

银汉 传播

Happy
Ladies

幸福女人 的360°必修课

生活角 节目精华

SHENG HUO GUANG JIAO

车军真◎主编

Happy
Ladies

知识出版社

银汉

幸福女人 的36堂必修课

生活角 节目精华
SHENG HUO GUANG JIAO

车军真◎主编



知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人的36堂必修课 / 车军真主编. —北京:
知识出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5015-5928-2

I. ①幸… II. ①车… III. ①女性—婚姻问题—案例—中国 IV. ①D669.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第006342号

责任编辑: 颜小虎

幸福女人的36堂必修课

知识出版社出版发行

北京阜成门北大街17号 电话 010-88390764

新华书店经销

北京市通州富达印刷厂印刷

ISBN 978-7-5015-5928-2

*

2010年2月第1版第1次印刷 开本700×980 1/16

印张12.5 字数150千字

定价: 28.00元



女人，要活得好好的

当一个第三次结婚、又第三次被丈夫抛弃的女人，在极度绝望想自杀之前给你打来电话的时候，你肩负的是什么？

当一个母亲苦于无法走进女儿的内心，无法说服女儿好好读书，向你投来求助目光的时候，你应该做什么？

当一对白发苍苍的老夫妻，手捧着鲜红的锦旗，颤颤巍巍地送到你面前，感谢你为他们解决了久而未决的子女赡养问题时，你的心里在想什么？

从2004年8月开播至今，《生活广角》就在责任与承担之间不断加码前行。从每天几百个热线电话里，我们倾听着每个人的情感故事。从一次次的现场解决中，我们感受着人性的些许的功利和未泯的温情。我们坚信，矛盾不可怕，可怕的是面对矛盾的私心和解决问题的失衡。我们要感谢那些前来出谋划策、用心良苦的法律专家、心理专家和调解员，他们和我们一样，把当事人视同自己的父母姊妹，用自己的真情和智慧，解决了一个又一个生活难题，化解了一场又一场情感纷争。

不知不觉，《生活广角》走过了5年；不知不觉，已经有近2000个家庭得到了我们的帮助。诚然，我们不是神仙，不可能点石成金，化腐朽为神奇，但是我们可以做有心人，期望节目中给出的解决情感问题和法律疑惑的方法能带动无数个电视机前的家庭，让他们都能够成为医治情感创伤的有心人。

2006年，我还是《生活广角》节目编导的时候，接触过这样一事情：一个20多岁的女人小贺打来求助电话，请求我们帮助她活下去。原来，她几年前嫁给了一个大自己19岁的男人，婚后很快生了孩子，结果她的生活就被彻底控制了——出入要报告，花钱要申请，甚至就连穿哪件衣服都要得到丈夫的首肯才可以。小贺没想到婚姻是这样的，就毅然和丈夫离了婚。然而，离婚后的小贺才发现，自己不仅一无所有，更失去了独立生存的能力，比起离婚前，丈夫

夫管束的日子，现在衣食无靠的生活似乎更加凄惨。节目中，我们请来了心理专家和法律专家，深入剖析小贺的生活现状。心路历程和结婚、离婚的细节，结果法律专家发现了他们离婚协议上的一处重大误解，小贺完全可以争取到婚后房屋的一部分权利；而心理专家则给小贺进行了心理疏导和信心重建。之后，我们和她的前夫取得联系，几番努力之下，前夫同意按法律规定补偿给小贺20万元房屋折价款。至此，我们为小贺争取到了她应享有的财产权益，给了她生活的保障。

我讲这个故事的目的还不在于此，而是在2008年的一天，已经成为《生活广角》的制片人的我，突然接到了小贺打来的电话，她声调极其欢快，问我是否收到她寄来的一箱大蒜。原来，小贺在得到节目的帮助后，不但生活有了基本保障，心理上也逐渐摆脱了婚姻造成的阴影，经过干清洁工、导购员等工作后，积累了社会经验，现在做起了大蒜购销的生意，人称“贺老板”了。

大蒜早收到了。我则透过这个事情，想了很多。

女人，如何看待自己？如何经营自己？都说女人是弱者，为什么？那是因为女人愿意示弱。想想两年前小贺绝望的样子，再看看现在的贺老板。想想，女人，应该怎样活？而我们，又能通过什么方式告诉电视机前的观众：生活，应该怎样度过？

