

关于恋爱的准则和
那些零零碎碎

关于婚姻
我们所能知道的
真相

揭开
深藏在婚姻内外
感情中的秘密

wanshui tanxin

安徽教育出版社

Wanshui tanxin

晚睡谈心

晚睡最能打动人心的地方，是她饱含感情的文字含有深刻的生活哲理，生动有力地直指问题的关键所在。她就像看到了我们在生活中是如何由于人性的缺陷和弱点一步步走向错误的过程一样，鞭辟入里地为我们分析走入困境的原因和可能导致的结果，告诉我们应该如何自救。作为曾经得到过晚睡真诚、无私帮助的过来人，这一生，我永远都会记得她说的这样一句话：“人的一生不管到了什么地步，只要觉醒，那剩下的那些日子就都是值得的，你才能尝到不同的滋味。”

——羽叶

“如果人生注定不会一帆风顺，那么苦难在年轻的时候到来，对我们来讲是一种恩赐。感激那些伤害我们的人和事吧，正是他们，让我们成长。”在人生中最低潮的时候，在天涯上初识晚睡，长篇累牍诉说着苦痛和委屈。姐姐长长的几页回信我总是看了又看，其中这几句话让我热泪盈眶，每每想起都会心动。感谢姐姐帮我在最短的时间内把怨恨化成谅解，面对生活，笑面如花。

——姚虫

网上有幸认识晚睡，时常感慨，人世间何以有这样的兰心蕙质、菩萨心肠的女子，对世态炎凉看得透彻入骨，又能体谅人性的无奈与脆弱，她理性智慧，分析入木三分，率性直言，锋芒毕露，幽默诙谐，妙趣横生，温婉亲切……看晚睡的文字，是一种美的享受，更是精神的饕餮大餐。

——小愚若愚

世间从来不乏智慧之人，世间从来不少启慧之书，可是当天涯上如此真实的人间情感案例，佐之以晚睡的看、点、评、荐、议，人性有了具体地表述，悲欢离合不再缥缈无踪，看故事的我们也在反省自己的生活。文字易得，真心难求，晚睡曾经用自己的智慧帮助过很多很多的人，才艺加上人品，晚睡被很多网友敬仰。而我自是欣喜能认识晚睡，欣喜那些跳动的文字在我的生命里珍藏。

——猫儿总在暗中笑

上架建议：情感 | 通俗读物

ISBN 978-7-5336-5178-7



9 787533 651787 >

定价：24.80元

晚睡/著

晚睡谈心

解开那些情感的结

Wanshui Tanxin

图书在版编目(CIP)数据

晚睡谈心 / 晚睡著. —合肥: 安徽教育出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5336-5178-7

I. 晚… II. 晚… III. 情感—通俗读物— IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 176418 号

责任编辑: 张丹飞 杨菁菁

特约策划: 辛海峰

特约编辑: 刘 艳

装帧设计: 棱角工作室

出版发行: 安徽教育出版社

地 址: 合肥市繁华大道西路 398 号

邮 编: 230601

网 址: <http://www.ahep.com.cn>

经 销: 新华书店

排 版: 安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 16

印 张: 15.75

字 数: 205 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 24.80 元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本书印刷单位联系调换

电 话: (010)84242008—8004

自序

情感的话题从来都是热门话题，不管怎么成功的人士落到生活中都逃不过感情这个关口和考验。只是，感情的事情也是天底下最难说清楚的东西，因为它不仅需要认识到位，更关键的是当一个人动了心的时候，理性的认识就很难去指导行动，就会深陷在一个自己无法左右的区域内不能自拔。

从来都没有人能够逃过这样的命运。有的人没有这种体会，是因为还没有品尝到真正的动心，未曾真正品尝到那种六神无主、全部被左右的感觉。

多强大的人，都可能成为感情的弱者，感情的世界自有自己的规律可讲。

所以，所谓的情感智慧，不过是一种无奈的开解，是尽量在理性能够介入的区域增加一点抵抗非理性的成分，躲避付出更多的代价。对感情本身来说，没有人就一定比另一个更明白、懂得更多，只是怎样将这种感情用来服务生活，不要让它们成为漂泊的灵魂，才是应该用来学习和思考的。

这本书的内容和素材都是来自我在“天涯”社区的回帖，在那里我是“晚睡”，一个很古怪的名字“晚上不睡早晨不起”的简称。这些文字的内容很肤浅，但是文字后面所承载的那些真实的灵魂和真实的境遇都是沉甸甸的。文字不能完全勾画出一个在人生的困惑中不知何去何从的孤独，也不能成为一叶渡河的扁舟，把这些孤独的灵魂渡上岸。我只是一个记录者，写下我身为一个旁观者自己能够提供的或许软弱而空洞的劝解，留下我自己的思考和疑问。

最早在“天涯”社区回帖是三年前，开始就是一种业余的消遣，

渐渐地这个游戏开始变得沉重，我从来都不知道，原来自己的存在能够对另外一些人具有那样特别的意义。很多人将自己的痛苦和烦恼捧在手心，放在你面前，毫无掩饰地展露自己最脆弱和最真实的一面，即使在这样的过程中要经历再一次揭开疮疤的疼痛，也都无法阻止他们渴望求助的心。

信任，是人间最凝重的情感之一，沉重得叫人开始畏缩。于是我就这样穿梭在无数故事之中，体验那些自己熟悉和不熟悉的感情生活。

倾听，然后说出自己的看法，如此而已。没有谁能代替谁生活，或许我只是扮演了一个路人的角色，在他们无法自拔的演出中，点评一下身陷其中无法看清的问题所在。我不想替任何人作决定，我只是想帮助他们理清自己内心真正的想法，那些可能被他们忽视了的、掩藏在纷乱的琐事中的心灵感受和那些缘起。

最终，能否从烦恼中走出来，尽可能选择代价小的那条道路还要看他们本人的能力。我只能做到那么多，只能目送着一个人走上自己命定的道路。

有很多人借助着我的力量走出来了，他们眼前的迷茫就像一支暂时被风吹得飘摇的蜡烛，只要一点点拨就能重新变得明亮，继续灼热地燃烧。

起到作用的，不是我的分析和帮助，而是他们内心中愿意求得改变的智慧和心胸。

看多了那些感情中的纠缠、痛苦、反复和沉迷，也多了一点悲凉和沉默。越来越觉得每个人都会在时间的催化下改变，只是这种改变因为现实的复杂超出了我们的想象和准备。谁希望成为一个太明白人间风雨的人呢？谁愿意了解人心中那些黑暗、荒唐、罪恶的一面呢？这些醒悟都是以所有经历的痛苦和挫折为代价换来的，体验得深一些，就看得分明一些，走得越近一些，就感受得更多一些。

其实不管怎么样，明白还是顿悟，时间都会过去的，从所有悲喜的缝隙间流走，我们可以任由时光怎样作用，都坚持做那个不改

变的人，但是这样辜负的有谁呢？还不就是自己的人生？

所以，我们应该学会煅烧自己那些实践经历中的所有的幸福快乐和悲伤绝望，不要让它们白白地过去，而我们除了痛苦、悲哀什么都得不到。就像琉璃，工艺复杂，火里来、水里去，那样的高温之下，也没有烧成灰，淘汰那些失败的、最终被证明是错误的东西，最后变成美丽、斑斓、玲珑剔透的美丽艺术品。每个人都拥有自己的那一个，从来都不会重复。

把痛苦贴近胸口，用自己的体温温暖它，它就会成为生命中不可分割的一部分；把痛苦烧成琉璃，用它的美丽来证明自己，你没有白白地苦过，你最终超越了坚强。

所以，这本书的内容其实只是一种理论，在时光的作用之下的一点体会而已。把过去几年之间自己在感情问题上的思考沉淀下来，把很多人故事中最值得令人回味和告诫的东西收集起来，算是对那些曾经依靠着这些文字取暖的人的最好回报。

如果你愿意停下来，听听一个人用光阴磨砺而成的关于人生和情感的表述，就请你，请你多一点耐心，寻找那些可能与你相同或者不同的东西。如果你能够获得一点意外的惊喜，那就是我所能给你的，来自陌生人的最好礼物。

感谢天涯网友，感谢北京磨铁图书有限公司，感谢我的策划编辑辛海峰先生，感谢我的先生和儿子，特别感谢小愚若愚姐姐，没有你们的帮助就不会有这本书，再次感谢。同时，对于这本书中引用的部分情感实例，都是由我个人回复的网友的情感经历整理简化而成，所有姓名皆为化名，具体的人物细节都已经隐去，希望不会对大家造成困扰。

晚睡

2008年8月末于东北

晚睡谈心、 wanshui tanxin 目录

恋爱篇

凡人的恋爱准则和那些零零碎碎/1

第一章 爱情的基本概念和逻辑/3

第二章 是什么在惊扰幸福/24

第三章 应该了解的情感规则/59

第四章 面对分手，那些可以行走的道路/86

自序/ I

婚姻篇

关于婚姻

我们所能知道的真相/107

第一章 结婚，你准备好了吗/108

第二章 个性的缺陷造就了怎样的尴尬和烦忧/119

第三章 婚姻受到伤害，凶手是谁/140

第四章 走好一个人的道路/160

揭开

深藏在

婚外感情中

的秘密/179

婚外情篇

第一章 产生婚外情的温床/181

第二章 婚外情逃不开的结局和遗憾/192

第三章 拨开谎言的真相/207

第四章 度过生命的这一劫/217

晚睡谈心、 wanshui tanxin

恋爱篇：

凡人的恋爱准则和那些零零碎碎

人的一生，总会爱上一个人。

每个人都不想忍受孤单和寂寞，找一个能够承担自己所有幸福和悲哀的肩膀，成全对爱的向往和渴求。

这曾让每一个生命燃烧的信念，是一种刻骨铭心的体验和经历。

有人说：体验爱情就是体验生命，经历爱情就是经历人生。

在年轻或者更年轻的时候，谁都可能为自己喜欢的人心甘情愿地付出过；都可能曾经是别人默默盼望过的那个人，被想念着、疼爱着、承担着；都可能曾经是别人温暖的梦想，从少年到白头。只有在爱情里，一个平凡的人才能够得到自己生命中那种被尊宠和被另外一个人视为唯一的感觉。然而，太多人在爱情中浪费了太多的精力和时间，始终走不出感情困惑的深潭，把情感的空间放大成生命的全部世界。在苦苦寻觅的过程中，有时竟是花费了一生的时光。其实这样纠缠到最后，爱情早就已经不复当初最原始的模样了。

主宰着一个固执的心愿的根源不过就是人性中

的自私、占有和畏惧现实、不敢面对新的挑战的弊端罢了。其实需要被爱，也需要付出爱，后者对我们的意义甚至超过前者。说爱情没什么了不起的人，不是没有经历过爱情，就是已经被爱情伤害过而产生了畏惧心理。

什么又是真正的爱呢，不同的人有不同的视角，不同的阶段有不同的解释。爱上一个人也许很容易，但是能否将这种感情化作可以为生命消耗和使用的能量，能否获得可供一生收藏的回忆，就是另一个概念上的事情。

爱情的本质都是单纯清澈的，不过由于落身在现实中而不得不被现实所制约和改变。

其实，爱情就是一种感觉，是一个过程。在这个过程中要有能够将自己的感情固化为一种简单的幸福的能力，才能是爱的成功。

这其中，重要的永远不是深度，而是能力。

第一章

爱情的基本概念和逻辑

对于感情，我们永远都在研习，不可能理性得如做一道方程式答案清晰明确。

爱情也不是发乎天生，它需要适当的环境得到培养和不断生长。爱也不是一定要时刻相守，能够留住一个人，而应该是，他能够在你身上看到自己感情的回馈，映射出幸福的自己。

成熟健康的感情就是：通过爱一个人，取得自己对世界更加完整的生命体验，并不会因为爱情的来去，就否定自己存在的意义。

1 爱情的光不能只照到自己

爱情是一个舞台，两个人合力做着一场演出，始终追随着对方的情绪，并作出自己的反馈，这种良好的互动才能够确保演出的精彩。

可是，我们往往只是感动了自己，将所有的聚光灯都打在自己的身上，将所有的精彩都归于自己，遗忘了搭档的努力而独自享受着虚荣的掌声。我们爱着的，是那样尽力表演的自己，也是无限渴望爱情、忠诚爱情的自己，却渐渐地把对方逼出了这个舞台。

情感实例： 林木 男 22岁

年轻的时候不懂得什么是爱情，就是有一种冲动和蛮力，觉得只要自己有了感觉，就一定要表达，一定要得到，

也一定会得到。狂轰滥炸的情书攻势、鲜花攻势、信誓旦旦地为了她出生入死的承诺。只要是能想到的，只要是她想要的，我都拍胸脯打包票。这种勇敢可能满足了她的虚荣心，让我得到了她。

可是接下去这种自负也伤害了我们的感情，无论做什么事，我都习惯性地让她闪到一边，我来处理。慢慢地，让我更在意的是得到她，而不是她的感情，而她更在意的是我在某件事情上最后的结果，而不是我在这件事情上付出的努力。

所以，我也失去了她。

一个人的人生观和爱情观紧密相连，无法分割。你有什么样的人生观就有怎样的爱情观，年轻的时候自视很高，对感情更多的是征服的欲望，控制局面，追求完美，并不懂得真正的珍惜。

爱应该以一种非常肯定和明确的态度告诉对方，你很爱，你有信心经营感情，这对于一个被爱的人来说是非常需要得到的抚慰和欢欣。而不是这种过于张扬的个性，那种霸道的，不容分说的所谓真诚和执著，很容易引起争议，更容易给对方造成一种不被尊重和不留余地的错觉。

所以，对待感情，最好的态度是刚柔并济，强弱兼有。意识上要坚定，给予对方安稳的情感底线；态度上要谦和，希望对方知道自己对爱的重视和珍惜。真诚是一块敲门砖，放下一些所谓的架子和跋扈的作风，可能会更好一点。尤其是对没有到手的感情，在心理上谦恭一点，谨慎一点，多尊重一些，更显出一个人对这份感情的重视。

2

开始的时候就应该知道，享受过程很重要

一段感情由不同的开始方式，一见钟情总是少数，更多的不是

一个对另一个更有好感，就是一个人先开始爱的期待。总是需要某一方多付出一点力气，去争取，去表现，从而赢得一个人观念的转变，让对方爱上你。

怎样将这种单方面的情感推向两个人的爱情，是一种甜蜜的烦恼。这个过程其实也很美好，不能只奔结果而去，而忽视了过程的重要。

情感病号： 杨力 男 25岁

我们是高中同学，我一直很喜欢她，最近我把自己多年暗恋她的事情告诉她了，她没有反对，答应等我回到她那个城市工作的时候再决定是否能够接受我。可是因为自己的心急，我提前就跑去看她，和她一起出去玩的时候还不太懂照顾她，而且在临走前问她能否接受我，她让我不要急，我就说了气话，让她很生气，第二天她说不会再给我机会了。我该如何去挽回她失望的心？

专家门诊：你太急于得到肯定了，忘记了这本身不是一件容易的事情，也不是一个人太好下的决定。你可能在心中温习了千百遍这样的过程，认定了这个人是你毕生的追求，但是对于她来说这是一个很突然的事情，她需要适应和说服自己接受，你太性急，或许会让她觉得你的目的性很强，更增添了一种戒备心理。

人在动心的时候多半就是这样患得患失，因为看得太重，反而越发笨手笨脚。年轻没有经验，不知道何去何从，但那忐忑的感觉也是美好的。因为随着阅历的增长，这种感觉自然消失，它是你永远不可能重来的滋味。所以，享受过程最重要，在这样的时候，说一生还为时尚早，你要学会怎么样去爱，怎样表达爱，这就够了。

脚步放慢些。细细品味的感情才更有滋味，真诚的分享才能彻底走进一个人的心里。情感不是只有剧烈的燃烧才能丈量出深度，

尊重、平和、耐心、细致的态度是为自己加分的最好方式。要以一种比较轻松的态度去交流和分享生活，要如春风化雨，慢慢渗透人心，不要总期待一个明确的承诺，而忽视了用真诚去打动对方，温暖对方。

只有水到渠成，一切都渐入佳境的时候，爱，才会不期而至。

爱与爱，要站在平等的高度

感情最基本的条件不是世俗的地位和金钱的标准，是平等，是两个人在感情中懂得相互协调和让步的尊重。爱情，应该说是平等的一种交流方式，是相互尊重和谅解的情感，一方仰视一方决不是爱情应该有的面貌。

情感实例 1： 小鱼 女 22 岁

我各方面条件都要比我男朋友要好，我们之间从容貌长相到事业前途都有一些差距，但是他身上自有他的优点，他诚实、善良、宽厚、有修养，是我理想中的好男人。我从来都没有觉得我比他强，因为他有自己的资本和优势能够与我的那些优点相抗衡，我们在天平的两端是相等的重量。

这应该是最健康的生活态度和情感智慧吧，能够看到对方身上自己最想要的东西而加以珍惜，放弃掉自己在世俗眼中的所谓优秀，在感情中和对方站在同等的高度，享受那种最淡然的幸福。

情感实例 2： 江玲 女 24 岁

我和男友一起两年了，刚开始的时候感情很好，可渐

渐地我就感觉到我们的爱越来越不在一个平衡点了。他觉得我学历低，只是一个本科，应该继续深造，所以我在努力地提升自己，觉得只有考上研究生了，有了一个稳固的经济基础，那样我才不会比他差多少，落后多少。就算真的因为差距而分手，起码我有能力照顾自己。

一个人值不值得爱，和这个人是否完美没有直接关系。

在一段感情中，不要失去自我。你成长，你进步，这应该是发自你内心的自我的要求，是你对于自己前途命运的慎重思考，不应该狭窄到只是为了这个男人的爱。当你所有的改变都是为了他的喜好的时候，你所有的心思都围绕着他的时候，你就已经丧失了独立的个性和魅力，这种一边倒的方式实在不是健康的情感方式，也不利于感情的发展。你这样的心态不是让你沦为仰望着别人脸色的情感弱者，就是让你最终失去这个人的耐心。



没有任何物质要求的感情，其实并没有为未来做好准备

如果时间可以在适当的时间停止，那么很多爱情都可以得到最完美的保存。但是，生命永远都要继续，曾经浪漫得如诗如画的恋情总要变成生活中朴素的安慰和支持，任何浮华都要被现实剥蚀。

所有单纯、浪漫、勇敢的感情，可能是一个人的一生中最美好的回忆，但是毫不考虑现实要求的恋情，其实并没有为未来做好准备。

情感实例 1： 林涵燕 女 27 岁

年轻的时候，我可以那样死心塌地爱上一个没有大学学历，没有体面工作的人，那时的单纯与勇敢，如今已经消失得无影无踪。现在的我，有不错的工作、收入和自己的房子，但是我希望在有感情的基础上对方的收入经济水

平和差不多，我不能接受比我条件差的男性，这样的想法有错吗？

在感情的考虑中，增加对现实的把握一点都不庸俗，用不着因此来否决自己。成熟的感情和婚姻，一定会建立在双方都能接受的物质和精神世界中，缺一不可。

物质不是选择感情最重要的、唯一的因素，但是精神也与物质息息相关，决定了一个人的成长背景、生活习惯和细节品位，而这些都是婚姻中两个人之间必不可少的调和剂，忽略这一点，就是忽略了自己的承受能力。真正的可以长久的爱情应该成为一种生活元素，一种具有实用价值的东西，能够落脚在现实生活中，支持精神。

你挑选别人的时候，别人也在挑选你，物质条件作为感情因素中的一个背景和映衬，也不应该起到喧宾夺主的效果，而应该服从服务于感情的深度和厚度。否则，没有了爱情，再丰厚的物质都是失去了灵魂的珠宝，暗淡无光。与现实结合的感情最终就是变成一种生活方式，一种潜移默化在我们生命的每一个瞬间的东西。

用什么样的方式去爱，用怎样的态度来理解爱，我们就会拥有怎样的生活。

情感实例2： 鲁洁 女 23岁

与男朋友恋爱半年多，关系相处很融洽。他平时在小事上很迁就我，对我也挺好。但是他家境很一般，收入不高，所以我们在一起基本都是我花钱。我知道他从我手里拿钱可能也不好受，我从来没有怪过他没钱，但是依然对肯花女人钱的男人有一种隐隐的不安。

人寻得幸福的途径有很多种，物质和金钱是最现实最常见的一种，但对于某些人来说，和一个收入不如自己的人生活在一起也不是不能幸福。这就看你要的是什么，更看重的是什么，如果你对物

质没有太多奢求，也没有男人一定要养家的传统观念，手段疏阔，做人大方，那么用金钱作为武器来驾驭一个男人，恐怕比你用感情驾驭更简单。

一个人穷不要紧，要看有没有志气，有没有头脑，有没有男人的坚韧和勇敢、生存的本领、基本的技能和学识。男人，最重要的是有担当。恋爱的时候没钱也没关系，我们可以用爱去填饱肚子，靠燃烧激情过日子，追求的是一种默契的感觉。但是婚姻不一样，婚姻的本质是物质的，是建立在一粥一饭的基础上的，需要一定的物质基础和必要的经济保证才能良好地运转下去。你能靠爱情取暖，一时可以，但一世就很艰难。没有经济保障的婚姻早晚会在感情的浅滩上触礁。

在没有更深的感情之前的时候，谨慎地捂好自己的钱袋，这不是小气，这是必要的自保。

情感实例3： 王乐 女 19岁

这是我第一次恋爱，男友没房没稳定的工作我不在乎，但是家人却拼命反对。我不想失去他，现在不知道该怎么办！

成熟的人才能有成熟的感情。你说你不在乎他穷，那可能只是因为你还没有站在思考现实的高度。当你爱得痴迷、无暇思考一些问题的时候，你的家人，你的亲人就有可能在代替你思考。所以他们会反对，因为经验和阅历让他们能够有穿越现在的目光，看到很远的未来，预定了你们的结果，于是不愿意赞同。你可以反对父母双方的意见，但是你要确定自己有足够应付现实的成熟和头脑，而不仅仅是头脑发热。坚持自己的信念需要实力支撑，盲目地为了反对而坚持是最愚蠢的做法。

在压力面前，有的感情会得到加固，有的感情会被摧毁。结果之所以不同是因为这取决于我们是用什么在爱，毫无现实基础，仅

用激情维持的爱情，注定是昙花一现。

5 世界上最强悍的就是感情，你输了感情，自然就会输了气势

爱情中有强烈的渴望取悦对方和奉献自己的成分，当我们被爱情沉浸的时候，那个人被扩大到满心满眼满世界，所有的悲与喜都围绕着对方转换，我们会不由自主地把为对方吃苦受累、压抑委屈当做甘之如饴的事情。

这时候，我们最容易忘记的就是自己。而当你遗失了自己，爱也会渐渐地遗忘你。

情感实例： 蒋生 男 24岁

女友聪明漂亮，心地也很善良，就是性格比较泼辣，只要是哪怕有一点不开心的事情，都会破口大骂，动手甩耳光，拳打脚踢。我一直在忍让，其实我对女友是真心的，承担了所有的生活压力，要钱随便地花，家务从来不要她做，我不知道她为什么还不满足。

谁首先在感情世界中位于下风，谁就一定要在体力对峙中落败。世界上最强悍的，就是情感，你输了感情，当然就输了气势。

或许这样被女人殴打的男人都是温厚宽容的好男人吧，因为在爱着，所以纵容着；因为在爱着，所以卑微着。渐渐地，失去了最后一道底线，尊严扫地，变得鸡肋一般的尴尬。爱就像一道紧箍咒，控制住了你，不是不能打，而是不敢打，手脚和心一样，软弱得一塌糊涂。

爱，要建立在爱护自己的基础上。只有先爱自己，珍重自己的身体、感情、前途，成为一个具有独立尊严的人，才能有爱人的能力和基础，然后才有能赢得感情的机会。如果为了爱，把自己变成

了一个没有灵魂的人，把自己的喜怒哀乐都放到了对方手中，当你仰望着一个人去相爱时，无疑会助长这个人对你的轻视和嘲笑。

错的永远不是对爱的重视和付出，错的是在没有保留自我的情况下失去了根基，盲目地付出。

6

身体上的温暖，即使累加无数次，也无法衍生出真正灵肉合一的爱情

在男人的概念和情感中，尤其是初涉爱河的男孩子，由于身体的冲动而导致情感的热烈是占很大的比例的。爱着对方的，是自己的身体还是自己的心灵，往往他们自己也并不太清楚。他们喜欢用女人是否愿意托付身体来衡量感情的深度，但是当女人将身体看得太重，而男人看得太轻的时候，身体的快感只能引导出生理的欲望，一定无法变成真正的爱情。

情感病号： 圆圆 女 21岁

我和男朋友认识第二天他提出去他家聊聊天，我去了，结果我们发生了关系。开始的时候他对我很好，我发现我真的是爱上他了。但是他对我总是忽冷忽热，表示出我太随便的意思，可他对我还是会有亲密的行为。后来在我的要求下我们还是会见面，他还是会和我上床。我觉得他还不够成熟，不知道什么对自己最重要，他对我还是有感情的，我是否应该等待他成熟呢？

专家门诊：你们之间的感情开始的时候就先天有缺陷，一个第一次见面的男人要求和你在一个封闭的场所中交谈，这对于成年男女本身就是一个隐蔽的性信号，证明他其实只是渴望和你一夜激情，并没有足够尊重给你的信号。你接受了，不过验证了他对你的基本

认识：轻浮，好上手。也许，他也渴望说服自己，希望自己能够相信他也可以不计较你的随便，认真地与你恋爱，可是，他做不到，这长期的反复说明他的确介意，介意到无法自制，只是由于你一再地表示自己可以等待，可以不计代价地守候他，他才无奈给你一个试用期罢了。

一相情愿的坚持有意思吗？更为荒谬的是，你非要把对方的不爱说成是不成熟，然后催眠自己要耐心等待男人成熟后重回你身边，你试图说服自己，这种等待是有意义的，因为你不愿意面对现实——一个这个男人只爱着你的肉体，却不爱你的心灵的事实。

沉浸在自己的臆想中的人通常都会很可悲，他们把真正的现实忽略不计，只愿意相信自己想要相信的，能够相信的东西，这样的结果是，往往输得一无所有。

他对你，绝不是成熟与不成熟的问题，而是爱得不够，甚至不爱的问题。而你，如果想要真的幸福，就不要自己骗自己，或许，你可以利用男人的优柔寡断和身体上的软弱，最后得到这个男人；但是，这绝不会是幸福的开始，而是悲剧的序幕。很多例子都证明了这一点，你费尽一切心机想要得到的东西，并不是他有多么好，而是你不甘心失败而已。

不要以为这个男人肯与你亲热就一定是有残留的感情，这根本代表不了什么，只能说明他对你的温度仅限于身体停留时带来的最原始的瞬间的温暖，离开时，你就又退回到原地，成为一个他无法从内心深处要尊重和爱慕的那个人。这种温暖就算累加无数次，也很难衍生出真正灵肉合一的爱情。



爱不应该是封锁，而应该是放开

常常有这样的青年男女，将爱情作为自己生活中最重要的事情，

追求的是两个人朝夕相对、时刻都不想分离的境界，爱到最后，爱得那么孤单，爱得日益单薄。回顾四野，除了彼此再没有别人，才发现，原来我们已经为爱荒废了向外看的眼睛和丰富的心灵。

情感实例 1： 兰兰 女 22 岁

以前的我是很开朗的，朋友也多，但是恋爱之后发觉自己朋友越来越少了，特别是知心的一个也没有，我变得不愿意出去社交，觉得很麻烦，有烦恼都是跟男友讲，结果现在竟然连诉说、逛街的一个对象都没有，觉得好失败，却不知道怎么改变。

一个人的一生应该有很多的支撑点，亲情、友情、爱情、事业、自我的世界，这样才不会在人生的波折中失去平衡。如果将所有的希望都寄托在一个信念上，将爱情当做存在的唯一理由，那么这种单点支撑的结构必然会极其容易坍塌，一旦这唯一的追求得不到满足就会无法忍受最终的失败和荒芜，整个生命都将被颠覆。

一个人的世界不可以小到除了自己的恋人或者伴侣没有其他的朋友，这样你的世界会越来越小，你会越来越缺乏眼界和健康的心态。牢牢地抓着恋人这一棵救命稻草，他也会觉得累，觉得烦。不管他现在怎么承诺，一个人如果没有属于自己的空间，喜乐都仰仗着别人来成全，迟早会成为一个无知无趣的人。而当你已经没有独特和丰富的东西和对方分享的时候，你在对方心中的色彩也会逐渐暗淡。最后，那么狭小的二人世界中都会变得相对无言。

爱不应该是封锁，爱应该是放开。我们恪守的不应该是狭义的爱情，而应该是广义的，是通过爱这个人让世界更友爱、更宽容。爱也只有放到更广阔的世界和空间中去才能保持鲜活的生命力。真的爱情是因为你在爱着，所以更爱生活，爱全世界，爱所有美好的东西，变得更宽容、更柔软。就算失去它，你也不会失去所有曾经温暖的记忆和感悟。你把爱收藏在心里，永远都不会失去。

一个人最重要的事业是经营自己，只要把自己经营好了，才能以自己独特的魅力让爱情得到长久的稳定。一个人也只有停止纠缠在无序的感情世界中，才有可能获得更宽广和豁达的人生。

情感实例2： 娇晴 女 24岁

人应该在乎恋人以前的感情经历吗？我们现在感情很好，但是一想起他曾经对我说的话可能也对别人说过，他对我的好也被另一个人享受过，我就非常难过，我担心，其实他永远不会忘记她。

生命到了一定程度，一定会是复杂的，集合了很多很多快乐和悲伤的元素，从来都不会是单纯到只有一种色彩和心情。别人是过往，你是现在，懂得处理的人本来就是互不干涉的东西。

相爱的人，本能地都会对对方过去的感情经历产生一种好奇、嫉妒和不平衡的感觉，这是爱情的独占心理决定的。小小的吃醋和在意，是爱中情侣的乐趣和美丽的风景线，标志了彼此的感情深度。但是，如果这种心理已经严重地影响了目前的感情生活，到了自己不能够劝解的地步，难以自拔，就不是正常的了。尤其是在对方的感情经历是在与你相识之前，况且当下已经没有瓜葛的情况下，你还是不能接受他的感情不再是一张白纸的事实，这就是心结了，也是心魔，必将严重损害到你和对方的感情发展。

人只能活在当下，不能活在无法更改的过去和缥缈的未知中。纠缠于已经不能改变的事实，不是明智的人。若想快乐，就要学会放下。不要总是耿耿于怀过去的种种，有能力看清楚他现在如何对你才是有意义的。



不独属一个人的感情，只是甜蜜的毒药

有人说，爱情一定应该是快乐的，两个人在一起要开心才能不

枉爱过一场。

但是如果爱情只追求一种感官上的刺激和快乐，未免太过肤浅。而且很容易出现另一个倾向的问题，那就是在一起你能够得到快乐，但是感情缺乏责任和担当，现在你有多快乐，也许未来就会有多绝望。

情感实例 1： 洛丹 女 25 岁

他说爱我，我们在一起也非常快乐，但是他总是和其他的女孩子保持暧昧的关系，我觉得这是他喜欢的一种游戏，他享受这种能和她们勾勾搭搭的快感。我生气，他却说他心里是爱着我的，还说这并不代表什么，要我相信他的感情。

这样的爱情，不过是一件赝品。

如果可以将爱情比作一种植物，那么它脚下的土壤就是忠诚。没有专一和真诚作为条件的爱情，充其量就是打着爱的旗号的游戏。真正的爱情首先是一种责任，是一个承诺，不能够被轻易打破的承诺。失去了这样的内在和本质，那所谓的爱情不过就是肉体欲望的浮光掠影罢了，泡沫一般容易破碎。

他说爱，却如采蜂蜜一般流连在女性之中，追逐着始终不间断的新鲜刺激，这代表着这个人情感的轻浮，而轻浮的东西永远承载不起漫长时间的考验。

即便这样，即便爱情的保险期那么短，但最起码的，我们要有一双懂得分辨谁更有诚意的眼睛，也不能让一个人明目张胆地在我们面前践踏感情。

情感实例 2： 凉子 女 27 岁

我和男朋友相处半年了，感觉很好，他在事业上遇到困难的时候我心甘情愿地拿出钱来帮助他。可有一天我发

现他还有另外一个女人，她已经在他身上花了至少 20 万。男友说自己根本不爱她，只是为了她的钱。我真的应该相信他说的话吗？

很多时候，当你的恋人介入了另一段恋情的纠葛中，不肯分手来专心对你的时候，其实不是不能做，是不想做。就这么简单，所谓苦衷，所谓犹豫，都是由于不想为你付出太多代价，企图以最低廉的成本拥有你而已。

如果你爱这个人爱到可以无视一切世间通行规则，爱到即使他杀人放火也不介意的程度的话，那么就等着他，别去想他是否会欺骗你。因为爱已经成为你狂热的信仰，在这种无可置疑的信念之下，理智已经微不足道。

如果你还没有达到这样的境界，那么你就应该在付出自己的情感之余，懂得思考爱情是需要正直的人格做支撑的。和一个是非价值观有异于常人的男人在一起，你未来需要扭曲的不仅是感情，还有很多生活中不计其数的挑战你心理底线的琐事。

不要以为爱是超越人品和素质的一件事情，其实它和一个人的本性密切相关，有什么样的人生观就会有怎样的爱情观，两者密切相连。

情感实例 3： 成悦 女 23 岁

我个人觉得自己是个很优秀的女孩子，他各方面条件都很好，我们很相配。可是在一起了才发现他还有一个多年的女朋友没有分手，他说那段感情完全是错误的，要我等待他把这件事情处理完毕我们再在一起，可是这个时间却遥遥无期。有的时候我安慰自己，失去我是他的损失，可是无论如何我也不能说服自己放弃他，他是第一个让我爱得如此深的男人。

很多时候，人的感情是不受理性控制的。最起码，开始的时候是这样，我们爱上什么人，对什么人动心，也许只是瞬间的感觉和刹那的燃烧，而身不由己地介入别人的感情或者被别人介入都是情感的世界中不可避免的事情。

如果从旁观者的角度来看，这个男人未必有你想象的那么优秀。或者，你了解到的只是一个表面，是你愿意相信并沉醉的假象。不要相信一个男人对你说的前一段感情只是不得已的话，永远不要相信。也千万不要因为这个男人抛弃了前尘选择了你而感到沾沾自喜，事情的真相往往不是由于他更爱你，而是你能够比她对他更新鲜更有利罢了。

他只是懈怠了，只是有些疲倦，需要新鲜的空气来呼吸一下，需要更热烈的刺激来点燃自己的生活。不要相信任何男人向你倾诉感情的不幸。真男人，会自己料理这些，不需要一个弱女子来承担。

和别人分享感情，是一种没有未来的绝望；不忠诚的感情，是甜蜜的毒药，短暂的幸福，一定会还回去。



不能和对方的需求接轨的感情，无法指向幸福的方向

感情需要表达，需要用对方能够接受的方式传递给对方，让两个人都能在感情方式和情感体验上达到一个和谐和平衡。

爱情开始的时候，大多是原始的，缺少人工雕琢的痕迹，而要爱上一个人也是简单的，但没有一定的方式方法，没有对于彼此接受能力和价值观念以及人生目标的深刻把握，不懂得怎样表达自己内心的情感，是很难将感情经营到彼此梦想的那个境界的。

情感实例： 玲洁 女 25岁

我们其实是相爱的，也有很深的感情，但是我们就是找不到一个合适的方式来对待彼此。我不喜欢他抽烟，担

心他的身体，他却觉得自己抽得也不多，只有这一个爱好，我还不能宽容。诸如此类的问题都是这样，我们总也不能用一个大家都能接受的方式来相互对待。时间长了为感情蒙上了阴影。

爱，如果不能和对方的需求接轨，那么无疑就是一场悲剧，因为你将无从努力，你做得越多，烦恼就越多。

爱不是让我们变成相似的两个人，而是在一个大前提之下为了共同的目标前进。尊重对方的个性、无害的爱好，让对方尽可能地可以舒展个性，爱才能成为他内心的真正动力。

你们不是不爱，但是都更爱自己的意志是否得到了执行，是不是能用这爱让对方臣服。爱变成了一件工具，失去了它单独的生命和内在的魅力。这样的爱，还是欠那么一点火候，差那么一点忘我。

只有经过磨合之后，找到彼此都能适应和习惯的，能够令自己安心的方式，才是感情最稳定的时期。

10 爱情没有绝对的安全

这个社会上，有太多情感的背叛、离弃和分手的故事，忠诚好像已经不是美德，而是招致伤害的愚蠢。所以，有些人不敢在感情中投入太多的心血和精力，这样不付出太多，就不会在失去的时候伤心，也不会因为对方的辜负而受到重创。

的确，不投入太多感情，以便让自己随时能够摆脱情感的困惑，那是聪明的，但那也是笨拙的。因噎废食就是这个道理。

过于谨慎和觉得自己能够躲避伤害，其实就限制了自己在感情中的投入和付出。但是感情的规律和任何事物都一样，你不放开，你就无法得到。世界上并没有两全的办法。当你跨越了感情的忘我前进入了这个阶段，就必然会让你失去可能会品尝到爱的无私的机

会。有些事情总要在经历中不断地了解，如果你刚开始就告诉自己你很聪明，你能够放弃一切可能带有不安全因素的东西，也就关闭了自己面对外面世界的通道。我们强调了自我，却失掉了做人应有的承担。爱应该有所保留，但是爱也应该适当地忘我。没有充分的体谅和宽容，把爱情的弦绷得太紧，结果必然是失去。

人总是这样，得到一样，失去一样。一辈子没有意外的人生，总也不会走错的道路，不见得就是最美丽。不愿意在感情中投入自己，是会占据制高点，但是后果就是丧失了对爱发乎自然的感觉，体会不到那种身在其中的纯粹的快乐。

站远一点去爱，会看得更清楚

人在爱的时候，都会无法抑制地欺身向前，越近越好，近到一个一切都扩大模糊到无法看清楚的距离。

爱到你我不分是一个危险的信号，会让我们丧失对于感情全面的权衡和正确的判断。

适当的疏离和对对方人格的尊重，才是可以使爱情延长生命的办法。

情感实例： 辛婷 女 26岁

我们在一起的时候，他一直在失业，家里所有的东西都是我花钱买的，我希望给他最大的自由空间，不要求他一定要赚多少钱，只要他能维持自己的生活就可以了。可越这样，他却越不思进取。也许身陷在爱情中的人，根本是无法用理智来判断的。我的确是很死心眼的，但难道爱情的可贵之处不就在于此吗？

你只是爱上了爱情。

爱一个人，爱到这种程度是非常可怕的。爱到没有原则，失去理智，爱到方寸大乱，偏离了爱的主题。

你像一个极度疼爱孩子的母亲，看着他，什么都好，不忍心责备一点，再辛苦也为他，再难熬也甜蜜。这不是一种健康的爱情方式，溺爱孩子的母亲很少有能培养出成才的孩子，无原则纵容伴侣的也多半没有什么太好的结局。光是隐忍和崇拜无法令一个男人站起来，他更需要内在的责任和外界的压力。像你这样捧在掌心，精心呵护，只能培养出温室里的花朵，经不得风霜，见不得风浪，逐步地在社会中脱轨。

这样的爱在某种程度上就是最大的伤害和无知。你越是努力地养家，男人的心理压力就越大，你们之间的关系就会愈加失衡。如果你们一直确定了这样的一种地位，那么你们多半不会爱得健康和正常，不会坚强而牢固。如果感情本身就脆弱得像风一样随时会飘走，那么无论你怎么的小心翼翼，爱的火苗都会熄灭的。

最后，你就是再不想失去爱情，可能你也会永远地失去。

12 爱的方式不是只有呵护一种，还有严厉、劝告和提醒

作为成年人，尊重爱情和对方的表现就是要懂得分辨和其他异性的微妙感情关系，主动避嫌，这既是对伴侣的尊重，也是对自己的一种责任。

情感实例： 林羽 男 22岁

女朋友比较单纯，对人丝毫没有戒备心。我一直都很尊重她，知道每个人都应该有自己的空间，不能因为恋爱就与外界隔绝，失去自由。但是她和刚认识的已婚男子一起逛街，还拍照、聊天、吃饭，我就觉得有点不太好。我提醒她，她却说我小心眼，爱她就应该尊重她。

有时候，女人不愿意拒绝别人的邀请，也是一种虚荣心的表示，而且往往越是单纯的女孩子可能越不懂得怎么掩饰和抑制这种感觉，于是就出现了本来没有节外生枝之意，却出现了无法解释的轻浮之行为，就像一个孩子贪恋着糖果的滋味，欲罢不能。

我们有权利要求伴侣考虑我们的感受，有义务对自己爱的人提出人生的建议，爱的手段和途径并不是只有呵护一种，还有严厉、劝告和提醒。

这种提醒应该以你自己能够承担的底线为原则，如果突破底线，就不能无限制地忍受了。唯有如此，才能保证对方能够认真思考自己的行为，懂得尊重我们的感情。

恋人之间的关系就是这样，太远、太近都不好。能够触手可及，又没有束缚感的最好吧。就像空气阳光，无时无刻不包围着你，但是还薄如微风，温暖清澈。

13 信任自己真正爱的人，是一种能力

每个人都有自己不为人知的一面，或许永远都无法拿到一个公开的场所去晾晒，越是一定要去打探，越是容易得到失望。

即使身为恋人，也不应该代替和覆盖对方所有的生活，如果企图用爱积压别人全部的世界，主宰了别人怎样感受生活的权利，那么这样的爱就令人窒息。

情感实例： 幻月 女 24岁

因为男友曾经背着我和别的女孩子暧昧被我发现了，所以从此以后我就失去了对他的信任，我对男友的手机、邮箱、聊天记录都充满了好奇，定期就要去看，他很反感，我却觉得他不给我看就是心里有鬼，我更不踏实。恋人之间怎么才能增加彼此的信任呢？我其实也不愿意这样，我

知道我越是这样，他可能越会远离我。

当一个人的信用发生危机的时候，他的任何行为都会被打上怀疑的问号，很难再让你全身心地投入进去。

失去了安全感的感情，就像一座修补过的危房，你不知道它什么时候会倒塌。对于恋人不为自己知道的事情就会产生一种矛盾的态度。想想对方还有一些埋藏在心里的东西就特别的难受，会不由自主地去想象，对无法掌控的东西充满恐惧。

一个真正理智成熟的人，不是通过别人的表白来看待接受事物的。信任自己爱的人，是一种能力，这种能力建筑在通过自己的智慧去分析、去判断，知道对方是个怎样的人，值不值得你去爱，然后用思想去指导行动，坦然地生活。

所谓信任与不信任都是相对的，人性如此脆弱，我们有时候连自己都不能相信，更何况别人。在这世间，相信任何一种东西都是需要冒风险的，但是彻底地怀疑也并不会让我们能够多得到一点快乐。

14 太多的得到会让感情麻木，偶尔的争吵，非常必要

感情的相处之道和终极目标，不在于永久的和平和寂静，而在于用彼此的了解和宽容，来回避彼此的短处对感情的伤害，从而化解那些一路中的争吵和纠纷。

情感实例： 杨磊 男 27岁

刚开始恋爱的时候我们感情非常好，从来都不会争吵，可是相处时间长了，彼此之间渐渐产生了各种矛盾。曾经我们使劲地互相伤害，只顾发泄自己的愤怒，还找来双方家长来对峙，可这样只能把我们的感情往绝路上推。后来

我们领悟到，如果这样下去会完全毁掉我们的感情，于是我们学会了缓和沟通，但还是不能完全地避免争吵，难道世界上就没有真正不吵架的恋人吗？

幸福的滋味从来都是复杂的，太容易得到的东西可能不会长久，但是历尽坎坷和磨难最后完全成长壮大的感情，会是我们一生最宝贵的财富，也是最坚强的归宿。在最痛的时候，找到彼此之间的课题，那么痛苦就是有价值的。

当感情出现矛盾的时候，不要动辄就把家人或者朋友牵扯进来，尤其是事情并没有到不可收拾的时候，不要总想找人为自己撑腰，这是一种幼稚的表现。有时候，就是因为大家被面子左右了，不肯在众人面前服输，就白白葬送了一段还没有到尽头的感情。

也不要惧怕争吵和分歧。太多的得到会让我们麻痹，偶尔的小争吵，很必要。当你和一个你在意的人发生争执的时候，你那种唯恐失去的极度的恐慌，其实证明了你的爱，这是在日常状态中可能无法感知到的东西，会让你反思和检讨自己的行为，看到一个人在你生命中的重要程度。对于伴侣的爱和呵护，习惯了，自然就觉得是天性中顺理成章的东西，不会过多注意，只有置身事外的想想，才会明白自己得到的是多么珍贵。

不要对生活的顺利和一马平川期望值过高，也别对来临的痛苦和磨难过于恐惧，什么都会因为我们不断提高的生活能力一一得到解决，我们就会这样走过恋爱中的争吵和分歧，从而到达情感的另一个境界。

第二章

是什么在惊扰幸福

感情就像一匹布，在经纬编织的过程中，总会有打结断线的地方。

我们都曾在感情中互相伤害，在美好的想象中增添难堪的回忆。开始的时候越是热烈，越是很难忍耐接下来的平淡和分歧；对一个人爱得越是沉醉，越是偏离对方真正的模样。

然而，谁又能避免得了人性的规律和情感的宿命呢？无论多么超凡脱俗的感情，都要落到现实中接受考验，而往往烦恼和困扰就由此而来。不管怎样理智、聪慧和坚强的人，都会在生命的不同周期遇到感情的困惑，都会有自己解不开的谜团。

也许，当我们知道了爱并不会避免伤害后，从此以后就永远回不到以前那种默契的程度。日子成为一种敏感脆弱，苦乐参半的东西，快乐之中总是带着隐忧，和谐之处一定泛有淡淡苦涩。

这是人生的必然，也是命运的赏赐，让你不会空白懵懂地生活一世。



一次只要一件东西，幸福才会简单

贪心是很多烦恼的根源，在感情中犹是。

那些因为感情的问题而烦恼的人，不是因为自己得到的不好，而是因为看见了在想象中更好的东西。用已经得到的去比较那些得不到的，没有办法不暗淡。

情感实例： 洁如 女 22岁

我和男友在一起一年多，感情很好。可是最近在跟我男友相处的时候，我会频繁想起男友的一个好朋友，曾经我就是在他们两个人之间选择了我男友，因为男友的各方面条件都比他好，虽然他开始的时候更打动我。我也不知道为什么会这样，为什么我很爱男友还会想着另一个男人呢？

生活平淡之日，往往是心灵蠢蠢欲动之时。天性而已。

你不明白为什么自己在爱着的同时还会频繁地想起另一个人，那么也许你爱他并不完全是发自内心的真正感情，而更多的是因为你觉得他值得你爱，你应该爱他，他符合你对一段感情和一个爱人的全部要求。

这样的爱情，颠倒了因果关系，不是为爱而爱，是因为可以爱才爱。

若想终结自己不切合实际的想法，最好的办法可能就是认清自己的感情，自己的心思，以及你对爱的定位。你对这个人的爱不应该仅仅是因为你能获得，你也要付出，也愿意付出，只有这种产生了互动的感情才能够更坚固。

一个人在生活中不能够得到的东西远远比能够得到的东西要多。一次只要一件东西，选择自己最需要的去争取，幸福才会变得简单。

2 那个太早交出底牌的人，必然容易受制于人

恋爱有时候也是一种实力的角逐，大家在相互的磨合中明确今后相处的原则，而太早交出底牌的人，或许是真诚的、坦白的，但是如果对方不具备足够的素质来体会这种诚意，就会成为被别人辖

制的资本。

过于主动的姿态会让我们看不清感情真正的价值和意义，太不敢失去的心会导致故意对已经有的裂痕视而不见，变成被动地在别人的选择中机械地走下去。

情感实例 1： 刘慧 女 25 岁

我们是相亲认识的，我觉得他就是我想象中的那个人。在这段感情中一直是我在主动，我希望他会因为我努力的付出和风险而爱上我，但他始终还是很冷淡，我知道自己应该离开，可是做不到，因为我觉得自己无法喜欢上别人了。

有时候我们被一些人打动，不是因为对方做得多么好，而是恰巧对方触到了我们心中最柔软的部分。他不经意的举动，却成了你徘徊不已的理由和动力。

不要以为在这种情况下，他能够爱上你。你已经失去了可以让对方思考你的价值的机会，你像一本书，完全摊开在对方前面，一目了然，他阅读你的兴趣已经降到最低。

很多人对于已经尽在掌握的东西都缺乏必要的重视和关注，这是天性。你太过卖力和太早让对方知道你不能自拔，对感情的发展都不是好事。人和人相处就是这样，当你不太在意的时候，别人紧张；当你觉得很紧张的时候，就会感觉别人的不在意。太在意的人，自然就没有发言权。

只有一个人投入的感情是空虚而寂寞的，舍不得的，只是自己在想象中勾画了一切，也爱上了虚幻的蓝图，于是故意忽视了真相。

情感实例 2： 小小 女 22 岁

我喜欢上了我的一个同学，我们一起租住在一个房子里，后来我忍不住对他表白，他却说自己家里准备给他找

女朋友，而他自己不准备太早考虑感情的问题。他这个人看起来很简单，我不知道他这样回答我是真不喜欢我还是真的思想很简单，我觉得他不是情场高手，不知道是不是应该继续下去？

追捕猎物最好的办法不是你走过去，而是让猎物主动走过来。

女孩子的主动很难得，也很容易奏效，但如果不能一击就中就证明你们之间缺乏起码的、必要的、能够得到健康发展的感情基础，就不要再死缠烂打。否则，非逼得这个人与你谈一段不甘心的恋爱也没意思，早晚还会成为你的心结。

