

遇见懂爱的自己

王珺◎著

100个幸福 的理由

快乐，
是幸福的理由。
宽容，
是幸福的理由。
知足，
是幸福的理由。
感恩，
是幸福的理由。



与2000位网友面对面倾谈交流
1000个关于幸福的温暖答案
360°全方位捕捉幸福瞬间

刘若英 大S 张德芬 墨云大师

刘若英 大S 张德芬 墨云大师

刘若英 大S 张德芬 墨云大师

这本书

正在引发一场关于幸福的讨论

王珺◎著



王珺

遇见懂爱的自己

100 个幸福的理由

王珣

团结出版社

目 录

第一章	每天一个幸福的理由.....	3
第二章	放下错爱，幸福花开.....	8
第三章	幸福就像狗尾巴.....	20
第四章	好命女人，成熟比成功重要.....	28
第五章	女性优势，赢得人心的法宝.....	34
第六章	情商改变女人的一生.....	39
第七章	婚姻真相，一场爱的双人舞.....	50
第八章	闭一只眼看男人.....	64
第九章	出走，寻找下一站幸福.....	72
第十章	败犬女王，活出全新的自己.....	78
第十一章	懂爱的女人，活在幸福的当下.....	85

第一章 每天一个幸福的理由

女人其实有无数个理由能让自己幸福，学着每天为自己找一个，把爱变成一种好习惯，幸福才会舍不得离开。我们在此相遇，或淡淡一笑擦身而过，或牵手相伴浪迹天涯。从前的一切，轮回到现在都是过眼云烟，现在的我们可以从容与优雅地笑看满地黄花，在风雨里执著勇敢地等待天亮……

每天给自己一个幸福的理由

今天的北京大风降温，寒冷裹着冬天的凛冽呼啸而至。一时间落叶纷纷，尘土飞扬，一片萧瑟，恍如失魂落魄的行人。街上的人们都行色匆匆，紧紧地捂着嘴巴，裹着衣服围巾，最烦心的是女人们的头发，在狂风中再没了平日里美丽的模样。

原本是个糟糕的下午，走在大风里，不过阳光正好，看满大街的行人慌乱躲避，我忽然想起了一句歌词：“谁把你的长发盘起，谁为你做的嫁衣？谁看了我给你写的信，谁把它丢在风里……”当年初恋的那个小帅哥早已不知去向，而现在的我也已经有了自己最好的生活。于是，昂起头迎风微笑，今天的我是这般的幸福。

生活的真实或许会使很多人的心渐渐薄凉，而情感的真相也一直在残酷危险的边缘游走。向左走，还是向右走，最终都是自己的选择，无法去抱怨生活的不公或是情感的背叛。面对选择时的懦弱和逃避，才是造成接连不幸和阴霾难散的原因。其实生活一直是公平的，情感一直是温暖的，只是你丧失了勇气和希望，所以才会总是觉得自己不幸福。活得不幸福的人多半都有着一样的状态，抱怨充斥着琐碎和烦恼的生活，伤心痛苦纠缠着自己的心灵。但深究下去，不幸福的理由实际上不过是些无病呻吟，别人越是安慰还越是觉得自己亏大了或是倒霉透顶。如今，晒不幸福也成了一种时尚，因为这样的人缺少感知幸福和拥有幸福的能力，开始时或许还只是矫情，演变到最后就真的变成了最不幸福的一类人。

不幸福，几乎已经成了很多人生活的常态，钱多钱少的，有家没家的，爱来爱去的，人来人往的。为什么你总是过得不快乐、不如意？难道就不能找出一个让自己每天幸福的理由吗？幸福这件事情，说小不小，要温暖，要爱心，要勇气，要坚持，要追求，要努力，要付出，要得到，有时候甚至还要天时地利人和；可说大却又不大，一个眼神、一段回忆、一抹微笑、一通电话、一行文字，或许都能使我们在瞬间就感觉到了幸福的味道，收获满满的快乐。生活和生存，学业和事业，爱人和被爱，每一天我们都在重复着同样的事情。快乐和不快乐我们都是样地过，可如果你能拥有一个幸福的理由，从而淡去了种种烦恼和寂寞，远离了种种伤害和痛苦，那幸福就会常伴在你生活左右。

