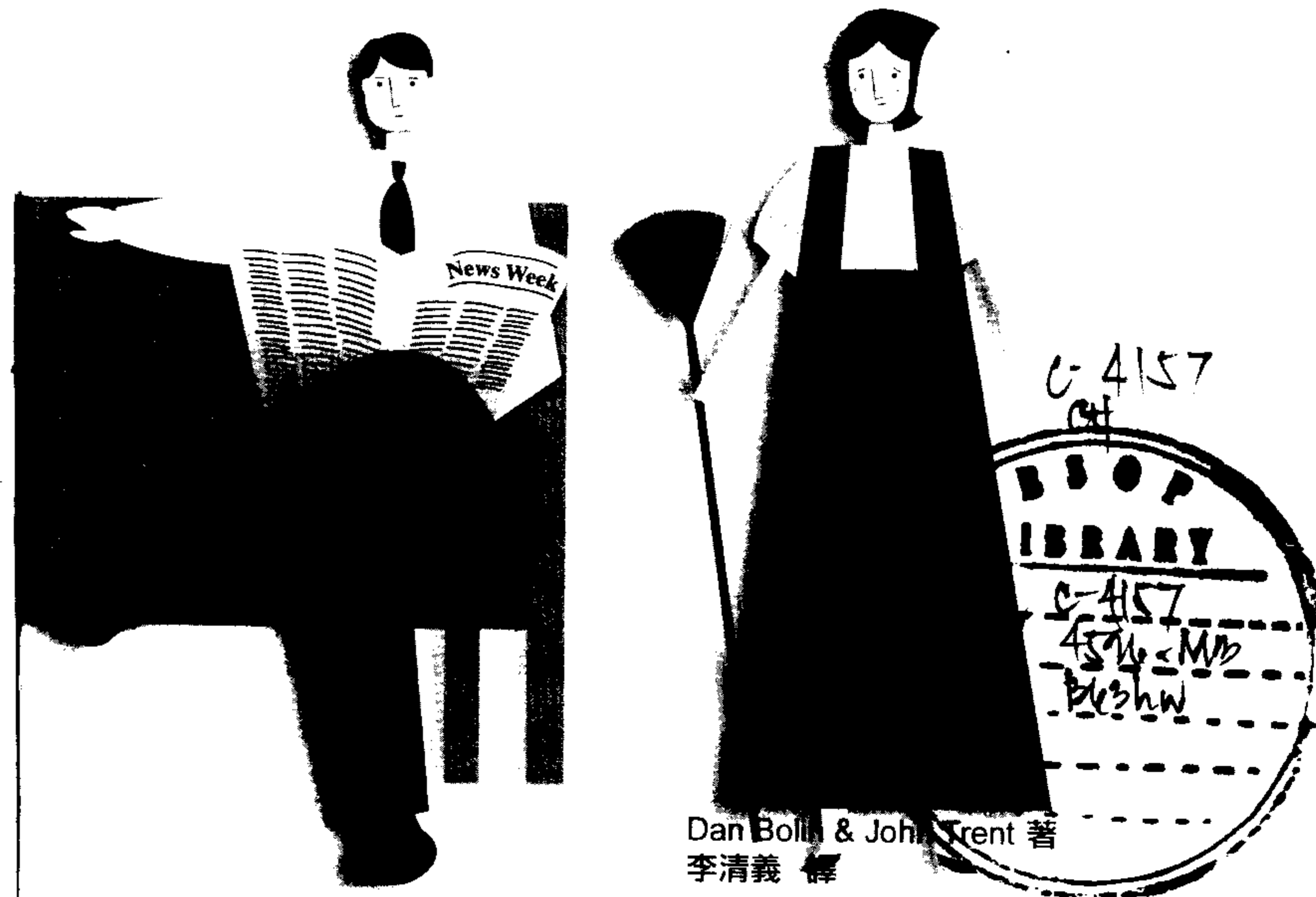


# 如何作你妻子的 好朋友



Dan Bollen & John Trent 著  
李清義 譯

CH  
BV  
4396. M3  
M63h4

## 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

我向來喜愛甩竿釣魚。我可以在一條深山溪澗裡，從日出佇立到日落，為的只是要搜尋一條二十吋長的彩虹鱒魚，我覺得這實在是一大享受。不過，要是和內子凱去買個二十分鐘的衣服，我就兩腿發酸，非得到處找張椅子坐下來休息；如果找不到，我就會死命地去打聽家電部門的位置所在。一如願，我整個人就又會活過來，接下來的那個小時，我就會站在一整排的電視前面觀看球賽。

你可以發現我和凱是非常不相同的，我們的性別、傳承、經驗和個性在我們各自的發展上都舉足輕重，這些在我們身上創造了奇妙的獨特性。

我們的婚姻並非完美的典範，就像大部分夫婦一樣，我們因著彼此的差異而奮鬥掙扎。沒有任何一個人能夠完全明白另一半的需要與期待，努力使彼此相互瞭解固然重要，然而，更大的挑戰卻在於是否能夠以尊重和讚揚對方優點與獨特性的方式來接納、欣賞對方，並由其中獲益。

每個人都從家庭承襲中培養出非常不同的價值判斷、傳統與期待，面對這些差異，我們有三種選擇：(1)和平共存、(2)奮戰不休、(3)聯合起來產生一種嶄新的承傳。

這種嶄新的聯合可以藉著回溯二十五年前，我還是個高中生時的情景來加以說明。記得開學那一天沒多久，雪花就開始飄落大地。到了午餐之前，草地上積雪已達數英吋，所有同學都蓄勢待發，無奈學校卻下達這樣的命令：「禁止丟擲雪球！」

我不太記得有多少同學挑戰了這條命令，但是，我清楚記得校長和副校長在學校的旗杆旁邊背對著背佇立監視的畫面。他們當然很冷，天空灰暗凜冽，危險可能隨時由每一個方向驟現。但是，背後，有一個盟友與你一同站立，在那裡保護你軟弱的部位，與你共同面對生命中無情的攻擊。

有時，婚姻也像處在春天冰雪融化的時刻，

兩人在嚴冬的酷寒侵襲中并肩挺立過來，此刻一同分享新生與笑靨、一同夢想各樣的冒險、分享嶄新的盼望、享受從彼此身上所汲取的力量和甦醒。

許多男人窮其一生都不知道一位忠實盟友所能提供的力量，或是一位善於接納的朋友所能提供的安全感有多大，很少男人與他們的妻子擁有一種堅強而穩固的關係，這種關係所帶來的不僅是在歡笑的時刻能享受，更是在流淚的時候所必需的。

凱和我經常一同歡笑，但我們更常一起流淚。有一天，當我們要去野餐順道經過診所為我們四歲大的女兒做年度的健康檢查時，凱蒂被診斷出患有白血病。我們的歡笑立刻轉為驚懼，五年之後，我們的害怕又轉為流淚。

由統計數字顯示，因為一個孩子的死亡所導致的婚姻仳離比例是極高的，其傷害、挫折與罪疚都可能是戕害婚姻的毒素。而能夠解除這劇毒的解毒劑就是愛。這種愛並不是只知享受快樂時

光，在些許麻煩的暗示下就煙消雲散的浪漫之愛，而是一種當生命的暴風雨來襲時，猶能緊緊連結的愛，這樣的愛以三根堅固的絃表明它自己：溝通、禮貌和委身。

溝通的含意不只是夫妻間彼此傳達一些事實而已，它乃是把我們的心密縫在一起的那條線。夢想、懼怕、意見和感覺表達出來之後便獲得澄清和領會，傾聽凱並接受她的智慧已經在我們之間建立起一個堅強的友誼之鏈，有安全感的愛允許她把最深邃的情感傾倒出來。

當我們把自己軟弱之處更多向我們的配偶表達出來時，就更加深彼此的信任。有一個小故事說到一個已婚男子，他的太太要他說他愛她，她愈是這樣請求，他愈難以出口，最後，他說：「當我們結婚的時候，我就已經告訴妳我愛妳，如果我改變了主意，我一定會讓妳知道。」溝通總是相當困難，但是，通常男人比女人更加困難。

禮貌乃是愛的第二根絃。我們掙扎得最厲害的時候，就是當我太忙以致於不能和她共渡特別

時光的時候，或是當我擔負太多責任以致不能敏銳的感覺到她的需要的時候，甚至是當我變得太僵硬而無法說：「對不起，這是我的錯，妳能原諒我嗎？」的時候。經驗告訴我們，小小的善意和禮貌之舉比誇張的表現或奢華的物質禮物更加有意義。我很容易偏移到一種對凱不敏銳的狀態。下班後，我帶著一副「撲克臉」回家，還沒有脫去白天工作中「趕快」、「正確地做好」、「不要以細節來煩我」的心態，我常以為當我回家的時候，我有權「獨處安靜」一下。事實上，從繁忙的工作回到家裡，我需要預備好做為家庭中的一個參與者而不是一個旁觀者。

簡單的禮貌動作使我們連結在一起，問自己一些基本的問題能夠調整我心裡面的態度：我能為凱做些什麼事情以表示對她的尊重？我怎麼樣可以減輕她的重擔？我可以做什麼讓她覺得窩心？

最後的一根絃就是委身。有些早晨，我醒來時並不想去上班；有些禮拜天，我不想去教會；有些日子，我不覺得喜歡去做那些成為一個好丈

夫所需要做的事情。如果我只是去做那些我想要做的事情，那麼，其他的人就得去為遙控器更換電池，而我可能永遠也不會從沙發上起來。

我想要做的事和我真正去做的事之間的關鍵在於委身和持續。我們需要評估我們委身的狀況，不管我們是否想到它，我們活著的每一天每一時刻乃是為要履行我們的委身，好好認真地檢視一下，是否有任何的事情，導致你遠離你的妻子或孩子。

這本書中的想法是特別為你而設計的，它們是你向你的妻子表達愛的一個起點，試試看，她會感覺特別與被愛。我們男人經常不瞭解以一種對她而言有意義的方式來表明我們的愛是何等重要，做她最好的朋友可能是你為你自己所曾做過最棒的事情呢！

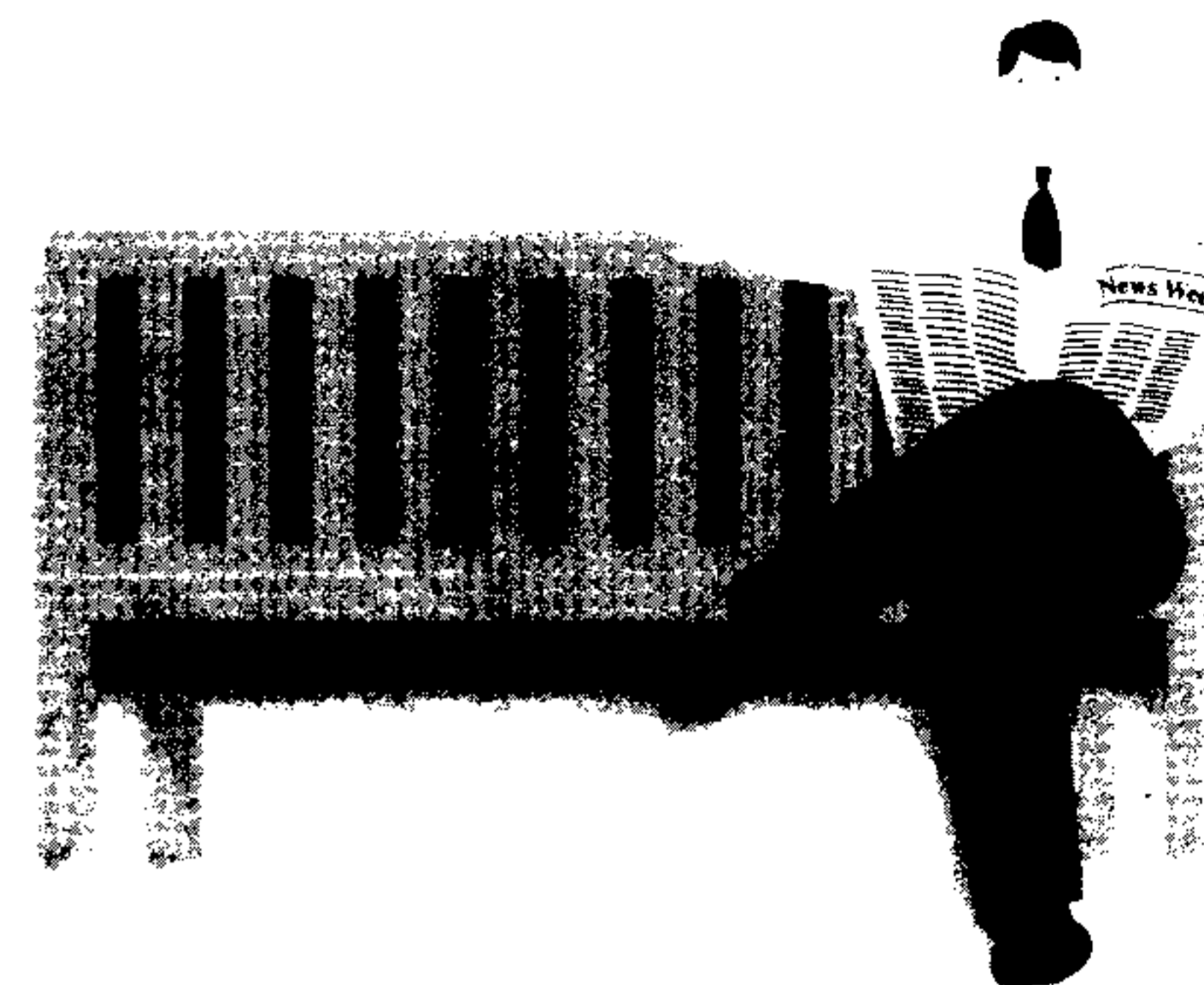
——Dan Bolin

愛需要回饋，一個不傳衍愛的人，終會失去他所得的愛，愛是一種精神食糧，存得太久會腐壞。

不為什麼特別的理由，就是送花給她。



到舊書攤或二手貨商店搜尋，找一本上面剛好標有她生日日期的雜誌給她，如標有一九六〇年六月的一本「生活」雜誌。



把你的髒衣服放在洗衣籃裡面。



我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。

一起去逛動物園。

安排一天，由你帶小孩上學  
或出去吃早餐，好讓她能夠  
在家裡睡得晚一點。

公開稱讚她的優點、她的  
性情和她的能力。



凡所行的不要發怨言、起爭論。

從上到下、從裡到外徹徹底底地清洗冰箱，使她大大驚喜(包括清掃冰箱底下和後面！)

找出她高中或大學的紀念冊，請她告訴你當時對她很重要的一些人。

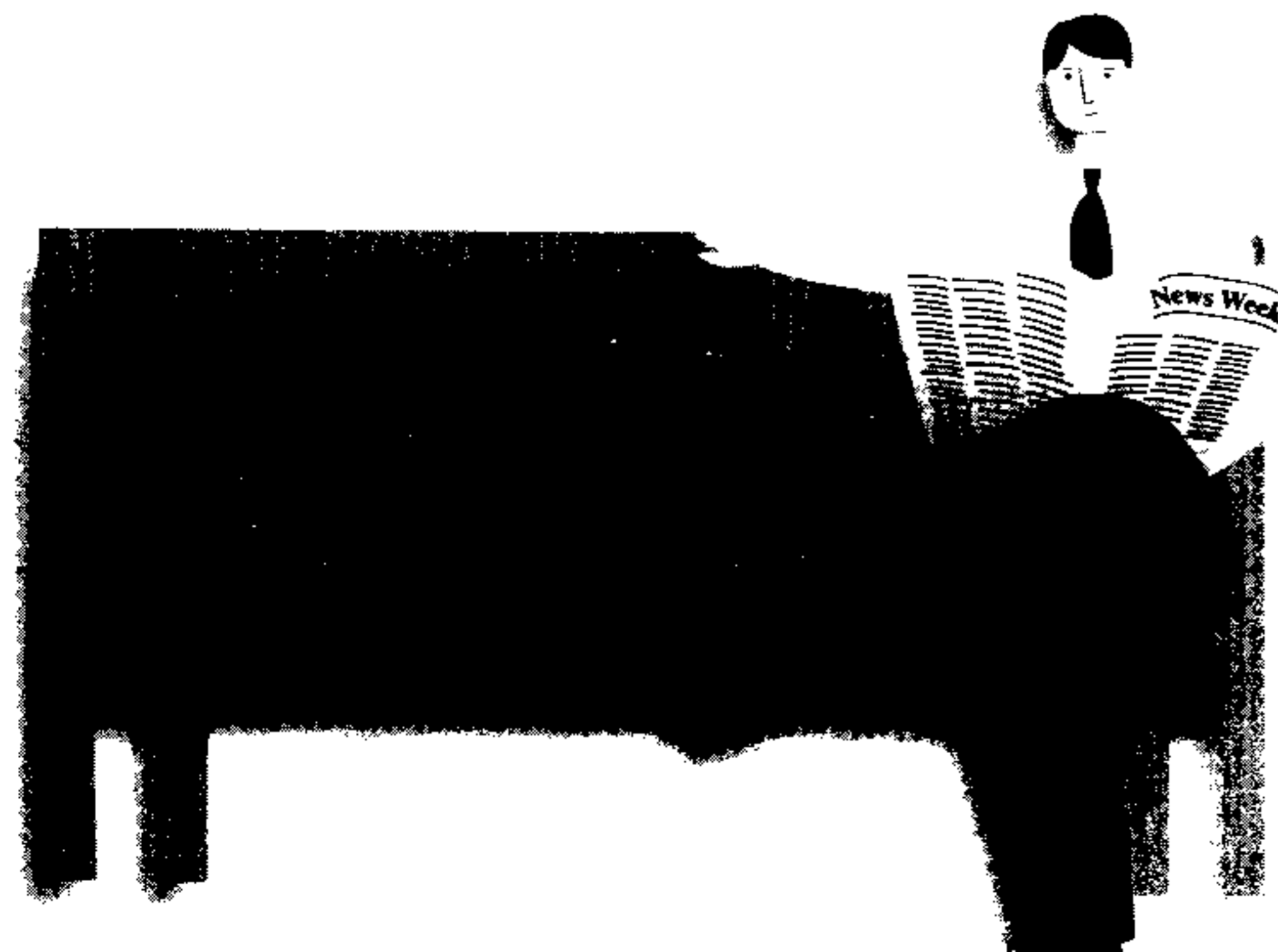
規劃一個晚上與她約會，並持守它。





沒有東西比溫柔更具有說服力。

購買一個新的枕頭，以永久性或  
織布用的墨水筆寫一句「我愛妳」  
的悄悄話來使她驚喜。

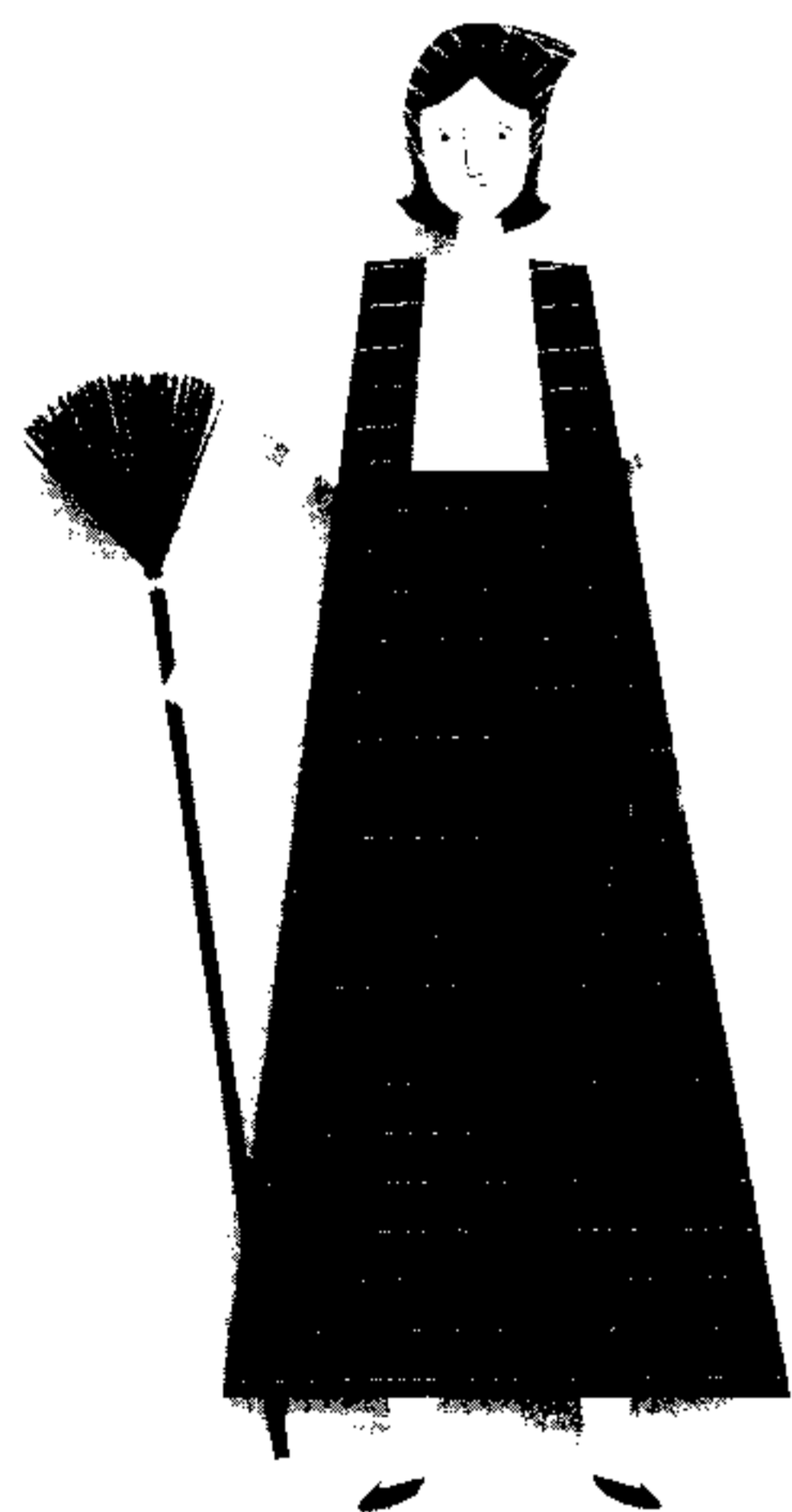


告訴她說她看起來好像變  
苗條了。

說「請」。

在說話遠比沉默好時才說，否則寧願沉默。

負起責任確定小孩們在從事戶外活動如騎腳踏車、泛舟時穿戴了安全裝備。



送給她一個不算「有用的」禮物。

帶一個你們家現在沒有的特殊用途烹調鍋具回家，像是一個烤薄餅的盤子或是一種特別的起司磨碎器。

最崇高的奉獻是出自內心深處。

.....

.....

.....

.....

.....

請她做你的情人。



.....

.....

.....

.....

.....

記得說：「很抱歉，是我的錯。」



.....

.....

.....

.....

.....

當她入浴時，把她的浴巾  
放進烘乾機裡面烘乾，熱  
騰騰的遞給她用。

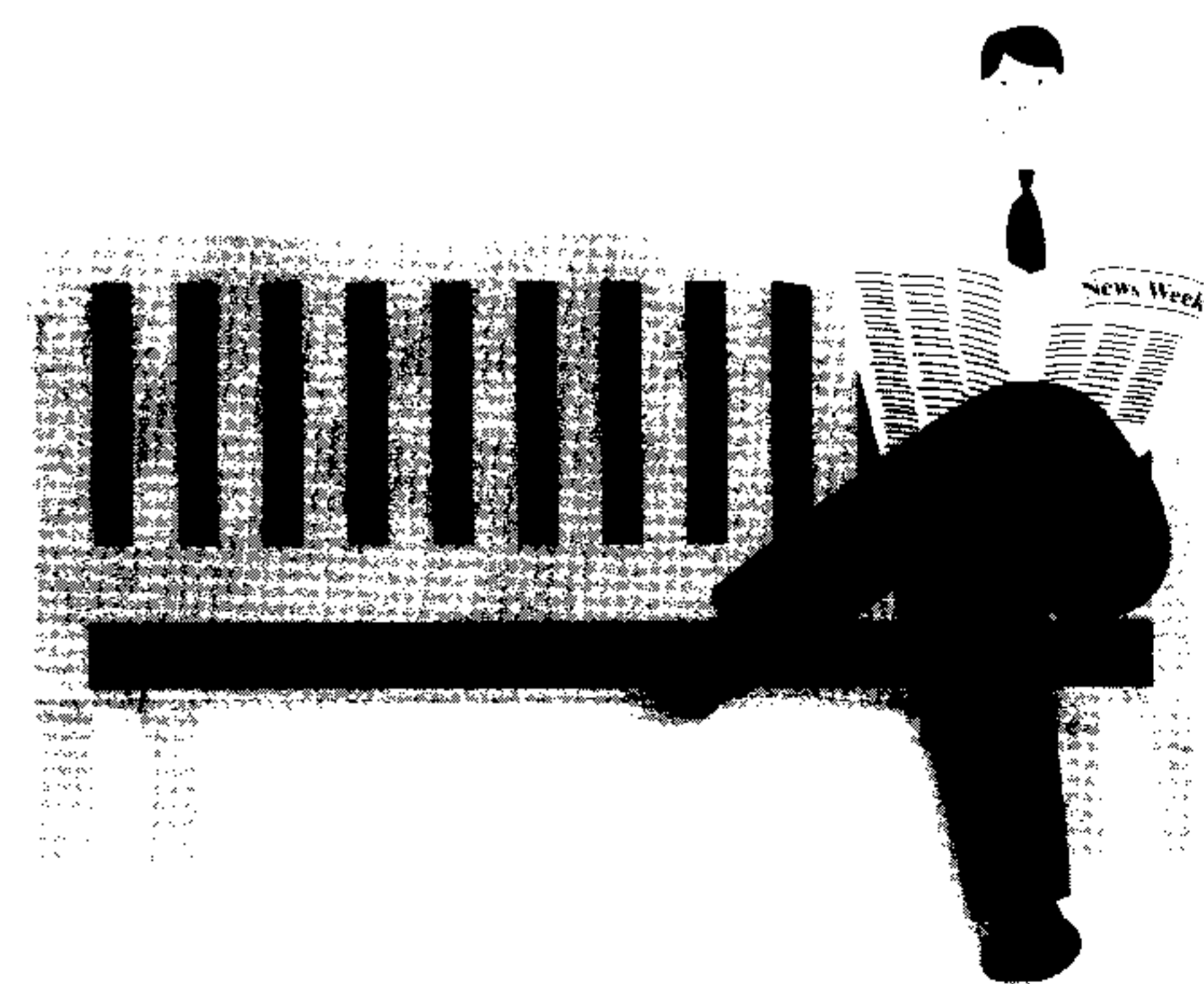


世界上沒有任何東西像愛情一樣，可以讓你感受到自己的重要性。

聖誕季節將臨時，趁她不在家，把家好好佈置一番，可將各式裝飾物懸掛在每個門口、走道等地，使她站在下面時能夠碰觸到它。

諮詢一些朋友或是觀光單位，規劃四個離你們家不遠的輕鬆「一日遊」行程，然後，請她挑選一個，一起出遊。

孩子入睡後，打電話訂個外送的比薩或蛋糕讓她驚喜。



我們所講的話有力量製造出又長又廣的回音，然而其所造成的損害，卻有可能終其一生都無法補救修復。



在你邀請任何人回家吃晚餐之前，事先和她商量一下。

如果她喜愛巧克力(大概只有少數幾個做太太的不喜愛)，你就偶爾給她來個驚喜的「巧克力派對」，為她準備三道她所喜愛的巧克力餐點。

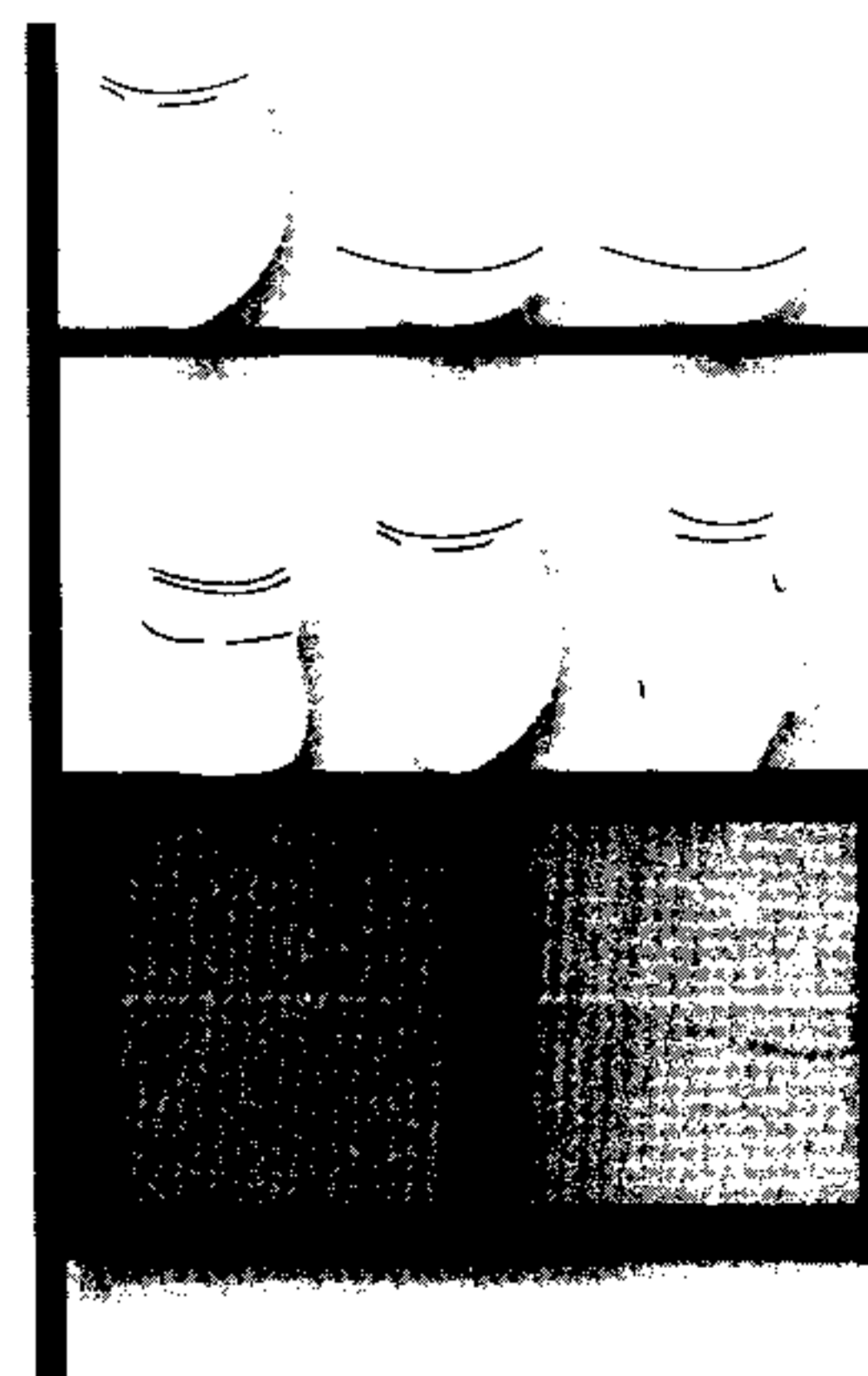
讓她控制車子裡面的溫度。

當一個人改變偏見時，才會運用思想。

問她說：「從妳的觀點來看，我們小孩現在面對的最重要問題是什麼？」然後問她你能夠怎麼幫助孩子。

當她經歷失落或個人的挫敗時，用你的手臂環繞她，並且願意與她一同流淚。

為她購買泡泡澡的泡沫乳液。



辯論是雙方都想爭取勝利的遊戲，結果卻是雙方都得不到勝利。

.....

.....

.....

.....

.....

確定她有去看醫生做例行的健康檢查。



.....

.....

.....

.....

.....

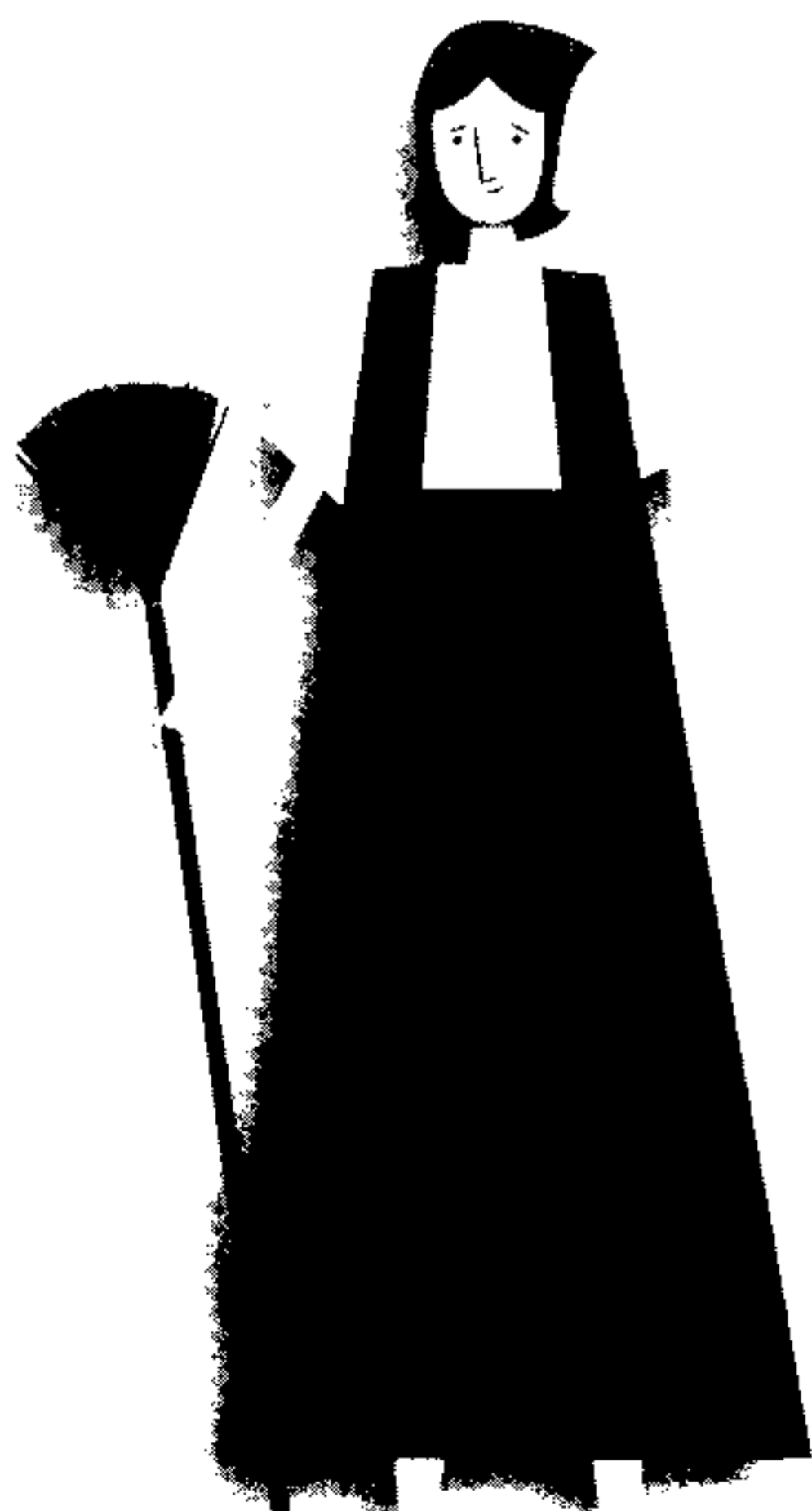
.....

.....

.....

.....

.....



總是戴著你們的結婚戒指。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

瞭解她最喜歡的冰淇淋口味是什麼。

.....

.....

.....

.....

.....

