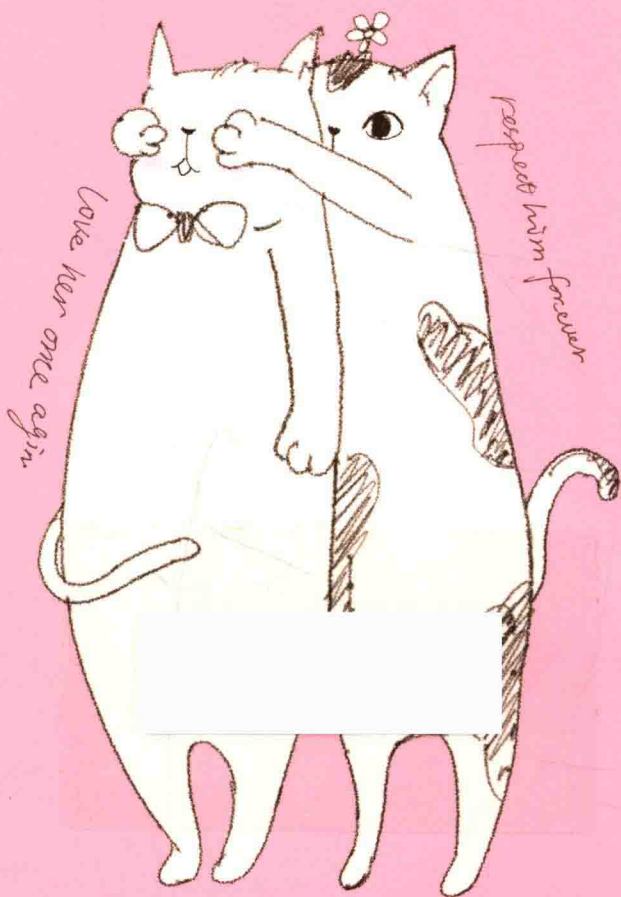


好婚姻，就是 一次又一次爱上对方

哈爸 哼妈◎著



好婚姻，就是 一次又一次爱上对方

哈爸 哼妈◎著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好婚姻, 就是一次又一次爱上对方 / 哈爸, 哼妈著
-- 天津: 天津人民出版社, 2017.9

ISBN 978-7-201-12322-6


I . ①好… II . ①哈… ②哼… III . ①婚姻 - 通俗读物 IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 211227 号

好婚姻, 就是一次又一次爱上对方

HAO HUNYIN, JIU SHI YI CI YOU YI CI AI SHANG DUIFANG

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮 政 编 码 300051
邮 购 电 话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电 子 信 箱 tjrmcbs@126.com

监 制 黄 利 万 夏
责任编辑 玮丽斯
特约编辑 姜晓娜 虞 岚
装帧设计 紫图图书 

制版印刷 北京中科印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 毫米 × 1270 毫米 1/32
印 张 9
字 数 180 千字
版次印次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
定 价 45.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

目录

◆ Contents

Chapter ① 在爱中找到自己

- 002 我们都在寻求爱
- 005 他，原来就在身边
- 011 婚姻，不是寻找梦中情人
- 013 不是征程，却是道路

Chapter ② 美好的婚姻，始于婚前学习

- 018 原生家庭的样板，并不是婚姻的全部
- 020 一对榜样夫妻，几本婚姻好书
- 023 降低你对婚姻的期待
- 025 认识与你共度一生的这个人
- 028 勇敢说出你的不堪
- 030 建造对方，也建造自己
- 033 走出原生家庭的痛
- 035 对美好的婚姻坚信不疑

Chapter ③ 幸福婚姻的秘密， 就是让“我”成为“我们”

- 040 男人需要尊重，女人需要爱
- 045 男人被尊重，真的能上树
- 049 哼妈的“炫夫三字经”
- 055 不试图改变对方，改变才会真正发生
- 058 婚姻，是一条从自己通往对方的路
- 062 安全感与钱财有几毛钱关系
- 064 长久的好婚姻，就是一次又一次爱上对方
- 067 没有共同语言，是个啥玩意？
- 070 最好的爱，就是舍己
- 074 读懂妻子，从听懂她的抱怨开始
- 077 爱她，就要体恤她的情绪
- 080 我的辛苦，他看得到
- 083 男人的寻找，女人的支持
- 085 改变有多难，接纳就有多珍贵
- 090 所有的不接纳，都暗含祝福
- 094 “不可理喻”的另一半
- 098 在亲密关系中，请相信对方是好人
- 102 如果不朝向明亮的方向，
婚姻里见到的只是自己的阴影