这个人是不是情场老手不好说，但一个人肯编造一个理由来委婉地拒绝你，总是代表这一个人的良苦用心。

不死缠烂打不等于放弃，可以用一种正当的方式在他面前表现自己的优秀和内在的美好，要大大方方的，不再谈感情，在最平常的日子中展露自己。

如果，你真的具有能够打动他的东西，他会在一种没有压力的氛围中慢慢开始注意你，开始觉得你也很不错，进而喜欢你，接受你。

男人是有征服欲的动物，你要满足他的标志就是让他感觉到自己占据了主动权。

情感实例3： 任洋 女 26岁

我是一个非常重感情的人，一旦爱上对方，便会无法抑制地想对他好，我也知道我的温柔也许会像绳索。前段时间经人介绍我认识了一个小伙子，很不错，工作在外地，相处中，我发觉自己渐渐地爱上他了，所以，不可抑制地就又犯了毛病，对他好得不得了。现在他又出差了，可是，最近几天我却感觉到他明显地冷淡。难道表达爱也是错误的吗？

别人还没想到长远，你已经认定了这个人，这后果往轻里说是别人会不珍惜你，往重里说就是滋生骗子的好土壤。

在没有正式进入感情状态的时候，就全心全意地对对方好，拦都拦不住，其实是潜在的喜欢在失去自我中体会快感的炫耀心理，就像在对对方说：你看我对你多好，我多么伟大。这也很容易给别人一种强大的心理暗示，暗示你们的关系已经是铁板一块了，特别会令还没有做好准备的男人畏惧。

究其根源，这种性格的人无非就是安全感太差，自信心不足，特别希望用对别人倾尽全力的好来给自己一个确定的结局，你觉得这样就能得到别人对你的满意和尊重，你习惯于看别人的脸色和反应来处理自己的行为。一旦别人对你不满意，你马上就开始否决自己。你总也看不透，是自己太好说话，太没架子，造成了别人不珍惜你。你却不敢端起架子，因为你觉得资本不够，怕这样别人就更不愿意接受你。

要解决问题，就不仅仅要解决表面上和男友的关系，而是要解决自己心理根源的问题。你要自己对自己有一个客观的评价，不要总是被别人否定，不要耐不住别人的冷落，要相信自己的价值，有自己的坚持。

3 太大的牺牲将爱逼入死角

任何感情都是有风险的，而无视感情的风险把自己的未来和前途都抵押上，就很容易把爱逼入背水一战的死角，变得既不能接受感情可能会有的自然的离散，也不能面对自己的失去，最终心态失衡。

情感实例 1： 贾佳 女 25 岁

我们相恋在大学，毕业后，为了爱情我义无反顾地跟

他到了他的家乡，一个贫穷的县城。但是这种牺牲并没有让我们得到幸福，他对我特别不放心，怕我在外工作会受到外界的影响嫌弃他的贫穷。我辞职了，却因为没有了收入无法维系基本的生活，今后我该怎么办呢，是放弃感情还是接受现实？

爱和现实的选择，就是一场冒险。

我们爱一个人，如果仅仅是为了爱而爱，不是为了得到更幸福的未来，那么就简单了，可惜，每一个爱情如果最后不能走到幸福的天长地久，无疑就是孤独的灵魂靠不到岸。问问我们自己，是不是还是那个为了爱情能不顾一切的年龄？是不是能坦然面对任何失败和挫折，而不后悔？三思而后行，做了就要想到承担后果，包括好的和不好的。切忌侥幸心理。

这段感情中，不仅仅只是生活的拮据影响了你们，更重要的是贫穷在一个人心中打下的没有安全感的烙印，这种烙印是导致你男朋友的心态出现了你无法接受的危机感的关键。

如果一个人生长的社会和环境物质匮乏到了一定程度，会对他的成长、他的世界观价值观的形成造成一定的影响？除非这个人能够得到非常健康和积极的引导，得到朴素正直的教育，否则，他很容易成为一个在骨子里偏激和扭曲的人。

选择了他，你要做一辈子的牺牲，仅有感情和诚意也经不起生活的日益消磨。生活习惯和现实的差距足以摧毁任何一段真挚的感情。即使摆脱了贫穷，你也很难摆脱那种精神上的桎梏。作为一个当代的独立女性，你确信你能一生都不会觉得委屈？

不能有相似的家庭背景和基本一致的价值观念，是很多感情走到最后的最致命的杀手。

有些人在义无反顾奔赴爱情的方向的时候，依靠的是对方的承诺，这更是一种冒险。在爱情中，少不了承诺，但是承诺能否得到执行就不是我们能够控制的事情了，就是说出承诺的那个人自己也

未必知道。人的思想随时随地都在变化，爱情也会有成长，当初说的话无法在日后拿出来执行。我们要为爱做什么，归根结底要出于自我的选择，而不是对方的某些海誓山盟。

情感实例 2： 郑强 男 22 岁

我今年 22 岁，两年前遇到了那个大我 11 岁的美丽女子，当时她已婚，我疯狂地爱上了她，并成功地将她从婚姻中解脱出来，我知道在我们国家里大多数人可能都无法接受我们，所以我决定和她移民去国外。人和人之间的感情很难用语言来表达清楚，我不知道未来会怎么样，我只是知道现在我爱她，哪怕背叛所有人，都不愿放开。

说永远都不后悔是一件带有极大风险的事情。从二十岁到三十岁，你不知道一个人对生命的认知会发生什么样的变化。你现在还是一个没有正式成型进炉锻造的毛坯，未来会烧成什么样的瓷器，谁都无法预知，说一生为时过早。

男孩子在年轻的时候很容易迷恋比自己年长的女性，因为她们懂事、聪明、识大体、知进退，比和他们同龄的女孩子要容易相处。而这样的男孩够有激情，够有勇气，能够满足女人对于爱情的渴望和满足。被激情感染的女人可能比较勇敢，宁肯享受当前的激情，而不去想长远。

这样的想法或许没有什么不对，但是风险实在太太大。如果你们真的不能走到最后，很难相信她就真的一点悔意都没有。因为你还有东山再起的资本，但她有吗？为了你，她抛弃了全世界，没有你，全世界能再回来吗？

爱一个人，是让她得到全世界，而不是让她除了你一无所有，这样的爱，说到底自私的。

不是没有成功的姐弟恋，但那一定是建立在成熟的感情和理性的心态之上的，把一切世俗因素都超越之后的无所畏惧的情感，而绝不是冲

动的结果。

年轻时候觉得做什么都有理由，都没什么不对，不去考虑其他的因素，但是等你真正懂得了世事，你会知道，人早晚是要回归到一个人性的范围之内，曾经你觉得不值一提的问题，会在你成熟之后敲痛你的心。



太早采摘果实，就无法保证味道

同居在这个时代的青年男女中，已经是很普遍的现象了。两个人孤身在外的时候，同居是减少支出、互相照顾的捷径；恋爱到了一定程度的时候，也自然就会渴望燃烧激情日夜相守。

然而，同居固然可以为两个人之间未来的生活起到增强了解，适应习惯的作用，太长时间的同居对于恋爱的最终结果来说，却未必是好事情。

情感实例： 江樱 女 29岁

大学一毕业我们就同居了，因为在这个陌生的城市中我们只有彼此才是最亲的人，这一同居就是6年，6年的时间中里我们渐渐地变成了老夫老妻的关系，原来还提结婚的时候，后来就习惯了，他不再热情，我也懈怠了。可年纪大了，男人耗得起，女人却耗不起，但是我们都对结婚这件事情失去了动力，可能还会这样地继续下去。

当年轻男女之间性的好奇和冲动得到了宣泄的时候，他们因为青春的热情躁动而渴望缔结婚姻的愿望自然就会降低。

同居是结婚的序曲，那么这个序曲一定是要为未来的婚姻乐章而服务的，而不能单独地成为一个体系。太早开始同居，就好像提前把果实摘下来，会有苦涩的味道。

婚姻绝对是需要勇气和激情的事情，并不完全是感情的水到渠成。

相爱，是一种缘分。而维持这份爱，在长久的岁月中增强它，享受它，从来都是一种学问，一种技巧，一个需要付出和辛劳的系统工程。

恋爱的时间过长，大家已经一起消耗了激情，没有婚姻的保证和约束提前过着婚内的日子，进入婚姻固有的平稳、懈怠的状态，那么由于缺乏一纸法律合同作为背水一战的动力，大家忍耐力都很差，进而会怀疑感情。有没有一纸婚书，心态往往是不一样的。长时间的恋爱而没有结果，大家都感到迷茫困惑，这样，反而对感情是一种伤害。

如果还没有结婚就开始过上七年之痒的生活，陷入平凡琐碎的争吵冷淡，那结婚的愿望就会持续地降低。

5 感情面临抉择，勇气接受拷问

走在相恋的路上，一切结果都是未知，不知道会走向哪里，走到什么程度。这时候，如果还要面临为这段感情承担风险的局面，那么何去何从，的确是难以抉择的事情。

情感实例 1：小美女 23 岁

刚刚认识了一个男孩子，彼此感觉都不错，但是当我们双方都有意想开始这段关系时，他却被公司调往另外一个城市的总部工作学习半年，半年后可能会回来，也可能不会。他说还是喜欢我的，让我以后去看他，可是我心里很不安，刚刚开始萌芽的感情，能够经得住时间和空间的考验吗？

当一段并不够明确的感情面临是开始还是放弃的选择的时候，拷问的是一个人愿意为感情承担多大风险的勇气，不管结果怎样，敢于去爱的人，都是幸福的。

爱是应该能够超越时间和空间的距离的，但是，我们都是红尘中人，谁敢说自己要的就是多么深刻脱俗的爱情，而完全不需要思量现实的因素呢？

爱情固然重要，然而安稳的生活和唾手可得的未来可能更加重要。为一个有太大风险的项目投资，是需要多多研讨，认真预测的。能否将异地恋经营成功恐怕不仅考验的是两个人感情的深度，而且还检验了两个人自制力、意志力和责任心的厚度。

如果决定开始，就要用超越常人的坚强尽量去维护它，如果做不到，那么就说明爱情已经落败于现实，顺势而下就好。

情感实例2： 刘洁 女 24岁

我和男朋友现在分居两地，我也不知道自己到底是爱上他什么了，就是很迷恋很迷恋，主动追他，才在一起的。现在工作了，开始渐渐想到我们之间的差距。他家是农村的，本人工资也不高，我的工资还可以，但对未来也是考虑得很少。我以后可能有出国的机会，而他给人一种抑郁不得志的感觉。我现在头脑很混乱，舍不得这份感情，但又看不到未来。

有时候，对于一段感情的投入，可以说是喜欢，也可以说是占有，这两者的区别就是看你是否重视自己的感觉大过替对方着想的程度。

不能放手，不见得就是爱，只是你不希望他还能有别的爱人，不希望自己的位置被替代，而你又缺乏天涯海角随他去的勇气，你其实潜意识中知道自己有一天一定会放弃他，你现在不忍心只是因为想让自己再快乐几天，你真的替他想了多少？

也许你当初喜欢他，就是因为他和你的生活环境、生活方式都很不相同，是你的世界中所很少看到的新鲜玩意，让你能够感受到全然不同的感觉，所以你就喜欢了，就爱了。这段感情对于你来说，更像是任性的玩具，消遣解闷的工具，这感情本身就缺少对未来的权衡和思考，是一个人好奇地向未知的世界探出头来，在不一样的人身上寻找新鲜的刺激。

归根结底，你并没有学会为自己的未来负责任，没有针对自己的实际情况去甄选具有现实稳定性的感情，也不具备承担压力的能力。所谓合适和不合适其实并没有什么固定的标准，只要你有足够的勇气去承担压力，愿意坚定地和对方一起守护感情，不合适也能变合适。所以，你现在最大的问题是，你无力反抗，对他，你没有衍生出那样的力量，你们就注定不会有善终。

你的放弃背后是全新的一切，而他，只会更艰难。所以你们根本就不是一个世界中的人，早放手是你对他最好的回报，你拖得越久，你损失不大，大的是他。

有时候，放弃也是一种爱情，如果你有足够的怜悯和爱意。你给不了他要的感情的前途，对自己和别人同样负责任的态度就是放弃。

6

忠诚而固执的人，注定会在感情的变迁中被牺牲

很多人说在恋爱中不存在第三者，因为本身就不存在法律的契约，但是谁说感情就不是一种带着温度的契约呢。

很多感情的转移并不是坦诚的表白，很多人介入别人的感情也不是公开的亮相，而是带着欺骗、隐瞒，用谎言来完成这种感情的过渡。所以当面临背叛的时候，不肯面对真相和被蒙蔽的人，愤怒和痛苦的往往不只是感情的变化，还有欺骗的耻辱。

两个人之间那曾经的许诺和誓言，应该成为一个无形的绳索，

令我们在迈出这段感情范围的时候，能够多一点警醒。

情感实例： 罗浩 男 25岁

我和女朋友已经订婚，而且婚纱照已经拍好，但是她突然对我说喜欢别人了，我是真爱她，我不希望她破坏别人的家庭（那人已婚），可是她不听我的。我要分手，她说怕看到她父母难受，提出了和好，我也同意，重新接受了她。但是她居然怀孕了，孩子是他的，我恨她，也恨那个男人，后悔自己为什么没有早放手，我真想杀了他们，我该怎么办？

爱，蒙住了你的眼睛，你总是迁怒于那个男人，却忽视了这个女人在感情中的选择和背弃，她是独立的有自己精神和灵魂的人，她自己选择的东西，正确与否，其实和别人都没有关系。做人要公平，你不忍心恨你爱的人，不忍心否定自己的感情，只有去恨那个男人，这不是成年人的思维。

不要惩罚任何人，要怪，只怪自己看不清楚感情，宽容了这样的女人。恨是没有必要的，你真正恨的，其实还是你自己，放过别人，就是放过自己。

可能你真的是很爱，爱到可以忘记最难释怀的背叛和离弃，只要她要你，你就一定在。但是感情到底不是独角戏，一个人撑不起太长时间，总有累的时候。现在，应该是你学会放手的时候了。

老实而固执的人注定是被牺牲掉的。你没有原则，只选择被动承受，一条路跑到黑，是别人感情退路的最好后备，是在错误的道路上越走越远的典型人选。

如果你缺乏当机立断的智慧和勇气，那么你将永远成为一种过去情感的牺牲品。割断过去，暂时你会很痛，但是你会有痊愈的一天。继续纠缠，只有死路一条。



完全的自私和过度的盘算，并不会获得预想的保障

在越来越尊重人性的今天，也越来越不提倡无谓的奉献了。但是在情感之中，永远都需要适当的忘我和奉献，只愿接受别人的给予，却不想冒一点风险，这样的精明并不会令自己获得预想的幸福和保障。

因为情感是富有弹性的，你给出多少就相应地会得到多少；你不给，就只能有暂时的利益，不会长久。

情感实例 1： 未拉 女 25 岁

我和男朋友相恋有 7 年了，但是父母不同意结婚，加上我也不是特别爱他，就决定分手，他也没有纠缠。可是过了没多长时间因为我受不了寂寞，就找他，我们背着父母又在一起了。后来我认识了一个人，家里也喜欢，这时候我要和男友分手，他不肯，三番五次地找我理论，死缠烂打，甚至威胁要想分手除非是他死。我没办法工作，没办法正常生活，每天都担心他会影响我和新认识的人关系。也许是我也有错，现在是对我的惩罚，但真的要这么折腾一生吗？

这样的结果可能就是对于一个人总是自私地打盘算，把别人的感情当做一种利用工具的惩罚吧。

也许这故事还能有另外一个版本，就是你另有所爱然后千方百计地否定自己和前任的感情，以便让自己的良心上好过一些，在道义上更堂皇一些。

你是始作俑者，你是一手策划了这一切的人，你若想解开这个死结，就要做得厚道点，给这个人足够的心理安慰和补偿。

不要轻描淡写地说可能是你犯下的错误，如果你不能深刻醒悟到你对别人的感情和别人的命运都是极度的不负责任，你不承认自己是自私的话，那么你一定解决不了这件事情。

你若还想以毫无负疚感和推卸所有责任的姿态离开，恐怕会加剧这个人情绪的激烈，该你的错误你要承认，该有的补偿你要给出，说一声抱歉并不难，这个人为你浪费了这么多年的时光和感情，如果你要继续逼得他失去所有，连一点基本的情感的补偿和安慰都没有，那么结果就可能是玉石俱焚，他会作出最两败俱伤的決定。

人要勇于面对自己的心，移情别恋也不是什么死罪，但是尽量照顾到别人的感受，不要总想着自己，这却代表的是一个人的人品。

情感实例2： 哲哲 女 26岁

我本来是一个正统的女子，却糊里糊涂地与两个男人都走到了面临婚嫁的境地。一个是我初恋的情侣，一个是我在异地工作结识的同事，两个男人都不肯放弃，我必须有一个决断才行。可是两个男人都有各自的好和不好，我迟迟不能作出决定。

不管怎么说，与两个男人的感情连绵到都可以谈婚论嫁，你的软弱、盲目和含糊都是致命的，是不可原谅的。

试问，当你在两个人之间左右摇摆，你何曾对谁真正地用心过？两个男人摆在你面前，成为你挑拣的一盘菜，你却始终心意摇动，不得要领，这是你对他们两个人的不尊重，除了一声抱歉，你还能拿什么弥补别人受到的伤害？

选择是人生的大课题，也是大学问。一个人的一生，必然要有取舍的时候，知道自己最想要的是什么，然后努力实践。

你所思考的和需要的，永远是谁能给你更多、更好、更全面，你可曾下定决心地为任何一个人勇敢地付出过，不计较、不犹豫？如果你始终跳不出自己到底选择谁的圈子不能自拔，那么，你将很

难看清楚自己的真正心意。两个都可能会失去，谁都可能被伤害，一地鸡毛，一世难堪是不可避免的结局。

对与错都不重要，重要的是你将永远对你自己缔造的结果心平气和，毫无怨恨。有时候只有选择才能逼问出一个人内心真正的信念，也才能考验一个人对自己人生的责任感。

情感实例3： 杨雪 女 23岁

在我的身边有两个男人都对我很好，都甘心等待着我的选择，可是我觉得两个男人都不够完美，不知道该怎么选，也不愿意都放弃，只是敷衍着他们。别人说被爱就会很幸福，可我却觉得烦恼。

人在被爱的时候的感受，和吃饭其实差不多，总是大鱼大肉地伺候着，长期处于饱腻的状态，你很难有幸福感。

人生需要饥饿，因为那会让你感觉到吃饱的快乐，提醒你感知幸福，惜福满足。人也要学会付出，学会去爱人，这会让你知道珍惜一颗心，懂得一个人的爱的可贵。

幸福，是一种心态，也是一种能力，一种用人生的经历和阅历形成的远见，一种超越现有的生活看到很远处，预知和指引自己走向未来的能力。

做人要厚道，要知道惜福，可以接受的就好好去爱，不能够接受的就放过他。漠视别人的感受，你让别人心痛，总有一天，你也会痛的。



世俗的感情也会搭建成稳定的结构

这个逐渐物化的社会中，要想完全依靠自己的心意来取得自己想象中的感情，都要在现实面前低头。

那些言语和行动中都说着爱的人，真正内心中的感受，未必是纯粹的感情因素。

情感实例： 凌玉 女 28岁

相爱6年，曾经以为他是因为爱我而选择的我，但是现在越来越清醒地感觉到他只是因为我条件好，虚荣心能够得到满足才会和我在一起。然而人最难的不是看清真相，而在于看清了真相却无法解脱，是否我应该结束这种互相利用的关系呢？

爱上了你的条件，而不是你本身的男人，并不是你的悲哀。

你的悲哀来自于幻想的破灭，过于相信了感情的因素而忽略了现实，以至于看到真相后，无法弥补自信和尊严的损失。其实梦想破碎后，世俗中的感情也会搭建出稳定的结构。

有人说：没有战火、死亡、分离、颠沛的淬炼，难以体现坚贞、纯洁、不可磨灭的真谛。

尽管极端，却不无道理，今天，我们的爱情基本都是长于温室之中，我们无法知道也无从知道，怎样的爱情才是富有生命力的，才是经得起风雨的。

我们或许只能用一个物质的标准来衡量，就看对方肯不肯给我们最大的诚意，让我们在一个比较物质的社会中享受到较好的情感质量。

左手物质，右手精神，两手抓，两手都要硬。如果坚持了六年，你依旧只让他停留在物质基础上，那你就应该在右手上加把力了，而不是白白丢弃抓了六年的左手。



想要把感情作为跳板，就要接受风险和委屈

我们是地球人，不是生活在真空中，在情感中适当地考虑现实

因素，或者加点自私的小算计是人之常情。

但是感情过于功利化、物质化，盘算表现得太清晰，成为双方一种公开的秘密，那就成了地球上太空人的交易。

情感实例： 董秀 女 22岁

本来自己有一个不错的工作，但是父母给我介绍了一个家里比较有势力的男朋友，他们希望他可以帮我找到一份安稳一点的工作。于是我接受了他，还忍痛辞了职，但是男朋友这边一直没有兑现承诺，只是催我们快点结婚，可是我总觉得工作没落实我无法答应。我现在很无奈，失业已经好几个月，每月就靠男朋友给钱养着。

这已经不是女人靠嫁一个好男人就能一下子麻雀飞上枝头变凤凰的年头，也不是女人只能依靠嫁人才能摆脱原有出身的年代了。

好好的，为了图一点捷径，掐断了自己自立、奋斗的道路，永远受制于人，值得吗？

你现在的情况和钓鱼使用诱饵有什么区别呢？谁都不笨，都明白不见兔子不撒鹰的道理，你觉得条件没满足就不结婚，才能保证你的权益，难不成人家就不懂得结婚以后才给你安排工作，这样更牵制你吗？

想要仰人鼻息，必然要察言观色。如果不是万不得已，还是不要选择这样的日子。

别让自己太懒散，靠人提携一下也不为过，但是最要紧的还是懂得靠着他们的力量走出自己的特色和风采，别一生一世都靠人。

10 一段感情不能有两种人生目标

两个人，如果缺乏共同的生活目标，就好像在拉一辆车，但又

分别向着两个方向在使劲，是不能够达到同一个目的地的。

情感实例： 立柳 女 23岁

我和男朋友毕业后找工作很不顺利，经过几个月的努力，终于找到了不错的接收单位。但是他想要选择的城市和我所要选择的城市相距太远，我们对待生活的想法也不一致，他喜欢稳定，我喜欢打拼，根本无法取得统一。这个事情我们吵了很久，很难让两个人都满意。我们都不想放弃自己的选择，可是也不想伤害我们的感情。到底要怎么做才好呢？

一个想要稳定生活的男人无法令你有满足感。也许你注定不能与他走到尽头，但是也许你会在未来的某一天怀念他。因为人无论多么雄心万丈，怀揣怎样的抱负和志向，最终要回到的，永远是一个温暖的怀抱。即使你得到了再多的光环和认可，身边没有一个忠诚的灵魂，你都会感到寂寞的。

这不仅是情感的选择问题，还涉及一个人对于自己未来人生的安排、起步的问题。他希望安稳的生活，你希望用奋斗创造更好的人生，你们注定无法协调。

也许到最后，你也找不到两个人都不伤害而又能够解决问题的途径，因为你们都是充满好奇和精力的年轻人，不让你们去探索、去尝试，你们谁都不会甘心。

让任何一方屈从于另一方，这一生他就无法体验到自己梦想的那种生活方式，都会有深刻到不能忘却的遗憾。除非这个人最后学会了控制自己，修炼一种平衡，否则，接受了牺牲的那一方，也会永远背负着巨大的压力。

没有谁的选择就是一定对的，也没有谁就是一定错的，只是，你们没有爱到只要能到一起就会欢天喜地的程度，这不是错。

但，懂得忠于自己就要选择另外的失去。

11 躲避被充当了战利品的情感追逐

年轻的时候可能总觉得一个人为自己做出过激的举动才是真的爱情，比如死缠烂打，比如自虐，比如失去常态的付出，比如为了新人抛弃旧人等，常常让我们陶醉和沉迷。

即使并不赞同对方的某些做法，也会愿意在爱的前提下表示原谅和理解，最后被爱却成了负担。

情感实例： 凌爽 女 21岁

刚毕业的我就遭遇了同事的猛烈追求，我觉得自己还年轻，不打算考虑恋爱的问题，所以委婉地拒绝了他。可他却完全不顾我的意愿，不仅追得很紧，而且还故意在公众场合制造舆论，说我们已经在谈恋爱，我很气愤。看我不肯屈服，他整天一副痛苦的样子，搞得别人反倒开始谴责我、同情他，我不知道怎么办了。

这种死缠烂打、不顾尊严的所作所为往好里说是不成熟，往坏里说就是品行有问题。

在没有得到你的许可之前就随处散布虚假消息，以达到让你就范目的的男人，有一种人格缺陷。

有时候，男人不顾脸面和尊严地追求你，并不代表他爱你爱得发狂，这种获取战利品一样的思想多半和爱情没有关系，而是因为他不能忍受自己的失败，借着爱的理由，释放和凸现了那些不理智、不成熟的部分。

当不爱的时候，曾经多狂热多冲动，就可能会有多少同等级别的伤害。

一个人肯在另一个人面前委曲求全，屈尊舍就，有两种可能，

一种是很爱，爱得没有了自我；还有一种可能就是，对方在伪装自己，为了一个目的隐藏自己真实的想法。

相信会有的人因为爱，因为年轻而失态。但是这样的人，太不成熟，那被胁迫而开始的感情，一定会潜藏着很多的阴影和危机，不要也罢。

12

当感情成为交易，就不要幻想能够得到正常的幸福

每个人都需要情感的滋润，即使活得最现实的人也渴望获得最原始的温情。

恋爱需要考虑现实的状况和自身的承受能力，但是如果这段感情摆明了条件要被买断的时候，就超越了正常心理的承受能力，不会得到真正的幸福。

情感实例： 钟敏 女 23岁

我爱上一个性能力有障碍的男人，他有钱有地位，但就是这方面的缺陷让我们走不到一起，他希望能够用一定数额的金钱来买断我的时间，当然，这笔钱是很可观的。不过只是陪他喝茶聊天，没有别的事情，但这期间我不能在和别人的男人有恋爱关系，我应该同意吗？

在男性心目中，他的性能力代表着他男性的尊严，性功能有障碍的男人，在心理上都或多或少地存在一些缺陷和阴影。

他希望采取这种不正常的方式来买断你的日子陪伴他，用金钱的付出来弥补自己生理上和心理上的亏欠。这种不正常是心理上的，不是表面能够体察的。如果没有充分的心理准备，最好不要让自己进入这种生活。这种相处的方式是荒谬的，非正常的，极度考验人的心理承受能力的。它可能会影响到你未来的生活轨迹和你的感情

取向，它会让你感到压抑，没有希望。

真是爱到不能放手最好也不要牵扯到金钱。拿了钱，你无法不会感到屈辱。午夜梦回，扪心自问，你或许觉得荒唐，问自己物质对你真的那么重要吗？

世界上太多非常态的感情方式，应不应该选择要看你自己的承受能力。

13 过于计较感情的表现形式，就可能失去朴素的真情

男人和女人就像磁场的两极。男人惯于感情的本质逻辑，女人在意感情的外在形式，这种对感情脱离实际的想象造就了很多女人对男人的苛求。

于是，永恒的烦恼就这样在很多恋情中出现。

情感实例： 鑫鑫 男 23岁

我和女友感情很深，她善良聪明，不计较我事业刚刚起步，死心塌地地陪着我，这些我都记在心里。可是她就一点不好，总是喜欢生闷气，动不动就不高兴了，我这个人还不怎么会哄人，有时候她都气得不行了，我也不知道为什么，也不懂得怎么安慰。她还动不动就爱说分手，我很痛苦，为什么有感情还要这么容易地说放弃呢？

这大概比最复杂的习题还会令缺乏恋爱经验、习惯于直线思维的男人头疼了。所以只有那些经验丰富的男人才会懂得怎样敷衍女人，而一个想要认真去爱的人却容易忘而却步，到最后，反而是没有真心的更容易得手。

女人常常是口是心非的动物，这一点，很多男人会非常不理解，感到非常困惑。简而概之地来说，当女人因为一件事情和你生气的

时候，可能她生气的并不是这件事情本身，可能只是你之前某件事情或者某个时刻的态度上令她不高兴，所以借题发挥罢了；当女人说分手的时候，可能并不是真的要分手，只是希望你说你不能离开她，她对你有多么重要。

有时候，女性不是不讲理，她是不喜欢讲理，她故意地、有意无意地歪曲真相。这在女性看来是情趣，在男人看来却是折磨。

女人就是一种感情的动物，可能会因为男人的一点点好就温暖一生，死心塌地地奉献一辈子；也可能会因为男人的一些有意无意的举动，伤到无可回转的地步。

14 个性的缺陷，映出感情的绝路

总是不能控制自己的情绪的人，究其根源来说，其实就是某一部分的心智没有随着年龄的增长而有所提高，还是停留在一个孩子的层面。

一旦满足不了自己的心愿或者有人违逆了自己的想法，就要采取非理性的方式去解决，最终让感情走上绝路。

情感实例： 玉洁 女 24岁

我是一个坏脾气的人，虽然我的心不坏，但是我糟糕的性格还是给相处多年的男友留下许多痛苦不堪的回忆。即使我们现在还在一起，却已经对未来没有了打算，感情也出现了许多裂痕。平心而论，他是个忍耐力很强的人，如果不吵架，我们也很幸福。我不想失去他，可是又控制不住自己，一旦发生了什么事情，我还是马上忘记所有的前提，不管不顾地发火、叫喊、哭闹。

一个心肠很好的人，却总是用最拙劣的、暴躁的方式来表现自

己的感情，伤害到自己所爱的人，一点都不知道控制和收敛，那么所谓好与坏，还有什么区别？

有时候，有些事不看过程，只看结果。

如此的性格就是有怎样的美貌、能力和身家都很难赢得真正的幸福，谁能一点困难都不遇到呢？没有会妥善处理负面情绪的能力，就算再优秀出众都不能够让另一方长久地忍耐下去。这样的人貌似强悍，其实心灵最脆弱。只是因为不能很好地控制局面和解决问题，缺乏应有的应变能力，所以他们宁愿选择强势来掩饰自己。

可能恋爱中的女孩子都希望男人永远包容自己，也喜欢故意制造难题去考验对方。恋爱的时候或许他们都有耐力陪你玩一玩，当做一种情调，但是进入婚姻之后，推开门，柴米油盐琐碎的现实面前，没有多少人有耐心陪你玩上一生。

一个懂得尊重别人、体谅别人的女子才是永远值得爱的。

15

改造对方是爱情中最愚蠢的主意

爱本身没有高低贵贱之分，但现实中两个恋爱中的人一定存在着地位、物质以及外在条件上的不一致，就不可避免地感情带来了潜在的一方的傲慢和另一方的自卑。通常，感觉屈尊的一方，很容易用改造对方来释放自己的不满，这却是最愚蠢的办法，有过这种经历的感情，很少会有好的结果。

情感实例： 哲燕 女 25岁

我们恋爱两年多，他对我非常非常的好，可是我对他的很多地方不满意，时常吵闹发脾气。他一直坚持在改变，也的确更加的优秀了，可是我依然放不下高傲的心，也不懂得体谅。我只是鼓励他考试，帮助他面试，我觉得这样才是对他最好的，也会缩短我们之间的差距。半年前，终

于他提出来分开，因为我给他事业和生活上的压力，我个性太强，喜欢不给他留余地，不考虑他的男人的尊严，我试图挽回过，也哭过，可是他说回不到以前了。

你对他的爱，更多地带有一个公主屈尊穷小子的情结，你心理上对于自己能够看上这样一个各方面条件都不如自己的人带着下意识的委屈，你希望他要明白到你的这种牺牲，你为了爱而不计较他的低微的这种情意。

就因为有了这样的一种思想，所以你很少有意识地关注你男友的内心感受，体察他的心情，男友在你面前活得很辛苦你根本就没有感觉到。开始的时候，他也会很想按照你的标准来努力地要求自己，提高自己，和你能够站在一个水平线上。但是这种时刻不得放松的感觉最终压垮了他，人不能永远绷着劲生活，这样太累了。所以最后，他一定会为自己寻找一种更轻松的生活方式，即使他真的在你的身边因为你的提醒得到了提高，可是，他也最终不愿意继续这样下去了。

我们多半是在不懂爱的时候经历爱，在不会爱的时候开始爱，因为爱却伤害了那些我们真正爱着的人，错过他们，就是错过我们曾经最美的年华。

错了不要紧，要知道自己怎么错的，为什么错，下次知道珍惜自己的爱，体谅别人的感受就是了。

16

退一步是为了更好地前进

想要得到一件东西的最好办法不是直接去索取，而是拿出自己值得拥有这件东西的实力和态度，用自己的另外一些价值去换取。

感情也不过如此，得不到自己想要的就退一步想想，是不是自己追求的手段出现了错误，是不是应该换取一种态度去思考呢？

情感实例 1： 洛笑 女 23 岁

我们是异地恋，一年只能见上几面，我能接受远距离的爱情，但是他是那种不会天天给你打电话发消息的人，甚至一星期都可以不联系。而我需要情感上的依靠和更加细腻的表达，我忍不住抱怨，可是越这样他越做得不好。他是爱我的，这我不否认，可是为什么会这样呢？

长期分居的恋人常常会有心理上的情感焦躁和饥渴，这种情况女性尤甚，对于重视安全感的女性来说，分居造成的不仅仅是情感上的缺失，更是一种潜在的威胁，所以通常她们需要比在一起的时候还要明确的情感表达和更为直接的情感方式，所以她们用频繁的通话和密集的短信来判定不在身边的恋人的感情深度以及专注程度。

但是问题是，男人有自己对待感情的方式，也许他并不认同频繁的联系就是代表着所谓的感情，他更重视内心的感受，思维方式的差异和男性先天的麻木让他不理解你的要求。因此，你不断地要求你男朋友用你喜欢的方式来关心你、照顾你的时候，你其实已经落于下风。抱怨和逼着对方表态都不是好办法，如果让他一想到打算和你通话的时候都会一激灵，眼前浮现出你的苦瓜脸，想到你不断地指责和抱怨，导致他战战兢兢，吓得能免则免，那才真糟糕了。

谁都喜欢和一个愉快的人一起打交道，谁愿意通上电话就听到铺天盖地的抱怨呢？

退一步是为了更好地前进，当你用强硬的手段要不来东西的时候，你就试着用怀柔的手段去做，可能也会有奇效。

你要试着给他一个相对宽松的环境，每次和他通话的时候都尽量乐观爽朗，讲一些好玩的事情，多和他交流快乐，倾听对方的感受，给他传递一个你情绪很稳定很坚强的信号，他反而会很愿意在有空闲的时候和你说话聊天，乐于与你沟通。

两地分居本来就是一件需要双方都作出牺牲的事情，它要求身

在这种感情中的人要有能够忍受寂寞和孤单的能力，要有充分的信心和毅力，这种感情必须足够强大到可以支撑你们偶尔的心灵上的软弱和肉体上的迷乱，否则，知道自己承受不了这些，只是因为好奇或者寂寞爱上遥远的距离的人，迎接你们的可能是更寂寞的旅程。

情感实例2： 金凤 女 21岁

我和男朋友总是闹分手，因为他说他需要的是一个很独立的妻子，而不是一个时刻需要关怀、依赖人不能自理的小女孩。而我这个人从小就没安全感，两个姐姐的婚姻都不幸福，一个离婚是因为婆媳关系，我总是一得不到对方明确的表现就会担心他不爱我了，总是用吵闹来赢得他的关心，所以他越来越讨厌我。

你总是需要用别人的爱来证明自己的存在，通过爱给自己信心和力量，所以这种所谓的爱，不过就是你不能忍受寂寞和独立面对生活的象征。任何风吹草动和两个人之间的分歧，你都可以上升到爱与不爱的高度进行反应，而且完全没有一个成熟理性的姿态去分析和解决问题，永远都是最原始的哭闹纠缠和无法理喻的恐慌。

在这样的状态下，爱于你是救命稻草，于别人就是束缚。

如果你没有一颗安定的心，没有必要的能够面对最坏的事情的心理准备，总是患得患失，那么早晚会令你身边的人厌倦。这种心态也会不断地破坏感情，损坏对方的耐心，到时候，你越害怕失去，你越会过早失去。



不是金钱的错，只是自卑惹的祸

金钱是一块魔石，总是能够将一个人内心之中最真实的东西点化出来。

每个人的生活态度和价值观念在对待金钱的问题上表现得最直接、最明显，会消除很多外表精心的修饰。

情感实例： 婷婷 女 27岁

男朋友家在农村，家庭负担很重，他的工作也只是一般工薪阶层，只能够自己生活的，所以未来的家庭责任我根本不敢指望他。我父母答应替我们买房子，这样我还有点信心继续走下去。但是我男友性格很偏激，他不许我要父母的房子，说这样他很丢人，可是凭他的收入和家庭的负担，我们一辈子都不要想有自己的房子。他还对我比他的工资高很敏感，我都不敢和他谈论这个话题。

男人的自卑往往是以自尊的方式表现出来的，照顾这样的男人的自尊心不受损伤比较困难。任何一些无意的言语都可能会挑起他敏感的神经。你总是无法不得罪他，虽然你已经很在意，你无法真正地让他满意，因为他真正不满意的是自己。

如果小心翼翼地用一种极端的方式来成全一个男人自卑和自尊的混合，也会因为过度保护，导致他退缩到一个不允许别人触及的敏感角落，造成越来越偏激的情绪。

与其被动守护，不如主动出击，开诚布公地和他谈一次，消除他的自卑感。

18

感觉是太主观的东西，追求它，需要代价

年少的时候，多半相信爱情是一种令人心动的感觉，相信只要遇到合适的那个人，就会体会到无限沉醉和投入的氛围。

但，这世界上有太多朴实无华的感情，没有经历过脸热心跳的辗转反侧，只是温暖的互相依靠，不燃烧，但耐久。

情感实例1： 冷雨 女 28岁

不知不觉把自己蹉跎成28岁的大龄女青年了，曾经也有过非常惨痛的感情经历，遭遇背叛后花了两年的时间才慢慢走出来，这两年也有不少男人追求过我，条件都不错。但我却总觉得有缺憾，因为找不到恋爱的感觉。这时候出现了一个男人，细心，体贴，有责任心，脾气好，也上进，我们的习惯爱好也都接近，可他很矮，我随便穿双鞋就和他差不多高。我觉得他应该是个好老公的人选，但感觉上还是觉得不够打动我。我该怎么办？

感觉永远是靠不住的，它太主观，尤其在你并没有太多资本的时候，这种态度是会引导你走弯路的。

有时候越谨慎，条条框框越多，其实越是束缚住了自己可以正常客观衡量自我和他人的眼光。人说挑得越多越花眼，越到后面越高不成低不就，挑到最后，连自己为什么挑剔都忘了，不知道一个人选择伴侣或者婚姻是为了生活得更好，却变成了始终在一些外在条件是否满足要求上纠缠不休。

人到了一定年龄，就应该学会去伪存真，知道怎么对自己才是最有利、最重要的。虚荣，好面子，那是小孩子的事情，他们有资本，也糊涂得起，而你，真的不应该再纠缠什么身高问题了，当然，如果你真的不爱，那么就不要再勉强，如果你就是因为身高觉得横梗在你心中不能释怀，那么你可真是没有活明白，也许再失去几次才能懂得珍惜什么。

婚恋问题永远是私人的事情。总的来说，你若付得起代价，你就继续自己的坚持，你若想要平凡的幸福，你就要懂得压低幻想。

情感实例2： 菲菲 女 23岁

和上个男朋友分手之后备受打击，后来相亲一个男孩

子，外形上绝对不是我喜欢的类型，算是我认识的朋友中形象最不起眼的。相处的过程中，他对我一直比较尊重，但沟通能力不强，我们聊天通常都是我说得比较多，我知道他很有诚意，但我没有相爱的感觉，就是那种心动的滋味。

有时候人就喜欢和自己作对。《白马啸西风》中的李文秀说：那都是很好很好的，可是我偏不喜欢。

你能得到什么，取决你的心理预想是什么。就像这个男人的性格，以及你所说的没有心动的感觉，你若觉得是个遗憾，你就会永远觉得是个遗憾；你若是只想要尊重和稳定的感情，你才能有更多的心思和时间去品味这个人性格背后对你的诚意和用心。

对于感情受过创伤的人，其实这样一个稳重、体贴、内向的男人是最好的疗伤药方。不用再忐忑不安，不用再魂牵梦萦，你的热情耗尽了那么多，正好在这样一个沉默着、寂静着的男人身边停靠。

爱与不爱，其实很难衡量，爱你的，不见得能给你未来，不见得不伤害你；不爱你的，不见得就对你不好，不见得就会辜负你。

做固执的人，永远都是有代价的。

你若永远都要忠实于自己心里的那种感觉，却宁愿放弃就在身边守候的情谊，那么你注定就要承担可能一无所获的结局。

19 为了得到，就要勇于失去

对感情影响最大，或者说决定感情质量的其实就是一种各取所需并能够达到平衡的心态。很多成功的婚姻中两个人的生活习惯和彼此看待事物的观点也未必一致，文化背景的不同致使两个人永远无法像想象中的那样和谐，也一定会存在世俗标准的高与低。

但是，他们更注重的是用欣赏的眼光去看待恋人身上更基本的

良好品质，欣赏对方独特个性的内心世界和丰富的社会经验，学习对方从社会这个更广阔的空间得到的人生的教益，而没有用自己的习惯或者长处去硬性规范伴侣的生活。

情感实例 1： 萌萌 女 25 岁

我年纪不小了，一直没有男友，后来认识了一个算是事业有成的男人，心地善良，个性阳光，这方面我都很满意，但是学历比我要低，今天的成绩都是靠自己打拼出来的，学历带来我们之间的思想上和行为方式上的差距还是存在，他能带给我温暖，但是我却很难赞赏他。放弃，恐怕以后实在是怕再也找不到第二个那么对我好的人了，可是要跟他结婚过一辈子，我又很担心我会越来越难以压抑自己的这些不满足。

一个人的人品其实和文化的高低没有必然联系，有些介意往往就是这样，你觉得介意就一定介意，你肯释放就不是问题。

女人对男人的要求，就是女人对于生活的要求。如果你觉得你看重的是生活的品质，能够欣赏那些会让你获得安宁和幸福的实质的东西，而不是一个学历，一个证明，那么你就应该学会在这样的男人身上寻找责任和承担，那些他的优点，他能做到的事情，而不是耿耿于怀他的弱项。

再完美的东西没有一个正确的心态来对待，都会找寻出不完美的地方。

一个人对于感情和生活的要求都应该有一个界限，不能有了踏实，还要浪漫；有了能力，还要文化；有了人品，还要格调；有了忠诚，还要性格，这种没完没了、尽善尽美的苛求，其实都是一种对这个人实用性要求压过了对于当事人本身的尊重和理解的表现。

人人都想能获得更稳定的东西，但是世界上从来没有绝对保险的事情，都是要承担风险和压力的。

如果你企图以你的标准再塑一个他，这才能让你更有安全感地走入婚姻，那么你还是换人来得更实际一些。因为这种思想不会让你具有能够经营好一个婚姻的基本心理素质，你会始终抱怨，会怀疑，会缺乏宽容。

情感实例2： 乐米 女 23岁

我这个人一直都生活得很顺利，没吃过什么苦，和男友是初恋，两年多来他非常考虑我的感受，我有什么要求，只要是合情合理的，他都会努力去做到，对我也很好，很关心我，两个人交流得也很好。最近他开始提出想和我结婚的想法，但是，我觉得我不是很想就这样嫁给他。我常会想他外貌好一点就很完美了。我心里有点疙瘩，我觉得他不是我理想中的结婚对象，同时，我又感到害怕，害怕错过这样一个好男人，害怕自己越找越差。

你被惯坏了，成为了一个贪吃的孩子，一个对未知的事物好奇心很强的孩子。沉浸在现有的幸福中，你却觉得是不是未来会有更好的，会渴望出去探寻，却害怕把现有的也失去。

你现有的智慧告诉你，失掉这个男人未必就是幸福，可你不具备的智慧却不能让你满足于现实，你仍然烦恼。所以，你够贪心，却不够勇敢；你有愿望，又缺乏行动的能力。这样的心态，注定是很难安定的。

一个太习惯于得到的人会出现感情上的过饱和状态，就是不觉得自己是幸福的，不懂得自己到手的是宝贵的。

我们只有对一个人，或者一种自己理想的生活、境界付出努力的时候，你才可能懂得什么叫珍惜。有时候我们留恋感情，并不是因为那个人多么好，实在是我们的投入先感动了自己，所以不忍放弃。这就像投资，你拿钱多了，你就会有一份责任，怕它亏损，担心它不能长久，如果你不拿钱照样分成，你还会有那么强烈的责任感吗？

我想很难。所谓事不关己，高高挂起罢了。

每个人的承受能力都有限，男人全心全意的爱也会改变，你不要挑战一个人的耐心的底线。可能，它会突然崩溃于一个最小的问题上，长久的爱如果得不到回报，总会有暗淡的一天。如果你学不会在你们的感情中做一个付出者和回报者，不仅你自己享受不到那种安稳踏实的快乐，有可能你还会失去这个人。

情感实例3： 杨骏 女 25岁

我和男朋友要结婚了，可是我忽然有点恐婚。男朋友是传统意义上的好男人，没有任何不良嗜好，还会疼人，顾家，又孝顺父母。我们开始恋爱时，各自都觉得自己很幸运，恋爱也很甜蜜，进展非常快。或许是因为发展太过顺利，现在的相处中我有点吹毛求疵，有时对他挑三拣四的，自己都觉得不厚道。我用这种有意找错的心态迎接这即将到来的婚姻，我觉得我的心理也很不健康。可是我不知道怎么才能解脱。

其实你自己都知道你并没有更好的选择，如果你有，你也不会选择现在这个人。那就别太拿自己当回事，学会欣赏和自己不是一种类型或者一个世界中的人。总用自己的生活方式来判断或者否定别人的人，归根结底还是看得太少，兼容性太差。

也因为你们之间的感情基础不够深厚，太快的发展过程令你有一种浮在空中的不踏实感，你容忍和担待对方的缺点的耐力非常有限，你想得最多的就是他能为我带来什么，我能从他身上获取什么，他的缺点就好像你喉里的鱼刺一样，让你难受。

现实的婚姻就惧怕你这种心态，本来普通人都是各方面条件都比较适合而缔结婚姻，那么承认自己是心甘情愿地为了现实而接受这种命运就很重要。若是始终不甘心，过于看重自己的条件，感到委屈、煎熬，那么未来的道路很难走好。

最后一点建议，尽量地学会去爱你的男朋友，这爱不仅是被爱，还有付出，感情上和行为上的，多尊重他的感觉，即使他某些条件不如你，但最起码他有真心，也有你不具备的优点，多尝试着去接触这样一个人的内心世界，你会发现，你的挑剔会减少的。

20 他只有一半的世界给你，沧桑的感情中没有完全的主角

很多女孩子在恋爱的时候都觉得年长的男子会更有安全感，更值得依靠，因为他们的踏实稳重和年龄阅历而带来的宽容会给她们一种人生的指引和迷恋，她们很容易在这样的城府之下缴械，却也会在这样的城府中受伤。

任何优缺点都是双刃剑，只看到一面的，必然会受伤。

情感实例 1： 彤月 女 31岁

我一直在学校读书，虽然已经年过 30，但是依然单纯天真，追求一份完美的感情。最近认识了一个男人，我们非常投缘，他符合我对感情所有的要求，除了他离过婚，并有一个孩子。每次我们在一起的时候都很快乐，但是只要孩子一来，他就顾不上我，我就感觉自己被冷落了。他不可能放弃孩子，我也做不到不介意，我们就这样僵持不下。可能我这个人不适合婚姻，我需要伴侣全心全意的爱，我爱他，可是我也忍受不了忽视。

天真、单纯在年少的时候是美德，是可爱，在成年人身上就未必是优点。

结不结婚是个人生活方式的选择，但是如果你缺乏很好地与别人相处的能力，那么不结婚你也会遇到各种问题。毕竟，这个社会就是人的海洋，而人类是群居动物，你走到哪里都是形形色色的人，

永远逃避不开。

在你这个年纪，社会、感情、婚姻对你的要求都很高了，你再保有着小孩子般的情愫，就很难得到世俗的谅解。

作为三十几岁的成年人，如果还不懂得独立、忍耐、宽容的道理，还不懂得其实根本没有完美的生活，那么这样的人，其实走到哪里，都无法和现实融合。书读多了；会误导人，如果你不能学会从书本中走出来，感受这个世界的残忍和现实，也许你永远都学不会怎样去接受一个人，一段婚姻。

你打算在一个离异并且孩子已经成年，而且承担着沉重家庭负担的男人身上寻找全心全意的爱，公主般的受宠，童话般的完美生活，本来就是找错了对象。这样的一个人就像燃烧过的篝火，耗尽了热情之后，只有余温在手，取暖也许可以，想要照亮你、灼热你，恐怕不可能了。

在你的世界中，理想的婚姻状态只是一种想象，是毫无现实支撑的空中楼阁，你怀着这样不切合实际的希望，永远不可能得到你想得到的东西。

情感实例 2： 桐华 女 24 岁

我现在正在和一个离异的男人交往，他没有孩子，比我大 7 岁，我觉得他结过婚，应该理所当然对我好一些，但每次发生矛盾的时候他都不会主动来安慰我，甚至觉得他有些冷漠。但好的时候，两个人都很快乐。他也说他很讨厌自己的性格，有时候做出的事情自己也很后悔，等等。现在他提出结婚，我很矛盾，我是爱他的，但结婚还办不到，对这段感情我缺乏信心。

