

幸福是一种心态

夏沫/著

幸福不是你能左右多少
而是有多少在你左右

唯有懂得爱，才会有真爱

一句让爱情婚姻得以甜蜜长久的绝世箴言
一本让你离幸福殿堂越来越近的愛情宝典

在爱情这场拉锯战里，
谁也不是谁的谁，
只是谁爱上了谁，
并珍惜了谁。

爱情能量书
婚恋智慧书
婚姻维稳书

中国商业出版社

幸福是一种心态

夏沫／著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福是一种心态 / 夏沫著. —北京: 中国
商业出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5044-8950-0

I. ①幸… II. ①夏… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 070565 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市京东印刷厂印刷

*

710×1000毫米 16开 14印张 163千字

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

定价: 32.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

Preface

序言

谁遇见了谁，谁珍惜了谁

从古至今，若说有什么东西从未淡出人们的关注，那一定是爱情。人人都渴望爱情，人人都离不开爱情，人人的幸福又往往和爱情是联系在一起的。

那么，爱情到底是什么呢？

相信一千个人会有一千种解释。懂得在生活的细节上欣赏对方的一举一动，一颦一笑，这是爱情；能细心体会对方为自己所做的一切，并感激他（她），这也是爱情；承认两人都不完美，接纳彼此的缺点，让对方做真正的自己，给对方成长的空间与机会，这更是真爱的表现……其实这些都可以用一句话来代替：爱情，就是要彼此珍惜！

也许我们都曾被告知：“在这个世界上总有一个人在等你，无论你在什么地方，无论是什么时候，反正总有那么一个人。”事实上，那些所谓的“总有一个属于你”，不过是文学艺术化的理想。现实中的情况是：没有谁生来就属于你，也没有谁注定是谁的。在爱情这场亘古不变的追逐里，其实没有谁是谁的谁，只有谁遇



见了谁，谁珍惜了谁。

茫茫人海里，原本陌生的两个人可以成为爱人，着实不易，理应好好相爱，共度一生。这种百年好合的境界，不能光靠运气与缘分，而必须以“努力学习”“不断成长”的方式来处理。否则，即使你遇到一个当时认为非常登对的人，只要一方或者双方在后来的日子里不珍惜，相爱也会变成相互折磨、相互伤害，对的人也可能变成错的人，现实中那些支离破碎、岌岌可危的婚姻并不在少数。所以爱情从来都是一种互动的关系，并不是单方面看一个人好不好、够不够优秀，而是看两个人在一起的时候是否相互珍惜。

相互珍惜的人，因为懂得相互付出、互相关怀，都愿意舍掉自己心爱的东西去送给对方一份合意的礼物；相互珍惜的人，因为懂得相互容忍、相互理解，都愿意放弃自己的一部分，来成全对方的好；相互珍惜的人，因为懂得相互守护、相互支持，都愿意对自己的承诺负责，来给予对方一辈子的幸福……一份长久的爱情，无非就是“珍惜”二字。学会了珍惜，并找到一个珍惜自己的人，你离幸福就不远了。

谨以此书，献给更多寻找幸福的人。

Contents
目录

第一章 选择你爱的，爱你所选择的

找到并抓住那个陪你走完这辈子的人 / 3

熊熊怒火，烧伤的是爱情 / 7

你是不是雇佣了“表情杀手” / 10

为了爱情说谎，反而会伤了爱情 / 14

世间万物，唯爱人不能比 / 17

爱，不是改变对方，而是改变自己 / 20

欣赏对方的不同，拥抱彼此的差异 / 24

如果离不开，就别提“离婚” / 27

第二章 沟通，请用对方世界的语言

沟通，先从认真聆听开始 / 33

有时候，态度比内容更重要 / 36

别再迷恋那份不需开口说的默契 / 40



- 把架吵好了，就是沟通 / 44
- 学会让批评变成意味深长的关爱 / 48
- 爱情里，拒绝“沉默症”患者 / 51
- 爱情无对错，争吵不讲理 / 55
- 受伤，皆因不能站在对方的角度去想 / 58

第三章 再亲密的一对，也是两个人

- 围城里，先别急着摘掉面具 / 65
- 亲密仍需有间，让距离为爱保鲜 / 68
- 没有看不厌的美貌，有个性才有魅力 / 72
- 独立，让你在爱情中永远保有自尊 / 75
- 把“不过于依赖”作为爱情的信条 / 78
- 为婚姻立界限，爱才有存在空间 / 82
- 先爱自己，才能更好地去爱别人 / 85
- 这才是爱情：相互勉励，共同进步 / 89

第四章 给予的与需要的别成不等式

- 只做“新娘”不做“娘” / 95
- 尊重爱人嗜好，也是爱的演绎 / 98
- 挑剔，并不能使事情变得更好 / 102
- 别把“礼貌”丢在爱情之外 / 105
- 能成爱人，是因为能忍受对方的丑陋 / 109