亲爱的，每天都为自己找一个幸福的理由吧，哪怕只是为了某一天能在这样的风里，和初恋擦肩相遇，让他看到一个没有老去的你，一个依旧荡漾着微笑的你。记得有人说过，路人甲也会是幸福的……

情感重伤里的花开花落

没有什么伤会比情伤更重了，那是一种对心灵的刺痛，所以一伤一个准，一个比一个深，却又让人在爱里百般难舍，在恨里千种不堪，在回忆里万般萦绕。情感上受了伤是无药可医的，只能自己慢慢地养，即便是已经奄奄一息了，也得硬撑着。这样的伤不会死，只会痛，

痛到想死，不过请只绝望一小会儿，然后就要接着挣扎。哪怕因此生生剥落了身上所有的鳞片，也不能停止挣扎，因为只有这样才能看到希望。

爱，其实是需要适可而止的。不论你处在什么样的状态里，爱自己太多都免不了变得自私冷漠，而爱别人太多又免不了变得卑微渺小，结果都是失去爱。没有爱，就没有伤了，可谁又能戒掉爱？那比戒毒还难。就算你看破红尘，小院青灯下就不曾飘回一丝往昔的云烟吗？也许我们能够从此不谈爱情，可内心深处总会留有一方角落不能触碰，而那里永远柔软。我们因为有了丰富的情感世界才被称之为有人，也得以享受到因爱而带来的温暖缠绵。只是，有爱的地方就会有伤，这是怎样的一种难过？又有多少人走不出来？只须看看如此繁华却寂寞的城市灯火，就知道有多少颗心在这样的夜色里伤到不能问，痛到不能说。

当我们爱上一个人的时候，就从心底开出了一朵花，接受阳光雨露的呵护，也绽放着最美丽的情怀，妩媚着这个世界。于是，生活也由此五彩缤纷，即便阴霾连天也有人为你挡风御寒，这是爱的美好。可爱情里的永远有多远？不过是爱有多久就有多远。爱，会走走停停，与你生离死别，与你缘聚缘散，与你千回百转，这便是爱的残酷。我们爱的那个人会变，相拥和转身之际，可能就已经陌生得不再是从前；我们自己也会变，爱与不爱之间，可能都已经回不到昨天。爱走了或伤了，我们心底的那朵花，也就凋谢了，于是一切都面目全非，风景变成了废墟。或许是突然地跌进风里，连哭泣都没有人听见；或许是不甘地在枝间飞舞，连怨恨都是如此的哀怨；或许只是悄然地一瓣瓣飘落，连眼泪都是如此的冰冷。决绝，有时候也是一种美丽，为何要在枝头等到叶儿也落尽？

只是，花谢了花还会再开，不要忘记心灵就是爱的沃土。失去了一段爱，经历了一次伤，不过是那一朵花谢了，而我们的灵魂还拥有四季的斗转星移，循环更替。情感重伤后，不论你是选择放弃还是坚守，都是一轮新的开始。要先养好自己的伤才能真正地坚强面对，在废墟上重建精神家园。你当然需要足够的时间，这其中还会有和眼泪的纠缠，和痛苦的碰撞。先摆正自己的心，再去看别人，再去看曾经坎坷的情路，也许已经烟消云散，也许已经了无痕迹。

在情感重伤里一朵花谢了，就要坚持着开出另一朵花。那适可而止的爱里保存着我们生命的尊严与勇气，任何时候，都能够支撑我们绽放的幸福。

会误导女人的几句话

“男人都不是好东西。”如果不是人品有问题的话，男人的缺点和毛病都是可以随着年龄的增长而改变的，特别是在一些好女人的爱里。男人和女人的好与坏都是相互的，有多少坏男人也就一定有多少坏女人。说这种话的人自己首先就已经失去了做好女人的根本，那你觉得你还能得到好男人的爱与珍惜吗？