一个没有过婚姻的人，很难想象出一个婚姻会留给一个人什么样的痕迹和烙印，一场失败的婚姻对一个人的打击有多么强烈。又或者，一个婚姻的失败，决不是一个人的失败，是两个人的缺点交织在一起，无法兼容

和协调的大爆发。

女孩子们对此，总是缺乏想象力和应变能力。她们更愿意相信自己的年轻美丽和单纯对男人的杀伤力，更愿意接受男人所谓妻子不适合自己的痛苦的故事，更渴望幻想未来自己能够拯救这个有着不幸经历的男人。她们总是忽视，一个人的生活能力决定了一个人的生存质量，他失败，一定是在某方面上有着自己的死角，没有完全无辜的人，而且，过去他不能克服的问题，现在往往也不能克服。

不是所有年长的男子都懂得善待女人，有时候，他们只是在一个女人身上学会了怎么揣摩女人的心思罢了；不是所有的婚姻失败的男人都更懂得珍惜婚姻，也可能他们会更惧怕那种婚姻带来的伤害，还有再次与一个人缔结终身、不离不弃的恐惧。

不要心存幻想。结婚不可能解决那些婚姻之前已经很明显的隐患，你如果企图通过蒙着眼睛进入婚姻来达到破釜沉舟的目的，那么你必然会在未来迎接更糟糕的结果。

第三章

应该了解的情感规则

不是一个爱字，就能永远地维系住一个人。

对于感情的事情，不是一定要在感情中打转，经历沧桑才能够明白，而是只有真正地读懂人性在情感中的变化，懂得体谅自己和对方的行为选择，才能够有一个较为清晰的认识和感悟。

从来都没有纯粹的感情，纯粹的感情只能在理论中存在，其他的凡俗的人的爱情，都要被现实挤压、改变，都要顾忌到人性和现实的因素而进行较为稳妥的经营。

太相信感情，会落空；不相信感情，会生硬。总要找到一条中间的道路走，才能让有情人最终不会辜负这段情。

1 可以压低梦想，但是不可以压低人格

现实不是言情小说，所有的人都是俊男美女，事业成功，可以随意在感情中来去。

大部分的红尘男女都是普通平常的，在追求幸福的过程中往往无法按照想象来设计，只能压低自己的梦想。但是不管怎样平凡和卑微的人，有着什么样的缺陷，都不要先自己看低了自己。

只有坚持人格的平等，才会保有自己的最后尊严。

情感实例： 久凌 女 24岁

我是大三阳，男朋友因此离开了我，我知道社会上对

于这种疾病的歧视有多厉害，从此不敢在任何人面前透露，也不敢结交男朋友，觉得这样对别人也不公平。我觉得自己已经失去了获得幸福的资本，对于生活再没有期待了。

每个人的内心中都会有绝望和悲苦的时候，就好像太阳下山一样的失落和迷茫。任何人都有不为外人道的苦恼和痛苦，不只是你一个人。

人生就是这样，经历过幻灭，更加需要一种信仰来强化自己的信念，这个信仰就是：坚强。

但是太阳每天都会升起，我们也总是会重新站立起来。所有的人都是拿自己所有去换自己没有，只要你有自己的优势和长处，相信一个真正成熟的、理性的男人，知道自己应该选择什么，在意什么。

没人可以说，你将来一定会很好，你会遇到自己所爱的人，诸如此类的美好许诺，那是毫无作用的空话。事实上，你可能会遇到真心爱你的人，那是你的幸运；但是更可能的是，你会百转千回才能寻觅到自己的幸福，或者，这幸福是沉甸甸的，充满缺憾。你要有这样的预想，即使残忍，但是它真实，可以提醒你不要再经历一次幻灭。

只要你不承认自己是个悲剧，你就不会是悲剧。有一种悲剧，如果用调侃的方式演出，更有刻骨铭心的魅力。

2 距离不是问题，问题是距离造就了不真实的想象

随着网络的普及，无数青年男女在网络的促成下走到了一起，网恋已经变成了一种很时尚的恋爱方式。

但是总的来说，失败的网恋，错乱的网恋，远远较成功的网恋更多。

情感实例 1： 白雪 女 22 岁

我和我的男朋友是通过一个朋友在网上介绍认识的，但是还没有见面，我们每天都会通过短信的方式联系，在网上有见过对方的照片，现在已经联系有五个月了，但是我总觉得这种感觉不现实，我不知道这种成功率有多少，现在每天都处于一种迷茫的状态，不知道自己要不要再继续这段感情。

一般来说，通过短信和网络开始的异地恋是要较通常的恋爱方式具有更大的风险值，因为仅凭文字和语言很难立体展现一个人的性格、人品和行事的风格，文字和语言会掩盖和粉饰一些人在某些方面的问题，也会创造出一种不真实的好感和激情，你们会通过语言和文字幻想出一种氛围然后相信它，这种感觉特别容易在真人相见后消失，或者暴露出你原来未曾注意到的不和谐。

在这样一个信息化的时代，越来越多异地恋的成功说明了最终网络通信等手段只是一个媒介，把相隔两地的感情落到实处获得成功的关键还在于彼此对待感情的态度，认真的人，理智的人，自然会懂得穿越时空的隔绝来培养和加固自己的感情。不认真的人，混乱的人，就是天天守候着，也不见得会赢得真爱。

距离不是问题，问题是如果忽视了距离所造就的想象和空间，就必然容易出现令人失望的结果。

最终，还是需要把以网络为媒介的感情有一个能够落到实处来考验的机会，如果没有这样的机会，仅凭网络的印象，就算感情成熟，也会因为缺乏相处的经验，在未来共同生活中的磨合中感到突兀和不适应。

情感实例 2： 姜薇 女 24 岁

我通过网上聊天认识了另外一个城市中的一个离异的

男子，我们聊得很开心，互留了电话和姓名，他说要追我，我对他印象也不错。后来我主动去当地和他同居了一段时间，可回来后他就再没有接过电话，可我真的很喜欢他，真的不知道要用什么办法才能够挽回呢？

你做了一场关于恋爱的梦，结果却是现实的男人对于肉体的追逐。

一段结识于网络的感情，被语言催化着不断得到提升，然而在得到你的肉体后就开始淡漠地对待你，这样的一种状况，还能有什么别的解释吗？

最简单的骗局，最拙劣的情感游戏。你相信他爱你，是因为你没有用头脑去判断，只看到了言语的热情；你觉得你爱他，是因为你想要爱上一个人，以为爱就是被恭维和赞美。

一个男人为了得到一个女人的身体而作出的努力和准备，是通向床第之间的一个隐蔽的情欲勃发的过程。不说喜欢你，你会主动地奉献身体吗？

不要只相信男人的语言，不要迷失于网络上廉价的赞美和调情。一个女人对自己最负责任的态度就是珍惜自己的身体和感情，拿肉体作为表达感情的方式，那么这感情也一定像我们的肉体一样软弱无力。

3 爱不是要求对方妥协的借口

爱情中，对方的一些问题令我们烦恼的时候，其实我们往往和对方是互为镜子的关系，我们看到的对方的缺点，也是我们自己的问题。

不能忍耐对方的某些习惯，是因为先于对方想要获得这种包容。

情感实例： 凌子 女 21岁

我和男朋友是初恋，感情也很好，可问题是我们的脾

气都不太好，遇到问题两个人都做不到冷静处理，一个比一个脾气大。我们都要求对方改变，可是都做不到。我觉得他要是真爱我就应该能够懂得让着我，可惜他也是这样想。我们就这样僵持着不让步。

感情不是能够让我们觉得幸福的唯一理由，只有感情没有平和是远远不够的。

你们之间的爱，不是不够深刻，只是爱也不能压过大家个性的缺陷。爱并不是要求别人妥协的借口，但凡喜欢用这个武器来强压对方低头的人，总有一天会发现如果没有宽容作为后续的补充，早晚会变得弹尽粮绝。你们都不愿意相信这个事实，于是互相用爱这个理由来要求对方妥协，于是你们都僵持在一个固执的局面之内，谁也不愿意后退。

当感情细水长流尘埃落定，不再成为遮掩住我们眼睛的东西，两个人都没有顾忌的时候，那个性中与我们不同而矛盾的部分，就会用它们最激烈的方式呈现在我们的生活中。

不要小视感情中不断发生的纠缠和伤害，那是最锋利的武器，会不断地切割我们的感情，粉碎彼此的好感，消磨掉热情。有一天，终于会发现，那种有心无力的感觉，明明是爱的，但是太累了，太疲倦了，这就是最悲哀的事情。

我们无法改变别人，我们只能在一个大的前提和原则下改变自己。改变自己远比改变别人更来得积极一些。这种改变是自己认识到不足心甘情愿的决定，是权衡现实的结果，而不能是为了暂时的目的，被迫地妥协。

4

只要能过得了自己这一关，就没什么不能做的

爱情往往是自私的，让一个人为了成全道义而牺牲自己的感情

也许很难做到。但感情的热度太有限，今天你觉得死活不能放手的感情，也许就是明天冷漠的源头。

被冲昏头脑的时候觉得什么样的压力都不在话下，可冲动过后，还是要落到现实生活中继续生活，如果之前已经搞得一片狼藉，你也需要在今后的时间中自己慢慢地收拾和料理。

情感实例 1： 冷静 男 25 岁

在一个偶然的机会喜欢上了师弟的女朋友，我该怎么办？我觉得自己这样很分裂，一方面觉得喜欢朋友的恋人是人品不好，另一方面又觉得也许我是更适合她的人，我该怎么办呢？

这一生谁也不能保证自己不会喜欢上自己不该喜欢的人，大家都可能在偶然的情况下动了心。

动了心，无关人品；动了手，就和人品有关。

因为一旦动手开始争取，可能就不仅会破坏了你良好的人际关系和社会形象，遭到朋友的痛恨和鄙视，更可能过不了自己心理上的这一关。最终，修成了正果还好，修不成，还落得一场徒劳无功的下场，伤到别人和自己，更是无益。

当然，你是可以运用手段和心计，让这场争夺看起来更名正言顺，在道义上更有利于你，你也可以用很多理论来支持自己的行动，让自己的良心不必纠结。

只要，你过得了自己这一关，世界上就没有什么不能做的。现在就看你自己对自己的要求了，你觉得值得吗？

情感实例 2： 姚兰 女 23 岁

我和他是经我们一个共同的朋友介绍相识的，见面后觉得感觉不错，但是我性格内敛，对待感情太小心，一直没有同意做他女朋友。后来，我感觉他有点变化，我开始

害怕失去他。他跟我坦白说他已经和另外一个女孩子在一起了，他让我等他，要那个女孩搬走。可是那个女孩却不肯罢休，她太难缠，乞求，下跪，甚至要自杀。他心软了，那个女孩不让我有机会跟他单独见面。我不太明白，为什么她要用那么卑微的方式去得到爱情，而我应该怎样争取自己的感情呢？

你的故事用民间俗语来形容就是：瘦田无人耕，耕开有人争。刚开始你是待价而沽，后来又是饥不择食，两种状态全都不是正常的爱情的状态。

你们俩都有点不厚道，你一直没有明确地答应做他的女朋友，你就没有质疑别人的情感选择的权利，至于俨然以受害元配的姿态指点别人是难缠的家伙，用“卑微的方式来获得爱情”，更是滑稽的事情，你实在不具备这样的资格；他是开始就眉来眼去地和你暧昧，把在你这里郁结的情绪找到一个新的受害者来发泄，最后面对你的主动，打算接纳你新人换旧人，标准地道的现代陈世美。当然，是婚前版。

他不选择你，是你的幸运，快快感谢上苍的恩赐。如果他还继续玩猫捉老鼠的游戏，给你一个空头支票，你会陷得更深。现在止步最好，通过这件事情你也会明白，所有在感情中纠缠不休，外人看着分外歔歔的人，其实都是自己被自己不甘心结束而寻找出来的理由欺骗了，自己给自己做一个套钻进去了。

你们在玩感情的游戏而把别人作为牺牲品，用对方的感情来做自己的试金石，这样有失公平的事情不会让你们得到预想的结果，只能蒙上更重的阴影。

5

渴望被爱，却只学会了用身体来获得，只能让爱更遥远

有一种女子，不是为了金钱，不是为了名利，看起来正常端庄，

却在内心中有着极深的空洞，她们不是道德败坏，但却会轻易地和男人上床；她们不习惯拒绝，与男人这种最密切的接触方式会让她们确定自己还有爱，还被爱。

她们极度地缺乏安全感，需要很多的爱和表面上的证明才能明白自己的价值。

情感实例： 冰雨 女 22岁

我是个很分裂的女人，表面看起来为人正直，工作努力，但在感情方面，却混乱不堪。我谈过很多男朋友，和很多的男人上床，二十刚出头就超过了两位数，而且我会背着男朋友和别的男人发生关系。我很自责，知道自己不停下来就会失去现在的男朋友，我不希望这样，但是我没有信心管住自己，我怕有合适的条件和环境，我还会犯这样的错误。

你只是非常地需要被爱，受人夸奖、赞美，哪怕是假的。如浮萍一般地没有自己的灵魂和根基，一定要在别人的肤浅的赞美和拥戴中寻找温暖。

来自一个人的感情无法满足你，你不由自主地会去寻找另外一些激情，你成了填不满的空洞。

好好回想一下自己成长的历史和心理上的成因，一个人生活态度和情感观念的扭曲必然和这个人在什么样的环境中成长有因果关系。你可能没有在成长中得到正常的性教育和正常的情感，你的生命太空虚，你不知道自己未来要走向哪里。

一个人这种身体上的游荡多了，是容易形成习惯性的。把身体的接触看成最简单的事情，再也没有矜持和珍惜自己的那种意念，那令人绝望的在不同男人之间的游走，就好像饮鸩止渴，救得了一时，就不去想一世。心已经变得飘忽，就已经很难再固定下来。

如果想改变这种状况，就要先寻到自己生活的信念，懂得抵御

外界的诱惑，甘于平淡，不慕虚荣。否则，你渴望爱，却用错了方式，只能让爱更遥远。

6 真正的爱情即便失去，也会留下可供继续的力量

一生只爱一个人，只爱一次的人，不是痴情，是白痴。

真正的爱情也不像一把木炭，燃烧了就没有了，而是即便失去了，也会留下可供继续生活的力量，我们应该有足够的力量修复自己。

情感实例： 场均 男 32岁

我们刚结婚的时候，我以为自己是天下最幸福的男人。谁知道一次我出差在外地，却传来了她车祸去世的噩耗。从此我就生活在地狱里，无法正常生活。也许外表上我是正常的，但是从内心深处我不相信我的她已经离开，我无法再爱别人，我不是刻意去记住她，她总是自然而然地出现，无论我想故意去遗忘还是有心想记起，她总在那里。

人生最悲痛不过就是生离和死别。因为永远不能回复到过去，曾经的誓言和承诺被一个人抛弃，只剩下自己留在原地。

但是，爱一个人究竟是为了什么，难道除了相守一生再没有别的选择吗？

你可以哭，可以流泪，不要强迫自己掩饰伤痛，什么时候心里结疤了就好了。就是不要因此失去热情和生活的动力，要还有爱的力量。

深爱的，决不是肯和伴侣生死同去，而是顽强地带着她的心愿活下去。

如果，先走的人是你，你是希望她也像你这样，还是在剜心之

痛过后，擦干眼泪继续生活，努力去爱，并勇敢地开始新的感情？我想，你一定是会选择后者的，如果世间真有灵魂，以你对她的这种感情，我相信你一定会守护在她身边，为她消除一切灾难和祸患，保她一生好好地嫁人生子，开枝散叶，是不是？

请试着换一个平凡的女子继续你的爱情，把你对她的爱，尽数给出，就好像一个失去了孩子的父亲，再领养一个孩子来抚育是减轻伤痛的最好办法。你需要缺口，并学会接受命运的残酷。



爱情不是拯救，每个人都需要承担自己的命运

爱情不是拯救，爱情无法改变一个人根深蒂固的问题和缺点。

如果因为盲目相信了爱情的力量而期待着对方的改变，或者因为自大而夸大了自己的爱对于对方的重要作用，那么我们很容易在感情的颠簸中失去对爱情的坚持。

情感实例： 微微 女 24岁

我和男友都是外来打工者，薪酬低微，但我无意中得知他沉迷赌博很深，所有向我和他家人要钱的借口都是假的，都被他赌博输掉了。他说让我别离开我，如果我走了他连生活的勇气都没有了，我不忍心，想用自己的爱情去温暖他，但是他接连几次都骗了我，赌债不断增加，我还应该相信他吗？

生活不是戏剧，现实总是残酷的。现在不是三流港台片，不是台湾苦情戏，你也不是生活在戏剧中的女主角，当活生生、血淋淋的事实摆在你面前，你最需要衡量的是这个男人能否共度终身，他的人品是否一如你最初的认识。在没有清醒的认识之前，盲目地打算牺牲自己去拯救他，就是愚蠢和无知的行为。

他不缺温情，他缺的是道德、良知和做人的责任心，他连他父母都忍心欺骗，都能抛之脑后，你怎么保证自己就一定是个例外呢？不能说你男朋友就是坏人，但是意志力薄弱，不能自我控制，心理极度的失衡，完全被赌博的快感所操纵，这样的人，已经不是通俗的好与坏所能评价的了。

坏，也不见得一定要杀人放火，让自己爱的人痛苦，浪费时光，没有未来，就足够了。

在不具备拯救别人的能力的时候，我们最好只顾自己。也许这么说有点冷酷。但是很多事例让我们不得不相信，有的人看似悲惨，可能完全是自我生存的能力太差，和自己性格中的瑕疵所致。如果要救这样的人，可能会连你一起溺死。

不要幻想做一个拯救天使，每个人都要承担自己的命运。

8

把感情变成快餐，很容易营养不良

这个时代已经不提倡爱情的羞怯和守候，快餐爱情和速食爱情遍地都是，谁也不愿意委屈自己瞬间的感情和心愿，即使没有结果，但重要的是尝试。

但是，太轻易地得到和开始会掩盖情感的瑕疵和漏洞，在还没有准备好的开始，激情过后，可能会发现，原来是陌生的负担。

爱情变成快餐，后果就是营养不良。

情感实例： 晓红 女 23 岁

我和男朋友是通过网络相识的，当时我刚经历了感情失败，想借助新的感情疗伤，于是我们很快就见面、同居了。可过了热恋期，他开始每天回家都很晚，对我逐渐冷淡，有一次看到用手机和别的女人联系，还叫她“老婆”，我是真心对他，而他为什么这么对我？

由于身边空寂，你会拼命地抓住有限的温暖而无限夸大，会急于用一个人的温存来弥补自己受损的身心，可能只是爱上了一种爱着的感觉，而不是爱情本身。正所谓病急乱投医，一个人心思被打乱的时候，你就可能会忽略到其他更重要的东西，考虑问题就会欠周全，一个人在最软弱的情况下作出的决定通常很难正确、理性。

你们之间相互了解得这么少，又匆忙同居，很多疑点都说明这个男人对你有隐瞒和欺骗。短信事件只是一个警示，它在提醒你这段感情只是一场海市蜃楼。

你期待他能用男人的责任和温柔为你疗伤，他却同样可能是一个伤你的人。完美的恋情不会从天上掉下来，那样的概率太低了，我们都不能抱着这样的念头过上一辈子。即使在伤痛、孤独的时候，我们仍然需要自己为自己负责。

很多人都说治疗失恋最好的办法就是开始一段新的感情，但就像任何最好的药品都会它的副作用一样，当一个人自己内心的伤痛还没有痊愈，对于爱情的信念还没有重新树立起来的时候，建立在一种不稳定的情绪和心理康复期基础之上的恋情，更多的是充满了无法正确判断感情的走向和对方的真诚的危险。

不要强调自己是所谓的真心。什么叫真心，如果这样的轻率叫真心，这样廉价的信任叫真心，那么这个世界上那么我们谁也不应该要这样的真心。真心并不等同于盲目，真正的爱情要释放给合适的人才会美好，你选错了对象也是尴尬和残破的。

9 男人更爱“坏女人”

男人看女人和女人看女人是不一样的，标准不同，要求不同。女人重视细节，看穿本质；男人重视感受，被表象吸引。

通常女人都不怎么喜欢的同性，往往异性觉得还不错，这是一个普遍的事实。所以男人更爱“坏女人”，这是很多女人所不明白的

事情。

情感实例： 俞敏 女 25岁

我不明白为什么男人会不介意喜欢一些名声并不太好的女人，即使他们很清楚这一点，很多时候男人另寻新欢的对象并不如自己的女朋友优秀，相反只是因为够开放，为什么会这样呢？

从本质上来说，男人是喜欢征服感的生物，那些所谓坏女人，往往更放得开，更通晓男女之间相处的手段。于是，当有心计的女人在争夺的过程中满足了男人的虚荣心的时候，男人只愿意相信这手段可能代表的“她爱他”的那样一个信息，即使知道对方在某些方面的失误，也会找到借口替她辩护。

人经常会爱上和自己完全不同的人，因为不同才有相互的吸引，所以“坏女人”对于一直循规蹈矩生活的男人更有杀伤力。

当人在深爱的时候，才会患得患失、疑神疑鬼，才会惧怕一切不可知的因素。人在不爱的时候，才分外理智，一切都在掌握之中，能够计算出付出的力度大小，程度如何，“坏女人”能令人迷恋，看似潇洒、得体、大方、体贴，都是因为不够爱的缘故。

人的天性如此，都对危险的、堕落的东西充满向往，不过是因为教育和外在的压力被抑制了，如果谁能释放他们的这种压力，带来原始的诱惑，他们会马上全线崩溃和意乱神迷，不能自拔。

在一段感情中，每个人不是爱得多就是爱得少，总是爱得少的人占了先机，爱得多的人先在气势上输了一步。

10

我们都在用自己习惯的方式在相爱

我们抱怨别人不能满足我们爱的需求的时候，除了个别的确不

适合的恋人或者有违原则的行为，大多数可能只是忽略了一个问题，那就是每个人都有自己对待感情的方式，每个人也都有自己对于感情的理解。

每个人都是在用自己的习惯的方式在爱，你得不到你想要的，可能只是对错误的人要了错误的东西，强求了爱而已。

情感实例 1： 燃情 女 26 岁

我们是要结婚的，彼此的感情也不错，可是我们之间也有很多矛盾。我是一个敏感的人，多疑且内向，对感情要求很高，他不太了解我的需求，无法用我希望的那种方式来爱我，安慰不到我脆弱的心灵，沟通过也改不掉。我自己当然也有很多缺点，但是他还是挺能容忍我的。可是我觉得自己的问题和他的问题相比都还算小事情，如果他的问题不能得到解决，我总是做不到毫不犹豫地嫁给他。

你缺乏安全感，渴望对方能够令你用很确定和体贴的方式来坚定自己对爱的信心，因为你自己不能由自己的头脑和思想来做到。

如果对方不能给你，你也无法从你已经拥有的东西中找到可以让自己心理平衡的部分。你过于追求了形式和外表，忽略了考察对方那颗朴素的真心。对于你来说，形式代表一切，你只能看到这一层。

世间本就没有两全法，“不负如来不负卿”只能是一种理想境界。

生活是一个人的事情，婚姻是两个人的事情。婚姻远比想象中要复杂。今天你觉得你已经设想出所有的困难和问题，没有一定的安全保障你就不敢走进去，但是就算一切都按照你的想象呈现给你，等你真的走进婚姻，如果你缺乏宽容之心，没有一个乐观的性格和稳定的情绪反应，你依然会在一些问题上触礁。

你若是个快乐的人，你才能懂得传递快乐；你若是个成熟的人，

你才能懂得传递成熟。当你缺乏自我反思的分析对方的时候，其实不过反证了你身上或许存在着更大的问题。

情感实例2： 觉觉 女 22岁

开始恋爱的时候，他对我非常热情体贴，狂热的追求攻势让我在最短时间内就对他一见钟情，于是我们度过了最快乐的时间。但是当我真正地开始投入的时候，他却逐渐没有当时那样热烈了，这让我非常不适应。我觉得他可能不爱我了，不过他不承认，只是说人人都是这样的，不可能永远都是热恋。

每个人对待感情的处理方式都不一样。也许恋爱开始的时候，大家会抹掉个性上的特点并都很热烈，过了热恋期，进入相对稳定的时期，难免会有所懈怠。原则上，这和爱不爱没关系，很多感情最后都会走到这样的平淡。

男人和女人表达爱的方式也是不一样的，你心里的东西或者你要求的方式他并不见得能够理解，经常是你心里已经翻江倒海，他却茫然无知。

越是心思细腻的女子，越容易被现实的残酷所伤。有时候，是被自己内心的柔肠百转牵引着，一件小事可能都放得无限大，却因为两个人观念的差异，注定结果就是落空。

所有的感情，无论多么激烈，都会找到一个稳定、平淡、舒适的方式沉淀下来。燃烧一辈子？那是多么不可想象的事情。

11

只要勇敢向前走一步，一个人的恋爱就会水落石出

有一种恋爱，是一个人的舞台。有一种感情，是一个人的内心独白。没有索求，没有负担，或许起点到终点，都是一个人自言自

语地导演。

这就是暗恋，一个人的寂寞情怀。

很多人都曾经有过暗恋的经历。喜欢暗恋的多半都是比较羞怯和内向的人，不善于表达和主动争取。也有的人是被感情扼住了要害，本来爽快大方的人，也在自己喜欢的人面前踌躇不前。

暗恋最后变成了一种情结，一种习惯，一种自我折磨又苦又甜的感觉，好像也不是很想走近，就是喜欢旁观着一个人的生活，默默猜测对方的冷暖悲喜，变成自己反复琢磨和消受的心情。

情感实例： 柚子 女 26岁

我暗恋一个朋友很多年，我不想放弃，却找不到出路。最郁闷的还是两地，他工作很忙，基本都不回家，想多见见面也不行，只能在网上聊天。我不敢要求跟他通电话，就这样做着好朋友。我也不小了，还没交过男朋友。家里也开始给我介绍男朋友了，可是我还爱他。怎么办？

暗恋一个人的感觉更多地在于另一个人的不知情，和你自己的想象。暗恋的对象并不见得适合你，是经年的想象和揣摩加重了这种渴望，如果真的有了一个明确的机会和答复，也许很多暗恋都会无疾而终。对于被暗恋的人，有时也不见得就不懂这份心思，只是，感情的方向总是不能取得一致，更愿意享受那含蓄的注视感觉，所以装傻不肯走出那一步罢了。

如果一切都预想得比较充分，肯定自己对爱的真实心意，那么赞成你把问题挑明，你已经不能再这么耽搁自己下去了。有点决断，行就行，不行就放弃，一辈子总需要勇敢一次，否则，会后悔终身的。

与其说将来后悔，还不如现在试一试，让自己心甘情愿地开始或者放弃。

12 能够用金钱来衡量的东西，其实都不够宝贵

两个人在恋爱中不可避免地会有金钱上的往来，也许所有的女孩子都希望自己的男朋友能主动替自己承担一些经济责任，这不在于金钱的意义，而是能够衡量出爱情的深度。但金钱的表达是爱的世界中最低级的手段，能够用金钱来衡量价值的东西，其实都不够宝贵。

过于看重和依赖这种手段，会错失更多。

情感实例： 维英 女 22岁

现在人们都说看一个人是不是爱你，就要看他肯不肯为你花钱，但是我男朋友在这方面绝对不合格，你要说他小气也不是，我们一起吃饭和旅游都是他花钱，可是就是在我买东西的时候不知道主动，常常我都生气了，他还不知道怎么回事，他是不是不爱我呢？

如果要是以这样的标准来评判感情，那么情场浪子和花花公子都应该是最合格的情人，他们能把浪漫演绎到最极点，保证让你惊喜连连，像公主一样幸福。

可那都是烟花的美丽，一瞬间的燃烧。

其实，有多少人的爱情是有声有色轰轰烈烈的呢？说爱你能为你去死，倾尽所有为你换演唱会的票，买来大把玫瑰送到你窗前，如此种种，虽然是美好的回忆，满足了女孩子的虚荣心和面子，赢得了别人的艳羡，可实际上，敌不过现实中温暖的一粥一饭。

每个人的所谓感情和爱，表现形式都有所不同。如果一个男人认为自己不应该超越自己的能力去满足你的心意，也不想用这样的方式取悦你，这并不是错误，这充其量只能说明这个人不够圆滑，

却无法证明他就是不爱你。

最爱你的那个人，决不是什么要求都满足你的人，而是那个肯分担你的未来，并愿意和你一起面对风雨的人。



对你身体更感兴趣的人，爱情是一个华美的借口

在一个男人的情感中，有多少是由于欲望的冲动，有多少是情感的驱使，都是不太好分辨的事情，即使是他本人。两者都可能焕发出巨大的热情和动力，会让对方得到足够的关怀和温暖，但不同的是，两者最终的目的和方向并不一致。

对身体更感兴趣的人，爱情只是一个华美的有关情欲的释放借口。

情感实例 1： 何月 女 24 岁

有个男的喜欢我，我对那男的也有好感。认识有两年多，但一直很少联系，双方有感觉是最近才开始的事情。我们单独相处过两次，每一次他都忍不住动手动脚，甚至在商场就企图触摸我的胸部，我很反感，他说他是太爱我了，我应该相信吗？

你为什么会反感？就是因为即使亲密恋人之间的某些亲密举动，也非常不适合拿到公开场合去表演，那是没有修养的表现，是对女性的不够尊重。更何况是刚刚开始交往就频繁侵犯私隐部位，谁能喜欢呢？

不敢说这男人在公开场合袭胸一定是变态的不健康心理，但最起码可以看出目前驱使他对你“热情如火”的原因是情欲大于情感，否则不会如此猴急。基本可以断定，男人对你胸部的兴趣多过对你本人的兴趣。

一个大男人还这么一副没见过女人似的直流口水的尊容，的确令人反感。

情感实例2： 瑞儿 女 22岁

我们相恋一段时间，他人很细心也很关心我，但是在我们相处的过程中他老是提出想发生关系，而我希望自己能够一直坚持到结婚之后，所以拒绝了他好几次。结果他就非常不高兴，说我自我保护意识重，无法靠近我的心，我拒绝他是因为我不够爱他。他说他没有处女情结，对我这种保守不能理解，是有爱才有性。如果我改不掉，我们不会走得太远。我不知道怎么办，应该满足他吗？

在一个男孩子年轻的恋爱中，其实由于身体的冲动而导致情感的热烈占有很大的比例，所以才会把身体之间的交付看得那么重要。

他们是会用这样的关系来衡量爱情的深度，当然，除了个别直接就冲着女孩的身体来的那些人，其他的男人对于恋人身体的兴趣也是爱的一种表现。

但是，就这个男人表现出来的态度来说，显然是不够成熟。他无法理解一个女孩子对自己的珍惜，狭隘地只把它理解成为不够投入的表现：如果你不给我就是爱得不够，对我不信任太戒备，但是你证明了自己也不保证就一定会让感情有个结果，因为这种付出是相互的，你也没有吃亏，我得到你也不见得就非要娶你。

一个人想要你用行动来证明自己的感情，你可以去做，但是你要明白，你做了也未必就能留住这段感情，这两者之间没有必然联系。

需要证明的感情其实都是没有信任的感情，不能体谅对方的感情都是自私的感情。珍惜自己没有错，最起码要做到心甘情愿地交付，而不是对方的要挟，这样即使不会取得感情最终的结果，但是也能无怨无悔。

情感实例3： 君凌 女 23岁

我觉得自己是一个很不幸的女孩子，我有过几段恋爱，每次我都是认真的，全身心地投入，但基本每次都以失败告终。好像这些男人都更关心我的身体，总是在得到我之后就丧失了热情，我觉得这个社会已经这样开放，就不应该太保守自己的身体，可他们竟然会不珍惜我的付出。现在遇到了一个我真心喜欢的男孩子，我很希望能和他有结果，可是他又因为我不是处女而犹豫了。

爱是美好的，在爱的过程中随之而来的身体的付出也是美好的。只是，轻率地付出，或者为了迎合男人的口味而付出身体的女孩子，太容易在失去之后也无法收获自己预想的爱情。

一层膜不重要，不要为此束缚住自己，但是对待贞操、感情的严肃态度绝对重要。既要对自己的身体负责，也要为自己的心负责。

不必为自己不是处女而内疚，但也不要轻易地交出自己的身体。

千万不要以为在年轻的时候，你们有资本，你们玩得起。感情永远都是沉重的、我们玩不起的东西，玩了受伤的就是自己。因为女人就是这样，刚开始的时候以为自己不在乎，以为自己能全身而退，可是随着感情的不断付出，事情会越来越不受控制，慢慢地，你会发现你已经被套牢，再想走出来就很难了，不脱一层皮，你是别想走出来的。

被一种感情和一类人伤过，一定要懂得吸取教训，别屡教不改。遇到过浮华的，下次记得要找踏实的男人；遇到过多情的，下次记得要喜欢专一稳重的男人；遇到过卑劣的，下次记得要欣赏品质好的男人。有时候，当我们总是被有某一类缺陷的人吸引的时候，我们就要检讨自己，是不是个性中还有笨拙和浮躁导致了这些现象屡屡发生。

聪明的女人要懂得收敛和释放的道理，要学会为自己的行动和

选择负责。

14 相信爱情，但不要相信人性

在相信真爱的同时，也要看到人性的软弱和自私。

坚贞的爱情需要更坚贞的精神和肉体才能承载，如果换到了一个更懦弱和更无能的身体上，爱情也演不出那么多美丽的传奇。

情感实例 1： 千燕 女 24 岁

我一直相信只要两个人彼此相爱，好好坚持，总会迎来美好的未来。所以不论我受到什么委屈，都咬咬牙，告诉自己要坚持下去。可是他父母说我们八字不合让我们分手，他却没有了选择，不知道怎么办。我要分手，他舍不得，也不愿意，后来他又说不管我作什么决定，他都尊重我，理解我。我要怎么办，感情是两个人的，他不配合我，一个人坚持有什么用，难道爱真的就这么脆弱吗？

也许现在在你男朋友心目中，已经是爱与现实的分隔，这爱，已经打算对着残酷的现实低头，不是不爱，但还没有爱到敢于面对父母的反对的地步。或者，在看到这爱的代价太大，放弃和得到不成正比的时候，他退缩了。

你爱得坚定，很好，他有些动摇，不见得就不好。爱情有时候是一件私人的事情，你付出是因为你喜欢，你有了对爱情的感受和体验，并不需要建立在谁也同样付出的基础上。所以，别怨恨和责备，你现在只需决定你自己的选择，面对这样的困难，面对这样的男人，你要怎么办？

爱情是美好的，但是人性中的自私和软弱等缺陷导致了每个人在实践爱情的时候都会有属于自己的瑕疵。你要相信爱情本身，但

你不要相信存在人性弱点的人会将爱情演绎得如你想象中的那么完美。就像他做不到和你一样的坚定一样。

不要因为一个不够坚持的人失掉对爱情的信念，但是也不要相信人都能够克服自身的缺陷而单独烘托爱情。爱情是寄生在人的身上才会存在，人性本身都那么不完美，爱情也无法完美起来。

也许现在的一切只是缓兵之计，你们之间的感情还会有转机，但是现在发生的一切给你了一个教训：

相信爱情，但是不要相信人性。

情感实例2： 淑贞 女 24岁

我男朋友是一个很好的男人，温柔体贴，符合所有好丈夫的标准，我们在一起非常幸福。可是当他把我领到他父母面前，却遭到了他父母的反对，就因为我是外地人，还不是公务员，达不到他们心目中儿媳的标准。这时候我多么希望他能挺身而出，保护我，支持我们的感情，没想到的是，他退缩了，虽然他也是那么痛苦，但是他还是打算做个好儿子，选择牺牲我。

通常性格绵软的男人很容易取得女性的好感，他们多半更体贴、随和，在感情中愿意充当付出和呵护的角色。

但是，这只是一个侧面，也因为软弱，不能操盘局面，所以就显得分外的温柔；同样也是因为软弱，在感情或者人生中需要果断决策的时候，那种犹豫不决的态度也会伤害到另一半。

在爱情未曾降临的幻想中，女孩子都会把男性想象成为坚毅果敢能够撑起所有坎坷灾难的大英雄，她们会把体力上的优势和表面上的坚强与一个人内心真正坚定成熟混为一谈。以为男人就不会彷徨、孤单、软弱、迷惑，所以，面对软弱的男人，通常都会失望，会有一个深感幻灭的过程。

不是这种男人不能用来爱，而是不要指望他能在做一个温柔体

贴的小男人之后还要做一个在风雨过来时挺身而出的大男人，他多半只能在自己的人生中饰演好一个角色，你也只能享受到一个优秀的层面，而不是所有。

终要明白，男人也是平凡的生命，并不会点石成金，并不会出现在每一个你需要他的时候。

15 问世间情为何物，不过是一物降一物

年轻的时候，不懂得真正的爱原本和外部的虚荣没有关系，会为了虚荣和面子而选择那些看起来风光却缺少内涵的感情。

代价就是无可避免的辛苦和委屈。

情感实例： 罗杰 男 24岁

女朋友长得很漂亮，我一直很娇纵她，为她花钱从来没有犹豫过，和她在一起的日子也确实挺开心，也挺享受那种旁人羡慕的眼光。但是她所在公司的老板总是隔三岔五就要求她陪客户吃饭、喝酒，她酒量不好，回回喝醉，不让去还不行，她觉得和这些老板在一起很有面子。我现在真的挺困惑，离开她还舍不得，在一起又太累了。

你的女朋友确实比较虚荣，为了一些别有用心赞美和享受，不惜将自己置于危险的境地，而你又何尝不更虚荣呢？为了赢得世人艳羡的眼光，不求人品和素质，一味地退让和纵容。

想要这样一个无知空洞的漂亮女人在身边，你就要失去男人的尊严和平凡安稳的快乐，一切的忍耐都在那别人羡慕、嫉妒的眼光和浮漂的赞扬中得到了补偿；想要和那样一个对感情不忠诚的所谓成功男人在一起，你就要失去平凡女人的温暖、真实的生活和健康的家庭，一切的辛酸，都在世俗的赞扬和不知内情的艳羡中得到了

掩埋。

不要抱怨了，现在的问题是你能不能一生都这样忍受，你所得到的，能不能填补住你失去的。如果不能，选择就非常明显；如果能，世上也并不缺你这样装聋作哑的丈夫。

问世间情为何物，不过是一物降一物。我们已经被对方的身上的某些东西所迷恋，不能自拔，受制于人，在这种情况下，面子和尊严都成了奢侈品，没有资格去计较和争辩了。

天下多的是优秀又踏实的恋人，我们为什么遇不到，或许我们该检讨自己的眼光和品味了。

真正的爱可以在任何平凡和相貌平平的人中间产生，若始终执着于外在的形式，说明并未懂得生活的本意。一段感情唯有穿透浮华的外在，直达内心深处的欣赏和爱恋，才是成熟的，才能够长久维系下去。

16 他们只想分享情感，而非整个世界

男人和女人有很多不同之处，但对于情感来说，最显著的就是他们愿意和女人分享情感，却企图保留自己原有的世界。而女人只要认可了感情，就等于相应地认可了所有，喜欢和恋人分享全部。矛盾总是这样产生的。

情感实例： 丽娜 女 22岁

男朋友什么都好，对我基本上百依百顺，可就是不允許我批评他的朋友或者家人，即使我比较委婉地提出点意见也不行，他说你说我可以，但是说他们不行，每次都因为这点小事不欢而散。我不理解他的行为，是不是因为他不够爱我呢？

男人在某些问题上的认识或者观念和女人不同，他们会划一个界限，比如我的父母，我的朋友，我的工作，而这些东西同时也代表着他们的利益，所以很难忍受恋人对于家人、朋友作出评价。只要你有意识或者无意中地触犯了，他们会觉得这是对他本身的否定，于是迫不及待地跳出来反对。

当女人同男人倾诉自己与他家人或者朋友在交往中的矛盾时候，男人往往不会维护女人，而是劝她息事宁人。其实男人不是觉得女人说的就是错的，也不会不知道女人因为自己家人或朋友承受了委屈，但是对于女人的抱怨依然选择逃避和压制。因为他们比较自私地希望自己的生活不要很多烦恼，大家都相安无事，你忍了，他就会好过一点。

女人很少为了朋友回绝恋人的要求，而男人却很少为了恋人放弃朋友。女人希望男人能够分心给自己，但是他们一投入到那个氛围就忘记了其他，等面对你的时候才能够表现得很温情。

不是不爱，而是爱的定义不同而已。

17 感情的尽头未必是婚姻

有时候，恋爱的时候没有显现出来的恋人身上的一些问题，会随着两个人想要缔结婚姻关系的这种人生重大决定而浮出水面。曾经很少思考的，个性上的差异和相处中的一些问题都会一起涌现出来困扰我们。

情感实例： 明娟 女 24岁

我和男朋友恋爱几年，开始筹划结婚，可是就在婚期即将到来的时候，他却突然对我说，他想一个人静静地待一段时间，想想我们的婚姻是不是他以后想要的生活。我很震惊，他说是我一直以来太孩子气，和我生活在一起很

累，不知道自己能不能坚持一生，当然，如果我坚持要结婚，他可以牺牲自己。

不要只是简单地责备这个男人的轻率和不负责任。事实上，这可能是一种负责任的态度吧，不想开始一段基础不稳定的婚姻。但是，对于你，依然是不公正的。这样出尔反尔的男人，其实最希望负责任的，还是他自己。

你也可以等待。但是应该用一种置之死地而后生的勇气去等待。做好失去他的准备，慢慢地让自己去接受失去这个人的现实。不要哭泣，也不要哀求，学会面对残酷的生活。不要求得一个人的怜惜，被动地接受你，要在巨大的灾难面前飞快地成长，变成一个坚强的人。

只有这样，或许他才能理智思考，你到底值不值得他选择。或者这样，他也给你了看清自己和他的机会，你才会独立地思考，你到底是不是真的爱，是不是真的离不开。

不管什么选择，留下复合还是分手走开，一场痛都是在所难免的。一个人在最没有预感的情况下，得到了这样的信息，对于心灵的冲击可想而知，你们之间的裂痕已经产生，你对这场婚姻的怀疑和绝望也已经根植于心。所以，走也好，留也好，一种不信任，一种被摧毁和背弃的痛苦，一定会在一段时期内纠缠着你。

时间和光阴都是水一样的东西，是温柔的抚慰，可以抹去一切伤害。这个劫，你跨越过去，才能看到生活的新境界。

18 走好爱情的最后一个环节，感情才会圆满

有的时候本来两个人感情不错，欢天喜地地准备结婚，却因为筹备婚姻过程中的各种现实问题而产生了不可调和的矛盾。据统计，因为结婚装修以及各种琐事而最终分手的情侣可不在少数。特别可

惜吧，已经是临门一脚了，却跌倒在了大门之外。

女人要嫁妆，男人要彩礼，谁出钱多谁出钱少，婚房设在哪里，是否同住等问题，看起来很庸俗，可是谁能逃避得了呢。

婚姻本就是俗世中的一件俗事，在目前的中国社会中，更是一个婚姻牵动几家人，成为地位、金钱、容貌、家世等综合实力的展示会，也许真正淡泊的人不会过多在意形式上的安排，但是更多的人都要服从传统的礼仪、规则，甘心或者不甘心地在场面上和仪式上从众一次。于是，好好的一对恋人，男的开始发现女人太庸俗，女人感觉男人太小气，进入了现实的考量，就连爱情这个东西也压不住人们最真实的本能了。

在结婚的过程中，有很多我们无奈地要面对的现实问题和琐碎到了极点的事情，很多平时看起来深厚的感情在走过这一程的时候，都要经受严峻的考验。

不管男人还是女人，都应该在力所能及的范围之内为伴侣赢得应有的地位和尊重，要让对方看到自己的家庭对于这一段婚姻的诚意和努力，以及对你自己个人的看重，具体什么样的形式不重要，重要的是在自己能力之内有所付出。过分地偏袒任何一方的家族决定或者只为自己争取利益，都是对于伴侣的忽视以及对自己未来婚姻的不负责任。

如果处理得不好，还没结婚就会危机重重，觉得被辜负而无奈进入婚姻的人一定无法在经营婚姻的过程中心平气和，抱着这种暗藏的怨气的人，永远无法和另一个人合拍。

第四章

面对分手，那些可以行走的道路

爱情和世间一切事物都一样，有发生、发展，有开始有结束，就像花开花谢，不能结出果实迎接收获，就是中途凋落悄然逝去。开始的时候总是新鲜和突然的，可能只要一瞬间，忘记它，却需要漫长的时间。

爱情，不是种地，看种白菜不行就拔出来重新种萝卜。

爱情是一种默契、体验和记忆，当过去的种种已经被时间的巨手敲碎了，一段一段地嵌入你的生命，那么，你无论如何也不能回避曾经的快乐和伤害，不要拒绝承担自己曾经创造的历史。那些都是我们人生的一部分，它们交织成了我们这个完整的人。是它们，成就了你。所以，用不着刻意地去忘记，那刻意，才会成为你的梦魇，挥之不去。只有坦然地面对，接受命运赐给你的礼物，然后才可能超越这些，在悲苦之上获得宁静。

世界上总有些事情是我们无力左右和控制的，总有些感情是必须破碎和放弃的。因为我们从来都没有太多选择。

如果得不到圆满就寻死觅活才能证明爱情的深度，那么这不是我们平凡的人所能消受的爱情。我们敬佩那样的执著和惨烈，可是这些人与事只应该封存到文字和书本中供我们歆歔，不要效仿。

分手后再做朋友，注定是危险的游戏

分手后的情侣其实不适合做朋友，尤其是前事过于复杂，爱恨

纠缠太深的情侣，很难面对着彼此能够做到心无波澜。

如果不能控制自己的感情，可能会很容易会在某种场合下失控，搞得朋友不是朋友，情侣不是情侣，乱作一团。就算能够和平共处，在那些似曾相识的场景和气氛中，也注定是暧昧和尴尬的感觉。

情感实例 1： 蕾蕾 女 22 岁

我和男友分手了，基本算和平分手，我们之间还会见面，可是这种感觉好奇怪，我不知道男女之间能有什么样的友谊呢？分手的恋人又可不可以成为朋友呢？

分了手的男女能不能做朋友，因人而异。有的人觉得温情未散，正好拿来当友情，有的人觉得分手就一切烟消云散，做朋友也无所谓。不管怎样，只要两个人都能达成共识就好。怕的就是一方和另一方的想法有差异，一个还在伤痛中，一个却占据感情的优势打着关心的旗号来干扰别人的情绪，这就不好了。

异性朋友之间有很多约束，也需要有一个明确的底线，否则会发现走着走着就侵入了对方感情的中心。所谓日久生情，男女之间很容易由于相互之间摩擦接触生出了温情，那些温情如果开出花来，其实就是爱情。

如果不想出现这种现象，就要注意保持距离，别给自己脆弱的人性这种可能的机会。

有句话很精辟：分手后还能做朋友，无非是有两种情况：一种是他们从来都不曾爱过，一种是其中一个还在爱，爱到可以委屈自己。

情感实例 2： 石月 女 24 岁

我和男朋友交往了将近 7 个月后发现我们之间的差距很大，兴趣爱好、看问题的观点等都很不一样，而且我们都很自我、骄傲，所以经常矛盾不断。分手后他一直都没

放弃，并说我们还可以做朋友，我不知道是否应该跟他做普通朋友？该怎么把握好这个度呢？

分手后想做朋友的一方，不是太没有想法就是太有想法，想借着做朋友的机会得到一点缓冲，选择另外一种更安全的方式来表达，以便将来可能实现感情的死灰复燃。

相爱的人，总要等到一切风平浪静、彼此心平气和的时候才适合做朋友，因为这需要一定的修养和素质。此种境界应该自然达到，而不能有一丝一毫的勉强，否则就是自己和自己作对，让彼此都比较尴尬和难堪的所谓朋友关系，不如不要。除非你们彼此更在意对方所能带来的物质和现实关系，不得不作出牺牲，装作还是朋友能更有利于某些事情的实现。

我们对曾经的恋人最好的分手礼物就是当对方想要开始新生活的时候，去配合他们，消失在彼此的视线中。尤其是当和前恋人的交往已经成为新生活的障碍的时候，更要懂得取舍，让过去的过去，让新生的新生，尊重身边新的感情和人。

有时候，最慈悲的态度就是决绝。既然没有爱的可能，最好就别以朋友的借口牵动对方已经破裂的伤口，让对方有一个可以康复和痊愈的过程。

2

埋头纠缠过去，就会错过现在的机遇

分手的感情需要一个过渡期，总会有一个质疑、痛苦的过程，会不由自主地回头凝望，想回到过去熟悉的情感氛围中去。人的天性就是这样，舍不得的，未必是感情和人，而是一种惯性。但固执地纠缠过去，不肯渡自己的心上岸，就很可能错过现在已经出现的机遇。

毁掉自己的，往往不是分手，而是痴缠。

情感实例 1： 江云 女 22 岁

我们是大学同学，在校学生，和前男友的分手是我提出的，原因是我得知他和其他女孩子有了比较暧昧的交往，当时急怒攻心，于是提出分手。分手后他痛苦地纠缠了一个星期，后来我答应了复合，但是他却觉得烦了，说要静一静。结果他真的和那个女孩子走在了一起。我本来也想放下，但是我实在不甘心，而且他也会来找我，万一他还爱我呢？我该怎么办？