幸运的是，机会来了。值此银汉文化传播有限公司成立10周年之际，在全组每位编导的努力下，在北京知道文化传播有限公司的协助下，我们得以梳理出这些年来故事，找到了“幸福女人的36堂必修课”这样的切入点，将我们在这些年中接触到的有关案例进行总结，并试图以感悟的方式引领大家走进一个个生活的伊甸园。文中涉及的案例都是真实的，它就发生在我们身边。一起来吧，从恋爱、婚姻、亲子、婆媳到赡养，从心理困惑到法律纠纷，一起来感受我们的生活，剖析我们的生命，经营我们的人生。

最后，祝福每一个女人在生活的每一个阶段，都活得好好的。

程真

幸福女人的36堂必修课

生活·角 目录 CONTENT

- 第一章 珍惜身边的人 / 001
- 第二章 爱情不是一味的付出和迁就 / 006
- 第三章 温柔是女人最好的武器 / 011
- 第四章 我的幸福我做主 / 017
- 第五章 幸福不是“赌”来的 / 022
- 第六章 爱他人，先要学会爱自己 / 027
- 第七章 学会释放自己 / 032
- 第八章 猜忌是束缚自我的心结 / 037
- 第九章 婚姻是两个家庭的联姻 / 042
- 第十章 女人滔滔不绝，男人逃之夭夭 / 047
- 第十一章 爱要经常大声说出来 / 053
- 第十二章 男人出轨，妻子是“扳道工” / 058
- 第十三章 学会有效沟通 / 063
- 第十四章 别做男人的附属品 / 069
- 第十五章 男人和家庭不是女人的全部 / 074
- 第十六章 别让更年期杀了你的幸福 / 080
- 第十七章 不要用成见和爱人相处 / 086
- 第十八章 宽容与原谅使你更快乐 / 091

幸福女人的36堂必修课

人生哲学

- 1. 学会爱自己 / 097 爱，更要学会爱 / 097
- 2. 学会尊重 / 103 家庭暴力一次也不能忍 / 103
- 3. 学会宽容 / 109 别滥用宽容和隐忍 / 109
- 4. 学会放手 / 114 可以再婚，不能再错 / 114
- 5. 学会选择 / 119 不要用模具去寻找爱人 / 119
- 6. 学会沟通 / 124 爱，不是占有不是控制 / 124
- 7. 学会忍耐 / 129 别让孩子成为第三者 / 129
- 8. 学会规划 / 134 别给孩子“定制”未来 / 134
- 9. 学会道歉 / 139 学会对孩子说“对不起” / 139
- 10. 学会面对 / 144 当更年期遇到青春期 / 144
- 11. 学会榜样 / 149 父母是孩子最初的榜样 / 149
- 12. 学会表达 / 154 两代人之间也要学会说爱 / 154
- 13. 学会放手 / 159 不要试图包办子女的生活 / 159
- 14. 学会换位 / 164 婆媳学会换位思考 / 164
- 15. 学会感恩 / 170 感恩属于你的命运 / 170
- 16. 学会珍惜 / 175 不要让金钱伤了亲情 / 175
- 17. 学会微笑 / 181 给不能改变的事一个微笑 / 181
- 18. 学会遗忘 / 186 失传的幸福咒语 / 186

第一堂课 珍惜身边的人



观点板书

于千万年之中，茫茫无际的时间里，没有早一刻，也没有晚一刻，遇见你要遇见的人；于千万人之中，芸芸众生的空间里，没有早一步，也没有晚一步，爱上了你要爱的人。这难道就是上天赐予的缘分？遇上了就不要放手。一个女人，要懂得如何收起自己的虚荣、放纵、嫉妒和狭隘，用心去呵护、去滋养得之不易的真爱，才能真正得到幸福。

这个世界上，真正爱你的人和你爱的人就在身边，无论是“山无棱，江水为竭”，还是“冬雷震震，夏雨雪，天地合”，永远不要放开他的手。



课堂开场白

“曾经有一份真诚的爱情放在我面前，我没有珍惜，等我失去的时候我才后悔莫及，人世间最痛苦的事莫过于此。”《大话西游》里至尊宝对紫霞仙子的这段告白世人皆知，而《生活广角》这期节目——《舍不得放开你的手》，简直就是《大话西游》的生活版。

