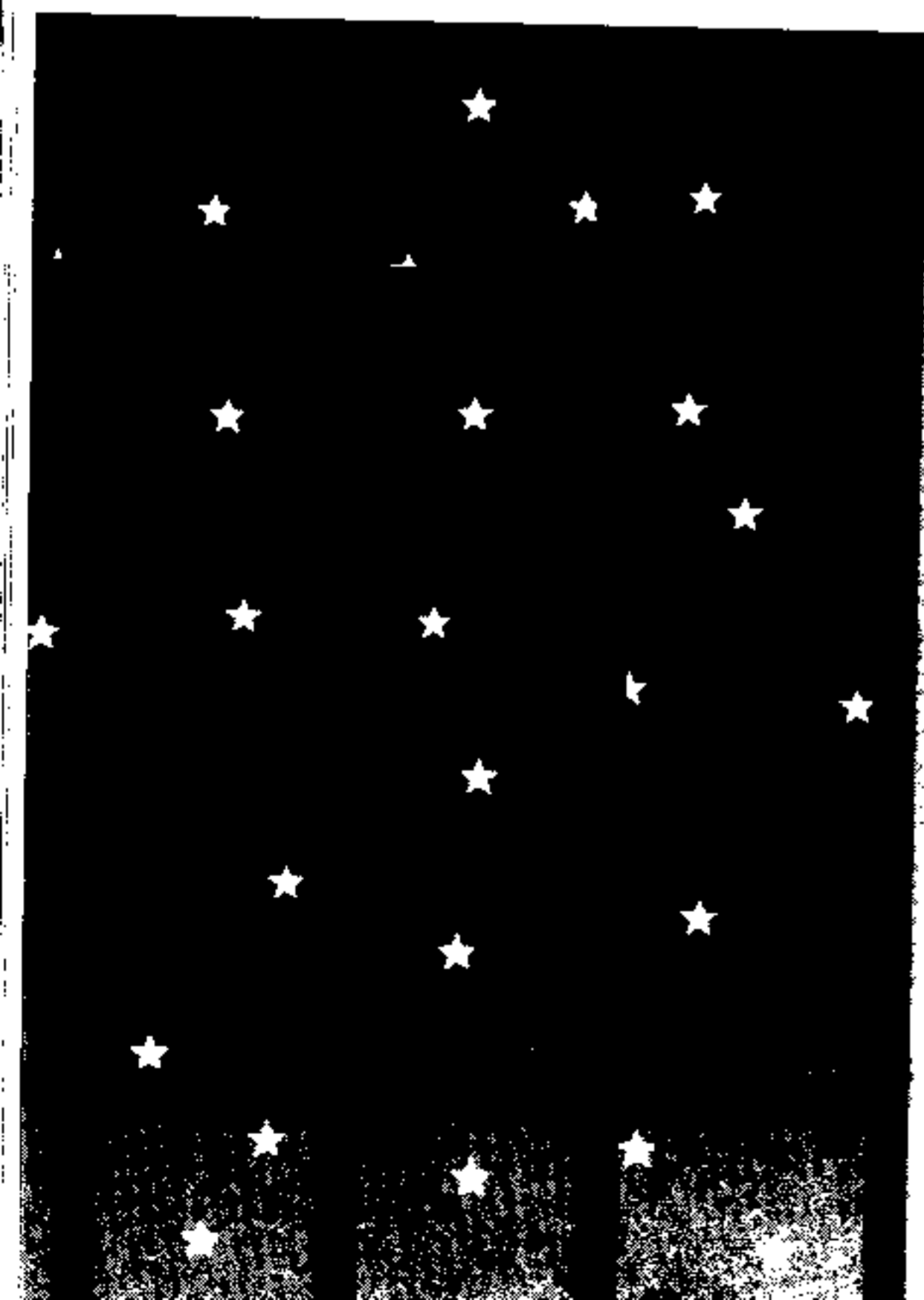
和他一起出席他的高中同學會。



租他最喜歡的錄影帶。



一起去餐廳和機場看人，猜猜  
哪些是夫妻，哪些是情人，哪  
些要去度蜜月，或其他有趣的  
觀察。





只要放棄去主張自己觀念中認為正確的事，就能解決掉一部份現在困擾你的問題。

討論你們對彼此的期待。

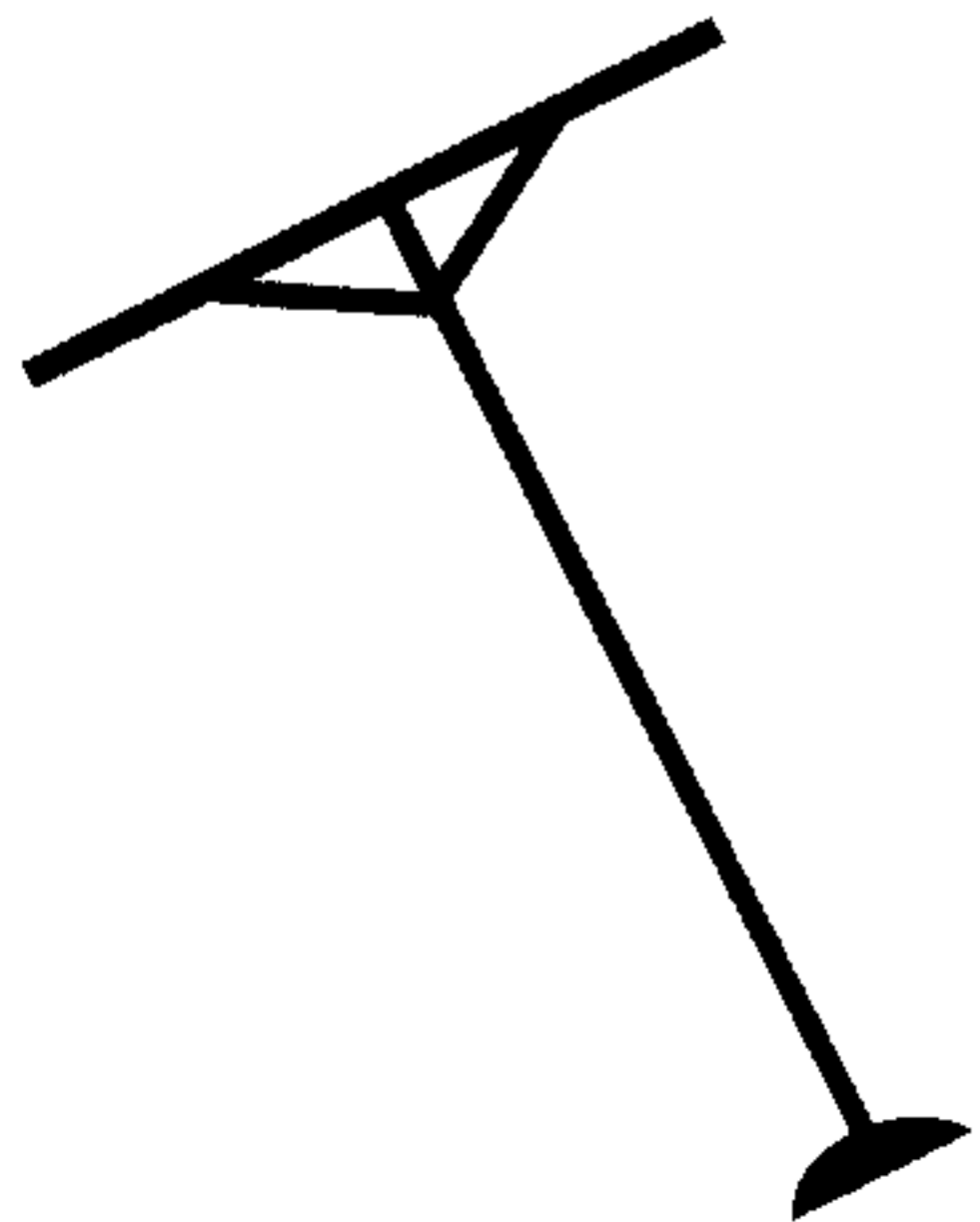
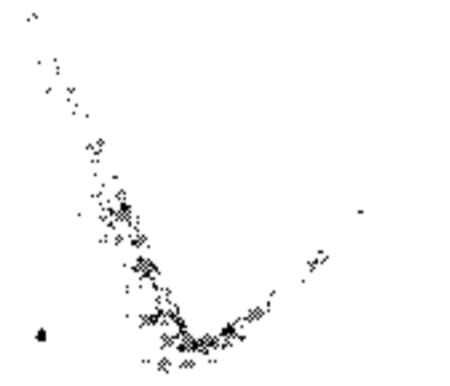
在月初就先將彼此的行程表協調好。

展示他的獎狀和獎杯。

有一種寬闊，是不拿比較去做結論。

千萬別一再提醒他自從你們  
結婚以來他胖了多少公斤。

將他生命中的大事收集  
在一本剪貼簿上。



明瞭他的理想或目標  
並肯定它們。



喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。

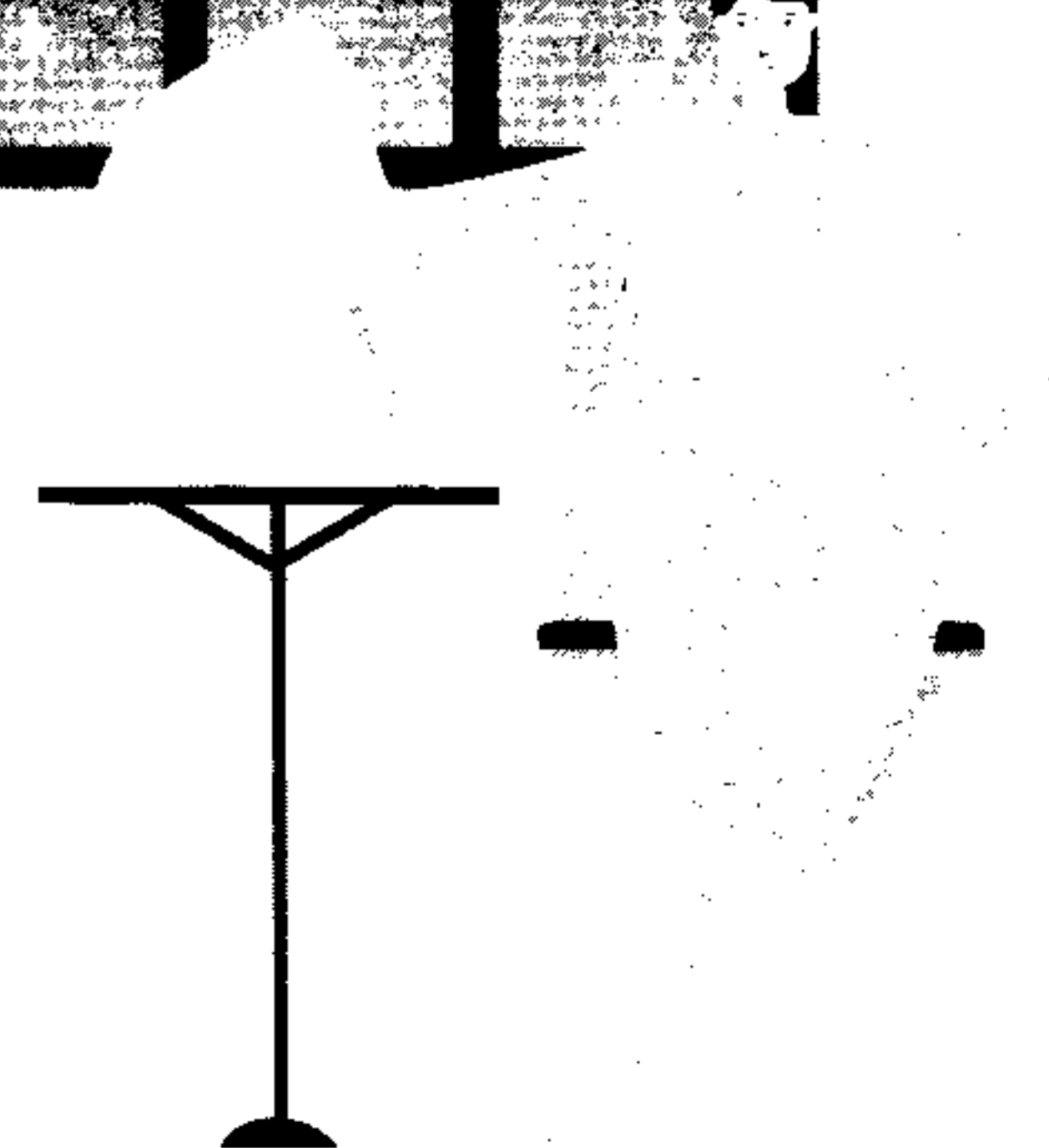
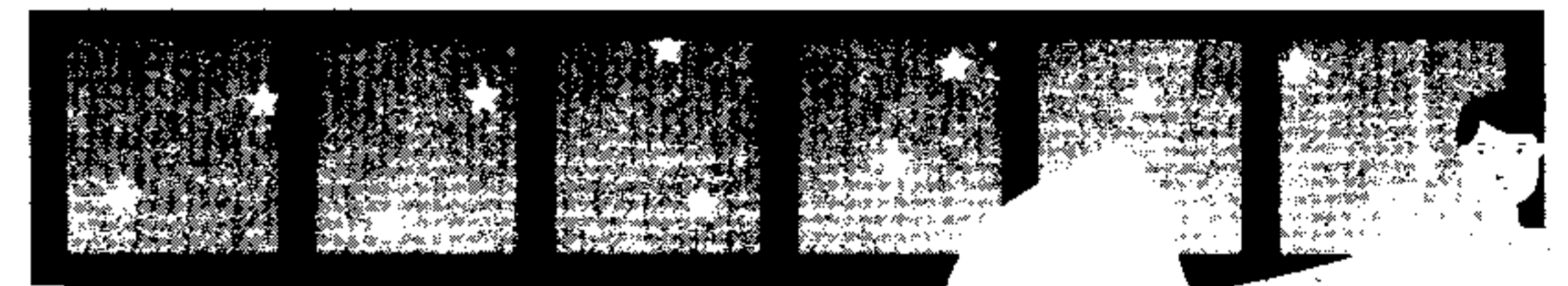
提醒自己別教導他餐桌禮儀，  
尤其是在公共場所。