Chapter 4 怎样说，对方才会听

- 106 那些“废话”里，藏着幸福
- 110 给我你的注意力
- 113 夫妻之间的沟通智慧
- 115 闭不了的嘴，好不了的婚姻
- 119 与其互相指责，不如解决问题
- 122 我做错了，但婚姻对了
- 124 婚姻中最简单又最重要的事——倾听
- 127 听懂他的沉默
- 130 有些话，只适合搁在心里
- 132 一次“买买买”引发的夫妻讨论
- 135 凡事都和老婆大人商量
- 137 谨守分寸，婚姻才会更美好

Chapter 5 全职妈妈， 一条相夫教子的回家路

- 142 我为什么做全职妈妈
- 145 人要离开父母，与妻子连合
- 148 全职妈妈的挑战

- 151 一个爸爸每月要赚多少钱，
才能撑起一个家？
- 153 一份全职妈妈的账单
- 159 有一种伟大的职业，叫作全职妈妈
- 162 让家成为一个吸引人的地方
- 165 谁来给全职妈妈放假？
- 167 婚姻里，有一个家叫“他们家”
- 170 为家庭立界线，到底向谁而立？

Chapter ⑥ 教育的本质， 是父母的自我修行

- 176 不要成为你最不愿成为的那个人
- 179 超越原生家庭
- 184 放开你的孩子
- 187 育儿先育己
- 190 如果你记得，自己也曾经是个孩子
- 193 没有人文素养，再多育儿知识也白搭
- 195 逼着孩子成长的人，往往忘了成长有多难
- 198 不吼不叫，从容淡定做父母
- 202 孩子的情绪管理，其实在父母

Chapter 7 遇见孩子，遇见更好的自己

- 208 初为人母的那一条弯路
- 212 和孩子分房睡，其实并不难
- 215 真正的爱，是没有条件的
- 220 父母之爱，是分别之爱
- 223 有一种见识，是去过贫寒无蔽之处，心有怜悯
- 226 给孩子立界限，不只是大人的事
- 230 妈妈怎么说爸爸，孩子就怎么信
- 233 小朋友社交那点事儿
- 238 让孩子远离欺凌
- 241 用分享本身，教会孩子分享
- 244 给孩子最好的礼物
- 248 输不起的孩子，赢不了的人生
- 253 把糖放在“奇妙”的地方
- 256 小小孩的家务事
- 259 像艺术一样，给教育留白
- 262 父母的辛苦，不是孩子的债

Epilogue 后记

- 266 虽未与你并肩，但始终在你身旁

Chapter 1

在爱中找到自己

一个亲密爱人，可以成为引领我们向上的力量，
让我们找到自己活着的另一层意义，
并为之更加主动地去创造幸福。



我们都在寻求爱

◆ 哈爸

2009年2月19日，我从厦门飞往重庆。之所以对这个日期记忆深刻，是因为从这一天开始，我的人生不一样了。

在这之前，我收到了一个面试邀约电话，“余先生，您好！我们总编邀请您来我们杂志社面谈……”那是一个女生的声音，甜美、知性、温柔，我一下就被吸引住了，可谓“一听钟情”。当时我就在想：这个女生有没有结婚，有没有恋爱？

这一切看起来似乎有点不合常理，但缘分也许就是这么奇妙。在还没有见到她之前，我就被远隔千里的那一端的她牵住了。我隐约感觉到，我生命中最重要的那个人就要出现了。

很快，我和“这个声音”在重庆的朝天门见面了。面对她的那一时刻，我很笃定：这就是我想要找的那个人。当知道她既没有结婚，也没有男朋友时，我万分窃喜。

河水不知道自己将会在哪里拐弯，人生也一样。

在遇到哼妈之前，我一直沉浸在自己的小世界里，这个世界，不太有“别人”。我比较沉默，生活中鲜有“普通朋友”，跟我经常联系的朋友极少，仅有屈指可数的几位能促膝一谈的“挚友”，聊的也多是诸如哲学、生命、使命、价值、意义这样的话题。