年轻姑娘小韩做了一些让男友无法理解的事情，他们分手了。可是分手后的小韩在反省中发现，男友才是自己最爱的人。为了求得男友的

回心转意，她亲手叠了999颗幸运星，每颗星星上都写着：“对不起，其实我挺爱你的。”可惜的是，999句真诚的道歉也挽回不了男友的心，他们再也回不到从前了……

主持人：“小韩的年龄还不是很大，所以这段经历对她来说，现在看不是好事，但是从长远来讲，绝对是件好事，对你（小韩）来讲，我们更希望你能够往前看，如果爱情再一次来到你身边的时候，就要学会珍惜了。”

人们总是容易忽视身边的东西，有时爱人就像一杯水，天天都在喝，喝的时间久了，觉得味道平淡，面目可憎，就慢慢不珍惜这杯水了，甚至烦恼时拿它撒气，一手推翻在地。覆水难收，等到口渴难耐的时候才发现杯子碎了，解渴的水早就干成了水渍。与其等到口渴时再想起这杯水的好处，懊恼生气，不如现在就学会珍惜。爱是要珍惜的，爱情是要经营的，聪明的女人，认真地去对待那个爱你的人吧，有了他，你的生活才是完美的。



节目讨论

韩小姐和男朋友丁先生恋爱已经有两年了，因为丁先生比韩小姐大四岁，所以在很多事情上都很迁就和容忍韩小姐。韩小姐喜欢吃的东西，丁先生跑到十几站地之外的地方给她买回来；韩小姐刚到西单上班，不会坐地铁，丁先生就早起晚归地陪她上班；韩小姐在工作中遇到了同事的挤兑，他又拔刀相助，扮演顾客给足了自己女朋友面子。

韩小姐在说起这些的时候，脸上充满了甜蜜：“反正只要在我不开心的时候，或者我最痛苦的时候，他永远都是安慰我。我们每次吵完架之后，我就觉得他永远都会回到我身边，不会离开我。”

正是因为这种想法，好强又爱面子的韩小姐幸福地享受着丁先生的

爱，有时在朋友面前也对男朋友很苛刻，她觉得这样自己很有面子，这些事情丁先生虽然不高兴，但还是容忍了。

直到有一天，矛盾爆发了……

韩小姐和朋友出去玩，回来之后，脖子上留着两个吻痕。丁先生追问原因，韩小姐说是和女朋友闹着玩的，最后才承认是和以前男朋友见面了。两人由此引发了争吵。丁先生一怒之下把韩小姐赶出了自己的家门。

从男友家中离开，韩小姐没有认真地考虑过自己的问题，反而觉得可以趁此机会“抻抻”丁先生：“那阵我心里特别踏实，我就觉得，没有你，我的生活照样可以过。”

三天后，丁先生还是原谅了韩小姐，打电话让她回家，为了所谓的面子，韩小姐坚决地拒绝了他。

一周后，丁先生又给韩小姐打电话，说想见面再聊聊。当时，韩小姐正在外面和朋友吃饭。于是，丁先生去饭店找她。但发生在饭店门口的一幕却惊呆了丁先生，韩小姐正在和一个男人接吻，而且这个人并不是韩小姐以前的男朋友！原来，为了报复丁先生，让他知道自己不是没有人追，韩小姐和一个当时正在追求自己的男孩子约会了。

丁先生原本就因为韩小姐脖子上的吻痕耿耿于怀，现在又发现自己的女朋友竟然这样轻率地对待感情。他彻底失望了，决定放弃。

和丁先生分手后，韩小姐才发现，自己原来真正爱的人还是丁先生，她不能没有他。在分开的几个月里，韩小姐一直在痛苦中煎熬：

“当他真正说出分手那一刻，我觉得我整个人都傻了，我不知道每天生活该怎么过。”

后悔的韩小姐开始反思自己的问题，她希望向丁先生解释自己所做的一切，求得他的原谅，重修旧好。但是无论她怎么打电话，丁先生就是不接。韩小姐甚至求助于丁先生的弟弟，得到的答案也是放弃。