告訴他妳很感謝他對於妳  
需要決定的事所提供的看  
法和意見。



謝謝他幫忙分擔家事。



心動帶來行動，行動帶來環境變動，環境變動帶來人格變化，  
命運因此更新。

計劃找個晚上兩人單獨外出。

在炎暑夏日找一天打水球仗。

和他一起去釣魚。



回答柔和會使怒消退。

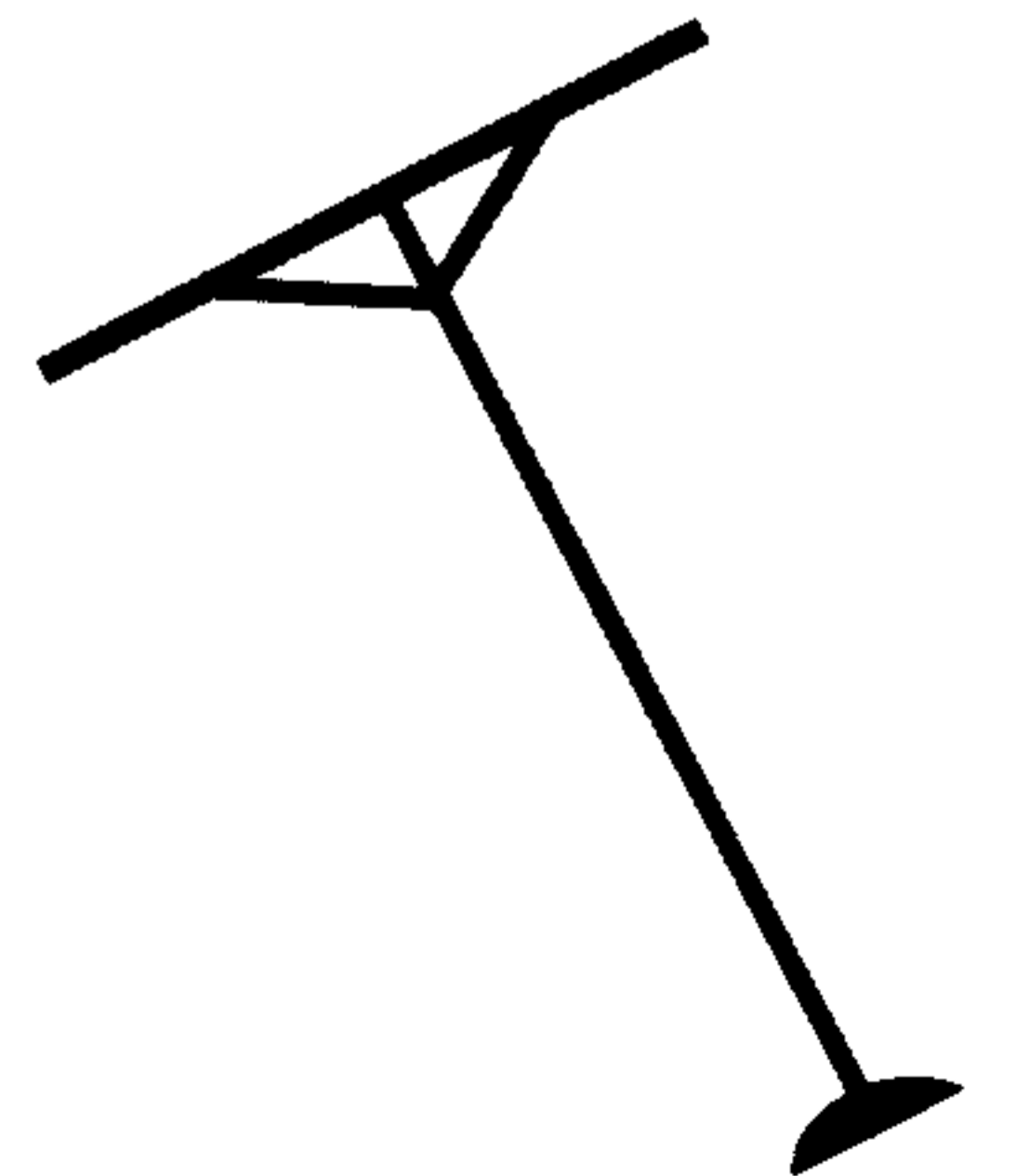
去他上班的地方給他一個意外驚喜，並邀他去他喜歡的地方午餐。



告訴他，他頭髮少一點比較帥。



千萬別在球賽進行到最後一局時吸地毯。



放輕鬆，我們如果匆匆忙忙，可能招致重大損失。

假日上午，不要吵醒他，  
讓他睡到自然醒。

把早餐端到他的床上。

替他買一樣他一直想買卻  
都沒買的小工具。

期待與熱望比回顧過去的成就來得重要。

修剪他的小鬍子。



送一些署名給他的汽球到  
他上班的地方去。



找個黃昏一起去散步。

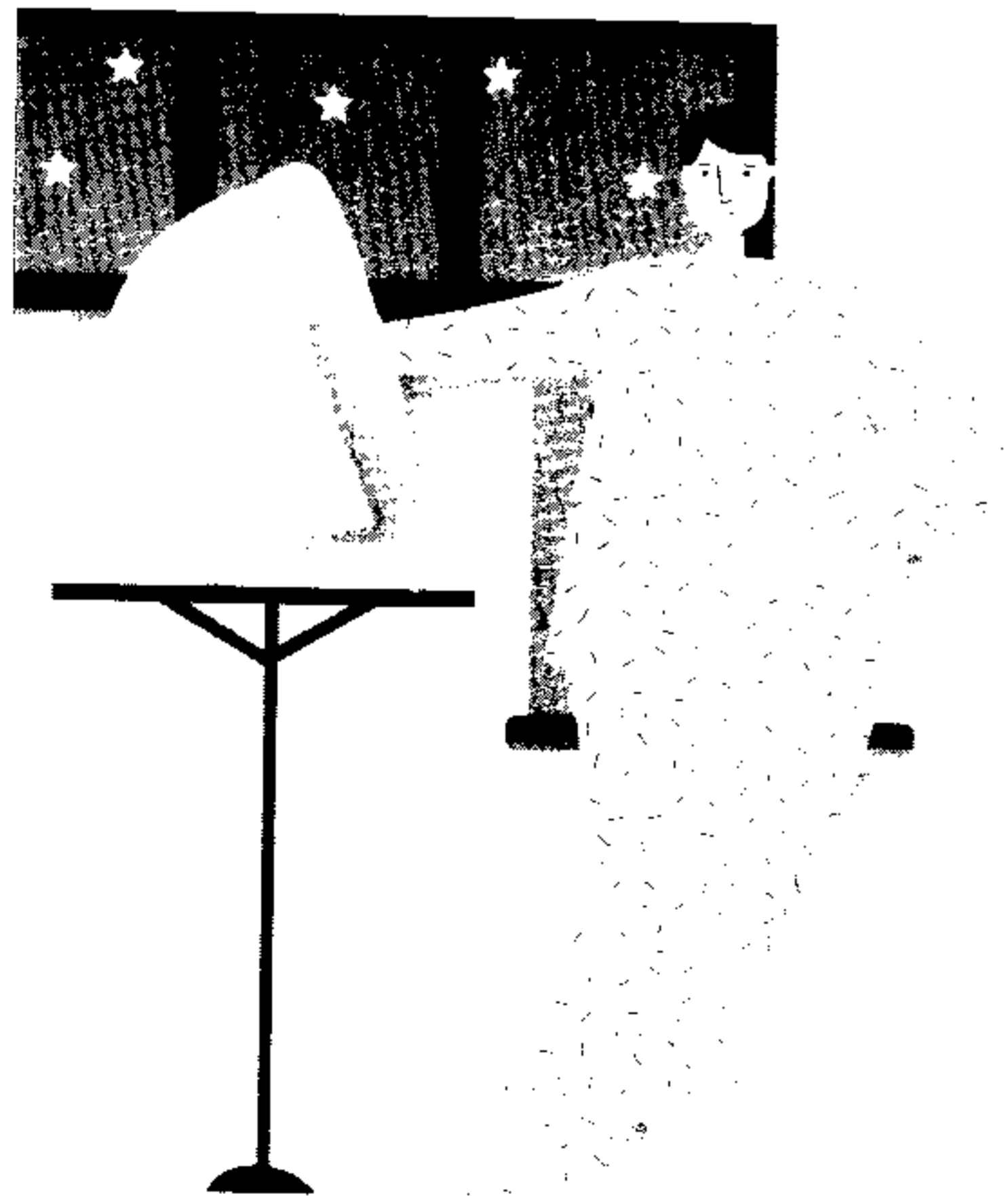


只要我們願意成長，願意改變，生命將充滿快樂與喜悅。

幫他做一些備忘錄上所寫的事情。



和他一起觀賞他最喜歡的  
運動節目。



一起完成一個填字遊戲。





愛情的偉大是享受日後永久的平凡，承諾的可貴在於不改變。

和他一起去靶場練習射擊。



一起檢視你們的遺囑。



享受兩人一起把垃圾提出  
去的樂趣。



快樂如同香水，灑在別人身上自己也必沾染一些。

一起到後院空地用早餐，  
並享受美好的早晨時光。

一起出外騎單車。

清洗他的車子。

能從錯誤中汲取教訓是好事，因為那樣錯得才有價值。

替他和他的朋友設定一場  
戰役，並以油漆當彈藥，  
給他們來個意外驚喜。



替他按摩背部。



買票去看他最喜歡的球賽。



改變是一扇由內向外開啓的窗子，只有自己能推開，外面的人是幫不上忙的。

為他和最好的朋友設計一次特別的旅遊——釣魚、打球。

請人做他例常要做的整修工作，如粉刷牆壁、為地板打蠟，讓他休息。

一起開車外出兜風。

紛爭的起頭如水放開，所以在爭鬧之先必當止息爭競。

和他一起丟擲美式足球  
或棒球。



和他一起去飆車刺激一下。

告訴他，他是妳的英雄。

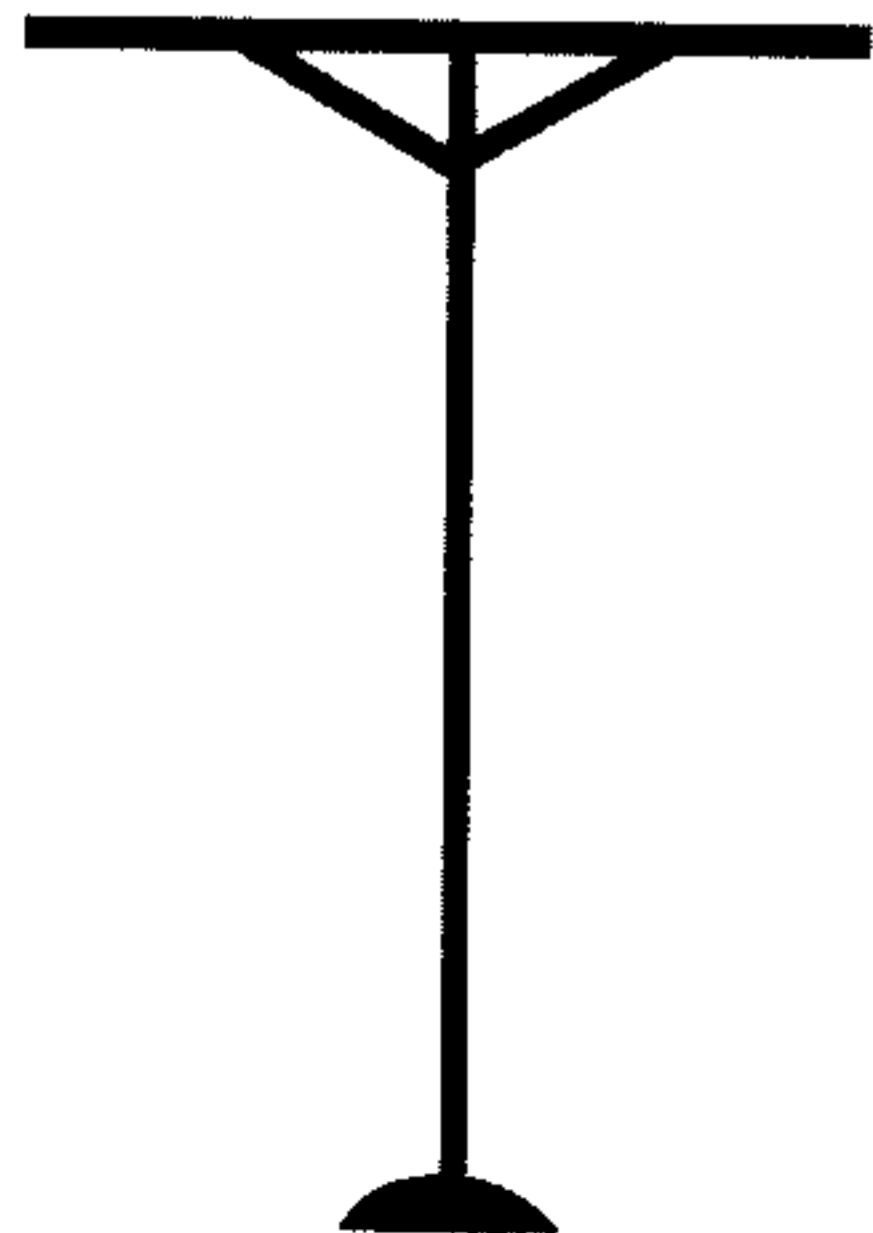


肯定自我還要尊重別人，面對現實需要勇於負責。

計劃一次意外驚喜的野餐。

研究一下他所熱衷的運動選手  
並告訴他有關他們的事蹟。

告訴他一些妳所深愛他的  
事情。



愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去。

買一些他喜歡的點心，並  