承受爱人的怒气，也是爱情的一部分 / 112

单向索取的爱，撑不了多久 / 116

懂得心存感恩，才能邂逅幸福 / 119

第五章 两个人的未来，两个人创造

爱情也需要早日“修成正果” / 125

女人尊重男人，男人体贴女人 / 128

爱情，不是偶尔才点燃的绚烂烟火 / 132

真爱就是彼此相信，互相支撑 / 135

用一生的时间来守候爱情约定 / 139

事业固然重要，但也别冷落了家庭 / 142

理财：人必生活着，爱才有所附丽 / 146

第六章 情外谈情，你玩不起的浪漫

爱情本身就是需要彼此的忠贞 / 153

冲动是魔鬼，一时激情后患无穷 / 157

反省：爱人出轨，谁之过？ / 161

用背叛报复背叛，冤冤相报何时了 / 164

斩断旧情，新的幸福才能上路 / 169

原谅，也是爱情的一种方式 / 173

让我们“执子之手不相疑” / 177



第七章 两个人的爱，两个家庭的情

不被祝福的爱情又怎么能长久？ / 183

和睦，是在妥协和让步中获得的 / 186

做好“双面胶”，不受夹板气 / 190

毋分彼此，爸妈都是一样的 / 193

爱人爱人，更爱对方的亲人 / 197

二人世界，不能因孩子而毁灭 / 201

附录：爱情物语 / 205

第一章
选择你爱的，爱你所选择的

找到并抓住那个陪你走完这辈子的人

结婚，是爱情在现实生活中的真实存在，它不是虚无缥缈的，而是活生生存在于日常琐事中，由此构成了温馨的人生画卷。只有本着结婚目标而去的恋爱，才会让心灵舒畅。因此，在人的生理年龄和心理年龄都达到最佳状态的时候，男人、女人最大的任务之一就是找到一个陪自己走完这辈子的人，所有努力都奔着这个人、这个目标去，这样才会避免在情感的沼泽里迷失方向而浪费时间，这样才可以在最后一刻收获自己的完美婚姻。

那么，如何选择另一半，应该坚持怎样的标准，在什么情况下应该退让等，这里面大有学问。

有一对双胞胎姐妹，她们外貌、性格都差不多，但是两个人的婚姻生活却大相径庭。姐姐总是担心嫁不出去，于是碰到了一个条件稍好的男人，就抓紧时间考核对方。看到这个人各方面条件都不错，她就立刻抓住了他的心，在20几岁就把自己嫁出去了，过上了幸福的生活。

妹妹给自己未来的老公设定了一个很高的期望值，其中包括身高、肤色、性格、学历、收入等都要符合标准才行。结果，对



方要么这里有瑕疵，要么那里不符合条件，妹妹见了一个又一个男人，转眼过了30岁，仍旧孑然一身。后来，她经受不住内心的压力，匆匆选择了一个人结婚。这种盲目行动的结果是，两个人婚后争吵不断，很快就离婚了。

茫茫人海中，挑对爱人有时就像中六合彩那样难，我们应该给自己设定一个最低期望值。在这个底线基础上尽量拔高，才会有更多选择机会。永远不要期望太过优秀的那些人，最好的未必适合你，找对人才是关键。而一旦选对，一生的幸福也便有了最好的保障。

那么，能给自己下半辈子幸福的爱人有什么特征呢？

对于女人来说，爱人必须能兼顾事业和家庭。男人绝对不能没有事业心，但如果他的事业心太重，用在家庭和你身上的心思就会很少，你要他陪你逛街，他说没意思；你要他陪你看电影，他说没时间。他事业取得了成功，你也跟着风光，但那是别人看到的，别人看不到的是漫漫时光里你的寂寞。只有那些事业心不是过重的男人，才懂得对你体贴入微，宠爱有加。此外，值得以身相许的男人还要对你有更多宽容、体贴，哪怕他们在某些地方不尽如人意。如果对方把你看成是一个永远长不大、最不懂事的孩子，凡事为你瞎操心；如果对方不太在乎你的容貌，而是看重你的内在气质，善于发现你的优点与魅力，那么这样的男人可以托付一生。

对于男人来说，一位可以相濡以沫的好女人，应该具有以下特点：她不仅温柔、体贴，而且善解人意，能够给男人提供必要

的支持，懂得帮他创造成功的条件。起码，在家庭里，好女人会扮演好妻子、儿媳与母亲的角色，不让男人有后顾之忧。如果能帮助男人建立起良好的人际关系，进而使其获得事业上的成功，更是弥足珍贵的。尤其是当男人面临巨大挑战的时候，女人要坚定地站在他身后摇旗呐喊，陪伴男人度过坎坷岁月，与其生死与共。

但是，选择不是一切。无论男人，还是女人，都不能把一生的幸福寄托在婚前对异性千锤百炼的挑拣中。因为，爱情与婚姻中最重要的是养护、滋润，只有投入感情、持续努力，才会在风雨后迎来风和日丽的好天气。那种不懂得珍惜另一半，甚至苛责对方的人，只能扮演破坏者的角色，到头来害人又害己。