今日纠缠你的一切，不过是年轻时候眼中的一粒尘埃，心上的一根针，让你哭，让你疼，然后都会过去，然后你会笑自己竟然那么愚钝，居然为这样的事情夜不能寐。

人生在世，总有些无法得到和必须忘却的事情，不是人力所能为的。

感情尤其是这样，曾经的不舍，现在的余温都说明不了什么，两个人之间，也不是一个爱与不爱的判断就能解决一切问题。对于我们来说，尊重、诚意、理解、信任，在什么时候都非常重要。现在，就算他爱你又怎么样？他已经是有心无力，诚意不足，爱意冷却，一地鸡毛，七零八落。

你们都还小，在玩一场感情的游戏。放不开这个，舍不得那个，拿起了她，丢不下你，搞得好像很深情，其实不过是源于不甘心三个字。不甘心他真的丢下你，不甘心你真的就能忘记他，所以，即使新欢在抱，他也要留恋回头，你也要欲走还留。

没有诚意的所谓爱情就像一种羞辱，要它做什么呢？就让一切都在年轻的时候结束吧，不爱就不爱，走就是走，时间这么急促，生命这么短暂，我们甚至来不及为失去的哭泣，还是擦掉眼泪走自己的路。

情感实例2： 何飞 女 28岁

我们之间的感情经历了9年的复杂纠葛，终于走到分手。我痛苦，彷徨，甚至绝望，实在难以接受一个之前那么痴情的一个人，转瞬之间就变得如此的绝情。经历了炼狱似的4个多月分手纠缠，心里还是非常想念他，还是很想跟他在一起，甚至经常冒出放弃现在的所有，不顾一切地要冲到那个城市再去找他的念头。甚至有些偏执，就是不管他怎样，我就是喜欢他；不管花多大代价，我就是要跟他在了一起。

在这段感情中，最多的就是你个人的感受，你太多一相情愿，太少对对方的理解和掌握。总是你要，你舍不得，你不能接受。这种情绪，是这段感情的大忌。说难听一点，也是一种自私和幼稚，难道因为你不想要和这个人分手，这个人就要委屈自己和你过一辈子吗？恋爱，自然就会有分手，一定会有只开花不结果的感情，你接受不了也没办法。

感情如果已经变质的时候，你再和对方追忆美好过去，那其实是一种莫大的讽刺。你越纠缠，说当初的誓言，说彼此的许诺，就越是要证明他是一个多么不能够信守承诺的人，这样的一种暗示，会让他羞愧难当，为了逃脱这种心理上的负担，他会更快远离你。实际上，当他提出和你分手，想要离开你的时候，那些过往的温馨和快乐，他比你想得周全和充分。毕竟，他也投入了感情、精力和时间，所以，他是权衡再三作出的决定，不是你三言两语就能够改变的。

不见得分手就要否定一切，可是不爱了，就是真的不爱了，有别的女人也好，情感转移了也好，结果就是你们缺乏继续下去的感情基础，而你，最明智的就是接受现实。

年轻的时候，以为失恋就是世界末日，但是等你终于走过你才

会知道，有些结束，也不是坏事情。你抓也抓不住的东西，归根结底就不会是你的。

如果有人让我们成长，分开和重聚，你都应该感激他。

3

要接受分手的命运，只需学会尊重对方的选择

有些爱情注定不会走到瓜熟蒂落的时候。也许我们在收获成熟的感情之前，一定要经历这样的心碎、痛苦和反复。爱也是需要淬炼的，没有波折，就是不够分量，流于肤浅。

对于有些感情来说，分手其实是必然的结果。不管你用尽什么样的力气，都无法改变这样的命运。而令自己能够接受残酷的命运安排的最好办法，无疑就是学会尊重对方的选择，在感情走向末路的时候，用一次成全来释放自己最后的情感。

情感实例 1： 麦冬 男 24 岁

我和我的女朋友在一起好几年，期间我们有过很多幸福的时光。可是两年前她去了外地读大学，一切就变了。她说她对我没感觉了，说我老逼她做她不喜欢的事。我们分手了，我很难过，因为我知道我还爱着她，也很想为她的一生负责任，我不知道自己怎样才能走出来。

懂得负责，是个好男人，但是还是天真。有一天她回来，你要为她负责，那么，谁为你负责任呢？爱不是一句话就能保留永远，每个人都要向前走，如果她回来你已经不爱了，那么这样的承诺还有什么意义？

爱是真的，不爱，也是真的。一切都是因为大家都在不断地成长，有接近，就有游离；有相遇，就会有分开。在一个你们都在逐渐改变面貌的成长的年代中，未来你会变成什么样的人，她会有什

么样的心境，这都是未知的事情，而爱情，注定先要做了牺牲品。

两个人的感情中，她先作出了选择，你，就必须服从。因为年少的爱，从来都是自由的。

相信爱情会有自然的死亡吧，就像一种生命。也接受这种因为时间、距离、环境的变化而导致爱情变质的命运吧，爱情和任何生物一样，需要适当的生存空间，合适的土壤、空气、阳光和水。

站在这里向过去的年华和爱情道个别，每个人都是在这样的离别中逐渐长大，然后去走自己的路，等下次恋爱的时候你才会知道，原来一切都有轮回。

情感实例2： 洋子 女 24岁

分手了，不到两年的恋爱。其实我们差距很大，他学历、工作环境都不如我，可是我从来没有在意过，只要大家一起努力就好。我承认，我无法确定自己家人是不是会接受他，对以后我们能不能在一起心里没有底。结果我发脾气，他受不了，最后慢慢让他远离了我。现在，他有了新的女朋友，大概世俗点看，又是什么都不如我，我真的接受不了，不甘心。

你大概就属于别人开步走了，你还留在这里琢磨人家说过的每句话的那种看不开的类型。

难道你还真期待这个人永远因为你而守身如玉，等你们老掉牙的时候相见他还终身未娶，记挂你一生，这样就特别能满足你的虚荣心？别被那些小说毒害了，现实中人们都要懂得压低自己的梦想，脚踏实地地生活，即使失去你他会痛苦，但是他总是要生活的，在这一点上他比你现实多了。

感觉你的自尊心的受伤比感情的受伤还要来得深刻，这可能就和你本来就觉得自己配他比较亏，结果你已经打定决心不在乎了，他却最后放弃了你，还很快地就开始了新生活，所以你气不过，是

不是？其实，这个道理反过来说就是，你既然知道自己条件好，就更应该早点走出来，为一个都不如你的人你闹心不是更不值得吗？至于谁不要谁，本来就和一个人的资本无关，爱了的人，动了心的人，总是更在乎的那一方。

情感实例 3：

我们相爱半年，他对我很好，一直非常包容我的坏脾气。可后来他要和我分手，说我们不合适，说厌倦了我的性格，我无法接受，告诉他除非我死，不然我决不分手。他吓坏了，不敢再提这件事，我知道这样不可能长久，但是我真的不想失去他。

现在他的好就像你能抓住的一根救命稻草，所以你宁愿两个人都沉溺于水底你也不能放手。这就好比一个固执的孩子，不管其他，只取自己最爱的、最想得到的东西。

爱从来都不是靠强求就能求来的，在这样以死相逼的阴影中得来的爱情，永远都会笼罩在患得患失的威胁之中。你会因为缺乏自己内心的安宁和稳定，愈加焦躁，对方也无法在你这里获得可以支持他、说服他与你继续下去的理由。

不属于你的东西，终究都会失去，只不过是时间长短的问题。

你可以自私到不考虑他的感受，强制地留下这个人，但是一个不情愿的男人在你身边，如何能发自内心地爱护你、关照你？相反，他会厌弃你，会憎恶你，这样的感觉远远比失去更难过。

身在一段感情其中并为之投入的人不喜欢面对结束，这是很正常的事情。谁都不喜欢失去，尤其是那些令我们感到温暖的事情。

可是，永恒的悲哀就是，我们的一生就是不断失去的一生，如果学不会接受失去的现实和考验，我们就永远无法成长。



盲目的忠诚，是无谓的浪费

有时候，爱情是孤独的象征，我们牢牢地抓住一段感情不能放弃的时候，可能惧怕的不是爱情的失去，而是不希望被否定，是失败的沮丧，和恐惧一种惯性的改变。

能够实践诺言是很美好的事情，但是如果仅仅是为了坚持诺言而守候着已经改变的感情就是一种对自己的浪费和辜负。我们应该有勇气面对感情的消散，因为有时候放弃了也不代表爱情没有来过。

情感实例 1： 秋枫 男 25 岁

我们曾经爱得那么真那么美，可是命运的阴错阳差让我们彼此失去了，如今我们天各一方音信全无，留给我的只有怀念。曾经我还以为自己一定能找到更好的人，慢慢地我才知道，无人能好过她。我无法忘记她，也不能劝说自己开始新的爱情，我在等待奇迹，希望有一天她会重新和我相逢。我觉得自己走入一个误区出不来了，我该怎么办？

我们不是活在文艺作品里，如果是那样，我愿意用最美好的词语来形容你，用最煽情的笔调来勾画你的一生：他怀着对恋人永远不会熄灭的爱情，守候了所有的光阴。这样是不是很感人？但是，生活不是这样，没有那么强烈的起伏，却有着实实在在的残酷和打击。我们不能成为平面的文字，我们是普通的，但是鲜活的人。为了生活，必须忘记、抛弃，学会重新开始。

对于平凡的人来说，这世界没有奇迹。

太固执于不可改变的现实，不证明你就是最爱，只能证明你是不能忍受失败的人。

永远这样下去有什么好呢？想想多少年之后，很多当初与你们一般恩爱的人，也会成陌路，也会互相伤害，你就会明白，人生最重要的是你曾经得到，不管怎么样，你也得到了你们彼此生命中最真诚的一段时间，你知道什么是真爱，就胜过人间无数。

情感实例 2： 南生 男 22 岁

我发誓要爱她一辈子，可是中途她离开了，爱上了另一个男人，我却觉得誓言就是誓言，不应该因为她的变化而变化，我会爱她一辈子，永远。

认为誓言只要说出去就应该永远不改变的，基本都是孩童心智，过分天真。

人这一辈子会遇到很多事，说出很多话，当然包括誓言，可随着时间的变化，斗转星移，最后能够变成现实的，不多。

在人生的过程中，其实重要的不是记住，而是忘记。不懂得忘记的人，将背负所有负担，不断地用不可改变的过去来干扰自己的新生活。想做传奇吗？不，我们都是普通人，我们付不起这样的代价。

我们会孤单寂寞，会在无人的夜晚感到寒冷，作为群居动物，我们十分需要有一个温暖的身体来安慰心灵。人生没有回程路，与其把时间都浪费在一段不合适的爱情上面，为什么不放开心胸换一种方式去看待感情呢？

别做那种死也不肯改变的人。人生从头到尾都在不断地变化，拒绝改变和拒绝成熟一样的幼稚。



分手注定会带来伤害，而稀释伤害的只有时间和开放的心

爱情带来的痛苦也是爱情的一部分，只有甜蜜没有痛苦的爱情

是不完整的。

所有的痛苦都是生命重要的一部分，就像土地里的营养，滋养着我们，让我们成就了不同的模样。我们不能离开痛苦而单独存在，那样的生命味同嚼蜡，毫无波澜。

情感实例： 叶灵 女 23岁

我们都是彼此的初恋，有过最美好的校园恋情，有过最真诚的海誓山盟，我感觉这场恋爱用尽了我一生的力气。结果，毕业两地分居的经历渐渐造成了我们的隔膜，面对现实，我们很难抛下各自的父母亲人走到一起，我们都失去了那样勇敢的力量。这次分手重重地伤害了我，我不敢相信我还能爱上谁，可能最后我会找一个人结婚，但是爱情都过去了。

分手是一种注定要带来伤害的事情，即使是双方都心甘情愿地分手，要结束一段大家都曾经付出过的感情，依然是无法言说的痛苦。

想要忘掉一个人、一段感情的最好办法就是不去忘记。任何事情的发生和过去都是一种生命的必然，就把它们放在应该放到的地方就好了，不要急着去评价去谴责去否定，这样的做法才是一切不能平息的心绪的根源。

街头川流不息、面目模糊的人群，他们就不曾失恋过，绝望过，心碎过吗？不，都一样的。但是他们都努力地去忘记，去埋葬，然后顽强地开始新的生活。这样的人更为可敬。这就像面对死亡，埋葬了，哭一场，擦干泪，还要扛起别的关系，在每一个似曾相识的时候想起来，偶尔心痛，也就是了。

多爱自己一点，别相信那种为爱而生、失去就不能活的谎话。我们都是血肉之躯，有生之年，不过是寻找一个相依的伴侣，共同度过艰辛的岁月，有时候，身边人并不能如意，但是同舟共济、相

依为命的感情是年少的激情所不能代替的。

分手总是一面镜子，会照亮我们的内心，查找出你曾经不够了解的东西，总有些人，是在最后的时刻才让我们知道，我们爱上的就是个什么样的人，就好似你们从来不曾相识。



分手从来都不会没有预兆，来得猛烈，只是因为太多的忽视和盲目

任何事情的发生都有着它自己的轨迹，只是有时候我们可能没有察觉，无法感知到它具体的发展历程罢了。

关于分手的迹象和动向，一定隐藏在最简单的生活细节和最平常的姿态中被忽略，或者看到了却没有给予足够的重视，渐渐地，酿成重疾。两个人之间的的问题，一个人的去意，决不是一夜之间，或者一周之间的变化。感情，一定是在内部就开始腐朽，不断地演变，然后量变导致质变，最后终于爆发出来。

情感实例： 晓蓉 女 22岁

本来相处得好好的，前几天还在一起逛街聊天，结果一条短信：“我们分手吧”，就结束了一切。我蒙了，不知道什么地方出了错。我们是比较爱吵架，但是我相信我们是有感情的，我去找他，他说其实早就忍够了，只是一直没有勇气去说。我想改变自己，但是他说不用了，他已经不需要了，原来这次真的回不去了。

在一段失去的感情中，不见得坚持分手的人就不会痛苦，人不可能绝情到一丝波澜都没有。然而他们已经有了更渴望的未来，权衡利弊希望用最彻底的方式解决最难办的事情，惧怕温和的手段只能让事情更糟。所以，这痛苦是他们对自己新生活的祭奠。

有时候，决绝可能是一件在分手的时候随手能够拾起的最简单

的武器，掩盖那些想要分手的人犹豫不定的心思，隐藏自己内疚的心情。

分手的序幕往往来源于双方的不够同步。当两个人中的一个认识到这种差异，想努力消除障碍的时候，往往一个人想修好，另一个人却麻木了，感觉不到对方的努力；一方知道努力了，另一方却厌倦，打算把心关闭上了。

我们总是在很晚的时候才知道一切不可挽回，却总是很难知道，在此之前，已经有互相伤透了心的过程。从盼望到绝望，从努力到放弃，决不是一天两天的事情。

有一个人幸福总好过两个人烦恼，分了也罢。

7 有些人不要求得到原谅，是因为害怕感情最终变成受制于人的证据

感情的路，太多岔口，很容易走错方向。

那些背叛和辜负，生生地在感情中划出了致命的伤害。但是即使承认了这样的错误，得到了对方的原谅，有的人也未必愿意回头，因为一旦留下了瑕疵，也就留下了一个阴影。

情感实例： 孟胜 女 26岁

我们是异地恋，马上就要团圆了，这些年大家坚持得都很不容易。但是在一次回去看他时，无意中发现他有了别的女人，他说只是因为我不在身边的寂寞，我痛苦过后，舍不得这些年的感情，答应原谅他，他却说我们再也走不到从前的默契，宁可放弃。他和她也没有机会的，因为差距太大，可是他为什么一定要放弃呢？

年轻的爱情就是好强，就是一种战役，失去了就觉得痛不欲生，无法忍受。所以要急着说：我原谅你，你不要走。

在爱情的挫折中，原谅是一种很难得的情怀。

但是，有时候即使有宽容的心也未必就能挽留住已经走向穷途末路的感情。不，有些人恰恰相反，做错了，或许也会忏悔，但是不希望得到原谅。既然错，就一错到底，既然辜负，就头也不回。这样的人，是明智的，冷酷的，清醒的，他们知道，吃了回头草的感情，一样是脆弱的，经不起风浪，还会降低自己的地位、形象，反而受制于人。

而这种单方面的祈求和守候，即使等回了对方，感情中的瑕疵和缝隙已经存在了，我们会因为要小心翼翼地呵护这份感情，时刻检点自己的行为，而失去放松自然的感觉。

一份用别人的过错来惩罚自己的感情，留着对于彼此都是阴影，继续不如好心分手。



分手很难知道真相，能够相信的，只是你愿意相信的那些

我们无法指望一个人一定要在分手的时候对你说出自己真正的感受和想法，碍于修养和面子，即使这个人对你有什么不满和在在乎的缺点，或者的确不爱你了，基于对你自尊的保护，也很难会直接对一个自己曾经爱过的人说出对方最不能接受的话语，也不愿意承担分手的罪责。这时候总要寻一些看起来比较婉转，比较有说服力，显得特别有苦衷的理由，保持一点仅存的温情和真诚。

追着一个人问：你怎么不爱我了，到底因为什么？这是残忍的，对你，对对方，都是如此。

情感实例： 柏妮 女 24岁

我一直都是独立而要强的女孩，男朋友却离开了我，最后他说：“如果可以只凭感情选，我会毫不犹豫地牵你的手，但你是一个那么坚强的女孩，没有我自己仍然能过得

很好，可她不行，她需要我。”好像我的坚强还成了他不要我的借口，我真不知道是否需要继续勇敢地相信爱情了。

分手很难知道真相，你能够相信的理由，只是你愿意相信的那些东西。

他最真实的心思就是，不爱你了。男人爱你的时候，自然会觉得你很软弱，渴望保护你，不管你怎么强大都是需要他心疼的宝贝，不爱你了，你马上就变成了九尾狐狸精，精灵古怪，需要好好提防。所以，你真的相信他在牺牲自己吗？舍弃爱着的你，去成全一个不爱的女人？放心，一个变心的男人没有那么伟大。这不过就是尘世间男人移情别恋时最烂的借口，是琼瑶小说中最常见的片段。真相就是他不爱你了，他爱上她了。她就是可怜的，你就是强大的。

在分手的前提之下，真正的原因和真正的潜台词都被掩盖在指责或者是虚假的情谊中，最难堪的真相可能会用最优美的方式表达出来。或者是为了让自己的良心好过一点，或者是为了让分手的理由看起来堂皇一些，最后维持一下自己的形象罢了。

如果不想再被伤害一次，就不要去探求真相追求真相。真相总是比表面看起来的样子更残酷更直接。现在不明白不要紧，等你敞开怀抱遇到真正合适的人的时候，你就知道那是怎么一回事了。



没有人能够替谁承担后果，分手后，最好无言

分手了，知道对方已经要退出自己的生命了，就不要让对方知道他给自己生命留下了不能消退的伤害，能得到什么呢？同情、惭愧、不屑？尽可以想象他很多的反应，但是任何一种情绪都是很讽刺的，他承担不了你對自己生命的责任，即使他知道错了，对你也不会有任何帮助。

情感实例： 罗洋 女 26岁

我们分手的过程非常不愉快，他对我一直不好，都怪我自己总是走不出来，不由自主地要去纠缠，明知道没有结果还要不断地去联系。彻底分手后我却在一次检查中发现，自己曾经因为和他在一起做的宫外孕手术留下了后遗症，今后怀孕的机会非常小，我从来没有想过结果会这么坏，很难受。现在这种情况我是否应该告诉他？还是说既然已经彻底分开，就自己独自承担这所有的后果，任何事情都不再跟他说呢？

你应该首先清楚把这件事情告诉他是想得到什么，是想听到他说一句对不起，还是希望他用什么方式来补偿你，又或者就是希望他知道你很不幸，让他心理上有愧疚？

两个人一起做出的事情，结果留下的后果还有你自己承担，你觉得不公平，你觉得委屈，这都可以理解。但，他已经对你失去了最后的耐心和善良，你把这样的问题交给他，他会非常警觉地觉得你可能是在要补偿或者用这个后果来套牢他，他为了保护自已，为了不在你面前留下可以供你要挟的把柄，他也许会表现得非常卑鄙和恶劣，这就是人性的黑暗之处，为了逃避责任，只能先发制人。

所以，你要是希望他能够在得到这个消息之后有什么能够令你觉得安慰和心理平衡的表现，只怕是一定要失望，你会得到更加令你痛心和愤怒的信息，你何苦还要这样地再伤害自己一次？

现在，就在此刻，将这个人永远地剔除出你的生命。

纠缠伤害的人，是精神自虐，而谴责对方，就是为自己的无能作辩护。只有苍蝇才会围着粪便不舍，蜜蜂早扬起骄傲的翅膀去了花丛。

10

仇恨，不会带来解脱，只会使分手成为更加无可辩驳的事实

谁都不是为了要恨而选择的爱，但是当感情没有按照我们的心愿得到预想的结果的时候，或者对方没有践行诺言中途背叛的时候，说不怨、不恨，也许太勉强了。爱会在某些机缘之下变成仇恨，而往往爱有多深，恨就有多强。

恨和爱，其实并没有什么清晰的界限，爱有时候就是恨。因为太爱了，所以太恨这个人不能成全自己的心愿，不能有梦想的结果，恨对方辜负自己、背叛自己。

情感实例 1： 刘霞 女 26 岁

他抛弃了我，连一句对不起都没有说，我恨他，用尽全力地恨，我恨我自己曾经对他那么好，还苦苦地去挽留他。我现在是没能力教训他，但是我也不打算假惺惺地故作超脱地说原谅了他，天收坏人固然是好的，但是倘若我自己有能力收他就更好，早晚有一天我要报复他，否则，让这样的人得不到惩罚，就太不公平了。

恨一个和自己一起犯下错误，或者引导自己犯错误的人，更多的，是恨自己。恨自己为什么那么笨，那么无能，做出那样愚蠢的、令人难堪的事情。那种自尊心受到损害的恼羞成怒的感觉，是十分煎熬人的。只不过自己潜意识中不愿意面对，转移了，迁怒于人。所以，只有放过别人，也才能饶过自己。

爱憎分明是个优点，如果涉及国仇家恨、大是大非的问题，我理解你。但是现在，充其量不过就是爱与不爱，欺骗和蒙蔽的事情，是一个人由于自己道行不够，被生活嘲弄的片段，这么用力地让自己记着、念着，动用这么复杂的心思和力气，真的是没有必要。

有仇必报，那是小说，现实中，我们要学会打掉牙齿往肚子里咽，跌倒了，装作若无其事的样子站起来，下次注意就是了。不要恨那个挖坑的人，要睁大自己的火眼金睛才是正经。

生活中那么多牛鬼蛇神，你只能防备，恨，太耗费力气。

情感实例2： 文嘉 女 27岁

我们相恋5年，我为他打掉了三个孩子，也为了满足他的物质需求而节衣缩食，省吃俭用，我承认我从来都没有想过我们会分手，可是等到他终于事业取得了成功，我们不穷了，有钱了，他却和另外一个女人结婚了。结婚前他给了我一大笔钱，说这些年亏欠我很多，可是我不要，我要的是这个人，还有和他的未来，他不能给我，就是毁了我的一生。我恨他，我会全心全意地恨他一辈子，让他永不安宁。

分手之后执著地恨着对方，其实就是爱在无法宣泄中的一种扭曲。这种感觉不会快乐，只会非常迷茫，会问自己，为什么恨一个人也会如此痛苦，没有想象中的那么酣畅淋漓。可能答案就是，你不过是以恨的形式在爱一个人，这种隐性的爱，引导你不知所终。

这种恨不是一个具体的人，是对曾经爱得太多，付出得太多，而无法收场的自己的疼惜。我们只能以这种方式祭奠自己的爱情，那不得善终、无处投寄的爱情。

如果，仇恨能够令我们快乐，那么这样恨下去也无妨。可是，事实不是这样，仇恨并不能使我们安心，只是我们用来排遣情感的不正常方式。不放下仇恨，我们就没有办法开始新生活；不放下仇恨，我们就不能重新相信爱情。我们不能让一段失败的感情寄生在自己的仇恨上，继续伤害着我们。

相信自己，我们远比我们自己想象的还要顽强和无情，总有一天，那些恨的故事就好像一场戏剧，支离破碎地淡出你的生命。

11 提前预见分手的命运，才能最大限度地保全自尊

没有争吵和颠覆的分手是自己对自己的尊重。也许，我们在对方的心目中，永远都无人能够替代，因为没有经过尘世烟火的熏染，没有经过分手时丑陋的争吵，我们一身清爽地离开，成为一种永恒的怀念。

情感实例： 强汶 女 25岁

我知道我们的感情其实已经走到了尽头，我们渐渐开始没有话说，默默地相对无言，和别人在一起都是心情开朗，只有面对彼此的时候反而多了一些拘谨和不安。我们已经越来越不像一对恋人，他为我做什么的时候我会说谢谢，我给他买东西他会变着法地还给我。我们心里都是明白的，可是谁也不愿意先说出来，还是留恋过去的感情吧，就这样僵持着。

太多人抱着侥幸心理自欺欺人的例子，在感情都已经呈现出极度衰败和颓废迹象的时候选择鸵鸟政策，舍不得让自己面对残酷的真相，于是，拖，拖，拖，拖到已经无可再拖的时候已经是一地鸡毛，欲收还难。

感情是能够消耗殆尽的东西，渐渐地，大家掏空了彼此最后一点耐心和柔情，只剩下淡淡的温度，恒久的回忆，却怎么都进不到那个状态中，我们成了彼此的鸡肋，一种不疼不痒的牵挂。甚至要挽救都不知道从何下手，这种逐渐的死亡，更甚于剧烈的变故。

这时候，是等着对方先提分手还是主动结束继续观望？

如果不忍心对自己认为没有前途的感情痛下杀手，就不要在已经应该终结的感情中苦苦纠缠。那么，当我们自欺欺人地走一步算

一步的时候，这种侥幸的心理，会把我们引上一条最终无法得到超脱的道路。你付出越多，越会不甘心，最后，你还是会怀念那被浪费掉的时光。

人生之难不在于我们会有一些我们得不到的东西，而是有时候我们必须舍弃曾经拥有的一些东西，这种得到又失去的痛苦，远胜于从未得到。

晚睡谈心、 wanshui tankin

婚姻篇：

关于婚姻我们能知道的真相

婚姻不是非要绑着和连体婴儿一样的生活，婚姻也不是一首煽情的长歌。

婚姻很简单，多年以后，两个人过得习惯和舒服就行，爱不爱的，好像已经是一种多余的描述；婚姻也很复杂，复杂到无法分析，能否契合是个性、修养、人品、家庭背景、教育程度、生活小节的大挑战。

婚姻很难计算成败得失，在一个有着美好的开始却最终离散和一个质量低下却一生相伴的婚姻之间，哪一个更值得选择的呢？有时候，我们追逐婚姻的结果，而过程却令我们痛苦不堪，这样就算得到了预想的目的，也依然是太沉重的叹息；有时候，我们追求婚姻的质量，而结果却令我们大失所望，这样就算拥有了瞬间的灿烂，也依然是太无奈的悲凉。

婚姻是一种承诺，需要负责和实践。不管什么样的爱情，如果不能以婚姻收场，都会是一种遗憾。但在婚姻之内，爱情能不能得到扩展和延伸，却是一个最大的难题。

不得善终的爱情更有动人心魄的力量，而没有善果的婚姻只是上帝的一个恶意的玩笑，叫人哭笑不得。

第一章

结婚，你准备好了吗

婚姻只是一种生活状态，是我们选择结伴生活在这个世界上以便对抗现实的一种方式，红尘中一对男女用这样的方式来互相托付。就好像年纪大了，一个人会面对很多现实的困难，于是，就结婚了，找个伴，半夜醒来的时候，身边有一个人的感觉会让一颗心变得踏实。

婚姻不能满足和成全我们对生活的所有幻想，婚姻所能承载的东西既丰富又有限，它能为我们带来勇气和力量，却对我们所应该独立面对的成长和困境无能为力。

但婚姻并不是一件可有可无的事情。因为人需要有人可以爱的那种感觉，远远强烈过被爱的感觉。知道这世界上有人需要你，是很甜美的感觉。一腔柔情无处投寄的滋味，是很凄凉的。

结婚，你准备好了吗？



结婚没有爱情也不是绝境

我们所拥有的婚姻未必是我们最希望得到的，结婚的对象未必是我们最喜欢最欣赏的，所以当进入婚姻之前，你就要明白你希望在这段婚姻和对方这个人身上得到什么。

在知道任何人都无法满足我们所有的要求的基础上，要衡量出对于自己来说最重要的东西。

情感实例： 紫嫣 女 25岁

我是一个很冷静的人，心里永远明白自己想要什么，该放弃什么。我的婚姻就是因为我需要他给我的生活，一种安逸富裕的生活，我们之间没有爱情，可我对他有亲情，有时觉得自己的冷静是不是太自私和冷血了呢？

感情是婚姻的必要元素，但不是唯一元素。

生活中大多数人的爱情婚姻都是普通的，没有办法测量深度的。平凡的人，平凡的婚姻，可能开始就是平淡的、为了很多现实的因素走到婚姻中，但是人的感情是那么奇妙，日日相伴，夜夜共眠，爱情就可能不知不觉地滋生着，成长的，摇曳生姿，以一种最朴素的面貌和最温柔的方式存在于你们中间。

不管什么样的爱情，若想天长地久，最终一定要找到一个可以寄托和生存的方式固定下来。这种方式，可能是你意想不到的，是你没有感觉的。但是它一定在，如果你真的知足地、充实地生活着。那么就要感谢你的伴侣，他给你了最不为人知的最琐碎的爱情。

而你，也一定是爱的，只是你不知道而已。



任何人都需要在婚姻中谦虚地低下头

生活中充满矛盾和妥协，婚姻同样如此。

你的生活中多了一个成员，你肩头多了一种责任和一个新的头衔——丈夫或者妻子，那么你势必无法保有自己所期望的一切便利和自由。你一定要给予对方相应的让步和体谅，修整自己的枝节和棱角，为了不会弄疼和干扰到对方。

情感实例： 怜花 女 26岁

和老公结婚不长时间，却莫名其妙吵了好多次，每次都是因为生活中一些个人习惯和不同的处事方式等说起来很小的事情，有时候吵到后来居然忘记了吵架的原因，反正就是越吵越厉害，越厉害我越伤心。想想恋爱的时候彼此展示的都是美好的一面，怎么一结婚就都这么丑陋了呢？有时候真想离婚，但是还舍不得。

什么是婚姻的磨合？就是把两个性格不同、家庭出身不同、背景不同的人硬塞到一个屋子里相互适应的过程。

两个人走进婚姻，总会发现在性格和生活方式上有所不同，只要不是原则问题，基本的态度就应该是互相迁就，睁一只眼闭一只眼，不值得计较。总是想眼里不揉沙子，或者不肯委屈自己，一味地要求别人，是行不通的。换一种心态，换一种性格待人，看待伴侣的生活习惯和个性，其实可能就没什么。

两个人相处，就好像齿轮一样，如果你的短处他能包容，他的缺陷你能体谅，那么就正好咬合在一起，运转良好。如果总是针尖对麦芒，互相指责，谁也不能忍耐谁，那么再好的男人，在你眼里都可能无法完美。

学着不做一个苛求的人，两个人之间需要忍耐、理解、体谅，互相接受和改变，尊重对方独立的人格和尊严，这样的婚姻才可能长久和平稳。

3 所有人都会在婚姻中得到还原

一段成功的婚姻需要两个人的付出，每个人的生活习惯要服从别人的都不是一件容易办到的事情，只想着得到，却没有心理准备

付出的人，很难应对未来可能出现的问题。在结婚之前，多想想你能为对方做些什么，要比只知道怎么享受对方的疼爱要有用得更多。

不要在婚姻的日渐平淡面前谴责伴侣的薄情，而唯独忽略了自己的责任。

情感实例： 杨敏敏 女 28岁

婚前老公就是靠他对我强烈的爱和无微不至的关怀才打动了，我义无反顾地和他结了婚，可是婚后正应了人们常说的：男人一结婚就变脸。的确，他开始越来越懒，虽然也做家务，但是绝对没有以前勤快，更别说兑现他永远照顾我的诺言了。我说的话也开始记不住了，难道婚姻真是爱情的坟墓，还是他不爱我了？

爱是有魔力的东西，是能够让一个人产生这种不顾一切的勇气，但是爱也并没有强大到那种程度，能够穿越所有生活中的琐碎和艰难。即使我们曾经短暂地为了爱成为一个斗士和无私的人，但那不会是永远的我们，那只是在爱的作用下的一次完美演出，是委屈和忍耐的形象，这也是恋爱的魔力和美好所在。可什么样的演出能够永远不谢幕，什么样的表演能够坚持一生呢？最好的演员也会谢幕，再经典的演出也难以永恒。

进入婚姻，开始天长日久、朝夕相对的相处，像一个放大镜，把每个人的缺点和不足都夸张地表现出来，在经年的生活中，谁都做不到总是把最光鲜完整的一面给对方看。每个人都会懈怠，会回归到一个自己最喜欢最适应的位置，不希望委屈自己，不要强装优秀。

婚姻会打破幻想，婚姻会委屈我们的习惯，婚姻会终结我们在恋爱中的完美感情，有吵有闹、有滋有味，像葱花爆在锅里的那种感觉才是真正的生活。

婚姻是一针清醒剂，把我们曾经对生活的天真、幻想一一消退，让我们明白一些我们应该承担的，并且能够承担的决定。



嫁得好不如心态好

所有的婚姻都一样，都有着无法言说的沧桑和磨难，我们隔着围墙，隔着河岸，去看别人的风景，看到的都是肤浅的表面，内在的东西，你永远都不可能知道。很多婚姻之所以看起来分外的幸福，究其原因是因为大家彼此之间没有共同生活过。两个人真正的相处，仅靠道听途说是无法理解的。

与其羡慕别人的婚姻，不如自己有一个平和的心态，甘于享受平凡的幸福。

情感实例： 李香 女 25岁

自己的婚姻很平常普通，可是几个同学都嫁得比我好，钓到了金龟婿，婚礼豪华阔气，一次费用就抵过我们奋斗半生，这种差距实在令人感慨，对照自己，还要靠自己拼搏，真是有点心灰意懒。

嫁得好，怎样才算嫁得好？

如果，我们把婚姻当做改变人生命运的一个契机，作为一种投资性的选择的话，那么我们势必要忽视或者省略婚姻中另外一个侧面：感情的深度和自我的感觉。

期待别人的机遇，就无疑同时会放弃自己应该作出的努力。

不是说钓到金龟婿就一定会婚姻不幸福，这么认为未免有点太片面。但是一个人的婚姻质量的高低，爱情的圆满与否，也绝不是通过婚礼的排场和地位的高低就能作出判断。那需要今后岁月的考验才能够证明，能抵得住光阴磨损的，只有坚贞的感情和厚重的人品，任何外在的光环都无济于事。

婚姻具有务实性，但是如果务实到简陋和粗糙，物质到只有金

钱的力量，那这样的婚姻也绝不是能够承担一生的东西。



不能在婚姻中成长，就很可能被婚姻放弃

婚姻的现实性体现在很多方面，其中有一点是我们不愿意承认的，那就是当我们逼近对方的底线时间太长的时候，对方有权利心生厌倦，并最终不再选择忍受。

有时候人很难体会到自己的错误，任由自己的个性蔓延，总觉得自己值得体谅，忽略了对方的真实感受，直到噩梦来临。

情感实例： 萍萍 女 27岁

我们结婚之前总是吵架，我这个人脾气不好，他也不懂得哄人，所以遇事我一着急就会和他吵。终于有一天他提出了分手，不过这次分手没有成功，而且两人走进了婚姻。经过这件事情，我变得现实和冷静，不再这样无理地吵闹，他也变得更体谅我。

但是我依然深深地失望。在我看来，爱人是要相互扶持不离不弃的，即便爱人有做得不好之处，也应该提醒和帮助对方成长，而不是坚决地放弃。所以我内心一方面害怕他现在觉得我什么都好，可哪天会不会再次放弃，一方面又觉得自己有错就应该改正。我太矛盾了，失去了安全感。

一个人的信仰遭到打击和质疑以后，是会出现你目前的这样怀疑的状态。曾经你认为感情应该是不离不弃，但是后来你发现当你不够好和优秀的时候，你的爱情也会动摇，所以你失去了安全感。

你怀疑他不能患难与共的证据是因为他曾经要离开你，但是你有没有想过，这不仅仅是他不能坚守诺言的错误，还有你们彼此相

处方式上的问题，还有你自身的问题。

不要过高地估计爱情的力量，也不要强求伴侣的承受能力，更不要因为现实的考验就轻易地走到了另一个极端。只能说，你对感情的认识太理想化了，却不知道每个人都有自己的底线，一个爱字也不能成为无限制忍耐的理由。

以你当时的状态，你能单纯地怪一个人不喜欢你，你自己就真的一点问题都没有吗？如果他不是用这种极端的形式来提醒你们彼此之间的的问题，你会痛下决心改变自己吗？你实际上是在他对你的否定中得到了成长，他伤害了你的感情，然而也成就了你要做一个冷静成熟的女人。

你是失去了，你失去了可以永远做一个刁蛮任性女人的机会，如果他一直纵容你的个性，你并不能成长和进步。

6 先学会了给，然后才能有收

婚姻中，向一个人表达爱的方式不是告诉他你离开他就活不了，这是一个思维上的误区。而事实上，这种极端的感觉或许会满足对方一个时期的虚荣心，但是就长久的婚姻来说，很容易萌生厌倦和压力。

真正健康的感情是两个人都能在一个比较自由和宽容的环境中，用彼此能够接受的方式来让对方知道：我需要你，但是我会更努力地让你需要我，这才是我存在的价值。如果你不再需要我，我会找到一个地方放置我自己。

情感实例： 洛炜 女 30岁

结婚几年了，因为身体原因近两年都在家里休息，也许是自己有病比较敏感，觉得丈夫的关心越来越少，可是我越抱怨，他越反感，我问他是不是不爱我了，他却又说

不是，还是关心我的，就是我这样使他压力很大。我将爱情看得太重，觉得没有爱的动力，自己就没有办法去做事，只有在觉得被爱、被呵护的时候才有动力去做好自己。

感情就像沙子一样，握得越紧，漏得越快。

你已经陷入了一个恶性循环：你需要丈夫的关爱增强你的生活信心和勇气，可是他没有达到你所要求的那个层次，所以你更加焦躁。你的这种烦躁心情却影响了你丈夫主动付出的意愿，他觉得被动的压力太大。你的痛苦可以理解，但是需要一种反向思维来解决问题。

你需要改变的是自己的精神状态，调整好情绪，做一些让自己快乐也让别人快乐的事情。买点新衣服，学会装扮自己；把家里收拾得很干净，做一顿晚餐，等他回来吃。不要诉说委屈，一定要随意得体，表现出自己最优秀的一面。

即使你真的难过，你也只能选择坚强，不做一个渴望别人关注的可怜虫，不做一个吊着男人颈子的菟丝草，你才能重新获得这个男人的尊重和感情。不能让一个男人最后恨不得躲着你，怕你烦他，这样，即使还有残留的爱情，也消耗得差不多了。

我们都是这么长大的，曾经是希望被别人承认、了解、背负着行走，碰壁后才懂得反思。不是我们不希望被爱，而是只有懂得给，才能够有收，只有先付出，才能够得到。

拥有独立的灵魂，就不会轻易地绝望

独立，是一个成年人最应该具有的姿态，也是一个人懂得现实中万事都有风险的智慧。

想要真正获取一件东西就先要学会应该怎样面对放弃，这样的拥有才会长久。掌握婚姻的方式也是如此，不想失去它的办法就是不要太在乎它。

情感实例 1： 江影 女 27 岁

我结婚很早，几乎是一出校门就走入了婚姻，从父母的保护直接过渡到丈夫的怀抱中。我没经历过什么大的坎坷挫折，也没有过工作的经验，一直在家里做全职太太。原来觉得自己很幸运，可是渐渐地感到自己的人生很苍白，生活的范围小到只有丈夫孩子，这样的婚姻就像一个笼子，束缚着什么都没有见识过的我。

一个年轻的灵魂被束缚在琐碎的生活中不得释放，这种感觉，一定是煎熬的。

你的人生经历太少，太苍白，恋爱太早，在还不知道应该要什么的时候，就开始了自己的人生，婚恋、生子。早早地就被固定在这个僵化的模式中，还没有来得及见识到更广阔的空间，你就被收敛了翅膀，盘桓低回在一个狭窄的世界里。

或许在夜深人静的时候，你想起自己这简单、平淡、湖水一般波澜不惊的生活，更多的是无奈和不甘吧。

有一个男人肯保护你善待你，这是一种幸运，但是这种保护的代价就是也剥夺了你成长和增加人生智慧的机会，卸下了你所有的盔甲，如果有一天，他要放下你的时候，你将很难独立在这个社会中生存。

懂得接受命运的安排，但是更要懂得自己创造自己的命运，不要相信一个男人的赏赐，自己的独立和圆满才是重要的。

在婚姻之中，太多的看重是一种负担，太强的依赖是一种压力。先学会独立地面对世界，再学会去爱别人。两个人相对独立地互相搀扶，才是婚姻的本来面目。

情感实例 2： 锦心 女 28 岁

我是一个平常的女人，没有什么值得炫耀的优点和能

力，我只想平淡地生活，不去奢望更多。这些年吃了太多的苦，原来以为只要能够拥有一个温暖的家和一个贴心的爱人，都是值得的。可是面对丈夫始终不变的冷漠和无法摆脱生活的困窘，我终于感到生无可恋。

人都是情感动物，温情能够唤起强大的力量来对抗不幸，冷漠也同样能够磨灭一个人生存的信念。

你对生活的绝望，是因为你丈夫总是不能给你提供一个力量的来源和情感的支撑，不能体谅你的努力，你由于无法得到所梦想的温暖，于是心终于变得僵硬而冰冷。在你的内心深处，还是心存依赖，你所做的一切都是源自对他的信任和渴望，所以对他的伤害不能释怀。

然而，一个人对于生活的追求和品质的要求，归根结底应该是私人的一件事情，是自己从内心发出的愿望，不能完全依附于任何人来成全，因为这种依赖太容易失去和变质了。

男人女人都一样，在自己真正的潜意识中，并不会珍惜百依百顺毫无主见的人，或许有的人表面上喜欢的是这样，但是时间长了，却又不会满足。这就像一个人常年打一场没有对手的战斗，会感觉寂寞，不由自主地就回去寻找能真正和自己相匹配的敌手了。

如果缺乏独立的思想和独立的意识，永远都是传统的女人最终要依赖男性或者社会的某些庇护才能生活得好的观念，那么就算我们经济上再如何独立，事业上多么成功，我们也依然无法摆脱几千年来那些人生无法做主的悲哀的女性形象，永远都是没有自我的灵魂。



亲情是婚姻之中爱情的另一件外衣

婚姻中的亲情是爱情的另外一种形式，是天长日久激情平淡后

维持两个人继续向前走的动力。说亲情，是因为这种感情很复杂，复杂到无法分析，没有天生命定的缘分，却是日日相伴深入骨髓的恩爱缠绵后的无法割舍的关系。用亲情来形容，是因为只有亲情才是无法抛舍的，你怎么分都分不开的那种浓烈，早成为了彼此生命的一部分。

情感实例： 艾美 女 29岁

几年的夫妻做下来，彼此之间已经是左手和右手的关系，牵扯到会心疼，但是缺乏了那种心跳的感觉，这样的婚姻中还有爱情吗，还应该继续下去吗？

婚姻开始的时候是拼感情，谁更爱谁，感情进入稳定期了，不用天天说我爱你来刺激调节了，就开始成为一种血肉相连的关系来支撑朝夕相对的生活。能够最终走入婚姻的男女，多多少少都是有感情的。只是这种感情在恋爱的时候和在婚姻之中有着不同的面目及方式。

不是没有了爱情，只是把对彼此的感情已经融化到最普通的生活场景中了，融化到每一个生活细节里面，不说天长地久，没有海誓山盟，没有耐心听你喋喋不休，却肯花费一生的时间陪你到老。怎么才能证明一个人爱你的诚意？不过就是时间。

亲情让爱情更牢固，没有了灿烂的外表，但是更生死相连。亲情不等于平淡，是心更近了，更能够宽恕和原谅对方的错误，就像你永远不能抛弃一个亲人，你会恨不起来他。

亲情是更温暖的情感，没有燃烧，只有安静的温柔。

人生就是一程苦旅，不要着急，有一个爱你的人陪你慢慢走，分享冷暖，才是最重要的。

第二章

个性的缺陷造就了怎样的尴尬和烦忧

总有些人比较关心这样一个问题，那就是什么样的人更适合自己，寻找一个什么样的伴侣才能让自己幸福。

其实，这恰恰是一个本末倒置的问题，忽视了自己的主管能力。真正的幸福来源于自己怎样面对和理解生活，你所具有的能力和手段决定了你能够应对怎样的人。

婚姻是需要实践的事情，置身事外永远得不到直观立体的概念。一个婚姻的理论家可能不是一个合格的丈夫或者妻子，这是因为婚姻是人性的完全暴露，是终日磨合中不可回避的伤害，这是最最精妙的理论都无法解读的秘籍。谁能比谁做得更好呢，同样的幸福和不幸，也许换一个人，就会全然变了样。

一个人的性格决定了一个人的命运。一个人个性中的缺陷和弱点也决定了这个人在婚姻中的成败，他能够获得的幸福感和所能给予对方的东西。

一切的悲剧都是性格的悲剧，婚姻更是这样。在所有失败的或者存在裂痕的婚姻之中，以及伴侣之间互相的伤害里，都能找到个性的缺陷。

过度的自尊，成为伤害自己和婚姻的利器

这世界上，没有谁不曾被谁辜负过、伤害过。尤其是你最在意的人，你爱着的人，更容易由于相处距离的难以把握，贴近了反而

产生摩擦和矛盾。维护自己的尊严可以，但是如果计较到丝毫不能忍耐他人的一点伤害和不足，永远纠缠被辜负的记忆，那其实伤害自己和婚姻的就是你自己了。

悲剧之所以是悲剧，就是因为当事人的气质、方式都是悲剧性的，都要朝这个方向发展，总要证明了是悲剧才能心甘情愿地当自己的受害者，否则就是不能安心。

情感实例： 洁如 女 30岁

老公曾经因为他妈妈的反对和我分手过，当然我个人也的确有一些问题，但后来我们还是结婚了。结婚后我们感情很好，他对我非常体贴温柔，不过我总是忘不掉这件事，总是在我们感情最好的时候想起来，讨伐他对我的离弃，他很崩溃。我也不想这样，但我不再信任他了，我觉得自己原谅他本身就是对自己的一种委屈和压抑，我现在也不敢完全相信自己的幸福，不知道什么时候伤害还会来。

女人这种记忆力太好、伤痕太难平复的习惯不好。你受伤，是因为你的想象和现实发生了冲突，然后你对现实妥协，改变了自己，于是你就念念不忘，你就心痛难平，这其实就是自己和自己较劲了。

伤了你的，并不是这个男人，是你自己不甘心自己竟然服输了，竟然妥协了，竟然在一个人面前弯下腰的好胜心。

现在阻挡你不能幸福的不是你丈夫，而是你自己，是你始终不能解开的心结。你耿耿于怀曾经被一个人伤害过的历史，你永远把自己现在到手的東西当成是一种虚无的、令你耻辱的东西，你的心永远活在过去，你根本没有前行过。

过去是历史，不是标准，过去发生的事情只是一种参照，并不代表以后就会这样。你要鼓励他现在的好，回应他现在对于你的爱和关照。

别把自己搞得那么文艺。这个男人依然是温暖的，难道在生活

中给你的关心和体贴就永远抹杀不了他曾经对你的动摇？难道他就算和你共度一生也改变不了你对他隐隐的怨恨？如果这样，那只能说，你對自己本身的看重，远远大于你对幸福本身的追求。

2 太自私的人，婚姻只是获利的工具

在生活面前，婚姻是一个堡垒，我们都是战士，共同对抗岁月风霜和变幻莫测的命运。如果有一方太想着自己的利益而缺乏承担，那么这样的人只适合一帆风顺的度日，无法用来抵御寒冷，他们只把婚姻当做获利的工具，不能得到，就不能产生经营下去的热情。

如果能保证一生无忧，不给这样的人暴露的机会，也许也会是一个好伴侣，只是，不要考验他。

情感实例： 云霞 女 29岁

我父亲最近生了场大病，很危险，好在我们兄弟姐妹出钱出力把父亲从死亡线上挽救了回来。可是我丈夫却一直在抱怨我，说担心会人财两空，还害怕我拿钱太多影响我们今后的生活，还干涉我照顾父亲，说结婚了就是小家庭重要。可是他前几年读书都是拿我的钱，而且父亲的病真的没有花费我们太多的钱，都是我们能力范围内的，我不明白为什么在我最需要帮助的时候，他却这样令我寒心。

你丈夫往好里说是没有成熟，不愿意承担责任，往坏里说就是天性凉薄，自私自利，毫无患难与共的情怀。这种家庭中的突发事件最考验一个人的品行、素质，很可惜你丈夫交了一张白卷。