為他準備一個愛心包，讓  
他可以帶去辦公室吃。



找個晚上一起游泳。



邀請他的朋友一起到家裡  
來看球賽。

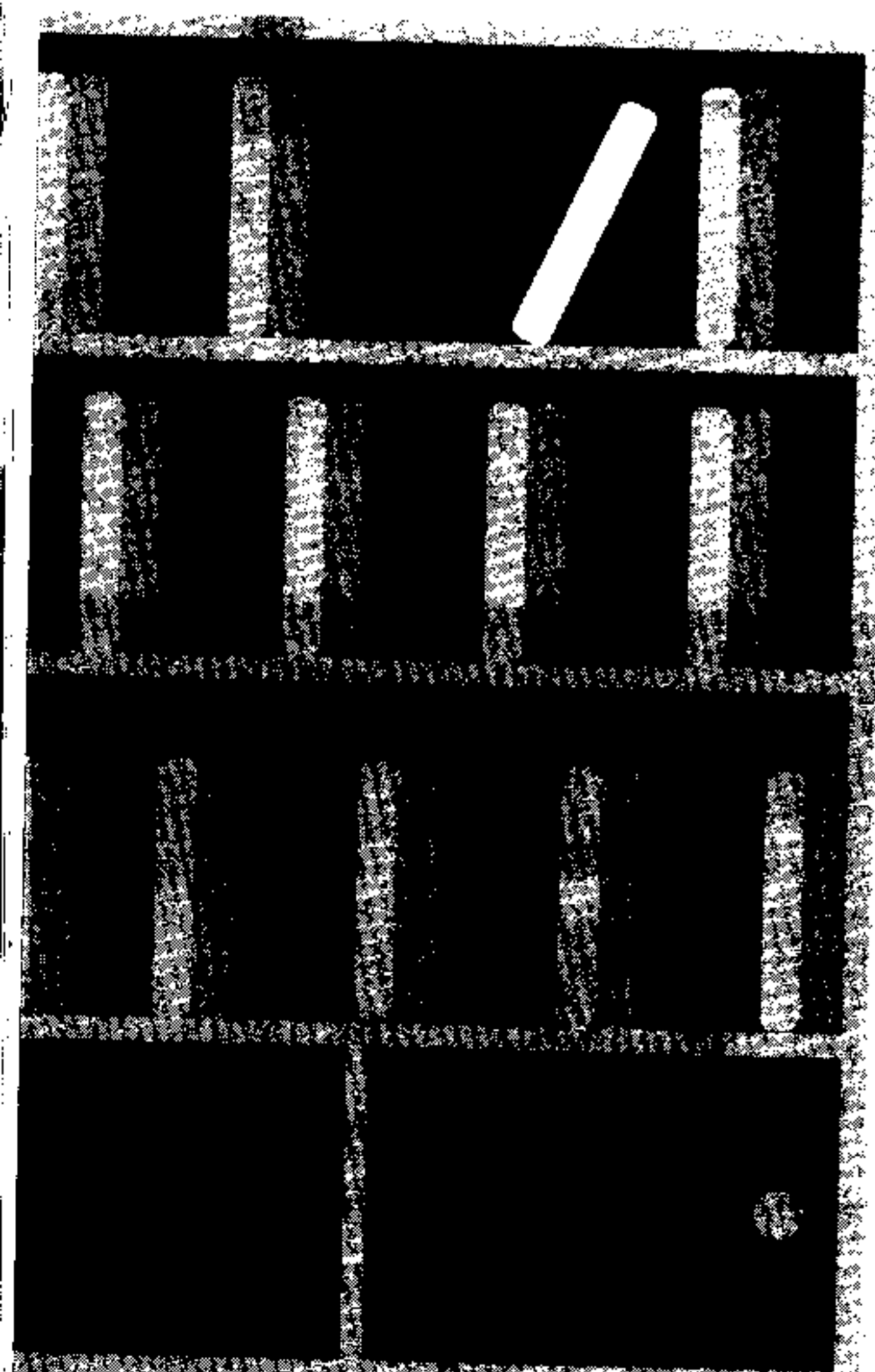


已完成的小事，勝過計劃中的大事。

在他出差前先寫一張愛的小語  
放在他的公事包裡。

一起計劃一趟假期。

買一支特別的筆送他，  
讓他簽重要文件。





不能改變現實的環境，但可以創造自己的環境。

如果妳先生喜歡，和他去看場他  
喜歡看的電影，就算妳不喜歡，  
也要興致盎然的同去。

一起為你們的婚姻設定目標。

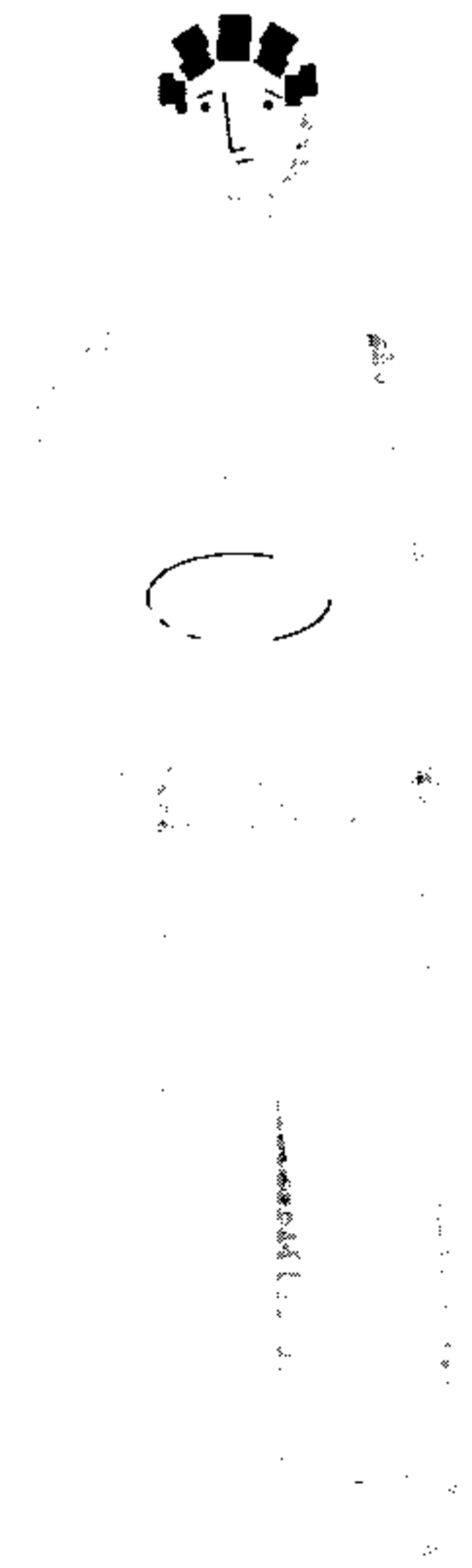
把他的車子送去專業保養。

我們常用別人的眼光看自己，忘記珍惜身邊所擁有的事物，價值觀也被扭曲了。

為他單單做他自己而感謝他。

買幾件新衣服給他，並包裝好  
當作非生日的意外驚喜。

報名參加舞蹈課程。

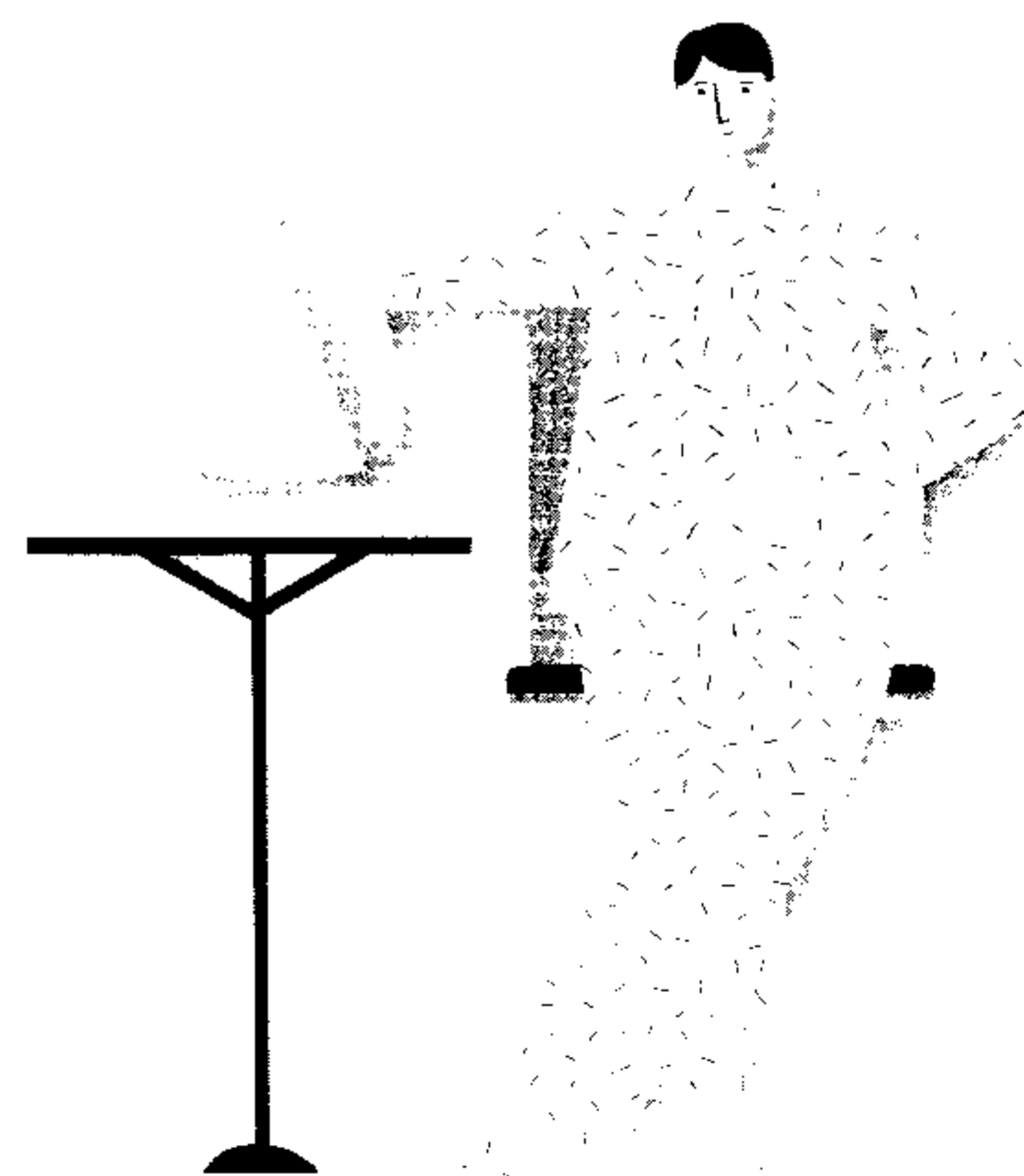


說得一尺，不如行得一寸。

為他預備一把手電筒，置放於他最需要使用它的地方，如工具間或車庫。

計劃一次旅行去觀賞秋天的樹葉變色。

一起參加夫婦退修會。

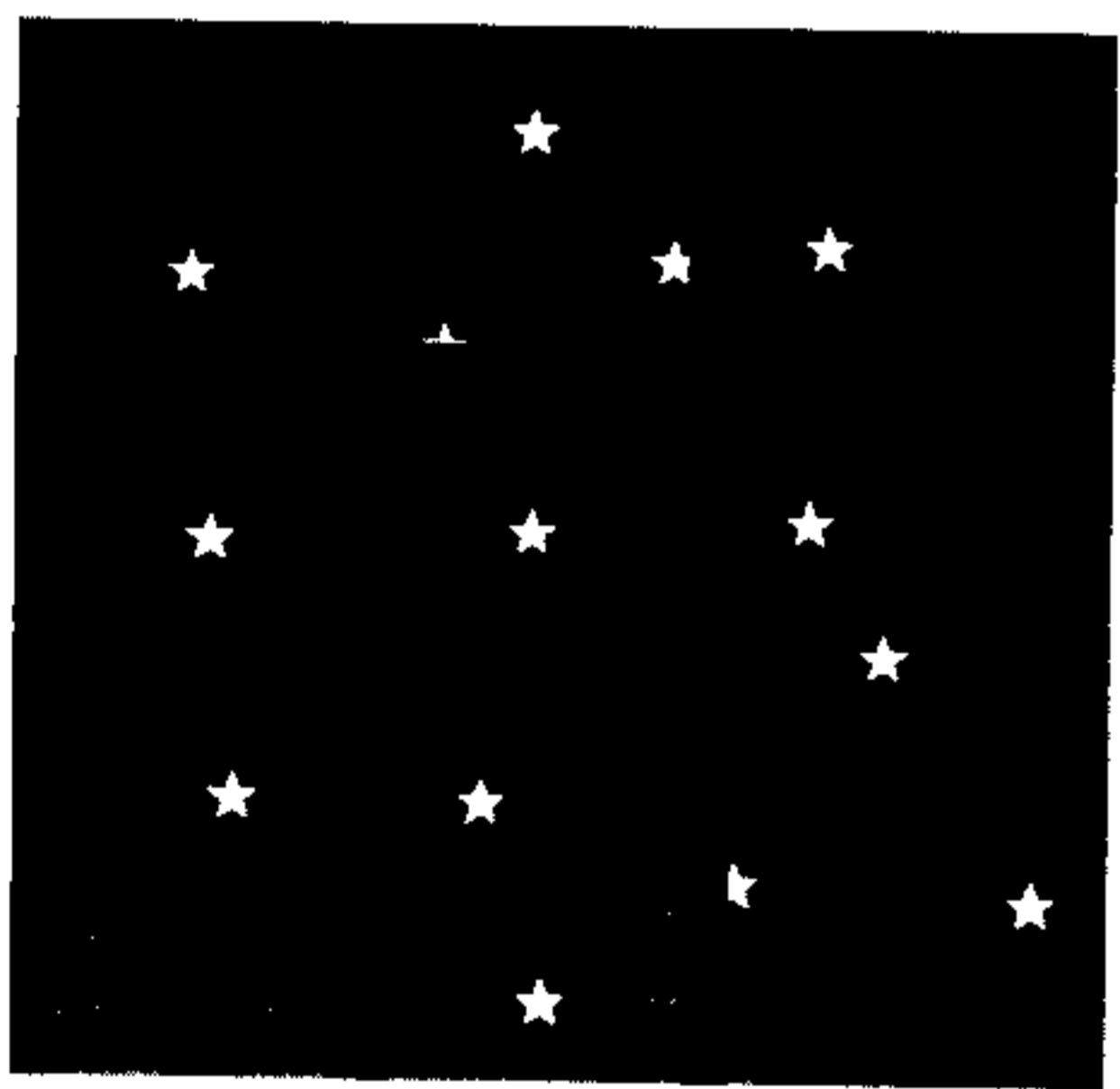


等待是一條開闊胸襟，增進內涵的路。

在雪地上玩，並打雪仗。

一起欣賞落日。

替他買他最愛看的雜誌。



你們要彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多過錯。

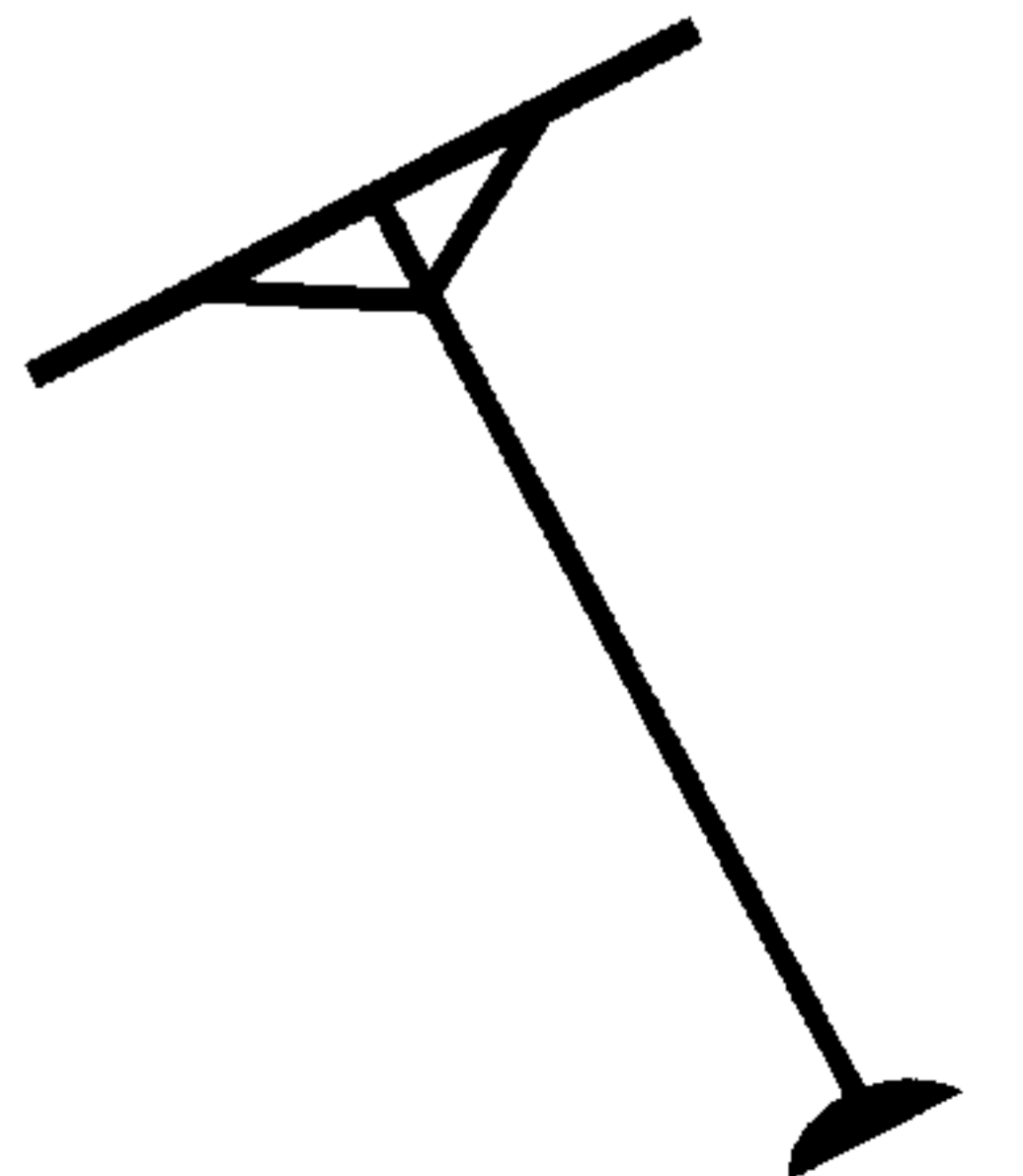
計劃一個一天的徒步旅行。



放一片輕音樂的CD或一卷錄音帶  
一起翩翩起舞。



乘坐在車中時一起聆聽  
錄音的演講。

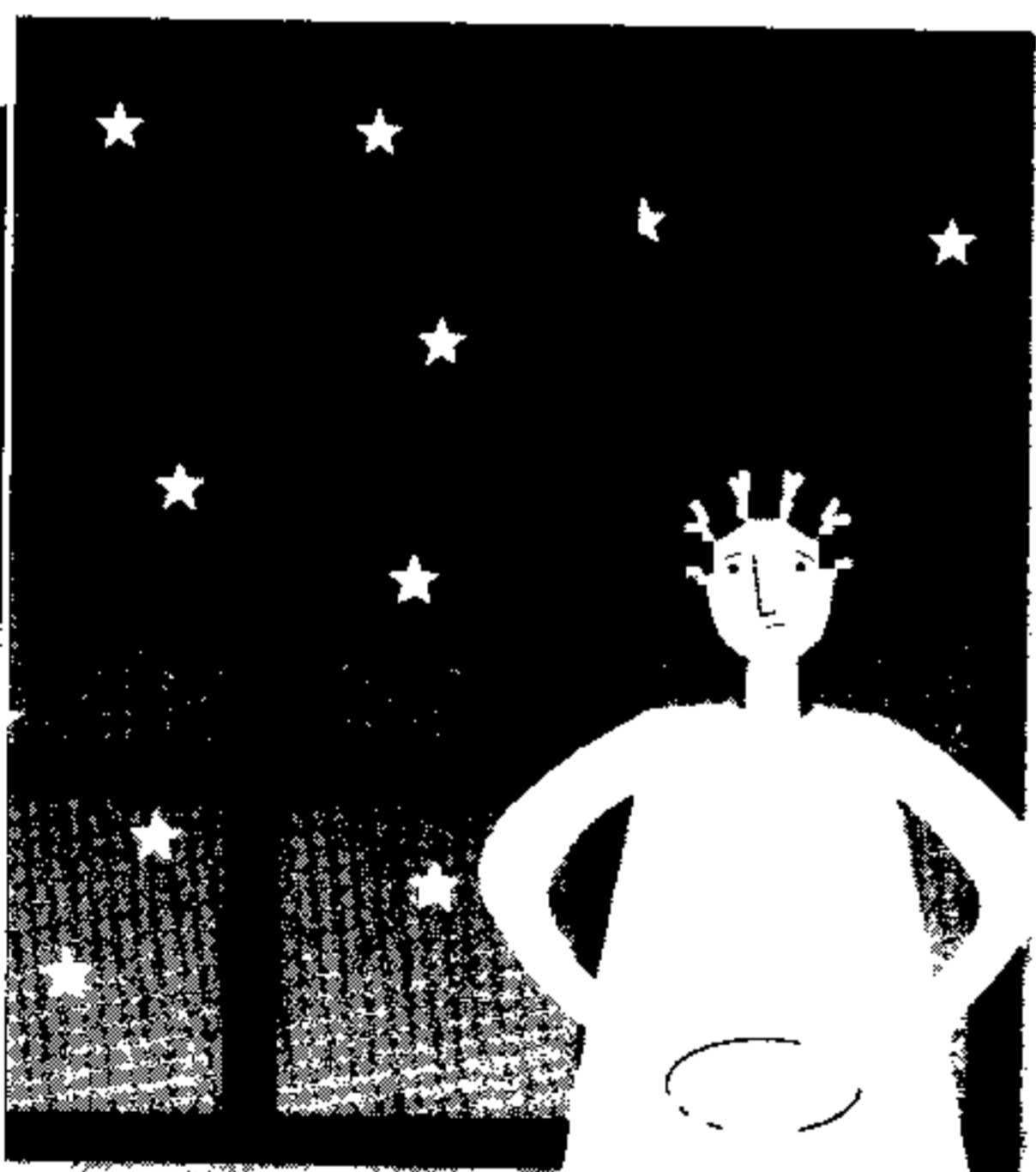


熱情是解決所有困難的一把鑰匙，會讓人拼盡全力埋首其中。

帶他到他最喜歡的餐廳。



讓他安心看報而不要打斷他。



每年特別為他買一個最能表達他個人興趣或嗜好的聖誕飾品。

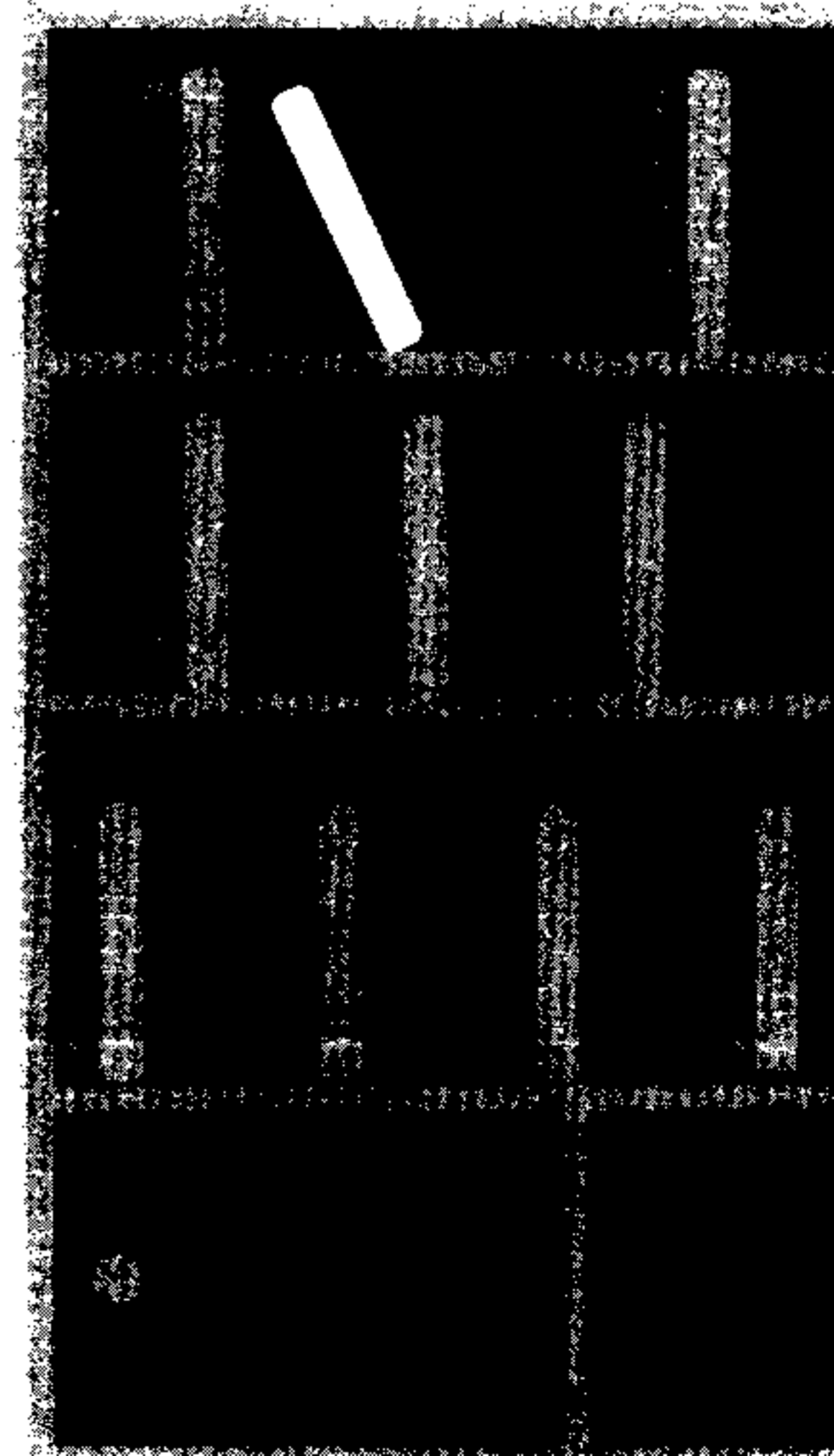


笑臉之於人類，尤如陽光之於花卉。

當他在為新的目標而奮鬥  
時，要為他的努力打氣。

索取一張他最喜歡的運動  
團隊或球員照片。

把一些給他的字條藏在只有  
他找得到的房子角落裡。

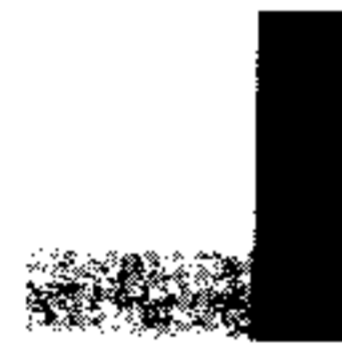
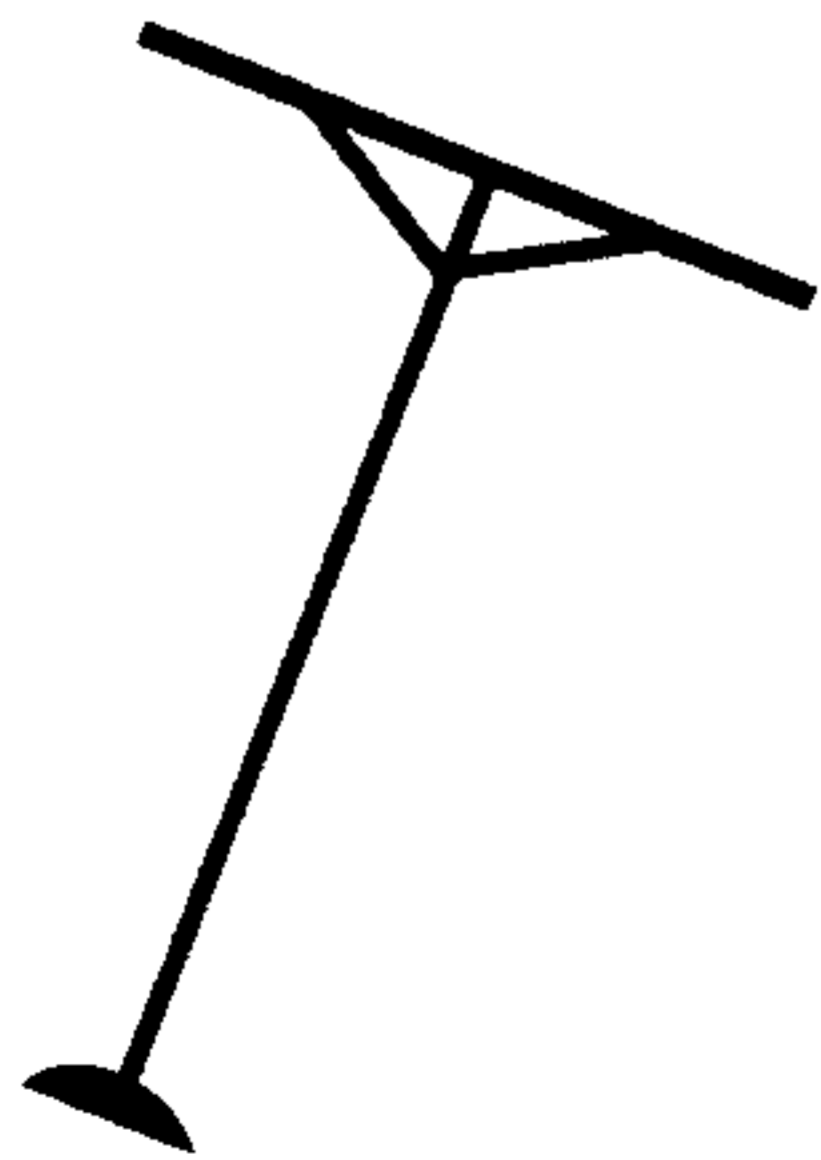