“嫁个有钱男人就会有幸福。”就算你削尖了脑袋，用足了心思，成功嫁给了有钱男人，可你之后就会发现，婚姻里的很多问题都是用钱无法解决的。而且幸福的指数和钱的多寡不成正比，不幸的指数却会随着钱的增加而增加。再说，目的不纯的情感关系是长久不了的，但如果能忍的话，你或许能做一个长久的有钱的“怨妇”。

“出名要趁早。”其实我们的一生都在不断地成长，在这个过程中每个年龄段都会有惊喜和忧伤，成功和失败。过早地追逐名利，甚至拔苗助长，也必定会失去一些最本质的快乐。现实生活中不乏一些早早成名的例子，但更多的只是昙花一现，时间逝去，就再也找不到原先的辉煌。

“房子比男人更重要。”加上如今“独立”好像已不是女人的一种精神而成为一种时髦，于是很多女人都相信这句话，让自己忙碌得像个男人。等钱有了，房子有了，年龄也不小了，一个人住在自己的房子里又会发现是那么的冰冷与孤单。原来独立之后更需要一个男人。而且有了房子再找男人，要比有了男人再找房子更加困难。

“离婚的女人能够重生。”不论什么理由造成的离婚都是一场男女的悲剧，可遗憾的是，

很多离过婚的女人不能成功地穿越痛苦，从而获得重生。社会现状又造成一些离婚后的女人生活黯淡，压力巨大。在信心尽失的情况下，能够再次获得爱情的几率真是微乎其微。所以不要因为对男人失望而轻言离婚，不要高估了自己承受痛苦的能力。

“管好了男人的胃就能留住他的心。”其实，胃和心不在一起，传统意义上的贤妻良母已经跟不上时代的脚步了。为爱人做饭是爱的基本表现，但不一定都是女人要为男人做，也不一定是天天做。在厨房里沾满油烟的身体总是缺少些风情的味道，还是多关注一下那颗心的冷暖变化吧，至于胃，温饱就可以了。

“没女也不愁嫁。”一部韩剧让“没女”一词热得烫手，于是一些没长相、没身材、没学历、没性格的“没女们”个个都觉得自己是“金三顺”。实际上如果不具备“金三顺”的热情、执著、修养与善良，这一级别的女人还是不好嫁。这世间真正的王子已经很稀少，我们也就别做“灰姑娘”的梦了，何况还并不漂亮。

“这世间有永远的爱情。”如果你希望和所爱的人相守一辈子，就不要在这个过程中苛求爱情要永远，不然你们就一定走不远。这世间没有永远的爱情，不要在追逐“永远”的路上先弄丢了其实已经化为亲情的爱情，那是无法弥补的损失。不知足的结果向来都是两手空空的寂寞，相守才是我们最终的幸福。

路，一直都在我们的脚下，选择好适合自己的那一条，就这样风雨兼程。不要盲目听信一些经不起现实验证的观念，把一颗心忽悠得好高骛远、虚荣浅薄。失去了正确的方向，就会离幸福越来越远。我们需要时时抬起头眺望一下远方的美丽，但请相信，你所拥有的，就是最好的。其实，什么都不重要，重要的是你已经执著地把自己变成了一道迷人的风景，令很多人欣赏流连……

女人的未来不在男人身上

乡村的寂寞是因为少了眼前的灯红酒绿，城市的寂寞是因为少了心里的那一丝暖意。没爱的寂寞，有爱的也寂寞，在爱的纠缠与疏离里，寂寞更是啃噬着无数颗孤寂的心。可形单影只不一定没有温暖，出双入对不一定没有孤寒，天涯间有咫尺的相通，咫尺里又有天涯般的遥远。最深的寂寞莫过于你爱着别人，别人却不再爱你，越爱就越寂寞。我们都有权利去爱，爱到交心付命，关键是可有人愿意以命相抵，让你无怨无悔；我们也都能够放手，爱到含恨远走，关键是可有人愿意送你一程，让你心有慰藉。