在遇到哼妈之前，我在“新教育研究中心”工作，那是一个非常具有理想主义色彩的团队，但那份理想也没能让我坚持下去。我始终处于低迷的状态，寻找却寻不见，抓取却抓不着，我的双脚不知该踏上哪一条道路。在这段内心求索的日子里，我甚至写了一部十万字的长篇随笔，自命名为《无聊者手记》。

那时，我常常整天一个人坐着，对人生做各种哲学意义上的思考。我深深地感到：我所有思考中的“我、我、我”是不好的——这将是一条孤独的、没有希望的道路，它只会带我走向灭亡。

我隐约觉得，我需要一个深爱的人来引领我向上——有了她，我或许能找到活着的另一层意义；有了她，我会有更大的动力去努力生活和奋斗。如果有一个亲密爱人，我绝不会像现在这样将就而无趣地活着。即使是最简单的日常吃饭，都可以成为两个人的洗手做羹汤，而不是一人凑合着吃。于是，我对关系产生了强烈的认知和需求——我应该主动去寻求爱，寻求一种从“我”到“我们”的关系。

“关系”，这个在我以往所有的思考中从未出现的字眼，就这么突然地插入到我生命探问的序列中来，隐含着人生幸福的某种

密码。一个人无论怎么有智慧、有名望、有成就，但如果是孤独的，也很难说有什么幸福和意义。于是，那时的我迫切地想要找到生命中的另一半，找到那个能跟我相伴一生的亲密爱人。我需要去跟别人建立关系，一种迥异于我与其他任何人的独特关系。这种关系，能带领我去认识人生的新的方向、新的通道。而且，我也需要找一个人拉住我，而不愿成为“飘荡的半空人”：上没有信仰，下没有传统——既无天空，也无大地。在遇见啁妈之后，啁妈就像是我的大地，我就像只风筝一样，不管怎么飘，飘到哪里，总有啁妈可以拉住我。

啁妈对于我的意义，在心理层面，我找到了这样一个最亲密的爱人；在生活层面，我找到了一个能够抓住我的伴侣，不会让我总是飘荡。一个人飘来飘去虽然意味着自由，但自由有时也是一件令人恐慌的事情，因为不安全；自由有时也意味着一个人不能够精进，不能够一直专注在某个方面。

《鲁滨孙漂流记》和《荒岛求生》很好地展示了一个人与世隔绝的孤独，失去关系的生命也就失去了幸福。生命的本质，就是在关系中寻找自己，并成为真正的自己；在关系中寻找爱，并成为爱。

歌德在《浮士德》中说：“永恒的女性引领我们向上，你就是我的永恒女性。”2009年的2月19日，这一天终于来临，感谢上帝把啁妈——这个引领我向上的女性——带到了我的身边！

他，原来就在身边

◆ 哼妈

重庆的朝天门，长江和嘉陵江的交汇处——一边浑浊的黄色，一边盈盈的青色，在这里相遇，然后融合，流向远方。

这是我和哈爸第一次见面的地方。

那是一个傍晚，早已过了下班时间，同事们却依旧在等待“新教育研究中心原内刊主编”的到来。我出于商务礼节出去迎接时，脑子里想的却全是晚上回家吃我妈做的好吃的酸菜鱼——工作之外，我不觉得自己会跟眼前这个人有半毛钱的关系。

作为同事，我很快便发现，这是个“不好招惹”的家伙——杂志社派他出差采访一圈回来，等着他交稿时，他居然两肩往椅背上一靠：“我不写！”原因很简单：“写不出来。”我的内心一万匹马奔腾而过，总编却点了点头，居然接受了他的理由！有没有搞错！记者可以这么任性吗？！那我过去几年累得像狗一般的采写

人生算什么?!

我决定离这家伙远点儿：一个没有章法的媒体人，是可能摧毁另一个媒体人的职业观的。

然而，事与愿违。

几天后，总编留给我几句简单的叮嘱，就登上了飞往国外的飞机。

一个草创才几个月的杂志社，一群不甚相熟的同事，以及一个毫无管理经验的我。

半个月后的总编室。

“这批编辑记者都不错，除了——”我报出了哈爸的名字。理由是：“我觉得他不太适合做采编”，建议是：“辞退”——我受够了！

这个肆意妄为的家伙，我在台上讲，他永远在台下反对；我要求大家向东，他永远说要往西。更有甚者，摄影培训时，他公然将我作为“点评”对象：“没有S形曲线美”——都算得上人身攻击了！这是对我的权威的极度碾轧与蔑视——而没有管理经验的我，除了在总编归来时“告黑状”外，别无“高招”。