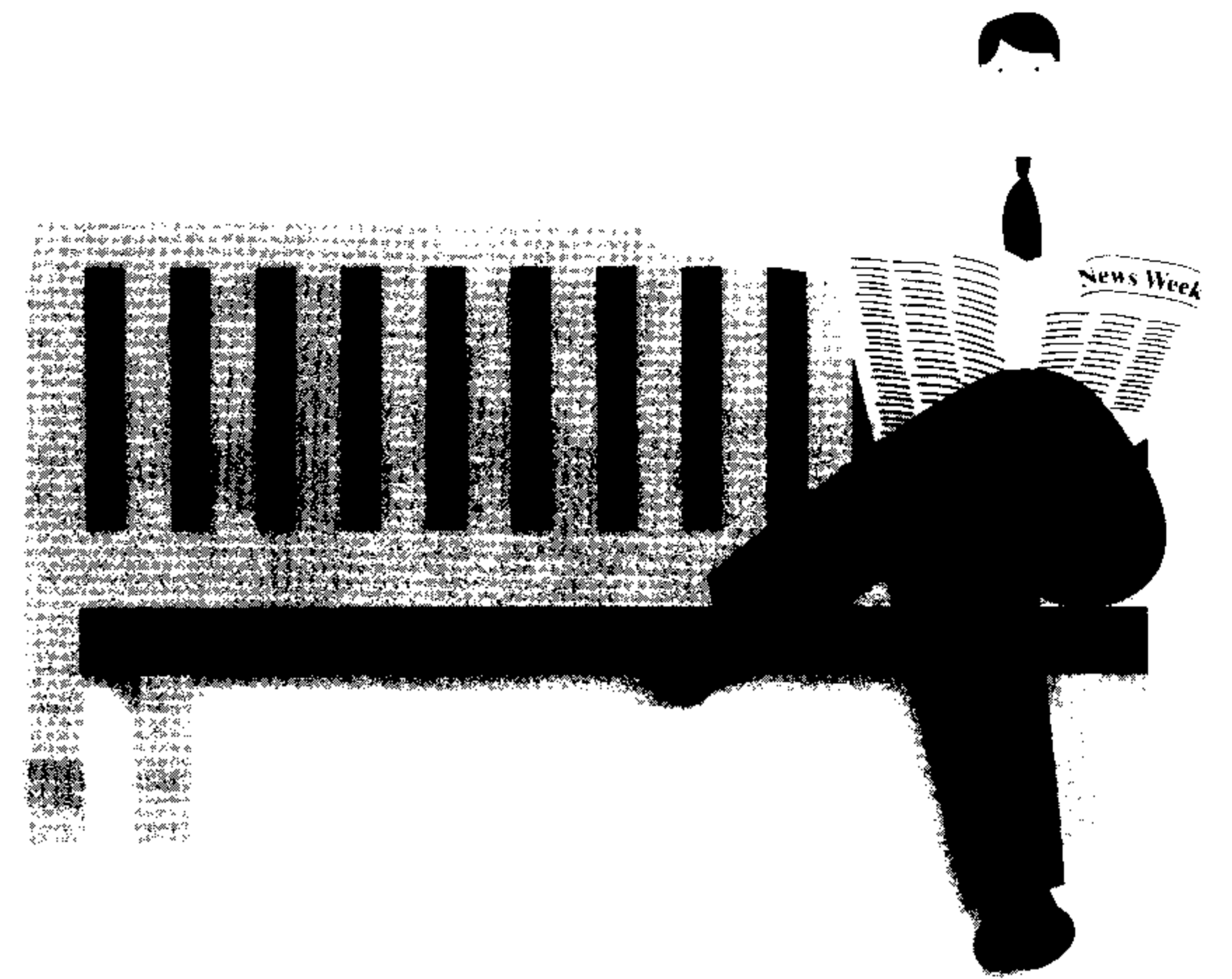


沒有任何力量比愛的力量更偉大，一顆寬大的心胸，可以不懼任何邪惡的侵害。

頒給她一個獎狀說她當選  
為「年度最佳太太」。



撰寫二頁長的「我們的羅曼史」，  
描述你當時對她的感覺，以及使  
你墜入情網的那些情境。



當你下班回家親吻她時，  
要從一默數到十。





美的生活是由愛所激勵，由知識引導的生活。

.....

.....

.....

.....

每一天都告訴她你所賞識她的某項特質，或她做的某件事情。

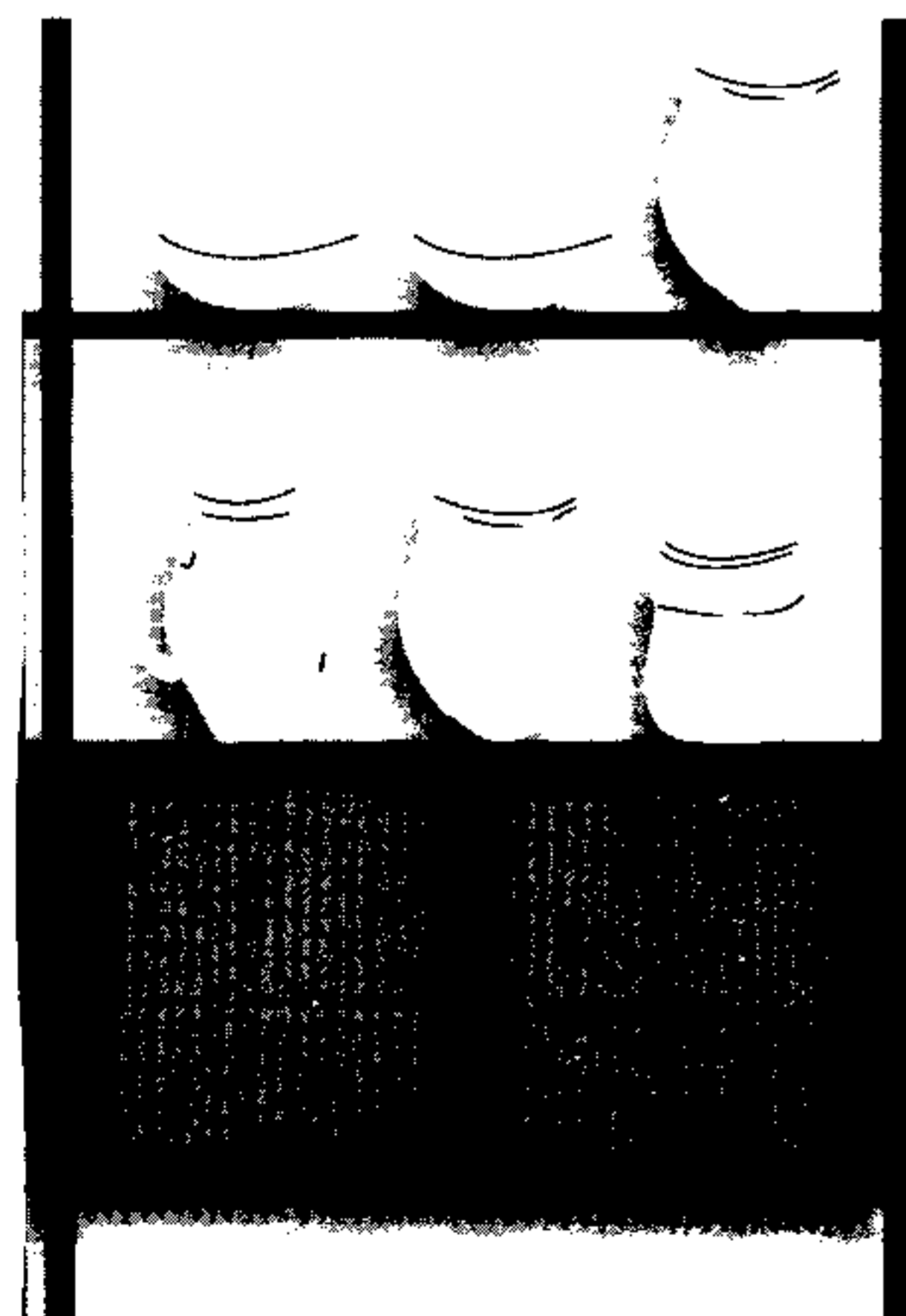


.....

.....

.....

.....