美好的生活是由愛激勵由知識引導的生活。

安靜地傾聽他傾訴自己內心的  
恐懼。

開車到風景優美的地  
方去享受美景。

一起玩一場。



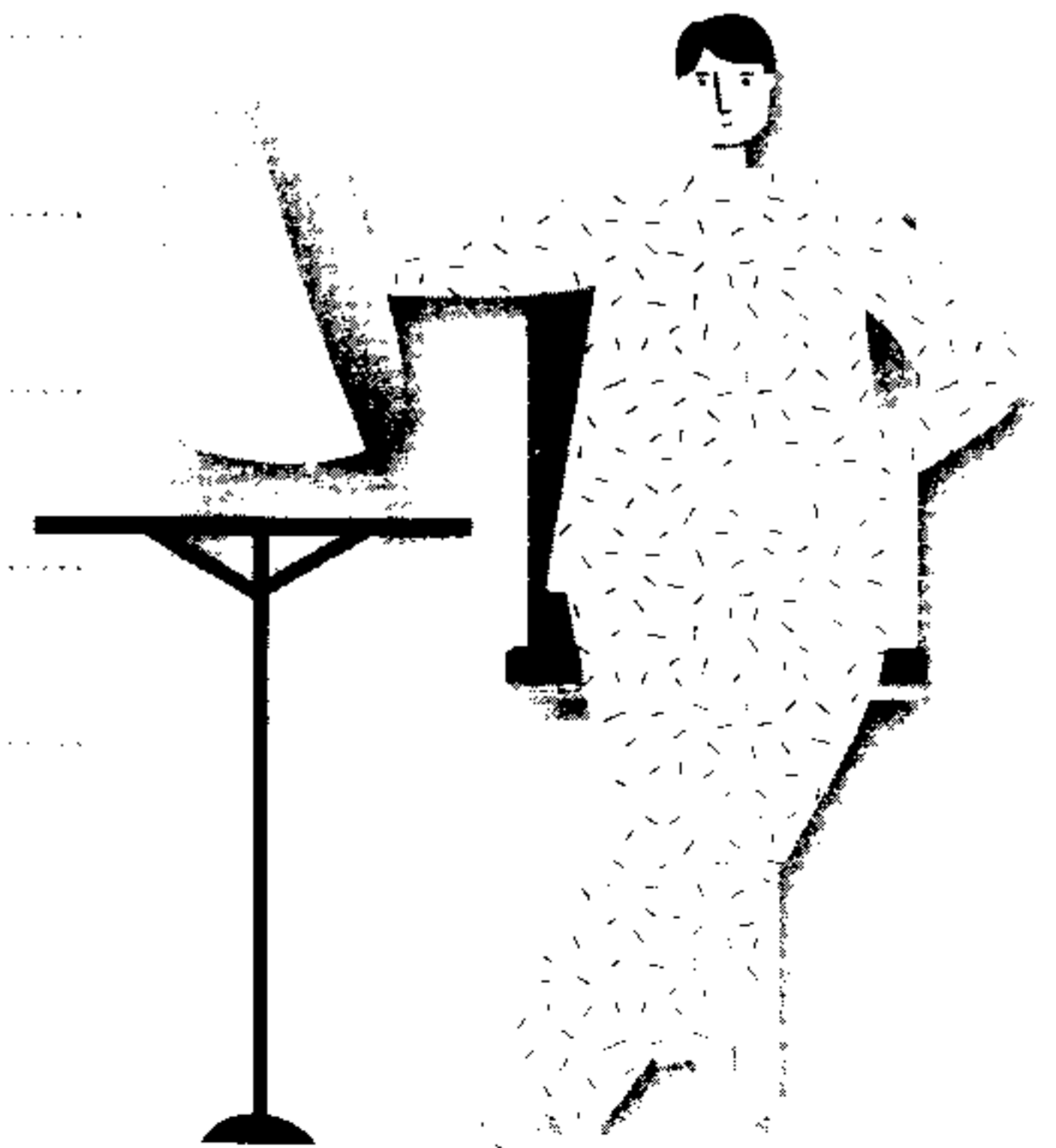


好日子其實不缺，好生活才叫難得。

在雨後或雨中一起手牽  
手穿過一些水窪。

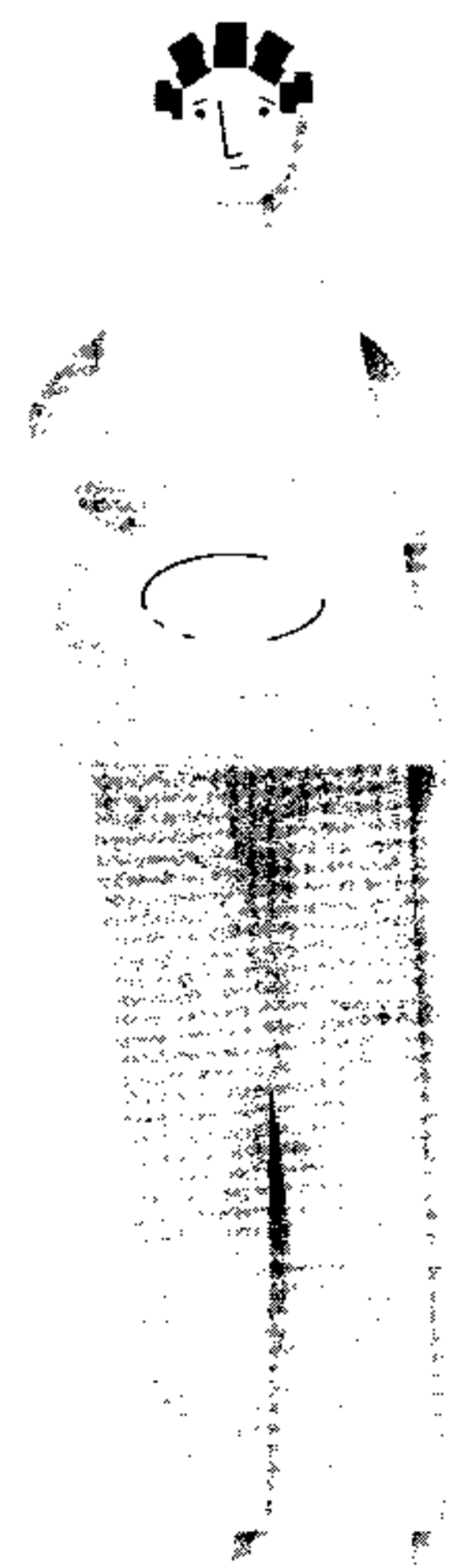
送他一副望遠鏡可以在  
音樂會或看比賽用。

在一個重要的工作日之前，  
握住他的手讓他知道妳相信  
他可以辦得到，並且會整天  
想著他。



愛情豈能像石頭般呆坐？愛情應如麵包經常烘製才有新鮮麵包。

當他睡覺時也去睡覺。



送他一張自己很嫵媚的照片  
並為他裱框。

替他買一張他最愛去的餐廳午餐券，並放在他的皮夾裡。

世界上唯一不變的真理是愛。

將妳所欣賞他的優點寫在許多小紙片上，並裝在一個紀念性的盒子裡。

把他的電話號碼放在妳電話自動撥號的序列之首。

參加高爾夫球課程，以便妳能和他一起打球。

解決問題最保險的方法是改變看問題的角度。

替他擠新鮮的柳橙汁。

給他一些久久的愛的擁抱。

送他一些招待券讓他去按摩，另一張可以去他最愛去的餐廳晚餐。

不要拿問題當藉口。

送他一條聖誕節的領帶。



把他的鞋子都擦亮或  
送去補好。



專心傾聽他講述過去的故事。

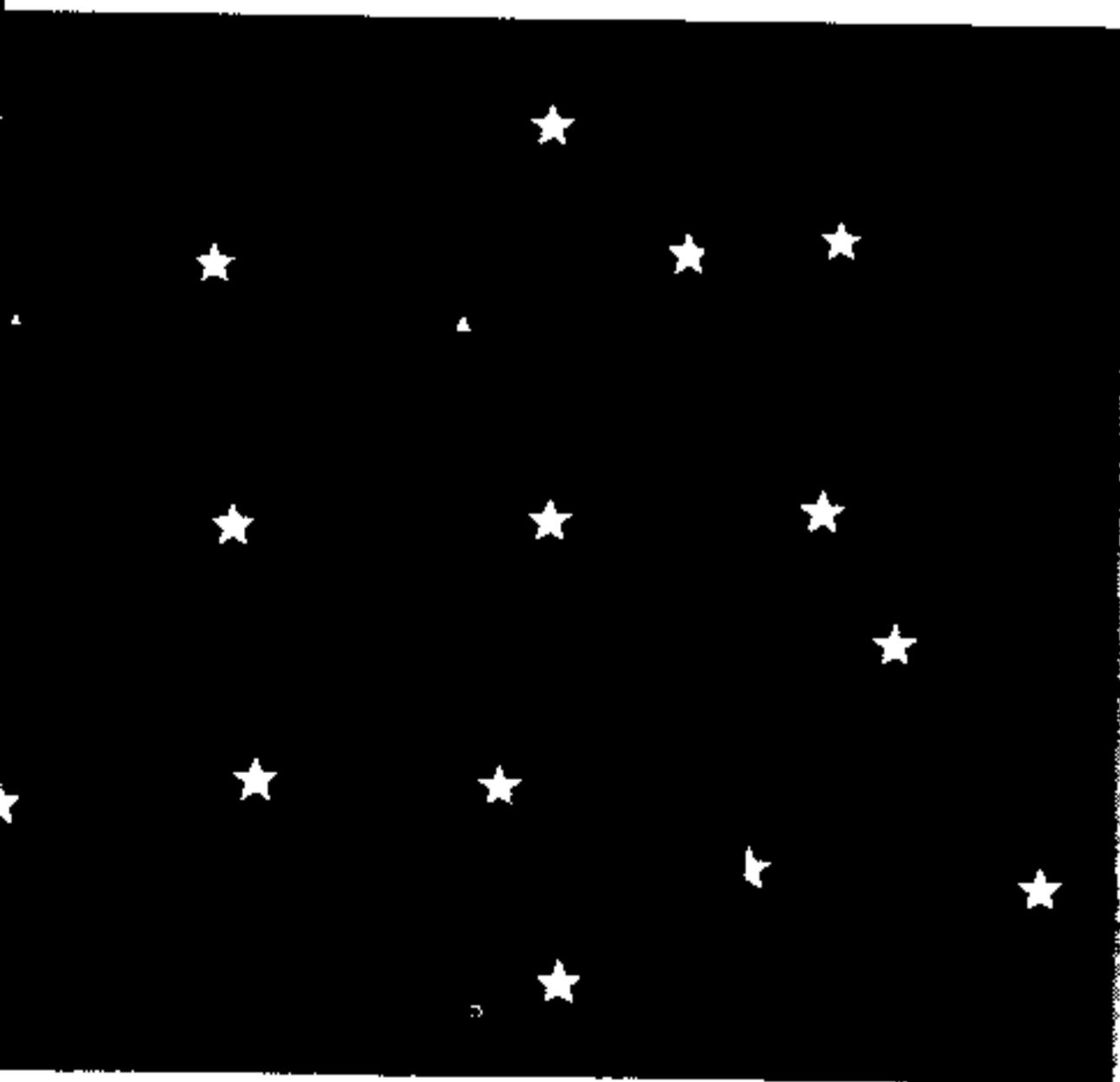


一句話說得合宜就像金蘋果落在銀網子裡。

花一整天一起去遊樂園玩。

替他安排一次完整的  
身體健康檢查。

每天早上一起讀一篇  
《每日靜思》這類的書。



只要放棄去主張自己觀念中認為正確的事，就能解決掉一部份現在困擾你的問題。

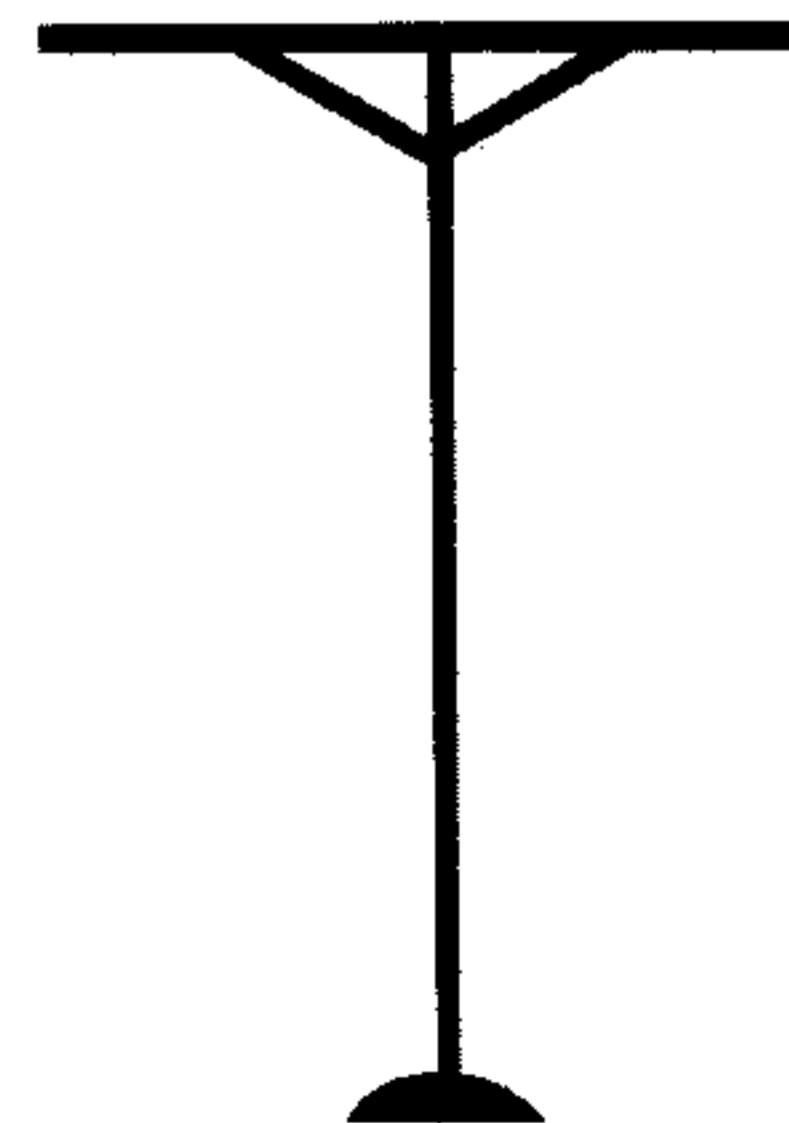
送他一個上面刻有「最棒的老公」的紀念牌。



租一艘船並花一天划船野餐。



送他一件烤肉專用的圍裙。



有一種寬闊，是不拿比較去做結論。

每週固定找一個晚上外出約會。

邀他一大早外出去吃早餐。

就算他已經放棄尋找，還是幫  
他再找找他所遺失的東西。





喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。

把他的鉛筆削尖，檔案  
夾分類好，並幫他把家  
裡的書桌整理好。



幫他佈置他的辦公室。



找出他以前寫的情書並和他一起分享。



心動帶來行動，行動帶來環境變動，環境變動帶來人格變化，  
命運因此更新。

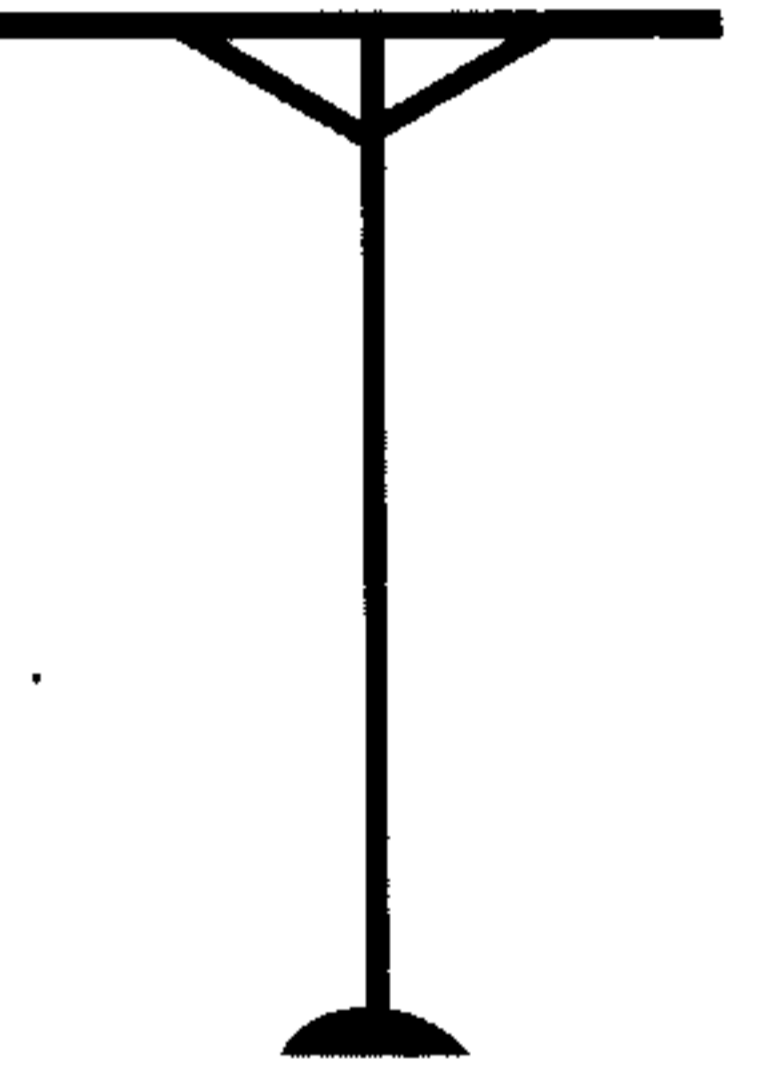
在他外出上班前，先為他在  
車子裡準備咖啡或熱茶。



在他上班之前，先幫他把  
擋風玻璃清理乾淨。



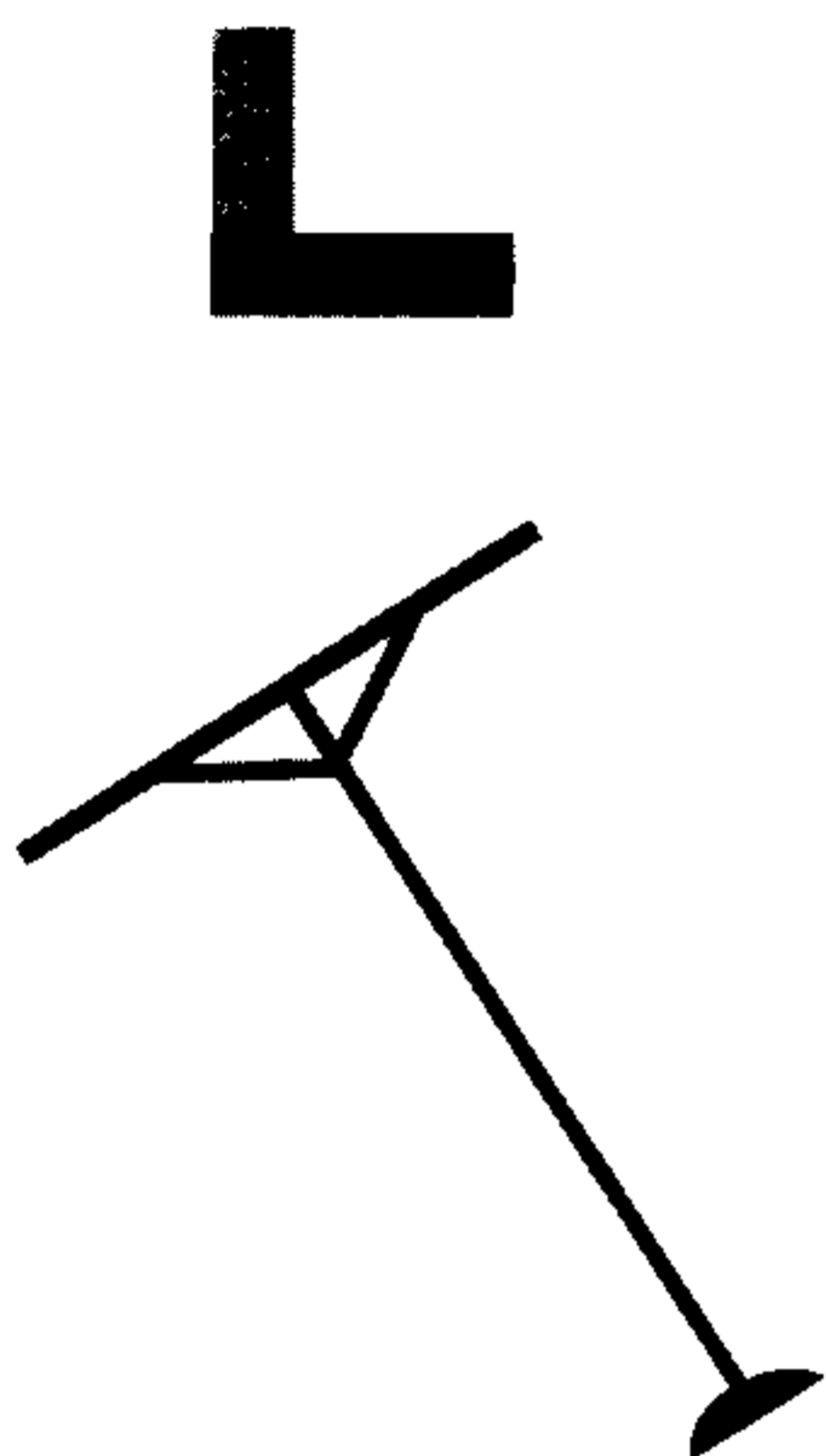
妳清早外出散步或慢跑時，  
到就近的早餐店為他買他最  
喜歡的早餐。



回答柔和會使怒消退。



當你們一同外出時，緊握一下他的手讓他知道妳愛他。



清一個地方讓他有自己的舊物箱或抽屜。



當某個親戚懷疑他時，妳要支持他。



放輕鬆，我們如果匆匆忙忙，可能招致重大損失。