丁先生：“我觉得没有必要再继续这段感情了，让我觉得很伤心、很累。真的，我都觉得在一起这段感情，让我对生活一点信心都没有

了，难道我是为别人活着？我要为我自己活着。”

面对丁先生的决绝和冷漠，韩小姐还对挽回感情充满着希望，她在节目中多次提到和丁先生的往事，毫不掩饰地表达着对丁先生的爱意和留恋，在场的每个人都能从中感觉到温暖和甜蜜。

韩小姐：“我自己不会放弃，我觉得他是一个值得我爱的人，值得我为他付出所有的人。”



专家观点

从整个节目的录制过程中，不难看出，韩小姐还深爱着丁先生，没有提到他的半点不好。这也是症结所在，想分手的人是狂想对方的不是，而不想分手的人，是狂想对方的诸多好处，这才导致了韩小姐的痛苦。

韩小姐拥有丁先生的时候，一直在享受丁先生的关爱，为她买零食的辛苦，为她挣面子的苦心，送她上下班的奔波……种种的一切她都认为是应该的，并没有觉得特别值得珍惜。其实这几个月的时间，足以让韩小姐面对现实——自己的男朋友的确是和自己分手了。如果还深陷在对往事的回忆，对过去的自责，最后的结果只能是把自己推向痛苦的深渊。

当务之急，是摆脱过去的束缚，反思自己的失误，开始崭新的生活。否则，总是活在过去男朋友对自己的关爱里，不仅自己被伤得体无完肤，身心俱疲，还会连累身边关心自己的亲人。有个爱你的人是幸福的，如果你不懂珍惜，亲手毁了自己的幸福，那就勇敢地承担这个结果。女人到了这个地步，无论你再舍不得放开他的手，也要强迫自己放手了。往事不用再提，甩甩头，开始新生活吧。

韩小姐还在等着男朋友回心转意，她想努力去找回从前的幸福，却更应该反省在这段感情中自己的失误和教训。如果在矛盾发生的三天后，她接受了丁先生的建议，重新回到男朋友身边；如果在一周后，她没有放纵自己

去和另外一个男人吃饭、喝酒甚至接吻，也许她永远不会求助于节目来帮助她找回逝去的爱情。如果她能理性一些来处理她和男朋友之间的矛盾，采取一些温和的方式，事情就到不了今天这一步。一切都是“如果”，现实生活中，我们只有让后悔的“如果”越来越少，才可能让现实的生活越来越好。

滚滚红尘中错过真爱的事情比比皆是，吃一堑，长一智，女人不要对自己的那个男人太苛刻、太任性，你伤害了他实际就是伤害了自己。



课堂笔记

心理专家：“其实爱情是一个最对等的关系，你付出一分绝对收获一分，不要指望着我付出一分，收获十分，这是绝对不正常的爱情观。当然，女孩子在谈恋爱的时候，由于感情很冲动，由于各种各样的原因，可能强调自己的付出，但是并不是这样的付出，就一定能够收获爱情。”

这个世界人与人之间是平等的，没有谁比谁有多高贵或多低贱，我们都在同一跑道上奔走。爱情中也没有高低贵贱之分，平等的爱情才是健康的爱情。这是一种在同一个起点的认知与包容，是一种互通与共识。不管我们遇到谁，或者谁遇到我们，我爱谁，谁爱我，也只有在平等条件下的爱情与婚姻才是值得我们珍惜与尊重的。

爱情是需要尊重的，这种尊重来自于两个人之间的爱，不是施舍，不是宽容，不是感恩，不是享受，而是因为纯粹的爱情，是因为爱所以爱。只有建立在尊重基础上的爱，才能保持爱情的温度。人生得一真爱不易，有幸遇上了自己的真爱，那就全心全意地去爱。不要依仗爱人的宽容和隐忍，自我膨胀，在错误的地点做错误的事，在被爱的时候不知道珍惜，失去了才嚎啕大哭，追悔莫及。

第二堂课 爱情不是一味的付出和迁就



观点板书

女人是最容易被爱情打动，最容易为爱情付出的吧。当然，每个女人都不会毫无怨言地付出，期待能换回一个幸福完满的人生。但是，现实常常让我们看到故事的反面。

爱情从相悦相爱开始，双方都在经历一个爱情成长的过程。有的人学会付出学会承担，有的人却在被爱的宠溺中消耗折损了感情的双方。不管你是善于承担的一方还是习惯被宠的一方，你都要学会会有节制地付出和享受爱情。不要让爱情的天平渐渐失衡。