一起出去散散步。



替她購買一個「睡覺面罩」，並附上幾張點券，內容是把電話拔下，或帶小孩出門，保持家中安靜等，讓她可以得到「星期日下午不受打擾的小睡」，以補償欠缺的睡眠。



憤怒是偷走美妙時刻的賊。

在一個擠滿人的房間中遠  
遠向她眨眨眼示意。



找個星期六的早上花三個鐘頭把  
淋浴間或浴盆洗刷得閃閃發亮，  
煥然一新。



在情人節的時候購買六張情人卡，  
當天送給她一張，然後在一年中每  
隔兩個月就寄給她一張。

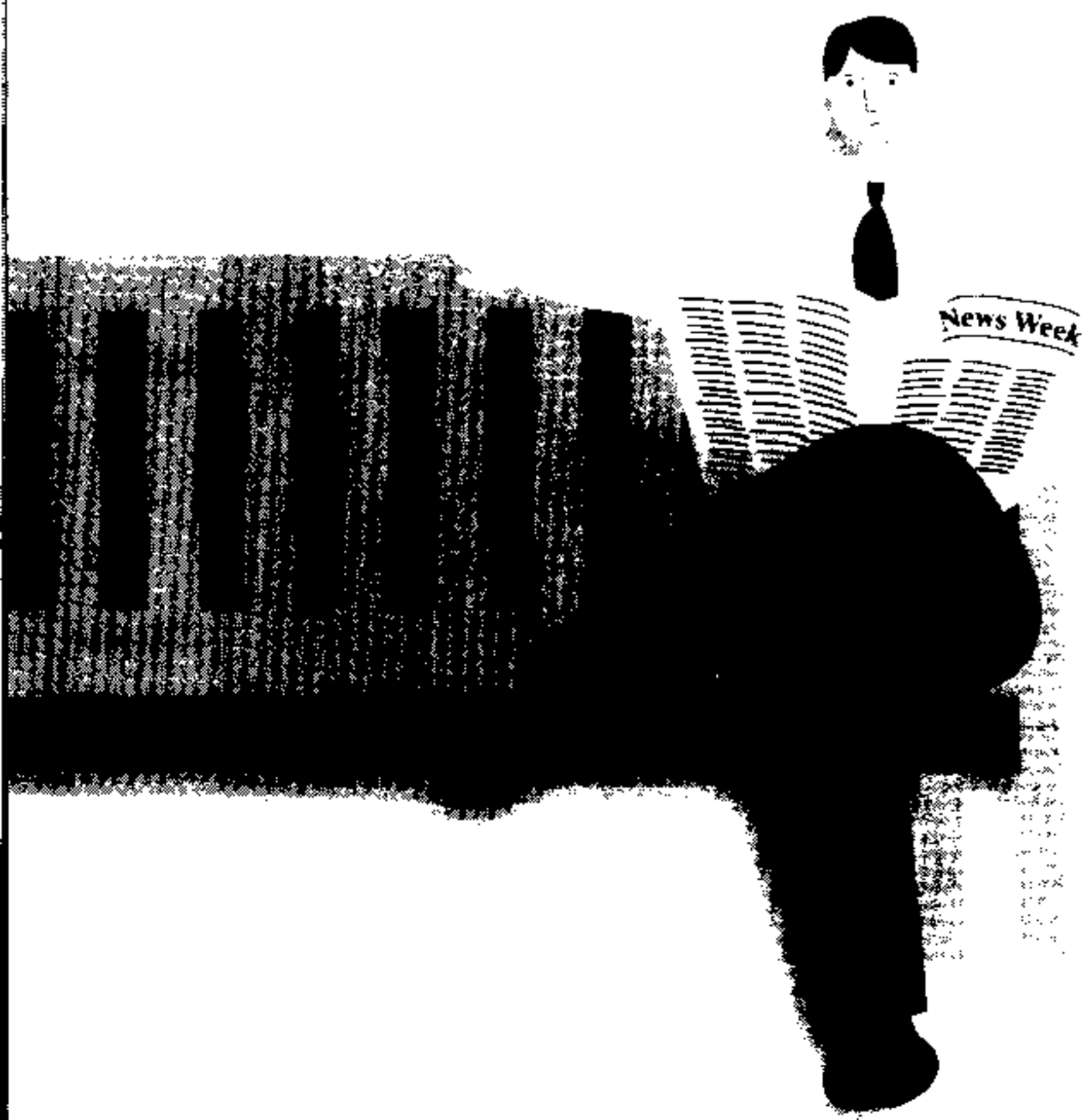


暴怒的人挑啓爭端，忍怒的人止息紛爭。

為她籌劃使她驚喜的整晚節目，  
與她共渡。當然，要先安排好小  
孩的照顧。

問她：「親愛的，吸塵器在哪兒？」  
然後帶著愉快的神情吸地毯。

當她流淚的時候摟著她。



親密不是靠肉體的關係而是在分享失望，甚至傷害的感覺中，對彼此一步步學習接納，使關係更加厚實。

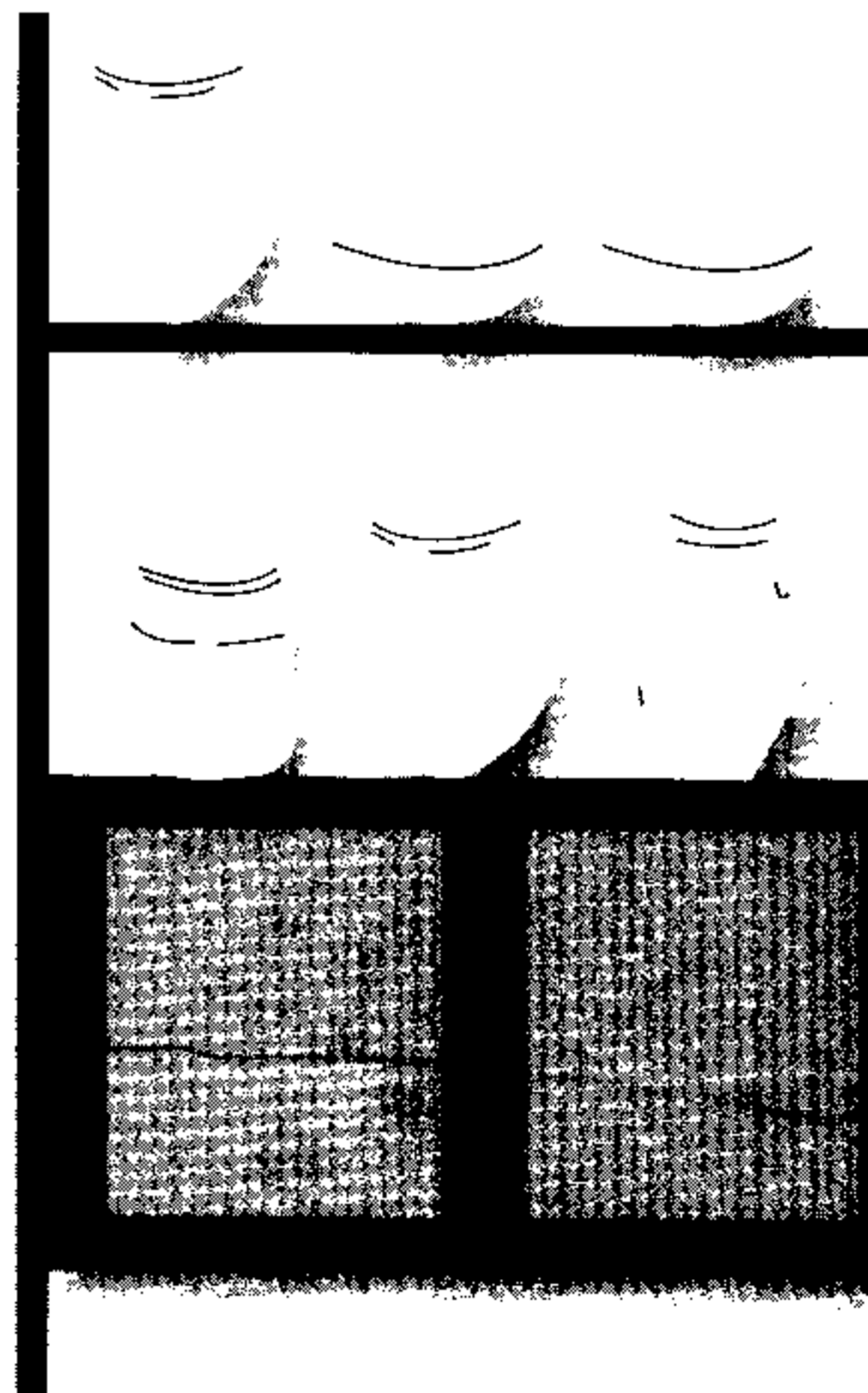
當你流淚的時候請她摟著你。



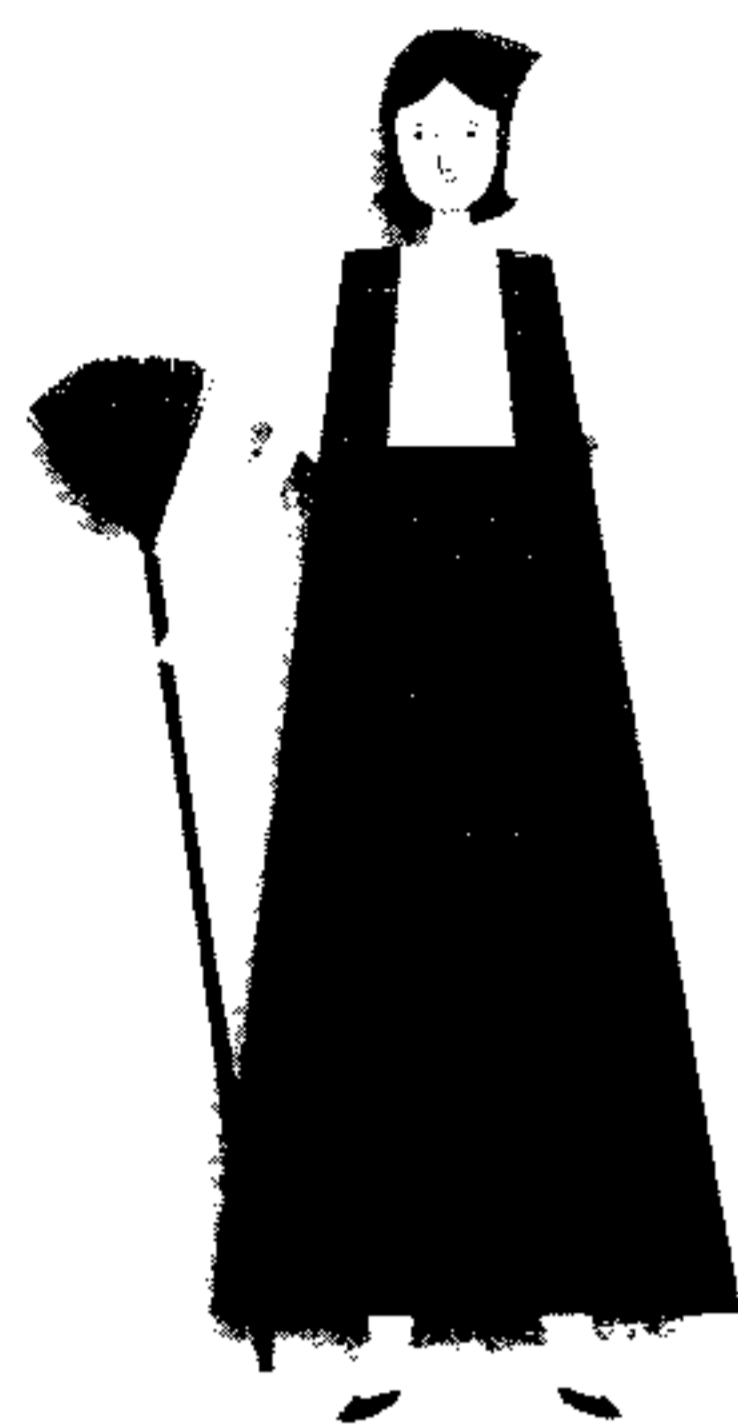
在公共場所牽著她的手。



喚醒她，帶她到一家你們平常很少去的普通餐廳去吃「沒有化妝也很美」的早餐。



愛是讓你所關懷的人，成為他們所選擇的自己而不要堅持他們得滿足你的那種能力與意願。



主動整理車庫中最需要清理的櫃子或區域。

針對一些問題深入的交談。

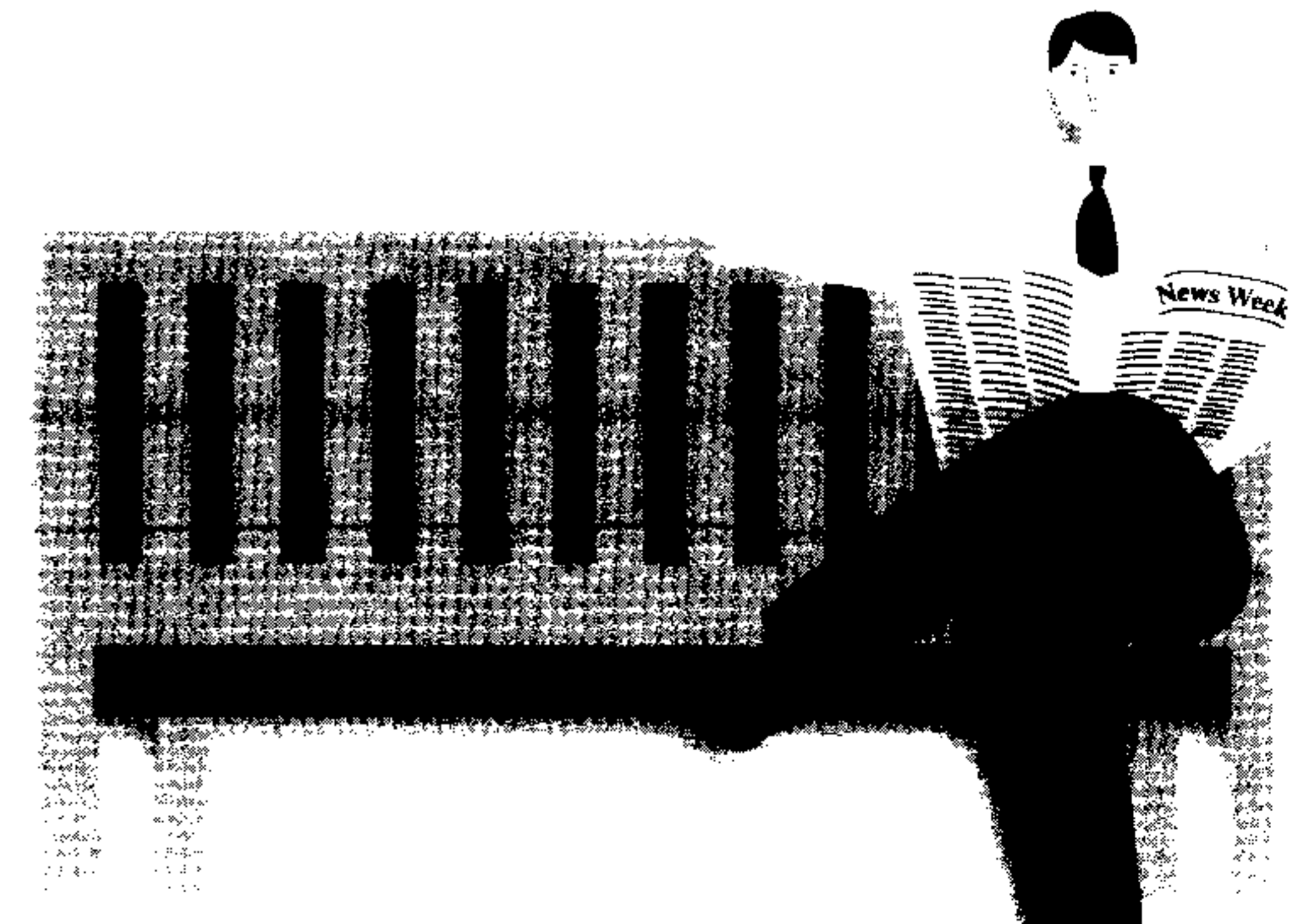
當你們的小孩生病的時候，幫忙照顧他們。

愛是恆久忍耐又有恩慈。

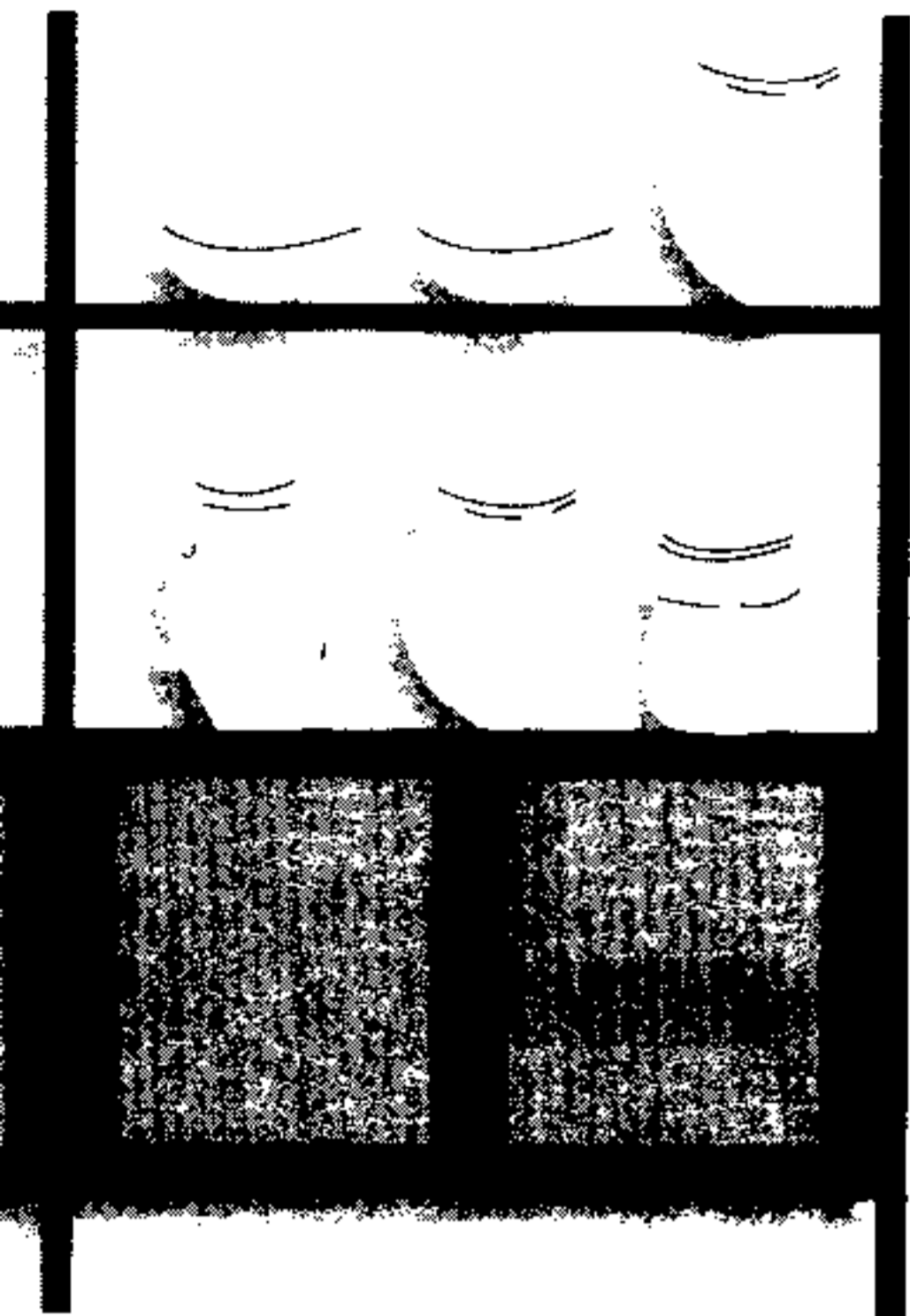
替她打開車門。

為她的眼鏡準備一條特別的  
擦拭巾和清潔噴劑。

放一枝紅玫瑰花在她枕頭上。



愛是行動，是一種基於意願的行動，我們並不是必須去愛而是選擇去愛。



找一天安排到附近的旅館外宿，共度良宵。

懷著興奮的心情陪她參加高中同學會，做些小小的事情使某個週末成為對她而言十分特別的時光。

把馬桶座和蓋子放下來。

幸福不是建築在物質上，而是建立在心裡。

告訴她如果要重新選擇配偶，你還是會選她。



花時間與她分享你要做的事，而不是在當你與他人交談的時候才讓她曉得你的行事曆。



白天上班時打電話給她，只為了說：「嗨！」





愛情不在於求完美，而在於視不完美為完美。

購買一本室內設計的雜誌，  
並且一起做夢。

早晨離家時跟她吻別，即使只是在她睡著時的輕輕一吻。



養成習慣做「星期天晚上甜心的汽車檢查」，也就是你要檢查她車子上的機油、剎車油、冷卻水等是否維持正常，並要幫她加滿汽油。

愛不會讓你損失什麼，只有裹足不前才會。

當你們一同去租錄影帶  
的時候，請她挑選所要  
看的片子。

一起去野餐。

要等她吃完以後才離開座  
位，不要匆匆忙忙吃飽就離  
開，讓她獨自用餐。



用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡。

設定在公開場合說：  
「我愛妳」的祕密方法——  
一如握著她的手並輕壓  
三下。

稱讚她的雙親。

問她說：「我們能夠做哪  
三件事情來增進我們的關  
係？」然後，針對她的回  
答，與她詳細討論。

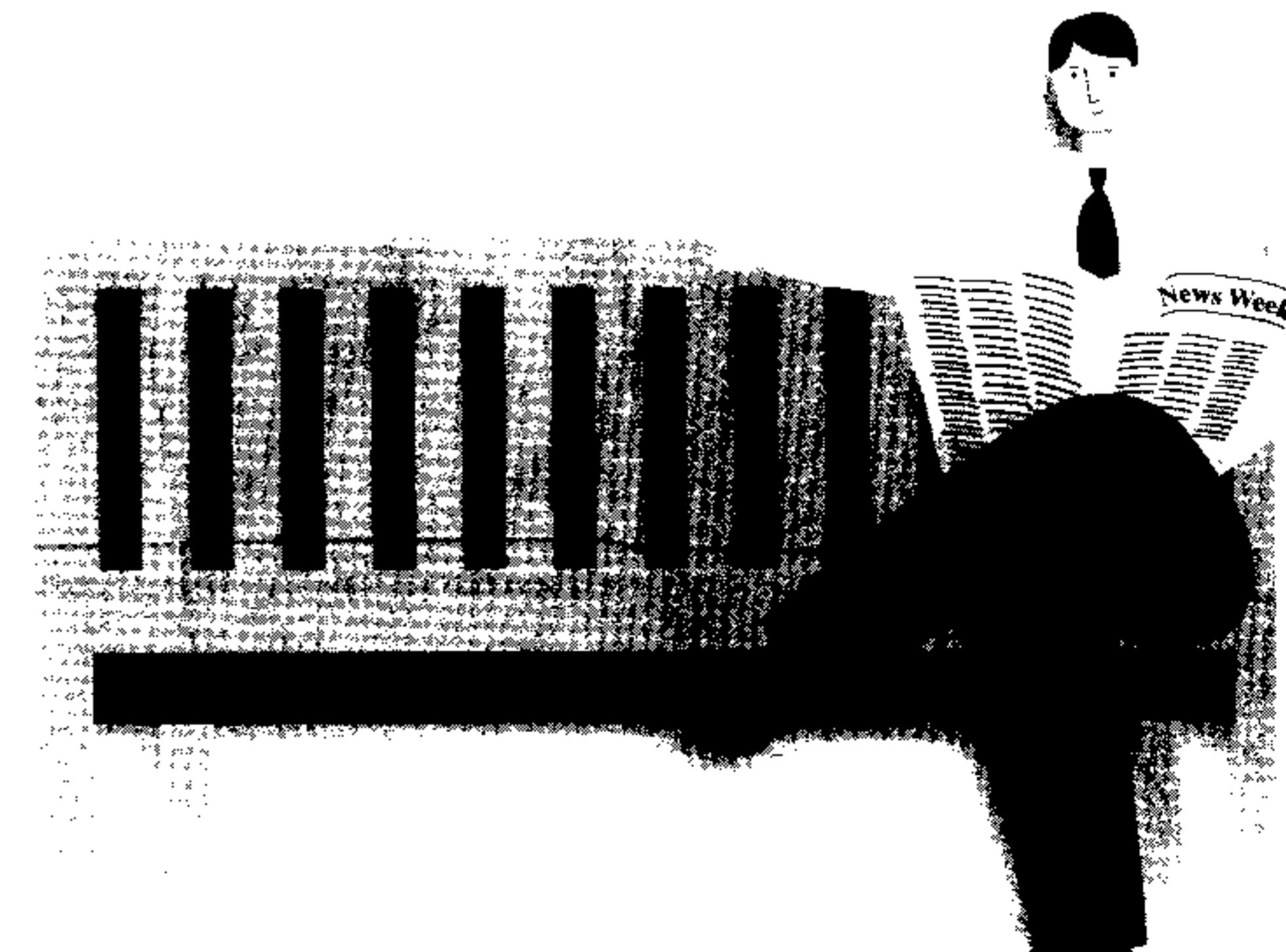


生氣的後果永遠比生氣的原因嚴重。因擦傷引起的爭吵總以刺傷結束。

一起閱讀一本書。

做一張卡片寄給她，即使這時候並不是她的生日。

當機會來臨時不對她說一些批評的話乃是最富有愛心的舉動。



只要心中有愛，就不會永遠寂寞。

與她討論孩子的生涯和他們個人的生活夢想。

自己以身作則，讓你們的小孩知道，他們應該以尊敬的態度對他們的媽媽說話。

幫她把車子洗乾淨，使她驚喜。



不要爲你所沒有的抱怨，要珍惜你所擁有的。

當你出差的時候，確定她事先知道  
你出差的路線和旅館的地址及電話  
號碼。

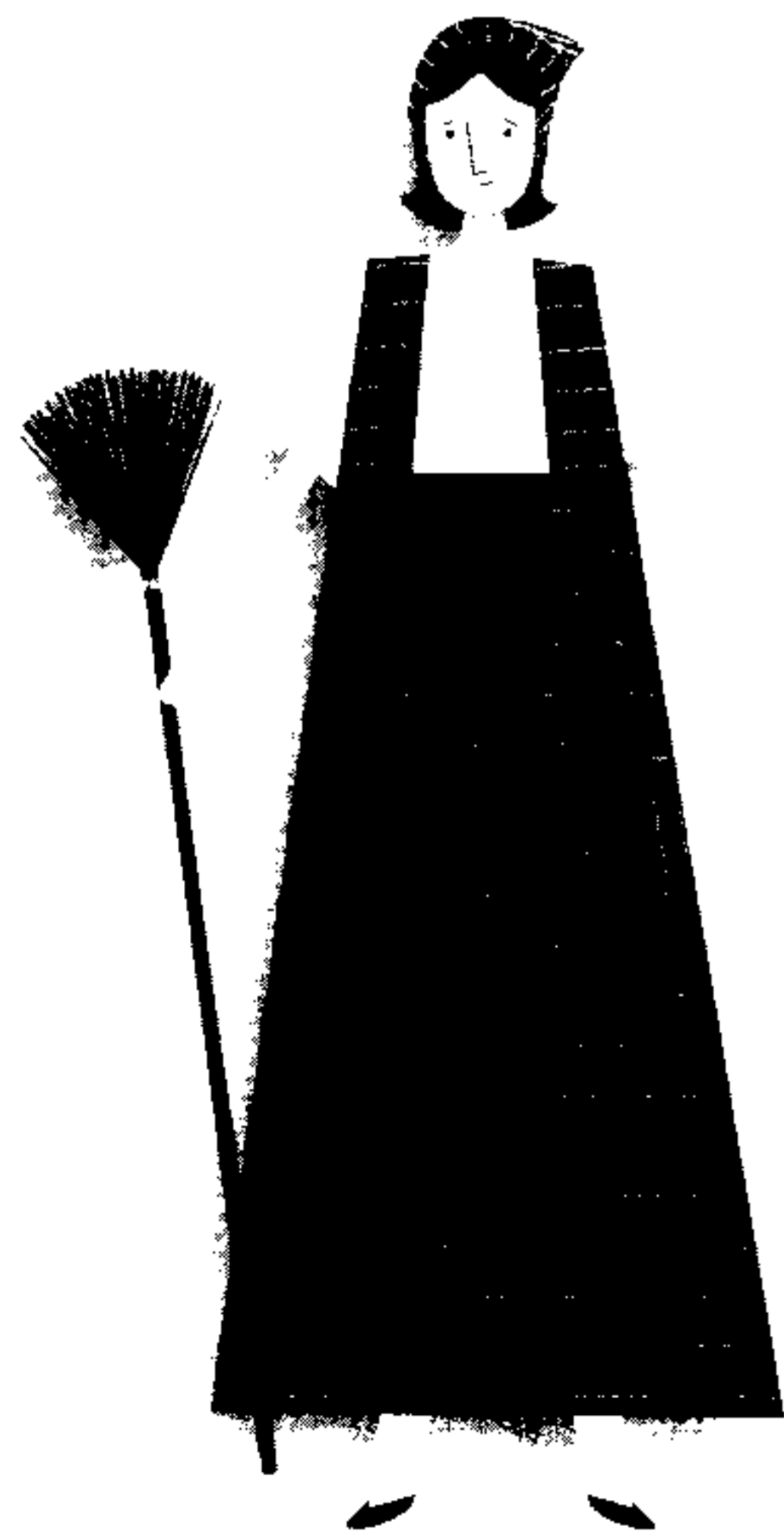
找一天租艘小船，出海  
或在溪流上一遊。

孩子放學時去接他們回來。



堅持與懊悔，是每個人為自己一生作決定時應有的條件。

從受敬重的髮型設計師那裡  
詢問有什麼髮藝新產品出  
來，並為她購買。



記得你們的結婚紀念日。

絕對不要把她所做的菜拿來  
和你所吃過的某些食物相比  
較。

不記陰不記雨只記晴天。

保持你自己健康整潔，這對她和你來說都是一項禮物。



說：「謝謝妳。」

在你放襪子的抽屜裡預備一隻手電筒，好讓你在她睡醒之前就得離家時，能夠不用開燈就穿好衣服。



愛在於成全不在於奪取，它在於奉獻在於犧牲。

準時就寢。

在家庭「大掃除」的時刻身  
先士卒。



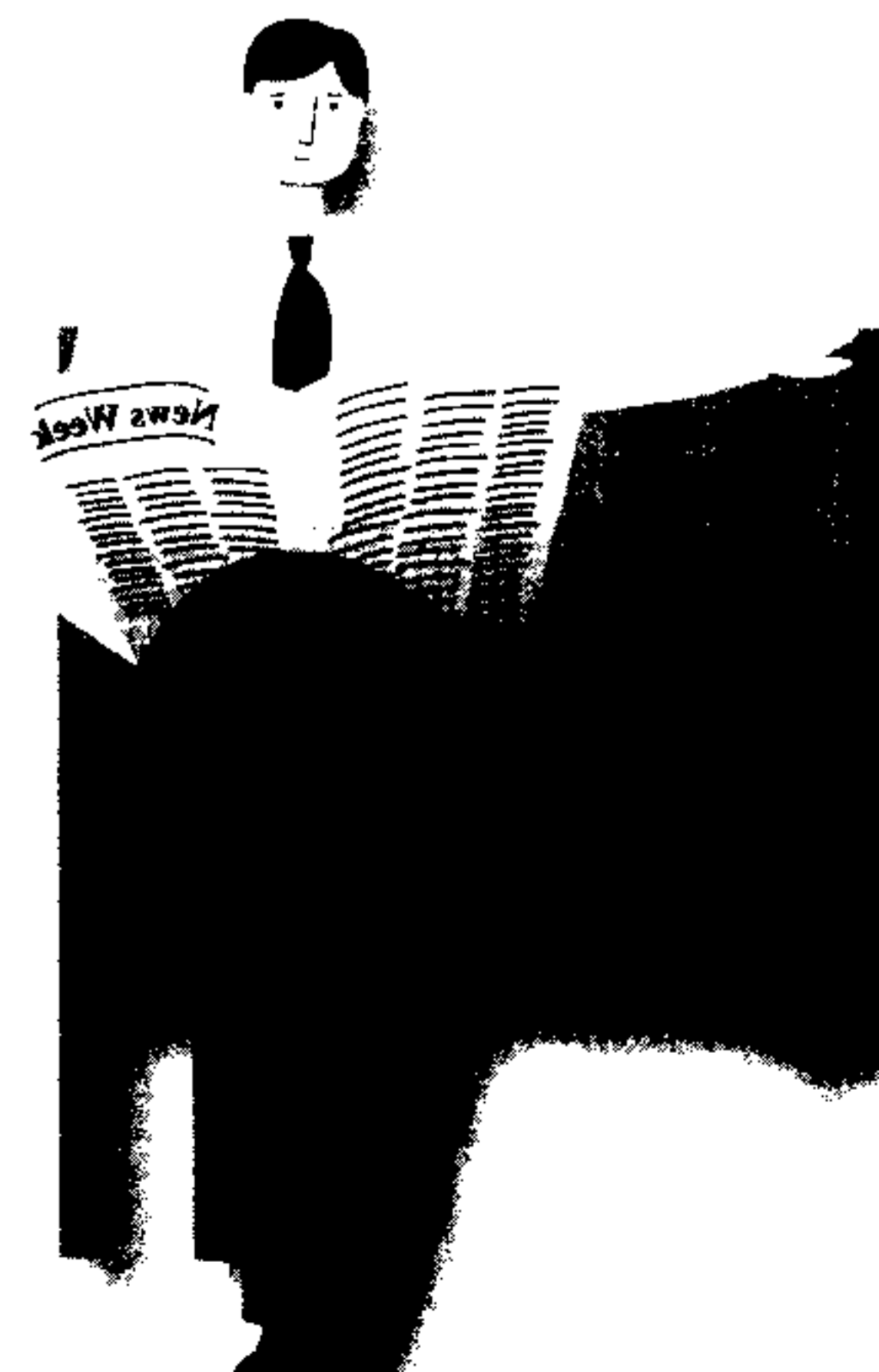
讓她選擇裝飾你們家  
的顏色。

愛必須有開闊的心胸，才不致走入自私的窄門，進而走入恨的絕境。

自己使用洗衣機、  
烘乾機並燙好衣服。

如果你們想去看運動比賽，  
幫她買一張有座墊和靠背的  
摺疊椅，並為她攜帶。

不要低估她需要聽你說：  
「我願意重新再跟你結婚」的  
需要。



愛情往往在佔有之間毀滅，在犧牲之中成全。

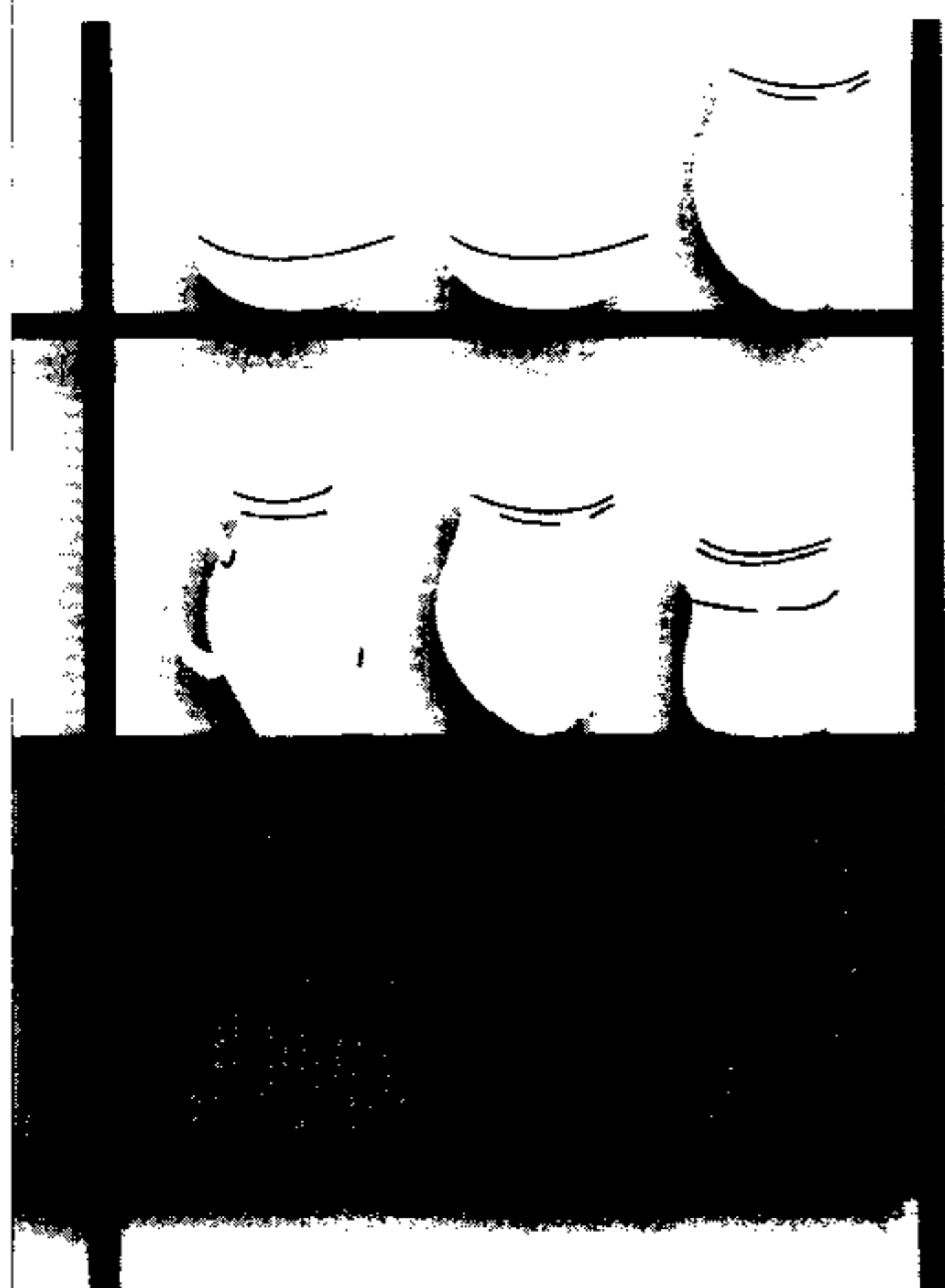
把餐桌上的鹽瓶和胡椒瓶  
裝滿。



為她訂一份她最喜歡的雜誌。



負責一整個禮拜的伙食計  
畫、買菜、烹調和清理。



愛需要回饋，一個不傳衍愛的人，終會失去他所得的愛，愛是一種精神食糧，存得太久會腐壞。

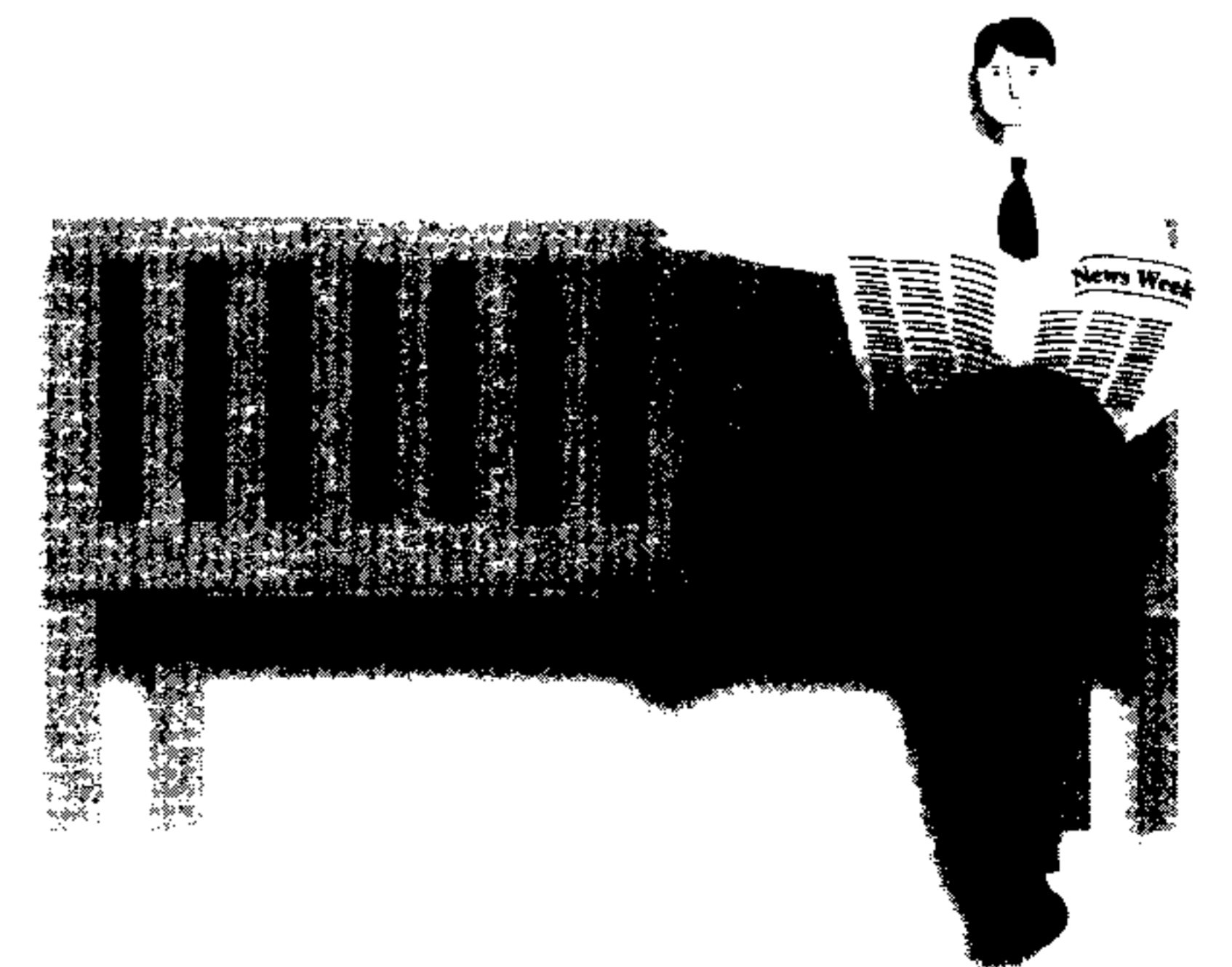
讓全家(即使只有你們兩人)做一次「消防演習」，使得每一個人在緊急狀況發生的時候能夠熟悉行動計畫。



當舊的鍋已經難以清洗時，買一些新的鍋子。

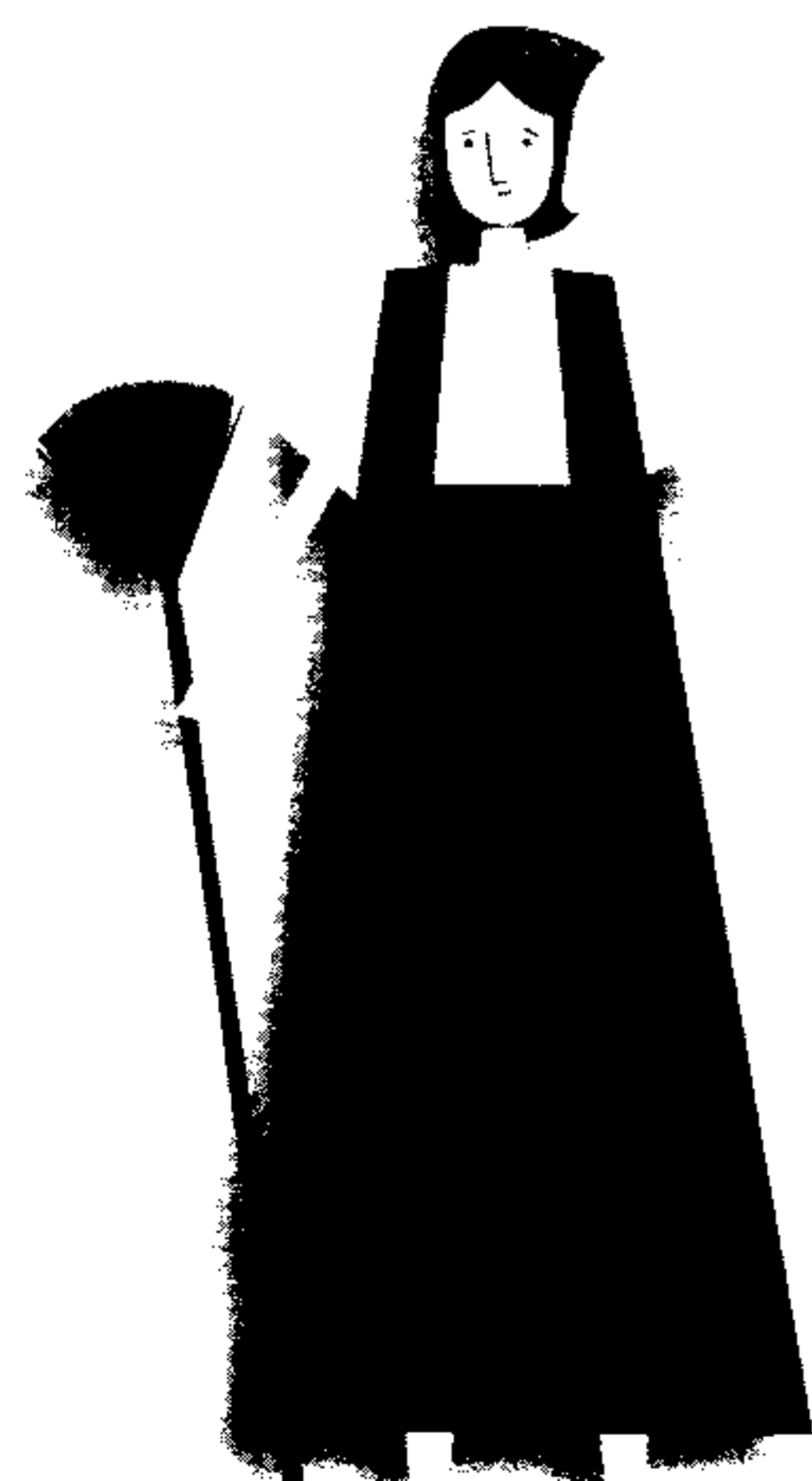


偶爾替她做好鮮榨的柳橙汁。



我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。

如果她習慣聆聽收音機裡的談話節目，問問她：「妳今天在收音機裡聽到什麼有意思的東西？」



幫她做次腳底按摩。

送她一份長途電話禮券，好讓她可以打電話給一個要好的朋友或家人。

凡所行的不要發怨言、起爭論。

為她摘一朵花。

確定她擁有一套兩年內買的華美  
禮服，然後每年一次帶她去一個  
能穿上它的地方。

向一個委員會或外面的  
案子說「不」。

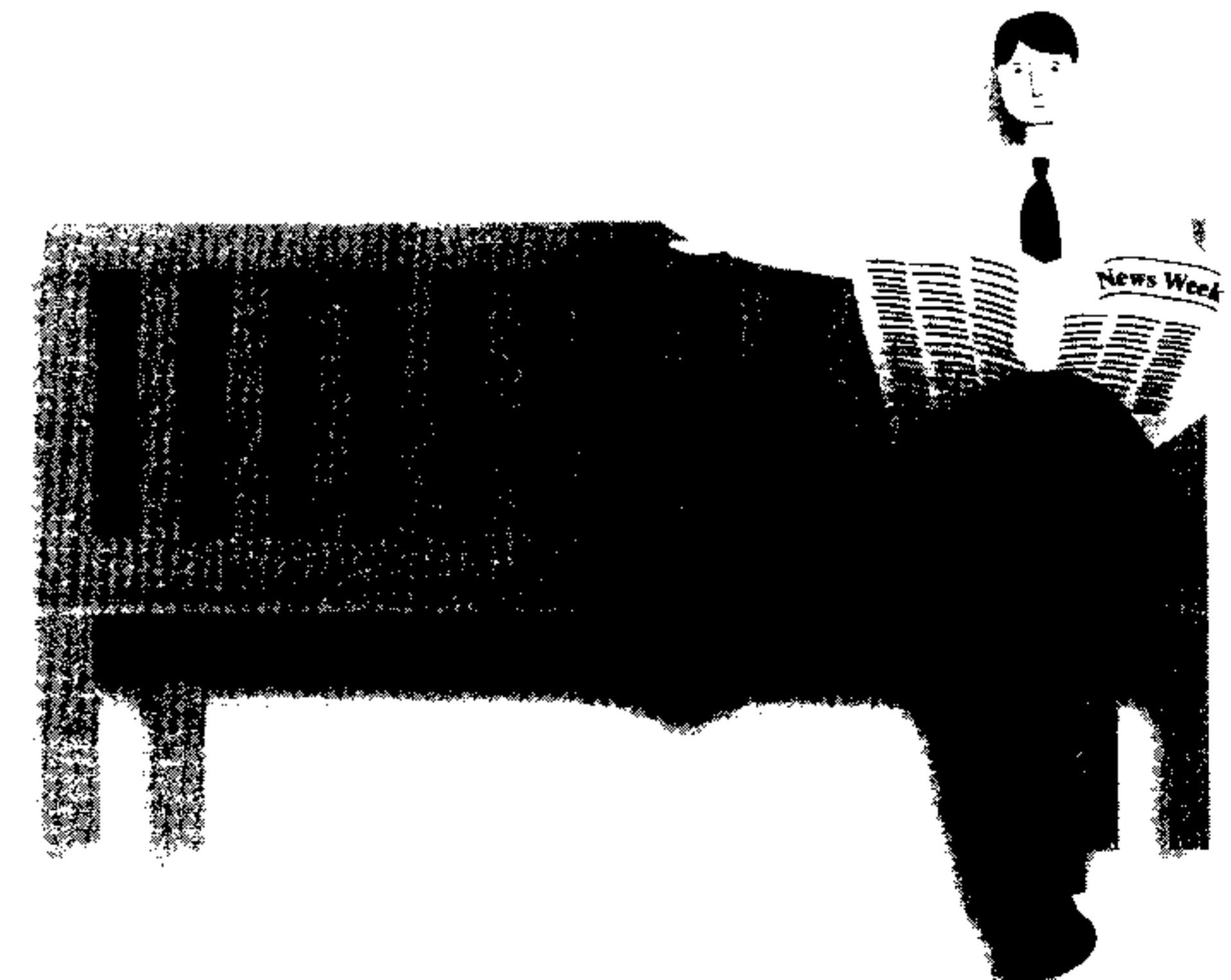


在說話遠比沉默好時才說，否則寧願沉默。

在情人節或聖誕節以外的某個時候，在報紙上刊一則分類廣告，告訴大家你何等以你太太為榮。

每個秋天和初夏都為房子做「氣候防範」測試，以確保你們的家可以儘可能的舒適（暖氣效率和冷氣效率）。

從她就讀的高中或大學函購一件印有校名的T恤。



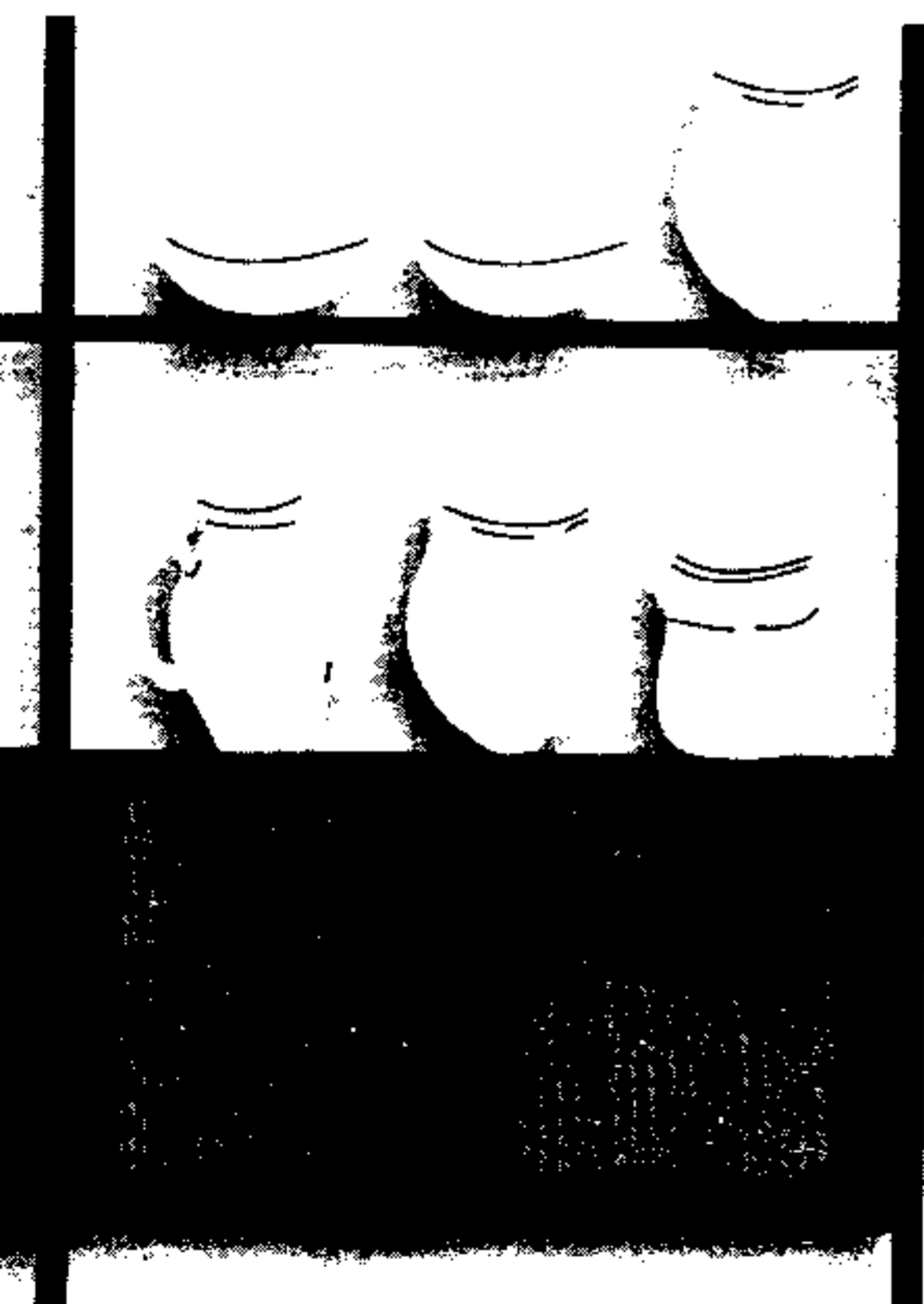


最崇高的奉獻是出自內心深處。

跟她一起去逛街買衣服，並且  
不要顯出疲憊的神色。

絕不拿她的花費開玩笑。

把送給她的生日禮物和聖誕  
禮物用包裝紙包好。



最崇高的奉獻是出自內心深處。

.....

.....

.....

.....

跟她一起去逛街買衣服，並且  
不要顯出疲憊的神色。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

絕不拿她的花費開玩笑。



把送給她的生日禮物和聖誕  
禮物用包裝紙包好。

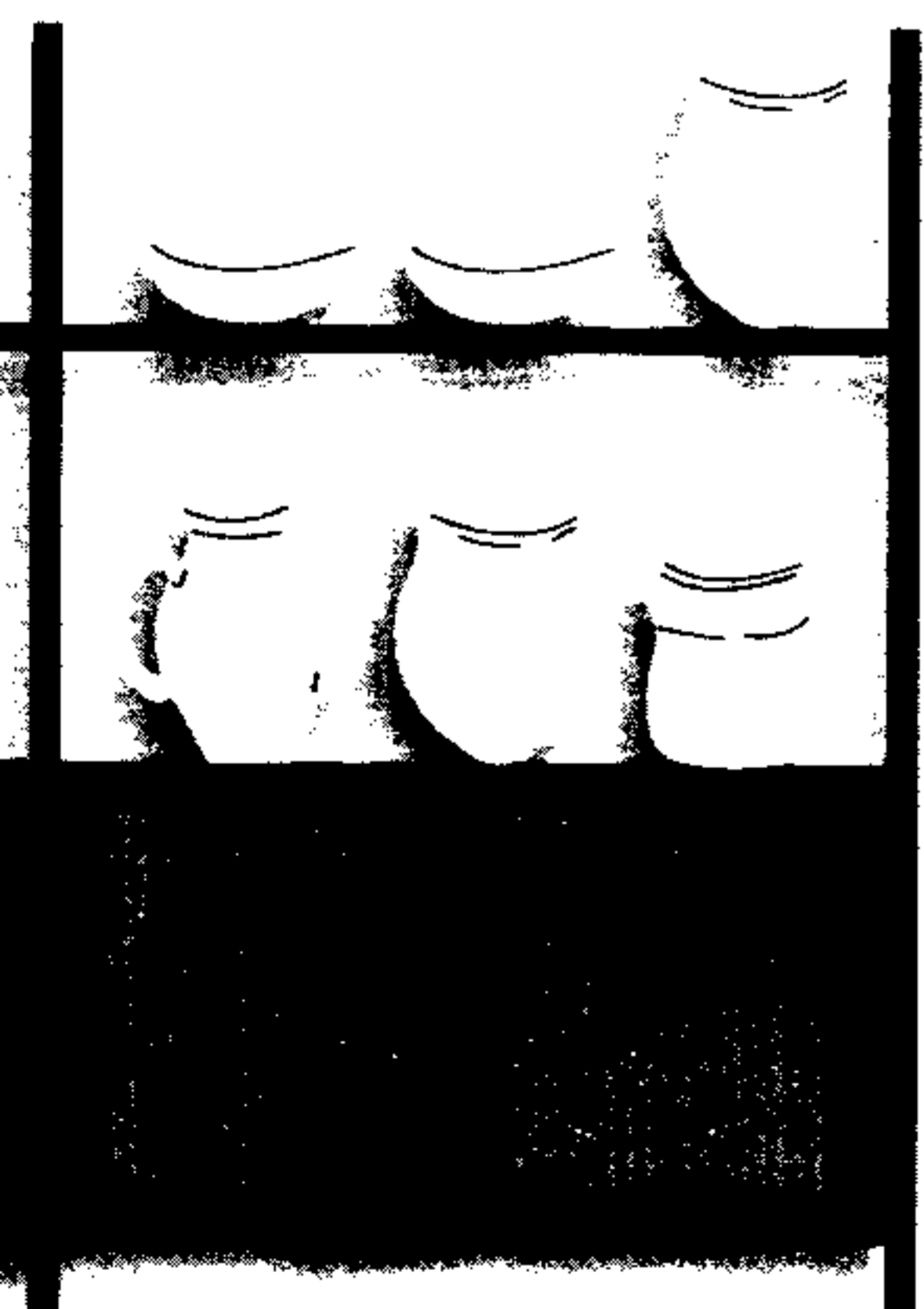


.....

.....

.....

.....



世界上沒有任何東西像愛情一樣，可以讓你感受到自己的重要性。

為她預備一個咖啡杯或馬克杯，上面印有你和小孩的照片。

預備一個「我一定要用正面的聲調說話」的罐子，每一次你對她提高聲調時，在罐子裡丟十塊錢。

一起去看或購買古董。

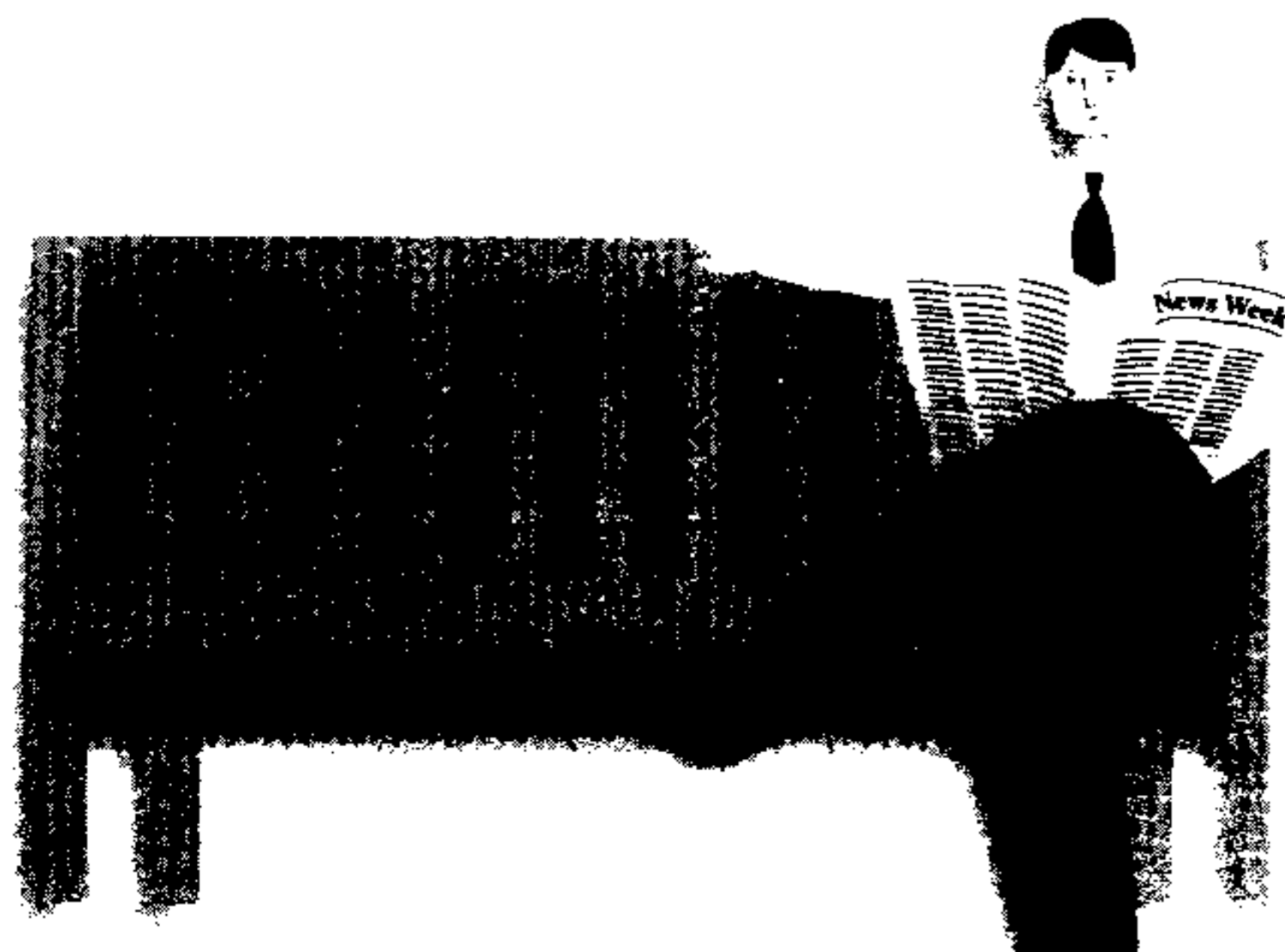


我們所講的話有力量製造出又長又廣的回音，然而其所造成的損害，卻有可能終其一生都無法補救修復。

了解造成她壓力的來源，盡可能幫助他紓解。

當家裡的燈炮壞掉時，立刻換新。

儘量說：「當妳做……時，我感覺……」（當然，是正面的）



當一個人改變偏見時，才會運用思想。

假裝你們中了一千萬美金的大獎，  
與她一同夢想你們要用這筆錢來做  
什麼。



花錢為她購買一件真正很棒的冬天  
外套，而不是只買一件普通衣服。

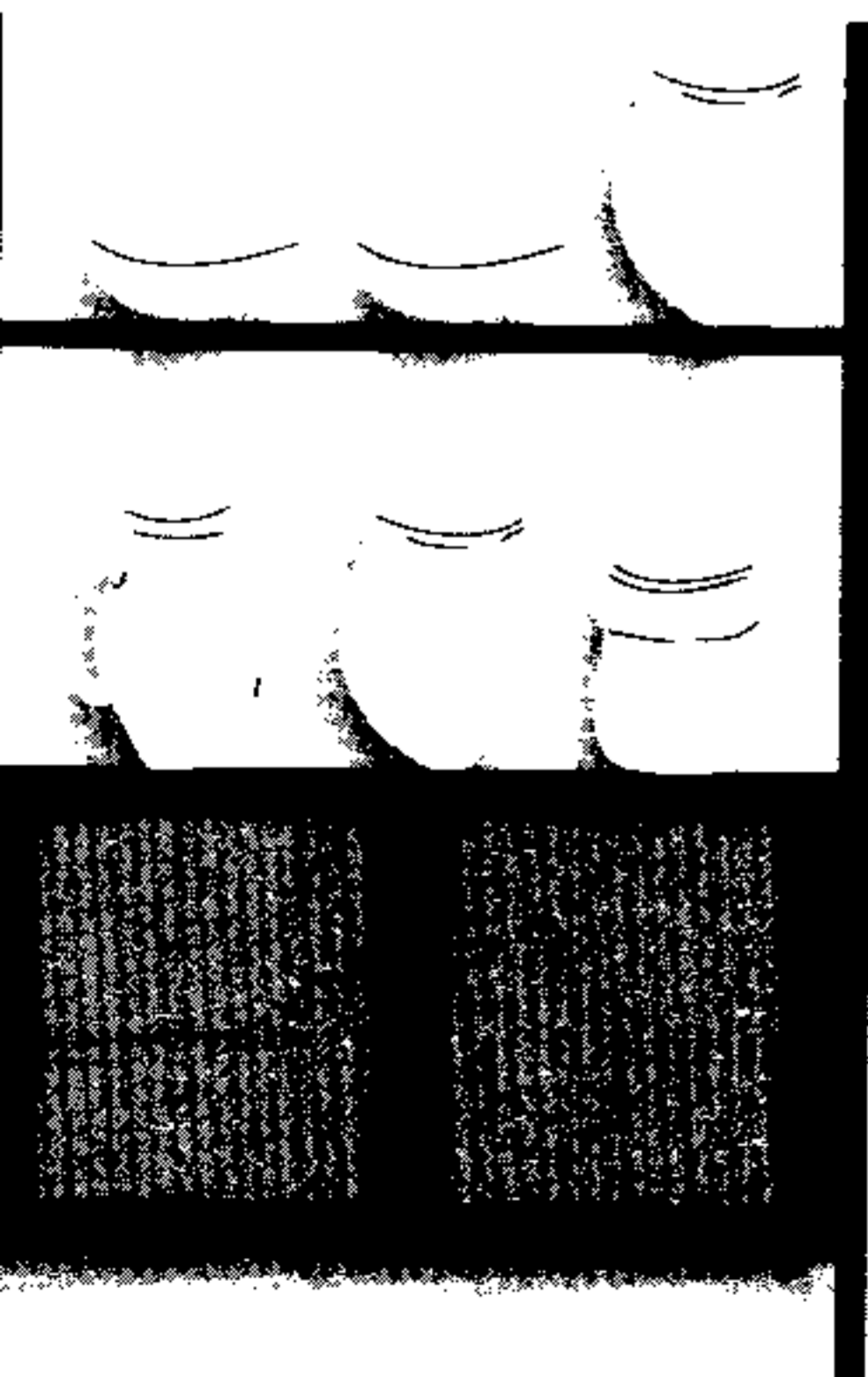
一起去逛書店。

辯論是雙方都想爭取勝利的遊戲，結果卻是雙方都得不到勝利。

確定她總是有足夠的零錢可供高速公路收費站、停車場，或是打電話投幣之用。

為她梳頭髮。

選定一個禮拜，不要看電視，用通常花在螢幕前的時光，與她一起做些她想要做的事。



沒有任何力量比愛的力量更偉大，一顆寬大的心胸，可以不懼任何邪惡的侵害。

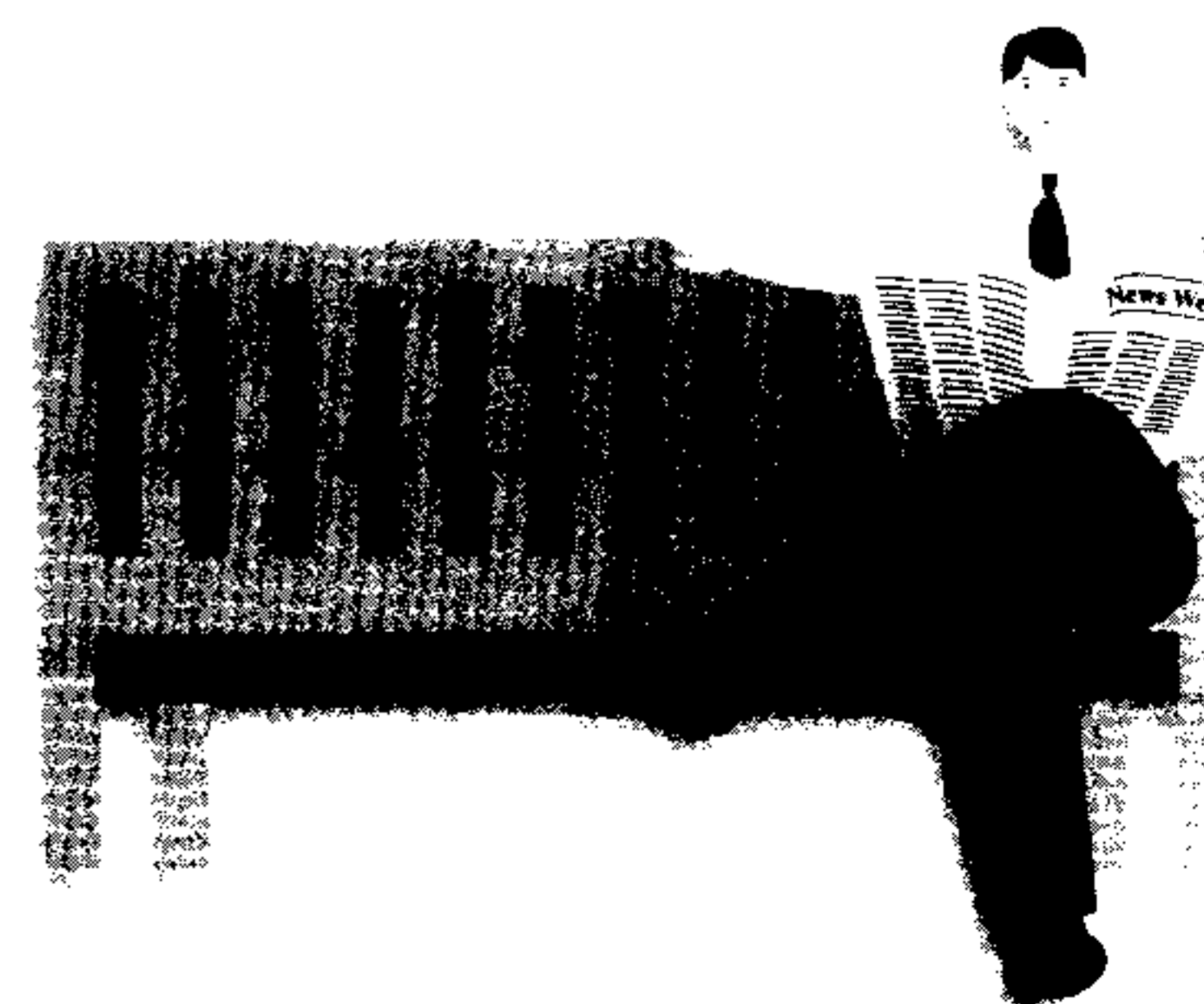
在特別的場合上兩個人合照  
一張相。



主動為她換新牙刷。



偶爾帶她與你一同出差。



美的生活是由愛所激勵，由知識引導的生活。

.....