當你們倆人都準備上床睡覺之前，妳自己先去檢查一下所有的門窗，並且熄燈。



了解他最喜歡的優格口味，  
並為他買一些回來。

外出遛狗。

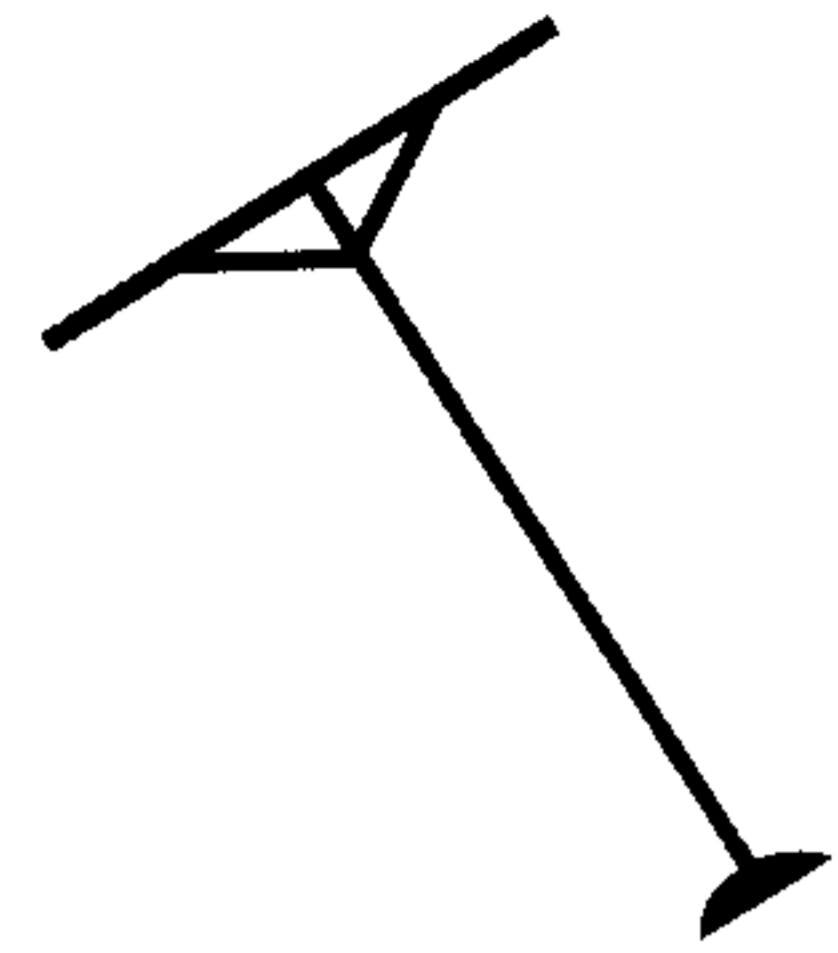
期待與熱望比回顧過去的成就來得重要。

穿上一套新的外出服並  
給他一個驚喜。

為他的父母做一些非常  
特別的事。

一起搭乘一個熱氣球。

只要我們願意成長，願意改變，生命將充滿快樂與喜悅。



當他生病時親手為他做羹湯。

寫一封很長的情書給他。

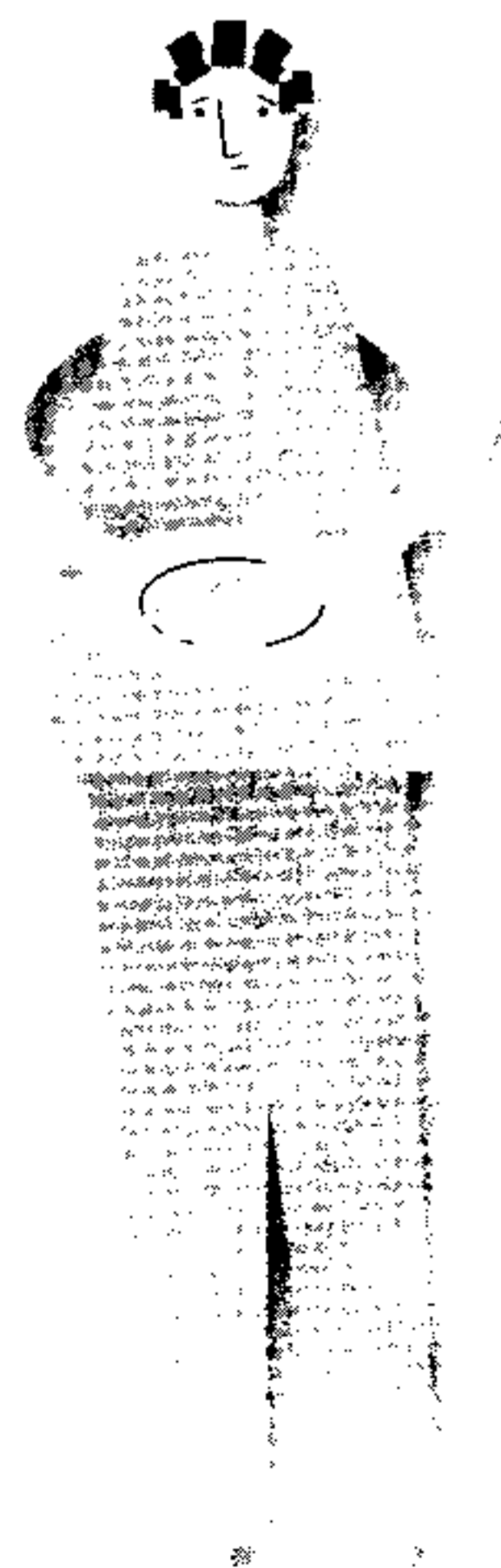
說：「謝謝」。

愛情的偉大是享受日後永久的平凡，承諾的可貴在於不改變。

雖然沒什麼特別名目，還是為  
他辦一個意外的主題派對。



拔掉雜草。



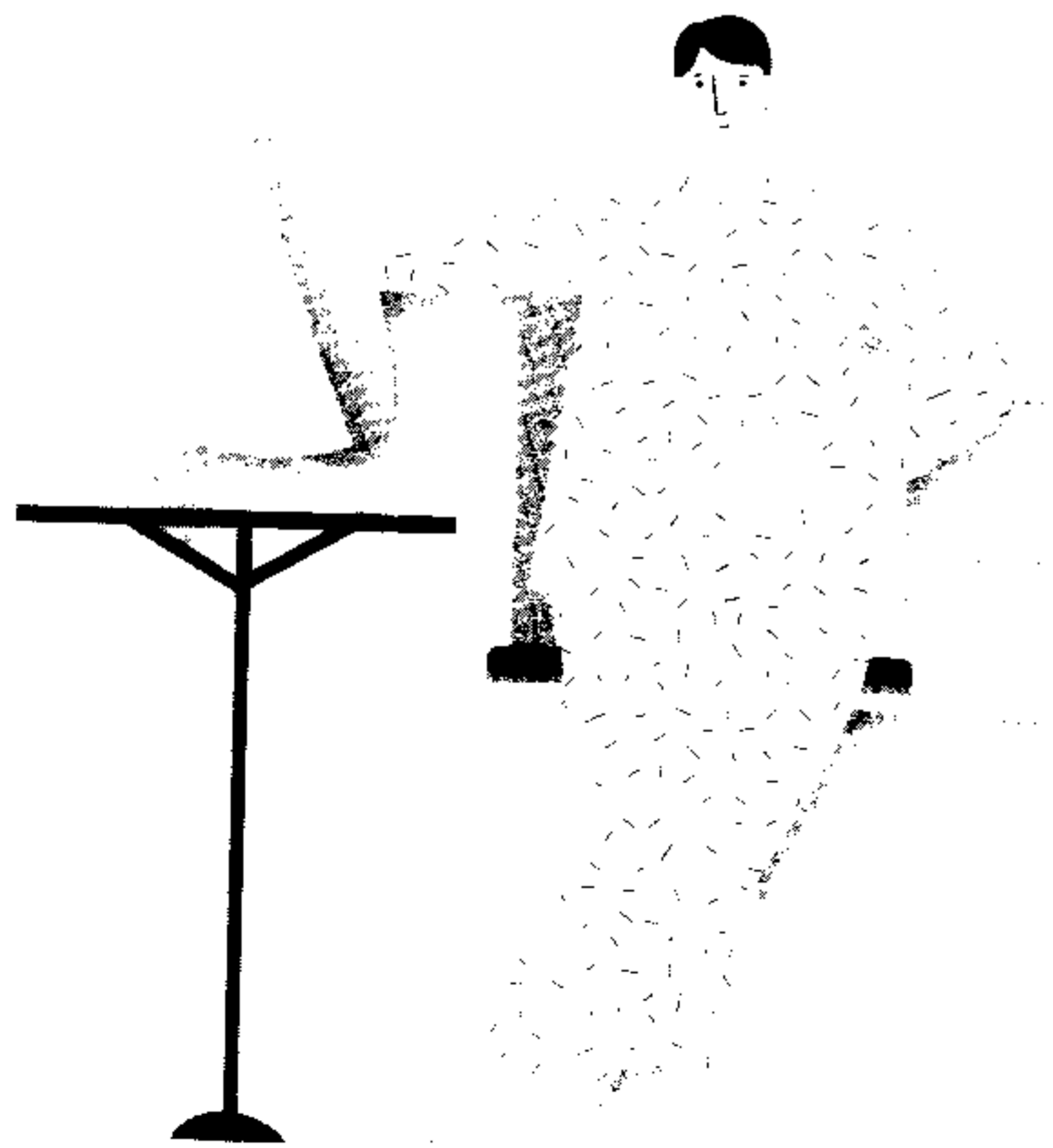
一起在住家附近的巷弄中騎腳踏車。



快樂如同香水，灑在別人身上自己也必沾染一些。

為他禱告。

說：「我愛你」。

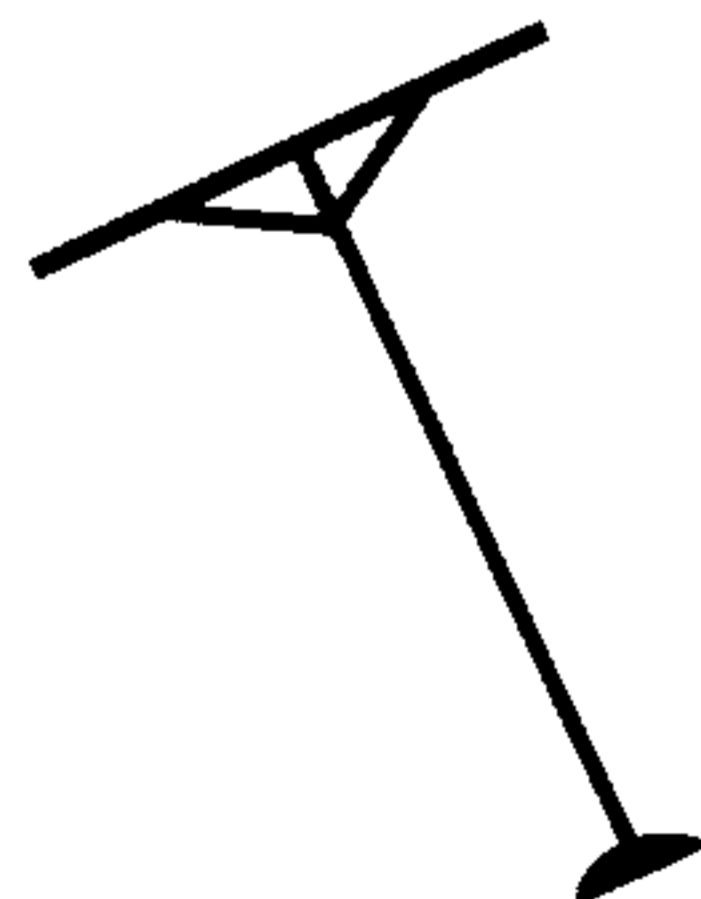


當妳會比預定時間遲到時，  
先打個電話讓他知道。



能從錯誤中汲取教訓是好事，因為那樣錯得才有價值。

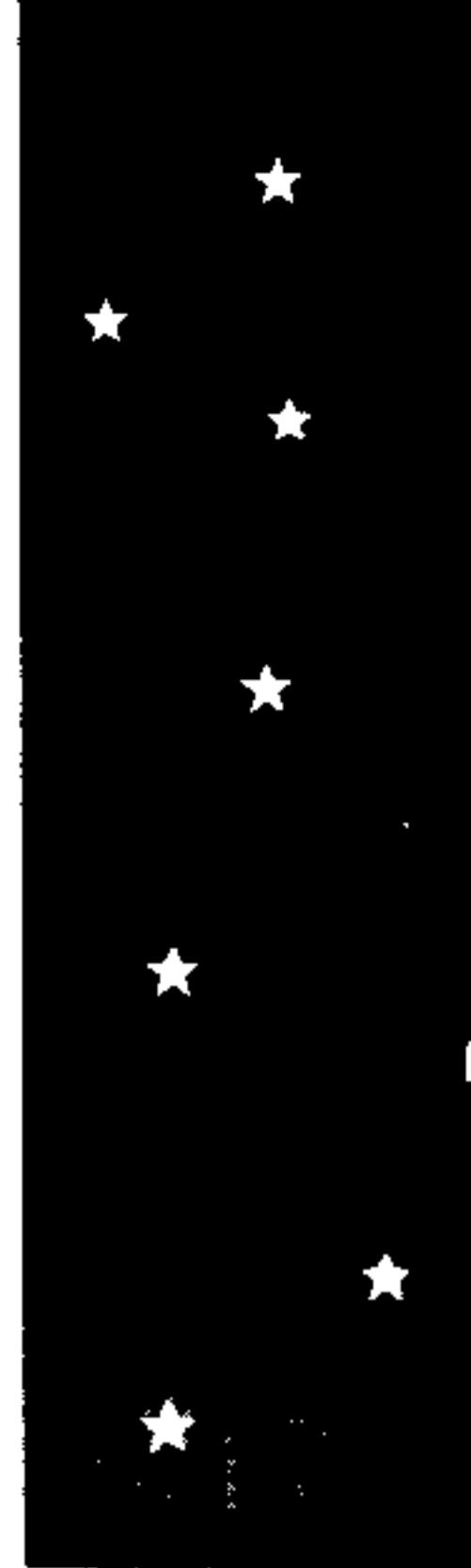
更換冷氣機的過濾網。



一起作飯。



替他收拾髒衣物。



改變是一扇由內向外開啓的窗子，只有自己能推開，外面的人是幫不上忙的。

打一場枕頭仗。

打電話告訴他妳愛他。

把他的鞋子整齊地收好。

紛爭的起頭如水放開，所以在爭鬧之先必當止息爭競。

將他喜歡的一本書寄給  
作者簽名。



邀他去參觀古董車展覽。



如果他每天需花很多時間在電腦前  
面，就為他的電腦買一副護目鏡。



肯定自我還要尊重別人，面對現實需要勇於負責。

.....

.....

.....

.....

和他一起耙枯葉，打掃庭園。



.....

.....

.....

.....

.....

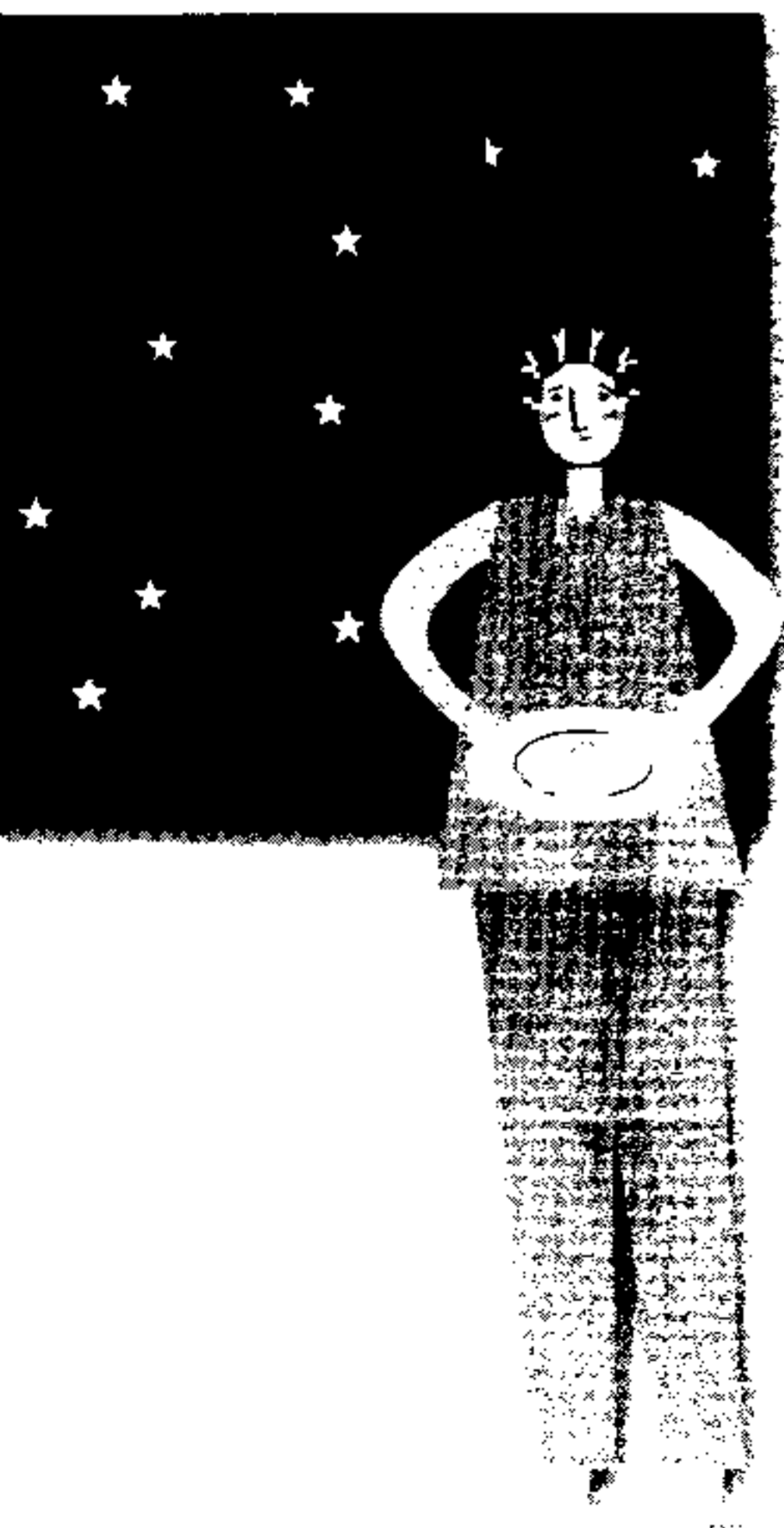
.....

.....

.....

.....

.....



在家中播放他最喜愛的音樂。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

當你們一起觀賞棒球賽時，  
為他買口香糖。



.....

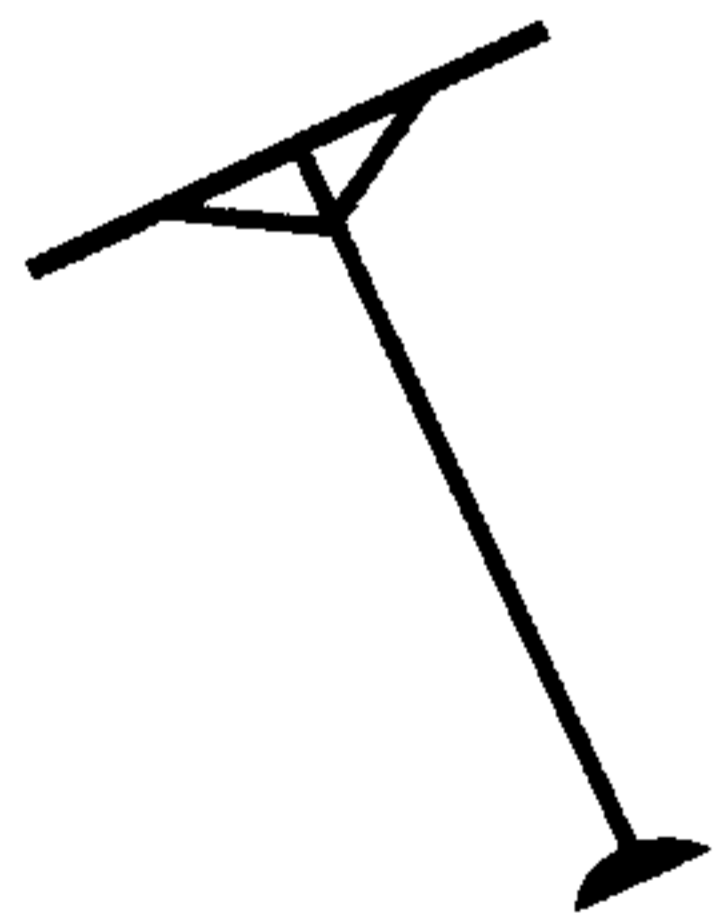
.....

.....

.....

愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去。

當你生他的氣時要讓他知道或去解決它，千萬別擺一張臭臉給他看。



說：「對不起」。

替他的車子訂一份服務指南。

已完成的小事，勝過計劃中的大事。

親手更換燒壞的電燈泡。

替他將衣物排列就序。

讓他決定晚上的恆溫器  
溫度設定。



不能改變現實的環境，但可以創造自己的環境。

為他準備一些爆米花和  
熱巧克力。



.....

.....

.....

.....

.....