因为，爱情永远需要两个人一起的承担和经营，不会因为任何一个人的完全付出而撑起完整的幸福。记住，爱人永远是你需要用心疼爱的人。

是啊，为心爱的人受些苦又何妨？但是，他爱不爱你，怕是要想一想再回答的吧。



课堂开场白

《爱情的气球》是本期的情感调解节目。男友小宇想要真心忏悔等待自己女友的回归，于是他带着象征爱情机会的气球来到了《生活广

角》栏目组，请求栏目组帮助他挽回自己女友的心。整个节目过程中，用调解员的话说，“我们看到的是一个没有长大的男孩儿，和一个想要承担太多的女孩。”女孩淡定地叙述男孩的种种令人无法忍受的缺点，男孩默默承认，一个一个捏破面前象征爱情希望的气球。所有人都在为他的爱情捏一把汗。

生活中有着这样懂事的好女孩儿，她们总是在爱情里除了做一个女朋友之外，还承担了类似母亲的角色，将男友照顾得无微不至，倾注所有的爱而不求回报。但是，这样的爱情真的能一直“忍受”下去吗？男人习惯了被照顾，习惯了享受宠溺，在习惯中更加放肆，最终受到伤害的还是这个认真付出的好女孩儿。

有人说她傻，有人骂他坏，但是其实所有的感情会走到什么样的境地，责任都不可能归咎于一个人的承担。请男孩儿记住，她是需要你好好疼爱的女朋友；也请女孩儿记住，不要做他的“妈妈”。爱情需要在平衡中幸福绽放。



节目讨论

2009年9月9日，本是小宇与相恋多年的女友约定共同步入婚姻殿堂的一天，寓意他们的爱情可以天长地久。可是突发巨变，小宇犯下大错，导致女友愤然出走。如今人去楼空让小宇在往昔的回味中后悔且痛苦，他誓言改变，希望可以挽回女友的心。痛下决心的小宇对节目摄制组说：“我必须抓住这个机会，如果我放手的话，那放走的可能就是我一辈子的幸福。”

节目中女友佳淇和小宇面对面坐在桌子两端，桌上摆放着小宇带来的象征爱情机会的气球。我们听到了一个女孩讲述的她“无法忍受下去”的爱情。

4年前，小宇在街上偶遇佳淇，并对这个女孩儿一见钟情，在心里暗暗认定她就是他要一辈子去爱的人。当时的佳淇正陷在一段糟糕的感情中，很痛苦，小宇的不懈努力，最终打动了佳淇的心。但代价是佳淇当时的男友在小宇身上留下的长达八厘米的刀疤。“因为我特别想拯救她，不想让她在那个环境里受苦受累，我想给她幸福安定。”小宇说。

“一定是她！必须是她！她就是我这辈子认定的女孩儿！”带着这样的决心，小宇终于得到了佳淇的心。当时的佳淇手上握着很多气球，然而4年来，气球一个一个被小宇戳破，最终让手上已经没有气球的佳淇决定离开小宇。

“这4年里面，他知道我怎么对他的，”伤心的女友说，“我为了他可以去扫厕所，两人住在地下室5平米的房间里，我什么苦都可以吃。”当时两人生活都很艰辛，为了维持生活，漂亮的佳淇去做保洁员，有时不吃午饭就为了省下钱给男友买两条烟或者给家里拎桶油。而男友却放肆地用女友挣回的生活费玩游戏。在叙述的时候，愤怒的佳淇坚定地说：“我自己有手有脚，生活的问题从来不担心，我不会靠任何人。”说着这些话的时候，我们看到佳淇望着小宇的眼神充满愤怒，而小宇则默默低下头一言不发。

为什么佳淇会忍受这么多？她的回答是，“你喜欢这个人，而且你欠他的，没办法，在当时心甘情愿的你只能这么去做。”