.....

.....

.....

.....

把她的照片裝在你的皮夾裡。



.....

.....

.....

.....

.....

幫助你的每個小孩給媽媽寫一封信，告訴她他們是多麼感謝她所做的每一件事情。



.....

.....

.....

.....

.....

洗洗碗盤。

.....

.....

.....

.....





憤怒是偷走美妙時刻的賊。

開車時彼此大聲唸本書給  
對方聽。

如果不能回家吃晚餐，打電話告知她。

當她生病時，調整你的作息  
來幫她完成家中的各項責  
任，並且照顧你們的小孩。

暴怒的人挑啓爭端，忍怒的人止息紛爭。

如果早晨的時間只夠你們當中一位去運動，你就負起家裡各項責任，好讓她可以放心去散步或慢跑。



如果她已表達她在某一方面想要有所改進，那麼你就當抽身來幫助她成長。



當你們兩個人要外出渡週末時，不妨租一輛敞篷車。

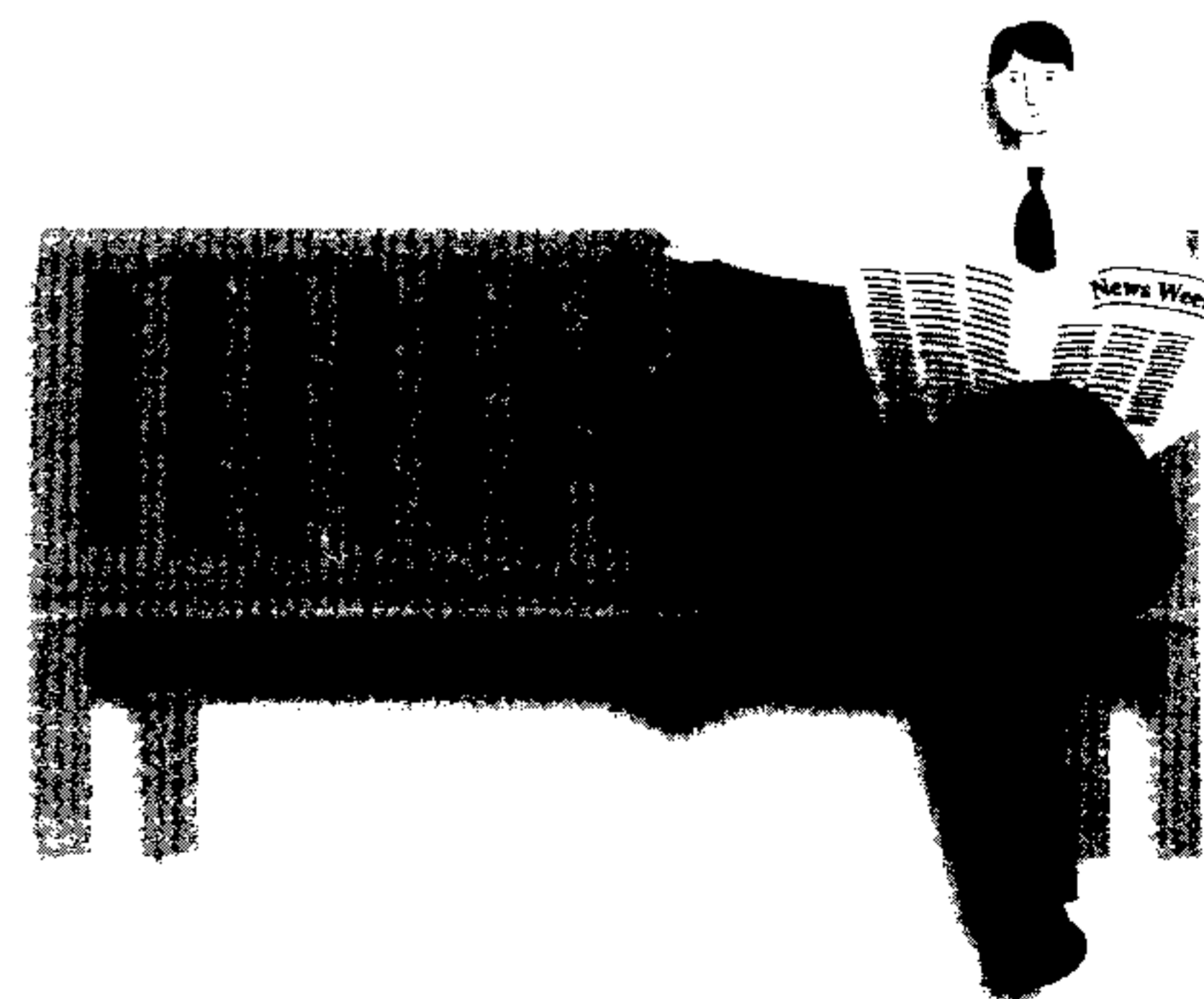


親密不是靠肉體的關係而是在分享失望，甚至傷害的感覺中，對彼此一步步學習接納，使關係更加厚實。

如果她幾乎總是在做某件家事的  
時候遇到困難，別忘了謝謝她在  
做這件事時所花的力氣。

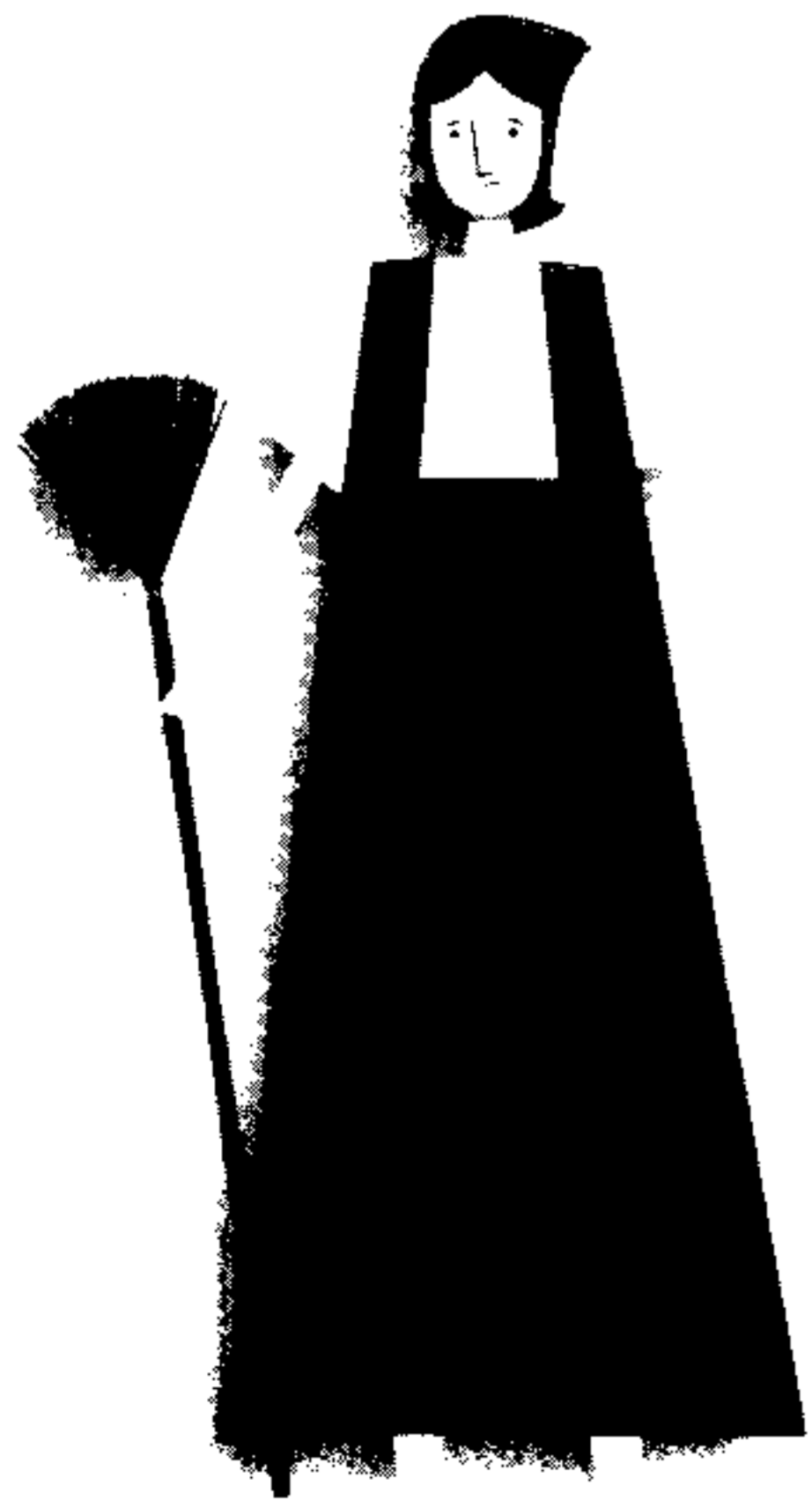
把你們兩人的合照框起來，  
送給她。

在成百可用的電腦程式中，替她找  
一套適合她的遊戲工具，或個人的  
資料管理用的程式。



愛是讓你所關懷的人，成為他們所選擇的自己而不要堅持他們得滿足你的那種能力與意願。

坐沙發時，刻意坐在她身邊。



使她的生日、聖誕節，和你們的結婚紀念日都非常特別。

每個禮拜花三十分鐘，與她談談她自己，千萬不能談與你相關的事哦！

愛是恆久忍耐又有恩慈。

如果她習慣喝咖啡或茶，每個月帶回少量不同種類的咖啡或茶送給她品嚐。

以禮相待。

幾個月之前就跟她討論即將來的一些假期，問她：「這個感恩節或聖誕節妳真的想怎麼過？」



愛是行動，是一種基於意願的行動，我們並不是必須去愛而是選擇去愛。

鼓勵她繼續受教育。

把她所有美好的特質逐一抄  
列下來，分享給她聽。

如果她是某某運動明星迷或是某某球隊迷，從你所看到運動版中剪下相關的資訊，並為她做一本剪貼簿。

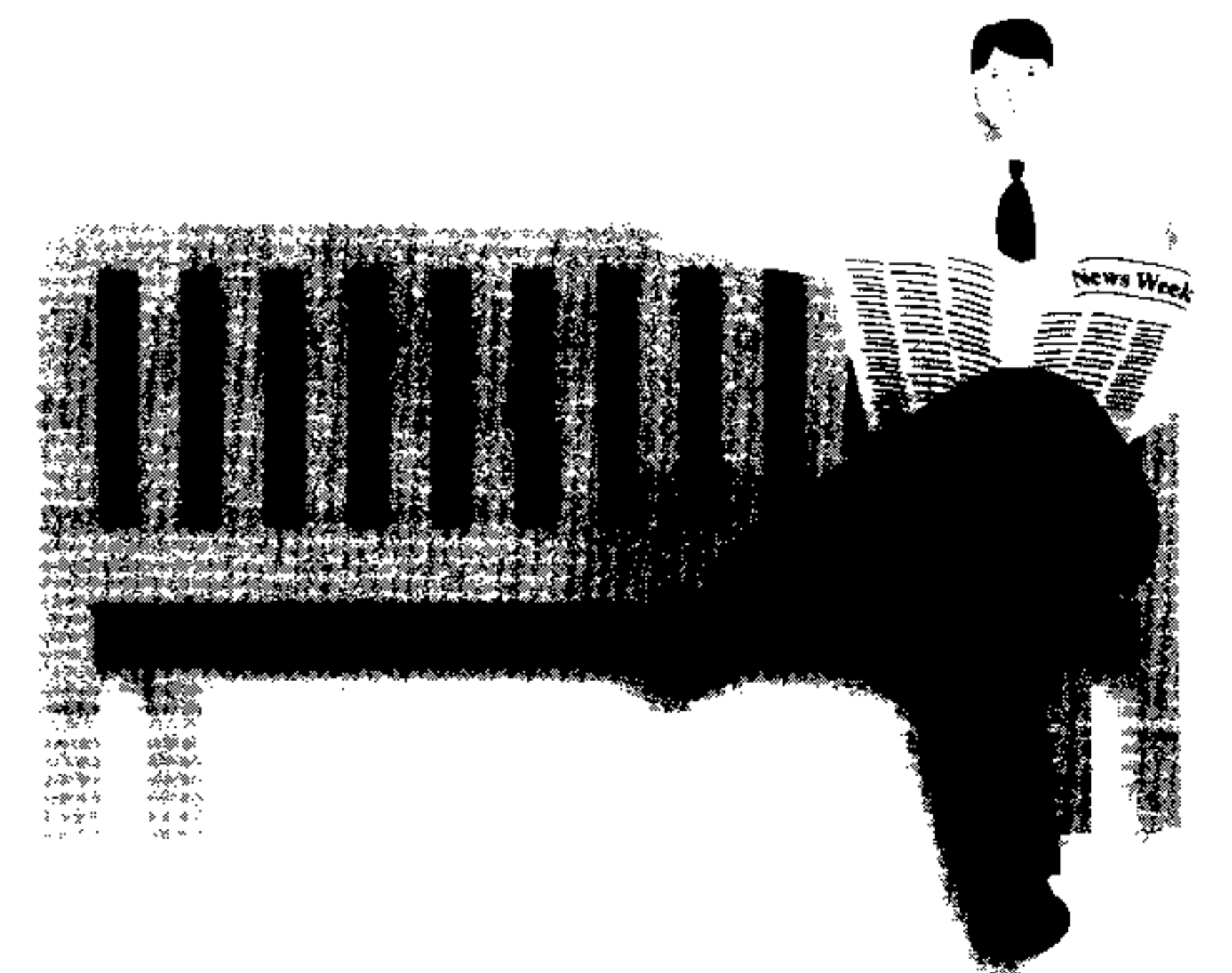


幸福不是建築在物質上，而是建立在心裡。

就在你們家的後院或居家附近空地  
來次露營，預備好所需的烤肉以及  
其他東西，在星空下露宿一夜。

備好所需的保險。

與她分享你的各種夢想。



愛情不在於求完美，而在於視不完美為完美。

當她下飛機時，帶著一朵玫瑰花去接她。



一起騎腳踏車出遊。

鼓勵她找個週末與她的女性好友們一起去渡假（調整你的工作表，當她不在家時你可以照顧小孩）。

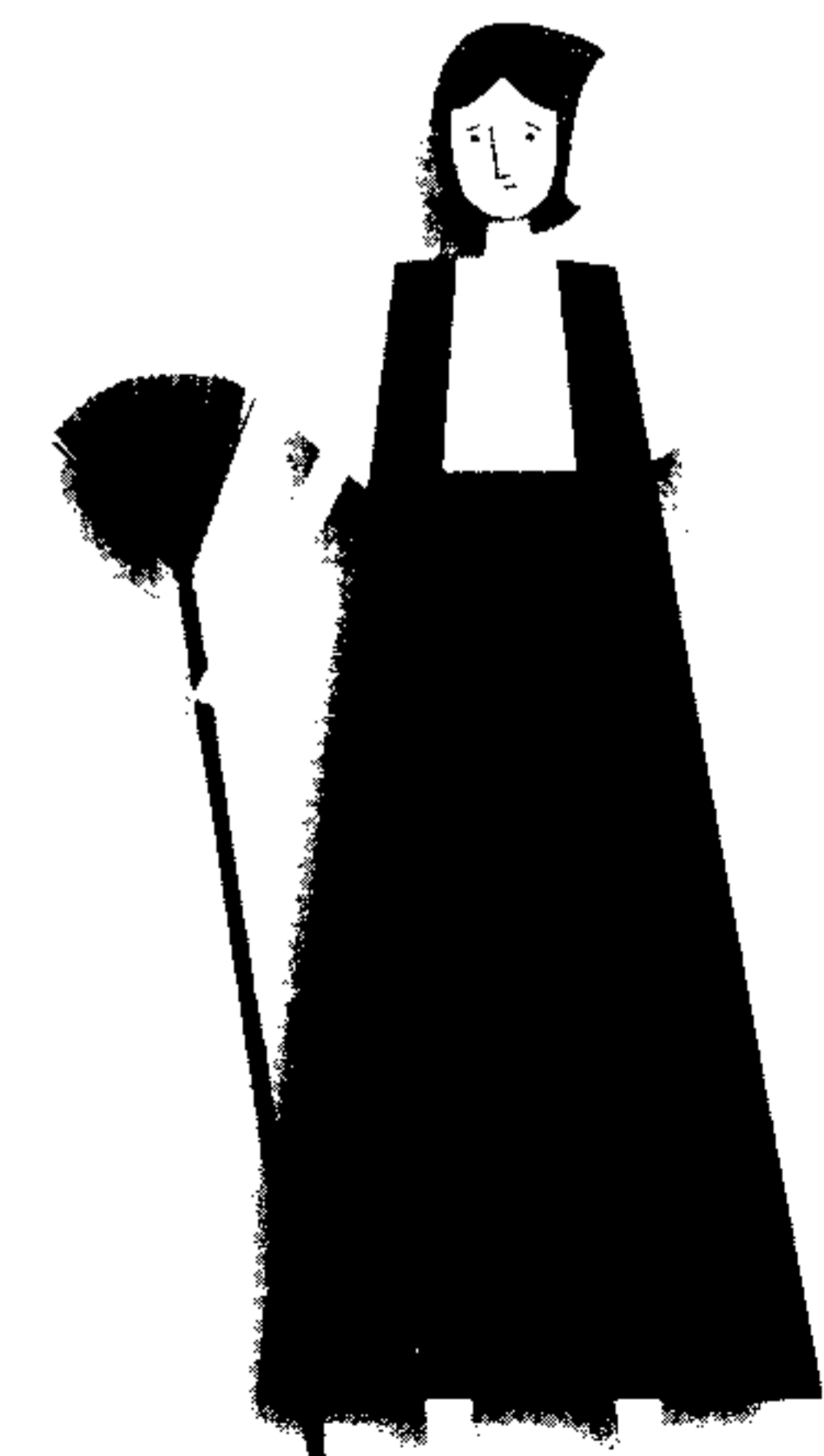


愛不會讓你損失什麼，只有裹足不前才會。

熟悉她的朋友和同事的名字。

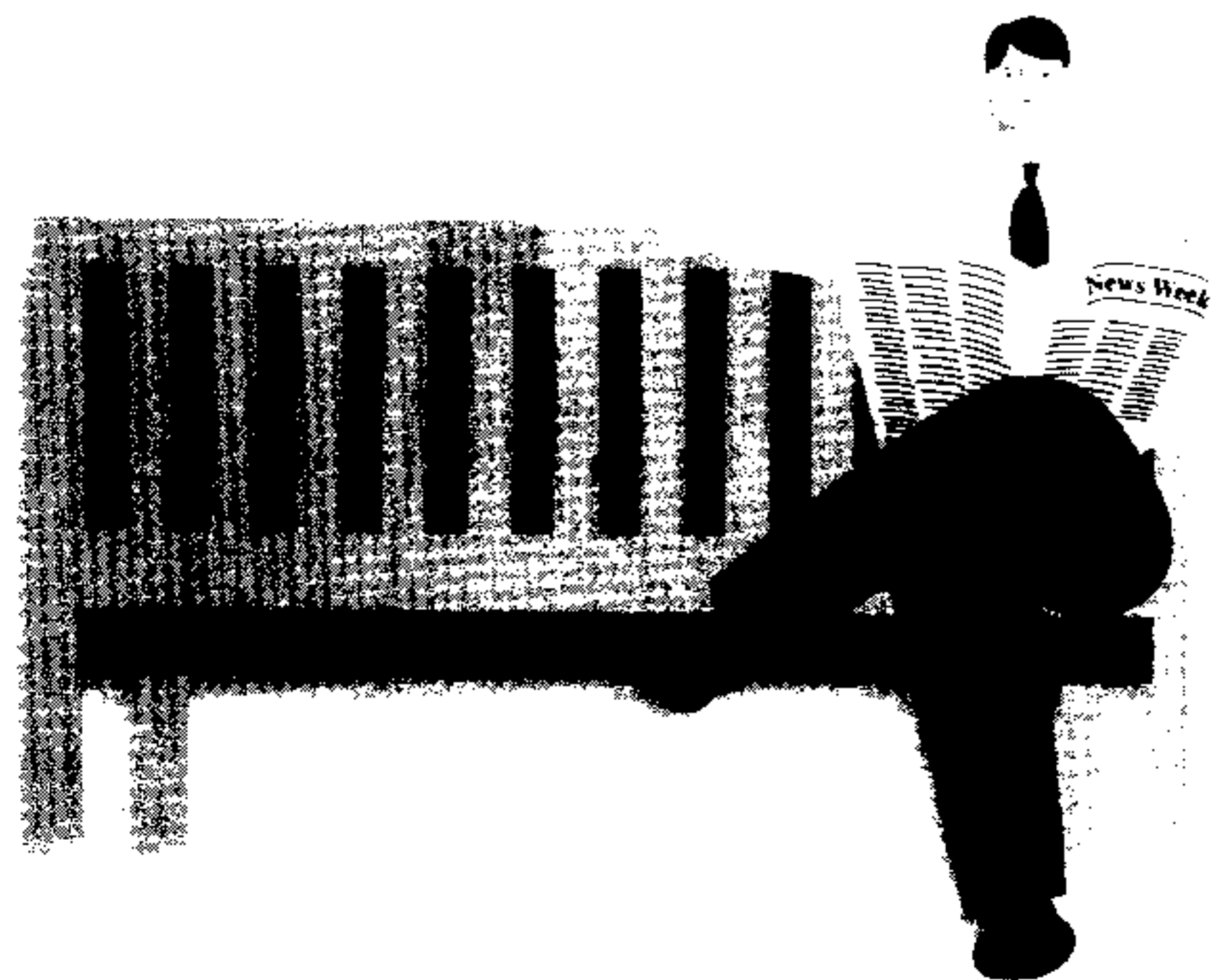
與她談論所有重大的財務決定，並考慮她所提的意見。

為你們家的冷暖氣系統更換濾網。



用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡。

一起在院子裡做些事。



送她一份「七天的肯定清單」，  
在上面寫下一個禮拜中每一天你  
所欣賞她的一項特質。

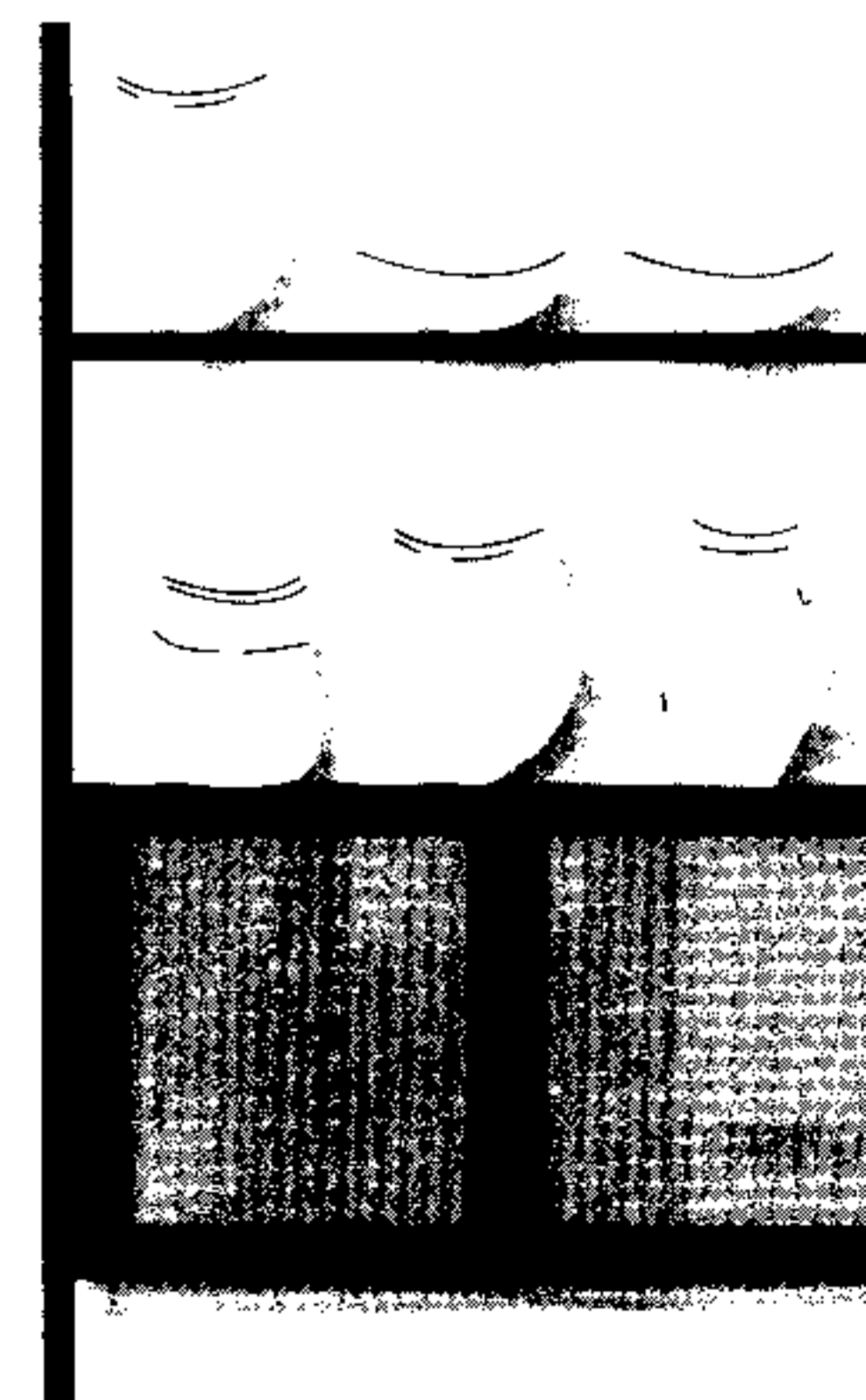
如果她必須獨自開車到遙遠的地  
方，給她一支行動電話。

生氣的後果永遠比生氣的原因嚴重。因擦傷引起的爭吵總以刺傷結束。

與她分享你的一些懼怕。

在參加婚禮時牽著她  
的手。

把一張親手做的「我愛妳」書  
籤放進她正在讀的一本書中。



只要心中有愛，就不會永遠寂寞。

裝設結實的窗子和門鎖，  
使你家保持安全。

找出她名字背後的意義，並且  
請附近的一位書法藝術家把它  
寫下來，為她裝在畫框裡。

帶她去逛遊樂園。

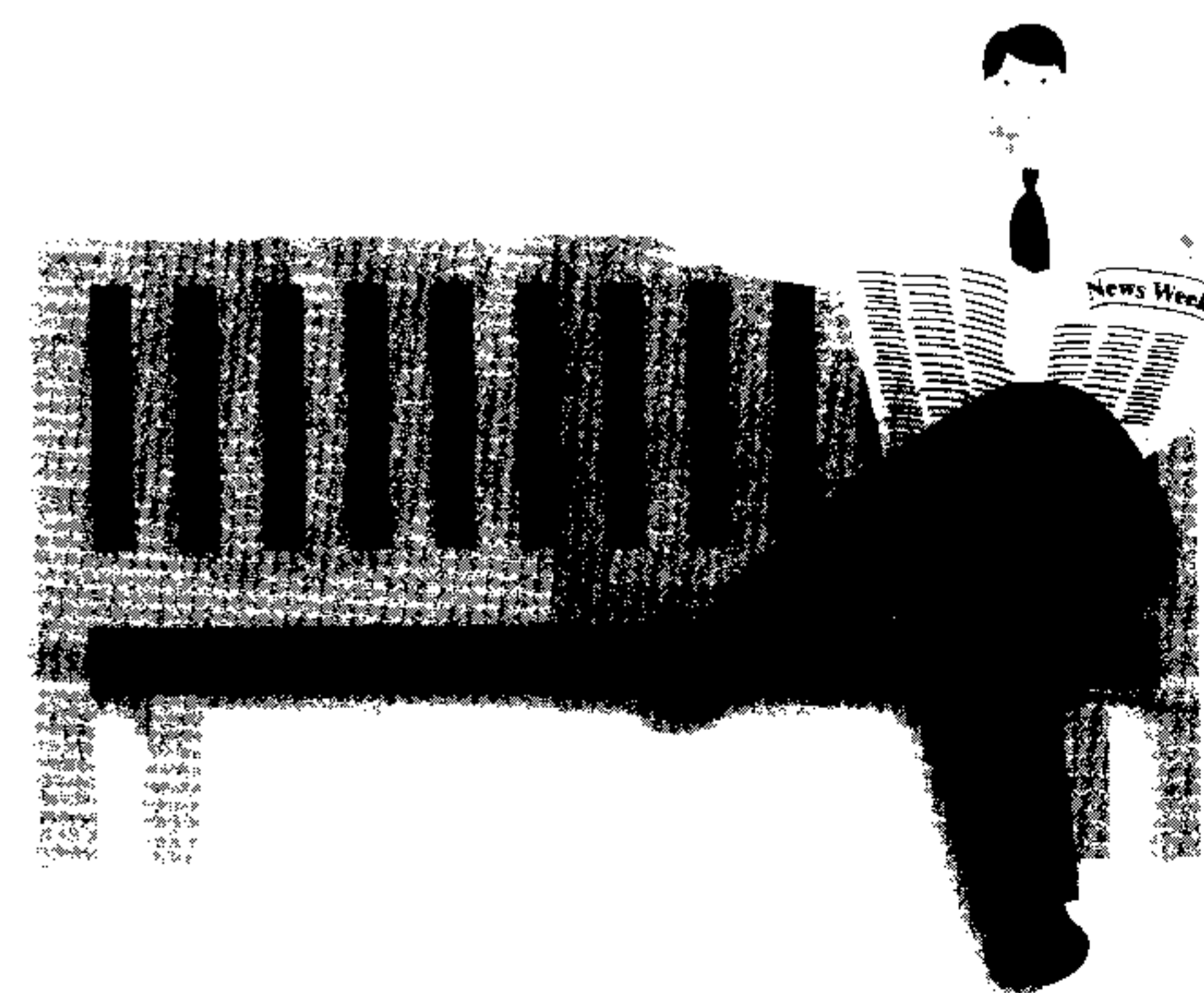


不要爲你所沒有的抱怨，要珍惜你所擁有的。

不管你在中國餐館裡拿到的幸運煎餅裡印的是什麼話，你都要告訴她，上面寫著：「你有一位奇妙而又美麗的妻子。」

一起打掃貯藏室或閣樓。

主動預約一次婚姻美滿週末假期，使你們兩人能因此使婚姻臻至所能達到的最高點。

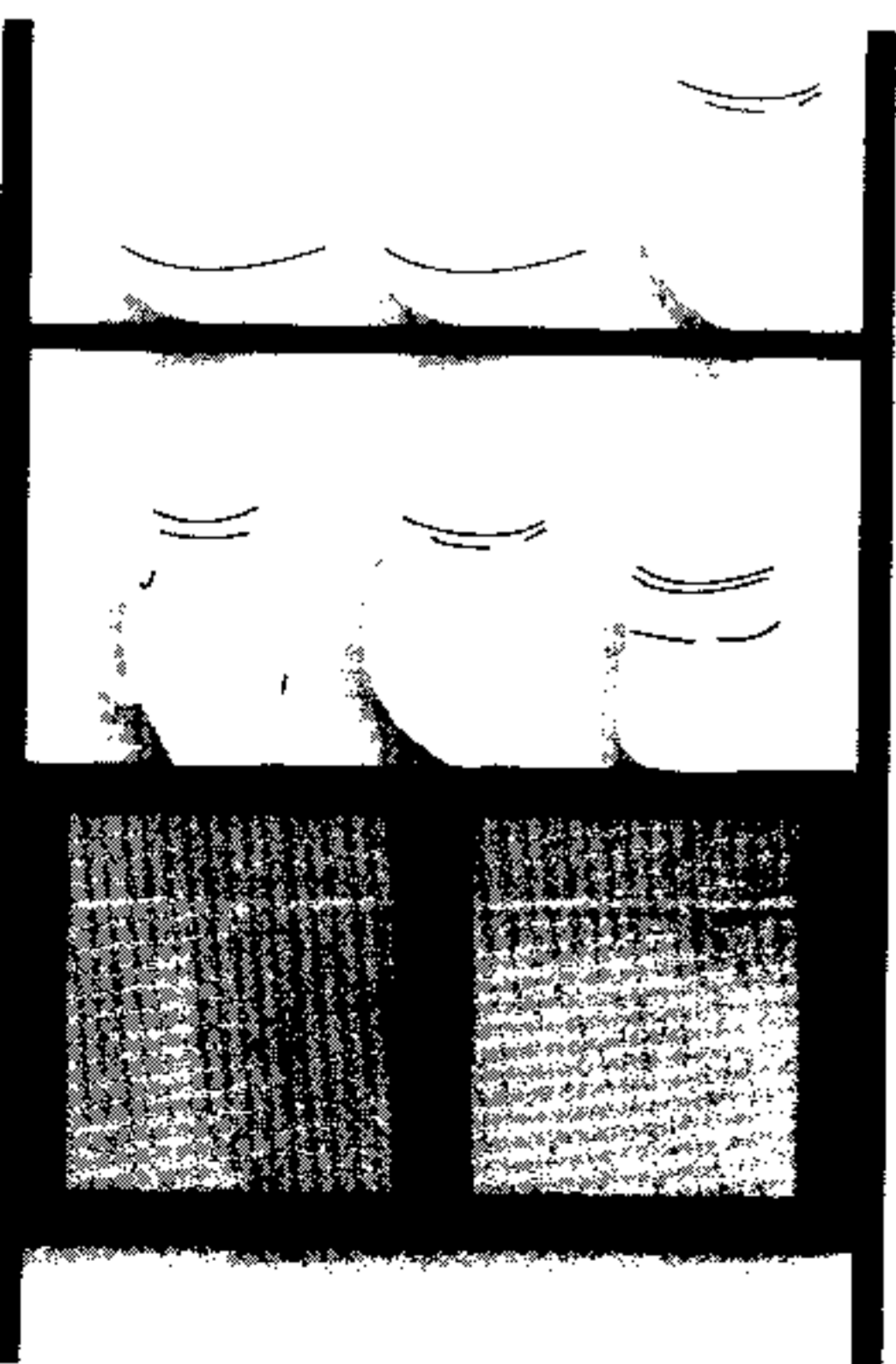


堅持與懊悔，是每個人為自己一生作決定時應有的條件。

購買足夠的內衣褲和襪子，以免要常常洗衣服。

送她一件新睡衣。

寫一封情書給她。

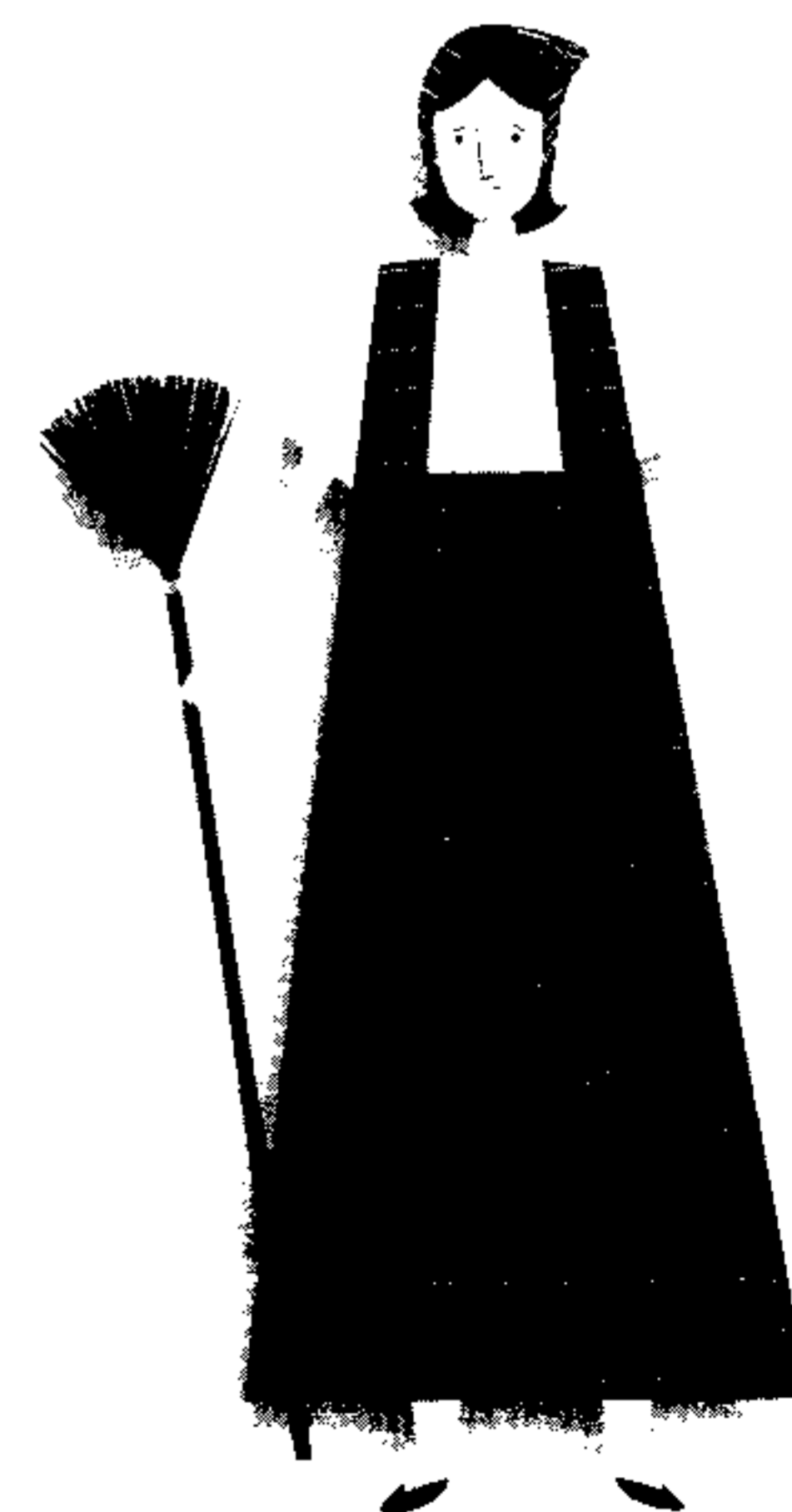