如今的男人都很忙，忙事业，忙赚钱，忙养家，这都有理，所以也要干点无理的事，忙着去为自己寻点下半身的“抚慰”。当然不是老婆们不好，家更是不想轻易放弃，孩子也是自家的才愿意养，本意就是个“玩”，遇到不当真的一拍即合，碰上个当真的转身就跑。生活上不忙的男人也有理，生不逢时，领导不好，女人要独立……但就是这样的男人下半身也还是“忙”，因为只有依靠这个赚取上半身的“风光”。没家的男人想有家，有家的男人即便在乎，也越“忙”越有借口忽略家里的人，以为只要自己没动离婚的心思，就怎么都不是错，怎么都有理，连出轨这种事最后都能成了被老婆“逼”的，谁叫你没“抚慰”好我？要不就把“皮球”踢给你，反正“野花”要采，“家花”也不放，摆出一副赖皮样让你自己看着办。这时候的女人们，多半就没有了主意，一边憔悴了容颜，一边以为他还有情，于是，明明是别人的错，可伤的都是自己的心。女人把男人当成天的时候，男人又觉得自己可以“恩泽”更多的女人，忘记了谁曾经是天底下最美丽的风景。女人的伤，实际上就是男人的悲哀。天底下都一片荒芜了，还有谁抬起头来憧憬那天空的广袤高远？

现在的“小三儿”也很忙，为钱的，“钱”途一片大好，要么赤膊上阵“赚”个金银满怀，要么就是被别人杀个人仰马翻，反正无论哪种结果人都是没救了；为情的，“情”路荆棘遍布，要么伤痕累累“突破”别人的围城自己再盖，要么黯然退出却后患难消，反正什么结果情也不会再如当初。爱情本来就脆弱，男人那点“余情”要么是扯淡，要么是贪婪。所有的第三者事件中，男人当然是罪魁祸首，可“小三儿”也不能完全免责！如果没有你那“勾”

后面的“搭”，男人又怎么能得逞？千万别说你是被骗，先看看自己多大了。如果没有你死缠烂打地表白“决心”，指责老婆们的不是，嚣张着要“转正”，或许很多夫妻间的伤害和遗憾就可以避免了。女人何苦为难女人？人家正妻没有招惹你，你却想让人家家庭破碎！最让人鄙视的就是那种“琼瑶式的小三儿”，整天拿不食人间烟火的“爱情”说事，痴狂着要纠缠上一千年，让别人还以为你们“爱得好辛苦”，而原配们全是不通情达理的“黄脸婆”。孰不知当“小三儿”的也有一部“魔鬼定律”，事情做得太过分了都要付出代价的。你当然可以说不要名分只想这般相爱，问题是那个男人不会成全你这“永远”，老婆也不会由着你这般糟蹋她的生活与尊严，任你等到青春散尽，结果也只能换来一场无可避免的伤害。

眼前有很多忧伤的背影，不离不弃里的折磨无奈，转身之间的痛苦徘徊，男人不懂，女人却懂。只是，男人的背叛是在将女人的爱强行剥离，“小三儿”的爱又将女人的尊严放进男人的股掌之中。依旧是个恶性循环，谁上了谁的当？谁又着了谁的道？如果无德就别说爱情，如果无良就别立牌坊。当某些男人抱怨没有好女人的时候，好女人或许就在你轻浮的身后陨落悲怆。当某些女人高举“爱情义旗”的时候，好男人或许就在你无知的浅薄里日渐远离。这个世间，谁可相依？很多女人在感叹同一个话题，有情最是苦，可无情却又最是伤。也许我们都曾经寂寞薄凉，但依旧要坚持着做个能够温暖自己的好女人，如水，悄然修复岩石撕裂的伤口；似花，不错过每一个盛开的时节，宛如明媚的春天，从严冬里蛰伏出惊艳。我们可以宽容男人的错误，也要有勇气拒绝无辜的伤害，如果墙角已经是一堆废墟，那就将它扫出你的世界。就算“小鸟”无人可依，也不去做那沉重疲惫的“蜗牛”。

女人的未来终究不在男人的身上，如果有男人愿意给，那只是我们的幸运。谁可相依？水边的山峦，花旁的绿草，春天里的那一只黄鹂鸟。相信自己心灵的力量，己心妩媚，则世间妩媚。