然而男友的懒惰、不求上进以及乱花钱都没有让善良的佳淇离开他。在这期间，小宇与同事闹出暧昧关系，曾让佳淇伤心地想要离开，但最终还是原谅了男友，她说：“因为事情已经发生了，我再生气再吵都没有意义了，只能自己一个人哭一个人伤心难过。”“毕竟男人在对待外界的诱惑时是很难有自制力的，所以我最终还是原谅了他。”

一次又一次的谅解，一次更深一次的迁就。终于，在两人准备结婚之前，小宇又去见网友，并且和女网友在网上结婚。这让佳淇再也无法忍受，毅然离开，这次她再也没有回来。

佳淇的叙述让在场的主持人和调解员都叹息不已，小宇默默地说：

“我知道我们确实应该分手，但是这么多年走过来不容易，我不想放手，只不过我犯了很多的错误。如果上天能再给我一次机会，让她再给我一个气球，我真的会为她改的。”

女友离开小宇两个多礼拜了。这段日子里，两人都吃不下也睡不着，但是佳淇还是坚定地要分手，“跟他在一起的生活不是我想要的，我想要安稳平静的生活。我们只能做朋友了现在。”看到佳淇去意已决，小宇神情黯然，用心想挽回女友的他拿出了最后一个气球。最终在调解员的分别调解之下，佳淇接受了最后一个气球，并答应给小宇两个月的时间观察他是否真的会改变再最终决定两人要不要继续在一起。主持人和调解员也松了一口气。



专家观点

单亲家庭长大的小宇，从小受到母亲的溺爱。在他的习惯里，妈妈的爱是一种理所当然的，这种理所当然也就延续到了他的两性关系中。幸运的是他找到了这样一个愿意去承担去付出照顾他的好女孩儿。理所当然的依赖让他有时候忽视了一种平等的爱人的尊重。换句话说，两个女人的溺爱让小宇始终都没有长大和承担责任。

而同样在单亲家庭长大的佳淇却在成长中学会了承担、独立和坚强。小宇为了佳淇留下的八厘米的伤疤始终成了佳淇欠小宇的象征，为此她甘愿辛苦劳累忍受着一切。我们在这段爱情中看到的是一个承担了太多的女孩儿。可是她万万没有想到的是，其实将他们的爱情带到这般境地的恰恰就是她对于男友没有原则的迁就。佳淇付出的太多，受到的伤害也太多，无奈之下佳淇决然要求分手。4年来地下室5平米的爱情，这个男人对她来说是过于重要，所以佳淇才甘愿忍受到现在。但如今望着痛苦忏悔的男友，佳淇却坚持要离开。

究竟一个女人是承担了多少才会这样的心如死灰。我们从佳淇愤怒的眼

神里能够看到一切。在爱情里，往往越是懂事的一方就会承担越多，不断的迁就和包容，看似是一种完全正确的态度，却在隐形里折损了爱情。

小宇在女友的这种关爱中渐渐觉得一切都是理所当然的，这个爱他的女人会一直无条件地迁就他，是不会改变的。换一句话说，迁就使得小宇更加放肆，更加自私。他大手大脚花着女友辛苦挣来的钱。在这个过程中，小宇的心里是不完全成熟的。

当然，我们没有理由指责小宇，就像不能指责一个被宠坏的孩子而完全不去考虑父母的责任。所以，爱是一种包容，但这种包容必须是有限度的，是相互的。也许爱的代价至少能够换来真正的成长。所以，不管节目的最后这段感情能不能挽留，小宇都会经历一次意义深长的成长。



课堂笔记

现实中，我们可能是那个冥顽不灵的孩子，在爱情、亲情的关怀中，忘了自己的责任、忘了自己的担待、更忘了感情应该拥有的核心价值。爱情不同于亲情，它是真正需要你去努力才能够最终沉淀幸福美满的一种感情。再相爱的双方都不可能只靠一个人的努力去维系一段感情。所以，在爱中坚强成长，也是爱情给我们的礼物。

有时候我们也许是一个过于懂事的孩子，我们相信凡事都要靠自己，这种坚强的人生原则一旦被带入爱情，尤其是善良懂事的女孩子，往往就容易在爱情中受伤。无限的包容和迁就，只会让对方更加放肆。这个女孩子要学会把握自己，要学会驾驭感情。不要让对方的感情在你太无私的爱中最终出轨。我们的爱情需要太多共同的责任。