那么，在找到一位合适的结婚伴侣之后，应该怎么把握住幸福呢？

1. 不能太注重个人感受

许多年轻人在恋爱中，太注重个人情感，把自我放在了一个很重要的位置。为了保持自己的尊严、荣耀，故意难为伴侣，或者不照顾对方家人的感受，这种做法偏离了和谐共处的原则，缺乏家庭生活的协作氛围。正确的做法是，兼顾对方的心理诉求，在妥协中建立稳固的信任关系，实现相互帮助的局面。

2. 多进行沟通

没有哪两个人是天然适合生活在一起的，两个人的生活重在磨合。而磨合期最需要的是有效沟通，双方要摸索适合彼此的沟通方式，尽可能用幽默的语言化解矛盾，多花些时间在沟通上。两个人应该有默契，让对方理解自己头脑中的想法。有的女性特



喜欢玩“猜谜”游戏，殊不知，天长日久，会给生活埋下隐形的地雷。

3. 多看看对方的优点

确立了爱人关系后，切忌急躁，要认真研究、了解、分析对方，多看优点，少看缺点，努力找寻双方感情的结合点。爱人之间只有相互欣赏、相互鼓励，才能携手演奏出一曲人间美妙动听的天籁之音。如果你总是盯向对方的缺点，并且用讨厌、仇视、挖苦、讽刺式的方式打击对方，很可能会让你们的关系受损。

4. 要学会“闭一只眼”

爱之初，男女之间往往是将自己最美好的一面展现给对方。一旦生活在一起，各自的缺点就会暴露出来，倘若这些弱点和不足无碍大局，那你就闭上一只眼。不看或少看那些弱点与不足，别去苛求对方，自然会减少许多不必要的麻烦。富兰克林说得好：“结婚以前睁大你的双眼，结婚以后闭上你的一只眼。”每个人都不可能完美无缺，只要不是原则性的大问题，就不要太过较真，求全责备，而应该多体谅、多包容，这样彼此相处才会和谐，婚姻才能得以延续。

总之，在恋爱中始终想到上述这些问题，检讨自己的作为，及时纠正不当的言行，这将使你距离甜蜜与幸福的婚姻殿堂越来越近。

熊熊怒火，烧伤的是爱情

“在天愿做比翼鸟，在地愿为连理枝”的美好爱情人人向往。然而，这美丽的爱情光环一旦被熊熊怒火点燃，爱情本身自然就在劫难逃。因为，爱情绝非如罗曼蒂克的人们所想象的那样，它是建筑于一种本能之上的制度，且其成功的条件不仅要有肉体的吸引力，而且也要有意志、耐心，相互的接受和容忍。能彼此控制自己的情绪，才是维系和谐、长久爱情的主要因素。

乔治和艾达都是上班族，两个人都是清晨出门，工作一天才能回到家里。

最近艾达正在和乔治赌气，艾达觉得乔治没能和她一起分担家务，两个人一样都工作，都为这个家庭而奔波劳累，她说着说着就忍不住对乔治大吼起来。

这样的河东狮吼，乔治并不理睬，转而，艾达要求和乔治谈谈。

“好吧，乔治，我们得谈谈了。我上一天的班，还要做大部分的家务，我觉得自己要崩溃了。”即使如此，乔治还是大喊道：“哦！你又来了！好吧，那你告诉我，你想要我怎么做？”



艾达马上意识到不能这样逼迫丈夫回答，转而温和地说：“亲爱的，听起来你是在为这件事而生气呢。”

乔治也不再那么生硬：“不是，我并没有生气。但是每次我都觉得我已经很努力地在做了，但是好像永远都不够似的。”

“所以，我这样，你也觉得受不了？”

乔治说：“我能感受到你的辛苦，真的。可是我的问题的，我回到家也是一样的疲惫。我想我们是不是能够商量出一个办法解决这个问题？”

很快，对立的情绪缓和下来，乔治和艾达通过情绪上的交流帮助他们消减了彼此的怒气，也帮助他们化解了彼此的心结。

生气，并不见得可以使你赢得可控制权，却会无可避免地刺伤对方的心。幸好，乔治和艾达懂得这个道理。

遗憾的是，现实生活中的我们在这方面做得并不好。其实，很多人也承认自己用愤怒的语气或者高傲的态度对待爱人并非明智之举，但对方有时候实在让人生气。在他们看来，爱人不应该犯这样的错误：用完厨房总不收拾干净，用完马桶总不记得冲水，出门总是磨磨蹭蹭……可是，这不就是爱情的本来面目吗？当褪下花前月下、卿卿我我的美丽光环，柴米油盐酱醋茶的平淡生活正是爱情的真谛。因此，看到对方令自己不满的地方，我们也根本没有必要发脾气。既然爱情还在，那么就要包容对方的一切，不管是缺点还是优点。

不过，很多时候，说起来容易做起来难，要想控制自己的怒火，这并不是一件容易的事情。