不記陰不記雨只記晴天。

以你們夫婦的名義租用一個熱氣球，記得一定要帶照相機哦！

和她分享你的甜點。

為她烹調一頓燭光晚餐，並且處理善後。



愛在於成全不在於奪取，它在於奉獻在於犧牲。

早一步到你們要去的餐廳，並  
安排好待會兒要送她的禮物或  
鮮花。

和她一起討論時事。



幫她整理親戚們的最新地  
址目錄。

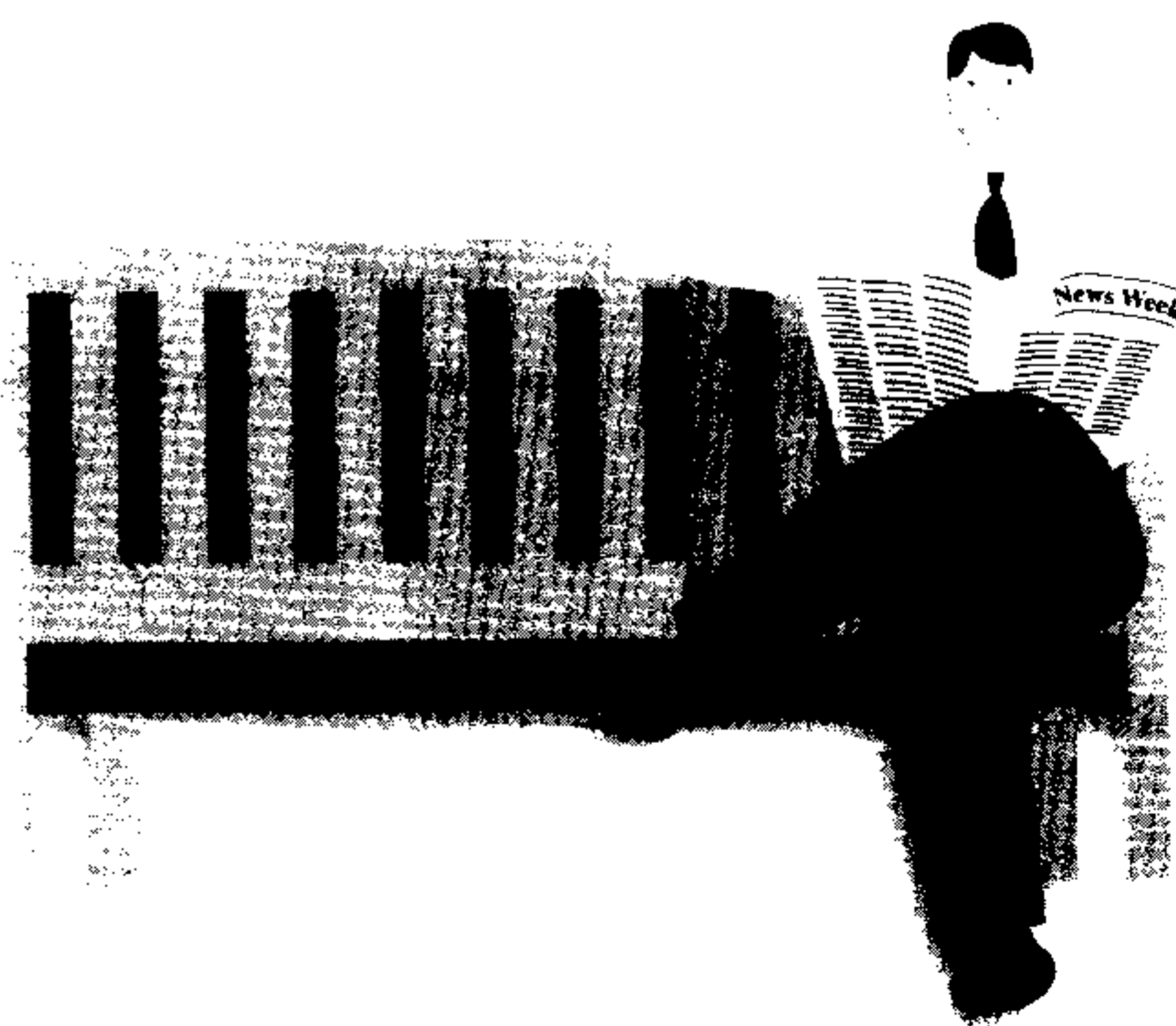


愛必須有開闊的心胸，才不致走入自私的窄門，進而走入恨的絕境。

和她一起寫一封年終感恩的信寄給朋友們。

留意她的品味——包括她喜歡的顏色、食物、作家、藝術家、餐廳、甜點、音樂家等。

趁她某天下午外出，替自己和孩子們畫上小丑臉蛋，在她晚上回家時給她來個驚喜，可由孩子們表演雜耍落幕。

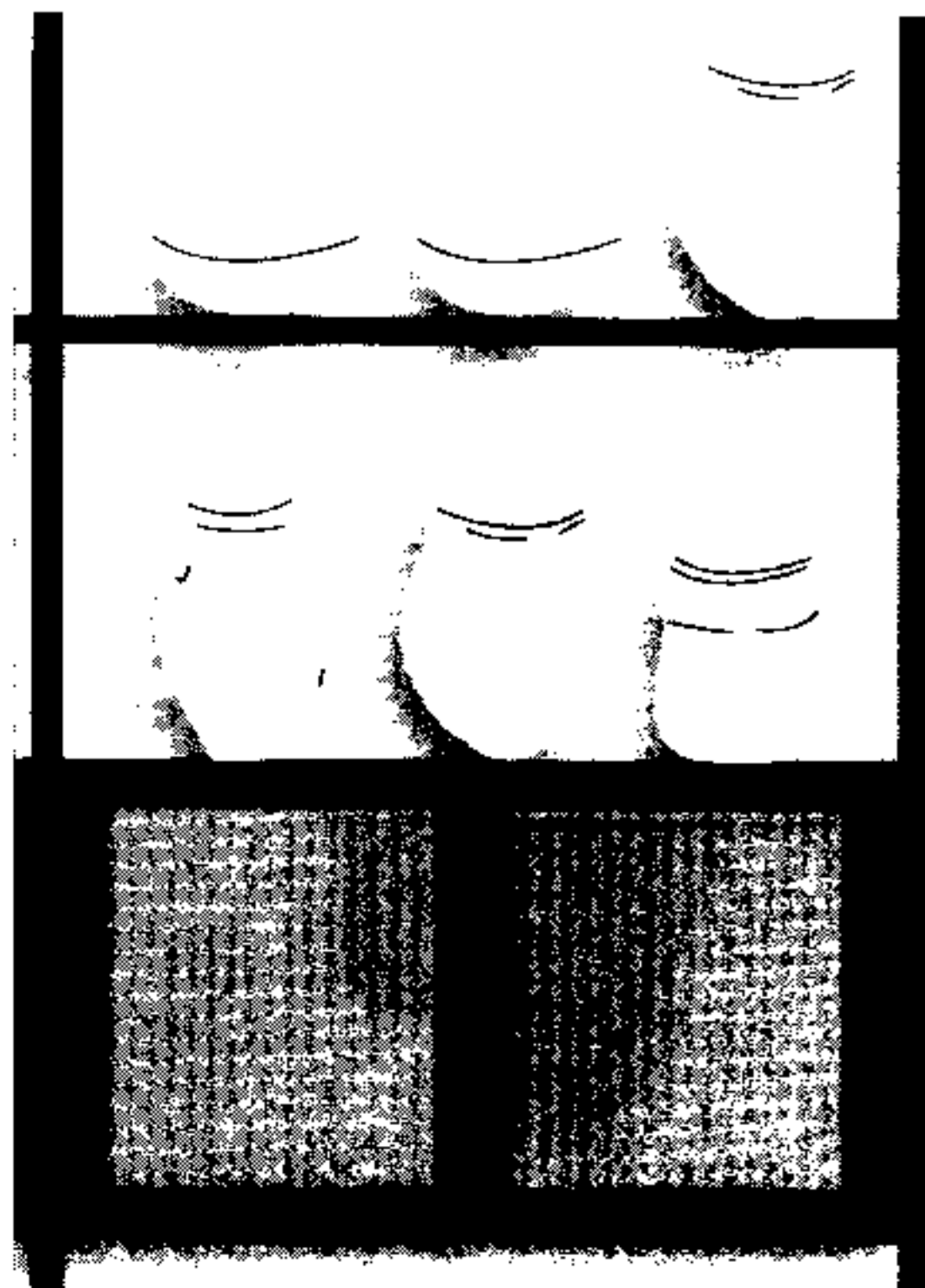


愛情往往在佔有之間毀滅，在犧牲之中成全。

一起參加社區大學的一門  
延伸(成人)教育課程。

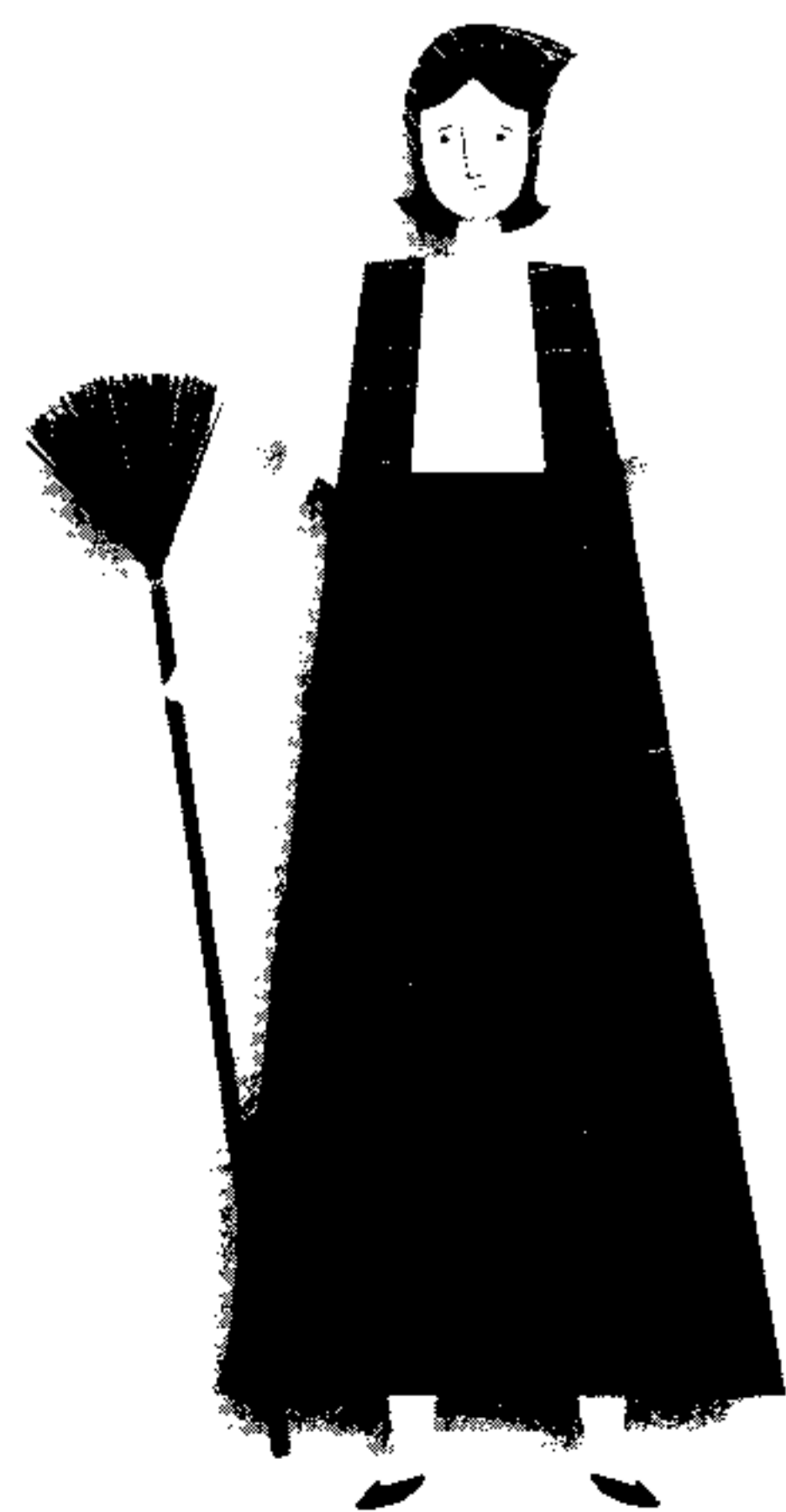
打電話給她，邀她出來約會。

找出一種你們兩人可以一起玩的  
運動，如網球、高爾夫、游泳、  
釣魚、滑雪、健行、慢跑等。



愛需要回饋，一個不傳衍愛的人，終會失去他所得的愛，愛是一種精神食糧，存得太久會腐壞。

在她提出要求之前先主動  
把地毯吸乾淨。



在廚房裡預備一個滅火器。



容許她指出你服裝搭配上的  
錯誤。



我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。

邀她的家人或朋友來家裡  
吃晚餐。



用雙方可以並肩的步調  
走路。



用「我覺得」而不是「我認為」  
來開始你們的對話。



凡所行的不要發怨言、起爭論。

到商店搜購一個「愛之籃」，裡面裝滿她所喜愛並用得上的小東西，如糖果、咖啡、蠟燭等。

在你辦公室的電話系統中，將她的電話號碼列在自動撥號的首位。

一起去探視在醫院中的朋友。



沒有東西比溫柔更具有說服力。

帶她去你們首度約會的地點，重溫舊夢。



「挾持」她去自然山徑或當地公園散步。

去唱片行選出幾首最能表達你愛意的曲目帶回家。

在說話遠比沉默好時才說，否則寧願沉默。

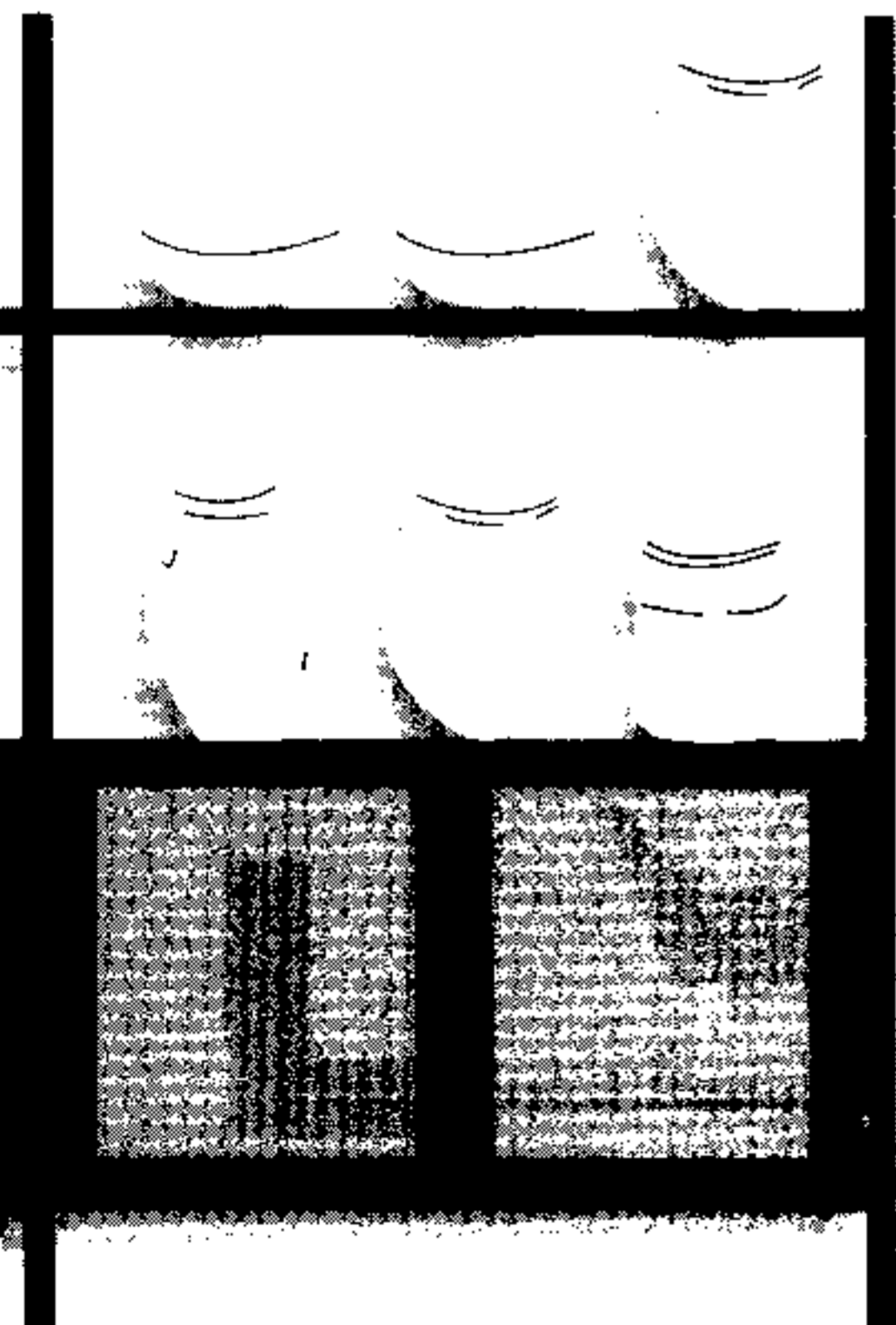
放一張「我愛你」卡片在她最喜愛的穀類早餐盒裡，當她在倒出來吃早餐時就會自動掉出來。



在寒冬趁她未上床之前，先將她的床位躺暖。



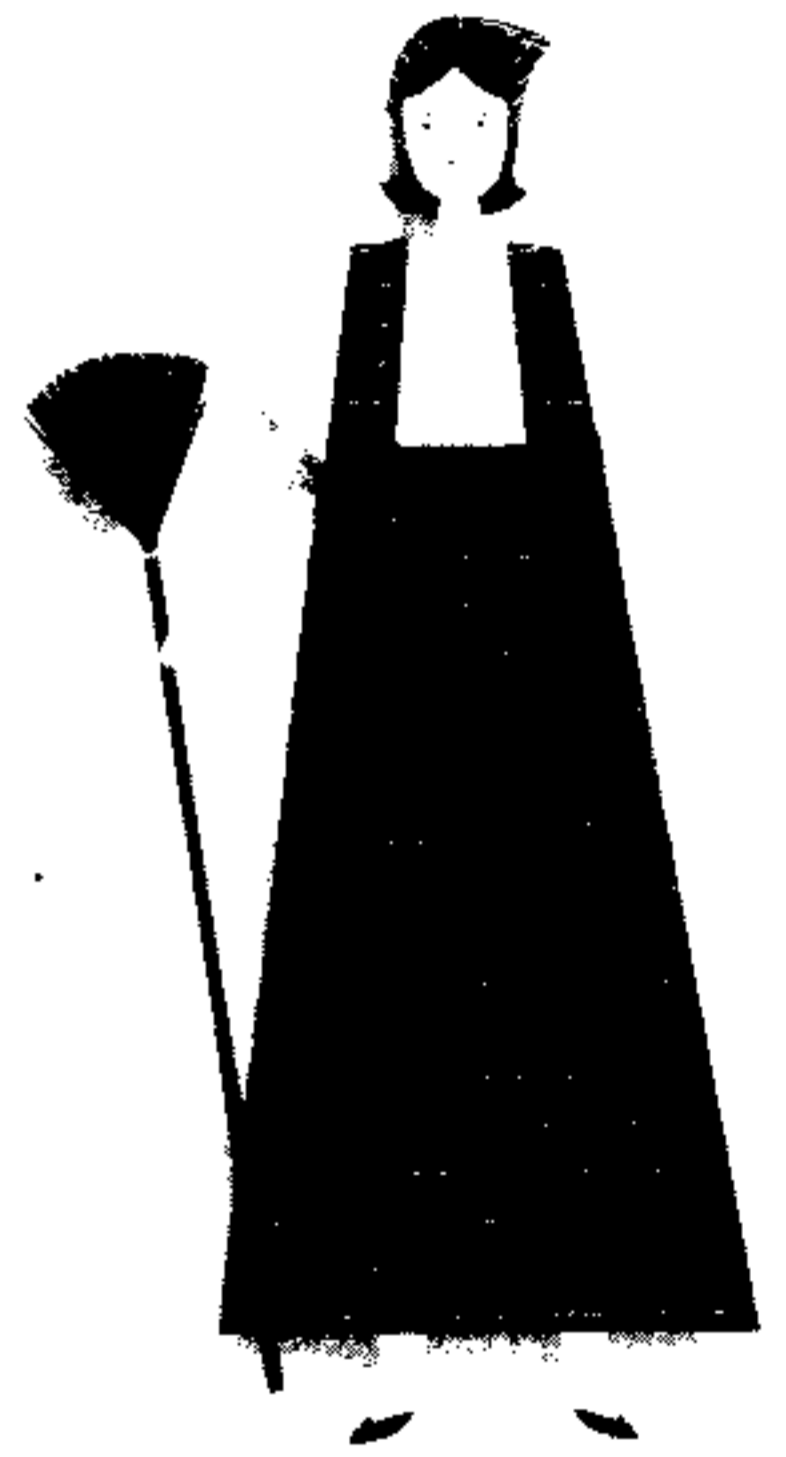
問問她：「當我……時，會使妳覺得怎樣？」



最崇高的奉獻是出自內心深處。

一起在車上唱歌。

選一個你們兩人都參與的團體，並製作一份特別的年終禮物表達對某位你們雙方都愛的人的敬意。



和她一道去參觀藝術畫廊而不要抱怨連連。



世界上沒有任何東西像愛情一樣，可以讓你感受到自己的重要性。

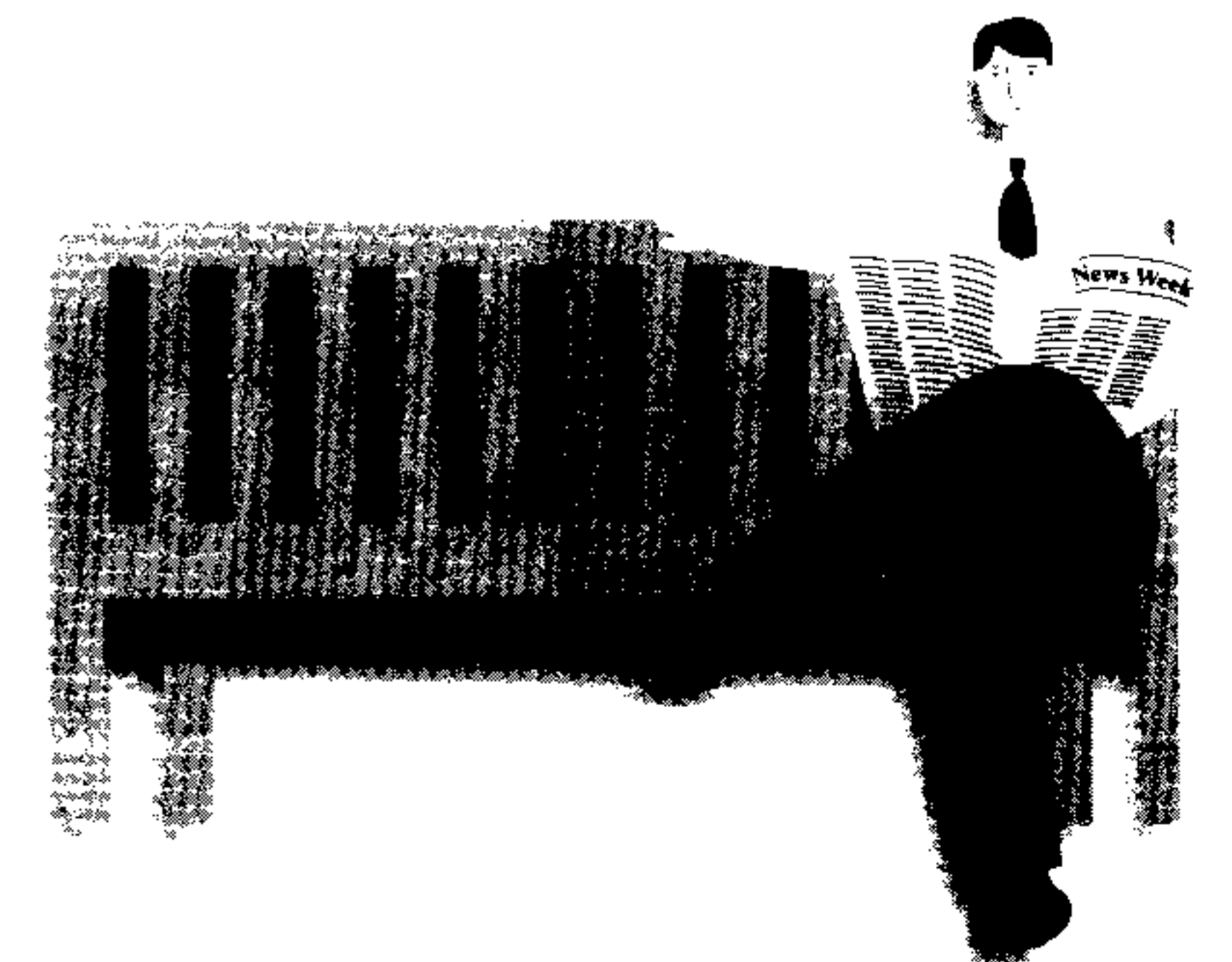
準備野餐並帶她去公園參加一個音樂會。



誇大讚美她的話！當有人稱讚她時，以一種更棒的稱讚來誇大它。



請她幫忙你記住一些人的姓名。



我們所講的話有力量製造出又長又廣的回音，然而其所造成的損害，卻有可能終其一生都無法補救修復。

帶她去一家你們兩人都沒去過的異國風味餐廳用餐，如泰國或印度餐廳等。

當你打電話回家說你會比她平時就寢時間稍晚回去時，要她不必等門。

在寒冬夜晚，當她就寢前，先將熱水袋或電毯暖好，使她上床時被窩已經暖烘烘的。

當一個人改變偏見時，才會運用思想。

一起到公園玩飛盤。

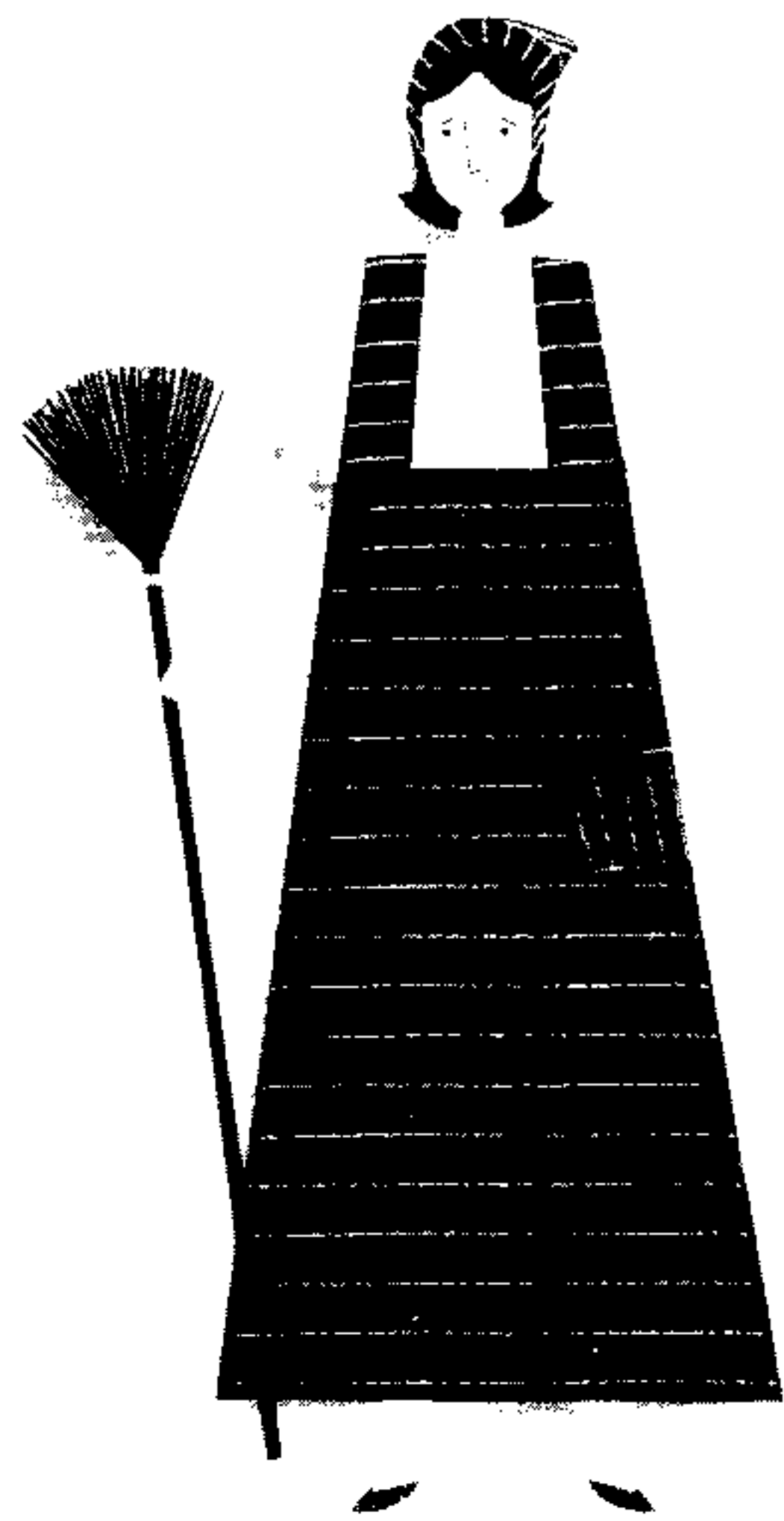


找出上帝所賦予她的恩賜，  
並鼓勵她去運用它們。

量入為出。

辯論是雙方都想爭取勝利的遊戲，結果卻是雙方都得不到勝利。

如果你已經太長時間沒有休假，  
那就請個兩天的連續假期，第一  
天給自己用，第二天則是為她而  
用。



在意見不合時，避免說：「你從來  
沒有」或者「你老是」。

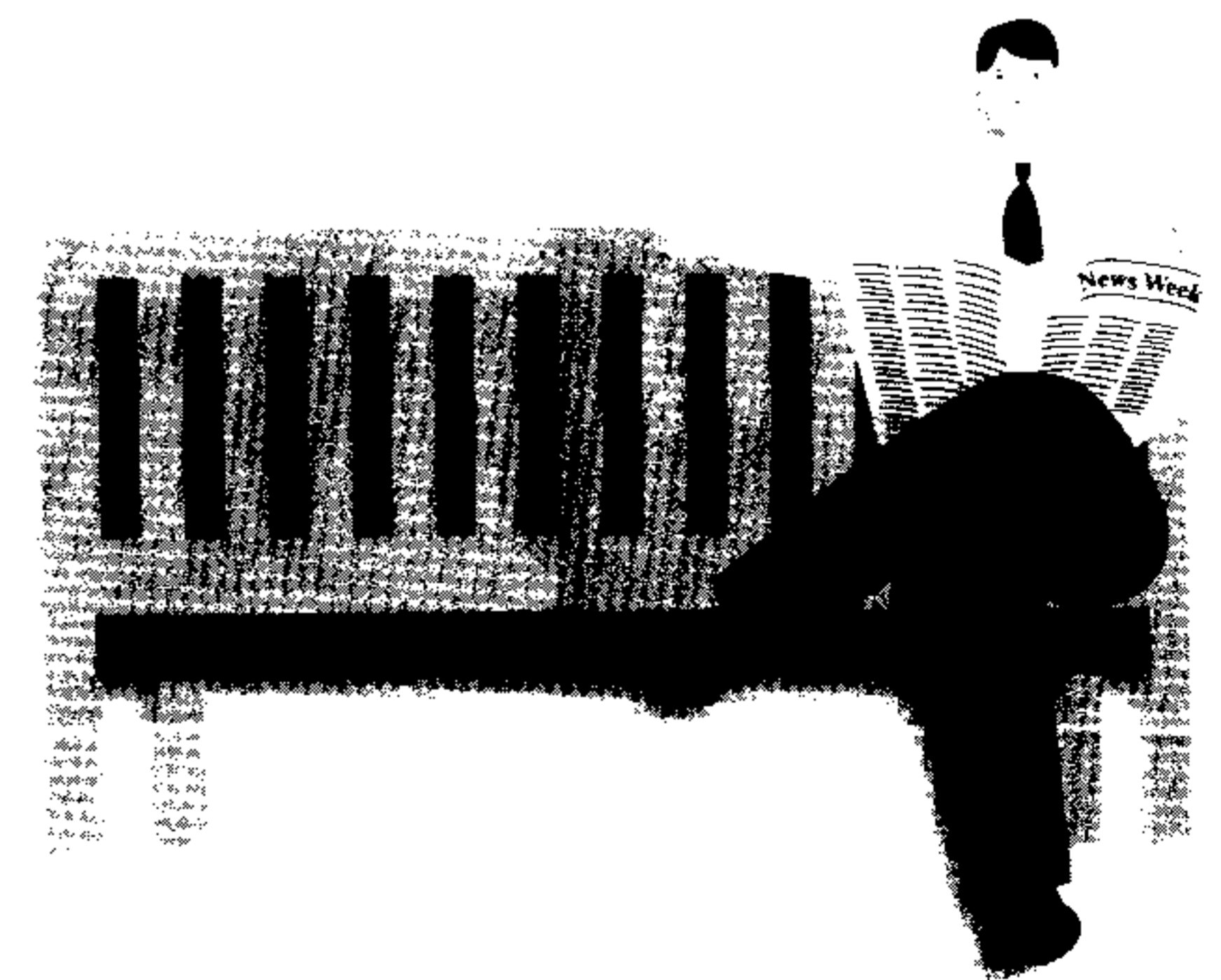
在空餘時間，兩人一起到  
當地慈善機構去當義工。

沒有任何力量比愛的力量更偉大，一顆寬大的心胸，可以不懼任何邪惡的侵害。

關掉電視機。

問她面臨的問題，並以進一步行動來解決問題。

預先就和她討論好有關撫養你們雙方年邁雙親的責任歸屬問題，免得事後變成一種被迫的抉擇。請認真小心地計畫此事，免得後悔莫及。



美的生活是由愛所激勵，由知識引導的生活。

在孩子們面前以積極的行動支持她  
對孩子們所做成的一項決定。

把床的兩邊都鋪好。

給她一張點券，兌換一件她  
實在不想做的家務，由你去  
完成。



憤怒是偷走美妙時刻的賊。

在某些事情上稱許她的  
父母親。

...