如果一个人连最基本的承担都没有，只愿享受你所有的优点，你能够为他奉献的东西，却不能拿出自己一点点的耐心和慈悲来陪

伴你，那么，你应该好好地思考一下自己找一个丈夫，成立一个家庭到底是为了什么，真要是爱一个人爱到即使抛弃全世界都不要放弃他的地步，就倾尽所有满足你丈夫的要求。

说到人品，不得不说，有些烧杀抢掠的罪犯，对待家人和妻子都可能爱护有加的一面，你丈夫或者永远不会做出这样罪恶的事，但是灵魂深处的那份“小”，都不如一个罪犯。

这个男人的强势都来源于你的纵容。他对你的感情，究竟有多少？这婚姻中是不是你一个人在唱独角戏？

3 按照一个人的心意安排的婚姻，大家都很疲倦

要求高的人很难满足，生活的快乐就在于不去看自己得不到或者不如意的东西，而是感激自己已经得到的。

这个道理很简单，但是操作起来很难，因为每个人都困在自己的立场上觉得自己要的并不过分。

情感实例 1： 周丽 女 32 岁

我这个人太小心眼，觉得生活中烦恼无数，什么事情到我这里都变得非常严重。我特别不能接受变化，如果谁约我做什么事，临时发生改变，我就会非常特别不愉快。而且我也不能接受我所拥有的东西有瑕疵，从物件到人都是。我也知道我有问题，但我真的克服不了自己的情绪。有时老公也会由衷地说跟我一起生活真痛苦。

你已经很有强迫症的迹象了。应该注意克服，你丈夫的抱怨和苦恼你也不要一直忽视，那些都是真实的，目前他还能忍受，但不见得一个人就能永远这样忍下去。再好的感情也经不起这样反复的挑战，婚姻中最重要的是放松，你这样的性格不仅自己不放松，也

连带着别人跟着紧张。

你渴望完全符合规矩的东西，不能接受变化和瑕疵，而生活处处都是不能够如意的东西，在这样的现实面前，你若不懂得调整自己，那么注定不会得到安宁，早晚都会累坏自己和别人。

归根结底你是缺乏安全感，你特别需要所有事情的秩序感来肯定自己拥有的一些东西，你总是要验证你得到的是最好的，你对不能掌控或者预知的事情都充满恐慌，只有确定了你才能踏实。从另一个侧面来说，这也是比较任性，孩子气的表现。你不经努力得到的东西越多，你就要求越高，高到挑剔而苛刻。

多想想自己其实是没有权利要求什么东西必须按照自己的意愿来，有意识地训练自己接受一些带瑕疵的东西，克服那种心理上厌恶的感觉，做一个随和的人。

情感实例2： 金燕 女 33岁

老公在公司跟女同事的交往比较少，很少开玩笑，私交更是谈不上，但我发现，他跟一个与他工作交往比较多的女同事挺熟的。我不知道，这种同事之间的正常交往中是否包含着一些微妙的好感呢？哪怕这种好感丝毫不可能发展成什么，对此我也是一种很不好受的感觉。我们的感情经历都很单纯，我不知道怎么改变这种对感情要求太高的习惯。

如果任何事情，任何生活中的安排只要有不符合你心意的东西都可能会干扰到你的心情，那么只能证明你自我修复和理性接受不如意的能力实在太差了。

你要求的根本都是不可能做到和实现的事情，即使一辈子和爱人相守的人，也不会不曾对任何一个异性动心过。

你这么在意，其实在意的不是你丈夫的感情或者忠诚本身，你不能忍受的是对他的控制权的丧失。你需要控制他，不仅是他的行

为，还有他的思想，只要想到有任何一丝失控的可能，都会导致你抓狂。这可不好，他是一个有思想和好恶的人，尊重他，也要尊重他的思想和他的朋友。甚至，如果有一天他真的要有取舍的时候，也要尊重他的选择。

做得太好也是错，因为完美是太有压力的一件事

婚姻需要两个人的努力，强调一个人的力量早晚会失衡，没有他人的配合，自己夸张的表演只能起到更加抑制对方积极性的坏作用。

做得太好也是错，因为追求完美所给予别人的压力实在很大。

情感实例： 刘梦 女 33岁

我这个人比较精明能干，这不是自夸，是大家公认的事情，家里家外都是一把手，什么都要管。但是我很郁闷，觉得自己做了很多，很累，但老公不感激我，老公说，我在他面前，总是高高在上的样子，就不可能被宠。宠是要“高”对“低”的，是这样吗？

一个人如果让所有的人都承认他聪明能干，那么这个人一定不是真的聪明。这也会是一个危险的信号，标志着别人都会警惕他的聪明，他太外露了。

人要懂得藏拙，也要懂得露怯。不要过于争强好胜，事事都要求别人说你做得好，这是在难为自己也是在难为别人，一个永远正确的人比较招人厌倦。婚姻中尤其是这样，事事都看不过，总觉得自己不伸手别人就什么事情都做不好，吃不上喝不上，其实就是喜欢用自己的价值观去衡量一切事物，骨子里对别人的一种轻视。你把别人的努力都看做是浪费，别人也根本没必要觉得你很辛苦，心

里一定觉得，都是你自找的，你愿意干就干去吧。所谓吃力不讨好就是这样情况。

有时候人性就是这样，你不会处事，干了很多，还不讨好。要学会调动别人的热情，即使你真的独当一面，也要给对方适当的空间来展示自己，让他能够感觉到为你所需要，这样的关系才是牢固的。

5 到达底线的善良，不过是懦弱的代名词

除了感情的因素，最能牵制住一个人在糟糕的婚姻中不能自拔的，大概就是个性的绵软和懦弱了。尤其是女人，善良到了底线，就太容易忽视自己，太容易被别人打动，往往左右为难，无法解脱。

情感实例 1： 叶子 女 28 岁

我和老公开始在网上相识，我发现他虽然年纪小，但是心态很苍凉，就开始关心他。他有很多地方打动了我，后来他竟然不顾他妈妈的反对，毅然地选择了投奔我。我们结婚了，他却开始暴露出问题，天天在电脑前打游戏，全靠我自己打工支撑这个家，孩子出世后，他更是如此。一次争吵他竟然动手打了我，我彻底绝望了，开始用绝食抗议，不过他的眼泪又打动了我。他说以后要好好对我，我应该相信他，还是坚持离开？

其实很怀疑你的所谓决心，也很担心你经受不住你丈夫的苦肉计和苦情戏，心一软又重复过去的生活了。

你这样善良的人，最大的弱点就是母性情怀，很容易对别人的痛苦和不幸产生怜悯，并以牺牲自己和包容对方为荣耀。回顾你在婚姻的抉择问题上，你被这个男人的痛苦所打动，你要用爱来拯救

他，导致你在没有了解清楚就匆忙结婚的原因不就是这个道理吗？

你善良有余，韧性不足，刚烈有余，谋略不足。所以你在对生活失望后，选择的不是走开或者还击，而是绝食，这种态度的背后，是你潜在的要折磨这个男人的意识。你希望他能够因为自己的错误受到最大的良心谴责，因此你不肯决绝地死去，你要慢慢地死去，给这个人极度的恐惧。这说明，你这种失望不过就是另一种希望的形式，你用这种极端的方式来唤起他的内疚和歉意，你并没有真正地想要放弃他。这样做非常愚蠢，而且是对自己的不负责任，难道你一生的希望就都放在这样一个人身上，就没有自己的一点价值？

希望你下次决定离开的时候，要做到底，坚持到底，以你丈夫这种性格如果你再摇摆几次，就会打消他最后对你的一点忌惮，到时候，怕你永远走不掉了。

情感实例2： 小琳 女 34岁

我老公在外面是一个斯文老实的男人，可是在家里却是另外一副嘴脸。他性格极其暴躁，只要一点小事都可能让他失去常态，只要我和孩子有什么事触犯了他的忌讳，就会大打出手，而且还不允许我们往外说。出门他还是那个人人夸奖的好男人，他常说的就是，你要是听我的话，不惹怒我，我怎么会打你呢？

对暴力的忍让就是让它一再泛滥的内在原因和动力，如果一个人知道动手的后果是非常惨重的，那么相信除非他本身就是亡命徒，否则一定会再三思量，懂得适当收敛自己的行为。正是由于很多女人不断地忍让和纠缠不清，造成了男人的胆子越来越壮。

舍不得过去的好时光，舍不得曾经的美好，不断地麻醉自己，告诉自己：下次会好的，下次就不会了。实际上，下次还是如此，无一例外。这样的人，一蹉跎就是一辈子，慢慢地，个性已经扭曲，心理趋向于变态。

爱是什么？相信很多人都有不同的回答，但是最低限度，爱应该是起码的尊重。如果连尊重都没有了，还谈什么爱情。如果我们连保护自己肉体完整的能力都没有，还有什么资格走进婚姻，生育子女，渴望家庭幸福？甚至这个男人，在对你挥起拳头的时候，也是充满了不屑和鄙夷。不爱自己的人，别人也不会恒久爱你。为什么尊重你呢？是因为你值这个价钱，而你一旦把自己减价处理了，就不会有人肯费心对待你。从骨子里讲，人类都是精明的商人，投资与回报都是无时不在的。

如果家庭暴力，肉体的创伤，持久的伤痛都不能让一个女性有所觉悟，那么我们是该啼笑皆非地说她们爱得实在深刻，还是应该说她们的生活其实就是不负责的闹剧呢？不要怪男人，如果我们看不懂学不会自己生命的责任只能由自己来承担，那么我们就永远也摆脱不了弱者和悲剧人物的命运。

6 没有基本的宽容，婚姻就会变成战场和课堂

人人都会犯错误，从小到大，从忘了伴侣的生日到婚外的暧昧，林林总总。大家会互相伤害，无一幸免的都会在这伤害中承受痛苦，这就是婚姻最真实的一面。对于婚姻来说，复杂的是我们无法在这些伤害没有达到一个限度的时候就拂袖而去，生活要求我们必须原谅和宽容这同样身为血肉之躯的另一半的错误，只有这样才会有安宁，才能度过这些考验，最终平息痛苦。

缺乏了宽容的婚姻就如同严苛的课堂，我们或许能在这里面受益，但是内心也会无时无刻期待着下课，而懂得宽容的伴侣，才能担当得起我们人生伴侣的称号。

情感实例： 薛莉 女 34岁

老公本性不坏，就是喜欢业余时间去打牌，我却不喜

欢他这个习惯，现在他因为我管得严，竟然有几次为了打牌而撒谎。我跟他吵他就说我不给他自由，他没做对不起我的事情为什么就不能有自己的爱好？我不想为这样的事伤害夫妻感情，但是又不能容忍他的缺点。

你遇到的问题是很多婚姻都可能遭遇的局面，两个人之间出现了互相不能理解和接受的分歧，虽然是小细节，无关婚姻的大原则，但是处理不好同样会影响到婚姻的质量。

一个成年人也会因为外界压力的过大而像孩子一样幼稚地选择逃避，你丈夫为了打牌的事情撒谎的原因也就在此，他不喜欢你生气，但是又想实现自己的心愿，所以就笨拙地选择撒谎来平衡这一切。结果是坏的，但想法是好的，这缘起，还是因为你太不能通融造成的。

男人爱玩，贪玩，总是努力在婚姻中争取自己的空间，这是一个无奈的现实现象。对于一个男人来说，妻子、家庭、子女所能带给他的幸福感还远远不能交织出他人生的完整轨迹，他们还需要朋友，社会交流，娱乐和偶尔完全与婚姻隔绝开来做点自己喜欢的事情的那一点快乐。女人希望男人和自己一样眷恋家庭，满足于老婆孩子热炕头的生活，但是男人并不能够满足，这就是两性之间不同的地方。

人生注定两难，宽容一个伤害了我们的人是一种极大的考验，需要高尚的情怀作铺垫和支撑。但是只有能够坚持的婚姻才可能会有未来，太早放弃的时候永远都只能有昙花一现的幸福。

婚姻不是试验田，这块地产量不高就换一块，我们作为平凡的人能够得到的选择和机会也就那么多，实在没有可以浪费的权利。

7 当失望变成习惯，婚姻的吸引力就会荡然无存

每个人的婚姻都有很多不如意的地方，吵吵闹闹也是家常便饭。

只有太感性的女子才会总是惦念着最完美的境界，折断在现实的残酷之下。

做一个适应力强一些的人会更容易适应婚姻的朴素。

情感实例 1： 秦爱 女 32 岁

婚前为了让自己不输，为了年龄劣势，为了我想要的生活，我忍受他对我不够深爱的事实，执意走进了婚姻。婚后，我却渐渐苏醒，对于自己为什么要争取他而感到耻辱，虽然他表现得还不错，但他经济上宠我那是因为个性使然，平时温言好语也是性格的问题，我体会不到真正的让我心动的爱情。

你为什么会失望？是因为你清醒地知道这是一个现实的婚姻。结婚更大程度上来源于你的主动，但是你对自己能够驾驭这样的婚姻有太高的期望值，对认定你丈夫会找不到像你这样优秀的人，而一定会最后爱上你有太强的自信，所以你对未来的风险预测太少，没有给自己一个心理上接受挫折和适应平淡的空间。

如果你不收敛自己那浪漫的、执著追求幻想的心，总想验证你丈夫是不是爱你，我相信你的婚姻不会很幸福。你应该知道，开始就没有爱上你的人，后期和你在一起多半就是因为习惯逐渐加深了彼此的依赖，从而慢慢变得默契与和谐。夫妻每天早晨不洗脸打着哈欠相见，要说还能培养出什么炙热的爱情那就太不客观了。

其实现实的婚姻也没什么不好，就目前来说，你丈夫虽然对婚姻比较被动，但是他之后的行为，也就是一个一般的丈夫所能做到的，不算太好，可绝不算差。问题就在你自己身上，你婚前要求太低，婚后要求太高；你得到了你想要的，却又奢望更好的；你幻想太多，和现实的结合又太差。所以，本来还算圆满平淡的生活，就看你一个人在那里折腾，失望，流泪，思前想后，痛不欲生。

你的婚姻先天发育不良，后天就需要加倍的营养和呵护，既然

开始就是你主动，现在也不要抱怨，好好地端正心态开始经营就是，你选择了什么，你要承担的后果就会是什么。

情感实例2： 张慧 女 28岁

和丈夫婚前就发现性格反差比较大，我敏感细腻多愁善感，他粗心大意不解风情，可能恋爱的时候大家都能掩盖一部分缺点。但婚后他依旧死板守旧，不肯哄我，不会说动听点的话，不会投其所好地送礼物，我也不是没有努力过，我也曾经尝试着与他沟通，可他却认为我是没事找事，无病呻吟。

一个多愁善感心思细腻的女人，遇到了一个粗线条不善表达的男人，不可能没有矛盾。当热恋后激情收敛，大家进入平淡婚姻的时候，很多问题就凸现出来。

太细腻的女人，最难照顾周全。总需要别人了解你，知道你的心意，却不知道欣赏别人的优点和美，尝试着去接受一下他喜欢的东西。你丈夫和一般男人一样，不善表达，比较粗线条，不理解女人那些细腻的需求，要依靠做妻子的不断开发和培养。

男女思维不同，男人永远不知道女人在想什么，所以，你要说出你的需要，别总让他猜谜，他不耐烦。你想吃什么，就要什么，想做什么，有什么感受，就主动来说，大家摊开来交流，把问题早早消化，事情自然容易解决。如果两个人总想要求对方改变，而自己永远不想改变，那么婚姻肯定无法长久。

因为个性产生的矛盾，其实不是不可以更改，只是要有足够的爱和耐心才可能做到，而且要爱得不那么自私才可以。想自己太多的人注定要任性到最后。

8 婚姻之中只看见自己的高度，就是失败的前兆

不平等的夫妻关系是一切矛盾的根源。

如果曾经他因为爱你而愿意对你低头的话，那么天长日久当你已经颐指气使专横跋扈到失去女性最后一点的温婉，失去最后一点体谅他人的善良的时候，他也一定不会心甘情愿地让着你了，他也会有逆反心理，会开始讨要自己的尊严。

情感实例 1： 秀雯 女 30 岁

曾经在我心里，我永远是对的，错的也是对的，老公只有顺我意才是爱我。我不允许老公对我说不，结婚之后我要求老公按我的标准去做事，一旦与我相悖，我会大发脾气。我每次干涉他的时候都是因为他的确做得不对，都是以这个家为出发点去要求他，但是他对我越来越没耐性，甚至我打电话叫他回家他都不接我的电话。

两个人的婚姻，永远都不能一个人在说话，而另一个人放弃一切权利，这不是正常的婚姻，这是畸形的关系。婚姻之中只看见自己的高度，那就是失败的前兆。

为什么都要按照你的标准来？那你把丈夫作为一个具有独立的人格、独立的思想的成年人的感受放到了哪里？当然，你可以说，我都是对的，他都是错的，所以要听我的。但问题是，谁给你这个权力说自己都是对的，你是用什么标准来衡量的呢？当两个人的生活都是平凡小事，无关原则问题的时候，你希望他爱你，所以宽容你谅解你，那么同样的标准，你爱他吗，你为什么不能宽容他？还是你觉得自己有天然的优势，他就应该屈服于你？

做人，不能太自私，自私的人永远不会得到真正的幸福。要懂

得体谅别人，要适当地压抑自己的脾气，自我消除负面情绪，别让对方做你的垃圾桶。

情感实例2： 赵梅 女 32岁

我是研究生毕业，因为读书蹉跎了几年时间，年龄大了也不能再有太多机会挑拣了，所以嫁给了各方面条件不错，但是学历很低的老公。虽然婚后他对我很好，但是我还是觉得自己委屈，感觉和他在一起浪费了自己，不由自主地就要在两个人的关系中占据上风，事事都要高他一头。

有时候，我们看不起某些人，只是因为我们过于看重了自己手中优势的分量，拿己之长比人之短，当然是越比越觉得心态不平衡。但反过来说，谁说学历就一定是人生最重要的东西？在别人看来，也许还有另外的价值更值得追求。

自古说：门当户对，讲究的是婚姻在世俗条件上力量的均等，这样才好在家中生活中分配协调好与各方面的关系。其实这句话在某些方面是有道理的，当然，这个平等的概念比较市侩，但是从大的范畴来说，只有夫妻之间达到了一个基本上的平等，才能为两个人的相处提供一个平台，或者说，即使两个人之间有一个人具有特别的优势和高度，也要在婚姻之中自觉降下身价，否则，在不平等的基础上绝对产生不了健康的婚姻关系。

所以说，放下自己，平等看待另一半，日子才不会变成竞技场，而是快乐的天堂。

情感实例3： 黄颖 女 30岁

我承认我是个有支配欲的人。如果情况不令我满意，我总想要做点什么加以改变。我希望别人按我希望的方式生活，因为我认为那是为他们好。我丈夫却烦我管得太紧，管得太宽。他不想我像教训孩子一样地命令他，约束他。

但他本身无疑是有需要改进的地方，而且很多。他为了表示不满，常常故意不履行他许下的承诺。于是我们之间就周而复始地恶性循环下去，我感觉自己不被尊重。

如果坚持这样下去，你的婚姻就会毁在你手里。

一个不断地就细节问题进行挑剔和指责的女人，一个总是喜欢看到错误，看不到别人优点的女人，是很难讨人喜欢的。

为什么会感到不被尊重，不被重视，总是在丈夫面前一副高大全的形象？有理没理都要辩上三分，训人就像训孩子的女人，最容易丧失在男人心中的美好感觉。他会觉得你不够爱他，你太强悍。谁娶老婆喜欢好像娶来个妈那样的感觉呢？男人结婚，往往就像离开父母的孩子一样，对小家庭的日子比较新鲜，觉得没人管了，可以自己做主了，现在你要是比他妈还严厉，男人是会觉得好像被判了无期徒刑一样，一辈子都套着枷锁。

婚姻是需要互相让步，互相忍受的过程，你丝毫不想委屈自己，只想别人能够按照你的方式生活，把日子变成了一部独角戏，你丈夫成为了傀儡，你觉得这种日子他会喜欢吗？

每个人都有独立的灵魂和思想，有自己的底线。你爱这个人，本身就包括他的缺点，何苦非让他变成一个你想象中的人不可。那么，你爱的到底是什么呢？

9

幸福是比较出来的，不幸也是

可能人性就是这样，到手的都比较不值钱，得不到的都是好东西。明明过得还好，但是看见别人有更好的，就开始心理不平衡。

幸福是比较出来的，不幸也是这样。

情感实例1： 薇拉 女 30岁

别人都觉得我的婚姻已经很幸福了，然而我知道自己只是拥有外表，老公虽然体贴但是木讷笨拙，无法给我所要的那种情趣和浪漫。不管我怎么调动他，他就是达不到我的要求，看着别的夫妻夫唱妇随，情趣相当，我就觉得无比羡慕。为什么我就偏偏遇到这样的男人呢？他对我这么好，连离婚都没有借口。

你对生活有自己的理想，你幻想一种生存模式，一种人生的境界，可惜，你丈夫不能配合你去达到，你们没有踏在一个同步的旋律上，所以生活对于你来说变成了一场悲剧。

婚姻的样子其实很死板，没有太多的花哨和活动的范围，走进了，基本的生活方式就被固定了，根本无法满足我们活跃的思维和需求。

一个不如意的丈夫，一个不如意的婚姻，一个不如意的生活，都是如此。

聪明的，懂得在最艰难的绝境挖掘自己的快乐，懂得适时地闭上眼睛不去看那些自己难以忍受的东西。什么是人生的智慧？有时候就是让自己能够用比较开阔的心胸去接受不如意的东西，别为难自己。

都是红尘中平凡的男女，我们没有资格挑三拣四，当自己一切的选择成为定局，不再自寻烦恼的最佳姿态不是挑剔，而是接受。

生活何须别人肯定，何须别人羡慕。自己觉得暖就好，自己感到幸福最重要。外人艳羡的目光，不敌平凡的爱人一次暖心的行动。如果剖开外表看本质，无论多么华丽灿烂或者平凡琐碎的日子，最重要的还是那个核，那个深藏在里面的朴素的真心。而幸福只是感觉，它最基本的必要条件就是知足、感恩。

情感实例2： 卓娅 女 28岁

大学一毕业就嫁给了我丈夫，虽然他已经离过两次婚，并且年长我十岁，但是他稳定的经济来源以及和他在一起的那种精神上的安全感，依然令我毫不犹豫地违背父母的心意选择了他。婚后他对我很好，但是因为他工作的繁忙使我感觉自己不被重视和尊重。我和他沟通过，可他对我的忍耐就好像是忍受一个无知的孩子的态度，不理睬也不生气。

当初，如果他不是一个成熟的、有能力有地位的成功人士，你会喜欢他，崇拜他，乃至违背家庭的意愿嫁给他吗？过去的优点成为今日的缺点，为什么？只是因为你的要求不一样了。

你的要求不过分，但是，爱是什么，我想他有自己的解释。一个男人对女人的最大诚意——婚姻，他给了你，还有稳定的家庭，感情和足够的金钱，他已经觉得无愧于你。也不是不爱吧，只是，你要的那种爱的方式，他没有能力，也没有精力给你。

你们两个人相遇在错误的时间里。他已经被过去的婚姻和恋爱耗尽了所有热情，只想好好地安定下来，有自己的家庭、妻子、孩子，不要让他再为此烦恼，他不耐烦再去猜测一个人的心思。浪漫和细微的体贴对于他是种负担，他累了，老了，因为他实在经历太多了。

人人都羡慕别人有自己没有的东西，却很少有时间想想自己已经得到的东西。这就是人类烦恼的根源。

现实永远都有缺憾，不可能十全十美。如果，改变不了你丈夫，就要学会改变自己的心情和愿望。幸福感是一种奇怪的东西，总是会因为有了这样没有了那样，影响自己的心情。只有心平气和地知道自己确实离不开什么，确实需要什么，人才会感知到幸福。否则，给你全世界也没有用。

10

少预测了一些风险，婚姻就会多一些震惊和挫败

每一段婚姻都可能遭遇背叛、离散和挫折，谁的婚姻都不能放到保险箱中，然后让你能一生高枕无忧。

我们都需要经营，需要在头脑中调整和警惕自己和对方感情发展的轨迹，需要有处理可能出现的危机的意识。

情感实例： 安菲 女 32岁

我和老公是同学，我们都没有什么背景，为了能让老公实现自己更大的价值，也为了我们今后的生活能不再重复父辈的老路，结婚以后我一直努力工作支持老公继续深造，并自己承担起了家庭的一切负担。这些年他不断地进修学习，一直读到了博士，结果却在外面爱上了别的女人，回来要和我离婚，说已经和我没有共同语言，我觉得天都塌了，我该怎么办？

你不想离婚，这是一定的。你的思想观念很传统，妻以夫贵，就像当年的旧式妇女，一心支持丈夫读取功名，满指望今后能够借助他的发达改变家庭和自己的命运。丈夫是天，理应有自己随意挥洒和驰骋的空间，妻子是地，只能默默地为男人做一个停靠的港湾。这种思想不是错误，但是你对后事的风险指标明显预测不足。你是培养和支持他的，他成功了，可是你们之间差距大了，他还能够满足只做你的天了吗？不要忘了，他的世界大了，眼界宽了，可以取得的东西太多了，你未必就能吸引住他。一个人，面对崭新的世界和为他而开启的一切的时候，他还能稳定住自己的欲望，就要求有极高的素养和一定的道德水平，可惜，事实证明，你丈夫并不具备。

所谓有了新生活，你们差距大等种种借口，真正的含义不外就

是说，你已经满足不了他对生活、虚荣、体面等的要求，他身价高了，你不配和他这样的人在一起了。

如果你不鼓励他不断地进取，或许你们又是一对平凡而普通的柴米夫妻，平淡而幸福地过完一生。但是现在，你打开了潘多拉的盒子，释放出了魔鬼，他的心从此不会安定了，他的世界不再只有你。那么，你选择哀叹和不放弃也没有用。即使你不同意，以后也一定是形同陌路，他奔他的幸福，你守你的家园，互不干涉。这种婚姻质量极低的生活，维持着也是一种折磨。

婚姻和投资一样，投资之前权衡周全，投资之后理性经营，失败了承认自己看走眼，尽量弥补损失还有回旋的余地，但是不面对现实，继续向里面注入资金，只能让自己接着套牢。

11 害怕寂寞的人，注定难以守候婚姻的平淡

婚姻是需要空间的，但是空间过大会造成感情上的疏远，缺少共同生活经历的婚姻固然会多一点距离产生的美，但是天长地久地过下来，还是比正常的婚姻更考验人的耐力和感情。

情感实例： 碧洛 女 29岁

我是一个害怕孤单的女人，老公由于工作原因在外地，我们一个月只能见一次面，所以我下班后没有事情做，感到非常寂寞。于是我在网上聊了几个异性网友，但不是一夜情，只是和比较谈得来的网友约好喝茶，或者喝咖啡，漫无边际地聊天。我并不认为这样是对老公的背叛，但是心里还是有点隐隐的不安。

频繁见网友排解寂寞，而且还欺瞒丈夫，这是一个危险的游戏，谁都不能保证常在河边走，总能不湿鞋。一个寂寞、孤单的女人要

能经受住一些心怀不轨的男人的恭维那才是怪事，难度太大了。

每个人都害怕孤独，这很正常。但是成年人需要对世界有自己理智的认知和基本完整的独立性，走入婚姻的女人，更是需要独立承担起婚姻的责任和情感的坚贞。可能你对爱和婚姻以及责任的认识还很肤浅，因为即使是夫妻也不一定能够做到时时刻刻的相守，自己需要面对的还是很多。如果你时时都迷茫，没有充实的内心，总想找一些刺激来填补日子，那么你就可能偏离生活的航道，被外界的浮华迷乱了眼睛。

人性都是脆弱的，你这样的一个女子更是这样，那么就不要再总是搞出事来考验自己的承受能力。知道自己耐不住寂寞，就更要远离那些复杂的诱惑，为你的爱人保留一份忠贞，你才能在他面前挺直腰杆，才能爱得理直气壮。

12 没有真正的成熟，就难有真正的责任

每一个人的心理是否健康，这不是表面上能够看出来的事情。有的人在恋爱的时候表现得温柔正常，但是在进入婚姻后就全面暴露了出来。

婚姻需要的责任和担当并无法被简单的掩饰，没有真正的成熟，就难有真正的责任，更无法担起婚姻的必要责任。

情感实例： 张哲 男 33岁

老婆从小被家庭宠爱得不像话，成人以后还像小孩子一样任性，谈恋爱的时候还觉得有几分可爱，还可以忍受，但是结婚以后却变本加厉，不高兴就不吃饭绝食，在马路上也能大吵大嚷，对我父母也毫不尊敬，生起气来口无遮拦，事后会道歉，但是下次依然如此。

一般来说，这样的人属于心理发育不够健康，个性偏激，没有成熟的个性。而且，这样的人不是被宠溺得太厉害，就是生活在一个同样不健康的家庭，心里留下了阴影。

这样的人并没有成熟到可以经营一个婚姻，承担一个丈夫或者妻子的使命。往往越是这样的人也会越缺乏安全感，会把自己婚姻中很小的分歧都上升到大是大非的高度去看待，会因为害怕失去和失败，而变得更加狂躁。

他们虽然身体长大进入了成年，但是思维还停留在一个孩子的层次，未曾离开过。对于自己想要得到的东西，就要得到，不喜欢的东西就要反抗，而全然没有想到后果的问题，永远都是在经历过后才后悔。

归根结底，这样的人也是受害者，都是不正常家庭结出的青涩果子。要很多的爱，很安定的感觉，很成熟的人引导，他们才能慢慢变得安静和宽容。否则，除非重大变革，让他们一下子失去了很重要的东西，或许只有这份伤痛，才能让他们学会冷静思考生活的道理，纠正自己不正确的生活态度。

第三章

婚姻受到伤害，凶手是谁

人们常说，婚姻就像鞋子，舒不舒服只有脚知道。每一段婚姻中的冷热酸甜，都有外人无法体会到的独特感觉，所以，那些看起来登对的夫妻，却不见得有内在的和谐，而在世人眼中不太合适的婚姻，往往却有着异乎寻常的温馨。

家庭生活注定就是琐碎的，那些庸俗的事情其实也蕴涵着最大的智慧和最细致的感情。

婚姻中的矛盾和问题不能只依靠感情来解决，感情也替代不了日夜的摩擦和伤害。

那些失败的、与幸福和睦背道而驰的婚姻之中，究竟是什么导致了两颗心渐行渐远，最终无法回到从前的温暖？在每一段曾经有过美好时光的婚姻之中，究竟是什么让两个人变得冷漠而失望？

大概就是很多细节的矛盾得不到解决而堆积出来的原因吧。日子平淡久了，就会进入麻木的状态，忽视了伴侣的心理底线，不经意间在不断撞击和破坏一个人的承受能力，那最后它可能会突然崩溃于一个最小的问题。

小事情大问题，小矛盾大危机，不要忽视那些常见的穿插在婚姻之间的矛盾和问题，要注意在这些问题堆积成最后无可挽回的症结之前给予解决。



自己埋下定时炸弹，就别侥幸希望它不会爆炸

现实中有太多这样的例子，明明两个人在相处的过程中已经出

现了无法和谐相处的问题，大家爱得很辛苦，很艰难，也都萌生去意，但是出于各种心理的考虑，因为现实原因的无奈而无法分手，这些蒙着眼睛恋爱的人往往会选择将这段感情推进婚姻，幻想婚姻能够解决大家已经存在的分歧，抱着侥幸心理以为婚姻能成为一剂良药。

情感实例： 榴莲 女 27岁

我是一个比较传统的女孩，和男朋友同居之后一直认为这辈子只能和他结婚，他几次想和我分手我都不肯，后来我以死相逼，他无奈同意结婚。后来终于结婚了，谁知道老公却在还没有跟我洞房的时候就跟一个网友开了房。我万万没有想到他会这么对待我，我该怎么办？

无法同情你的遭遇，也不觉得你丈夫特别需要谴责，虽然他确实不够道德。但是，你想想，为什么你丈夫一再要求分手，就是不想结婚？

你们不具备结婚的感情基础，你非要结，那么今天的结果或许是应该能够预料到的，本来就是绑架来的婚姻，他怎么可能有真正负责任的态度和忠诚的坚守？当初，你面对已有的裂痕视而不见，寻死觅活得来一段婚姻，对自己的婚姻和幸福都不负责任，只肯愚昧地成全所谓的从一而终的一个虚名，那么现在你就应该有承担这个结果的勇气。

不顾对方的感受，硬要把已经没有生命力的感情延续进婚姻，这对一个人漫长的后半生来说，就太草率了。婚姻从来都不是一个终结，婚姻只是一个人生状态的新的开始。不是所有的感情只有走进婚姻才是圆满，那些已经貌合神离渐行渐远的感情进入婚姻也只能导致同床异梦，日子那么琐碎，如果缺乏对方对你的坚持和耐性，仅凭着一点蛮力拴住一个人，霸住一个人生活早晚会触礁。

在走进婚姻殿堂的门前，也许我们都应该驻足自问：真的到了

愿意和一个人共同生活一辈子的程度了吗？真的能够为对方的幸福而付出并努力吗？自己和对方，都是心甘情愿的吗？假使真的爱一个人爱到了就算得到躯壳也无所谓的程度，那么就要有将幸福牢固地建筑在自己强大的精神享受的基础上，要具备承担只有婚姻的外表而缺乏婚姻实质的勇气。

2 别高估自己为对方付出的能力，曾经不计较，不代表你永远都不会计较

在婚姻之中，我们所做的一切，不能仅仅以自我的感觉为依据，是要衡量这种付出的结果能够起到的作用，要有预见性，要做得有价值。

从心理学上讲，一个家庭中一个不求回报的奉献者奉献得越多，这个家庭的稳定性越差，幸福度越低。相反，两个人互相分担形成习惯的，往往都能互相体贴，婚姻越能增加牢固性。

想要长时间地拥有一个爱、欣赏和尊重，就应该让他对你的存在感到一种厚重的质量感，成为一种值得呵护的，可能会消失的珍宝。

情感实例： 何飞 女 28岁

结婚的时候就知道老公比较精明、小心眼、爱算计，但对我还不错，加上我这个人对于金钱没什么概念，所以也就没在乎。可结婚后他给自己买东西不心疼，对我却很抠门。我喜欢给他买东西，从不在乎价格，他送给我的东西却寥寥无几。我一心一意地对婚姻奉献，他却袖手旁观，这个婚姻变成了我自己的独角戏。

身在感情其中的人很少能正确评判对方，所有的理性都被感情所蒙蔽，谁愿意相信自己爱上的是一个人品不怎么样的人呢？谁愿

意相信自己的爱人是一个不怎么肯为自己付出的人呢？有本来就看不清，也有自动闭上眼睛的。

很多婚姻的暗疾，都这么埋伏下来。

有爱在的时候，你作出什么让步都不奇怪，为一个人吃多少苦，被亏待多少可能都不觉得，还傻乎乎地自以为幸福。但是这种状态维持不了太久，有一天你会惊觉自己已经让步到丧失尊严的地步，别人已经侵犯到了你的底线，你的付出没有得到该有的回报，更为严重的是，你们都已经对一种不平等的关系深深习惯了。

别高估自己为别人付出的能力和底线，曾经不计较，不代表你永远都不会计较。万物都要寻找一种平衡，我们也是平凡的人，不可能一生都不计较不对等的关系，在太晚的时候去计较，在已经覆水难收的时候去后悔，却不知道从开始就用一种正确的心态去保护自己。

3 彻底卸下了压力的婚姻，只适合游牧，不适合安营

婚姻需要压力，需要有一种大家一起为着一个目标共同努力的认同感和归属感。

太没有负担的婚姻会失去内在的制约力，太不喜欢承担责任的婚姻迟早会变成一个人的游戏。

情感实例 1： 金凤 女 28 岁

我们结婚了，婚后住在我父母家里，他过着衣来伸手饭来张口的日子，连内衣都是我母亲给洗，我还给他买了一辆车。相反我却省吃俭用，自己想换辆自行车他都不同意。可他毫不珍惜我的付出，脾气越来越大，居然发展到当着我父母面动手打我，我过不下去了，不知道自己错在哪里。

你是做了很多事情，付出了很多努力，但是你仔细想过没有，这里有多少是婚姻中伴侣相互间必要的东西，有多少是你为了笼络这个男人而作出的忽视自我的举动？

拼命地压抑自我的需求，成全你丈夫的欲望，这样的态度只能令他觉得你卑微而渺小，不会起到促进感情的作用。这就是人性，你做得超越了正常的尺度，反而会收获糟糕的结局。

一个家庭有劳累有甜蜜，有夫妻之间共同为一个目标努力和奋斗的经历才是健康、正常和充满活力的，彻底卸下了压力的婚姻只适合游牧，不适合安营。这种松散的、没有凝聚力的家庭氛围容易消磨一个人对于家庭的责任和意识。刚开始的时候还有感激，后来可能就麻木了，迟钝了，觉得是必然，是应该。

人的心理都是复杂的，你不需要一个人在家庭付出和操劳，你觉得他就能够快乐吗？不，他反倒会感觉不被你所需要。

现在，要挽留婚姻，最好回到自己三口之家的模式之中去，让你丈夫参与抚养孩子，做家务，共同品味婚姻生活的乐趣和辛苦。那样，他才能学会做丈夫，学会做爸爸，而不是像在你们家一样，跷起脚来当大爷。

他只有辛苦了，才会懂得你的辛苦，珍惜你们的婚姻。

情感实例 2： 米梗 男 29 岁

一直自以为相比同龄人我的条件还是不错的，出身在知识分子家庭，工作稳定，收入不错，学历相貌也都算上等。可是妻子却一定要与我分手，嫌我贪玩、不管家、也不关心她。我确实缺少家庭的概念，经常在外玩通宵，但是我真的没有外遇，也不是对她没有感情，我真不明白她为什么这么狠心。

一个人错了不要紧，最可怕的就是，错了还不知道自己错在哪里。

正如你所说，你有如此多的优越条件，却抵不过你妻子要离开的心，那么，到底在什么地方，什么时候，两颗曾经火热的心变得冷漠？在被你忽视的日日夜夜中，经过了什么样的路程，有过怎样的矛盾，才能让一个人彻底地死心，打算完完全全地放弃你？可以想象，这一定是一个潜移默化的过程，经过了抗争、灰心到最后的绝望沉寂。

婚姻的杀手，并不是只有外遇一种，更多的是冷淡和忽视，是忘记了自己的责任和义务，抛下了伴侣一个人艰难地在婚姻之中行走，最后大家都经过了抗争、灰心，到绝望的过程，终于放弃。

任何幸福都是可以失去的，任何平衡都是可以打破的。如果你还不能认清自己在这段婚姻中的失误，那么，在下一段婚姻中，你还会遭遇同样的问题。

有时候婚姻是不怕吵架的，争吵往往证明是两个人都有要求，有调整的意图，但如果真的到了连吵都懒得吵，一潭死水的时候，也许真的证明感情已经到了尽头。



缺少性的润滑，婚姻将粗糙到磨砺了柔软的心灵

性不仅是人对于生理上的需要，更重要的也是一种极大的心理需求。通过它，我们能够感知到被爱的，被需要的快乐。

爱人的一个拥抱和一种亲密的态度，不仅是满足了生理，也满足了心理，给予了我们一份安全感和并不孤独的象征。

情感实例 1： 陆丹 女 28 岁

过了新婚期，和老公的夫妻生活就越来越少，从一个月一次变成了三五个月才有一次，而且质量不高。我不愿意给老公压力，他也从来不提起，也不会给我一点安慰。现在我觉得自己已经变成了一个没有性别的人，我希望他

哪怕仅仅是身体上的拥抱也好，可是他都没有。我不能为了这件事就离婚，这没法对外界交代，但是这样的日子什么时候是头呢？

性是婚姻的一部分，而且是不可分割的一部分。

身体上的亲密是两个人关系中最好的黏合剂，这个道理虽然很庸俗，但是绝对实用。当现实中的一些小摩擦令我们发生争执互相抱怨的时候，夜晚的一个拥抱，一句借着黑暗的掩盖脱口而出的“对不起”，绝对会起到融化寒冷的作用。我们渴望身体的温暖甚至超过现实中物质的需求，一个肯在每一天拥你入怀的爱人所能带给你的幸福感也许会超过那些丰厚的物质。两个人之间有良好的性的交流和沟通，胜过千言万语的表态和承诺。

真正健康完整的婚姻不应该没有性，因为只有身体和心灵的融合才是婚姻的正常形态，缺少了这其中任何一种的状态，都会导致婚姻缺乏必要的弹性和温度。

有性无爱，是简陋的婚姻；有爱无性，却是煎熬的婚姻。

这样的婚姻实在残忍吧，除了那些是因为出轨或者另有所爱不愿意承担义务的个例，其他那些有关怀、有体贴、有温柔的婚姻就太令人左右为难了，如果注定只能满足作为人一半的需求，那么谁能果断地说，到底应该满足什么呢？

是选择继续忍受还是放弃就要看我们的底线在哪里，如果为了一些无奈的现实因素，觉得放弃这样的婚姻会有更多自己不能承受的现实，那么就接受；反之，就放弃。

情感案例2： 罗嘉 男 30岁

老婆什么都好，就是喜欢拿夫妻之间那点事来威胁我，只要我们有了矛盾，她就不让我上床，她有什么要求要达成目的，也会用这一招。我非常反感，觉得她好像把性当做恩赐一样，但是她总是改不掉，而且还扬扬得意于我的

屈服。如果再这样下去，我估计自己很可能会出轨，我受够了。

她的做法绝对不够正确，但的确是女人最容易犯的错误之一。女人往往会利用自己身体的原始资本，作为驾驭男人的工具。其实这是一种极大的误区，身体能够带来的影响力非常有限，而且人类喜新厌旧的本性决定了这种影响力是多么容易消散。

女人千万不要用身体上的禁闭来惩罚伴侣的错误，这是最低级最无能的办法，你惩罚的不是别人，其实是自己。

如果你是把这种事情作为一种赏赐给予对方，而不是作为两个人都同样重视和喜爱的事情，其实就会把自己置于一种性工具的地位，也会引起对方从内心的反感。

对于男人来说，最常见的情况是不善于表达自己的感情，不习惯在生活的普通场景中传递内心的感受，总以为夫妻在夜晚的亲密就足够代表感情了。书上说，一个夜晚的成功性生活其实是从这个早晨就开始了，就是说，你只有能够让女人在日常的接触中也可以感受你的柔情和爱，她才能够在性中得到最深的投入。目的性太强，其实反倒会让女人怀疑是否表达感情就是为了获取快感。

幸福的夫妻一定是亲密的夫妻，他们不会吝啬表达自己对彼此的感情，他们随时把由衷的喜爱流淌出来，让两个人的心都能沉浸在温柔的河流之中。

5

已婚的人，就要记住自己的身份，交往的尺度需要双方界定

一个有了家庭的人，也不能把自己身上打上标签，然后对所有的异性完全隔绝，永远视而不见。感情这种事情的延续，并不在于唯一性，而在于独特性，有的人恨不得把自己的伴侣打包封箱不让别人看见才觉得安全，但就算放到密室中，该不喜欢也是不喜欢，

参照物并不是造成感情变质的根源。

但是在婚姻之中，需要根据社会规范和伴侣的感受适当收敛自己的行为，不是所有问心无愧的事情就都可以去做。

情感实例： 樱子 女 32岁

老公有一个好朋友，生活很混乱，有老婆还在外面找了一个二十几岁的小情人，他们之间一出现什么问题，小情人就找我老公哭诉，还经常问老公这男人的去向。我已经提醒他好多次，别与这样的女人交往过密，但老公从来不听我的，还说我小气。

也许你不仅仅是对那个女人干扰你们婚姻生活的反感，更多的是对这个女人身份的忌讳和厌恶。想想看，每个女人可能都会很讨厌自己的丈夫和别人的情人走得过于密切，因为在每一个妻子眼中，情人的身份都比较暧昧和混乱，更值得警惕。另外，做妻子的也不希望自己丈夫身边有一个比较花心的男人对照着，当那个人大搞情人、女朋友的感情游戏，将自己的老婆蒙骗在其中的时候，她会担心自己的丈夫受影响，同流合污。

女人对待这样的事情，一般来说都会有天然的正义感以及物伤其类的感受，经常会在心里暗暗地和自己的情况相结合，把自己当做一个受害者去反对那样的行为。

可惜，男人和女人的思维是不一样的，与其这样暗怀心思地反对，不如直截了当地告诉他你真正的担忧：由朋友、知己，最后变成情侣的例子太多了；由友谊开始，最终演变成婚外情的例子也太多了。成年男女之间要学会避嫌，偶尔的聚会和相见都没有关系，过多了，多于频繁和亲密的接触，不管是对自己，还是对对方，都是一件有风险的事情。

已婚的人，就应该记住自己的身份，交往的尺度需要双方来界定。任何一个有伴侣的成年人，在结交异性朋友的时候要多一点距

离，多一点谨慎，按照这个原则为自己爱的人，提个醒，这本身就是对感情的负责。

6 婚姻可以兼容细节，但是不接受南辕北辙

在婚姻重大的选择和方向性问题上，一个婚姻只能有一种目标，一个方向，如果两个人不能达成一致，这个婚姻是很难存续的。

婚姻可以兼容细节，但是不接受南辕北辙。

情感实例： 月秀 女 26岁

我不想要孩子，因为我觉得自己无法承担一个小生命的抚养重任，我也不想因为孩子影响我的生活品质。可是老公是独生子，他父母十分希望我们能早点生孩子。现在我们就在一个无法调和的矛盾的两端，大家都希望彼此能让步，这让我们的婚姻开始笼罩上阴影。

有时候，当年轻人激进地说不要孩子的时候，可能只是心智尚未成熟，对于抚育后代的职责比较畏惧的软弱表现。随着个性的成长和成熟，这个问题在未来会有另外一种答案。

所有自愿或者不自愿当丁克的夫妻，需要成熟的人格支撑和深厚的感情积淀，以一种从容的心情去面对世俗可能的压力。如果缺乏这些东西，可以想象，一个没有子女的制约和相应的责任约束的婚姻，大家互相看了十几年，那么对于天性喜欢新鲜和追求浪漫的人来说，很容易出现要在婚姻之外透口气的现象。

而且，缺少孩子的家庭，夫妻之间会缺乏一些增进感情和彼此注意力的共同爱好，抚育孩子的过程不仅是艰辛的，更是难得的人生经历，对做父母的也是锻炼和成长的过程，父母和孩子将一起走过生命的成熟期。

不过人生就注定是遗憾的。每个人一辈子都会有自己没曾做过的事情，遗憾，谁不遗憾？关键是以怎样的心态来看待这些遗憾。如果一辈子注定两个人走过，那么很幸运的我们会拥有彼此最好的时光，我们是彼此的财富，能够安静的、不被打扰的相伴一生，也是一种美丽的风景。

7 大家族的烦恼，需要用强大的心灵来消化

健康和谐的婚姻关系，更是一个广义的和谐，而非小家庭的和谐。如果仅仅做到经营自己的小家庭，却忽视了彼此双方家庭、社会关系等的和谐，那么即使两个人的感情再好，都可能埋藏着隐患。

一个合格的伴侣的真正意义是陪伴着对方扮演好和应对好他本身的各种角色，而不是对得起一个人，却输了全世界。

情感实例 1： 非烟 女 27 岁

老公是独生子，我们结婚之后就 and 公婆住在一起，尽管之前我作了充分的思想准备，但事实上，相处的生活还是要比想象中的复杂和艰难。公婆每天都要参与到我们之间，做什么都要干涉，我们缺少独处的时间。结婚了，本来应该是新生活的开始，我却陷入了苦闷，老公还不理解我。

是啊，他们本是一家人，父亲、母亲、儿子，有固定的生活习惯和深厚的感情，在一个家庭存在已久的生活模式面前，爱情已经失去了过去那种强大的令男人冲锋陷阵的魔力。这个男人，重新变成了别人的儿子，而不仅仅是你的爱人。于是，在一段婚姻的开始，做妻子的常常会有心理上的失落感，总感觉别人是一个整体，自己却游离于他们的生活之外。这种失落感在公婆通情达理的时候还能

够得到及时地调整，但是在那种很不适应孩子已经结婚的事实、故意或者不故意地干涉小两口的生活秩序、个性比较专断的公婆面前，这种失落感将会非常强烈，造成精神上的痛苦，影响婚姻的质量。

民间有句话说，远香近臭，如果有了距离，大家可以积蓄一些互相忍耐的力量，掩盖矛盾，增强彼此的好感。如果失去这种距离，老的可能无法接受儿子被媳妇接管，喜欢指手画脚，进行干涉；小的很难适应一大家子只有自己是外来人，因为不能按照自己的个性安排生活而委屈憋闷。

于是，女人渴望在家庭矛盾中，丈夫能够挺身而出，公正处理，但这基本上很难做到。幼稚的男人会认为都是你不够隐忍，懦弱的男人认为你不应该挑战父母，缺乏处事能力的男人会觉得苦恼，左右无所适从。

婚姻是复杂的，它的艰难就在于漫长的生活之后，你很难总结出到底谁对谁错，琐碎的日子抹去了一切可以作为证据的东西。聪明的女人要学会能够引导别人尊重和理解自己的意愿，懂得要求和倾诉的重要，别自我放逐。

情感实例2： 罗紫薇 女 36岁

我和老公结婚已经好几年了，感情一直不错，有一个七岁的女儿，作为女人，我把婚姻孩子看成了我的全部，可是自从他父母和我们搬到一起，我就很难快乐起来。他们家重男轻女，对我女儿不够重视，后来他妹妹生了个儿子，我婆婆对外孙更好，让我心里特别不是滋味，这样的日子让我看不到希望。

生活中有一些细节不值得过于去计较，因为那些东西就像一块木头上的毛毛刺，总是会在你不小心的时候划到，痒痒的闷闷的痛，可是对生命无损，不过就是增加你的烦恼，扰乱你的心绪。爱一个人，无须爱这个人所有的亲缘关系和社会关系，没有必要这么绝对。