當他忙著從事一項工  
作時，為他準備一杯  
冰紅茶或蘇打水。



說表達個人感受的話語如：「我  
覺得很生氣因為.....」。



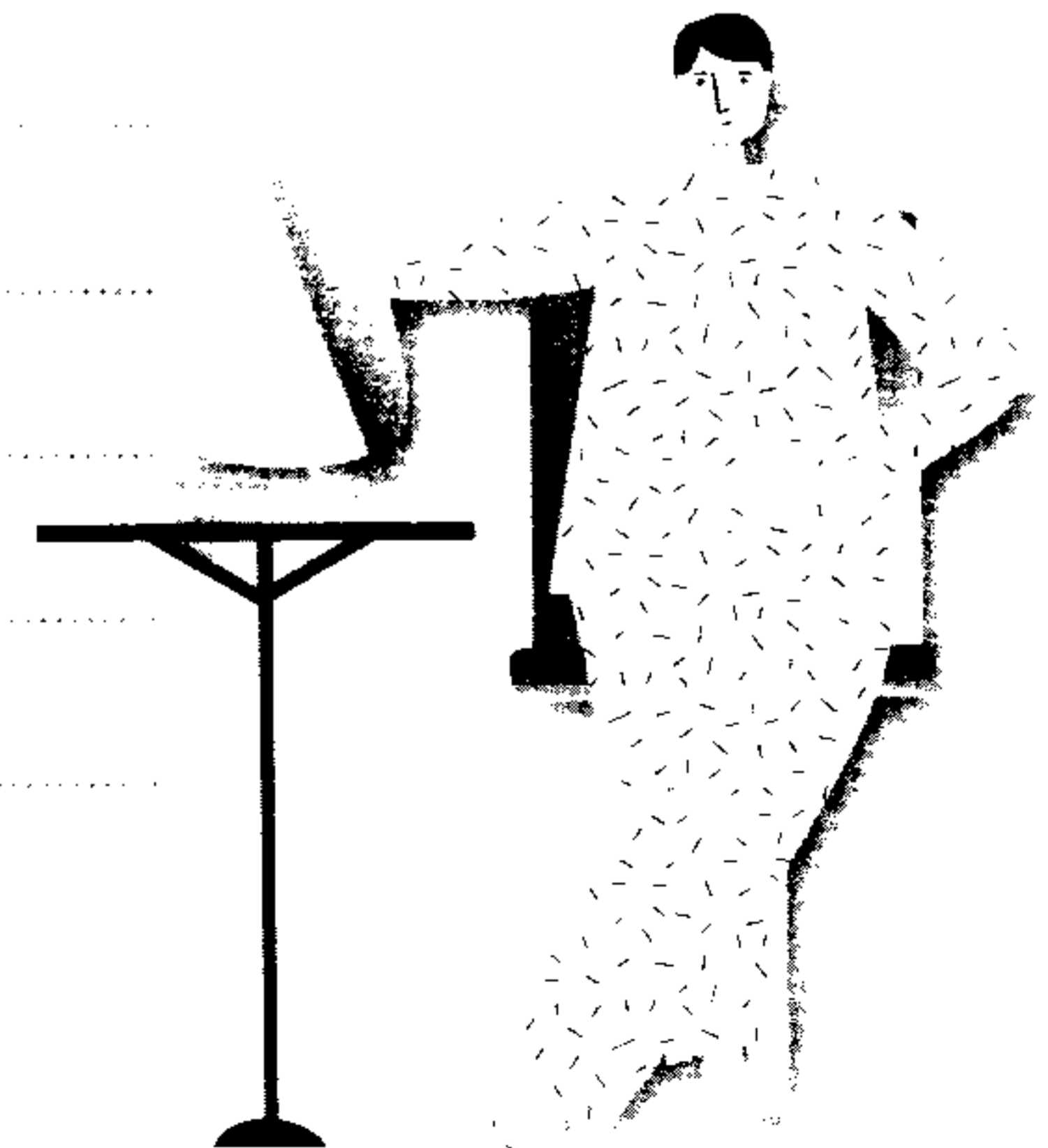
.....

.....

.....

.....

.....



我們常用別人的眼光看自己，忘記珍惜身邊所擁有的事物，價值觀也被扭曲了。

如果同樣的東西妳得到較大的一份，跟他交換過來。

戴一件他買給妳而妳已經很久沒戴的首飾。

鼓勵他培養某一種嗜好。



說得一尺，不如行得一寸。

隨時把他的襪子和內衣  
褲抽屜裝滿。

一起動手做冰淇淋。

整理花園並剪一些花來  
佈置屋裡。

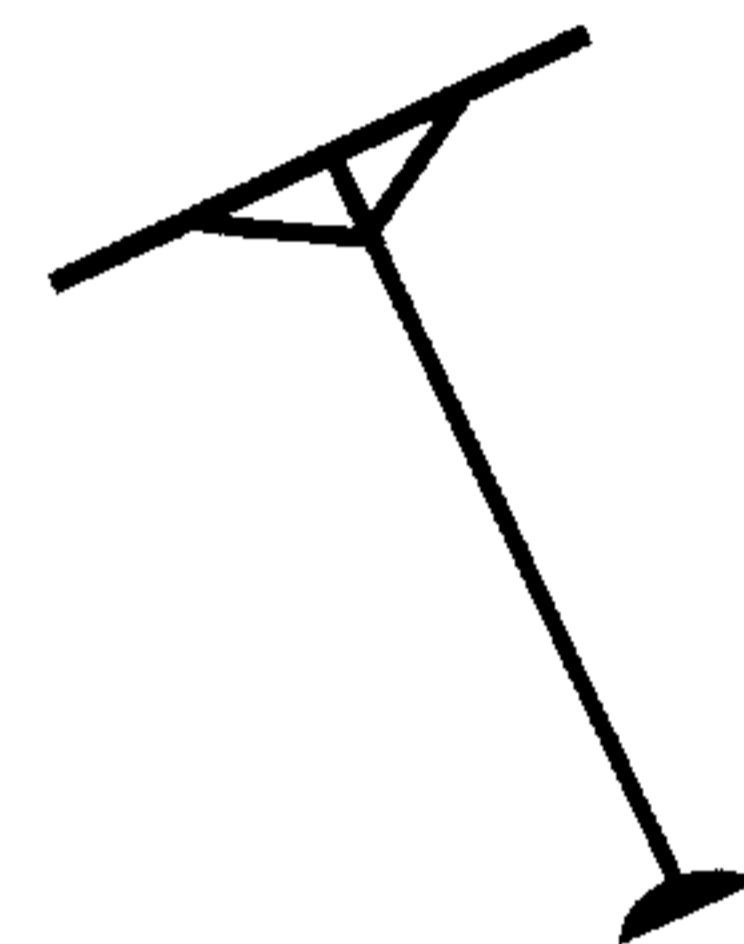
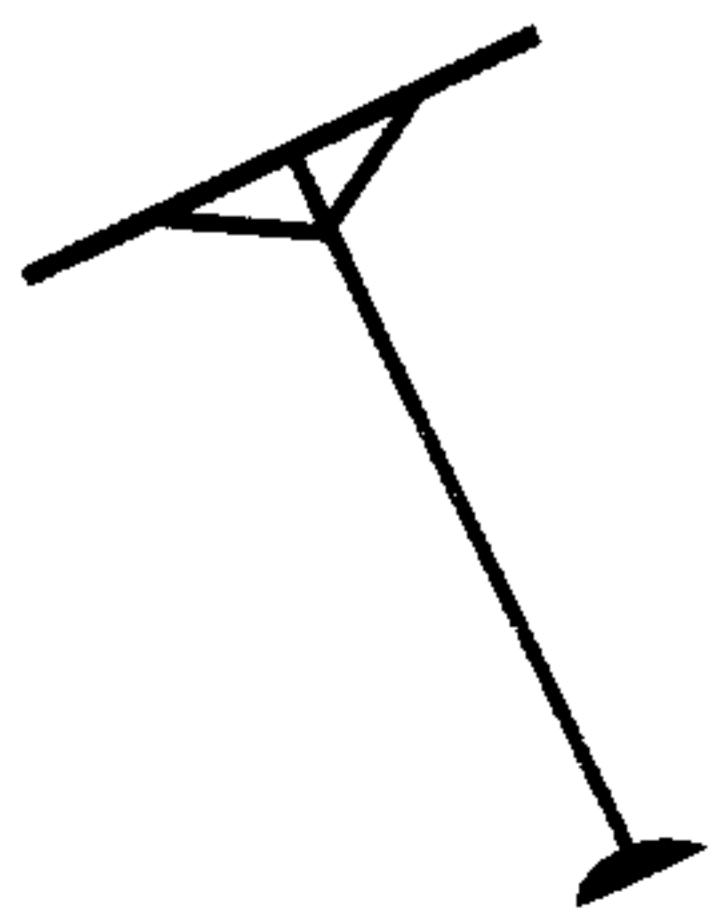