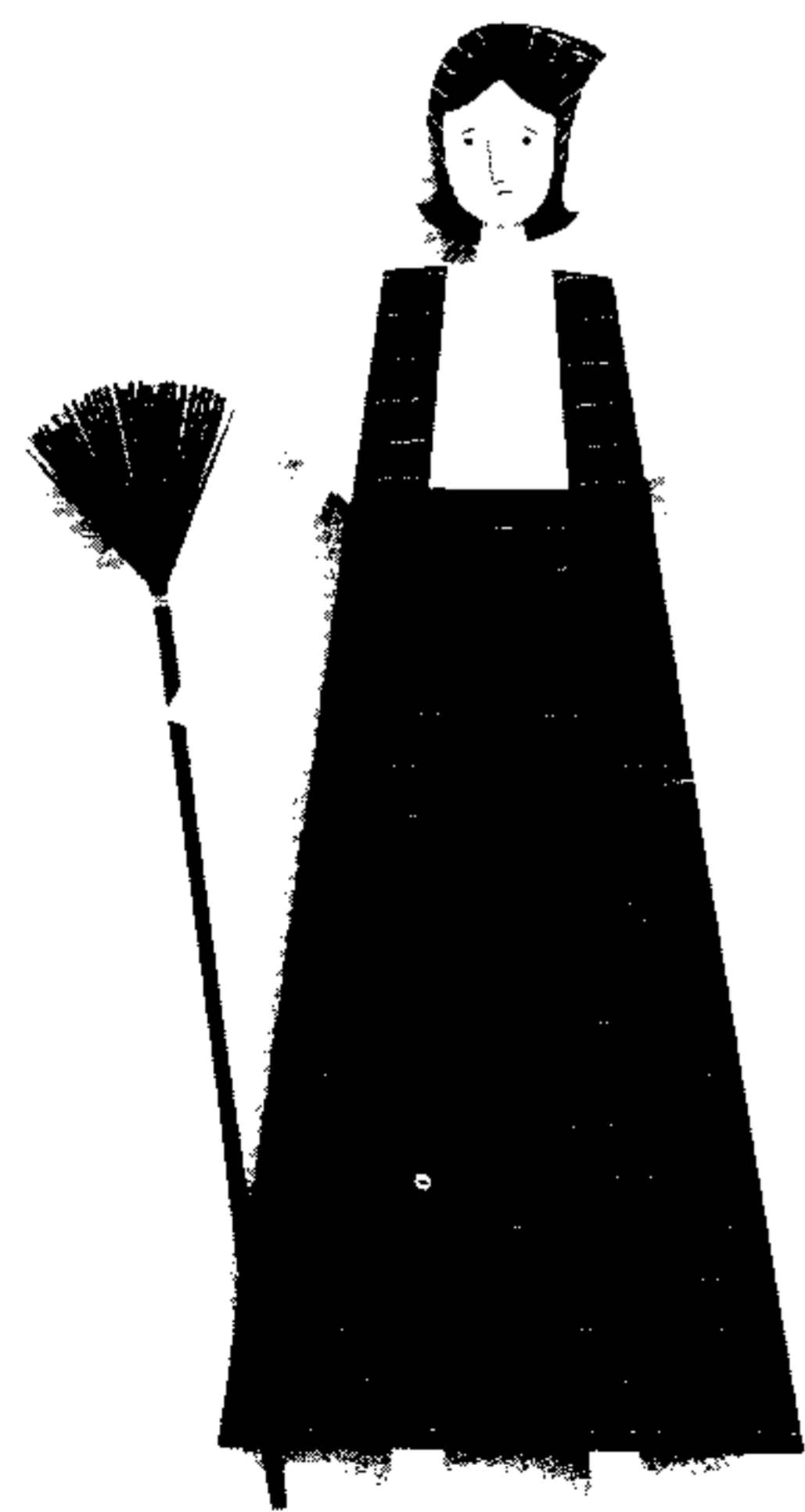


毫無條件地為她背部按摩五分鐘。

和她一道去參觀博物館。

暴怒的人挑啓爭端，忍怒的人止息紛爭。

和每一個孩子共享一段「優質」  
時光，以表明你對他們的愛及對  
她的鼓勵。



將早餐拿到床上給她。

問問她「家裡有沒有缺什麼東西？還需要什麼會更好？」並付諸行動去取得那件東西。

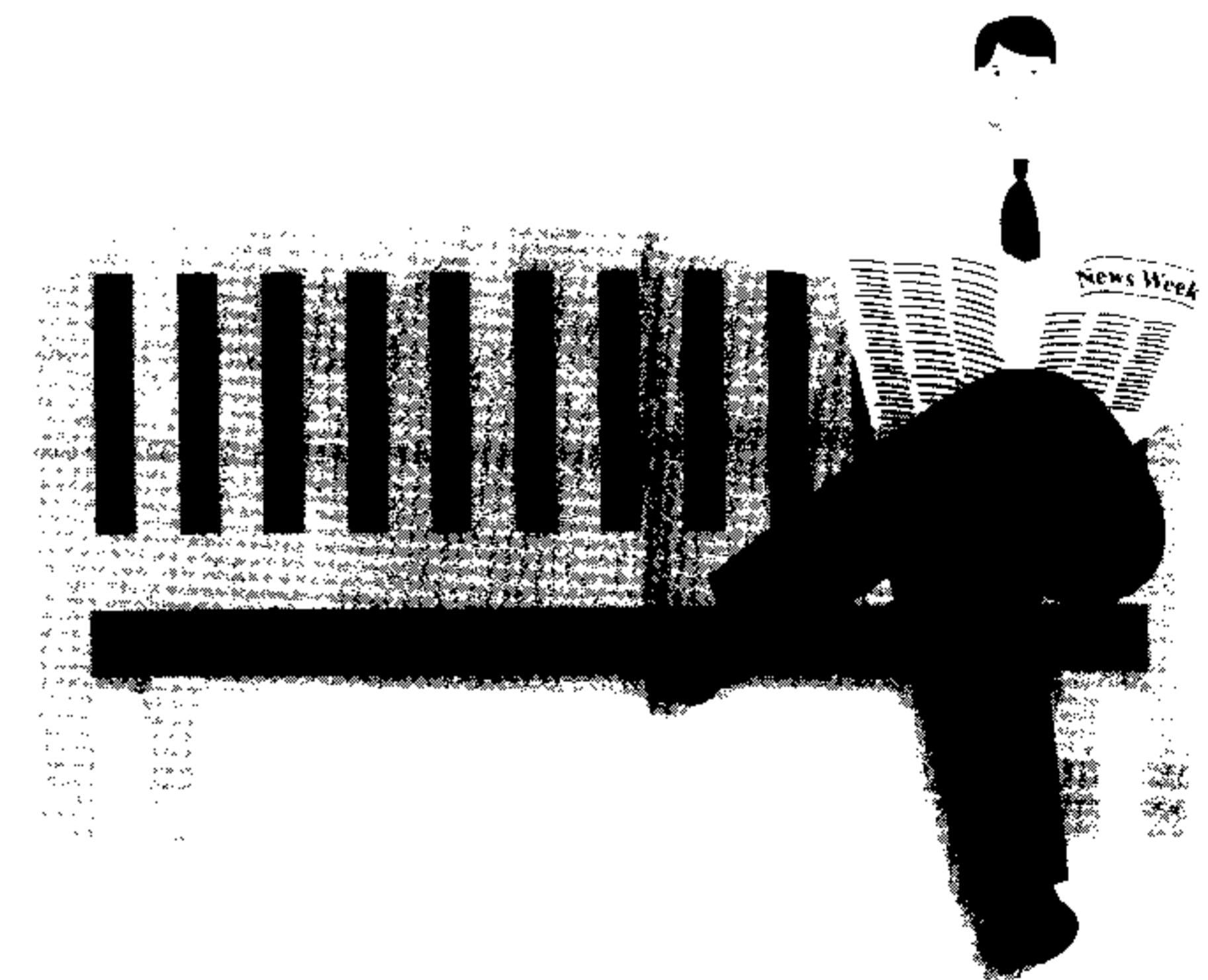


親密不是靠肉體的關係而是在分享失望，甚至傷害的感覺中，對彼此一步步學習接納，使關係更加厚實。

當你旅行時，從機場寄明信片給她，即使它們比你還晚抵達家門。

在她生日或某件特別節日之前，寫信或打電話給她的幾位老朋友(或目前的朋友)，請他們寫一封鼓勵她的信寄到你公司，然後你再將它們貼在剪貼簿上送給她。

必要時，替她遞送東西，免得她還要多跑一趟。

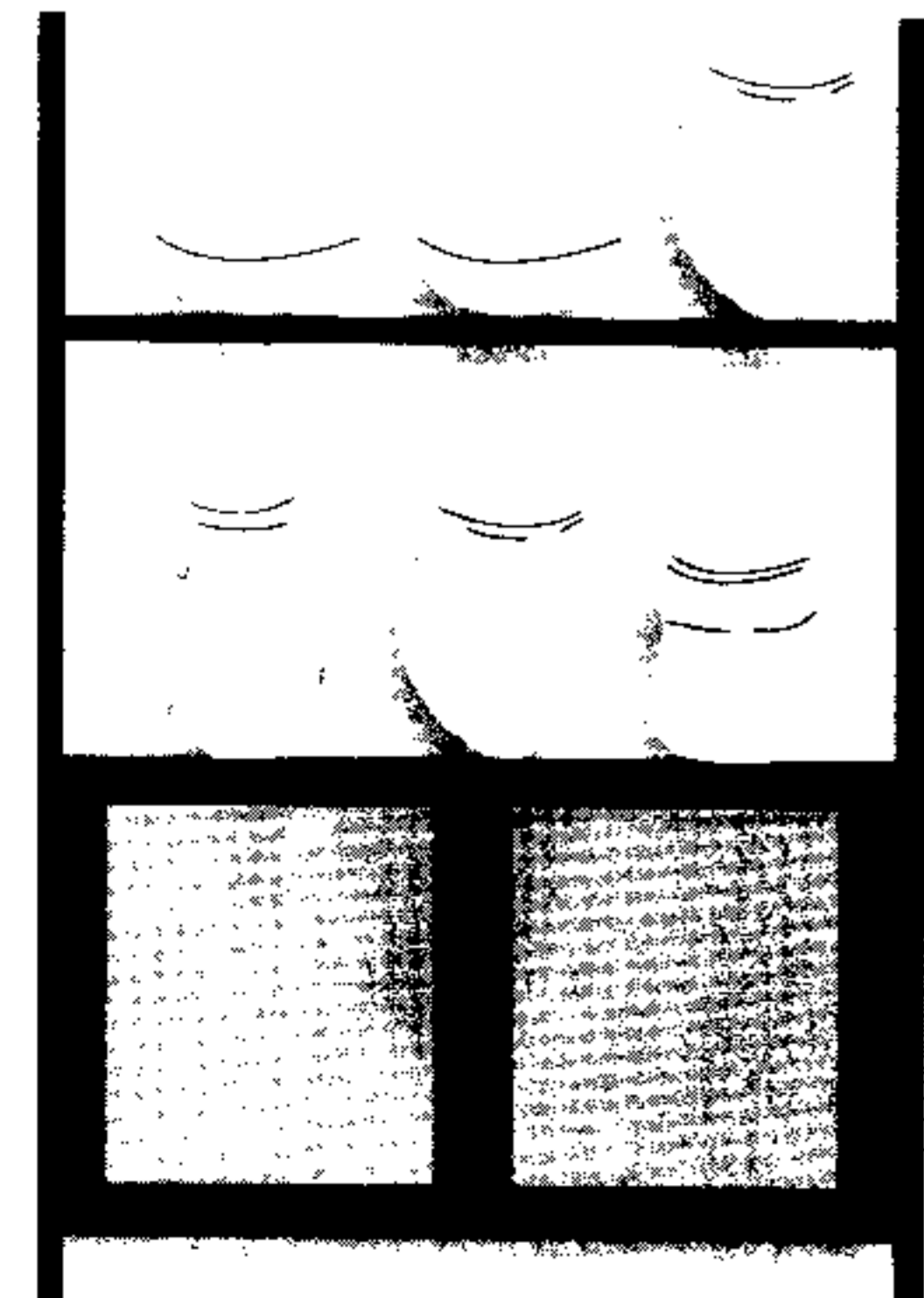


愛是讓你所關懷的人，成為他們所選擇的自己而不要堅持他們得滿足你的那種能力與意願。

連續五個晚上都在同一個時間就寢。

兩人一起整理花園，種下她最心愛的花卉和蔬菜。

送她一張你親手製作的生日卡。



愛是恆久忍耐又有恩慈。

寄給她一張她家鄉報紙的標題  
新聞，給她一個意外之喜。



替她所心愛的一張圖片裱  
框。



在孩子們面前恭維她為你做  
的一些事情。



愛是行動，是一種基於意願的行動，我們並不是必須去愛而是選擇去愛。

設定「每月第一個週一」的午餐約會，藉著兩人一起共進午餐來開始新的一個月。



當你正在看電視而她表示必須和你談一談時，請立即起身並在錄影機上按下「錄影」，或等下週的下一集播出時再看。

如果你曾對她大聲嚷嚷，等事情沈澱下來後，握住她的手對她說：「妳對我非常重要，我實在不該那樣對妳說話。」

幸福不是建築在物質上，而是建立在心裡。

當她淋浴完出來時，為她  
預備一杯熱咖啡或熱茶。

替她擦腳趾甲油。

每次要帶孩子們出門時，你的  
責任就是要確定將他們安全地  
扣好在車子的座位上。



愛情不在於求完美，而在於視不完美為完美。

在各種公開場合為她開門。



和她一起上高爾夫球課。

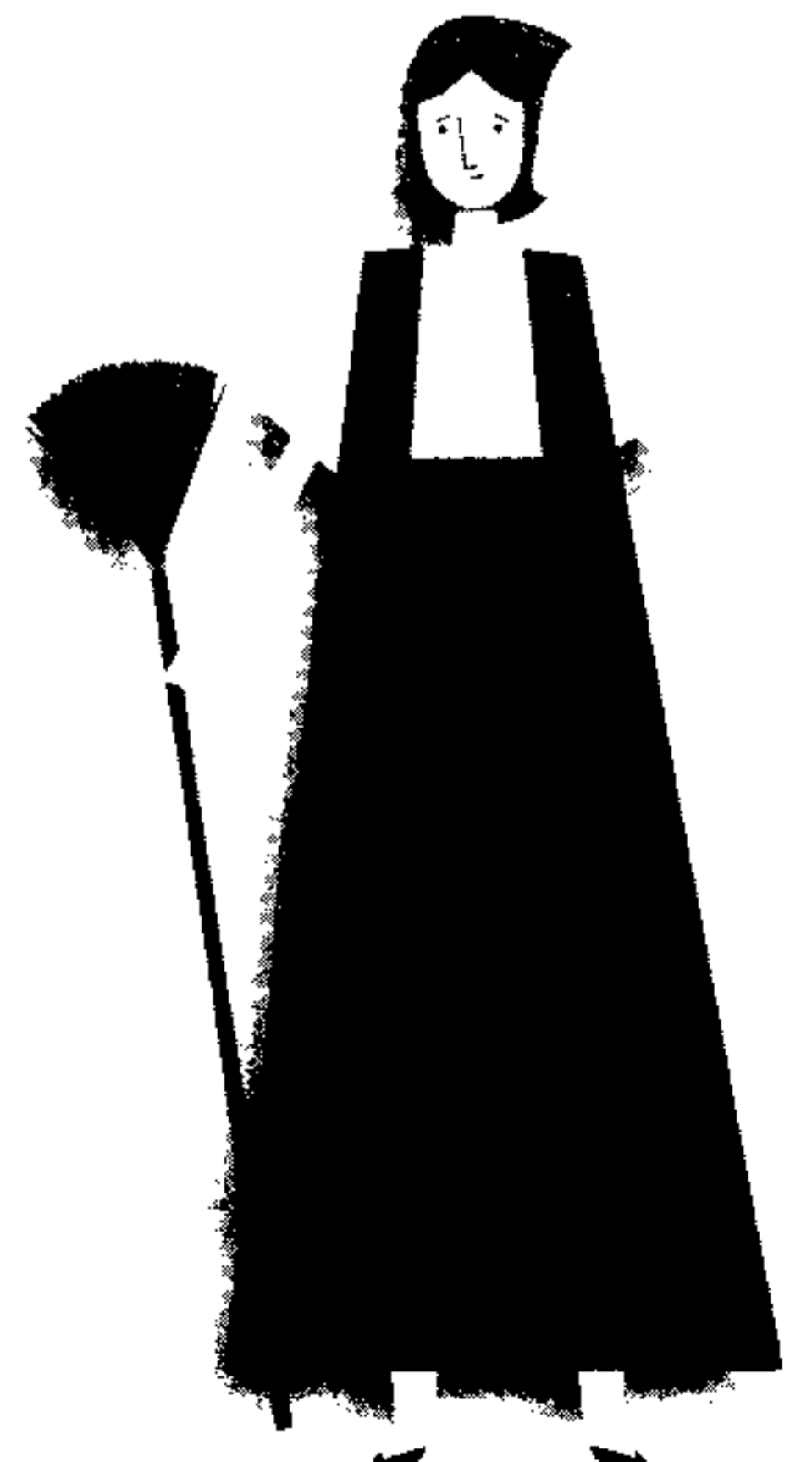
當你們家開闢一座花園時，你就必須經常地幫她除草

愛不會讓你損失什麼，只有裹足不前才會。

替她的車子添購一套「道路緊急救援」專用工具箱，並確定幫助她明瞭該如何使用其中的每一種工具。

買一套「有聲書」，而且是她希望你聽的一本書，然後每天晚上花十五分鐘和她一起聆聽，直到把它聽完為止。

送她一條附上你(或你和孩子們)照片的鑰匙鍊。

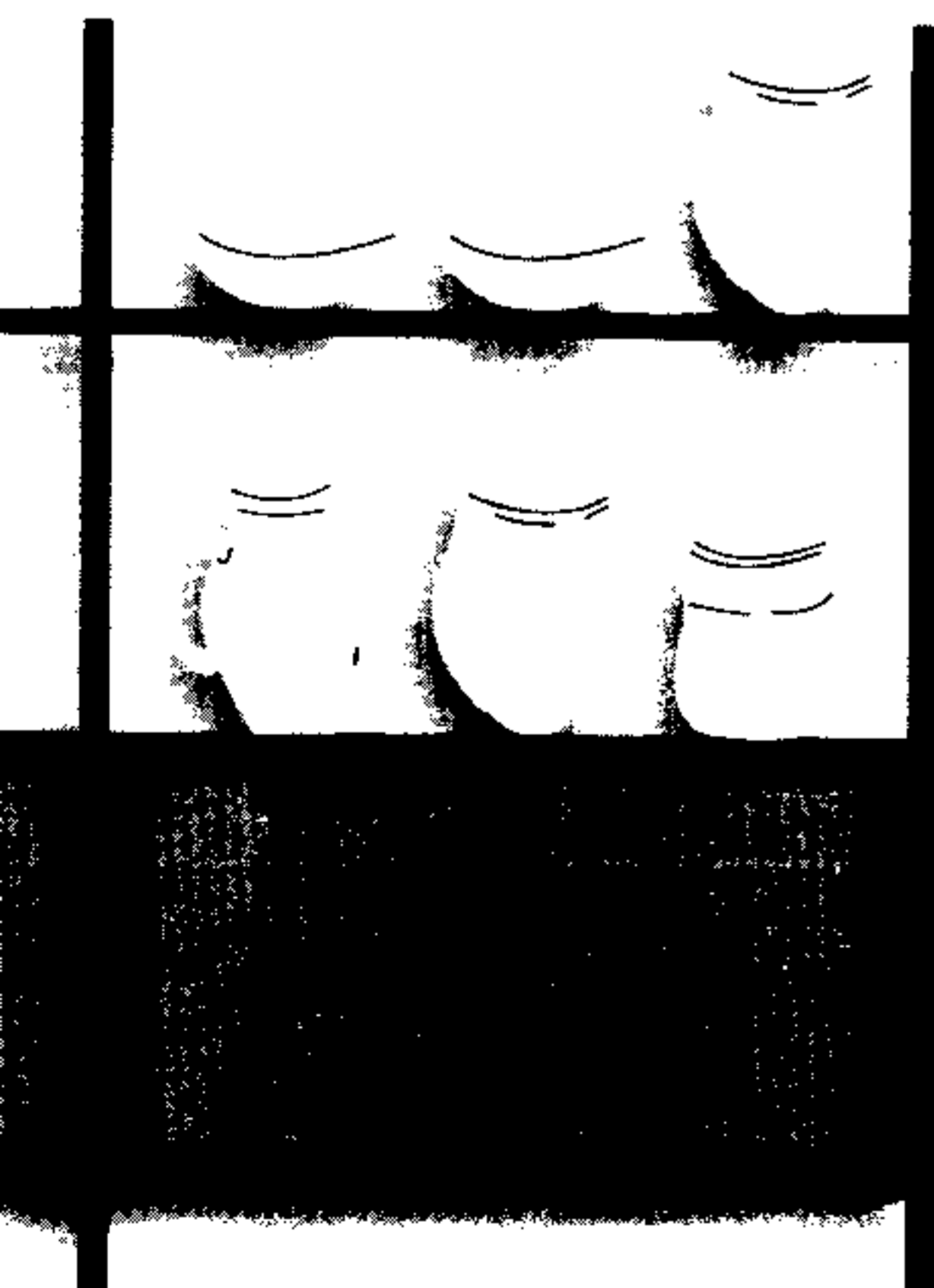


用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡。

檢查一下她哪雙鞋子需要特別整理，為她整理好，不然就將它們擦亮。

找個週間的一天和她一起共進午餐。

在她開口之前就將垃圾拿出去。





生氣的後果永遠比生氣的原因嚴重。因擦傷引起的爭吵總以刺傷結束。

問問她「我做了什麼事會真的激怒妳？」然後接下來的三十天竭盡所能地避免去踩到那個「地雷」。



記住你們家所飼養的寵物對她的重要性，要以仁慈善待牠們。

不要在臥房中爭執。

只要心中有愛，就不會永遠寂寞。

在她的語音答錄信箱留一段話，  
告訴她你有多愛她和多感謝她。

送她演奏的一個卡帶或一片CD。

休一天假並將它訂為「我願為  
妳在屋子裡油漆任何一個房  
間」的日子。



不要爲你所沒有的抱怨，要珍惜你所擁有的。

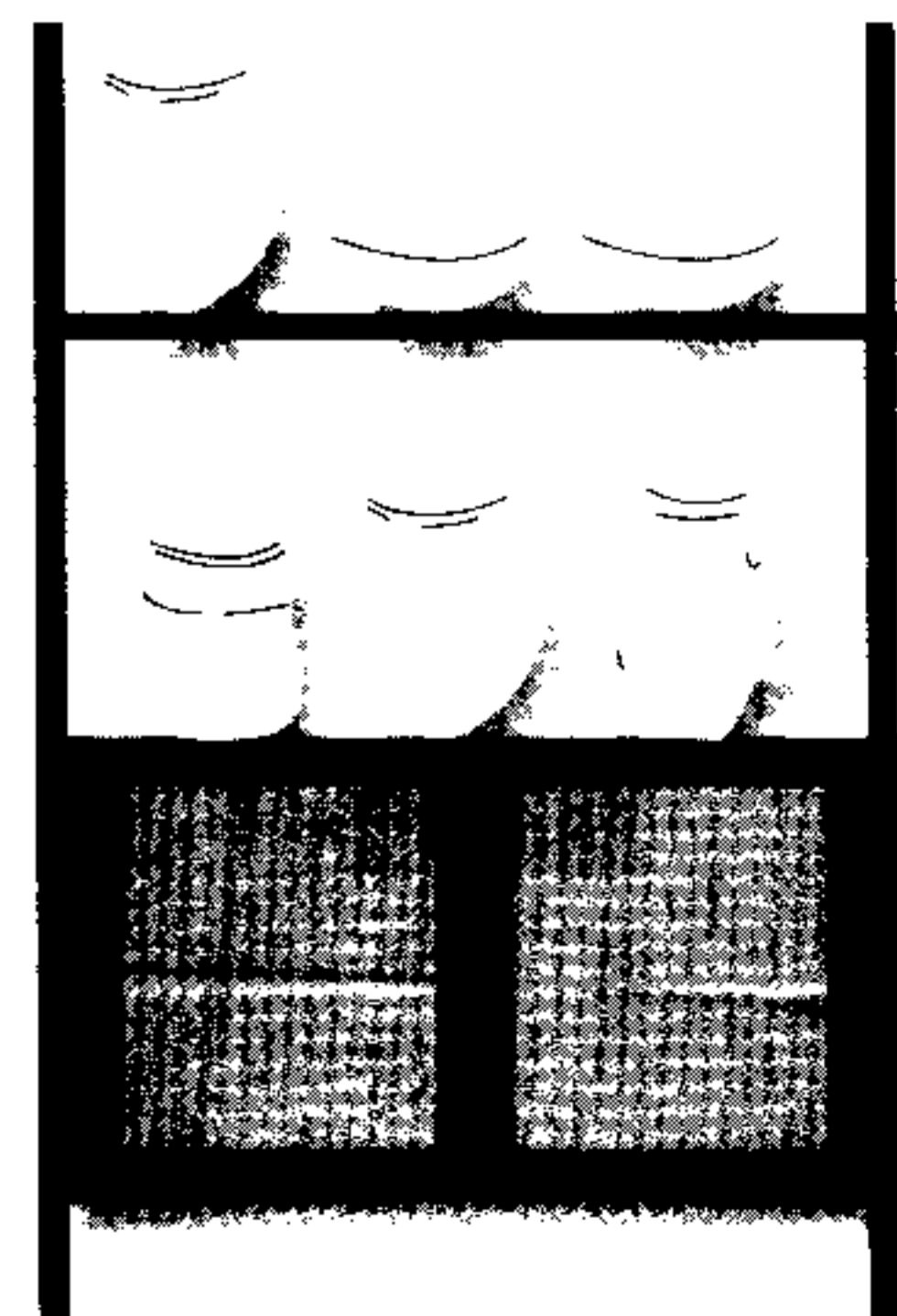
出外期間的每個晚上  
都打電話給她。



她每親你一次，你就給  
她三次的擁抱。

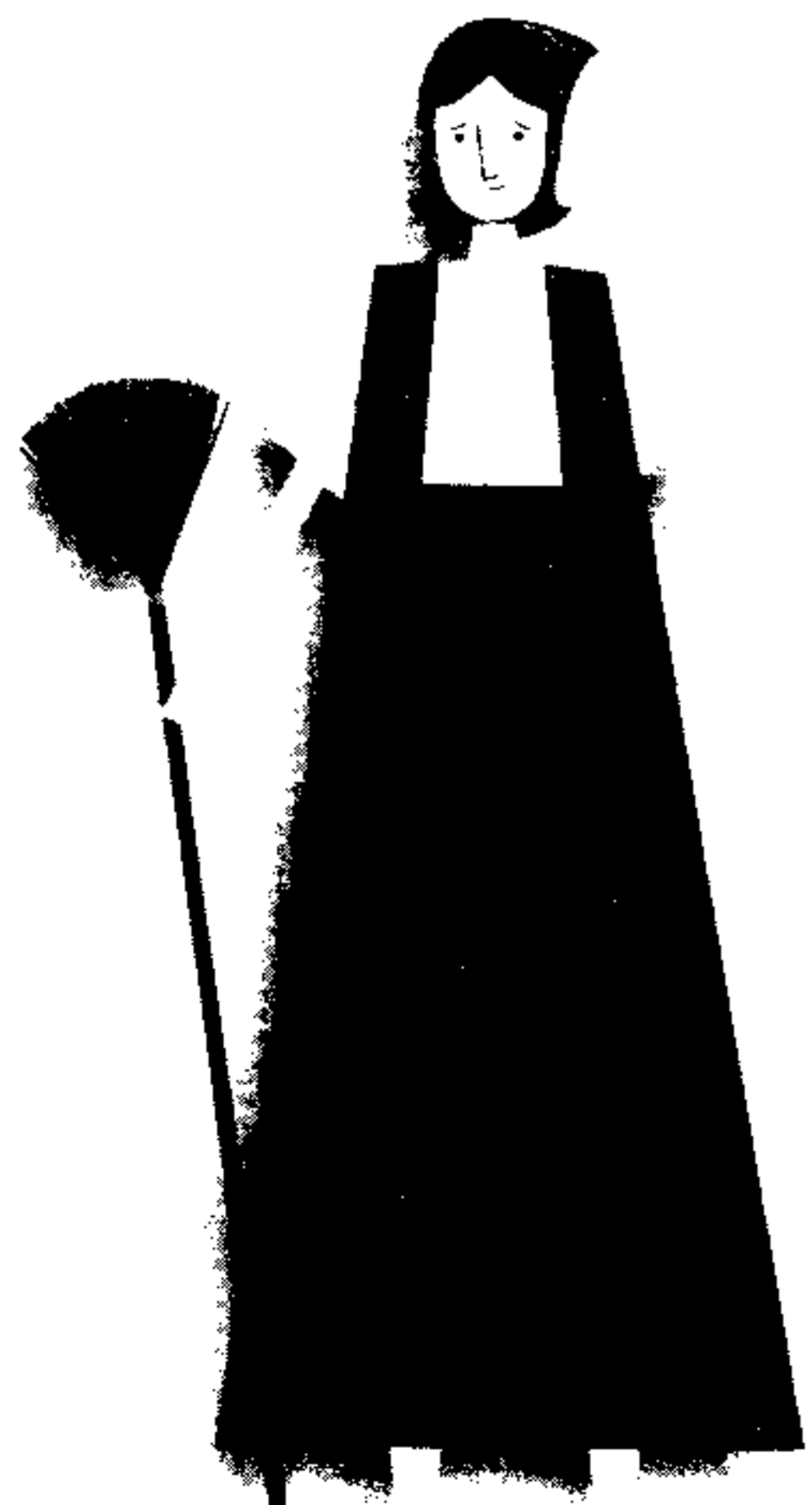


在她喜愛的冷飲罐頭或瓶子上貼  
上特製標籤，附上一篇愛籤給她  
一個意外之喜。



堅持與懊悔，是每個人為自己一生作決定時應有的條件。

在她喜愛的化妝品牌中送她某一  
樣她會很喜歡，但卻常常錯  
過沒有買的特別化妝品。



把牙膏的蓋子蓋好。

在你們庭院或當地的公園，或是鼓勵種  
樹的保留區，和她一起栽種一棵樹，當  
作是你們兩人以及家中每一個孩子的紀  
念，每年按時去探視它。

不記陰不記雨只記晴天。

一起完成一幅拼圖。

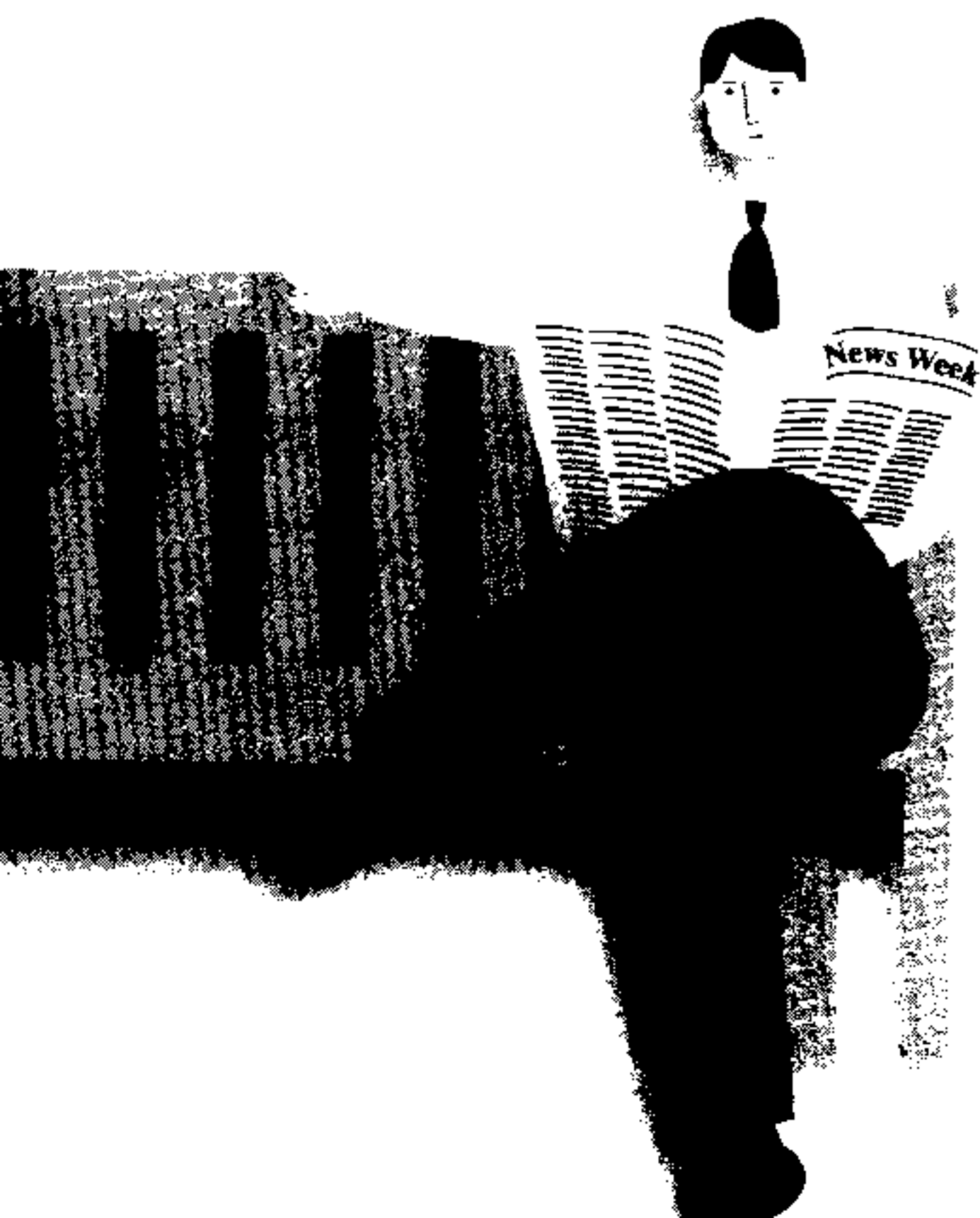
如果你會演奏某種樂器，就在窗外  
為她演奏一首小夜曲(事先先預告孩  
子們，免得有人以為外面有什麼鬼  
鬼祟祟的人而打119)。