我真的非常讨厌他。

然而，总编却微笑着为他开脱，说什么他是不可多得之才，常有一些很好的想法……这个世界到底怎么了？

直到结婚后我才知道，当年的他其实是把刁难与攻击作为一种吸引我的注意力的方式——这是他发现的最有效的方式，即使

产生的是负面效果。

有一天，老总把我叫进办公室，一本正经地问我：“你有没有考虑个人问题啊，要不要考虑一下公司的同事？”

我的脑子蒙了一下：总编是从不在工作时间谈工作以外的事情的，那么这一定不是一个私人问题，而是一个工作问题。

我很快“表态”：“我是个生活和工作分得很开的人，所以我是不会支持办公室恋情的。生活就是生活，工作就是工作，两者不要掺和在一块儿。”

我至今都记得总编当时那种欲言又止的表情，停顿半晌，最后只幽幽说了一句：“其实，同事之间谈谈恋爱也没关系。”——老大，你到底是要闹哪样？我狐疑而去。

我并不知道，总编其实是在帮他当“说客”；我也并不知道，除了总编，他还告知了所有同事：这个女生，他在追。

日子一天天滑过，26岁的我，带着对眼前这一位的排斥，以及对未来那一位的期望，以为自己将要沦为“大龄剩女”。于是，我将自己的择偶标准简化成三条：男的，活的，有信仰的！

◇ 男的

知道我的三条择偶标准后，有一次，他故意拍着自己的皮带扣说：“我就是个男的，你要不要检查一下？”同事们轰地笑开了，我却气坏了：这是公然的调侃。我板着脸说：“这种玩笑，以后不要再开了！”

◇ 活的

臧克家说，有些人活着，他已经死了。而我的信仰，却让我看到了许多赤诚的生命，那种带着原色的纯粹与美好的生命。

那时，我每周都会跟几个朋友一起聚会，刚好他和另外几位同事也在，我们几个便常常一路走一路聊。就这样走来走去，聊来聊去，我渐渐发现，身边这个男生，也有不那么令我讨厌的一面。

有一次，我们聊起童年往事，有人聊吃过的零食、自制的玩具，有人聊调过的皮、挨过的打，他却聊自己家有多穷——他说小时候家里没什么菜吃，桌上总有豆豉汤，就是豆豉加水调点盐的那种；他说小时候饭也不够，米饭里总是混了红薯丝；他说羡慕别人家的电视羡慕得不得了；他说他会偷米去小卖部换零食……

他的表情不夸张，不掩饰，也不自卑，我在旁边却听得一片轰鸣：我没办法将“穷”表达得如此坦荡！

我们开始渐渐熟识起来。

后来有一次，他临时起意，邀请我和几位同事去他的住处吃饭。我看到他一个人住的房间居然整洁清爽，每餐还一本正经地自己开伙做饭，于是很有些对他刮目相看了。

这个人，有活的气息。

◇ 有信仰的

梁启超先生曾说过：“一个人没有信仰，就会感到孤独和寒冷。”

在人生的前25年里，我不相信一切超出“常识”之外的东西。后来，我慢慢意识到：人活着，还是要有信仰。一切奇迹，都发生在敢于相信它的人身上。我希望自己可以有信仰地去爱着身边的人和世界。因此，我对另一半的期待，就是希望他也是一个有信仰的人。我相信：婚姻中的双方若能彼此信赖和坚守，就可以穿越人生路上的一切艰难，共同走向明媚和美好。

后来，那个当初我甚是讨厌的家伙，成了我的丈夫。再后来，我们有了一个孩子。在小哈3岁的时候，我为他写下了爸爸妈妈当初相遇的故事——

2009年，我26岁，刚刚换了一个工作，在一个并不熟悉的城市。

我突然开始着急，如果还没有男朋友，会不会就很难嫁掉了。那时，我的择偶标准只有三条：男的，活的，有信仰的。这虽然简单，却并不容易遇到。

这时，公司来了一位新同事，很帅，也很有才。但我并不认为我会和他有任何关系。后来我才得知，在当时负责人事招聘的我给他打第一个电话时，他就在心里探问：“这个女生是不是单身？”

当他千里迢迢应聘而来时，便开始了寻爱之旅。可此时的我，一边祈求上天赐给我一个有信仰的伴侣，一边对身边这位完全符合“择偶标准”的男士愚钝无感。