但是，如果真的爱，就要学会尊重和理解这个人在承担和面对这些关系中的选择，善待他们的亲人，即使不认同，也要多一点忍耐，多一点宽容。

不是大的原则性的委屈，每个人每一天都在承受，和公婆同住的女人，这样琐琐碎碎的无法言说的小事件，都是数不胜数，你若是成天记挂着，都放在心上，你会成为一个情绪的垃圾场，永远快活不起来。

大家生活在一起，不可能每天都提醒自己不要做别人不喜欢做的事情，就像你婆婆，她只是按照自己的心意在做事，你为什么不能学习这种态度呢？

学会做一个快乐的人，爽朗的人，适当的、善于表达的人。你也可以照顾你的女儿，不让她受委屈，而不是总是指望爷爷奶奶怎么样。你可以强势一点，给自己和孩子争取应该有的地位，心平气和地提醒别人的忽视，不要等到积怨很深了再突然发作。

情感实例3： 柳柳 女 27岁

我们没有自己的房子，一直和公婆姐姐住在一起，怀孕之后我还辞职了，没有收入，老公也不争气，收入也不多，只能依靠公婆他们的资助度日。慢慢地他们开始抱怨，对我们也不像从前那么好了，这样的日子太压抑，我真是运气太差了，怎么就选上这样一个男人。

别遇到一点困难就可怜自己，以至于不能自拔。女人其实很多时候都是被这样的情绪所伤害，越想越觉得自己可怜，越倾诉越偏向于自己，以至于说多了，到最后让别人听起来就全是自己的道理了，把自己搞成了纯粹的受害者和无辜者。

这是一个现实的社会。人人可能都存在不同程度的势力，你收入不高，没办法出手阔绰，笼络人心，不能令婆家有可供出门炫耀的资本，作为平民阶层的家庭还要养活着你，难怪婆婆无法对你另

眼相看，疼爱有加。

生活中每个人在处理事情过程中肯定有他们不正确的地方，但是家庭琐事就是这样，说出来都是一把血一把泪，可无人来鉴定谁更对谁更错，对与错和能否解决问题也并没有直接关系。

怪别人解决不了问题，现在最要紧的是两个人尽快地自立起来，有了经济能力就可以不仰人鼻息，可以硬着腰杆说话了，自己没有能力，总要依靠老人，就很难避免不看人家的脸色。

除此之外，一方面多懂点生活的智慧，学会应酬的手段，会做人，把婆家都能打点得高兴点。另一方面平衡自己的心态，认识到世间所有的家庭都有这样那样的矛盾，别让自己太难过，也别急着否定生活的价值。



有原则，才会有尊重

和谐的家庭关系不是靠一味地顺从和软弱得到的，坚持原则，有自己的底线，拒绝别人无限制的干涉，是一个人在家庭角色和社会角色中能够为自己赢得尊重的基本态度。

感情实例 1： 师圆 女 26 岁

我和丈夫婚后打算再买一个房子做投资，本来好意征求双方父母的意见，结果他父母非要参与关于操作的具体事情，丈夫不敢吭气，只有我一个人也做不到坚持自己的意见。

作为一个已经成家立业的成年人，自己处理自己的家务事这是基本原则，可以不受任何人的干扰，包括父母。征求你公婆的意见，告诉一声那是人情，不告诉是本分。

父母不可以选择，但是可以改造。有原则，有坚持，该孝敬的

时候要尽量做好，但不要无原则地顺从，凡事有自己成熟的看法和态度，任何事情，不需要父母的介入都能做好，长期下来父母就会放心。

处理和公婆之间的问题比自己的父母要麻烦一些。这时候应该面对的是儿子，而不是儿媳。强悍的父母都会有软弱的儿子，这是优点也是缺点，优点是比较听话，缺点是太过听话，没有主意，你希望他挺起脊梁的时候，他根本做不到。可是不脱离父母的操纵和控制，他永远不能成为一个有担当的丈夫和父亲。你要坚定自己的立场，争取丈夫的支持，把家务事应该自己做主，孩子成家了要相对独立生活，不能永远在父母的庇护之下过日子这样的观念耐心地灌输给他，让他有一个快速的断奶期。当然，你让他反抗自己曾经的权威和脱离父母的控制，是一个比较艰难的过程。

如果真是没有功效，你也不妨给出自己的底线：如果不能满足你的合理条件，对方就要承担什么样的后果。确定底线是很重要的，争吵多了，不停地就细节辩论，还伤感情，没有意义，不如心平气和地交代自己的最后原则，给别人一个思考和缓冲的机会。

情感实例2： 景铭 女 28岁

和公婆住在一起，我的努力感动不了他们，他们经常不顾我的感受指责和批评我，我希望丈夫能替我提醒他们，在人前维护我，但是丈夫觉得不能和父母争辩，于是只能牺牲我。

常听见有人说，女人能不能在公婆面前有地位要看丈夫的态度，这话在处理某一件事情的时候可能有某种道理，但是长久的相处下来，一个人不可能永远躲在另一个人的背后，如果事事都指望着男人出头帮助你维护权益，这样的做法往往是火上浇油，适得其反，更容易造成公婆的反感。有些事情总需要自己面对，要在一点一滴的小事中维护自己的底线，太无原则的让步只能招惹别人更大的控

制欲和不尊重你的感觉。换句话说，人人都敬畏强者。

太客气的态度也不适合处理这种关系，适当的也需要强硬。你要相信生活中确实有捂不热的心，有一种人永远不会知道自己的错。对付这种人的办法就是你一定要比他们强，不让他们痛在自己身上，他们不会主动收敛自己的行为，只懂得被动地屈服于强者，却永远不会为别人的真诚和善良所感动。对他们讲善良，就是愚蠢，是没有原则。我们不是看电视长片，最终坏人一定会被好人感动，皆大欢喜。事实上总是坏人得逞，好人郁闷。除非你选择反抗，否则逃不开这个命运。

不要把改善境遇的希望寄托到男人身上，不如先自己对自己好一点，少奉献一点。适当地为自己打算没什么不对，总比不分对象地盲目付出要好，后者的后果其实是害人害己，既损耗了自己，又纵容了别人的无情。

9

如果大家要各自为政地爱着自己的家人，那么婚姻就失去了意义

婚姻具有社会属性，代表着婚姻中的两个人不仅在生活中融为一体，而且标志着社会关系也具有重合性。

从某种程度上说，在社会群体中，我们每个人都不可能脱离各种社会角色而存在。夫妻双方是两位一体，共有那些社会关系和彼此的亲人，这不仅是法律意义上的解释，也是传统的伦理道德的内涵。

情感实例：刁杨 女 26岁

为什么女人结婚之后就变成夫家的人，就要孝敬公婆？他们抚养了我丈夫，但是又没有养育我，我没有义务赡养和照顾他们，只需照顾好自己的父母，他也需要这样。

对于女人来说，有时候，孝敬对方父母也不一定就是一件非常沉重的包袱，也不是要求做媳妇的非得伏低做小不可。只是因为如果我们爱对方，就会爱上对方的一切，他的父母亲人，他做的事情，他的一切过往和未来，这是一种奇妙的感觉，你对于不能和他一起经历过去而遗憾，为自己要和他分享未来而幸福。

最开始的时候，相信我们都是这样的，真诚地希望能够美满地生活，只不过后来的日子里，很多的琐碎与不如意磨损了这些单纯的想法，才想到，没有生我们养我们，其实感觉还是不一样的。

不能说每个全心全意孝敬公婆的媳妇都生活得不幸福，也许能够说出来的都是不幸福的例子，幸福的都顾不上宣扬了。生活是非常复杂的，取得幸福的手段也千姿百态，没有什么一定之规。

但是，爱一个人为什么不能接受他的家人呢？不要把他的父母当成责任，当成爱他的一部分不是很好吗？

10 不能维护伴侣的尊严，就不会产生鼓励的力量

我们的伴侣能够在我们的家人面前有什么样的形象和表现，一定程度上取决于伴侣的修养和品质，但更重要的是取决我们为伴侣创造的空间和机遇的尊重维护，如果起不到这样的作用，就无法产生鼓励对方继续经营的力量。

情感实例： 云安 男 28岁

岳父母一直跟着我们生活，我自问已经做得足够孝顺，但是他们永远都能找到比我做得更好的例子来贬低我的努力，而且都是当着我的面表达这种感觉，老婆也从来都不会为我辩护，我感觉很无奈。

也许在岳父母的心里不是不知道你付出得多，但是可能是心理

上有潜在的自卑和危机感吧，总怕你做得多，居功自傲，成为他们家的恩人，所以就下意识地拿那些更好的例子来压制你，以免你会觉得骄傲。生活中是有这种人，因为过度的自卑反而导致表现为过度的自大，其实说到底，还是心虚，不想让自己面对这种现实而已。越这样，越说明他们其实很在意。

但是说到底他们是长辈，你很难直接批评他们。我们的伴侣是因为与我们的婚姻关系才会和我们的亲人成为家人，所以在与他们相处的过程中，我们应该主动地来充当沟通协调的角色，起到主导作用，帮助伴侣树立形象，赢得认可。当出现矛盾的时候，要主动承揽责任，不能逃避。如果自己退缩在一边，不敢表态，不能替伴侣说话，这样的儿女或许是合格的，但是作为伴侣就是太不称职了。

所以，应该先要争取你妻子的支持，她能起到你起不了的作用，给父母传递不能再这样打击你积极性的信息，这也是她作为一个妻子的本分。

11 不要追求完全的融合，即使是家庭成员之间也需要适当的距离

先小人后君子永远是人际关系中比较稳妥的做法，太近的距离也会让相互之间的缺陷一展无遗，无法回避彼此的困扰。

所以，即使是家庭成员之间，也需要距离，否则，先追求亲密无间然后又闹不和，就会破坏默契，无法重建。

情感实例： 伊尔 女 27岁

我曾经很希望和公婆能够相处成为非常良好的关系，就像自己的女儿一样亲密无间。但是几年相处下来，我非常失望，即使我拿他们当父母，他们心里也永远当我是外人，反而因为我的太心无城府喜欢实话实说，让他们多了对我不满的证据。

永远不要相信所谓的“拿自己公婆当父母待，就能以真心换真心”的傻话。事实上，大家本来彼此就是陌生人，只是因为一个男人的纽带关系走到一起，如果这个男人具有一定的智慧和宽广的胸怀，懂得平衡和协调两者之间的关系的话，还可能会帮助你们双方建立起一定的感情，否则，一定不会有好的结果。

在尊敬、照顾的基础上，敬而远之，井水不犯河水，你对我好一点，我就多做一点。

对待公婆就不要心存幻想，能实现母女胜似母女，每天互敬互爱的完美境界，那根本就不现实。当然，也不排除有的人达到了这种境界，可情操高尚不计得失的两个雷锋碰到一起的概率当然不会大，如果我们看看自己不是雷锋的材料，就趁早断了这个念想。

只要能客气、尊重、礼遇，相安无事已经是最佳状态。

12 如果成全别人的意愿能够获得道义上的优势，不妨退一步

夫妻关系中经常有一些彼此的意愿不能达成一致的时候，这时，谁更应该服从谁，要看谁的主张更符合婚姻的整体利益，还有谁更有话语权。

如果成全别人的意愿能够为自己获得道义上的优势，那么表面上的失去，也是值得的。

情感实例： 杨柳 女 27岁

老公家在农村，过年想和我一起回家团聚，可是我们正在装修房子，财政情况非常紧张，回去一次要花很多钱，所以我不愿意回去。老公觉得不回去对父母没有办法交代，钱没有了还能赚，两个人为此僵持不下。

每个人都有理的事情，到底应该听从谁的呢？家庭不是办公场

所，无法通过理性和程式化的环节来决定，对于关系和睦的夫妻来说，最希望的不是证明谁更有道理，而是对方能够在理解并接受的角度上来成全自己，会在这样的决定中得到快乐，绝不要这种服从带着怨恨的意味。

一般来说，谁更爱谁，谁就更有可能让步。在这个是否回家的问题上也是这样，可能大家想的都是如果爱我就应该成全我，互相在僵持中拼的就是这个更字的体现。

但是归根结底，这样拼是很伤感情的一件事情。可以在爱的名头上让步，但是也会在爱的感觉中受伤。

回家团聚是对中国人意义十分重大的事情，不是金钱的价值所能衡量。钱可以消费也能再来，但是用多少钱也换不来夫妻之间的默契和平和，如果能用一次金钱上的损失得到丈夫更多的感谢，这笔账还是合算的。

聪明的女人得饶人处且饶人，看到僵持下去是两败俱伤，倒不如占据主动，表现自己的大度，这样更好。

第四章

走好一个人的道路

也许大多数人结婚的时候都不曾想过要走到离婚的那一天。

不管什么性质的离婚，和平分手，背叛收场，抑或其他各种一言难以道之的苦衷，都是一种失败，是无法实践最初的诺言而不得不调整人生计划，中途转弯的选择。

没有走进婚姻的人恐怕都不见得能够明白离婚究竟是怎样的一种痛苦，那不仅是离开一个人，结束一种生活，最重要的是将一个朝夕相对、紧贴在我们生命中的人狠狠地从我们的身体上和感情上撕下来，我们已经血肉相连，我们已经密不可分，这种破坏是以撕心裂肺的痛苦和彻底颠覆生活的轨迹作为代价的。

即使离婚是一种错误的终止和解脱，我们也不可能在这其中获得欢呼雀跃的胜利感觉，回顾那被浪费的日月和曾经错误的选择，这解脱不可避免的也是一种沉重的新生活的祭奠。

有时候，我们害怕的往往不是离婚本身，而是离婚后生活中的种种不适应，还有面对新生活的未知的恐惧而已；我们离不开的，未必是对方的陪伴，而是一种巨大的惯性，和不想打破旧日的秩序的懦弱；我们不愿意失去的，也不一定是爱情，还有别人的眼光，背后的议论和面子上的难堪。

离婚不能改变一个人对于幸福的追求，一个人的道路也要走出精彩。

一、有些人是怎样走到了离婚的边缘



离婚其实不可怕，用病态的方式来维持婚姻才是毁灭

当一个人把婚姻当成标志着做人的一种成功或者地位的时候，往往就是将婚姻作为了一种装点生活和别人目光的工具。那些婚姻中的感情、利益、虚荣、名声等顾忌交织在一起，将婚姻推到了一个外表华美却失去了鲜活生命力的躯壳地位，在婚姻遇到真正的问题，即将沉没的时候，无法作出理性的决定。

情感实例： 沿小溪 女 33岁

结婚10年，他从结婚开始就零零星星的出轨，我一直很愿意相信他，只要他肯解释，怎样拙劣的谎言我都信。在我的宽容下，他愈演愈烈，出轨成了习惯，我只会不断地让步，希望能感动他。可他还是要离婚，我不愿意，害怕别人知道我其实一直在假装幸福。

10年了，如果一个男人10年的出轨和不忠诚的历史都不能让你明白他真的不爱你，这场婚姻其实就是闹剧，那么你就算再维持10年也依然是徒劳。

女人总是脱胎不了一种依附于男人，并以婚姻外在的荣光作为衡量自己人生价值的标准。你为了残存的一点面子和虚荣，不肯承认自己的失败，不能忍受抓不住一个男人的心，他虽然这么不堪，你还是病态地依赖着他离不开，即使他不回来，也是你的精神支柱，

让你还能维持着一份虚假的面子和幸福，而拆穿这一切，那想象中的鄙夷和否定将让我们无地自容。

不要全世界都说你过得好，只有你自己知道你过得不好。也不要在全世界面前表演你的精彩，回到家还是你孤零零的一个人，没有人去温暖。为什么不面对这样的事实呢：他不爱你，因为你的纵容，他也不尊重你。

一切的回报，都在别人不知内情的羡慕的眼神中得到了补偿。你伪装幸福伪装得太投入，以至于你已经很难更改。

再逼真的伪装也会有卸下的一天，你爱上了面子，婚姻就变成一床外表描龙绣凤的被子，却永远都温暖不了我们寂寞的心。

2 也许是成长让有些人失去另一些人，而婚姻，是一段沉默的影像

能够和相爱的人和谐共处，这不仅决定于爱的深度和广度，更决定于一个人的协调能力，情商水平和社会交往能力。

只依靠爱来磨合的婚姻，没有彼此的体谅和在意，那爱就像银行里面的存款，不断支取，早晚有取净的那一天；就像不再添柴的篝火，无论曾经燃烧得多么炙热，最后也一定是一地灰烬。

情感实例： 乐乐 女 28岁

5年前，我们在相识半年之后结婚了，就这样从热恋一步踏入了柴米油盐的生活，慢慢地，那些矛盾和争吵让我们发现原来我们都不是当年相爱时的那个人，也许根本就没有是过，只是我们当时没有看清楚对方。所以，我们离婚了，一段婚姻，5年时光，终于让我们看清了自己，只怪命运弄人，让我们当时错爱上了当时的彼此。

你们是典型的因为不了解而相爱，却因了解而分手的例子。

不是不爱，只是这爱缺乏继续生长和壮大的根基，并没有爱到可以经得起现实的变化和琐碎生活的消耗，在脚踏实地的日子中，爱没有得到应有的营养，渐渐地枯萎和凋零。

有时候，我们爱上的只是一种感觉，一个影子，是自己内心渴望爱，自己对自己的回应。我们会把梦想和期待放到一个人身上，然后假想他就是那个自己最希望是的人。或许，你们都是这样对待对方的，太多期望，太多假象，太多想象的空间，因为过于纯洁和美好而显得分外的单薄、脆弱。

谁愿意一点点走到穷途末路，再也无法回头呢？只是有时候，我们是被命运推着，被自己的年少无知左右着，犯下一个又一个有心无心的错误，不断地将自己和别人逼到绝路上，看似没有大的矛盾和纠纷，却一点点磨折了感情。

或许就是这样吧，成长的代价就是让有些人失去另一些人，而婚姻，是一段沉默的影像，记载着年轻的热情和无奈。

这种痛到骨髓的感觉，会提醒我们今后该怎样去生活。也许，命运最怜悯的恩赐不是让我们失而复得，而是让我们懂得一些原来不曾明白的道理。不是重新找回过去才是幸福，重要的是未来，是我们终于洞彻的后半生。

3

失去了使用价值的婚姻，分和不分并没有本质区别

一个婚姻的质量和坚固程度，很难从外在看得出来，婚姻的苦衷外人也很难触及。

有时候，很多整日争吵不休的婚姻反而很牢固，而那些平时看起来很和睦的家庭却不声不响地解体了。那些只有婚姻之名，已无婚姻之实，失去了婚姻本身应该有的温暖和承担，失去了彼此身为伴侣相互之间的义务和作为的婚姻，在没有遇到困难和问题的时候也许体现不出来它的单薄，但是一旦危机到来，这种缺乏动力支持

的婚姻之船，会带领我们驶向更加不可预测的未来。

情感实例： 沈婷 女 23岁

其实很久以前我们之间就不再亲密了，只有在对待外人的时候才会不约而同地表演一下夫妻恩爱。我们在一个单位工作，又都好面子，所以即便我们之间有那么深的矛盾，但我们依然谁也不会说出来离婚这两个字，我们都在做着这样的心理准备，也都在无奈地推迟着这最后的结局。

所谓同床异梦，也许是这种婚姻的最好评价和最真实的表达。大家都无限懈怠和疲倦，渐渐游离了彼此的角色和义务，不再怀有修复的念头和期望，每个人都等待对方先开口，每个人都等待对方先忍耐不住，消极地承接着婚姻的死亡。

你们这样的夫妻往往因为还没到最后决裂双方撕破脸的地步，所以，顾忌着子女教育、财产分割、世人评价等一些问题，往往当事人很难作出决定。有时候人们都是宁愿慢慢地死亡、沉沦，也不愿意激烈地反抗命运的折磨，这也是很多人在茫然中不知何去何从的原因。

这样的婚姻不能拿来温暖，不能用来抵御困难，不过就是对一种固定的生活方式产生了适应和依赖，缺乏勇气解决问题的实质。只要稍微有点外力的介入，这段婚姻就会全线崩溃，彻底坍塌。

但失去了使用价值的婚姻，其实分和不分并没有本质区别。如果两个人愿意对这场婚姻进行检讨和分析，都有争取婚姻不破裂的意愿，这时候坚持等待和宽容才是有意义的。否则，除了结束，再没有任何的好办法能比离婚更能让我们对自己的人生负责。



放手，是因为对方先松开了

当一个人对婚姻已经无所谓，而另一个人却有着完全不同的想

法的时候，婚姻的基石就已经动摇，婚姻的天平也开始失衡，维系婚姻的担子开始压在一个人的身上，这种不正常的状态实在不能持续太久。是分？是合？应该在尽可能短的时间内成为两个人肩上沉甸甸的命题。

但这时候放手也没什么可遗憾的了，因为对方先松开了手，诚意的挽留变成了愚蠢。

情感实例：燕子 女 28岁

老公经常不愿意回家，也不知道去哪里，打他电话也联系不上。找他谈，他承认自己贪玩，但是说改不掉，我要和他生活就要接受，否则离婚也随便我。我一个人维持着这样的家庭太累了，可是考虑很多现实因素也舍不得离婚，正常的夫妻可以这样吗，我是要忍受还是离开？

就婚姻和生活的方式来说，很多人都是不同的。知道别人怎么生活，正常的夫妻如何相处，对你未必有什么参考价值。再不正常的生活也有人能够从中得到快乐，价值观不同而已，心态不同而已。而你，只应该明白自己到底想要什么样的生活，你所能忍受的底线在哪里？

也许，你期望着会在某一天等到你丈夫回心转意，玩累了，玩腻了，终于想到你，愿意做一个你心目中的好丈夫。不过，这个概率太小了，这个可能性太微弱了。如果你等不到，你浪费的生命和时间你应该和谁去清算呢？

我们的一生，总有要作出选择和取舍的时候，你消极地等待命运的裁决迟迟不肯行动，任由一个人践踏你的权利和愿望，那么，你该想想，是不是驾驭你的代价和成本太小了，所以导致他会这样肆无忌惮地轻视你和伤害婚姻？

5 离婚所需要的基本代价就是不能再彼此援助

身在其中的我们，或许没有能力区分自己手中的婚姻是否真的到了决裂的边缘。有些婚姻不必离，只是我们找不到继续下去的理由和改变那些不如意的办法，我们束手无策，只能分开；有些婚姻不必坚持，只是我们在现实中寻找不到可以解决离婚后各种问题的道路，我们茫然无措，只能继续。

在一段婚姻中，一方由于地位、金钱的关系处于弱势的位置，又因为这种弱势的关系造成对婚姻和婚姻中的一些便利和优惠条件的依赖，那么这样的婚姻在离散的时候因为掺杂了各种现实因素变得更加复杂。

情感实例 1： 张玫 女 33 岁

为了孩子，和丈夫过了十几年吵吵闹闹的日子，偶尔还会发生武力事件。他不管家，也不关心孩子，至今我们还住在租的房子中。后来我发现他在外面有了第三者，对方很张狂，说你老公已经对你没兴趣了你还不赶紧走。我对他早就没有了感情，离开不是问题，可是我工资低，如果带孩子出外租房子根本没法生活，我该怎么办呢？

原则上来说，第三者说“你老公对你已经没有兴趣了”这样的话，尽管很无耻，但可能就是事实；只是它从第三者的口中说出来比较残忍罢了。但是我们应该勇敢面对这样的真相：这个婚姻早就已经名存实亡，两个人都在这种贫瘠的生活中放弃了对于婚姻的争取和挽救，只不过现在事情摆在眼前，不得不去面对了。

在这种情况下，很难有什么好的建议。因为生活的现实和残酷，我们如果站着说话不腰疼地说“离开他，这样的男人是道德败类，

你会得到自己的幸福的”这样的话，未免就太轻飘和不负责任了。人到中年、谋生能力还不够强的女性，在选择结束自己婚姻的时候，一定要慎重，多想好今后的道路再行动。十几年了，曾经缺少自我保护的意识，那么现在也丧失了最宝贵的，能够东山再起的机会。所以物质的保障对于将来的生活非常重要，一定要尽可能多地争取男人在物质方面的补偿和让步。

不要表演风度。企图用自己不计较利益和物质的宽容来感化对方，表现出自己作为一个不虚荣的人的优雅风度和一个正在爱着的人的无奈，希望对方能够在这样的時候衡量出自己的感情，从而会对未来还能继续这个婚姻存在幻想。

这其实是很愚蠢的行为，也是很幼稚的行为。走到离婚地步的婚姻并不会因为这一点小小的忍让和牺牲就能挽留，离婚就是离婚，你放弃了自己的权利并不会让你自动变得高大，你只不过在成全别人罢了，而过了这个阶段，你并没有权利去向对方索取任何东西。

现在不是讲温情的时候，残酷的现实，要逼得你做一个会为自己打算的人。

情感实例2： 晓月 女 31岁

我们闹离婚已经好几年了，互相之间也充满了怨恨，就好像坚冰一样无法融化了，可是为了孩子我们一直没有走出这一步。而且我收入低，年纪也大，不太好在社会上立足，所以为了现实问题一直忍受他，我不知道这样的日子什么时候才是尽头。

其实，如果真的要做成一件事情，有些代价是必须要付出的，有些痛苦无法回避，只能面对。对于离婚来说它的代价就是不能再彼此援助。

孩子不是关键的问题，勇敢和独立生活的能力才是关键的问题。如果没有一个良好的心境和消化挫折的能力，成了一对怨偶，把婚

姻中的痛苦带到孩子的世界中去，那么就算不离婚，孩子也同样是婚姻的受害者，也会因为你们的不正常生活而扭曲了心态。而相反，如果你是独立的，勇敢的，开朗的，那么就算没有父亲或者母亲，也会为孩子撑起健康、美好的世界。

担心经济利益或者社会地位受到影响，就要学会自己争取自己的权益。

你要明白，人的地位和权益都是靠自己设定底线，步步为营争取到的，而不是把自己置于卑微的境地，乞怜得到的。人都是尊敬强者的，婚姻也不例外。

二、我们要怎样从婚姻中完整地分开

离婚是一件艰难的事情，不同的性格，不同的人品，不同的婚姻以及社会政治经济地位的不同导致了我们在离婚这场艰难抉择中的不同表现。有人匆匆离去，有人纠缠不休，有人心平气和，有人郁恨难填。

作一个值得的决定

离婚不是一件应该需要分清责任的事情，因为到底是谁的责任除了要判定过错方能够在法律上赢得更多支持之外，在两个人之间要搞明白这件事情根本没有任何意义。

当离婚成为一种成熟的抉择，一切都尘埃落定的时候，再不要有彼此的埋怨和指责，你只管作你自己的决定，谁对谁错都不重要了，重要的是你们无法在一起生活。

情感实例： 杜雯雯 女 28岁

无数次走到离婚的边缘，但是每次都是事到临头就打了退堂鼓，我们都缺乏必要的勇气，然而修补裂痕又深感无从做起。像我们这样有些感情的余温又无法走下去的夫妻，到底应不应该离婚呢？

一个人的婚姻是否真正到了决裂的边缘，外面的人不知道，其实两个当事人自己也未必知道。所以人们常说，只有结不成的姻，没有离不成的婚。

在离婚的时候，多一点权衡，耐心，尽可能地用自己所能调动的最大智慧去寻找最后的决定，这是对我们自己的人生负责。思想太多，行动迟缓，会让我们走不出应该走出的；行动太快，思想太少，会让我们放弃不该放弃的。行动和认识要同时作出最恰如其分的决定的时候，才能构成一个完整而理智的决定。

一段婚姻的结束，未必是以感情是否最终完全消失为原则，虽然法院在判决婚姻案子的时候经常会以此为标准，但是法律并不能够照顾到一个人在家庭中的每一个细微感受，只有感情却没有耐心，没有了想要坚持下去的信心，也是枉然。

婚姻不是儿戏，离婚不能是一种要挟，应该是慎重之后不得不面对的抉择。

2

拖延离婚的时间，并不能改变问题的性质

一个人作出任何决定本身都会有风险，都有需要付出的代价。

离婚也是一样，也许伤害无论怎样都不会减少，那最痛苦的过程都需要你自己慢慢地熬过，但是，不能因为这样，心疼自己而放弃了自己主动把握生活的权利，如果这样，那么未来的痛会更绵长，

更深重，更刻骨。

情感实例： 颜夕 女 34岁

人到中年，本以为自己的生活就会这样平淡地一直到老，谁知道，我的婚姻也不能免俗地出现了第三者，亮起了红灯。我本以为用一个知识女性的宽容和贤惠能够唤回他迷途的心，但是没想到他是铁了心要和我离婚。我无法接受离婚，我要拖着他一直到死。

不能接受离婚在一个中年女人的生命中是很正常的。投入太多，寄予的希望太多，搞得自己无法收场。

明明是和他设计好了今后的所有细节，将一生都和这个人联系在一起，没有给自己留一点退路，突然，这人说不陪你走下去了，留你在原地，愤怒、沮丧、不平，还有最重要的是，恐惧、茫然、失落，不知道自己要向哪里走去。怕别人评论，怕世俗的压力，怕今后孤单单一个人，没有人陪伴。

但是，你是有知识有文化的女性，你不是毫无生存能力的女子，离开男人就失去了感情和经济的双重保险。你也曾经有自己的理想和世界，你的一生并不是为了这个男人预备的。

当这个男人开始厌倦你的时候，你是喜欢赖着他，时刻看着他厌恶的眼神；还是忍着痛，重生一次，丢掉这样一个道德和良知已经变味的男人？如果愿意做个泼妇，死死地赖着他，本着我不好过你也别好过的想法，也不是不能拖住他。但是问题是，你这么做值得吗？消耗了自己的大好时间，也抛下了自己最后一点的尊严。

爱情，不是能求回来的。在变心的人眼中，你什么都不是。拖延离婚的时间，也不能改变问题的性质。不要执著于一个不可解的伤害，不要执著于不断反复的伤害，既能看得破，又能解得脱，非人生的大智慧和大胸怀不能办到。

3 要接受离婚的现实，只需不再追究对错

没有哪个人结婚就是为了离婚而去的，即使那些天然就缺少感情成分的现实婚姻，所以离婚也就会成为一个人生命中最沉重的叹息。

一段感情的失败，打击的不仅是我们对一个人的爱，很大程度上还损害了我们的自尊心，让我们感觉自己做人的失败，毁灭了一个人赖以支持的自信和尊严，这也许就是我们在面对婚姻结束的时候愤恨和难过的主要原因。

太多女人都无比畏惧拆散这个家之后需要独自面对的那些风雨和寒冷，这些仅仅只是想想都会觉得艰难的事情，更会增添她们对不肯白首偕老的男人的怨恨。

但是，除了仇恨，还应该有一些新的反思留下来，纵然对方如何不堪，但对方必然也会有自己的伤痛和不满，只是我们在爱的时候忽略了这些。一段婚姻的失败，绝不是一个人的失败，而是两个人共同的失败，是一段感情终于走向穷途末路的悲哀。

世界上也没有单纯的受害者，我们若永远为自己愤愤不平，那么我们可能永远也看不到自己在这段婚姻中的失误和偏差。等我们平心静气的时候，我们会看到，也许对错并没有那么重要，重要的是，一场灾难折射出了我们人生的误区和不足。

感谢伤害我们的人吧。也许最初的时候我们都做不到，但是总有一天我们会明白，他们对我们虽然残忍，但是也给我们带来了成长和成熟的机会。

4 不要让离婚改变自己对于婚姻的信仰

当曾经相信的，曾经毫无疑问而投入的东西最终落空的时候，

离婚，一定会成为一种信仰的颠覆。

婚姻的打击，常常会带给人一种无力感，会动摇一个人对自己的信心，会让我们产生怀疑，自己是不是很没用，为什么连一个婚姻和一个人的心都维持不住？

有时候，人与人的分离，就好像生命的终止和停顿，再开始的时候，又是一世为人了。

痛苦更能让我们明白任何结局其实都是我们一手缔造，离婚更能让我们明白婚姻的脆弱。在最后，一切谜底都揭晓的时候我们要最终知道，不是婚姻不可靠，是世间任何东西都需要经营才能够维持，命运只承认强者和智者，只要拥有了更稳定的心态和更坚强的个性，才能得到自己真正想要的东西。

离婚以后还能获得幸福婚姻的人遍地都是，当然，不幸福的也很多。但仔细观察，我们就会发现，那些幸福的，都是没有因为离婚就放弃追求幸福，更懂得怎么看透婚姻的本质而舍弃浮华的更踏实的人。

如果说离婚是场劫难，那么只有能够超越过去，没有用上一次婚姻留下的阴影来影响自己的人，才会获得下一次幸福婚姻入场券。

如果正相反，一次婚姻的结束并不能够提醒我们自己生活中的错误，我们只顾着埋怨命运和伴侣，社会的不公和残酷，过高或者过低地估计了自己，那么再次选择婚姻的时候也未必能让我们获得幸福。也许永远都是看运气吧，遇到好的就是幸福；遇到不好的，又是一场灾难。

所以，其实离不离婚真的不代表什么，重要的是离婚的确考验出了一个人的智慧和能力，一个人最终对于人生的认识。我们要把人生作为一场修行，从无知到智慧，从懵懂到精明，不断地得到和失去，不断地受伤和成长。流着泪，明白一个又一个道理。我们要学会积极地忍受人生的种种缺憾，擦干眼泪，用心生活。就好像把一条丑陋的伤疤文成一朵美丽的玫瑰花，把苦难当做对自己的礼物

来化解。

不要因为一次失败就萎缩了自己开放的心，爱情中，婚姻里，也有技巧。不要不相信爱情，只是有时候，爱情也敌不过似水流年。

5

自己温暖自己，虽然有限，但是可靠

如果真的不幸，在离婚后的余生，不会有一个人来温暖我们，那么我们就要学会把衣服拉紧一些，虽有些冷，不过我们这样让自己紧贴住自己的身体，就可以自己温暖一些自己。

情感实例： 市奉洁 女 35岁

我是一个单身母亲，离婚的时候为了争一口气，什么都没有要，之后就一直自己带孩子，日子非常艰难，前夫根本就没有给过一分钱抚养费，我也不想去讨要。最近有一些猎头公司找到我，有一些去其他城市发展的机会，听起来都是不错的高薪职位。可是没有房子，也没有男人关心的日子，让我看不到未来的一点希望。现在那些月薪2万的职位，对我来说，其诱惑力远远不如一个和谐完整幸福的家庭更大。我真的没有信心去设想我未来的幸福在哪里。

明白你所扛起的一切是超负荷的，但是也不想和你一起谴责前夫的无情无义，因为这没有意义。离婚的时候你没有很好地争取自己的权益，等离婚后再争取他的支持和怜悯，那就必然受制于人。世界上本来就没有公平可言，终究是那个底线不够低的人先低头，只要你先不舍，不忍，那你就输了。

你没有别的道路可走，你只有强大起来，更强大起来，你才有可能得到未来的幸福。这强大不仅是精神上的，还要有物质上的，

一个单亲母亲要寻找一个温暖的家庭和一个善良的男人，是很不容易，但是一个有钱的单亲母亲和一个没有钱的单亲母亲之间，你觉得哪一个机会可能更大些呢？孩子在不在身边不是男人挑剔你的关键，你有没有能力在这个社会上立足才是关键。只有你在这个社会上有比较强大的物质支持，你才能有更多的可能去寻找不受束缚和压制的生活。

三、走好一个人的道路

有些婚姻的解体，是建立在彼此深入骨髓的伤害和辜负的基础上的。离开的，不仅是我们的身体，还有我们的心。留下的，不仅是不堪的回忆，还有难言的过去。于是，不是一本离婚证书就能掩盖掉我们曾经的爱与恨，于是，还有一些东西在婚姻已经结束之后依然来打扰着我们。

如果我们肯沉下心来想一想，如果我们连婚姻都能放弃，还有什么是我们不能放弃的呢？如果还让曾经的失败来影响自己，那么离婚又有什么意义？还是走好自己今后的道路更有意义。

离婚已经是最好的惩罚，没有必要继续纠缠

人活着，不过就是那么几十年，最好的时间，也不过就匆匆数年，一眨眼的工夫。

与其忙着去应付一个变质的婚姻，去恨一个曾经爱护过你的人，不如毅然走过这生命的劫数，与战争、饥荒、灾难比起来，他们和我们都是这么渺小，爱恨纠缠更是琐碎。谁能有你的幸福更重要，什么能比你的快乐更重要呢？

情感实例： 凌霜 女 27岁

我离婚3个月了，按照协议我应该把卖房所得的一部分钱还给我前夫，但是我现在不想给，我恨他在没离婚时打了我，事后也从来没有道过歉。但他用不让我见孩子来威胁我，我不是在乎这点钱，我就是咽不下这口气。我宁可从此不再去看儿子，也不给他这笔钱。

你们已经离了婚，今后就再没有任何法律上的关系，除了孩子，那再计较这些更是无趣。因为离婚就是最好的表达态度的方式，你觉得他不堪，觉得他对你不起，那么你用离婚惩罚他，让他失去你这样有价值的女人，这难道不是一种发泄怒火最好的态度吗？还要用一点身外之物来激怒他，以至于孩子从中得不到该有的爱和关心，这样的狭隘和固执，你不觉得愧对孩子渴望的眼睛吗？

他可能的确不够高素质，不够宽容，那么你又何曾具有宽广的胸怀？仇恨解决不了任何问题，除了让你继续沉沦于你们过去的日子中，不会有别的好处。

2 力所能及的慷慨，是不让自己后悔的最好办法

离婚之后，有些东西能够分开，比如感情；有些东西永远分不开，比如回忆。

对方曾是我们生命中最重要的人，曾经给我们的人生增加一抹温暖的颜色；他们曾是我们人生中的伴侣，曾经陪我们走过寂寞和孤独。有最坏的时候，也有过最好的时候，让我们哭的人，也一定曾让我们笑过。所以，离婚之后在处理一些关系和具体事物的过程中，如果可能的话，在双方都能平和相处的情况下，要学会把坚冰融化。

我们在行走中彼此失去，金钱并不能弥补我们的痛苦，但是金钱能代表我们对对方的歉意和安慰，能代表我们除了爱情之外并没有完全绝情的一点温情，会让对方觉得好过一点，能帮助他们恢复一些对生活的信念。力所能及的慷慨，是不让自己后悔的最好办法。不要因为孩子的抚养费、或者其他按照约定应该执行的金钱上的给予而再与对方牵扯不休，如果我们还有那样的一点能力，可以证明是一个遵守承诺、宽容大方的人，也会让自己最后在一个人的心中可以有一个美丽的剪影。

3 离开，就不要回头

离婚不是一种固定不动的状态，它只是一个阶段的一个选择，终究我们还是要跨越这个阶段向前走。离婚也不是一句号令，一声令下，以往的一切都会烟消云散，过去曾经在枕边亲密无比的那个人就会迅速远离。不，我们和令自己又爱又恨的那个人的纠缠可能会在离婚之后继续延续，人类最痛苦的就是想要忘掉自己不能忘掉的人和事。

有时候，只要一看到那个人，我们马上就会回到过去的状态中去，甜蜜、痛苦、无望、愤懑、嫉妒等复杂的情感一起开始纠葛，也爱着，也恨着，也许终其一生有的人也学不会如何平复心态，伤得太重，终于彻底失去了痊愈的希望。

有时候，这婚离得太惨烈或者太文明都会让离婚后的日子变得难过。前者是所有的平衡和温情都打破，以至于连陌生人的关系都无法还原；后者是夫妻之间固有的牵念和形态没有经历过被摧毁的过程，以至于在感情上很难感受到离婚的状态。前者是无法接近，接近了就是摧毁；后者是不能接近，接近了就是还原。

当我们已经经历了那样的痛苦将婚姻分开，就不要再试图在离婚之后寻找夫妻曾经有的默契和感觉，责任和承担，我们应该学会

将曾经的爱和曾经的人定格在一个适当的安全距离上，不要过多地介入和打扰彼此的生活，也不要一些冠冕堂皇的借口来掩盖自己其实就是好奇和不甘心失败的心情。

离婚之后，彼此已经没有法律的关系了。让自己能够释放和解脱的就是不管前面曾有多少血泪和不甘，都要学会站在另外一个旁观者的角度看自己，看对方。就做一个熟悉的陌生人也没什么不好，看见的时候，点头微笑，不见的时候，沉默无语。



再婚的路，光明但崎岖

一段婚姻的复杂，远远超出我们的想象。一段婚姻的结束，并不能一下子停止所有的关系和纠缠，尤其是有了孩子，更是如此，终其一生，可能都无法摆脱这千丝万缕的联系。

所以，选择再婚，就是自动地选择了和对方以及自己的过去与未来一起生活，好与坏，权利与义务，全部都要参与，都逃不开，并不仅是分享我们的现在。所以，我们就要充分考虑到这种复杂和艰难，给予充分的心理准备。

走过一段婚姻的人，常常会有着自己对于婚姻某一个层面的深刻体会和失败的教训，影响着我们在下一段婚姻中的判断。

有时候，一个人可能在第一场婚姻中不能忍受一些东西，却在第二场婚姻中学会了忍耐，这就是被伤后的感悟和畏缩。

再婚的过程中，应该正确区分过去什么样的经验才是值得借鉴的，什么才是维持婚姻的关键，既不要因噎废食无原则地退让，也不要杯弓蛇影处处都戒备。

再婚的路途是非常艰难和复杂的，做到基本合格已经实属不易，没有必要要求全责备自己做到完美。差距就是差距，不管我们怎么弥补都是存在血缘的、现实的、情感的距离。接受生活给予我们的不完美，然后在这不尽如人意的状态中找寻心理平衡的过程。

离婚后，做一辈子仇人的多的是。无非是这个过程太伤害彼此的心了。当曾经的爱和温暖辉映着今天的失败、仇恨，分外令人凄惶，所以很多人宁可毁掉所有的记忆和温情，就好像大家从来不曾相爱过，才不会觉得那么难以忍受。

站在离与不离的分界线，越过离婚之后的门槛，有些事情我们应该明白，有些事情我们必须明白。在离婚之前，充分考虑，在离婚之后，勇往直前。生活给了我们一道题，我们解好它，才能寻找到开启新生活的钥匙。

晚睡谈心、 wanshui tanxin

婚外情篇：

揭开深藏在婚外感情中的秘密

这是最好的时代，这也是最坏的时代。

多了一些自由，少了一些忠贞。

有些人旗帜鲜明地反对婚外恋，这种洁身自爱和清晰的道德观值得敬佩，但是，没有看到现实的复杂和婚外情的产生根源，只是一味地反对，势必也会造成一种在现实面前的困惑和痛苦。

关于婚姻中一方的出轨和婚外情对于婚姻的破坏问题，已经越来越模糊了道德和情感的界限。只是简单地讨伐和谴责，远远无法解决婚姻的多样化和人们的情感错位。甚至，我们必须同情一些在婚外恋的过程中深受煎熬的人们，因为，现实永远不是一道简单的计算题。

不是有责任感的人就一定不会遇到婚外恋，而是有责任感的人会懂得回避。不是有道德感的人就不会爱上婚外的人，而是有道德感的人会懂得抑制自己的感情。

我们无法保护自己的婚姻在感情没有破裂的时候遭遇外来的冲击，我们甚至也无法保证自己能够坚持到多久。在自己的需求和欲望面前软弱了，不忍心下手去抑制和清除自己的贪婪。舍不得伤害自

己的结果，是让自己受到未来更大的伤害。

誓言成为一种无奈的宣誓，也许，明天有人就会改变，这个人可能是对方，也可能是自己。

所以，如果真爱一个人，就不要让这个人和自己一起置于不道德的感情里。大多数的婚外感情或许开始的时候是单纯的，但是后续的发展会进入一个逆反自己道德观念的境界。

带来的一地鸡毛、没有结果和不被别人祝福的尴尬，给所有的婚外情加上了一个难堪的尾巴。

第一章

产生婚外情的温床

因为自私，所以忘记了自己已婚的身份和承诺，去追求自己没有资格拥有的；因为贪心，所以守不住自己的欲望，任由自己的感情泛滥。

婚外情会在人生的任何阶段和任何场合下发生，只要本性中的自私和贪心不消散，婚外情就永远不会消失。

守不住婚姻的平淡，是婚外情的最危险信号

婚姻让我们自动丧失那些在被追逐的时候所能得到的宠爱、褒奖和赞美，只能在一个相对狭小的生活圈子中周而复始。

平淡是对一个人感情的最大考验，当生活无法满足一些人对激情的渴望，他们就会不由自主地在外人身上去寻找婚姻中得不到的东西。

情感实例： 彤儿 女 25 岁

结婚以后就过上了平静的日子，可是丈夫老实本分，不会说甜言蜜语，生活过得非常枯燥。后来我认识了别的男人，他的赞美和奉迎让我的生活充满了激情。

感觉源自于不了解，激情来源于未曾平行。

一段婚外情的感觉之所以默契，是因为距离，是因为你们没有

真正意义上的共同生活，隔着那些下意识的对自己的粉饰和彼此之间格外的用心。

在相见的时候刻意地制造一种浪漫的氛围，他不知道你不化妆、打鼾、衣衫不整的样子，你也不知道他是否不爱洗澡不换衣服，喜不喜欢抠鼻子吐痰，不知道他在老婆面前的真实表现，你们互相塑造完美，这种接触就很唯美。

而伴侣，坦诚相见，撕开一切包装，注定是烟火的、平常的。守不住婚姻的平淡，是催生婚外情的最危险信号，早晚都会有这样的一个人出现，不是他，也会是另外一个人。

平庸的婚姻就像一剂干燥剂，抽干了心灵的水分，所以一点点火苗，一个暧昧的眼神，就可以点燃你。婚外情往往提示了你对感情的渴望，你要追求一种新鲜的刺激，并不代表你们之间有多么的默契和深情，也不是你们的感情就多么的特别。一切，都是压抑的结果。是人性中不甘于平淡，渴望尝试新鲜的一种体验。

2 新鲜，永远是婚外情的首要选择和目标

婚外情开始的时候总是带着热辣新鲜的感觉，它能够在一个人已经按部就班的生活之余提供一点可供回味和咀嚼的滋味。也许每个人的性格中都有不甘寂寞的成分，于是愿意偷偷地收藏一个人偷偷的注视和默默的关注，行走在道德的边缘，把自己还能对方脸红心跳，夜不能寐的情绪起落当做又一次恋爱的过程。

情感实例： 怡儿 女 27岁

喜欢上一个结婚生子的男子，我的下属，因为工作的原因相识相交相知，两个人无比包容对方，从来没有红过脸，从来没有争吵，无比默契地看待每一件事情每一个问题。许多时候，两两对望都觉得羞怯，却又情不自禁地注

视对方。其实连手都不曾牵过，也从不提起感情，只是我们心里都明白，我们之间，不再是单纯的同事或者上下级关系。我们小心翼翼地保护着这不被祝福的感情，两个人，交流最多的，不过是眼神而已。

暧昧的感觉之所以叫人欲罢不能，就是因为它永远在暗处滋生，在见不得光线的地方，它会像青苔一样疯长，直到覆盖你的心。你越觉得你们之间特殊，就是看着最普通的场景、最平常的画面也觉得暧昧和特殊，久而久之，就都入境了。它并没有那么美丽，只是因为不能暴露在阳光之下。当一切真相大白的时候，就会还原成最初的模样。

和一个下属玩这种情感游戏是最不可取的。尤其是女人。作为一个下级，可能更愿意配合自己的上司玩这种若明若暗的暧昧，即使心理抗拒，也很少表现出来。更多人喜欢借用这种关系，来让自己的工作更顺利，关系更私人化，好处，自然是不言而喻。

到了一定年龄，就不应该相信所谓的灵魂的沟通和精神的伴侣之类的话，这是年少的游戏，是披着情感外衣的蛊惑人心。

3

虚荣心太盛，就会将婚外情当做一种荣耀

其实，每个人都是虚荣的动物，不过虚荣的对象和程度不一样。

婚外情之所以萌芽，就是因为被虚荣心驱使着，或者是为了渴望获得别人的赞美、夸奖，喜欢陶陶然在被人爱慕的那种感觉中；或者是为了能够和一个在生活的圈子中大家普遍仰慕的人物有超乎寻常的关系，好顺便让别人也另眼相看。

情感实例： 丹丹 女 23岁

我爱上了自己的上司，他稳重、成熟，有儒雅的风度，和我所认识的男孩子们都不同，所以我一下子就陷了进去，

不管他已经结婚，有一个幸福的家庭，孩子都很大了。他对我非常照顾，十分体贴，想想曾经在公司那么严肃和高不可攀的男人能够温柔地在我身边，轻易地就能满足我所有的要求，我真是觉得特别幸福。

有人说，男人在什么时候最性感，那就是行使权力的时候。是这种运筹帷幄，轻描淡写之间的风范，使一个普通的男人罩上了一层光环，而这样的男人一旦垂青于你，将极大地满足你的虚荣心。要是没有那些，他们不过就是扔在人堆里也找不到的一般人，没有什么区别，是特权使他们分外迷人。

一个平日里不苟言笑，比较严厉的老板或者上司忽然越过职务的高度，向你投来青睐的目光，在你面前展露与众不同的一面，再在觥筹交错之间，在眼神迷离之际，说出一点贴心贴肺的话语，会不会触动你心中那软弱的地方？那种受宠若惊的感觉和从此超越众人的虚荣，那种女人的虚荣心和随之而来的便利，是不能自抑的。

婚外情因为它本身具有的隐蔽性，往往更能够调动当事人丰富的情感，从而造成一种精神上的满足，尤其在对方能够为自己带来更多现实便利和优惠的时候，很容易把这种虚荣的感觉熔铸到两个人的感情中，分辨不出到底是爱上了对方的光环还是这个人本人。