等待是一條開闊胸襟，增進內涵的路。

清理他的工作檯。

和一些朋友穿著五○年代的盛裝，並一起前往某家特別的餐廳。

送他新的烤肉用具。



你們要彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多過錯。

寫一封信給他的親人並  
附上最近的家庭照片。



外出吃飯時，合點一份餐。



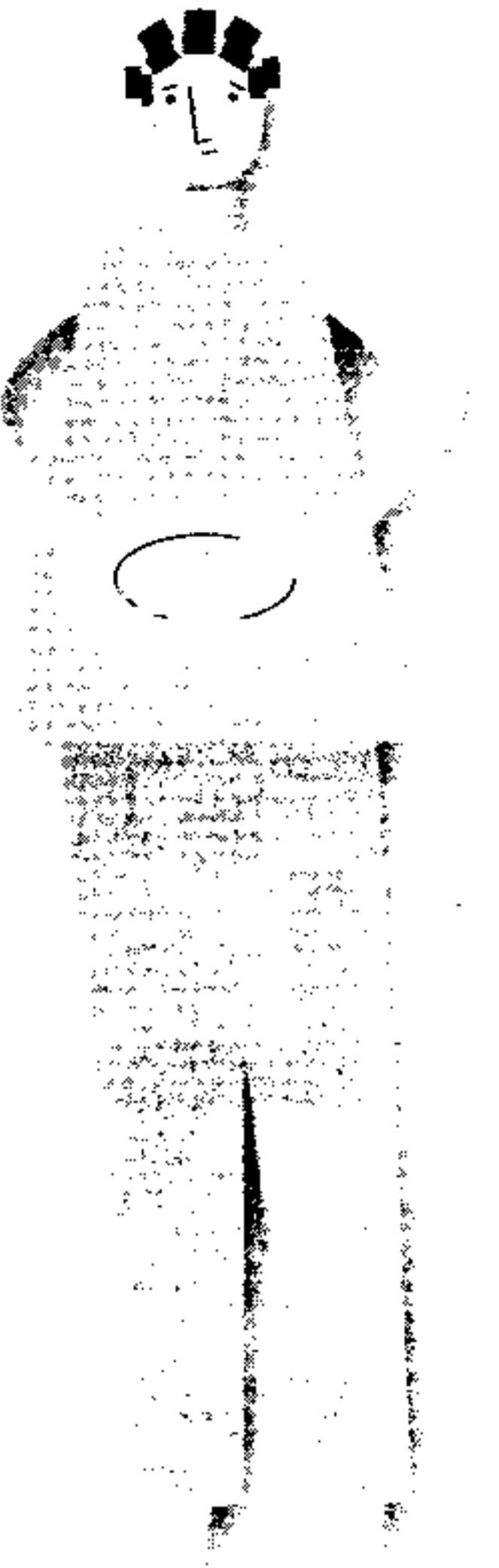
容許他為自己所遭受  
的損失難過。

熱情是解決所有困難的一把鑰匙，會讓人拼盡全力埋首其中。

把他可能有興趣的報章雜誌文章  
剪下來。

對彼此要有解釋的義務。

幫他完成到期的一份企劃  
或一項工作。

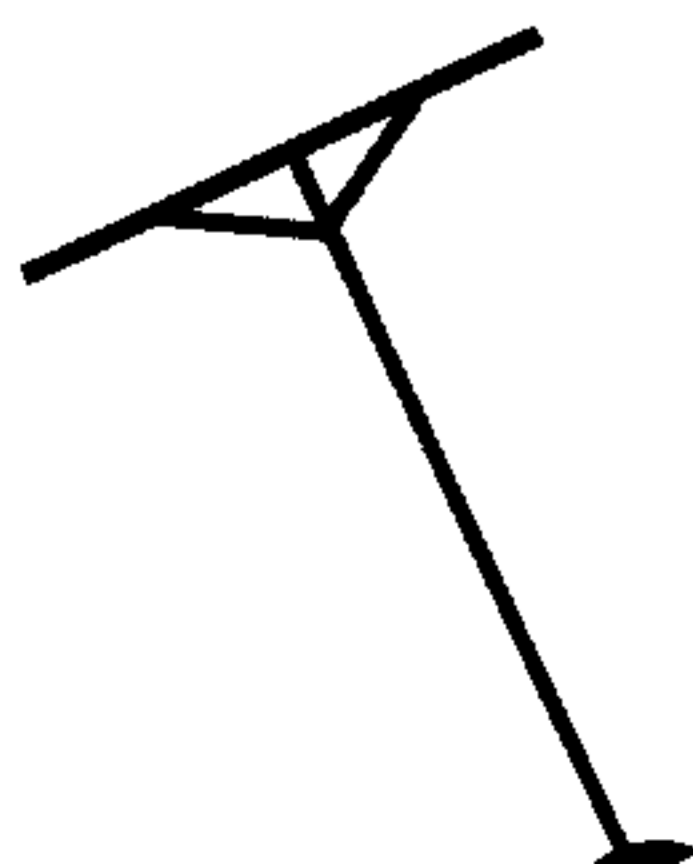


笑臉之於人類，尤如陽光之於花卉。

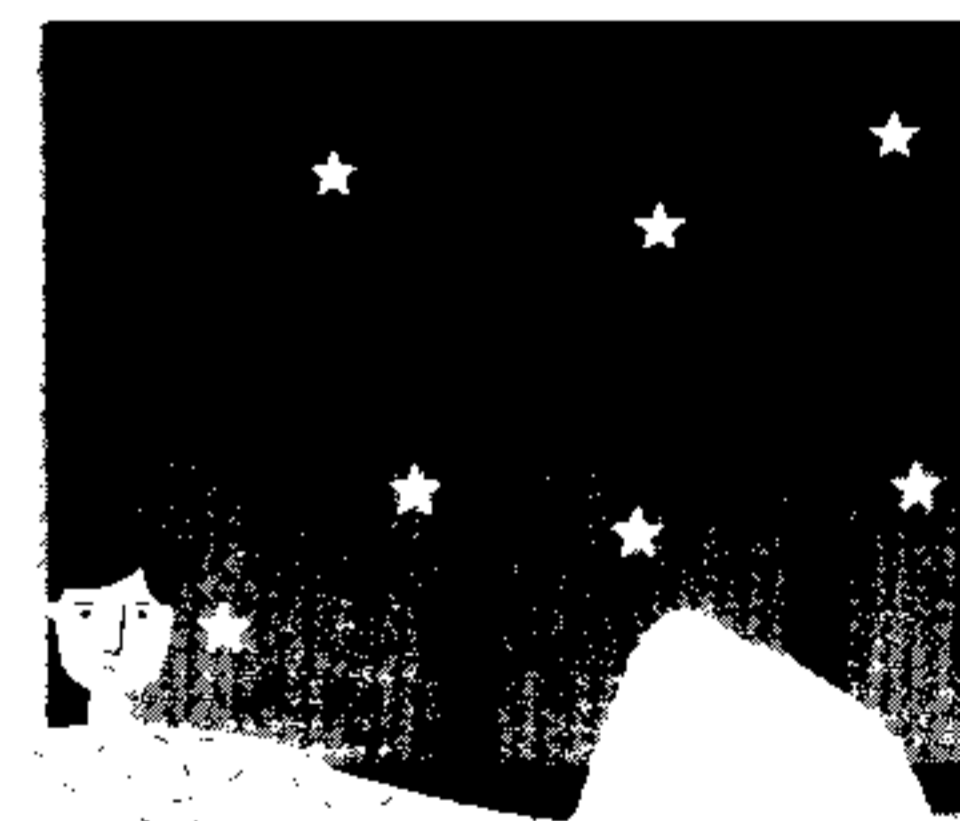
他最喜歡的服飾店打折時  
要通知他。



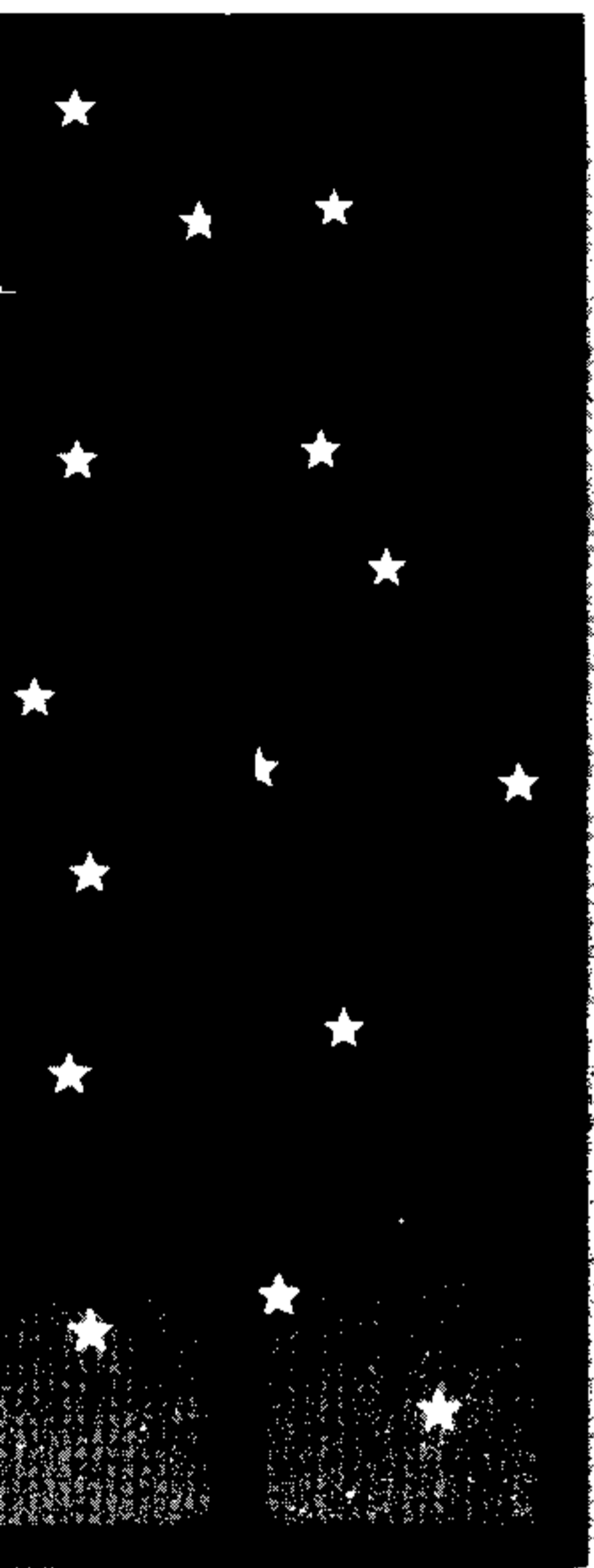
一起去參加聚會。



畫一棵家族樹讓他可以知  
道妳家族中每個人的姓名  
以及彼此的關係。

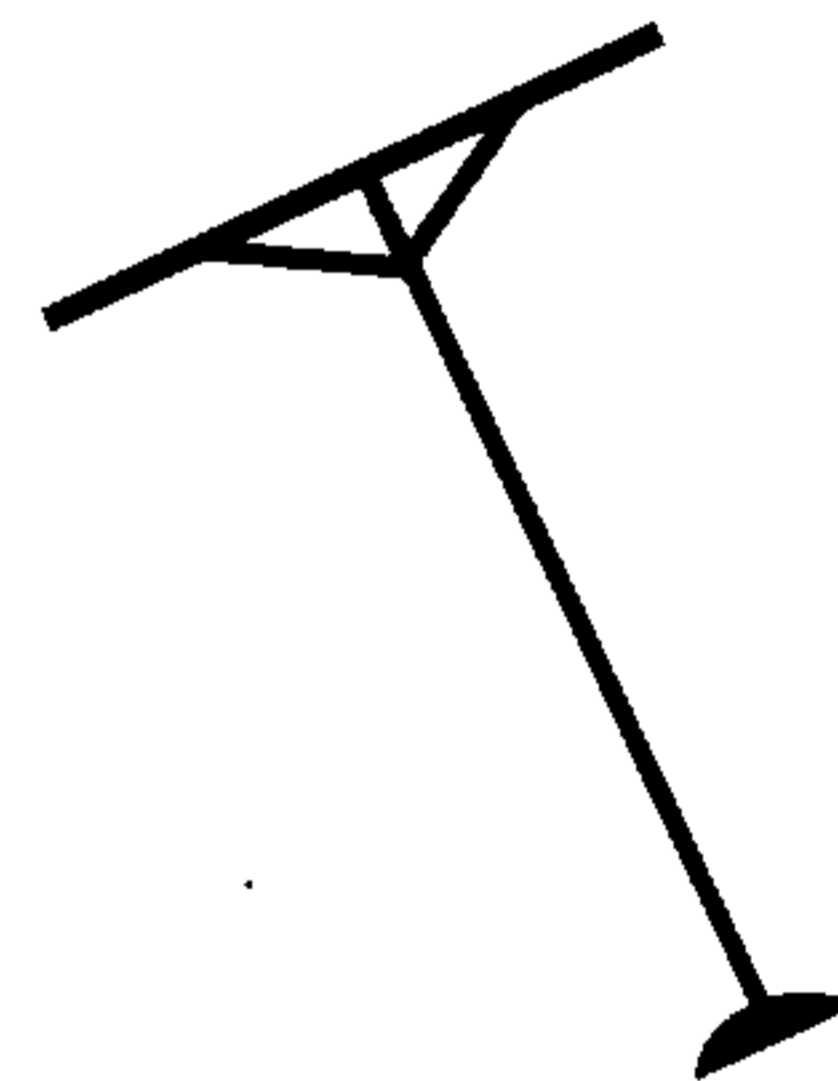


美好的生活是由愛激勵由知識引導的生活。



要守信。

複述他向妳所說的話，確定妳瞭解他的意思。



一起學一個新字的意義並看看一週內妳會用上幾次。



好日子其實不缺，好生活才叫難得。

準備一個寬口瓶收集  
他口袋的零錢。



拜訪他的童年故居。



按照各個季節和節期來裝飾  
你們的家。



愛情豈能像石頭般呆坐？愛情應如麵包經常烘製才有新鮮麵包。



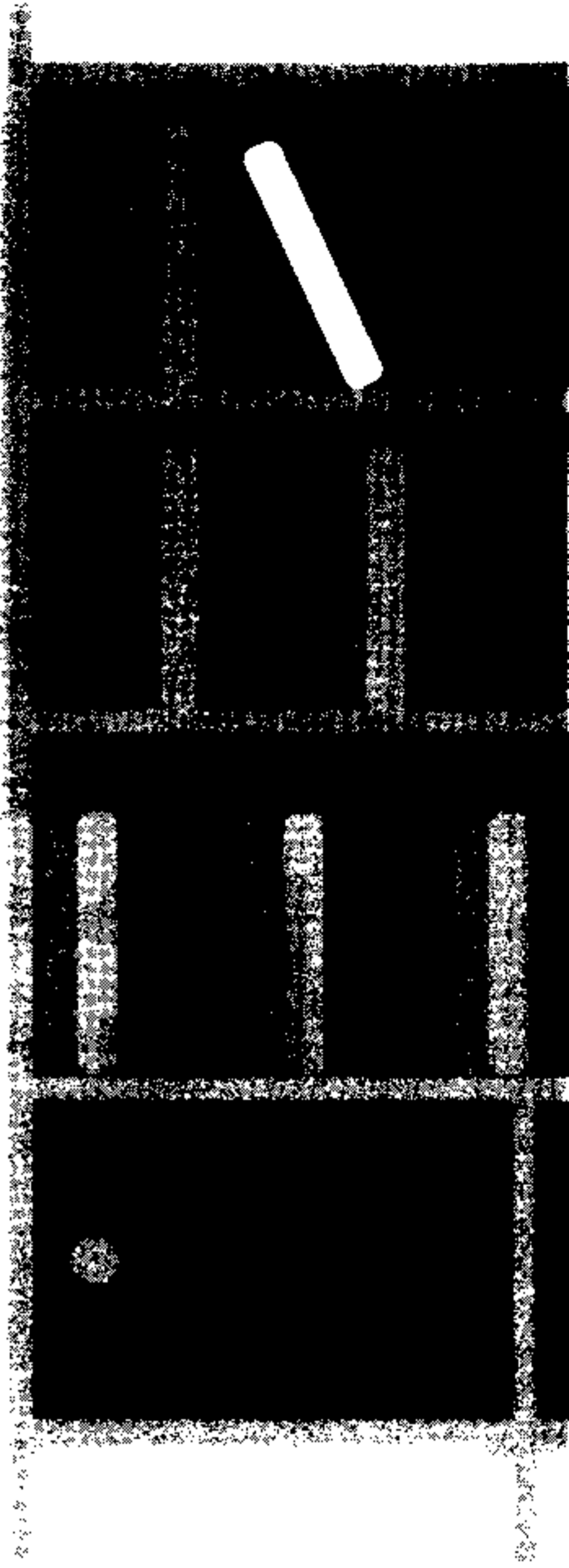
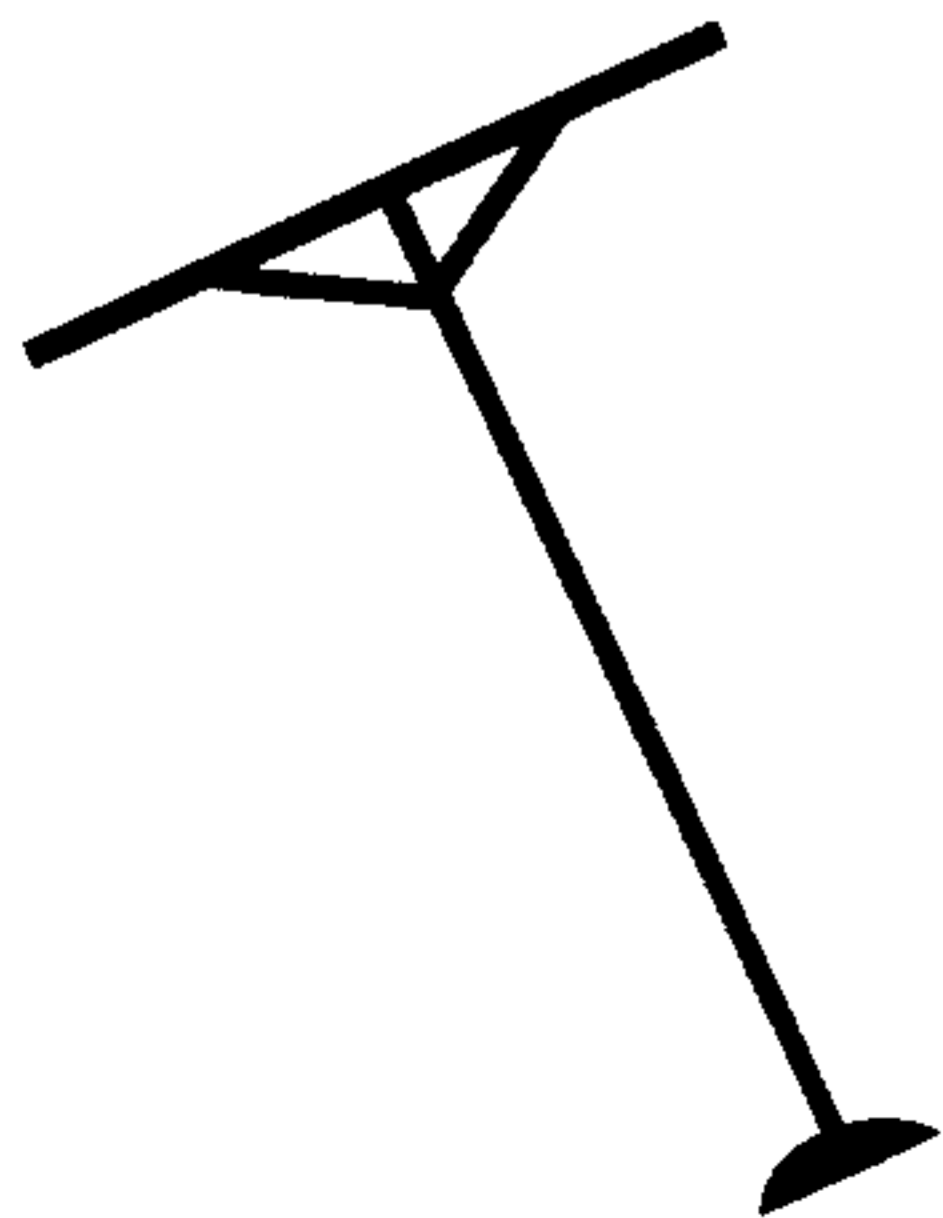
當他在講故事時要專心聽，千萬別插嘴。