如果她熱衷烹飪，那就為她  
在一所美食烹飪學校報名一  
天的課程。

愛在於成全不在於奪取，它在於奉獻在於犧牲。

飯後和她一起整理廚房。



替她烘焙一些小餅乾。

做一本活動日誌，記載一些特殊的家庭事件、她做過有創意的  
事情，或可愛的想法。

愛必須有開闊的心胸，才不致走入自私的窄門，進而走入恨的絕境。

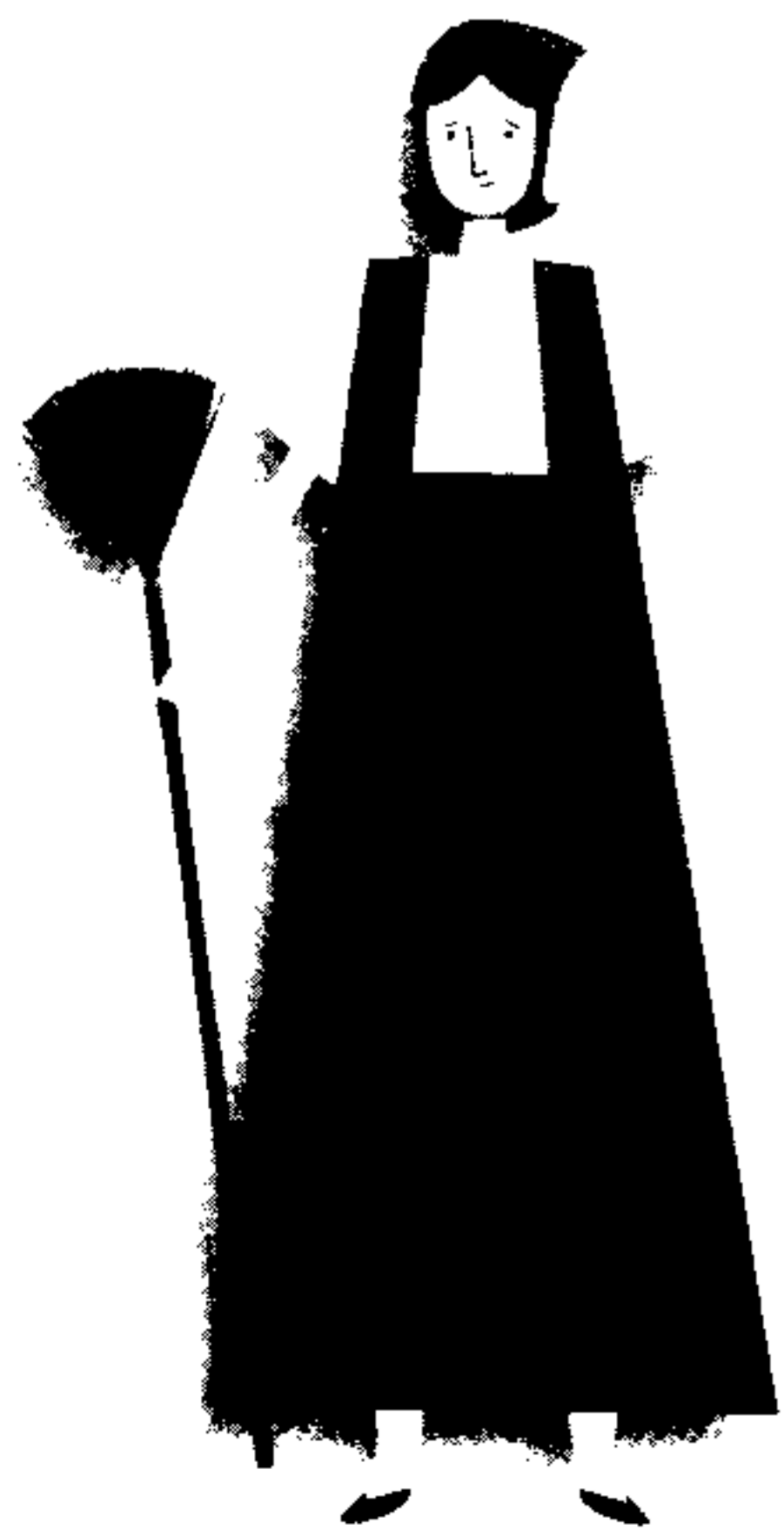
當你許諾要幫忙做件雜務，或跑腿時，就要付諸行動。

安排她去一次按摩治療，享受一下被驕寵的滋味！

一起著手一項重新裝潢的工作，確定你持續到完成並清理乾淨為止。

愛情往往在佔有之間毀滅，在犧牲之中成全。

一起去上舞蹈課程。



送她一張「晚起床一天」的點券，  
讓她有一個早上可以很晚起床，由  
你把孩子們叫起床並送到學校。

不必她提就自動餵狗。

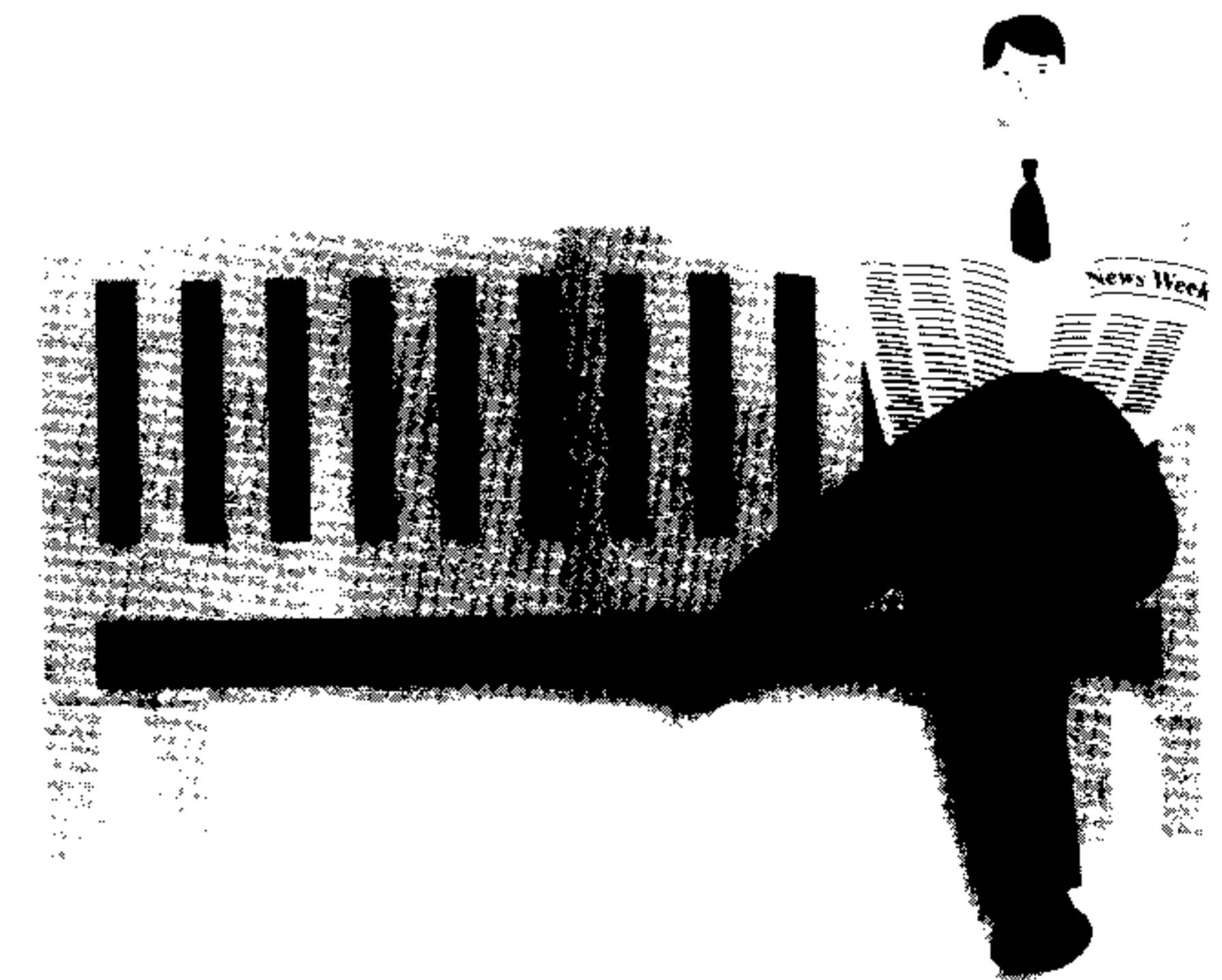


愛需要回饋，一個不傳衍愛的人，終會失去他所得的愛，愛是一種精神食糧，存得太久會腐壞。

當她提到她該上美容院做頭髮時，選一個你在家的日子，找出她最喜歡去的一家沙龍並安排一次令她驚喜的預約，包括修指甲等。

將廚房的地板打掃乾淨。

當她在社交場合會後與人交談時，如果你準備離去，就向她揮揮手並微笑，而不是露出「那種表情」。



我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。

一起去聽一場音樂會。

回家時，張大眼睛留意路上的攤子，買一些小東西回家，例如新鮮的水果或野花等。

問她：「妳覺得我們的孩子們像妳所期待的那麼快樂嗎？」

凡所行的不要發怨言、起爭論。

恭維她的烹調手藝。



別低估充滿愛意的眼神接觸時的維繫力量。



替她買一雙新的健行用靴子，並帶她去樹林作一趟步行之旅。



沒有東西比溫柔更具有說服力。

.....

.....

.....

.....

如果她的內衣露出來，要告訴她。



花時間共同擬定雙方都瞭解且覺得合宜的遺囑及房地產規劃。



.....

.....

.....

.....

答應讓週六早上成為「老爸掌廚時間」，由你負責主廚並洗碗！



.....

.....

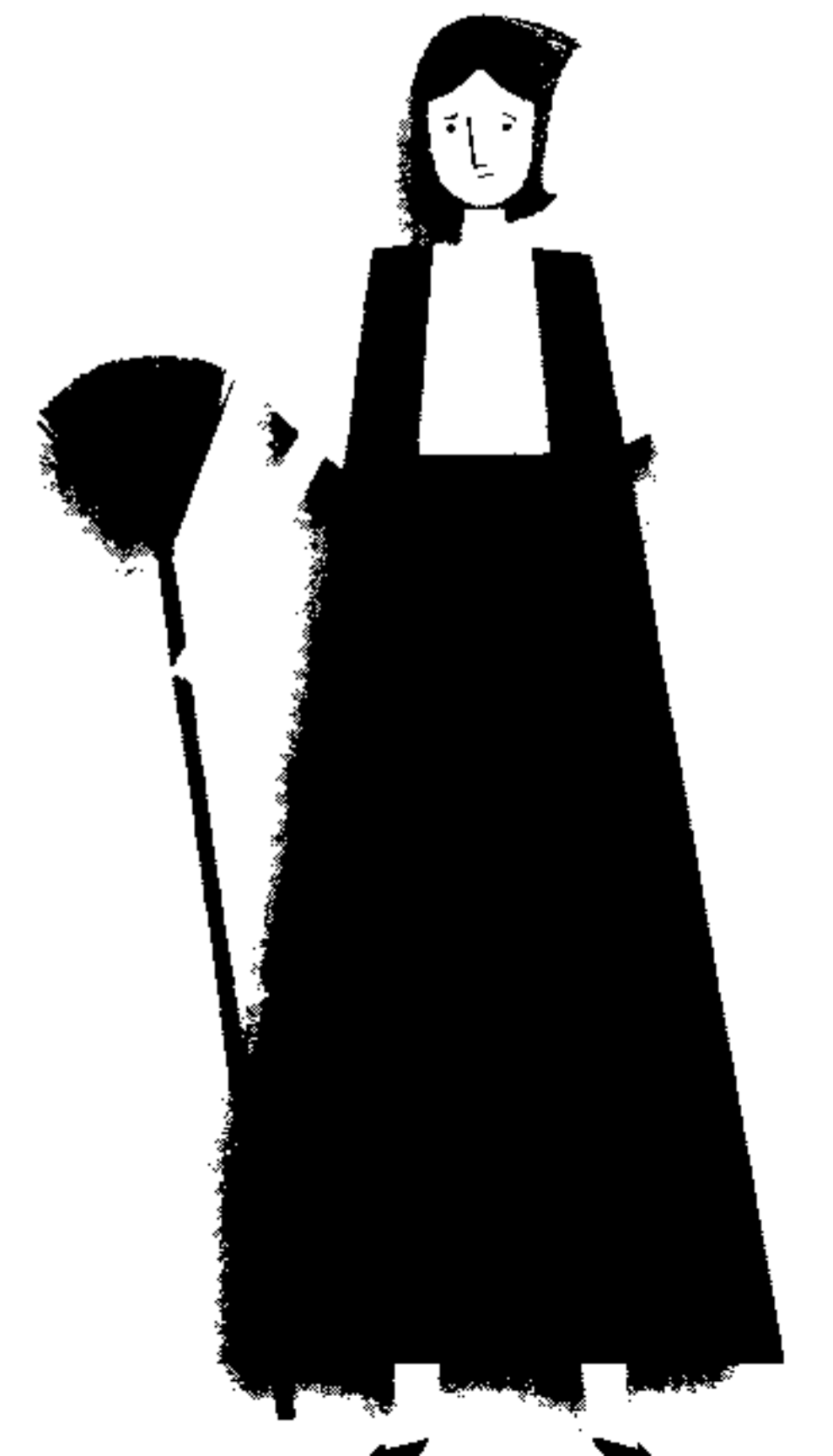
.....

在說話遠比沉默好時才說，否則寧願沉默。

鼓勵她和其他女性朋友  
交往。

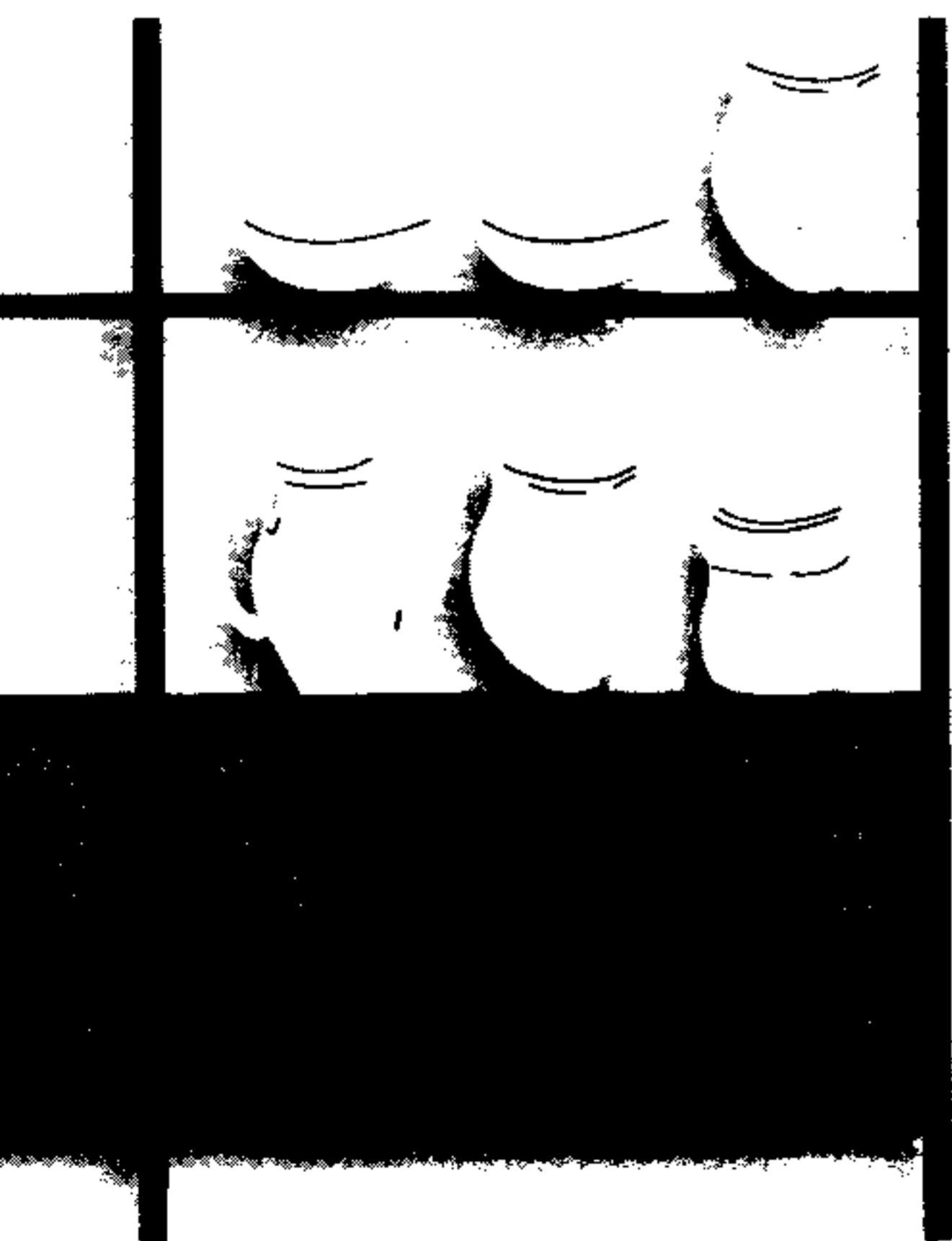
進行為期兩週的「第一個十五分鐘」  
的承諾，當你醒來時花第一個十五分  
鐘和她談話，而當晚上你回到家時也  
把第一個十五分鐘給她。

攪拌製餅乾的麵糰，或許你也可以  
弄乾淨這個大碗。



最崇高的奉獻是出自內心深處。

不用請她幫忙，要求孩子們響應「晚上八點大夥要清理乾淨家中的主要房間」。



像球賽一樣，中場休息一下，找個空檔和家人聊聊天。

將你太太的一張皮夾大小的照片(或全家福)加以護貝，隨時拿出來亮相。

世界上沒有任何東西像愛情一樣，可以讓你感受到自己的重要性。

帶孩子出去，讓她可以好整以暇地洗個澡。



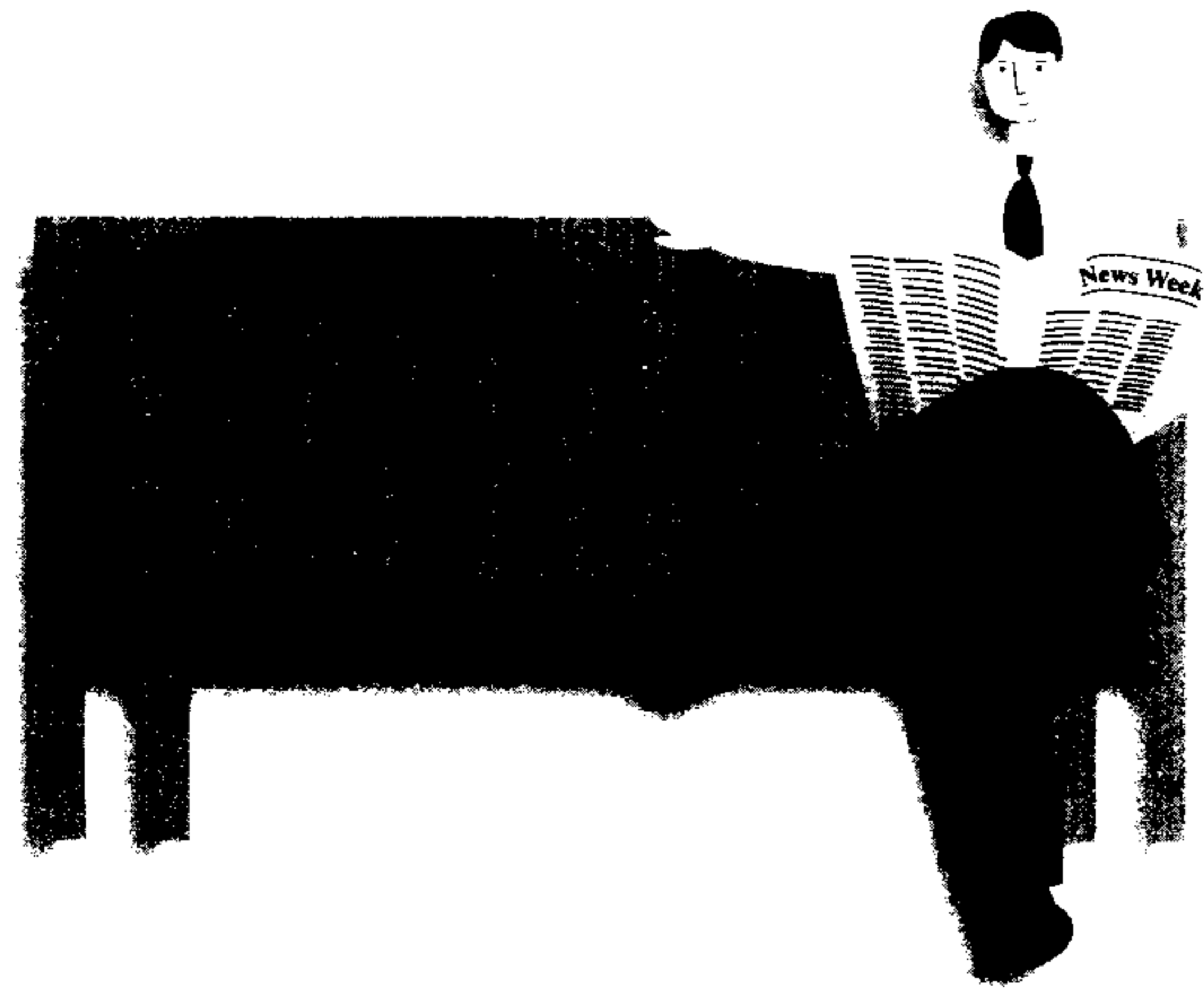
避免讓因公出差妨害你們的關係，和她分享你將要面對的重要會議或任務，甚至各種會議進行中的情形，讓她覺得有參與感。