但和这种男人玩婚外情是最危险的游戏，一个爱惜自己的地位和羽毛的男人在激情过后会冷静地考虑现实问题。

衡量一个婚外情的对象是否真的如他所说的那样动情，办法就是将你们两个人置于关系到他事业前途的选择中，看看他到底是选择感情还是选择自己的前途事业。



不能忍受寂寞的人会用错误的方式寻找精神的依赖

人是情感动物，尤其是当你面临困境，正是精神上软弱的时候，

你就很容易被一些外来的关怀和体贴所打动，有时候爱就是这么产生，变成一种最深的依赖。

一个没有婚姻的人与婚姻之内的人产生感情，往往走的就是这样的道路，经历了婚姻的，更善于了解异性的心理，会更成熟、体贴、稳重，所以更容易被一个寂寞中的人当成寄托。这样的感情带有极强的一方依附于另一方的色彩，更黏稠，更剧烈。

就是这样，先是寂寞了，动心了，然后就成习惯了，最后就逃不开了。很多深陷在婚外情中痛苦的人都说，不是不想摆脱，可是这么多年的习惯，没有了就觉得很失落，总是断来断去再死灰复燃。不能忍受寂寞的人常常喜欢用错误的方式寻找精神上的依赖，却不知道这样的方式永远只会引导一个人暂时的逃避，却引发更大的绝望。

每个人活在这个世界上的形式都是个体的，并没有能够跟随一生的搭配，婚外的感情更是饮鸩止渴，后患无穷。

什么时候自己能够做到勇敢地面对人生，能够在一个正常的感情中体会到快乐，也许那时候，这样的婚外感情才会丧失最后一点吸引力吧。

即使打着爱的旗号，利益也是婚外情最诱人的诱饵

在婚外情中投入的一方都比较不愿意相信另一方其实是另有目的，但实际上很多婚外的感情都不是纯粹的，都掺杂着经济利益、地位、声望和虚荣等种种现实因素，往往是利用和被利用的关系。

职场上最为常见的上司和下属之间的情感纠纷，就很有代表性。有的上司喜欢借用自己的地位优势，利用自己可以帮助提携下属的便利，加固两个人在私人感情上的累积。这时候即使下属心有不忍，但是碍于面子、权威，面对唾手可得的利益，也很可能半推半就了。

在婚外情中，可能这样的模式最世俗、最缺少感情含量，大家

都互为跳板，彼此相互利用，聪明人会用最少的投入来换得尽可能多的利益，反正也是一场交换，当然是越精明越好。当然，也一定会有一部分最终沉浸在其中不能自拔的人，尤其是女人，即使是假戏，最后也做得太真了，连自己都能欺骗过去。

物质利益是婚外情最诱人的诱饵，在这个物欲横流的社会，当更多的潜规则开始盛行的时候，要按捺住一颗淡泊的心，从容地看着别人或多或少地走着捷径，而继续自己的信念和坚持，是不怎么容易的。

6 错误解读了爱情，心就成了填不满的空洞

一般来说，什么样的人出轨概率比较高？一种是自我感觉良好、自视很高的，一种是异常感性、时刻需要爱来激活的，还有一种就是缺乏社会经验、过于天真的。

单纯占了其中一条也许还不算什么，但现实中往往一个若是有了其中一个特点，就很可能会有另外两条的问题。比如自我感觉好才会觉得自己有资本拥有更热烈的爱，因为太天真而不顾社会的压力才要把自己的爱释放出来，所以这样的人婚外恋的频率特别高。

有的人不习惯过这样平淡的日子，太迫不及待地想要每段生命中都要有令人燃烧的激情。他们亟亟地期待能在婚姻之余会遇见另一个令他们心动的人，他们就好像狼吞虎咽的人，来不及体会食物的甘甜和鲜美，只在于盛宴到底有多华美和喧闹。

然而再美的容颜都会退色，再狂热的激情都会平息，那些看似美好，给你无限期望的婚外情感，只是没有机会在婚姻之内了解，没有机会在一起经历琐碎的磨砺，所以感情加倍的优雅美丽完整，落到生活中，也敌不过生活中最琐碎日子消磨。相对于生活的朴实和枯燥，所有那些曾经燃烧过的最终都将沉寂，一定会重回到原来的轨道上，相差无几。

结束一段你感觉平淡的婚姻，你走进的还将是一个这样的婚姻。

世间一切巡回往复，潮起潮落，从终点回到起点，一切都没改变。由爱开始，由婚姻结束，你求来求去的，其实都只有一个结局。



只要婚姻的坝溃堤，婚外情的诱惑就无法抗拒

婚外情或许来源于一个人对于婚姻的不满和挣扎，但是这就是像头疼医脚风马牛不相及一样，采取婚外情的方式来解决婚姻的问题本身就是对婚姻最大的伤害。

情感实例 1：尤佳 女 28 岁

结婚之后老公对我缺乏关心，不甘寂寞的我找了一个情人，当事情被老公知道后，当时就想干脆离婚了，可老公根本就不愿意舍弃我。他认为我的出轨是他做得不够好，所以我才在婚姻外找寄托，他有不对的他改，希望我回头，就这样生活重新开始了，老公对我更好，更关心我的感受，也许我就该知足了吧。

如果这个男人让你失望，下一个，你还很可能再次失望。只为人性中渴望刺激的那一部分和真实的生活永远是相抵触的。你为了一个男人而离开另一个男人，实在是一件不够明智的事情。

维持一段婚姻，保持两个人之间的新鲜和爱慕，坚定走完一生的信心，这绝对是一门学问和艺术。

要通过婚外感情来找到真爱，概率太小了。寂寞的时候，大家凭一点火苗就能迸发出巨大的热情，然而落到生活中，能不能敌过生活中最琐碎日子的消磨，那就天知道了。

你比较幸运，真心希望你能珍惜。也希望你今天的留下不是因为丈夫对你足够好，而是因为你看清楚了自己的需要，也看清楚

了所谓的爱其实不过就是寂寞的呼唤，把心安定下来，好好地走过后半生的婚姻。

情感实例2： 岚岚 女 26岁

我在婚姻之中得不到丈夫的关心和体贴，他是一个好人，可是太内向木讷，根本不知道怎么表示自己的感情。自从我通过网络爱上了一个男人，我对自己婚姻的忍耐性和宽容心都越来越差了，我开始幻想和自己爱的人在一起生活该有多么快乐。我停止不了自己这种疯狂的念头。

所有婚姻的内核，包括幸福的婚姻，都是有着各种的摩擦和伤害，只不过，不同的是采用什么样的方式去解决它，消化它。

当你在感情已经产生了偏移的时候来判断婚姻的质量和感情，这是没有任何意义，也是失之偏颇的。因为你已经认定这个男人更懂你，更令你有心动的感觉，所以有了这样的标准，你丈夫的一些问题就特别的凸现了出来。借着一个婚外男人来认清自己婚姻的问题所在，借着一种感情来摧毁另一种感情，这样的一种态度要承担太多风险。

你现在拼命地为自己的婚姻寻找裂缝，寻找可以让自己解脱的理由，这样的一种心态，会加重曾经的不快，美化婚外的激情。人过日子久了，不可能一点不和谐的地方都没有，但要因为这么不负责任的原因就放弃婚姻，那么下一个婚姻质量又能高到哪里去？次次都这样，这辈子能经得起几回这样的折腾？

情感实例3： 秀秀 女 28岁

我们之间本来就是很现实的婚姻，都是大龄青年看彼此条件都合适就结婚了，他对我很好，什么都依着我。可是我对他就是产生不出来感情，我们离婚是不现实的，离婚后以我现在的年龄也找不到比他更好的，所以我找个了

个情人在情感方面和性方面来满足自己，然后适时放手，回归家庭。

一个更多考虑现实而成就的婚姻，本来就应该是朴素的面貌，平凡的内涵。你只是在彼时彼地挑选了一个最适合你的男人，你并没有太多选择，这一点，你应该在这段婚姻开始的时候就有所认识。

所以，不要抱着更多不切合实际的浪漫幻想，期待少女一般玫瑰色的生活与激情。

知道自己不想离婚，改变自己认为的不完美男人和不浪漫生活的时候，用出轨来转嫁感情，就更是荒唐了。

从来都没有安全的婚外恋。感情是世界上最不可控制的东西，即使从开始你就是想寻求婚姻的补充，但是你的天真和幼稚会让你无力脱身，渐渐地把真感情投入进去。那时，恐怕就不是你想的那么容易了。

不爱一个人，不喜欢一段婚姻都可以理解。但是请放最起码的尊重在里面，别作践自己也糟蹋别人。一回首已经是百年身，有些错误，错不得，否则你会在已经糟糕的情况下，过上更糟糕的生活。

8 用背叛来反背叛，只能报复到自己

有些出轨的故事，不是因为爱、空虚、寂寞，只是因为恨，因为报复，要把这种对于伴侣在情感和生活中的辜负，潜在地变成对自己的放纵而发泄出来。

这种行为的本身其实还是希望赢得注意，如果不能令对方心动，那么让他恨，让他狼狈也是好的，说穿了还是爱的变种。

有时候，女性可能把寻找婚外情人当做惩罚男人出轨的工具，觉得男人已经做不到洁身自好，那么也不必如此克制自己。

不能说，因为男人出轨得比较多，为了公平起见，我也去出轨，这样就扯平了。这种思维，是孩子的思维，简单的、幼稚的、赌气

的、有害的。

那种作践自己来惩罚别人什么时候都是愚蠢的，不爱你的人不会心疼，只会加倍地看低和鄙视你。以出轨来反抗出轨，最后伤到的还是自己。



爱上婚姻之内的人，就为了一种征服的快感

太多喜欢上朋友、同事以及亲属的丈夫的女人，可能都是只看到了别人婚姻中最光鲜靓丽的一面，看到了这个男人能够示人的最好的一部分，所以就跃跃欲试地打算自己也亲自去体验这些。但是，在别人的婚姻之外看到的，永远都是人家愿意让我们看到的，内在的复杂和烦琐我们永远看不到。

情感实例： 桂芝 女 27岁

喜欢他的开始是因为我嫉妒她老婆，他从她高中开始就爱她，一直照顾她。甚至她不喜欢工作，他就养着她。所以我主动地抱了他，他没有拒绝，就这么开始了。跟别的偷情没有什么不同，兴奋而快乐。不到一个月时间，她就知道了我们的一切。她一知道这件事情，他立刻摊牌说要跟我分，我真的不甘心，我没什么不好，他为什么不选择我？他究竟有没有真的爱过我？

你是他的消闲，她则是他的人生。虽然他与你偷情也未见得是品德多么高尚的人，身为妻子的她与这样的男人生活一生也一定有自己的可悲之处。

但是归根结底，他想要负责的人，是她，不是你。还问什么爱与不爱，这样的感情，只是肉体 and 欲望的纠缠，连点基本的尊重都没有。

不用再为自己寻找借口，也别再牵强地为自己打气，他当然有

资格选你，只是，他没有选你，不是吗？如果你一定要费尽手段，一定要再次证明他是应该选你的，那么即使你赢了，胜利的也是手段和心计，永远不是爱。

爱，争得的永远不是一口气，一个验证谁更有实力的过程。爱是真诚的心意，表达得出，也送得出，是一个互动的，美好的过程。

10 偷来身体上的满足，而心会变得更荒芜

有一种婚外情是纯粹建立在身体的满足之上，这样的人做到了灵与肉的分离，在追逐欲望的同时把感情保留，但是这样的婚外情也并不能减少对于婚姻的伤害。

婚姻实例： 百合 女 28岁

我们结婚3年多，一直彼此相亲相爱，但是他在性生活中一直表现得非常保守，我却是一个追求浪漫的人，在老公那里得不到满足我就产生了荒唐的想法，开始寻找一夜情，却被老公发现了要离婚。我爱我老公，一直都很爱。这点我老公很清楚，但是他不能原谅我的荒唐行为。

性很重要，但是性也并没有那么重要，至少不会像你想象的那么夸张和花哨。关上门，很多夫妻都是朴实地在爱着，你片面地夸大了它的作用和内涵，就是因为你这种态度上的误差，使你越来越不满，最终单纯为了寻找感官刺激而出轨。你可以用这种方式获得身体上的满足，可心会变得更荒芜。

现在的你，应该好好反思，是否自己对待婚姻和性爱真的存在误区，做人的责任感和道德感是不是存在欠缺。你婚姻中的问题，可能令人困惑，但是总有解决的渠道，真的解决不了，也应该堂堂正正地离开，不能这样践踏两个人的尊严。

第二章

婚外情逃不开的结局和遗憾

在出轨的故事中，最让人寒心的不是背叛，而是这种人性的丑陋和无耻。

最悲凉的不是丧失了一个人的爱情，而是眼看着这个人为了情欲变成了一个你不认识的，会撒谎和背信弃义的人。

最难堪的，可能就是看见自己曾真心相信过、爱过的人，在你面前坦露出最龌龊、最愚蠢的一面。出轨最伤人之处也就在此，它会消灭一个人对于爱情和人性的信念。



即使放下道德的负担，快乐也不会单纯

如果说婚外情是一种游戏，那么能够在这样的游戏中得到毫无心理负担的快乐的人，一定是事先两个人就达成基本默契，都知道不难为自己，都晓得为自己开脱，所以才能够躲避道德的压力获得轻松。

做一对知情识趣的情人，在业余生活中抽出时间与对方享受这样一种婚外的甜点和补充，彼此都陶醉其中。

一般来说，这种情况下的婚外恋恐怕是对婚姻危害最小的了，这其中的男女可能都是世俗中对于感情和婚姻有自己解释的人，可以在一种狭小的道德区域内规避对自己良知的拷问，也不会因为欺骗伴侣而感到不安，更很少因为婚外感情而产生离婚的念头。但是这样的人也是最具欺骗性的伴侣，他们会在出轨的同时对家庭更有

责任，对伴侣更体贴温柔，完全能够将家庭和情人这两者同时摆布周全。也许很多人一辈子都不会知道自己的伴侣是这样的人，一辈子都对曾经发生又消失的背叛无从知晓。

可惜婚外恋情和世间任何事物一样，都有发生、发展和结束。如逆水行舟不进则退，不是最后走进婚姻，就是分手，绝不可能只停留在永恒的炙热恋情上没有变化，这是不符合事物的客观发展规律的。区别可能就是这热烈的阶段是长是短而已。即使一些人能够放下道德的负担，游走在道德边缘，但快乐也不会单纯。

2 道德如果压不住偷情的快感，忏悔只是一种修饰

不同的人，在不同的环境下对婚外情的诠释是完全不一样的。不是所有的人都能够在这样非常态的情感状态中得到快乐，无可回避地在现实的压力和个人道德观念的约束下，他们也会在这样的过程中感到内疚、矛盾、左右为难，甚至在潜意识中也否定和鄙视自己，痛苦不堪。他们不是觉得自己没有错，只是在激情的时候，仅有的道德感根本压制不住那份偷情的快感，所以就一边忏悔，一边继续深陷，忏悔只是一种修饰。

有些人的婚外情就像老房子着火，无法遏制，一个人压制了很久的激情，如果寻找到出口，那是非常可怕的宣泄。那种快乐，脱离了世俗束缚的快乐，甚至带着罪孽的快乐，分外让人沉迷。尤其是没有过婚外感情经历的人，更是缺乏免疫力，一点点火苗，就能将你焚化。也许总要经历过这一段，等你烧成灰，你才能够知道平淡的生活是多么宝贵。

一般来说，感情经历比较简单、个性比较单纯的人，最容易在婚外感情上表现出偏执和坚持。比如那些初恋就结婚的男人，一辈子只和一个女人有过感情经历，根本缺乏看透感情本质和辨别异性的能力，一头扎进去之后，很难走出来。如果有些人的婚外情还能

算逢场作戏的话，那么这样的人可是真戏真做，丝毫不掺假，爱上了就想给对方一个名分，一定要用打破一些原有的秩序来表现自己的感情，即使对方是一个谁都不看好的人，他们也不会在乎。

可能会这样做的人还是一个好人吧。想着要承担责任，不希望脚踩两只船，但是这样的责任背后是对自己婚姻的极大伤害。只能说，当一个人走进婚外情之中后，不管怎样的正直和善良，都毫无用武之地，注定要沦落为猪八戒照镜子——里外不是人的境地。

你想对得起谁，你就一定要伤害另一个人。

3 自己骗自己，坚持不到最后

爱一个人绝不是将他置于万劫不复的境地，让他失去全世界，除了还有你。真正的爱，是隐忍，是委曲求全，是给他全世界，即使失去你。做不到这一点，不过就是自私，是打着爱的旗号，在寻求自己的一种释放，从感情到欲望。

情感实例： 惠子 女 32岁

我和丈夫关系一直很好。但是当我拥有了一段婚外恋情的时候，才真正感到了自己生活中的缺陷，相比之下，他对我比我丈夫更体贴更周到，更了解我。情人要求我离婚和他在一起，他说和妻子在一起一直不幸福，早就应该离婚的，他已经向妻子提出了离婚，他说会让我成为最幸福的女人，我也不知道是否应该相信他。

不是这个男人说的特别具有蛊惑力，而是只要无耻地把声音提到最大，说得最响，最肯定，自然会有人上当。

他在为你洗脑，让你接受自己的思想，让你相信，为了追求自己想要的东西，伤害别人抛弃婚姻是值得的。

他为你描绘了一个美好的前景，只要成全自己的心愿，一切就会唾手可得。真的能够这样吗？打破一种秩序，建立一种新秩序，真的就这么容易吗？

一个已婚男人没有资格说“我会让你成为幸福的女人”，这幸福的代价就是撕碎两个并非不幸的家庭，满足的是两个人对爱的任性，这就是负责任的男人？这种混乱的局面就能保证两个人后半生的幸福和安宁？义务、责任，这些对于一个成年人来说是必不可少的东西，你就是逃到天涯海角也躲不掉。



单纯到无法判断对错，会很难承受结果

有时候出轨是因为人的不成熟和性格中的幼稚，没什么家庭责任感，看见了就喜欢了，喜欢了就行动了，至于对婚姻的伤害，对于伴侣的不尊重，对于未来的谋划，全部都是茫然。

这种单纯到不能预测自己行为的对错，开了头，却承受不了后果。

情感实例： 何丹如 女 26岁

我是一个很简单的女人，喜欢玩、热闹，丈夫对我不错，虽然是普通的工薪阶层却能接受我不工作养着我，尽量满足我的要求。我平时很闲就上网聊天打游戏，认识一个网友对我很好，我渐渐地迷失了自己。这件事被丈夫知道了，要离婚，我开始觉得事情严重。我不想离婚，可是我却做不到离开那个网友，我很享受那种被宠爱的感觉。

人需要成长，不能总像一个小孩子一样，有人给好吃的就是好人，对我好就是爱，我想干什么就干什么，从不考虑后果，不考虑肩上的责任。

成年人的身体，幼儿的思想，这样的组合会做出什么荒唐的事情来？或许醒的时候自己都茫然，怎么就会如此地疯狂和不顾一切？

年轻的时候迷糊或许可以谅解，但是一个上了年纪的人还单纯无知，那就是一件非常危险的事情。

人生的过程也是需要懂得取舍的过程，你不可能什么都拥有，听话的丈夫、体贴的情人，这种不符合正常人价值观和道德观的生活，你就算渴望也无法得到。你注定要在外界的压力和婚姻的责任面前寻找自己应该的位置，任性和贪婪都将会让你付出无法偿还的代价。

5 渴望占有的感情，多热烈也只是自私的表现

爱是一种责任，是能不能将自己的承诺实践到底的勇气。不是发情时候的狂热和私欲的占有。婚外情虽然有一个“情”字，但其在有些出轨的故事中根本没有爱情的痕迹，即使热烈，疯狂，吃苦受累，貌似有着爱情的外在，但是总的来说，都不过是一个人渴望占有更多资源和需要更多情感刺激的表现。重要的是自己的感觉，替对方着想的，太少。

情感实例： 新军 男 30岁

我是一个已婚的男人，最近爱上一个女同事，她才20岁，刚上班，经常主动接近我，我觉得她应该有点喜欢上我了，于是我有一次跟她说我爱上她了，结果我们的关系一下子降到冰点。我真的很喜欢她，就是不知道怎么争取，现在相思得厉害，每天失眠，而且觉得生活突然失去了意义。

很遗憾，作为一个已婚人士和长者，你的自制能力太差了。你想想，一个女孩子刚刚踏入社会，恰好遇到你这样成熟的男性，你的独立、幽默，成熟男人的稳重和魅力，对这个年纪的女孩子是最有杀伤力的。所以，她喜欢你，也是不足为奇的。但是，你不是小孩子，你经历了婚姻家庭，你对生活有着自己的责任和负担。她可以把自己这种迷恋当做爱情，你能吗？你要对一个人的一生和感情负责任，如果你真的为她好，你有义务引导和指点她的人生道路，而不应该轻率地利用了一个人的信任和迷恋。

这个女孩子还是明智的，懂得保护自己。你对她最好的爱护就是不要再去招惹她，别为了一己私欲，破坏一个人未来的希望。

感情一事，往往是被占有和得不到的情绪支配着，令人无限膨胀。就像你现在，因为被拒绝，可能更加重了这种渴望和思念，并不是这感情本身难以抗拒。

做人，可以不讲道德，不求良心的安稳，但是，总要计算一个投入和产出的问题吧，总要计算一下是否值得冒险吧？

私欲会让一个人变成魔鬼

婚外情的过程是最真实的暴露人性弱点的过程。很多出轨的人在事情败露后两面三刀、撒谎成性的表现令伴侣非常诧异，但是他们不是一下子就成为一个薄情的人，一个曾经的好丈夫或者好妻子也不会在一个早晨就变成寡廉鲜耻的卑鄙者，他们只不过是追求婚外恋情的过程中，暴露出了最原始最真实的一面。

一个人欲望的到来促使他们变回了被道德和责任约束着不能释放的自己，他在这个过程中撒谎，反复，徘徊，是因为其实他也不知道怎么办才好，他也有一个矛盾的心理，这样的他，他自己也不喜欢。

但是，婚外情就是一场重感冒，不走完一个病程，看不到最终

的结果，他们永远都不会罢手。

情感实例 1： 夏欣 女 27 岁

丈夫出轨了，虽然在我责问他时，他立刻发短信告诉情人说最爱的是我，但第二天又另外申请一个新邮箱发邮件向她乞求原谅，内容深情款款，痛不欲生，显得我倒好像一个拆散有情人的第三者。我恨的不仅是他的出轨，还有他在这个过程中表现出来的寡廉鲜耻，阳奉阴违，他最后拙劣的表演让我从心底里鄙视这个枕边人。

一个人，如果被魔鬼打开了心灵的栅栏，冲破了他的底线，那么一切卑劣的，肮脏的东西就会倾泻而出，以至于面目狰狞，令人恐惧。是什么改变了他们？是私欲，是完全沉陷在自己世界中的狂热。

面对谎言被揭穿，惊慌失措地采取了两头欺瞒的手段，哄着伴侣安抚情人，满嘴谎言。就好像小孩子，做坏事让妈妈知道，只好用一个谎言去掩饰另一个谎言，竭力地希望大家都能满意，情人、伴侣都哄骗过去才好。

你的痛苦就来自知道得太多，一个在感情上背叛自己的丈夫已经足够可以摧毁你了，然而你又见识了他的两面三刀的卑劣，看到了一个男人没有担当，互相欺骗的嘴脸，就把这种打击变成了双倍的愤怒和羞辱。

没有什么爱情，你问他真的爱谁，他可能也不知道，爱的只是自己，不过是一个男人享尽了齐人之福，左右逢源。离婚的成本太高，而拥有情人的代价太惨烈，他本能地选择了回巢。

你既然没有离开他的打算，那么就不要再为难自己。这样的男人也可以相伴白头，但是前提是，你必须破灭对他的梦想。你终于知道这个男人有很大的瑕疵，不可能完全的依靠。悲凉还是沉寂，经过此役，你用脱掉一层皮的代价，会明白谁也不能让你了解的道理。

情感实例 2： 宫芊芊 女 37 岁

我老公天性就喜欢在外面拈花惹草，逢场作戏，女朋友找了一个又一个，尽量瞒着我，被我知道了就不理别人了，过一段时间又会故技重演，但回家绝对是个好丈夫好父亲，温和、浪漫、善解人意，也顾家。闹过几次离婚，但想一想大家年纪都大了，近 40 的人了，感情上也舍不得他，也不想女儿受伤害，就又这么过下来了，但心里是不满的。

只有千年做贼的，没有千年防贼的。你看得紧了，他就老实几天，看得松懈了，就淘气几天。被发现了，就痛哭流涕，百般忏悔。你一松懈，就节外生枝，故态复萌。纵然你三头六臂，连睡觉都睁着眼睛，奈何人家阳奉阴违，留着好几个后手。你再坚强，谁又受得了不断打破诺言之后的灰心和痛苦？

对于这样道德感和责任感缺失的男人，要让他知道你是一个有原则的人，你说到做到，如果一切都印证了他的出轨，你不需要他的任何解释就可以决定是否离开他。你不要再被他的发誓诅咒而打动，你要让他知道，你有你的头脑和判断力，你有自己的思想。即使他是善良的，但是由于做了不应该做的行为，也自动丧失了为自己辩护的机会。

7

婚外情很难顺利收场，因为背负太多压力和苦楚

很多婚外情其实走到最后，多半只有一种逐渐冷却的结局，那些失掉了道义和婚姻作为支撑的情人之间的温馨画面或者海誓山盟，注定是昨日黄花，凋落一地。可惜有的人就是看不清楚这种情感的宿命，对于自己的魅力和彼此之间曾经的热烈会抱有太高的期望，过高地估计了形

势，苦苦地强撑着大势已去的残缺感觉，不肯放手。

情感实例 1： 高可可 女 28 岁

我是一个已婚女人，丈夫对我很好，我的生活每天就是上班和玩，家务事全是婆婆和他在做。后来我在网上爱上了一个男孩子，觉得他是我这辈子最爱的男人，他也特别的爱我。可后来慢慢他的爱开始淡了，我不甘心，我开始纠缠他，爱情怎么会这么轻易地过去呢？

在这样的一种婚外情和网络情中寻找真爱，无异于缘木求鱼。

有些时候，有些人的烦恼很廉价，即使当事人再做出痛不欲生的样子和表情，旁观者都无法跟着入戏，更别说打动和感染别人。或许很多人都愿意冷眼旁观你的痛苦，并不想奉上自己宝贵的安慰。

不是不辛苦，但是做情人就是这样，连同情可能都是一种奢侈的情感，不容易得到。天底下每天都有很多情侣分手，结束，但是人家可以将眼泪流在明处，人家可以寻找同情，人家可以展览悲伤。但是做情人的就不行，没人能够同情，没人能够支持，硬生生将眼泪流到肚子里去的感觉，不仅是悲伤得不到宣泄，而且活活憋出了内伤。要怎么谴责那个负心人呢，原来就是不为现实所容的情感，本就没有永远，而且对于一个已经负心过的人，再负心一次还有什么奇怪的呢？

做人应该愿赌服输才是。既然懂得挑战世俗开始，就应该知道顺应现实结束。所有不能顺利收场的婚外情，都是因为背负了太多不可讲述的压力和苦楚。多半都是因为不甘心的痴缠，所以才会导致后来的痛恨，其实恨别人的同时何尝不是在恨自己呢，恨自己不够精明，不能在最恰当的时候停止脚步，被别人看扁和欺辱。

情感实例 2： 梅兹 女 25 岁

认识他的时候他还是一个已婚男人，为人很风趣幽默，

在我心情不好的时候主动地安慰我，后来我们就开始交往了。在这两年多的时间中，由于感情不能见光，我心情不好经常发脾气，也说过分手很多次，但也都没有分成。后来他离婚了（不是因为我的原因），于是我们开始同居。但同居的过程中发生很多不愉快的事情，他多次提出要分手，说我不适合他，他不需要一个像小孩子的女人。我现在已经不是第三者了，怎么还经营不好感情？

你们在没有机会的时候透支了感情，却在有机会的时候失去了激情，这就是通常婚外情的宿命。

曾经他是你眼中的风景，看起来成熟幽默，你就喜欢了，你不知道看起来怎样和亲身经历亲口品尝完全是两码事。也许他会是一个好情人，但不一定就是个好丈夫。曾经令你陶醉的，做情人的殷勤和体贴，那超越他个性和习惯的热情，都不可能持久，终究会在日常的生活中回落到一个他最平常的状态。

你们的感情开始于那样的条件和环境，这就证明了你对待感情其实具有不太成熟和理智的头脑。你靠盲目的热情得到这个人，你可能也会同样因为这个因素而失去他。



互相毁灭的偏执，充分体现了婚外情的本性

婚外情是最不稳定和最危险的感情，因为它本身就有违道德，不为现实所容，所以很多人都要在维持这段感情过程中或多或少地付出了自己的代价，比如痴心的女人相信了情人的诺言而离婚，老实的男人为了博情人欢心而倾家荡产，等等。曾经如胶似漆的时候，两个人就像着了魔一样地彼此互相奉献。

那么，当婚外恋走进尾声，或者一方开始要辜负另一方的时候，由于付出太多、失去太多，无法面对失败局面的人会丧失理性，很

难做到平和的结束或者互道祝福。这种复杂的心理会导致两个人心态的失衡。现实中由于婚外恋情导致的惨烈局面时有发生，你不爱我我就毁了你，我为你付出这么多要分手我就报复你，等等。曾经有多深的感情，曾经付出多少，就要用另外一种仇恨的方式还回来。也许人在被欲望冲昏了头脑的时候，都以为自己最有道理，无法像正常人那样思考。这种互相毁灭的偏执，充分证明了婚外情的本质就是自私的盘算。

这种极端或许可以理解，然而终究是不值得的。

多想想自己对自己的责任，而情人，一个不够忠诚的人，已经辜负过别人一次，又怎么会真正地为你着想？不能因为别人对你不好，你就加倍地放肆对自己不好，别人可以辜负你，只有你自己要伴随自己一生。不甘心又怎么样，那样的伤害和报复只能让两个人永远地沉沦。

9

当不清醒的迷恋披上爱情的外衣，蛊惑力就很难抗拒

已婚的男人，对于女性的心理掌握得恰恰好，和妻子的生活最重要的就是教会了他这一点，怎么讨女人的欢心，什么才是女人的软肋和死穴。

他的生活需要调剂，他需要在婚姻之外透口气，除了安全因素，他会找寻他身边合适的女人。他渴望恋爱，希望重新燃烧一次的感觉，对你的好，不过是游戏的一部分，是让自己能够深切投入的技巧和策略。

情感实例 1： 申美美 女 25 岁

25 岁的我从来没有恋爱过，我不懂得怎么去判断什么是爱情。工作后遇到了我的上司，一个有家有孩子的已婚男人，他有非常好的风度和温柔体贴的个性，慢慢我们走

到了一起，开始了这段一年多的畸形感情。这样的感情让我痛苦，但是看着他悲伤的表情，我根本没办法忍心离开他。

一个已经中年的男人，成熟老到，权力、地位、金钱都已经有了，官场上的是非令他厌倦和紧张，生命中再没有什么能够令他燃烧的东西了。偶然，遇到了一个简单青春的女孩子，笑容那么可爱，思想如此稚嫩，就好像他年少时候曾经遇到的很多少女一样。他向往回到过去，回到曾经年少自由的身心和感情。只要他想做到的事情，就没有做不到的，于是，女孩子就会在精心设计的情感陷阱中沦陷。

这样老套的故事，每天都在上演。有什么办法，你只是一张白纸，而他却是一个染缸，只有他左右、改变你的份，而你的反抗太微弱了。当不清醒的迷恋披上爱情的外衣，蛊惑力就很难抗拒。

不要相信已婚男人的所谓追求和喜欢。越狂热，越证明他们忽略了世俗的压力，忘记了自己的责任，正陷于一种不可控制的征服的疯狂中不能自拔。不要相信一个中年男人的所谓爱情，这种无法担负责任的爱情，不能挽着手将你带到阳光下的爱情，是那么的廉价和脆弱，充其量只是生活的调剂，让他可以在烦乱庸常的日子中获得一点清新的刺激，你年轻的、稚嫩的情感就成为他歇息和停靠的港湾。

越是热烈，越会彻底地决绝。因为他会醒来，他会在得到你之后，宣泄了欲望后，发现自己还是要顾忌社会的眼光和家庭的责任，他会冷静地思考和分析，越是社会地位高的人，越会感到后怕，越是回头得迅速。

情感实例2： 载荷 女 28岁

遇到他的时候是三年前，他是我的部门经理，是一个很精明的人，却对我百般偏袒，教会我很多社会经验。我

们的关系虽然有些暧昧，但是没有身体接触。但是后来他开始对我有要求，要我做他的情人，还问我如果他离婚了是否愿意嫁给他，我不想这样，可是我已经习惯有他了，需要他帮我分析，教导我，这一点使我始终没法下决心离开。尽管我也知道他可能也是想寻求家庭外的平衡，如果他真的是有诚意我倒是可以考虑嫁给他的，做情人却是我万万无法接受的。

世界上，没有无缘无故的爱和恨，为什么一个别人眼中世故圆滑肯于算计的人，会对一个女人毫无设防地交付？说是学雷锋甘于奉献没有个人目的是不可能的，说完全都是个人目的没有一点感情也是不公平的。

有时候，男人不仅有征服欲，还有改造欲，他们愿意在一个根本不是一个水平线上、对自己无害且自己心存好感的女人面前扮演一个忠厚的长者，通过指点她们成长进步来给自己在情感之外的另一种满足。男人都有双面性，今天对着一个对自己仰慕崇拜没有威胁的女子他是深情的长辈，可能明天一转身如果你对他造成了危险，他同样可以做一个毫不留情铲除你的人。

对于这样一个人，不要想得那么好，也没有那么坏。而警觉和清醒，应该是无时不在的。

如果你学会了他教给你的东西，你有了他那样的智慧和阅历，你就应该知道，其实最美好而令人心动的，就是曾经的那三年，他敦促你进步的三年。如果你们之间真的走到婚姻或者密切到肌肤之间，有些感觉就不再朦胧而美好，这样的男人做了真的情人和丈夫会打回原形，丧失所有的想象。

你吸了他的精血，充实了自己的生命，不管走到哪里都会带着他给你的习惯，他的思维方式，他看待问题的眼光。其实你们已经永远无法分开了，可是你还有自己新的生命，新的道路。他是一个跳板，一个台阶，给你了一次跳跃，你就应该远走，再回头留恋，

已经没有意义。

10 浮华的热情一定会消退，婚外情会有自然的消亡

婚外情开始的时候一定有一些很能够打动人的东西，否则有些人也不会陷得那么深。所以，有的人在面临结束的时候才分外难以摆脱。

情感实例： 忆莲 女 26岁

本来是一段不该有的感情，他已婚，我们是同事，当初的他真的让我无法拒绝，每天无数的电话和无数的短信，整夜整夜地在网上陪我，我坚持了2个多月，终于在他的攻势下屈服了，开始了一段轰轰烈烈的爱。随后他就慢慢地变得淡漠了，短信和电话也很少，现在还告诉我以后没有事情不会给我电话了，他是要分手吗？

婚外恋情和世间任何事物一样，有发生、发展和结束。如逆水行舟不进则退，不是最后走进婚姻，就是分手，绝不可能只停留在永恒的炙热恋情上没有变化。

对于有些男人来说，对你的温存和体贴，不过是性冲动之前的唯美前奏，是为了避免赤裸裸的直接过渡到性上，对自己道德感的难以交代而营造的浪漫气氛罢了。他需要热身，也需要重温恋爱的感觉好让自己再年轻一次，让你动情，自己宽衣解带总比做个低级色狼要有趣多了吧。以男人的前奏热烈与否来判断你们之间是否有爱，就是太幼稚了。那些表现不过就是渴望征服和占有你的决心，是男人对于女性纯属肉欲的追求。到手了，你就贬值了。

什么是真的爱呢，不是在拿你当玩物的时候赏你一口饭吃，也不是上床之前的温柔体贴和上床后的物质奖励，真的好是珍惜你的

感情和名誉，还有你的未来。让一个爱自己的女人变成别人眼中的荡妇、被自己老婆追着消灭的过街蟑螂，这怎么能够是爱的真意和内涵？如果说勉强要向爱靠拢，他充其量是爱你身上富有价值的那些部分，那些可以供他享受和消耗的东西。

他回避的态度已经说明了一切，你现在最好的办法就是结束，不要问，也不要回想他的什么诺言和过去的表现，那都是虚幻。他是在和你玩一场成年人的游戏，而你，证明了是不合格的。你被淘汰了，如果你肯配合的话，你们或许才可以重新开始。但是前提是，你必须破灭对什么爱情的信念，知道你们仅仅是一场萍水相逢的露水夫妻，随时可以离开，互不相欠。

第三章 拨开谎言的真相

现在人心浮躁，流行利己主义，所以，很多出轨的人都要为一些自私的行为找一些借口和理论依据，好让自己师出有名，看起来不那么龌龊。而且出轨的人也经常需要各种理由和借口来敷衍自己的伴侣，掩盖自己的出轨真相，还要在被对方得知事实后，用谎言来安抚对方。

婚外情无法令人感觉到彻底的快乐之处就在这里，它从开始就充满了谎言和欺骗，把两个人沦为罪恶的杀手和苟且的对象。

世间任何问题都有对与错以及对错之间的模糊地带。我们可以承认感情对于一个人的强大效力，但是不能够接受只要有感情就可以为所欲为，就好像法律不会认为有感情的重婚就不是重婚一样。

法律保护婚姻的完整，捍卫婚姻的权利，那么破坏别人婚姻完整的人其实都是在和法律和道德对抗，这是危险而错误的事情。

说感情无法控制，其实只是因为不想控制

所有深陷婚外情的人最喜欢用“感情是无法控制的”为理由和借口，那些恨不相逢未嫁时的人都喜欢用这面旗帜来掩饰和遮盖自己无法放置于阳光之下的行为。

世间没有不能控制的感情，只有不肯控制的欲望。真的爱，是为对方着想，而不是让对方成全你的心愿。

也许投身其中的人都觉得自己不被成全的感情如此唯美和凄惨，

但是任何事情都可以换一个角度，用另外一个版本来说，如果从遭遇背叛的伴侣的角度来看，这样的故事就会有另外一种肮脏、无情和丑陋的解释，在这样的故事中，谁还能理直气壮地为了自己那份不可见光的爱情而沉迷、而骄傲吗？爱是需要用抛弃另一个人来证实的吗？世界上只有这样的方式才是最真的爱吗？不，那统统是小说中拙劣的片段。

爱上一个人可能不受控制，但是我们能控制的是不介入他人的生活。爱可能有诸多借口，但是选择不去破坏别人的生活却只有一个原因，那就是良知。别人幸福与否，作出评价的不能是我们，如果他们的婚姻真的不能维持，请等待它自然解体、死亡，然后再选择去爱。

所以说，什么爱得情深意重，什么不能自拔，都可以是一句谎话。感情美好与否，能不能打动别人，其实都要看是什么身份，什么立场，由什么人来书写。让一段感情显得分外纯洁的方式就是不要让它沾染上凡俗的色彩，不要接触现实的丑陋。很多婚外感情就是这样，开始的时候或许还是美好的，一旦在现实中展开，就无法保持可能善良的本意。

不要总拿感情是不能控制的作为借口，爱情的本质永远都是忠诚。做不到忠诚，就不要谈爱情。

2 更好的表现不等于更爱，因为特殊的位置让彼此更有耐心

男人对于不是自己妻子、而又心生爱慕的女子，开始的时候总是极为耐心和细致的，甚至会违背自己通常的性格，粗心的变细心，鲁莽的变文雅，沉默的变善谈，忧郁的变开朗，一个不合格的丈夫会变成最体贴的情人。

角度不同，要求不同，每个人都有天使与魔鬼的两面。所以，有些人无法摆脱婚外恋情的原因就是觉得对方对自己这么好，

一定是深爱自己，不忍放弃。

人与人的相遇，讲的是机缘的巧合，是因为换一种位置和角度，你们才能有相互欣赏的机会。你若是先遇到他，你们成为夫妻，他绝不会有你现在眼中的这样优秀，婚姻会抹去一切激情，抹去那些周到殷切的心思。情人愿意倾听你的说话，愿意温柔地对你，那是因为你们之间没有横亘着那么漫长的时间，也是因为你是他新鲜的感觉，每个人都需要缺口，你们是彼此的闸门。所以他脱胎换骨，拿出了前所未有的耐心。而你的伴侣，却因为各种琐事，各种角色，做不到始终如一，即使他更愿意和你走过一生。

没有什么事是不求回报的，不管婚外的感情伪装成什么样美丽的模样，其实都是需要代价的，而且代价惨重，要的是你的道德、良知，还有后半生的安宁。

3

不拆散婚姻只是道德短暂的复苏，最终还是伤害

男人最喜欢的情人是那种相信感情又道德感很强的女人，会因为歉疚而心甘情愿地守候在一边，不会破坏男人的家庭。所以女人自己也会觉得这样很高尚，好像只要对方不离婚就不是对婚姻的伤害，就证明了自己感情的纯洁。

这些人会相信一个道理：如果男人对你说婚姻不幸福而要你做他的情人，那是骗子；可他要说两个都爱都舍不得那才是真实的感情。所以很多人就会在这样的信念中坚持着自己的守候。

那些坦白地说爱你也爱家庭的男人，不见得就是善良，这不过是摆出条件让你心甘情愿地跳下去罢了。他不肯娶你，所谓苦衷，只是借口，只不过就是你并不值得他付出那样的成本来拥有，不够分量而已。

当地下情人的悲苦和辛酸，不用任何人说，自然是不言而喻的，幸福也是掺杂着丝丝苦楚，滋味复杂。不道德就是不道德，不管用

任何理由都难以掩饰自己内心的空虚和无奈。不要觉得自己比别人的老婆更懂爱情，更会珍惜男人的样子。更多在无奈中挣扎的情人们，不过都是填补了一些男人的寂寞，弥补了他们在婚姻中的不足和懈怠，他在你们那里补充了动力和营养，然后再去维持他的家庭。归根结底，他们真正想负责任的还是他的婚姻、老婆、孩子，不是你们。

千万别把自己的处境和感情幻想得太多，没有一生一世的情人。男人对婚姻会腻，对情人也一样，不过由于得不到，可以适当地延缓这样的过程。婚姻缺少保障，情人却是连基本的保证都没有。真有感情终止的那一天，你只能保持风度微笑离开，连哭泣都是多余的。

婚姻是男人所能给予爱人的最大尊重，不要以为自己不要婚姻是多么洒脱，其实，你只是在成全别人。低调地好好享受自己偷来的快乐吧，这平静的日子一定会有尽头的。



婚姻不幸福，并不是欺骗的借口

男人说和妻子感情不好，生活不幸福，是最老套的勾引手段，如果婚姻如他真是炼狱，一个成年人，一个有责任的成年人，自然应该知道如何为自己负责，而不是希望在另外的女人身上寻找安慰。

也许，这个男人一边在你这里痛说革命家史，转回身还是慈祥的父亲，体贴的丈夫，最愚蠢的就是那个自以为是济世圣母的第三者。

没有走进婚姻的人没有能力揣测和评价夫妻之间的矛盾和问题。没有任何人的婚姻是没有缺憾的，要单独的把任何人婚姻中的委屈和不满说出来，可能看起来都很惊人，夫妻之间的爱与愁，恩与怨，本来就是一个非常难以拿出来晾晒的事情。

别人的婚姻幸福与否，不是一个人出轨的理由，也不是外人介

人的借口。



在婚外情之后回归家庭，有时只是利益的权衡，并不是一种牺牲

有时候，那些出轨的事情暴露之后，迫于压力最后选择回归家庭的人，会在自己的伴侣面前表示：我是为了责任作出了重大牺牲，所以我需要时间来安抚情人，我对不起人家。

这个理由是不成立的，我们不应该为这样的借口感动而作出让步。

没什么可值得怜惜的。生存是一件现实的事情，要想离婚没人拦得住一颗狂野的心，但是那些不肯离婚而放弃婚外情的人，无非就是那外面的人不值得他们付出那样的代价去对抗生活。如果真的能够通过选择情人而能获得额外的巨大收获，或者他们的激情已经达到那样的浓度，那么伤害谁他们可能都会无所顾忌。

出轨的人往往都是自私的，这种自私的本性在他们无力承担婚姻的责任，超越道德的界限去寻找婚外感情的刺激的时候就已经决定了，所以，当再次面对抉择的时候，需要决定是家庭还是婚外情的时候，他们依旧是自私的。什么最适合他，他就选择什么。那些自私的人，只能勇敢五分钟。



无限夸大爱情，婚外情也不会变得神圣

说什么爱情和道德无关，这本身就是将爱情无端神化的表现。即使天大的爱情，也不可能在这个世界上横冲直撞而丝毫不考虑道德的因素。人之所以区别于动物，就是因为人类有文化和良知的约束和积淀，否则，人人都任性妄为，那到底应该谁来成全谁呢？

有些事情，错了就是错了，即使找一万条借口，也改变不了这

样的事实。爱情也是需要理智的，爱情并不是能够为所欲为的理由。

7 真正的爱情之中容不下三个人，进来一个就应该退出一个

“爱情之中不被爱的才是第三者”，这是婚外情中被最多人重复的语言，已经成为很多人介入别人的感情和婚姻的护身符。

爱是一种懂得克制和令人尊重的情感。谁也不能说自己不能喜欢上婚姻之外的男人或女人。但是一纸承诺在手，我们不能任感情泛滥，不能率性所为。有的人说这样太委屈自己，其实人生就是这么一个过程，处处充满了克制和理性，你若想放纵自己，暂时看是痛快了，长远看混乱的代价还是得自己埋单。所以，克制自己，就是自己为自己负责。

人和谁过最后都会归于平淡，没有人能燃烧到老，爱与不爱的，只有时间能够见证。用短短几天、几个月、几年的时间就否定一个婚姻，这是不够负责任的。

8 由婚外情走进婚姻不难，但想要幸福却经受考验

不可否认，在生活中很多婚外情也会最终走进婚姻，这虽然是一种小概率事件，但不等于不存在。有些人喜欢用这样成功的实例来说明婚外情的合理之处，身在婚外情中的人也觉得很受鼓舞，以此证明不是所有的婚外情都值得谴责，被拆散的婚姻也有不堪的，由婚外感情开始的婚姻一样会很幸福。

不管怎么样，这样的幸福都来得不够光彩，既不值得炫耀，也不必要推广。小概率的经验永远指引不了大多数人，如果抱着侥幸心理去相信自己也能有那样的幸运，那么失败的可能性更大吧。

选择离婚与情人结婚的男人，也不见得就多么伟大或忠于爱情，

从他背叛上一段婚姻开始，他就已经没有资格说忠诚了，他不过是在对照过程中感觉到了情人的优点，从而完成了自己人生的一次转折，不要以为是赢得了爱，其实只是赢得了人性中本能的为自己打算的那一部分。

生活就是这样的，你打破了一种规则，违背了一种世俗的标准，不管你是以什么样的理由和借口，你都比任何人更清楚，这游戏规则在哪里存在着薄弱环节。从来新人胜旧人，但是谁能一辈子做新人，早晚都会旧的。当你也进入了这种游戏之内，你也会比任何人都更紧张，更充满不信任。这就是第三者的婚姻更加充满了隐患的原因。

9

欺骗不是保护，婚外情终将蚕食婚姻的根基

相信很少有人会赞成和原谅自己的伴侣在外拥有另一段感情，所以欺骗就是出轨者的常规武器。也许他们也就是这样安慰自己：只要那个人不知道自己的身体和感情已经溜号，那么他们就会生活在无忧无虑的快乐中，这样就算两方面都达到了一种平衡。

然后那些做情人的也会这么想，我不希望他离婚，我没有拆散别人的家庭，我们还是比较厚道的，不应该受到谴责。

事实上，情人的存在对于婚姻和对方就是一种伤害，不管怎么回避，这都是一个不可避免的事情。因为一个人的感情和精力都有限，当你把一部分的精力保留在婚姻之外的時候，对于婚姻的责任和忍耐一定会有所忽视，这也是很多人会察觉到自己的另一半有出轨迹象的原因。而且人的感情永远不会停滞不前，永远都在发展变化，今天承诺不破坏别人的家庭，也许就经不过未来三天的激情蛊惑。那些善解人意的情人们，都经常在开始的时候说：我只希望得到你的感情，不会去破坏你的家庭，然后当付出多了以后，个个开始心理不平衡，开始捻酸吃醋，要名分，要地位，这样的事情太

多了。

总有一天，我们都要选择是自我伤害，还是伤害别人。也许，你会无奈地发现，谁都逃不过，谁都无法幸免。大家都要为此受苦。

10 婚姻的问题，应该在婚姻之内解决，出轨从来不是明智的决定

说出轨是因为婚姻出现了问题，这是一定的，但是要说，出轨方是因为对方有过错才被迫出轨的，这样的论点恕难苟同。

如果这句话由遭遇出轨的那一方来说，才会闪耀着悲悯和自省的光彩，但是，它要是由那个出轨的人自己来说，就真的会抹去这个人本来具有的令人同情的成分。

情感实例： 孜鹃怡 女 30岁

老公出轨了，我才开始回顾我们这些年的生活。说实在话，老公本质上是个特别不错的人，诚实、朴实，没有任何社会不良习气，我一直庆幸自己能嫁给他，所有的家务我都承担，而且生活得很有情趣。当然我承认我脾气不好，当老公做错事时爱发脾气，太自我，忽略老公的感受，而且缺少和老公交流。老公说他之所以愿意和那女的在一起就是因为忍受不了我的坏脾气，出轨我也有责任，我不怕离婚，只是遗憾自己曾经犯过错。

你确实有失误和偏差的地方，但是你的自我反思也应该有一个限度，完全揽在自己身上也不是解决问题的办法。没有人可以做到十全十美，不是这样的问题就是那样的问题，只要想寻找都能找出很多的不是。