親手替他做麵包。



打電話到電台為他點一首歌。



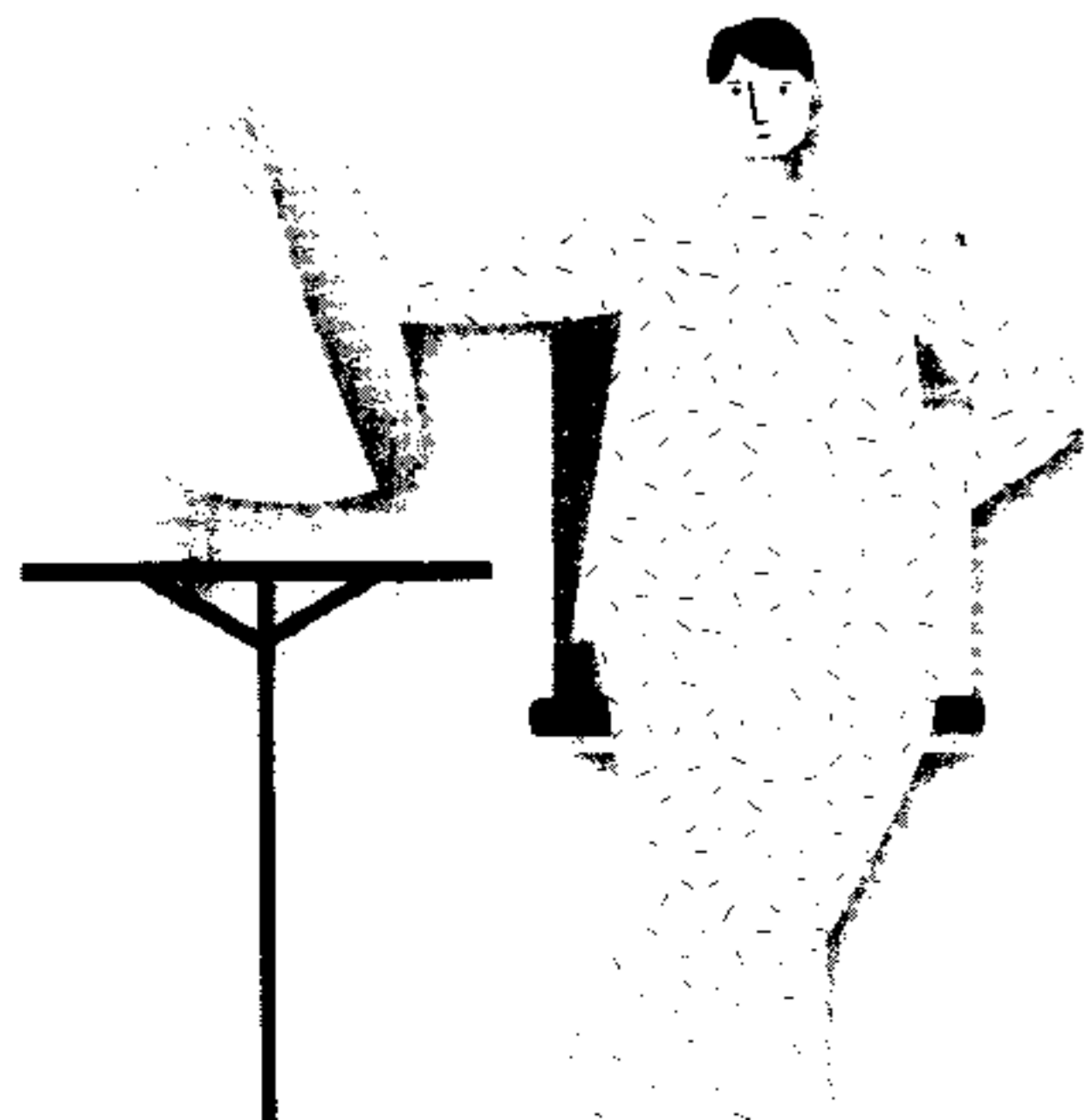


世界上唯一不變的真理是愛。

把他的旅行刮臉用具  
妥善預備好。



當妳用過他的車子之後，  
要記得把座位推回原位。



和一些夫妻朋友一起去報佳音。



解決問題最保險的方法是改變看問題的角度。

在他的車子裡準備一個急救包。

當他向妳解釋一些事情時，  
別急著插嘴或表達妳的感  
想，先讓他全部講完。



當他心愛的椅子實在需要整修時，建議  
他該重裝坐墊了，不用提把它丟掉。



不要拿問題當藉口。

讚美他的髮型。



去賀卡專賣店一起瀏覽並  
笑談那些卡片上的話。



別拆開他的私人信件。



一句話說得合宜就像金蘋果落在銀網子裡。

陪他參加專業會議以便更  
瞭解他的專業內容。

替他清理他的太陽眼鏡。

當妳要前往市場或計劃一  
週大採購時，問他需要妳  
為他買什麼。



只要放棄去主張自己觀念中認為正確的事，就能解決掉一部份現在困擾你的問題。

在未乾的油漆上刻劃出你們兩人的名字。



一起在藥房量血壓。

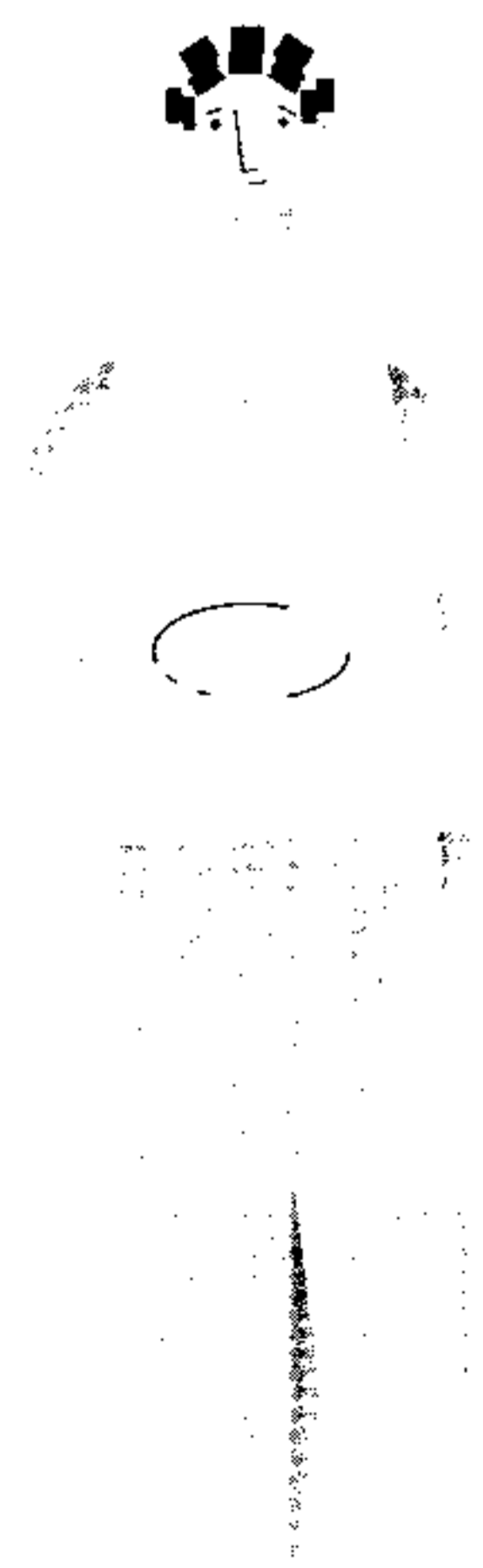


當你們外出聽樂團演奏時，要求他們演奏你們最喜歡的曲目。



有一種寬闊，是不拿比較去做結論。

為他準備充份的刮鬍膏、  
刮鬍刀片、牙膏、牙刷，  
和身上的除臭劑。



參加公園的音樂會。

錄製一卷錄影帶，訪問他的  
好朋友、家人，或你們的兒  
女，談論他的優點。

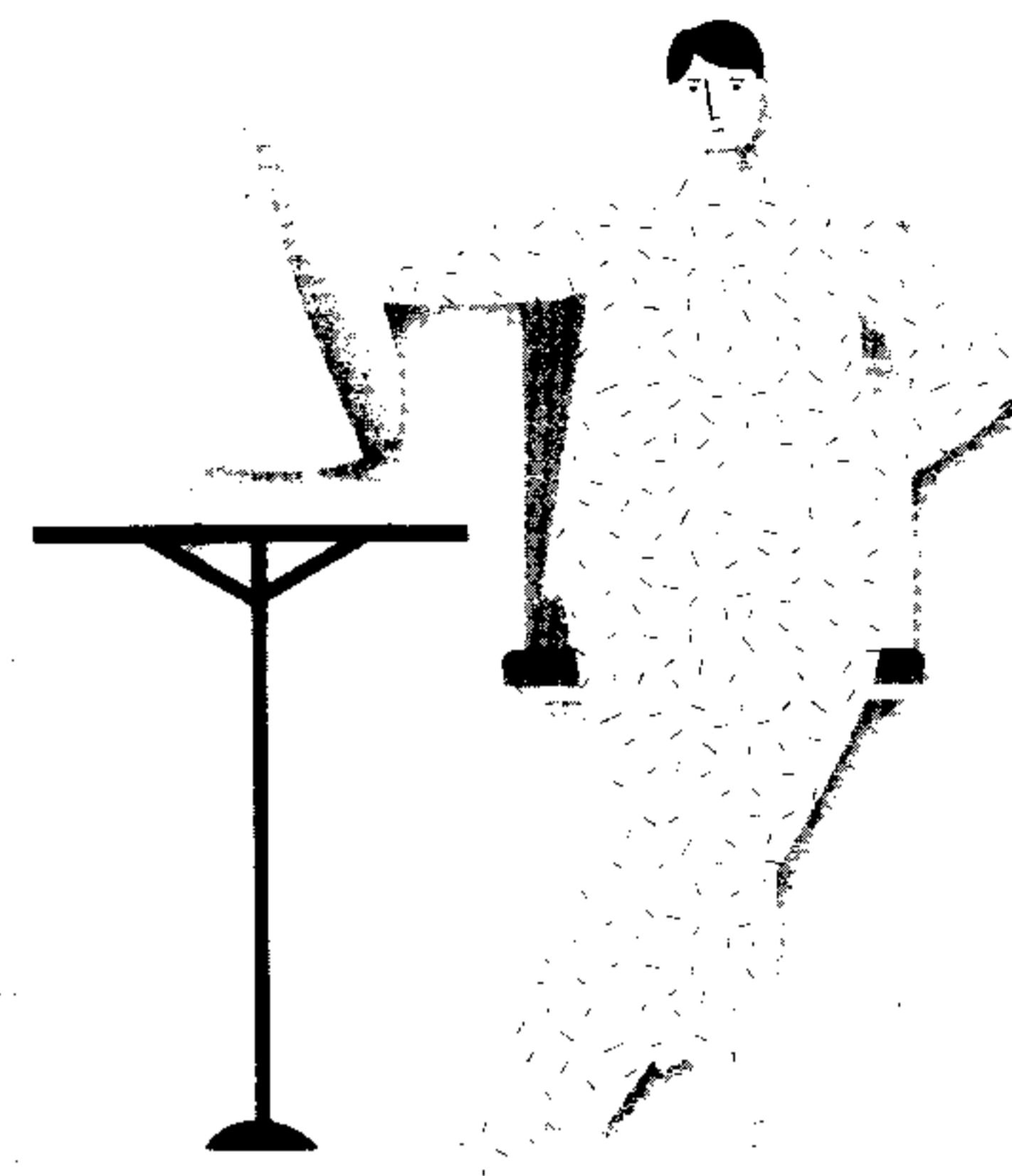


喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。

徵詢他的意見。



預備一些他喜歡的糖果棒。

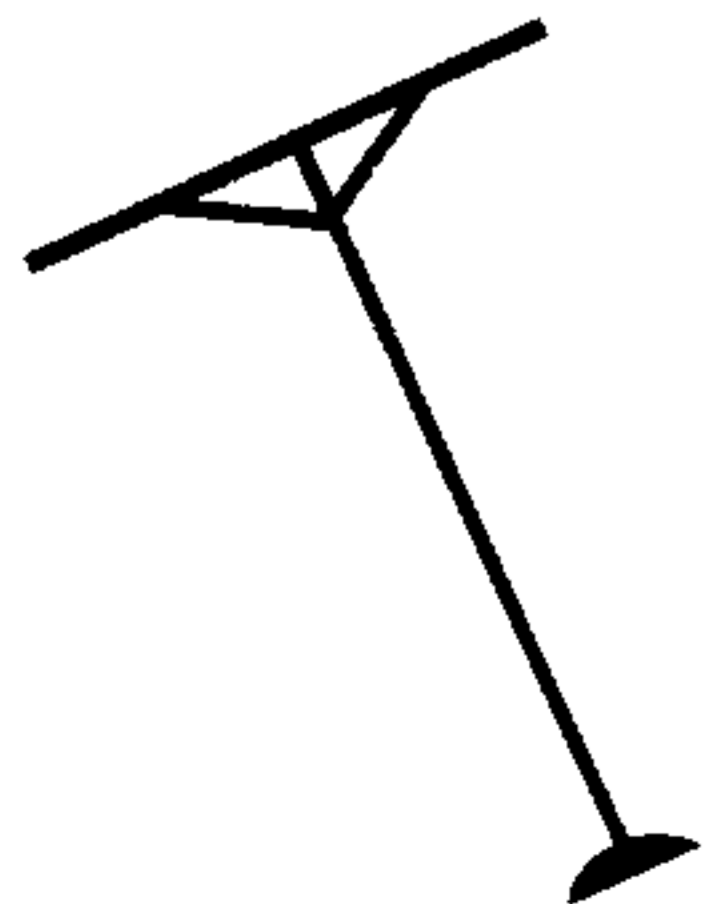


整理他的衣櫥以及五斗櫃的抽屜。



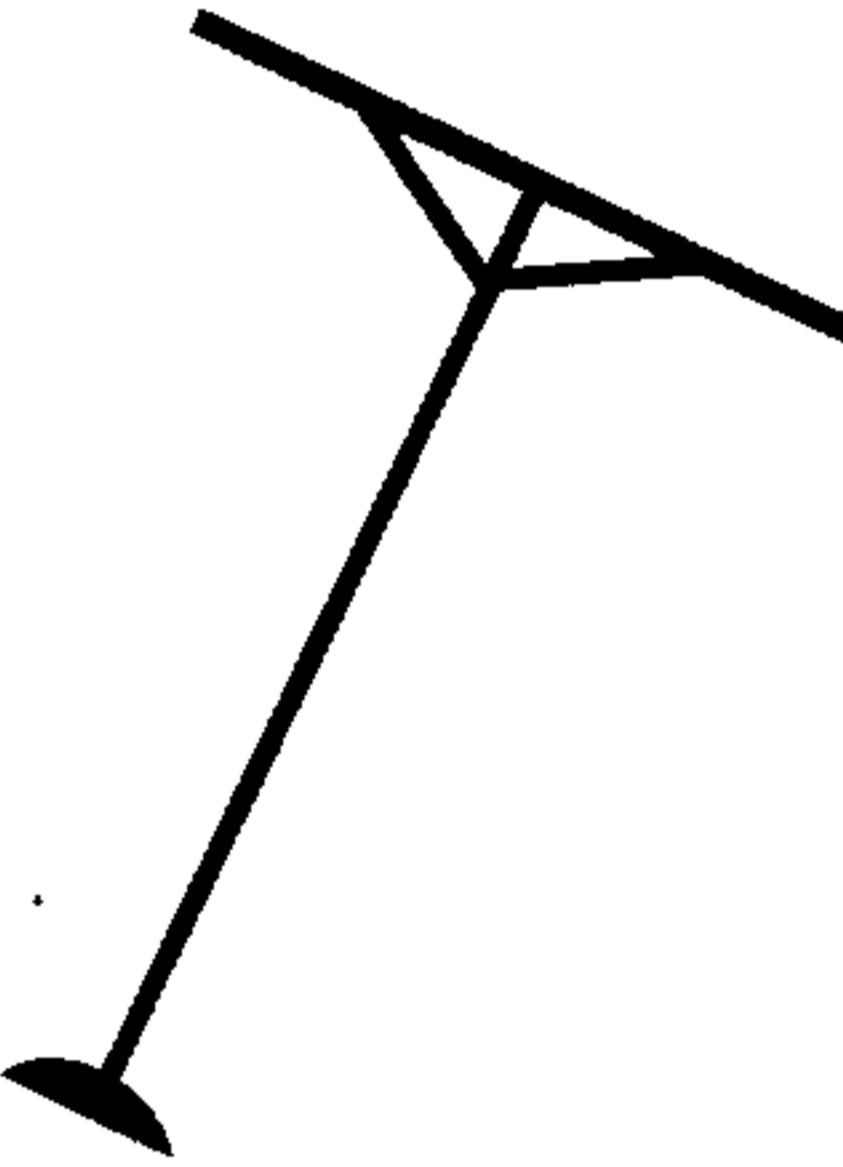
心動帶來行動，行動帶來環境變動，環境變動帶來人格變化，  
命運因此更新。

請牧師來重新為婚姻立下誓  
言，邀家人朋友來觀賞，並留  
下來吃蛋糕飲料。



能欣賞他和妳不同的地方。

即使當妳感到並不愛他時  
仍去愛他。





回答柔和會使怒消退。

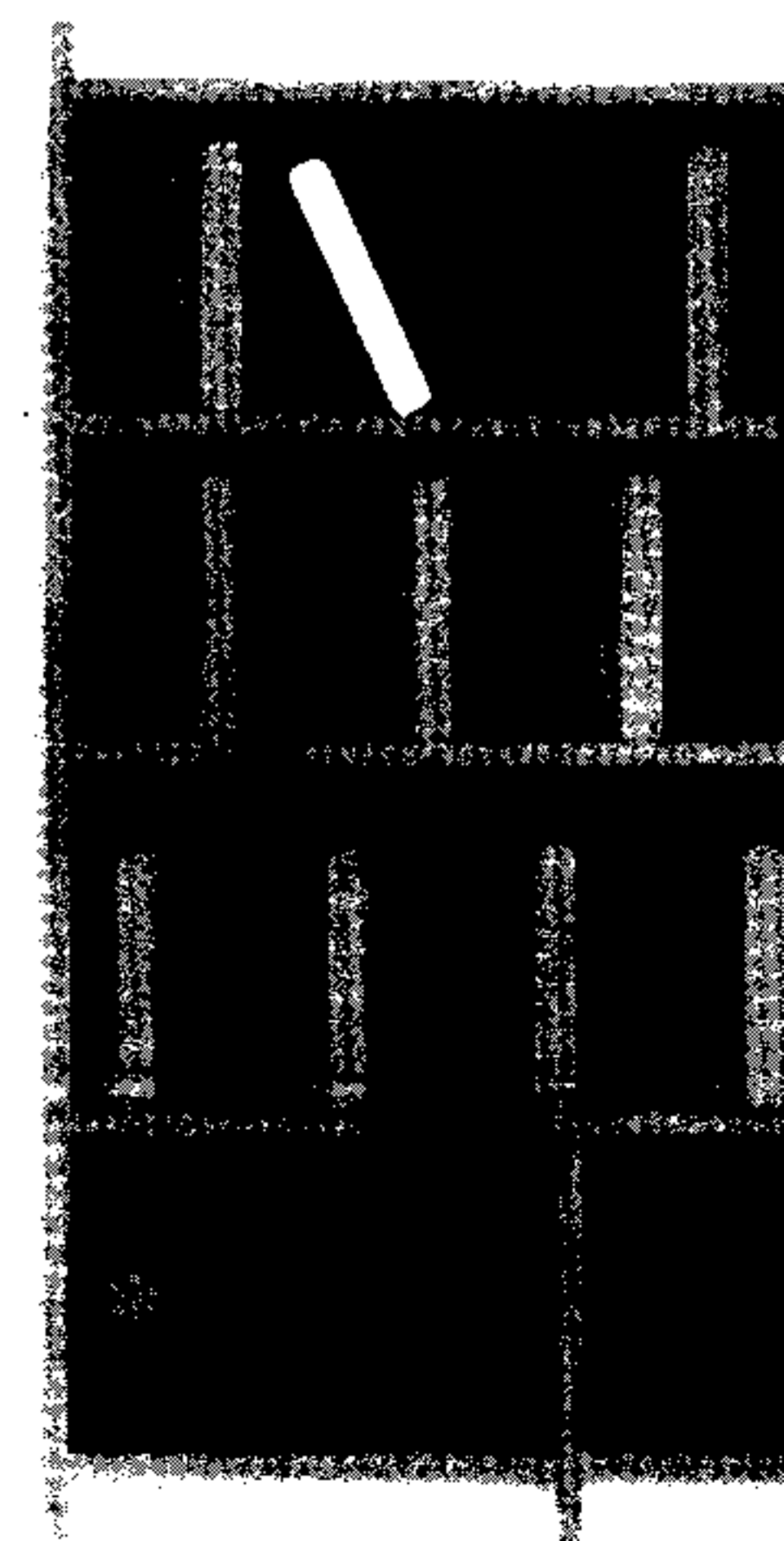
當你們出發去旅行之前，先把該區的地圖給他瀏覽一下。



一起搭火車旅行來放慢生活步調。



沒徵求他的同意之前千萬別擅自為他答應什麼工作。



放輕鬆，我們如果匆匆忙忙，可能招致重大損失。

記住他喜歡哪類的三明治作料——如萵苣、蕃茄、洋蔥、調味醬、芥末、沙拉、麵包的種類等。

別奢想能完全瞭解他。

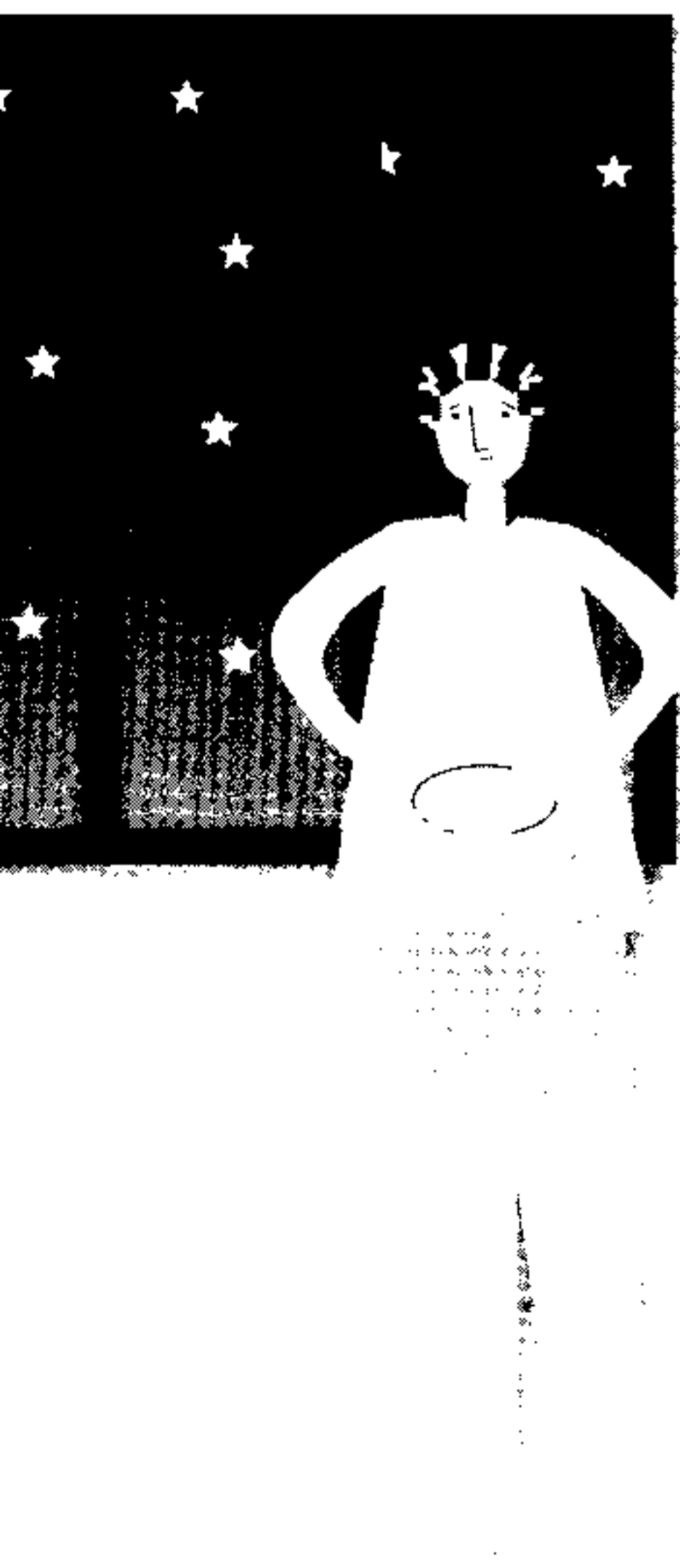
提醒他他母親的生日。

期待與熱望比回顧過去的成就來得重要。

當他下班回家時，問他當天  
聽到最好的話是什麼。

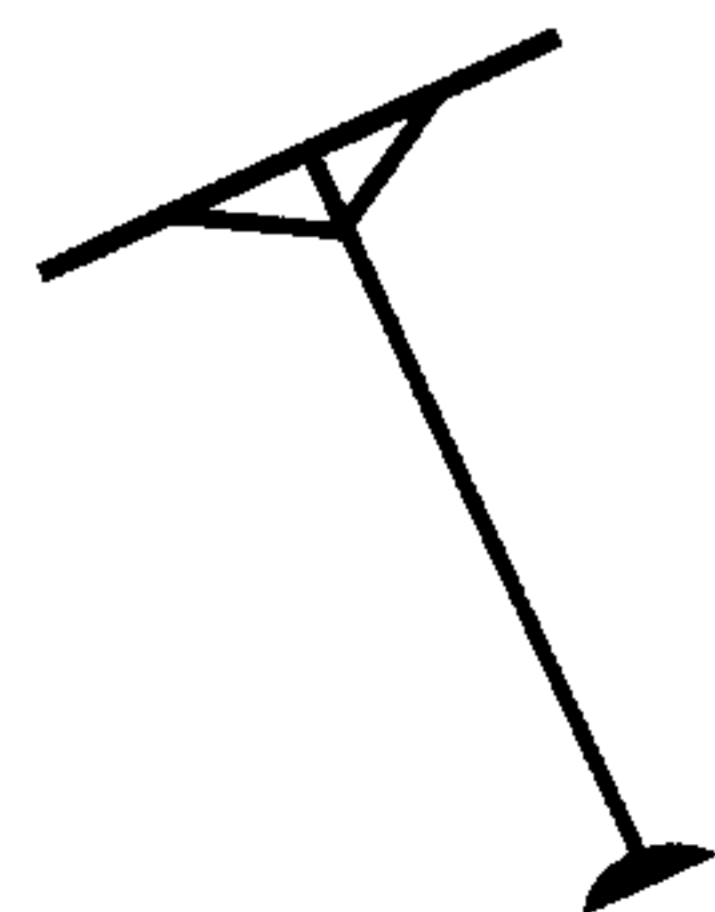
外出吃飯時，點兩份不  
同的東西並一起分享。

接受責咎。

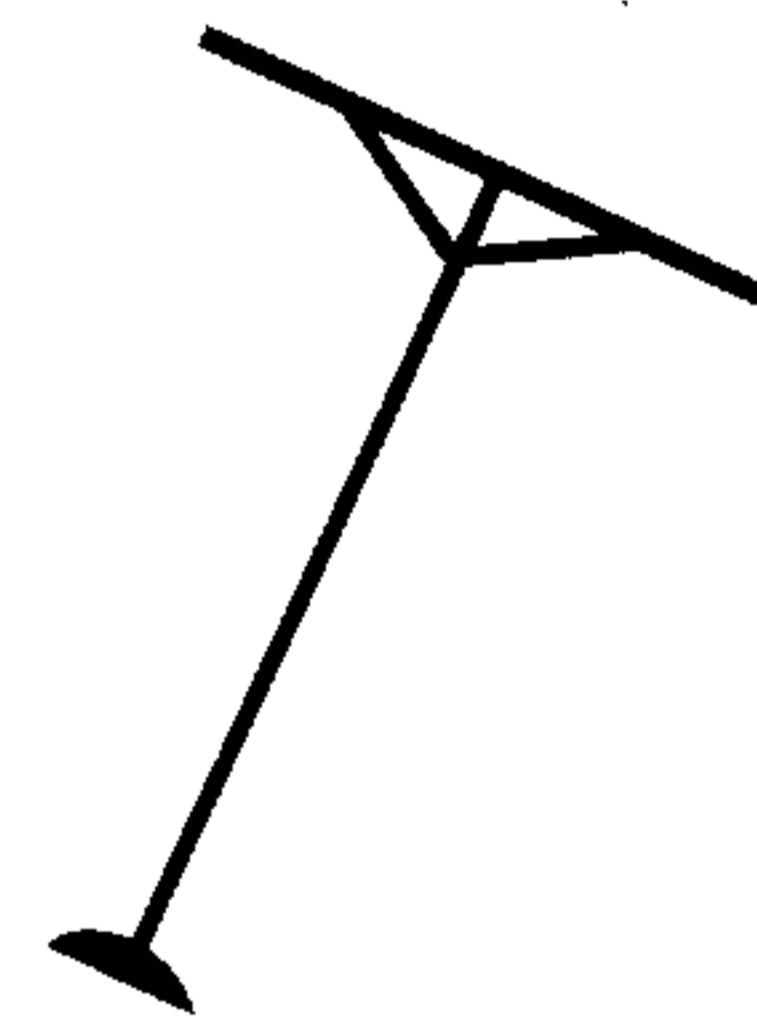


只要我們願意成長，願意改變，生命將充滿快樂與喜悅。

分享功勞。



讓他享受在浴室中或他最喜歡之處不受干擾的閱讀。



當他公開演講時，坐在前座點頭微笑。



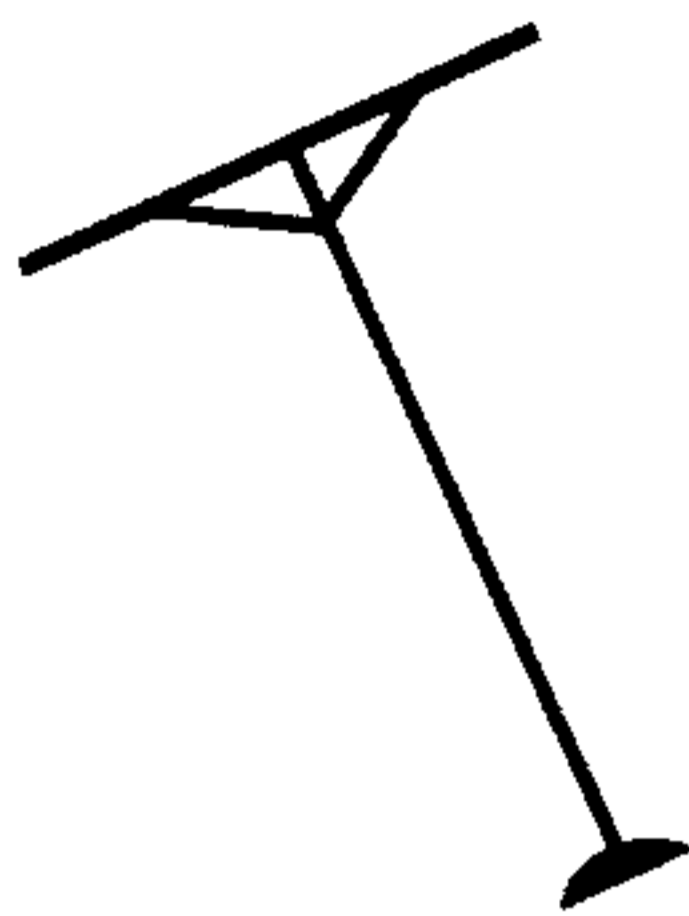
愛情的偉大是享受日後永久的平凡，承諾的可貴在於不改變。

接受他的建議。

等妳確定他已經看過報紙  
才拿去回收。

和他一起寫本書。

快樂如同香水，灑在別人身上自己也必沾染一些。



如果會造成反效果，就別  
和他一起寫書。



在他能忍受的範圍內儘量告  
訴他妳愛他。