把自己的口袋掏乾淨。



我們所講的話有力量製造出又長又廣的回音，然而其所造成的損害，卻有可能終其一生都無法補救修復。



如果她和某一位住在別處的兄弟或姐妹特別親密，你可以打電話給對方，並計劃一個邀請他們來訪的特別「驚喜」。



一起去參加家長會。



努力記住她告訴你有關她朋友的事，並提供她可以與他們保有持續往來的時間。



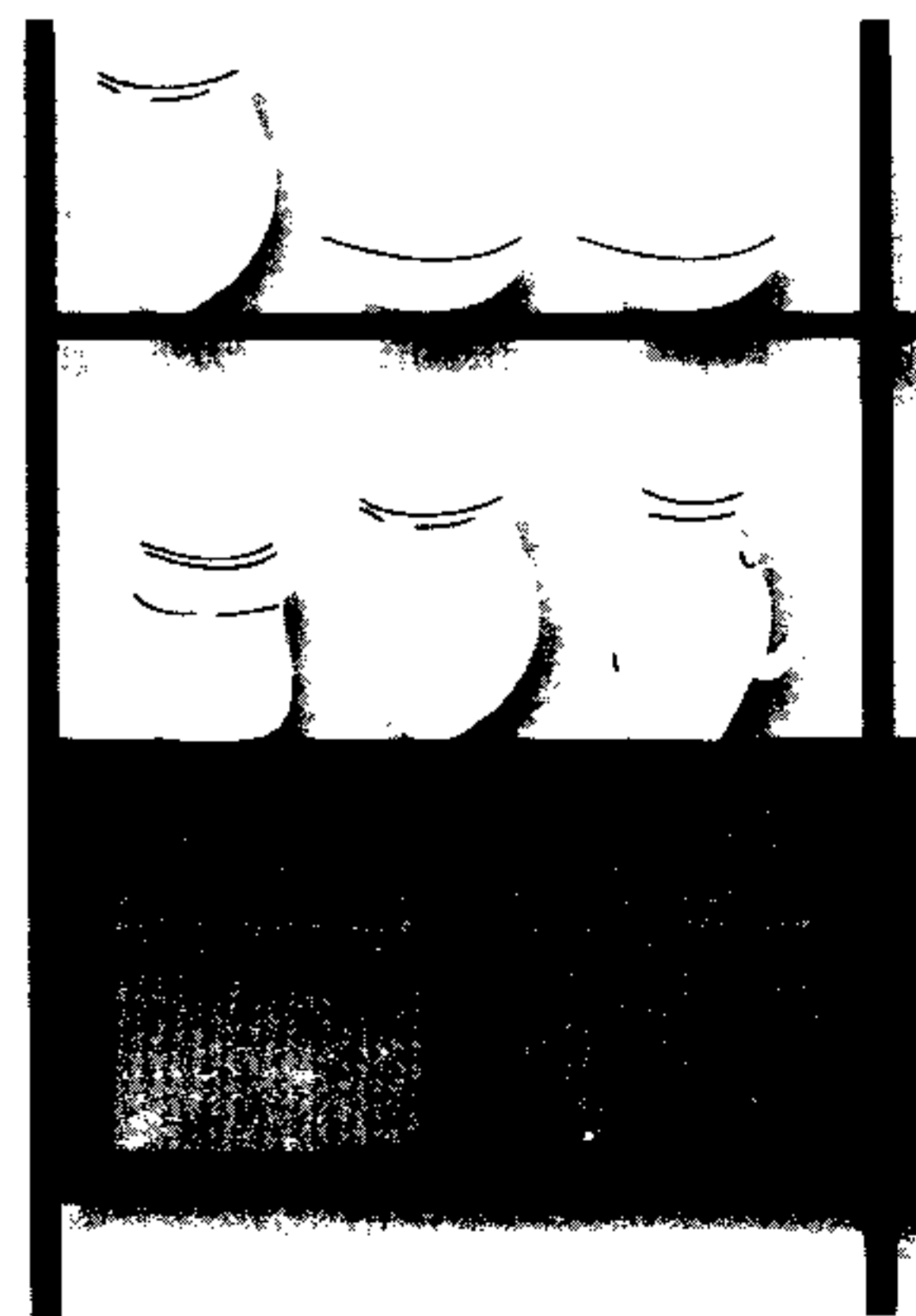


當一個人改變偏見時，才會運用思想。

每週分別出一段特定的  
時間單單用來聊天。

預先計劃好去參觀當地的一個遊行，先  
挑出一個好地點，然後你提早去預先保  
留幾個好位子，那麼她和家人在早上就  
可以晚一點抵達而無需苦等數小時。

有時候當你比她早起床時，  
寫一張字條給她，並告訴她  
你愛她。



辯論是雙方都想爭取勝利的遊戲，結果卻是雙方都得不到勝利。



帶她去她最喜歡的餐廳。

用親暱的小名稱呼她，表明  
你欣賞她的一些特別地方。

幫她貼壁紙。

沒有任何力量比愛的力量更偉大，一顆寬大的心胸，可以不懼任何邪惡的侵害。

在她生日時，設法弄到一張她還是嬰兒的照片，並為她唱出這首曲子：  
「你一定曾經是個美麗的小寶貝」。

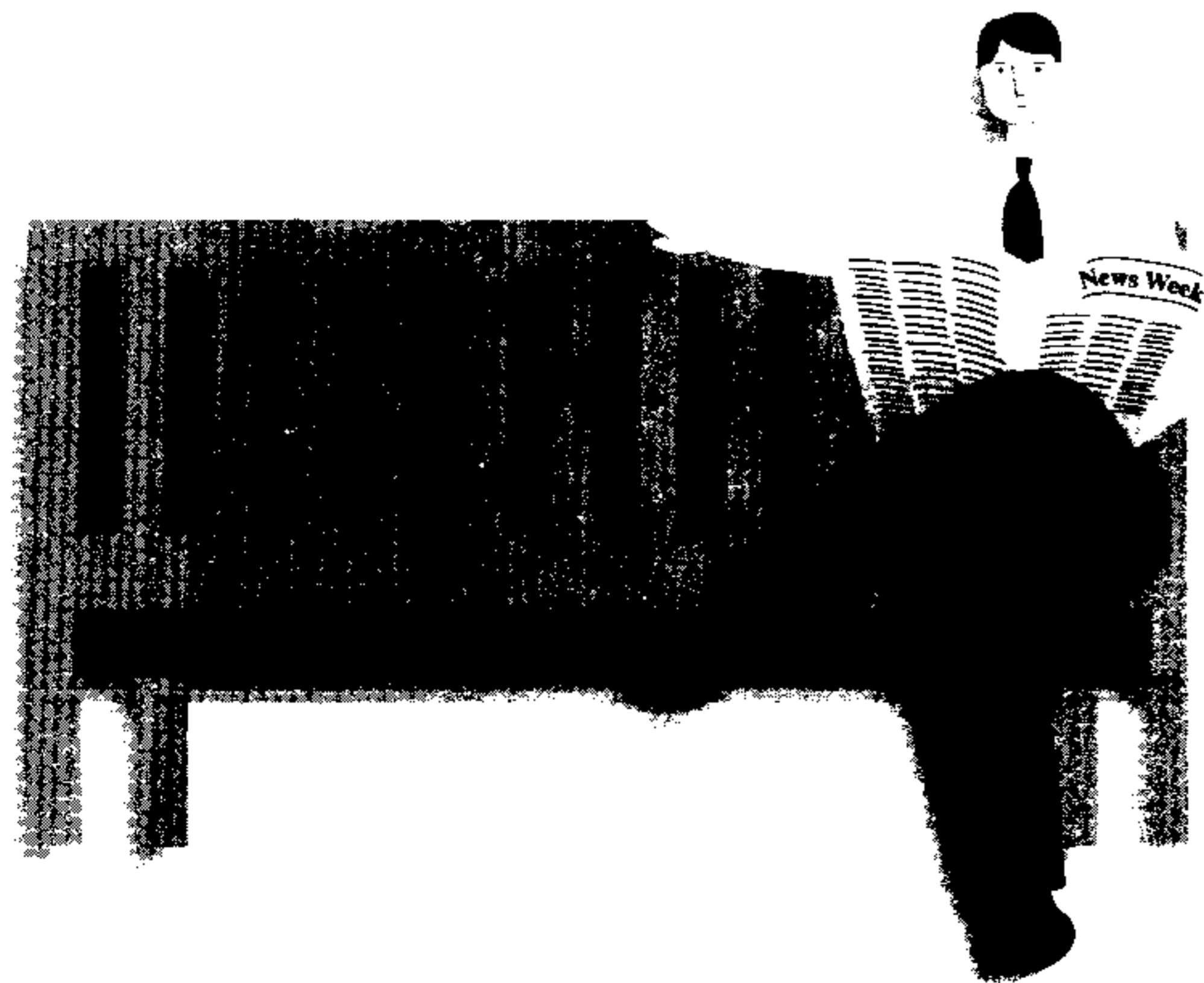
當你們一起搭飛機或巴士時，讓她選擇要靠走道還是要靠窗的座位。

和她一起觀賞電視裡的溜冰表演。



美的生活是由愛所激勵，由知識引導的生活。

當她花時間修了指甲，記得要稱讚。如果你看見她沒空，送她一張禮券去修手指甲和腳趾甲。



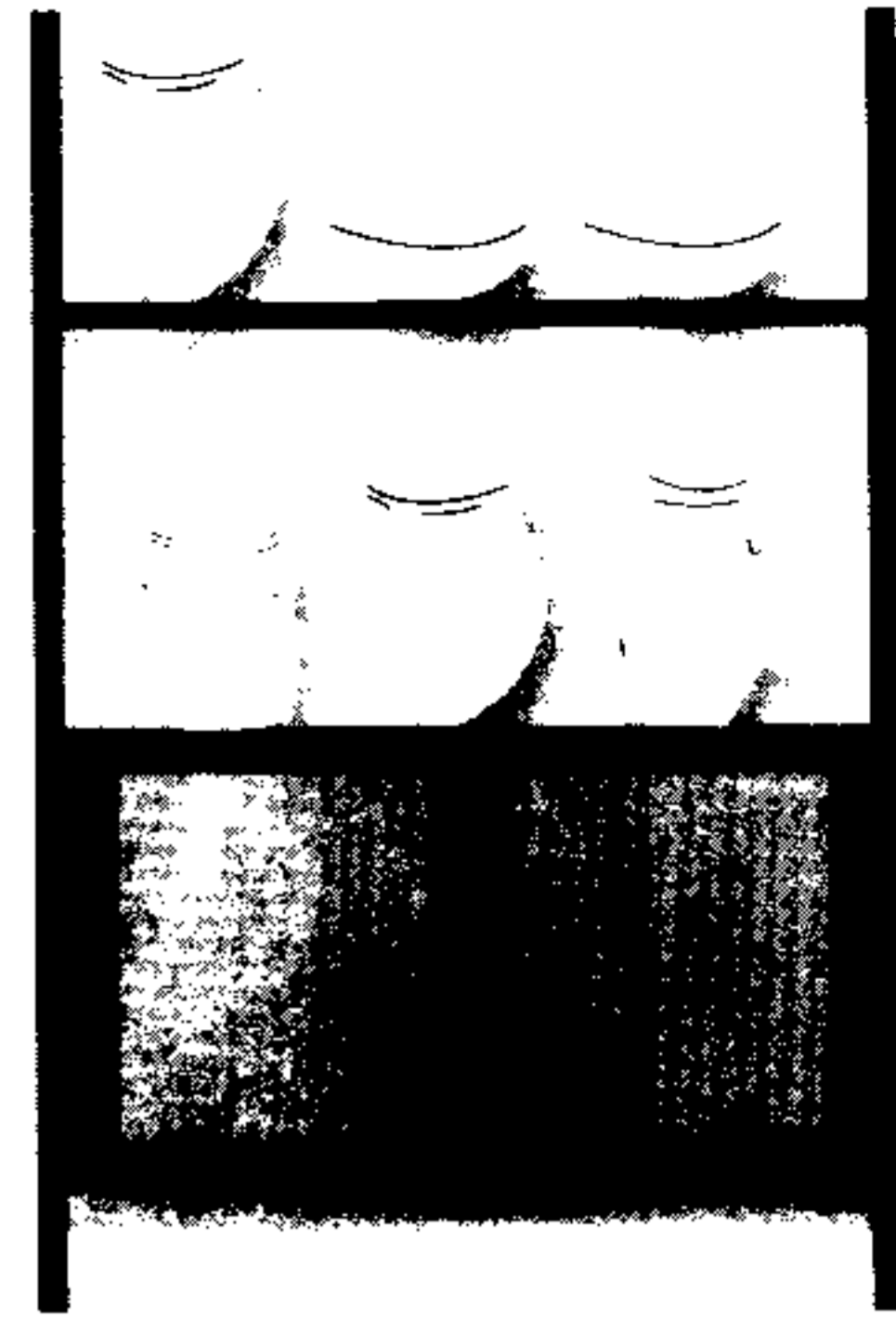
每年讀二本有關建立堅固關係的書籍，或聽這方面主題的錄音帶。

幫她瀏覽報紙上的折價券，並自動地將她所想要的剪下來。

憤怒是偷走美妙時刻的賊。

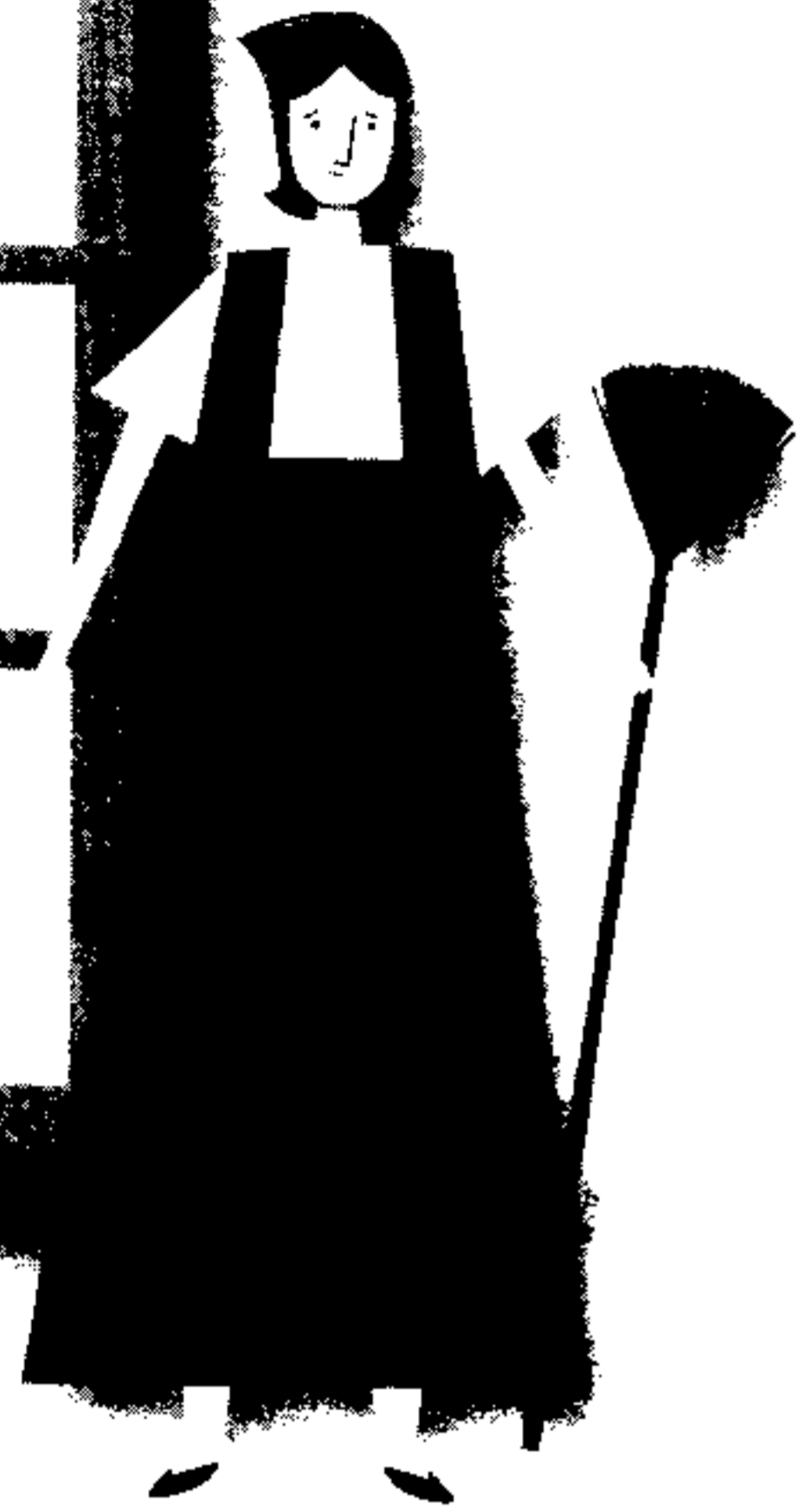
當她外出散步或慢跑運動時，要確定你事先知道她的行經路線。

確定她的車子性能狀況一切安全正常。



容許他為自己所遭受的損失難過。

暴怒的人挑啓爭端，忍怒的人止息紛爭。



當她外出旅行時，要在她的班機降落前到機場去迎接她。

找個週末兩人一起外出渡假，完全不受打擾。

如果你必須搬家，要甘心情願為一隻心愛的寵物付運費或任何其他的麻煩。

親密不是靠肉體的關係而是在分享失望，甚至傷害的感覺中，對彼此一步步學習接納，使關係更加厚實。

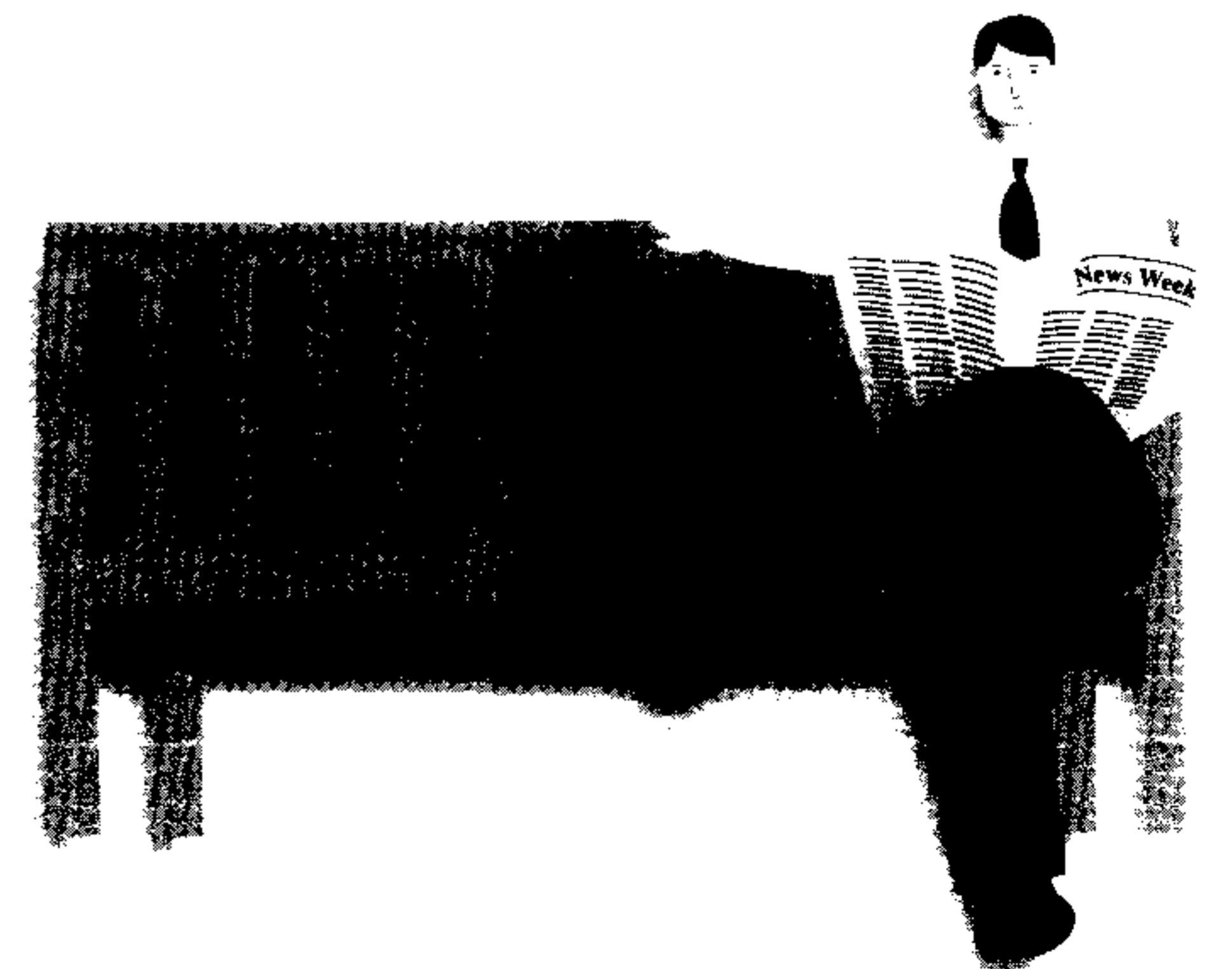
幫她清理一個櫥櫃。



將「言歸於好」列為最優先順序，使你每天可以正確地結束一天。



將歷年來她送你的生日卡或結婚紀念日卡片收存起來，而不是將它們丟棄。



愛是讓你所關懷的人，成爲他們所選擇的自己而不要堅持他們得滿足你的那種能力與意願。

當她要外出旅行時，替她將旅行箱拿出來。



當隔年的月曆在秋天印出來時，替她帶一本新的回來，並將她的生日和你們的結婚紀念日用紅筆圈起來。

當她對某件事有強烈的理念時，鼓勵她投稿寄給當地報社或雜誌社。



愛是恆久忍耐又有恩慈。

把洗碗機裡洗好的碗盤拿出來收好，並把待洗的碗盤放進去。

如果她對某一次看診感到憂心忡忡，就先安排好你的行事曆，並親自陪她去看醫生。

一起籌劃一次假期。



愛是行動，是一種基於意願的行動，我們並不是必須去愛而是選擇去愛。

如果你喜歡露營或戶外生活，  
那麼就一起去當地社區學院參  
加一個星象觀測研習課程。

如果她喜歡歌舞劇，何不  
計劃一次額外的特別旅行  
去觀賞一齣。



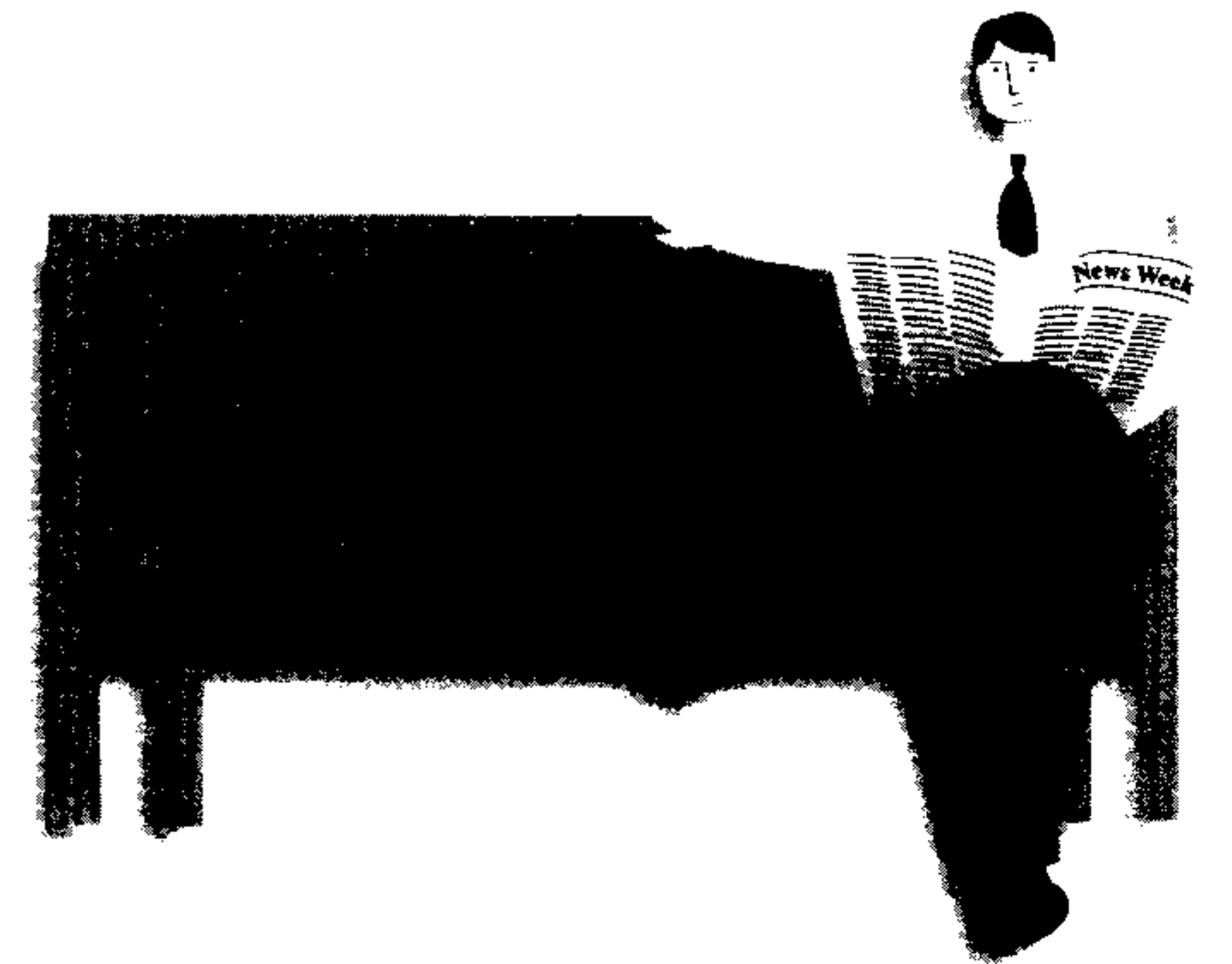
晚餐一定要守時。

幸福不是建築在物質上，而是建立在心裡。

刮完鬍子之後要記得清理  
洗臉槽，使它像原來一樣  
乾淨或是更加乾淨。

替她的車子買高品質的輪胎。

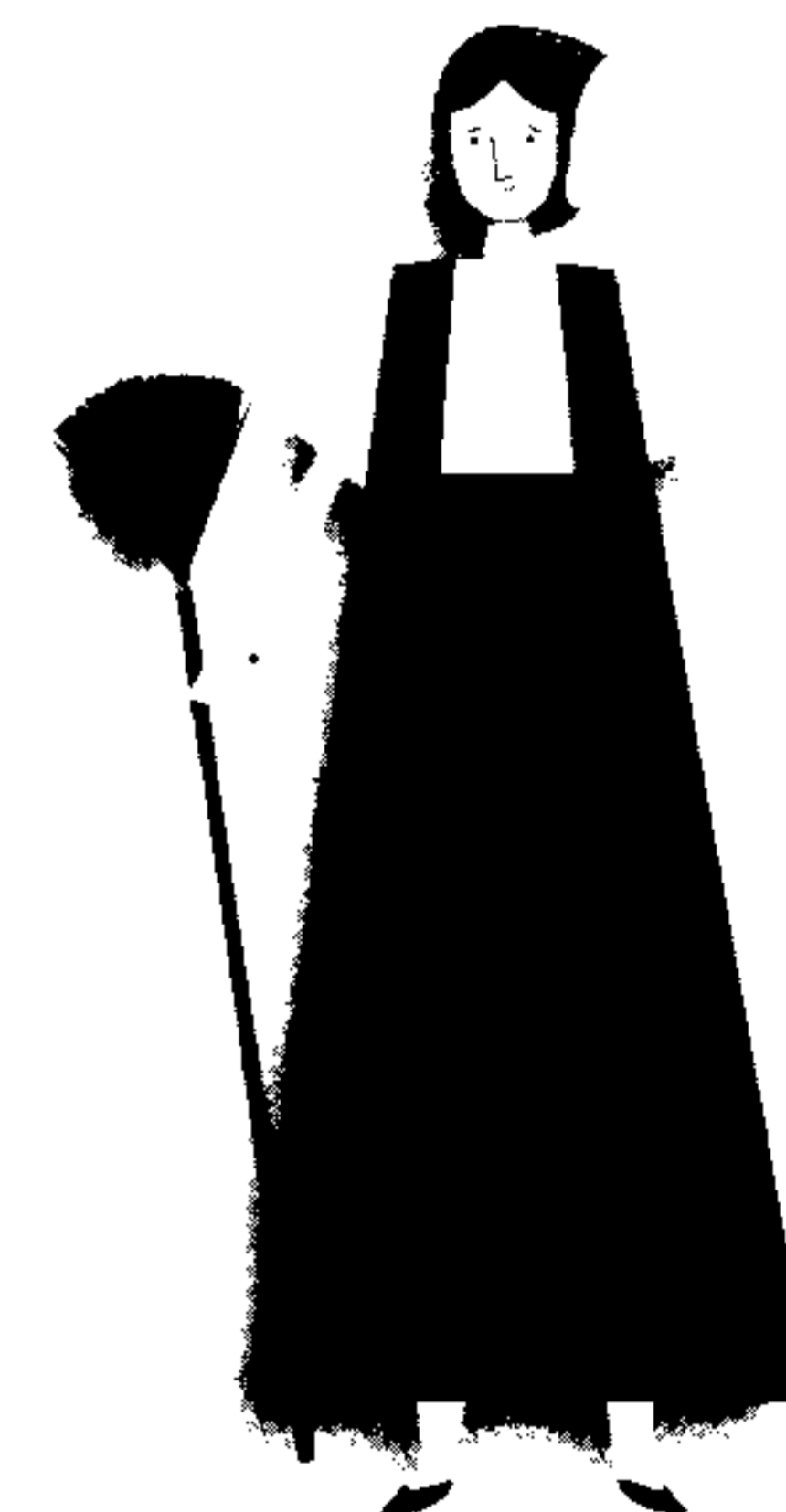
兩人一起同心拼完一盒二千片的拼圖  
遊戲，那將使你們兩個人有好幾天  
(甚至可能好幾週) 都成為親密戰  
友。



愛情不在於求完美，而在於視不完美為完美。

找出她白天喜歡聽的頻道，並  
打叩應電話進去對她說一聲  
「我愛你」(確定要錄下你的電  
話內容以免她剛好沒聽到)。

如果她想贊助某一喜愛的慈  
善團體或擔任志工，主動配  
合她，幫她完成心願。



敬重她的父母親。

愛不會讓你損失什麼，只有裹足不前才會。

為她禱告。

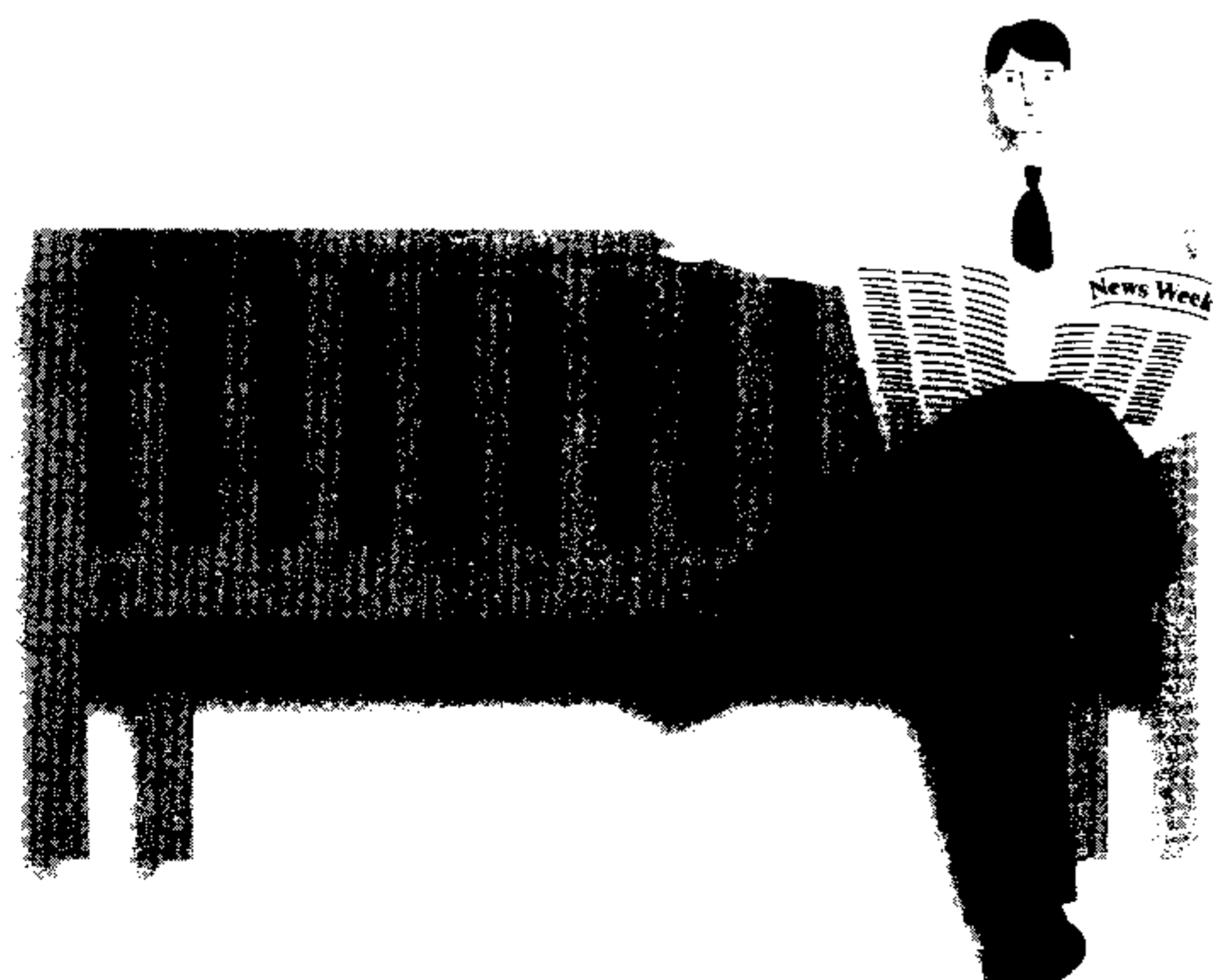
如果你知道她開車去上班或購物的路綫，可以請一位友善的鄰居在她看得見的地方貼出一個旗幟，上面有手寫的「我愛妳」標語。

把她的衣櫥從上到下塞滿有愛心圖樣的汽球。



用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡。

去一家專賣店購買一堆洗髮精、潤髮乳、乳液和潤膚液等。



當你們一同駕車外出而你迷路時，要停下來問清楚路線。

一起賞落日。

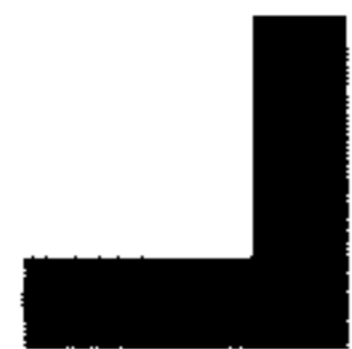
生氣的後果永遠比生氣的原因嚴重。因擦傷引起的爭吵總以刺傷結束。

如果你居住的地方會下雪，就讓她在某一下雪的早晨一醒來就看見地上有一大張用白雪雕刻而成的情書在等著她。



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

特地為她寫一首詩。



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



告訴她她有多美。



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

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

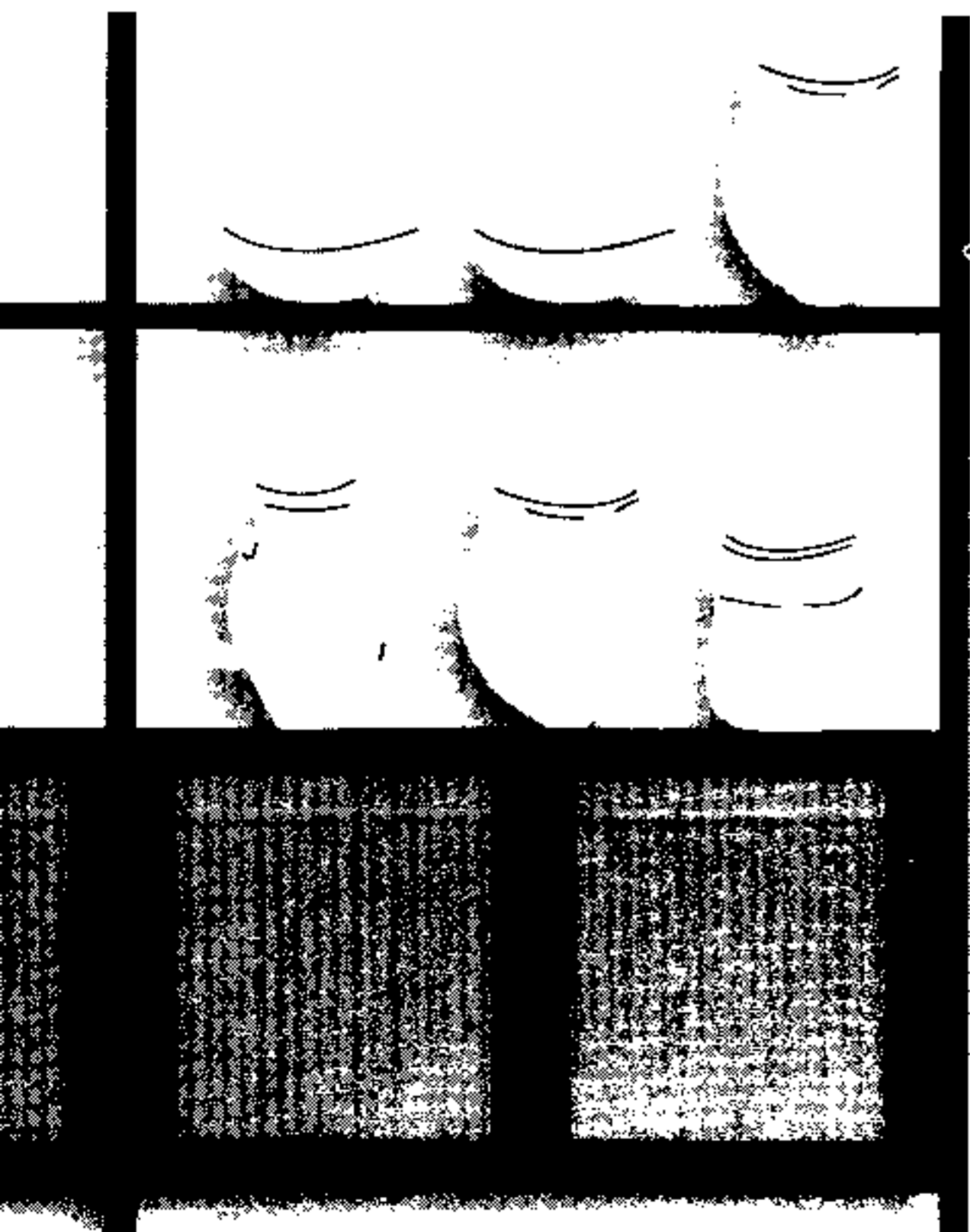
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

只要心中有愛，就不會永遠寂寞。

當孩子們不在家時，將她喜愛的  
甜點端給她當成「我愛你」晚餐  
中的第一道菜。

和另外一、兩對夫婦一起外出  
渡一個週末假期。

如果她有某種嗜好、蒐集或  
興趣，就寄給她一份載有迎  
合她興趣項目的郵購目錄。





不要為你所沒有的抱怨，要珍惜你所擁有的。

當你開始要發表一些挖苦的言論時  
就趕緊閉嘴。

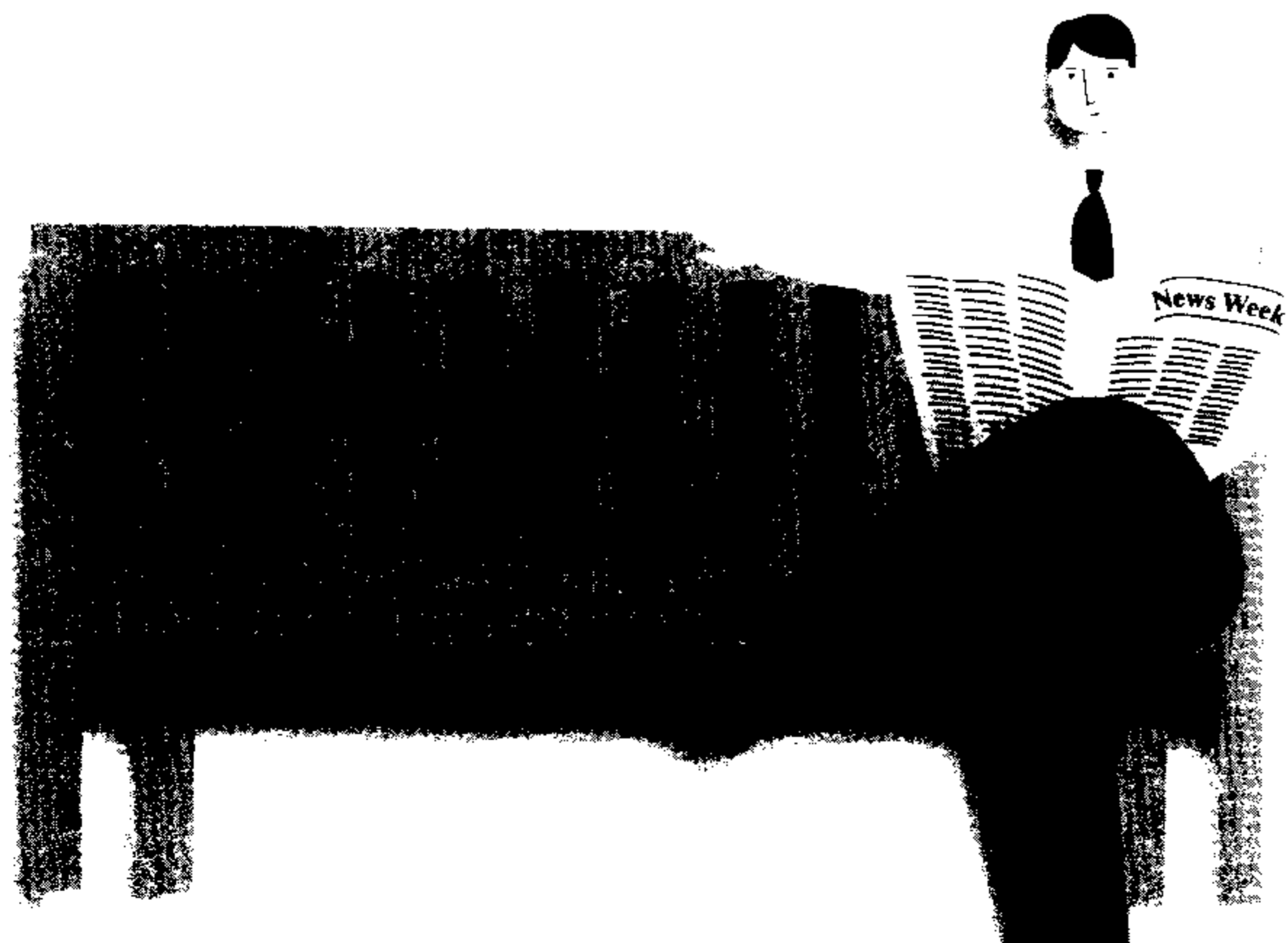


問問她：「你對我還有哪些不夠滿意的地方？」並將她的建議付諸行動。

當她父母在場時，要特別感謝  
他們養育出如此優秀的女兒。

堅持與懊悔，是每個人為自己一生作決定時應有的條件。

從機場打公共電話告訴她，  
你有多想念她。



如果你們找到一隻受傷的小鳥或小動物，  
就一起同心合意地幫助牠恢復健康，或帶  
牠到一個能提供幫助的團體或獸醫那裡。

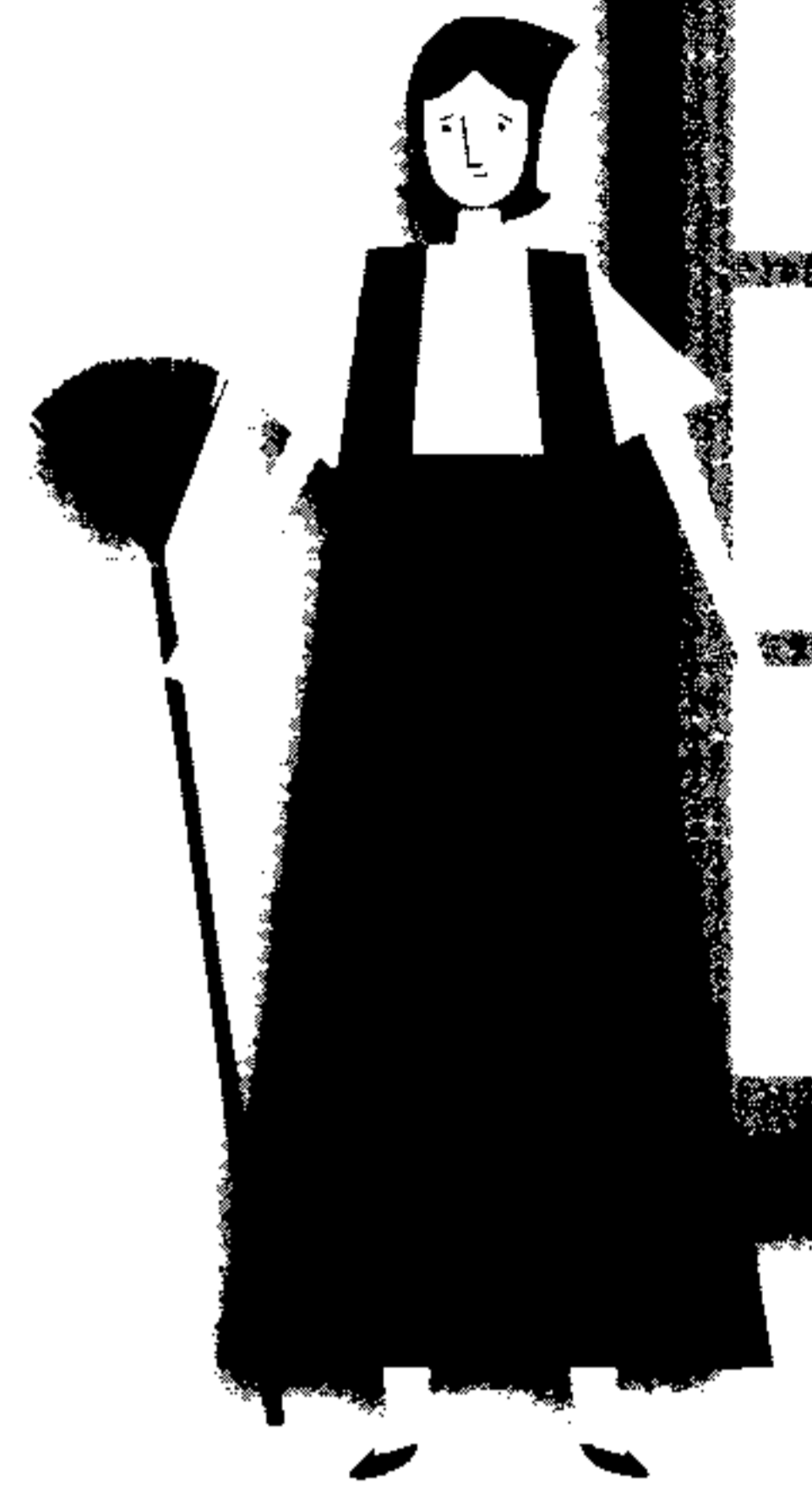
在她車子的存物箱中幫她準備一份最新的城市地圖。

不記陰不記雨只記晴天。

如果她崇拜某位歷史人物，就為她去找一本記載該人事蹟的著作並送給她。

給她一張可以抵用十次的點券，每個點都代表你為她代勞，通常是她做的一件雜務。

做完所有的事而不發怨言。



愛在於成全不在於奪取，它在於奉獻在於犧牲。

替全家人預備晚餐。

請當地的一家優格冰店為她做一個心型或其他獨特造型的派，並覆上餅干屑。

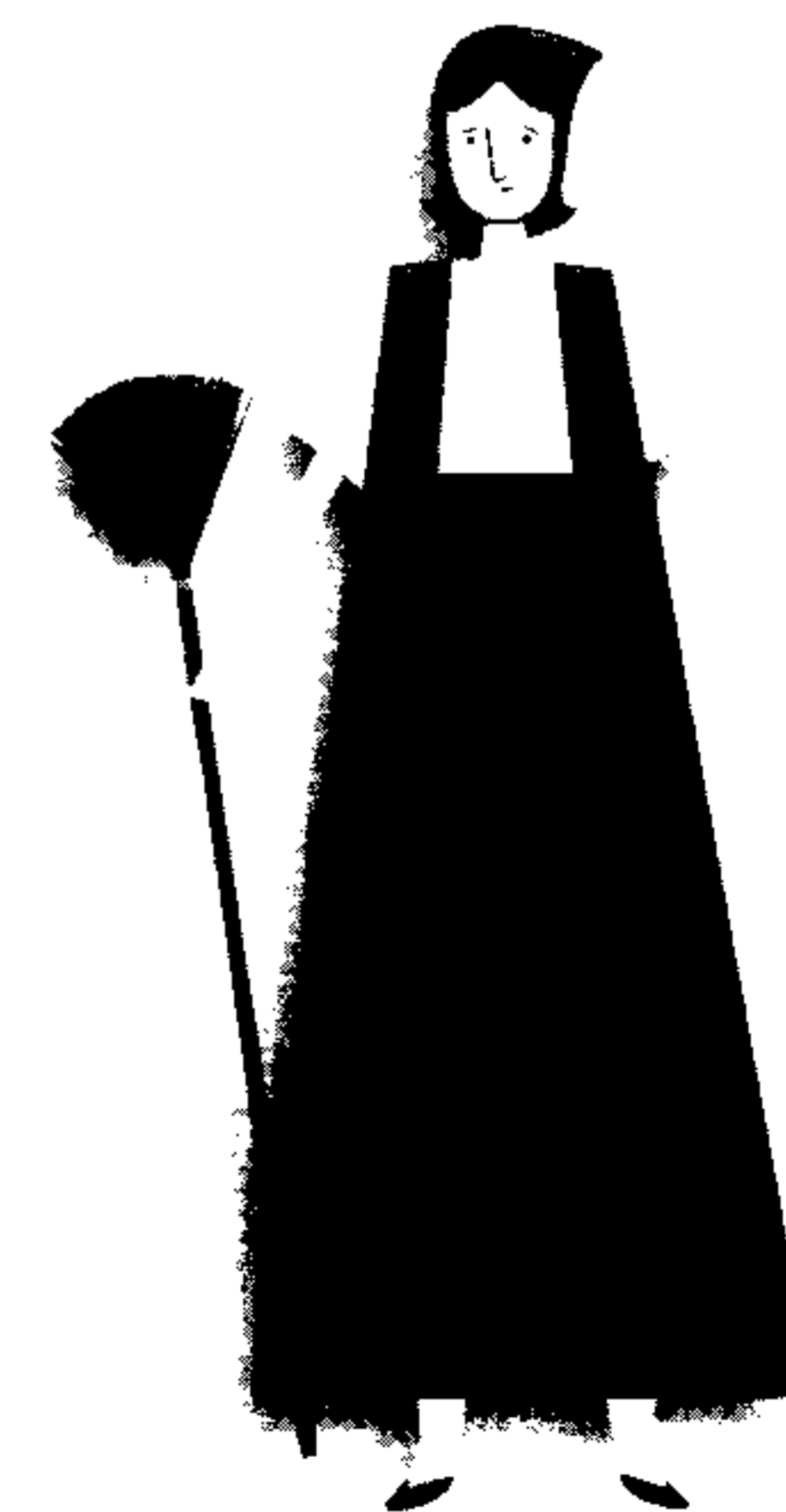
問她：「你心目中理想的夜晚是什麼情景？」並致力去完成如上的一幅景象。

愛必須有開闊的心胸，才不致走入自私的窄門，進而走入恨的絕境。

一起去上舞會的舞蹈課程。

和她最要好的一位女性朋友聯絡並安排一次驚喜出遊，讓她倆可以在旅館溫暖的泳池旁共渡一個週末並痛快聊上一頓。

帶她去打迷你高爾夫球。



愛情往往在佔有之間毀滅，在犧牲之中成全。

安排一次你們二人的慈善活動，  
如訪問一家托兒中心或替紅十字  
會準備「愛心衣物」。



將自己的衣物掛好。

問她：「你早上最喜歡聽哪個  
電台？」先幫她設定好，使她  
一醒來就聽到她喜歡的音樂或  
談話。

愛需要回饋，一個不傳衍愛的人，終會失去他所得的愛，愛是一種精神食糧，存得太久會腐壞。

問她：「我可以為妳做哪三件事來表達我對妳的愛？」  
全力以赴完成這三件事。



問她：「你希望在今年有哪三件事可以幫助我們的關係，使得今年成為我們婚姻年日中最棒的一年？」



定期帶她出去約會。



我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。

當你告訴她何時會返抵家門時，請將它列為最優先的約會並且要準時。

按她所能消受的，盡可能經常對她說：「我愛妳」。