在婚姻中，任何漏洞和过失都不是出轨的理由，一个人只有真正为自己负责也为家庭和道德负责的时候，才能保证得到的爱也是

纯洁的，才能够挺直脊梁说，我不爱或者我爱。

对于不能忍受婚姻的平淡，外出寻找刺激，给自己找万千借口，并借此指责伴侣的过错的人，都有自私的成分。

每个人都有经营感情的义务，在婚姻中不论男女，都是义务对等的，出现了错误也不会单纯是一个人的责任，如果不能忍受，为什么不早想办法去解决。

明确地告诉他，你有错，但不能成为他出轨的理由。既然离婚你都不怕，还有什么可顾忌？不能和他摆明态度，主动出击或许是拯救婚姻的另一种方式。

出轨是双方的责任，没有必要袒护任何一方

传统女人一辈子最防备的就是狐狸精，在所有出轨的事情中，自己的丈夫都是受害者，都是狐狸精主动勾引。这是可悲的想法，女人不敢面对真相，就把全部谴责都放到同性身上，这样可能会好受一些。

只要丈夫告诉自己是别人在主动，不管谎言多么拙劣自己也会闭着眼睛去相信。即使谎言漏洞百出，真相残忍地频频曝光，也要选择相信，选择闭眼。

结果导致男人心底更大的轻视，越来越肆无忌惮，也会继续编造更大的谎言。这样的婚姻也许永远不会解体，单纯的女人最适合放在家里，反正也不妨碍男人出去玩。只要一忏悔，只要一个谎言，就能把天大的事情搞定。

不要责怪别人。和你一起生活，感受着你的爱情的是这个男人，而不是那个女人，她对破坏你们的家庭这件事情是没有切身感受的。俗话说，没有家贼引不来外鬼，男人若无意，女人再怎么样也达不到目的。所以，不要仇恨另外一个女人，也不要期望你的男人会和你一起痛骂她来平息你的怒气，表达他的歉疚。

很多男人出了事情，被老婆逮到后会说：都是她主动勾引我的，我是被动的。甚至对别的女人破口大骂，以此在老婆面前表现自己的清白。这时候，做妻子的千万不要感到高兴，这恰巧暴露了男人的卑劣和无耻。那样做，不过是让他变得更加可鄙和丑恶罢了。就算他骂了，你开心了，但时过境迁，也会令你感到悲凉。有错在先，但是敢于承担责任，还不失为男子汉。那种先把自己曾经信誓旦旦的女人抛出去以确保安全的男人，更是人品上的问题。不是男人聪明，是女人太傻。

出轨是双方的责任，没有必要袒护任何一方。

第四章 度过生命的这一劫

人世间有两种悲剧，一种是得知真相的悲剧，一种是无法得知真相的悲剧。

哪种悲剧对人的打击最大，或许因人而异，但是总有很多人说，如果可以，我宁愿什么都不知道。这可能就说明，不知道真相的人，自有懵懂的幸福。

一、遭遇出轨之后用来应对的手段

1 不要被婚外情败坏了胃口，经历永远是财富

在人生的历程中，谁都会有走弯路的时候吧。怎么能够从开始就明白一切，如果遇到了坏的引导，就会走一段歧途。

那些还没有真正的恋爱经历就遭遇了一场婚外恋情，被已婚的人“忽悠”了的人，梦醒后会疲惫地不敢再相信感情。的确，如果一个人见过的第一件艺术品就是赝品，他怎么会知道今后再看到的那些一定是真品呢？

可是错的不是爱情，婚外恋也不过就是这样一个用美丽的外表包裹着龌龊内涵的事情，错的是你，相信了他，相信了他的爱情。虽然你没有落到真正的爱情中，但是那种用心的感觉，你曾用尽全力去付出的那种感觉就是爱的滋味。对象错了，那是经验问题，而

不是态度问题。

不要耿耿于怀地仇恨，错了就是错了，勇敢地面对，不要因此否定自己，也不要因此否认世间还有真爱。

有一篇送给女性的文章告诉我们，女孩子不管经过怎样的情感波折都要记住，不要说男人没有一个好东西这样的话，这会让你沦为阅尽风尘的俗女子。而实际上，你遇到的不过是男人的个体，你永远不能一概而论所有男人。

2 要学会自我拯救，超越背叛的打击

对于生活来说，永远都是未来的幸福更重要，而不是纠缠于眼前的对错得失，因为你纠缠得越久，就会越失去重新开始的机会。你付出得越多，越不能告诉自己停下脚步。

情感实例 1： 钟钟 女 28 岁

我怀孕时丈夫出轨，婚外恋情持续纠缠了一年后以那个女人找上门来要钱彻底败露。丈夫乞求原谅，我对感情的要求完美而绝对，不能接受，虽然为了孩子我们没有离婚，但是我不断地折磨他，最后丈夫看求饶换不来真正的原谅和平静，就选择了一种类似无赖的策略，也不求我原谅，该干什么干什么，就是不离婚，我的爆发得不到犯错者的回应来弥补自己的伤害，就更加抓狂而不能自制，最后生活完全成了恶性循环。

世间没有完美的事情，都是自以为的完美。你这种追求感情的完美和宁折不弯的思想害了自己。当感情遭遇了背叛，无非有两种出路，一种是不原谅，就分手；一种是原谅，就忘记。两种做法，都是为了让我们摆脱痛苦，寻求解脱。但是最不可取的就是这样，

不原谅，也不分手，活生生地把两个人放在冰与火之上反复煎熬，欲罢不能，生生地把一个人的心理承受能力逼到了极限，最后两个人全部崩溃。

说得通俗一点，杀人不过头点地。男人错是错了，但是他想要回头，你既然不想离婚就总得给一条出路吧，要是怎么折磨都觉得他还不了这笔债，那就是女人的极端了。

有时候，悲剧不是别人给予我们的，是你这样自己强加给自己的。你修复自己的功能如此之差，你固执到宁可毁灭也不愿意继续经营有缺陷的感情，你的热情和信念是一次性用品，用了一次就没有了。这样，辜负你的就不是你丈夫的不忠了，而是你自己。

你可以不原谅他，你甚至也可以离婚，这是你自己的原则和信念，无可厚非，但是你要学会让自己快乐，你不能无休止地自我折磨。最可怕的就是你对于形式的追求超过了真实的自我感受，只要有挫折你就要放弃，任自己在悲情的氛围中不能自拔，你惩罚了别人，也毁了自己。

情感实例 2： 劳铮 男 31 岁

老婆精神出轨了，事发后她向我保证已经和那个人了断了一切联系。我很想原谅她，可我总是忍不住想通过各种方法偷窥她的隐私，想要知道她的想法。我也明白既然心里想要原谅她，就应该给她信任，给她一次机会。但是老婆没有把事情经过都告诉我，我现在心里希望老婆这样做：一是向我交代清楚他们两个人的事情；二是当着我的面打电话给那个男的，和他说清楚。我不知道我这样的想法应不应该。

在你的角度来看你所要求的无可厚非，这样会有助于你了解事情的发展态势，帮助你恢复对于感情和婚姻的信心。你现在需要安全感，需要外部的证明来让你知道你确实重新拥有了婚姻的全部。

但是，就你想要获得的效果来说，这两种做法都未必是最好的途径。你要求的第一点，是因为你想知道他们深入到了什么程度，其实你的潜意识是寻找证明他们并没有真正相爱的证据，但是有些事情，如果你一旦知道得太多、太细，你就很难摆脱这些东西对你造成的心理上的阴影，你将无法自己说服自己，即使它们已经过去。任何感情，尤其是婚外的感情，总会有非常愚蠢的狂热的时候，如果你妻子真的已经开始意识到自己的荒唐，那么你再知道了这些过去式的东西，对你将是非常大的打击。

第二点，当着你的面给这个男人打电话，固然在你看起来是悔改的表现，也会让你有一种“解恨”、胜利的感觉，但是，这也并不代表这感情就真的能够成为过去，或者说，这样的方式并不能够成为可以让你放心的证据。有一种人，在婚外情事发后会因为恐惧和害怕承担责任，将所有的错误都推到对方身上，在自己伴侣面前表现出非常强烈的指责对方的情绪，以平息伴侣的怒火。但是止不住背地里的安抚和藕断丝连，很多时候人在婚外恋之中会失去基本的是非和廉耻之心。所以说，不想说清楚不代表不想结束，说了也不代表一定结束，真的愿意在自己丈夫面前痛骂情人的，可能也是一种人品问题，两个人犯下的错误，为什么要一个人承担责任呢？当然，你可以让她这么做，但是不要希望这就能解决问题，也不要觉得她不说就是一定不肯回归，有时候也可能是为了面子和希望自己能最后留一点好印象在对方心中。

如果你真的是因为考虑两个人的感情，和真正意识到妻子的感情已经回归，那么你们之间只要有一个深刻的交谈和沟通，你能够掌握住她的思想脉络，你相信她的人品和承诺，那么不需要什么外在的肯定和表现，你就可以给她一个机会。

3

出轨是一种警告，无论哪一方都将得到无法复制的经验

出轨不是一件正确的事情，选择用出轨的方式来逃避婚姻中的

矛盾也是极端错误的。

罗马不是一天建成的，罗马也不是一天坍塌的。感情都是在潜移默化中生了病，变了质；你枕边的这个人一定是在某一程和你掉了队，或者，你从来就没有真正的了解过他，你只是爱上了那个自以为是他的他。

出轨最大的好处就是提醒了我们，伴侣也不过是一个凡夫俗子，不管过去认为他怎么值得我们去爱，值得去相信，从现在开始，他都成为一个普通的会变心会迷茫的人，并不值得我们一生依靠。他也会软弱，也会茫然，也有很多缺点，和千千万万的普通人一样。

如果一段感情的弯路能够让我们在人生匆匆前行的路上知道停下来反省自己，那么再多的痛苦也是值得的。因为如果不是这段插曲提醒了我们平静生活下的巨大潜流，我们也许还继续像以前那样无知地幸福着，茫然着，然后逐渐地面目模糊，最后和很多人一样，变得琐碎、庸俗、狭隘，这是最可怕的。



离婚并不一定能够获得解脱，艰难重生需要学会原谅

在遭遇背叛的时候，拂袖而去不作任何挽留，才是对对方最大的残忍，才是最深的恨。而纠缠，不过是无望的，还爱着，不甘心的象征。

情感实例1： 高颖 女 23岁

我是还没有结婚的女孩，我非常不理解那些婚姻中的男女对于背叛自己的伴侣还会苦苦哀求，费心挽留，这是对爱情和婚姻的亵渎，也是对自己人格和尊严的践踏。婚姻应该有原则和底线，对于一个背叛爱情家庭的人，不管男女，都不能原谅！一个身心都背叛的人不可能再和你一心了，那么和这样的人生活还有什么意思？

站在婚姻之外看婚姻，懂得的永远只是皮毛，深层的恩与怨，情和仇，总难体会得那么深刻。你看得很简单，这种自立和坚强的态度或许是对的，但是你要知道具体涉及实际问题的时候，总是难以决断的。

很多人和你一样，没遇到这种事情的时候说得很响亮，等真的发生了，才知道，在爱着一个人的时候遭遇背叛，实在是一件令人绝望的事情。走也难，留也难，不甘心将自己的爱人和家庭拱手相让，也不甘心自己被这样的羞辱。

当爱和恨纠缠在一起，不能分辨的时候，是走是留都是折磨，所以有些人宁愿互相看着，绝望地守护，也不愿意分开。

情感实例 2： 秦或 男 28 岁

结婚好几年，和老婆的感情还不错，但是她是一个特别容易相信别人的人，没有什么社会经验，被人诱骗出轨了。被我发现后她承认了错误，态度比较好，保证以后不再出什么问题，让我原谅她。但是，这件事情老是压在我心里不痛快，忘不掉，感到很受伤害，我到底该怎么办呢？

你说你妻子一点社会经验都没有，由于轻信导致出轨，那么，你不能使她在你身边有所成长，你也是有责任的。我们要用最好的方式、最恰当的方式去爱一个人，而不是盲目地顺从和无目的地生活。

要原谅一个伤了你心的人，或者说服自己忘记过去，是非常艰难的。这对我们是一种严峻的考验。

希望你自己作出判断，你妻子是品质有问题还是一时糊涂。如果是前者，赞成你解脱，但是如果是后者，希望你原谅她，而且是发自内心的要一点一点地淡化往事，好好地陪她走今后的道路。没有谁的一生是一帆风顺的，总要有很多波折，对于一个自己还爱着的人，抛下她，惩罚她，绝不是解决伤痛的最好办法，这会让自己

痛得更加剧烈。

如果已经决定原谅，那么就要有往事不要再提的智慧和决断。不要让不愉快的往事夜夜来敲你的门，干扰你的心绪。做人，别难为自己。

不是苛求你无限度的宽容，只是希望你能退一步说话，然而这退一步是深厚的爱，理性的思考，和完整的人格的具体体现。

这很难，但祝愿你能够做到。

5 重建婚姻的信念，需要站在彻底的真相上

原谅一个背叛过自己的人是有风险的，这对于一个道德观念很强的人来说，连带着也是一种自我的否定。他们会犹豫，这样值得吗，类似的情节会不会重演？这是很正常的反应。

真正的爱情不是睚眦必报，而是有胸怀宽容，有智慧去超越伤害。不是原谅就一定是卑微的，降低了一个人的骨气和品格，而是要原谅得物有所值，不要那么廉价和急切。

对于感情出轨后的回归，一定要有一个彼此之间深入灵魂的交流和沟通。对于出轨的伴侣以及婚外恋情的性质，应该有全面的正确的衡量，曾经有过出轨的经历并不能就说一个人人品有问题，但是能不能在醒悟之后把握住自己，珍惜婚姻，就和一个人的品质密切相关。只有在充分进行了坦诚地无所遮掩的沟通之后，那些忏悔和原谅才有价值，有意义，爱才能得到应有的升华。那种身在曹营心在汉，为了某种压力不得不回头的、没有诚意的悔悟，实在是骗人骗己，极容易复发。

有些人喜欢要求伴侣给自己期限去解决后患问题，有些人也以为这就是一种尊重，但是岂不知，那些理想中的怀柔战术对于一个感到自己感情受到了欺骗，没有得到自己预期的梦想的第三人，是很难奏效的。而且，当一个人面对自己曾经海誓山盟，许下空洞的

诺言却要背弃的爱人，那种安抚都是苍白和无耻的，他一定心怀歉疚，而对方更是怒火万丈。何必呢，要一个已经错的人出面解决自己的过失，他拿着自己的刀削不到自己的刀柄，这是他做不到的事情。

结束就是结束。切断一切联系，包括电话、邮件等，从此形同陌路。任何瞻前顾后的行为、表面上的温情其实都是最纵容和最懦弱的表现。有时候，当我们没有选择的时候，冷酷和无情其实就是对三方最负责任的态度。

重建婚姻的信念，需要站在彻底的真相上。如果没有这个作为前提，那么一定会迎来下一次欺骗。



接受最后的结局，对于走得太远的心，注定无法挽回

在出轨的婚姻中，有的人愿意在真相大白的时候选择回归家庭，这时候问题可能就有比较简单的解决方法，接受与不接受的权利都在被伤害者一方手中，愿意原谅就继续，不能原谅就分开。虽然过程可能是艰难的，但是最起码答案是清楚的。

但是，有的情况就比较复杂，随着一个人感情和身体的出轨，他的心已经走得太远，根本不愿意回来，加之不想自己面对修复的艰难，所以干脆就要离婚了事。

情感实例 1： 贞丰 女 29 岁

和老公结婚 4 年了，一直感情很好，可是他突然摊牌说要和我离婚，原来他有一个保持了 3 年关系的情人，一开始只是想逢场作戏，但没想到现在自己动了真情，他什么都不要，房子、孩子都不要，只要自由。我不想离婚，我努力挽回他的心，可是他不愿意回头。

任何女人遇到这种情况都是伤心的，都是艰难的选择。但是，希望你不要被自己的感情蒙住了眼睛，爱情从来都不是一件单方面的事情，尤其是进入了婚姻，更不是一相情愿就能维持的事情。生活中这样的惨痛教训很多，你为爱而屈服让步，以为这样就能挽回他的心，可是他的心却渐行渐远，在一段新鲜火热的恋情面前，再美丽、再深的温柔都不能再满足他，然后你慢慢地沦为一个没有爱情没有自信没有尊严的怨妇，欲罢不能。

不要给自己余地，也不要给对方余地。有时候，婚外感情的开始就是因为暧昧和迷离，若让这些成为你们婚姻中理所当然的部分，堂而皇之地登堂入室，那么你们将永远在畸形的方式中生活。

有时候，我们的确会面对这样的局面：婚姻问题的缘起是第三者，但是纠结到现在，已经不仅仅是第三者的问题了，婚姻通过这场劫难暴露出了太多裂痕和分歧，这时候，就要面对现实了。

你不愿意离婚，死活都要留住一个已经无法在婚姻中待上片刻的人，无视婚姻的质变。维持这一个灵与肉分离的婚姻，眼睁睁地面对这样一个失去了灵魂的人在自己的婚姻中游荡，是他的错；可是如果你不肯面对现实，非要留住一个已经不爱的人，这以后的屈辱感觉也是你自己带给你自己的。

情感实例 2： 洁美 女 34 岁

我们结婚多年，但是他因网恋有了第三者，从事情发生一直到现在，他都是铁了心要离婚。可能是我以前太任性，对他伤害太深，两个人的性格也太相似，都不肯向对方低头，在过去的日子里他被我压得太久，现在他不肯回头，执著地要离婚。为着习惯性的爱，为着与他一起 10 年的日子，我等了他很久，但是他说不敢回头，也不能回头。为什么会这样？

一个身陷婚外之恋的男人，尤其是一个还不够太坏和太成熟的

男人，他的内心是饱受煎熬和痛苦的。有时候，这样的男人在面对和妻子已经满目疮痍的婚姻时，他会在感到抱歉和内疚的同时，对未来失去信心。已经有把柄在人家手里了，惧怕以后会抬不起头来，说话办事都要受制于人，这样的考虑，会压过他对你残存的感情。有可能，他在看不清该如何选择感情方向的情况下，会告诉自己选择那个让自己内心负罪感最小的人，这就是越是不成熟不老练的男人越容易为了婚外恋而离婚的原因。

他觉得，已经对不起一个了，所以只能对不起到底，不要再辜负另一个，因为回头会更让自己更难收场。

如果是这样的一种状况，你再怎么温暖他，企图挽回都是没有用的，只能让他更加难受。他已经不想修补了，修补对他来说太复杂，太沉重了。而放弃就很简单，在新欢面前，他占据了道德的制高点，可以说，我为你舍弃了家庭，我爱你多深。他可以不用对着一个女人，时时被良心提醒自己，谴责自己。不要对他说如果离婚他可能会后悔之类的话，他现在只有这样的路可走，至于后悔，那是以后的事情，他完全顾不上。

不管过去发生了多少事情，令你觉得这个男人需要你的爱，或者你需要弥补你曾经的错误，但是面对今天这个男人真实的感受还有他对婚姻的态度，你都要有清醒的把握。是否，他已经决定彻底放弃；是否，他已经在践踏你最后的尊严。一相情愿永远都无法撑起婚姻，在一个已经不想在意你的感受的人面前示弱，就是愚蠢。



修复感情是艰难的道路，太早放弃会铸成一生的遗憾

在处理婚外情的过程中，两个人都会走过心力交瘁的过程，有些东西可能注定回不到从前，大家都需要有一个互相不再信任和尴尬的阶段，都应该沉淀下来，并且寻找彼此新的定位。

你越发追究，就会多一份难堪，越发想要和过去的他们看齐，

其实越是自我折磨。

情感实例： 金直美 女 27岁

一直非常自信自己在老公心目中的位置和感情，一直都很相信他，但是他还是出轨了，对象是一个根本和我们不同层次的女人。如果他要是找了一个比我强的，我好歹也会服气，但是这样只能让我觉得被羞辱了。考虑各方面因素和我们的感情，我没有离婚，可是我很久都忘不掉这种屈辱的感觉，我总是忍不住想要放弃。

你发现这个在你心目中无限忠于你的男人也会背叛你，这种彻底的颠覆和打击，不仅是对你感情的伤害，更为严重的是，侵犯到了你的尊严，你根本不能够忍受这样一个昔日曾经无比信赖的人做出这样的事情。所以，你总是觉得有一口气出不去，理智告诉你，应该原谅，他还不是个坏人，但是感情上，你却需要一个出口。你丧失了原有的安全感和优势，你的心是惊慌的，受伤的，难以抚慰的。

你这样对他的折磨，也是在折磨你自己。

修复感情是一件非常艰难的事情，而修复的过程注定漫长而煎熬。就好像一个挖井挖到了半截还不见水就开始怀疑的人，可能再需要一点点耐心和毅力，你就会看到成果。

二、出轨之后所能够得到的收获和反思

在一个离婚率不断上升的年代，我们要有充分的勇气和智慧接受婚姻的离散和背叛，除了约束住自己，就是掌控自己的命运。如果注定我们不能白头到老，至少，我们还有重新开始的能力。

或许伤疤也是一种惊醒，让你知道今后有限度地相信一个人，

有危机意识地经营婚姻，也不是一件坏事。

1 丰富了精神，才会忽视诱惑

不管做什么，每个人都要有自己的精神世界，而不要把自己的全部思想都寄托在别人身上，总期望爱人多了解自己，多做出什么表达爱的举动，这是一种十分不可取的状态。每个人都要把自己的日子当成为自己而过，每一天都要有失去的危机感，让自己精神世界很圆满，不要害怕孤独。

当你拼命地想抓住什么时，其实是你寂寞的象征，这时候来到你身边的人，多半是一种错觉。生活很踏实，拥有那些你能够拥有的东西，你触手可及的东西会更放松，不用承担道德的压力和夜夜惊醒的愧疚，也是幸福。一个人要懂得自己丰富自己，这不是工作是否繁忙的问题，这是一个人自己对自己的交代和看重。如果自己的生活丰富多彩，可能就不会执著于一个人的感情诱惑了。依靠于外部的压力和工作来排解自己内心的躁动，是不会有好的效果的。这就像治水一样，要泄洪，不能硬堵。

2 只有婚姻温暖而完整，才能降低婚外情渗入的概率

婚姻与婚外情，就好像人的身体和疾病一样，当人的抵抗力低下，免疫系统出现问题的时候，最容易被细菌病毒感染而生病，而那本身就是病毒寄居人体的一种生存方式，怪不得它们。

婚姻的内在质量决定了婚姻抵御外来诱惑的能力，虽然这不是完全隔绝婚外感情的途径，但是毕竟不会在最终真相大白的时候悔悟自己曾经的不作为。在遇到外界诱惑的情况下，能够用对方的爱来拯救自己，拉回自己。

夫妻是一种既能相互温暖，也需要相互磨合的共生体，离得太远，伤害没有了，可是温暖也遥远了。夫妻之间和职业上同事之间的相处不同，坦诚点，爽快点，甚至赖皮点都是可以的。感觉感情出了问题，就要真诚地互相交流，心里有些话，有些要求和不满索性说出来，不要谁也不肯主动抛下面子说真心话，谁也不肯对谁低下那高傲的头颅。没必要什么都隐忍着自已扛起来，其实问题说开了可能什么都不是，闷在心里却越酝酿越大。

3 让生活的智慧告诉我们，平淡是最安宁的幸福

如果一个人总是不满足于平淡的相处和生活，强烈地需要外部的一些肯定和欣赏来激活自己，那么，不管到了什么时候，不管婚姻之中的感情如何，质量高低，都可能会不可避免地任何时间遭遇激情。

要知道，外面的风景之所以美丽，是因为距离，你真到了面前，一样会失望。最好的，就是身边这个肯为自己守候的人，而那些不过就是幻影。为了不属于自己的东西辗转反侧，追求不得，实属不明智。

婚姻时间长了，爱情已经融化在每一个具体的生活细节中，不细细体味，你是感受不到的。就像阳光、空气、水，无时无刻不在，却云淡风轻。也许，这种看开了的感觉，只能由成熟的生命所拥有。成熟就是不会为得不到的东西而辗转反侧、夜不能寐；成熟是一种安稳平和的心态，宽容大度。婚姻之中，需要两个成熟的男女来经营，因为只有真正成熟了才知道人生的取舍，明白你要的是什么，你能要什么。少一点盲目，少一点冲动，才会过得更好。



尽量不要将人性置于欲望的考验之下，警惕婚姻中潜在的影响

人性，都经不起考验。一个人在一生中常常会暴露出不同的面貌，会有软弱、无情、冷血的时候，这才是正常的。永远是道德君子的形象，那是不正常的，是一种自我的不断压制，违背人性。

每一段婚姻和感情，都不能保证永远不变质，永远都新鲜如初。该有的约束和必要的警惕，都是应该的。这不是不信任彼此，这是对相互的负责和对感情的尊重。事实上，原来自己都是那么的不可靠，一个人的心自己都不能够控制，因时因事因人，你不停地在改变，会变成一个自己都不认识的人。如果我们不能陪在伴侣的身边，不能够帮助他更好地控制自己，那么对于他的心和感情的游离，他自己都是无能为力的。

别考验人性，别给自己也给爱人太多的机会去挑战诱惑。我们都是血肉之躯，我们其实都很脆弱。我们都是卑微和渺小的，没有谁能完全拒绝魔鬼的召唤。

多少人，都是在高枕无忧之中丢掉了自己的感情。总是看到有的人说自己的伴侣是老实人，不知道怎么就变坏了。而事实却是，谁都不会是在一个早晨就突然改变，都是在一点一点的时光中悄悄变形，而那最亲近的枕边人，因为过于相信，选择了视而不见，活在一份固定的假象中，直到噩梦突然降临。

对自己所爱的人，在自由的空间之余，多给一点留意，多付出一点关照，让我们的感情和心灵能一起成长，不要让一个人在过于宽松的空间中肆无忌惮地游走，终于突破了爱情的底线。谁都不要打包票，谁都不要说大话。不要相信自己有任何诱惑面前都能免疫，经营好自己的感情，在理性上做好风险预测，生活上陪伴伴侣成长，追求心灵和精神的完全契合。我们其实对自己一点把握都没有，但是最起码，我们要知道自己在做什么，尽可能地对自己对别人都公平一点。

5

生活不能麻木，婚姻不能茫然

不要恨男人的肤浅和绝情。当女人刀枪入库、马放南山，安心地过起了波澜不惊的小日子，对身边这个男人稳操胜券的时候，其实危机和阴影已经悄悄开始蔓延。

世界上并没有能够放进保险箱的感情，人性也都是脆弱的，连自己都不能永世相信，何况一个凡俗的男人？

情感实例： 杨慧 女 29岁

和丈夫结婚多年，一直保持比较良好的夫妻关系，他对我也很好，买菜做饭料理家务样样都做，就在我觉得我们会这样幸福地度过一生的时候，我却发现，丈夫出轨了。对于出轨，丈夫承认是他的错，但是他说是我完全忽视了他的心理感受，只把他当做一个能干活的机器，却不知道关心他，那个女人肯听他说话，肯安慰他，让他觉得温暖。

生活可以是平凡的，但是不可以平淡得令人厌倦和绝望，我们每个人都有责任为生活增添一点亮色，为感情添砖加瓦。你以为丈夫每天买菜做饭操持家务就代表着你们的感情高枕无忧，却忽略了枕边人的心灵需求，没有想到要关心这个人在日复一日的平淡生活的真实感受，以至于最后他的心走失了那么久，你还茫然无知，事情到了不可收拾的时候，他就是有心回天也无力自救。

做妻子的究竟失职到何等程度，才能让你的男人跑去和一个别家的女人去诉说心事？只因为她肯把他当做一个单纯的男人，肯听他说话，肯赞美和恭维他？

你的故事再次为我们展现了一个良家妇女、一个平凡的小妇人

自幸福的幻境中跌落的残酷现实，突然有一天，一切就都改变了，物是人非、残垣断壁。这个血淋淋的真相告诉我们，自以为是的生活是多么可怕。一份没有危机感，没有忧患意识的婚姻是多么容易崩溃。

三、说给女人的悄悄话

女人最容易迷失自己。

女性天生就是属于情感的，对于情感的追求，是一种与生俱来的宿命。她们经得起灾难、困苦、绝境，只要有情感的支撑，有一个牢固的信念，有一个美好的未来可以期盼，她们就可以是勇敢而无畏的。但是她们也会变得软弱、迷茫、混乱和绝望，只要你抽走她们最重视和依赖的情感支柱，她们就很容易萎顿成灰。

情感是女人强大的后盾，也是最致命的缺口。

所以就有女人一辈子都在这条路上寻寻觅觅，颠沛流离，吃尽苦头。永远都是在生命中回响着和别人有关的主题，自己先忘记了自己。

对生命的体验都是通过追求感情的得失之间获得，这样的人生再有起伏，其实都难免单一。

女人对于生命的责任和生存的视角，不应该如此单调。太多错综复杂的情感故事埋没了女性的灵性和坚强，太多曲折离奇的坎坷彰显了女性内在的缺陷和笨拙。什么时候，女性才能够跳出视野的局限，越过生命的坎坷和灾难，懂得用更大气、更宽容、更无悔的眼光来看待生活呢？

眼睛能够看多远，心永远都会走得更远一些。不要被女性天生的细腻、感性、执著所误导，自己告诉自己，其实女人也可以潇洒地应对感情的烦恼，用智慧去经营，而不是顺从命运的安排。只有有这样的意识，行动上才会这样跟随，就好像眼睛和心，一个在前面领路，一个紧紧相随。

就让我们来清点一下那些被女性与生俱来的柔情和软弱而牵挂住脚步，查找一下自己在很多情感选择和经营中的误区吧。

放弃自我成全了他人的世界

常有女人说，男人不可靠。其实，不是男人不可靠，而是世界上的很多人和事都不可靠。在没有战争和灾荒的年代，一些平凡的困难对于我们就是毁灭性的，比如男人的变心和背叛。如果我们并不能够预测和阻止这些天灾人祸发生的步伐，最起码，我们要有忧患意识。这种忧患意识不是天天都疑神疑鬼，担心可能的不幸的发生，而是要培养自己独立面对困难的能力和决心。

情感实例： 唐文 女 32岁

我丈夫的事业做得很好，养活我们一家三口人绰绰有余，我自己的工作收入一般，虽然我自己很喜欢，但是家人都劝我干脆辞职在家照顾孩子。我很矛盾，不知道怎么办才好，辞职吧，担心将来跟不上社会的脚步，不辞职吧，担心孩子得不到很好的照顾，一直左右为难。

一个孩子真的需要一个时刻须臾不离的母亲吗？一个孩子的成长难道是由被照顾的指数决定的吗？

答案应该是否定的。在一个孩子的成长和培养过程中，适度的忽视和教会他们考虑他人的需求绝对必要。对一个孩子给得太多，太及时，照顾得过于仔细和到位，其实是剥夺了一个人自我思考和进步的机会。对孩子最负责任的态度，是让他明白，即使父母，也不会无条件地对他，帮助他，有些问题，一定要自己面对和解决。培养他坚强，独立，懂得感恩和回报的健康心理，只有学会了接受和给予的人，才有真正的幸福和快乐可言。

孩子需要正确的榜样做引导。一个快乐充实、有见地的事业型母亲，可能远比一个嘘寒问暖的保姆型母亲在孩子心目中地位要高。孩子无须吃得最好，穿得最暖，但是他需要一个精神的偶像和支持，需要一个健康和谐的氛围。

全职太太的生活并不可怕，不是枷锁。但是需要警惕的是一个入能力和心智在一种舒适生活中的弱化。所以，为了孩子，做母亲的也需要接触社会，了解人生，有自己独立的、成系统的思想，用自己的人生经验指导孩子的成长。我们不能做一个孩子精神世界的旁观者，不能只给予物质，而追不上他思想的脚步。

辞不辞职不是重要的，什么样的生活方式都可以精彩，但是最关键的是，你不能为了孩子、家庭失去自我的锻炼和意识。如果不是必要，不要做太大的牺牲，否则你的心态会失去平衡。

不管到了什么时候，我们的生活多么顺利，一切多么完美，我们都要在自己的心灵中为自己留一个小小的角落，永远保留着自己可以独立面对世界、面对不幸的能力。其实没有什么可靠的，除了自己。只有自己对自己永不背弃，其余的，都是有风险的游戏。就像人体的某一种功能，我们要不断地锻炼它，强化它，才不会随着安逸了太久而失去这个法宝。

2

孤单地行走在家庭的责任中，失去了一个可以喘息的空间

很多女人把自己全心全意奉献给了爱情或者家庭，毫无空隙去关注这些东西之外的事情，总是当遭遇了变故和挫折的时候才发现，自己竟然没有一个朋友可以倾诉和分担。

生命是自己的，然而任何人都需要旁观者。尤其是我们平凡的人生，太冷清总归是寂寞的。

有的女性就是不喜欢与同性有亲密的交往，不喜欢在一个范围内有多个女性在一起竞争和分享风头，这是一种不好的习惯。一个

只有男性朋友没有女性朋友的女人其实是很可悲的，她没有地方和场合交流自己对于生活的态度和看法，不懂从同性之间进行学习和交流的重要意义，过多的一种男性思维，对于女性的生活并无太多实际指导意义。而且，如果一个女人总是喜欢与异性打交道，其实证明她本身就是非常不自信而且虚荣的人，总想用异性的肯定来证明自己的魅力指数。

只有我们愿意面对更优秀的女人，才能真正学习到她们思考问题和解决问题的能力，我们才会得到进步。真正忠诚、优秀的女性朋友是最贴心的，更能够带给我们男性所给予不了的关注和理解。所以，不管婚姻是怎样幸福，丈夫怎么关照，我们都应该有女人自己的空间，多和朋友在一起，多培养友谊，这样你的生活才能是充实的、丰富多彩的，是不寂寞和孤独的。

一个人的朋友可以从侧面印证这个人的素质和内在，朋友有水准那么我们多半也差不到哪里去。我们每个人的一生之中都要有几个那种可以随时随地倾诉衷肠的人，用她们的存在点燃我们生命的激情，让我们知道于琐碎的生活和沉重的负担之外，我们还有可以释放和喘息的空间。

女人有自己的朋友，能够结交高品质的朋友，而不仅是琐碎的家常应酬和家族亲缘，这证明一个女人的胸怀、境界和气度，通过与朋友的交往，可以提升一个人的生活品质 and 信念。现代生活赋予了女人更多的权利和空间，如果我们还是围绕着丈夫孩子票子房子，除了这些再无别的思虑，也许就会逐渐变得言语枯燥，生活乏味，丧失进取心，毫无建树，就是太辜负这个年代和自己了，也将逐渐地失去自己的个性和人格魅力。

3

只追求外在的光辉，让感情变成了秀场

很多女孩子更多看重恋爱中两个人在表面上的协调和风光，如

果不能在交往的过程中得到虚荣心的满足和外界的艳羡，就会无法投入。这样的方式，让感情变成了一种表演和作秀，外观是美的，但缺乏长久的生命力，而对于一个外表或许不够分数但是善良优秀的男人却会错过。

情感实例： 倩倩 女 23 岁

我们是相亲认识的，他这个人别的什么都好，但就是长得太单薄了，不符合我对男人外表的要求，看条件我很满意，但是一看他的样子我就不能忍受，即使他对我很好，也免除不掉我内心的反感。

不要因为条件接受一个人，也不应该因为外表就否决一个人的真心。你要自己作出判断，对于你来说，最重要的是什么，还有，当你决定自己选择了一个方向去走的时候，就要相应地承担和包容那负面的一切。你可以因为介意这个男人的种种问题不选择他，这没问题，人各有志，但是你最好不要在自己没有太多选择的情况下，因为贪图这个男人的某些优势确定了他，然后又在意他的问题挑这挑那，横看竖看都觉得配不上你，这种感觉屈就的心理是最煎熬人的。

当你不能两全的时候，你就要放弃一些东西。这种放弃要冷静，彻底，毫无牵挂。否则，你这种患得患失的性格和有点舍本逐末的生活态度会让你很难得到真正的快乐。做人这样是要走弯路的。

婚恋问题永远还是私人的事情。总的来说，你若付得起代价，你就继续自己的坚持，你若想要平凡的幸福，你就要懂得压低幻想。还是那句老话，人总是用自己所有的去换自己没有的，取舍不过就是看对你最重要的是什么。如果是人品，你就忽略品格之外的，是物质你就忽略精神世界的不足。就这么简单，就是别自己难为自己，要选择一样，还不甘心失去一样，瞻前顾后，左顾右盼，永远不得安宁。

聪明的人懂得珍惜自己的选择，不为难自己。承认自己只是个最普通的女人吧，没有能力承担更完美的东西，这样对你最好。认清自己的位置，熄灭自己的虚荣之火，懂得生活就在最平淡处。真心的关怀和疼爱，胜过一切浮华的外表。



不争取同盟就孤军奋战，爱情慢慢变成逃兵

在很多女性的概念中，女性就是家庭的，家庭也是女性的全部。所以就全心全意地在家庭中奉献，甚至都不会去观察男人的感受和行为，就那样的投入了。

家庭是两个人的战役，是双边关系的权衡，一个人再卖力也不会取得胜利。

创造一个温暖的家，外在的形式是次要的，重要的是能够调动男人内在的热情和动力。人性中都有劣根性，为什么说坏女人有人爱，好女人遭人弃，就是说经营感情和婚姻也有技巧，不是只有付出就会被人珍惜。那么既然人性就是这样，就谁也不要娇惯谁，让我们站在同等的高度讲话，平起平坐，这样纵然赢不得爱情，最起码赢得了尊重。

夫妻之间，关心和扶持应该是相互的，而不应该是单方的。一方无原则地付出不是爱，是软弱，是溺爱，对于孩子我们尚且不能无条件满足一切要求，何况是成年人？人都经不起娇惯，这种娇惯，会纵容他们对生活的不满，这也不利于今后在社会上的发展和立足。一个人，成年以后，其实最需要的是周到的物质需求，而是一个了解他帮助他面对自己的生活伴侣，所以真正的聪明女人，不是忍耐男人，纵容男人，而是能够走进男人的内心世界，帮他分析问题，共担忧患。

如果男性常年不参与到家庭生活的艰辛中，他们就根本不会知道我们付出得有多辛苦，他就会习惯性地认为生活的常态就是这样。

做得太多，做得太好，有时候反而是错。因为剥夺了他能够参与和给予回报的权利，没有给他实践的空间。只有我们让男性一起承担家庭的责任，他才能更好地找到在家庭中的位置，更能感觉家庭的珍贵。一个家庭责任感很强的男人，会让他在面临诱惑的时候能更理性一些，更谨慎一些。

婚姻也会有变数，人心也会有改变，如果没有一点奉献意识就走到尽头的时候，只能怪男人的薄幸，不知道生命其实也给了我们机会，而我们放弃了。

5 死守婚姻的堡垒，不能面对自然的改变

婚姻不再是一个堡垒，而是一场风险度极高的成人游戏。

遭遇婚姻的裂变对于女性心理和情感的打击，远比男性更为长久和剧烈。这对于本来就对感情有着更深的依赖性、寄托感和心理预想的女性来说，一场出轨就是一种信念的倒塌，一次背叛就是一段布满荆棘的心路历程，是刻骨的伤，是无法替代的迷茫。

有时候，拥有了知识、地位和修养的现代女性，遭遇到的婚姻裂变以及人生误区，为什么不见得就比以往的无知妇女要少，而且更复杂，更懦弱，更难以解决呢？这可能就是因为知识不仅赋予了女性更强的生活能力，也带给女性对命运更高的要求 and 不能自我解脱、自我释放的压力，面子、虚荣、还有所谓修养束缚住了一个人解决问题的能力 and 最直接的方式，不敢放手一搏，不够泼辣，缺少一种活生生的斗志，怕人说不够优雅，没有修养，没有办法说出心里最真切的感受。所以，就会被对方掌握住弱点，追求完美的个性，压制了自己，也成全了别人。

然而，就像太阳照样升起一样，日子终究是要过下去。我们痛，我们不能忘记，这都不重要，重要的是，如何在时光穿梭的过程中治疗自己的伤口，恢复对于生活的信心，不要被一个男人的软弱和

无情遗失了一生的幸福。

婚姻的裂变也是一种标志和警告，向我们昭示了我们婚姻内部的隐患和缺陷，撕开了我们从来都不曾注意过的、被忽视的两个人之间的問題。虽然这个代价确实惨重，但是如果能够让我们从此有一个可以修补的机会，提醒我们更正一些错误，那么我们也不要拒绝原谅和吃苦。

女人不是全部为婚姻而活的，家庭不应该是女人生命的全部。女性和男人都一样，在这社会上立足，凭借的是自己的能力、智慧和手段，在现在这个开放活跃的社会中，只要有我们生存的本领，活出自己的个性和光彩，就不怕没有人珍惜。现在的男人都很理智很清醒，寻找一个能和自己并肩战斗的伴侣远比找到一个年轻但是无能的女子强得多。和一个人的平庸、无能、琐碎相比，婚姻的失败是最小的事情了。即使在婚姻中，能够依靠自己的独立生存能力赢得伴侣的尊敬也很重要。

婚姻的失败是一种不幸，但是我们的工作能力和坚强是我们的意外的珍宝，是我们最大的幸运。这是谁也带不走，谁也夺不去的优势。只要有了这些，我们就永远不会失去自己，而我们只要拥有了自己在这个世界的立足之地，我们所梦想的幸福生活、我们所盼望的生存方式都会来到。



希望用制裁对方的形式来赢得关注，但是常常适得其反

女人不管到了什么年龄，对于男人总是满怀希望的。她们总是希望男人的理解和疼爱，希望自然的被宠爱，而对这种意愿，又往往不希望通过正常的方式来表达，而是闷在心中，焦急地等待，满心地幻想。

这是女人最容易出现的问题，她们总是认为男人有责任对自己察言观色，一旦自己出现不高兴或者对什么事有意见的时候就应该

主动地过来询问、安慰、检讨，这样自己才会顺势下台。于是，女孩子在对男人不满意的时候自己生闷气，希望男人会自动地发现自己不高兴了，明白自己生气的理由，因为男人不能发现或者不懂得哄自己而更加生气，常常本来是一件小事，最后因为男人的麻木而酿成了更大的风暴。而在这些问题升级的时候，男人往往是茫然而无知的。

因为男人不是这样思考问题的。他们的思维决定了他们也很难懂得女人的这种小心计，他们希望女人有事说事，直截了当，不要绕弯子。你越是闷着，他们越是不明白，还觉得很厌烦。刚开始的时候可能还会用心去捉摸捉摸，时间长了，你总玩这一套，就不耐烦了。

女人有这样的心态是因为错误地定位了女性的位置，觉得女人就应该是得到男人的尊崇和爱护，就应该把男人搞得团团乱转，时刻揣摩自己的心事，把恋爱变成一种公主和奴仆的游戏。而忽略了感情能够维系下去的是平等，是互相协调妥协的过程，而不是一方不断强调自己的要求需要得到尊重。

女人在感情中只会获得短暂的上风，然后就降落到一个基本平等的问题，千万不要错误地估计了形势。小小的任性很可爱，但顽固到不肯面对现实去索要男人始终的关注，只能惹人讨厌。要学会主动地表达自己，用正确平和的方式进行沟通，引导他重视你的感受，达成基本的一致。

7 在感情中不能接受自然的平衡，失去了平等的相处只能变成一相情愿的游戏

也许每个女人的心中都藏着一个梦想，就是永远被人当做小孩子一样的宠爱和娇惯，女人也最容易被那些肯把自己当做孩子一样的男人所打动。但是女人也是最经不起娇惯的，常常会把男人在追

求过程中刻意的逢迎和尊崇当做永恒的东西，错误地估计了形势，以为自己可以永远站在这样的位置之上，从被追求的热烈和殷勤来判断对方的诚意，所以，不考虑对方的感受，不能接受自己和对方开始保持平等的这种变化，无法接受感情趋于平淡之时男人些微的怠慢。

恋爱中往往就是这样，男人主动，女人被动，等女人被打动之后，就是女人主动，而男人偏于被动了。为什么是这样，就是因为一般来说女人和男人把感情放到了不同的位置，男人攻下了这个堡垒就认为是告一段落，下面就是顺理成章的相处，而女人的热情是从被攻下开始的，所以等男人开始觉得关系固定的时候，却恰恰是女人需要释放的时候，在时段上的不同步就造成了这种无法认同的感情上的分歧。

如果女人被惯坏了，就很少明白尊重对方的道理。总是沉浸在曾经被男人百般呵护的境遇中不能自拔，索取太多，考虑对方太少。而男人因为传统观念中形成的要爱护女人才够男人的观念束缚着，觉得忍耐刁蛮的女友也是一种风度的表现，所以在能够忍耐的范围之内基本不会表现出来自己的反感和意见，这就让女人更加盲目地享受着自己的特殊待遇，而不懂得危机和阴影已经悄悄到来。

不要太任性，不要强求一个人对你低头，证明对你的感情。什么样的爱都会在这样的环境中被磨掉。要懂得接受和原谅对方偶尔的疏忽，要能够替对方承担压力，而不是光顾着发泄自己的情绪。只要稍有违逆就勃然大怒，只能证明自己更重视自己的感觉，而不是这段感情。

别期待男人会永远对你呵护备至，视为珍宝，那样的过程不可能持久，因为每个人都无法屈就着谁生活太长时间，没有自然的平衡，感情就会变成一相情愿的游戏，只看到了开始，却不知道原来也会过去。

8

爱得患得患失，缺乏自信的感情注定就会失望

初次恋爱常常会犯这样的错误，不善于处理恋爱中的距离，沉浸感情太深造成过度的关注细节，患得患失。尤其是个性不够独立的女孩子，重视感情的外在形式大过对于感情本身的体察，会过度依赖两个人之间的感情和关系，总是需要一些外在形式的证明，一旦得不到就会幻想最坏的结果，影响自己对于感情的判断。

对爱情，有些女孩子没有太明确的认识和肯定，他对你好，你就觉得是爱了，他对你不那么热情，你就找不到感觉了。其实所有的恋爱最后都会平淡，没有谁的热情总也不熄灭，过去对你好是要争取你的认可的一种手段，会变化的男人遍地都是，不要对此太缺乏想象力。

爱情从来都不会是一念天堂一念地狱，这个人也不会是一下子爱你，一下子又不爱了，变化的是你那不够确定的信念和心情，不是他。要有能够把握住对方的感情和内心的能力，至于怎么表现自己的感情，还是不要太刻意，自然一点会更长久。你委屈了，就会形成一个心结，早晚会成为感情中的障碍。

所以，女人的这种不断地纠缠细节，动不动就怀疑“你是不是爱我的”个性，是情感中最大的杀手。男人会因为穷于解释而厌倦这种令人窒息的爱，有时候悲剧就是这样造成的：你觉得对感情没有安全感，所以你就去寻找那些可以的证据，但就是在你这样寻找的过程中，你渐渐地失去了这段感情，然后你就可以放心地说了，原来这感情的确不会长久。

其实是你自己亲手缔造了悲剧，往往这样的人，只有经历一次失去才会明白这个道理。

要多用自己的观察和智慧去确定感情的质量，在信任这个人 and 这份感情的基础上，多充实自己，给自己在感情之外寻找到乐趣，

让这个人和你在一起的时候，感到你是富有活力和快乐的，千万不要将不在一起的时候将自己内心酝酿的爱和期待变成了另外的东西：一种因为过于满胀而导致的失望的责备，这样反而会隐藏了自己真实的心情，让对方感受到的都是不满。

感情是为了让大家的生活更充实，是点缀生活的，而不是生活的全部，不能成为超越在生活之外的负担。



用爱来围困男人，设定了一个日益狭窄的天地

有时候女人会嫉妒自己所爱的人能够从别处得到快乐，这是一种非常矛盾的心理，一方面希望自己爱的人能够幸福，另一方面却会因为他们真的自己寻找乐趣，反而会觉得自己的权利受到了侵犯。这种心理是很微妙的，甚至微妙到自己都感觉不到，去找其他的借口和理由来发泄自己潜在的不满。

比如女孩子因为男人不用业余时间多陪着自己，却满足于和朋友在一起进行自己的其他爱好而觉得不高兴，其实也是这样的心理在作祟。不好意思明确地说出来，也不愿意承认自己有这样的心理，就利用其他的理由和渠道，例如习惯不健康了、是不是不重视自己了等发作出来。

男人注定和女人不同，当然这是通常的规则，女人更不容易厌倦两两相守，而男人更容易希望在拥有爱情的同时也会获得另外的快乐的渠道，他们的快乐更广泛更直接，这一点，值得女人效仿。

男人不可能永远守着你，他需要有自己的空间和自我的爱好，这和爱不爱你没有关系。如果他曾经在热恋的时候有这样的表现，那也只是在情感热烈的时候所产生的超乎寻常的动力，也不可能持久，他最后总要回到自己熟悉和习惯的生活状态中。

少女的时候可以幻想恋爱是甜甜腻腻的感觉，一个人无时无刻不在你身边围绕，不在的时候也会惦记着，思念着，找到每一个机

会告诉你说他爱你，这也许就是热恋的美好，但是人总要长大，恋爱总会稳定到一个稳定的阶段，感情也要融化在生活的细节中间，不再是单独的为一种形式而存在。

当他在享受另外的空间的时候，不要用哀怨的眼睛盯着他，而是应该也找到这样的机会和境界。一个人只有心宽广了，你要最后成长为一个人的伙伴、懂得体谅和关心他，才可能收获长久的感情。

生活就是这样，以快乐点燃快乐，快乐会加倍，做一个快乐的人，我们会赢得更多快乐。

——晚睡