男人为什么喜欢选择逃避

对于情感，能谈得上勇敢无畏的向来都是女人，男人总是在一些关键的时刻选择消极逃避，有时候甚至并不是为了逃开某个女人，根本就是在逃避他自己。女人的自私在于她以为为了爱做什么都是可以接受的，男人的自私在于他以为做什么自己都是正确的。

在情感世界中，女人有时候的“太作为”和男人有时候的“太不作为”，是造成矛盾与伤害的最根本原因。面对危机，女人或许会因为想挽留对方做了太多的事，反而常常是成事不足败事有余，男人更是不会领情。男人应对危机的状态却往往比较消极，哪怕他心中有爱，也会因为那所谓男人的“面子”从而选择沉默是金。还有一些男人是以为“天涯处处有芳草”，走了你一个还有后来人。当然，也并不是说男人没有感情，只是那些情感表达在过于理性的思维或是不负责任的逃避里，变得任性自负、不好沟通，从而加重伤害徒留遗憾。

听了很多很多的女人诉说她们的种种困惑痛苦，大部分和男人有关，而那些总在 A（分）和 B（不分）这样的选择题里原地徘徊，长久沉沦在情感折磨里不能自拔的女性，又多是因为身边的男人存在着不能直面危机、消极逃避的缺点。男人喜欢选择逃避的原因主要有两种：一是不想负责，二是负不起责。对于那些根本就不想负责的男人，女人的爱不过来自于本身的自作多情，你即便追到了天涯海角他还是会逃跑。对于那些负不起责的男人，女人的爱会成为他的负担，当他无力说爱的时候，女人的不甘又会毁掉所有的前尘后缘。我们当然都希望自己的男人又成熟又懂爱，可女人的不成熟、不懂爱同样会错过姻缘，当男人不成熟、不懂爱的时候，女人又喜欢扮演拯救他的上帝。其实，这时候的爱情都不过是感情世界中的一场骗局，或许曾经真实，但早早就已经夭折。

幸福里当然有一些运气在，不幸福里也一定有一些错误在。真是遇到这种喜欢逃避的男人，我想不出有什么比及时放手更好的办法了。当然，此话一出，我知道又有女人在泪流满面，可逃跑的男人却全然不见，想逃的时候他其实就已经想好了一切，女人的悲伤难过他早就放置一边了。最可笑的是，有些男人即便是在逃跑，也喜欢找出太多的理由以便装出一副

“很男人”的架势，实际上，逃跑就是逃跑，就算跑出一个女人的世界，也跑不出注定会失败的人生，因为谁也不能最终逃开面对自己的下场。而且，逃跑会成为习惯，也就是说，爱无能是种很难治愈的心病，你付出几倍的努力恐怕也换不回男人一点点的感情。如果你还在情伤里左右为难，就先吞下自己的不甘，再去看看那男人，再去看看那生活，风轻云淡的状态或许就不只是别人的境界了。

男人为什么会选择逃避？是因为那些坏到底的男人无所谓伤害了谁，而那些没坏到底的男人又无法面对胆怯的自己。所以要记得，好男人都是从男人中成长起来的，才能在彼岸开出朵朵繁花。

如果不能原谅

很多时候我都在谈宽容，宽容别人的错误，特别是当我们的爱还在，不愿意轻易放弃的时候。有时我也谈离开，甚至不必说再见，当我们已经无从爱起，不能够重新面对，放弃就是最好的选择。如今，是能“宽容”自己的人越来越多，即便做错了事也先忙着推卸责任，要不就是寻找借口，甚至是把无关的人都扯在一起痛苦纠缠，反正自己全是被迫或者都是被逼的，包括爬上别人的床。这样的混淆视听，让很多宽容又在无奈里变成了纵容，害者成了无心，伤者成了有意。

生活里总有一些事情是让我们不能轻易原谅的，亲人的抛弃中，会有疏离的血脉；朋友的背叛里，会有龌龊的利益；爱情的逃离中，会有不堪的伤心；婚姻的阴霾下，会有荒唐的绝情；事业的失败后，会有不甘的失意。除此之外，我们还会遇到恶意指责、无端欺骗等等不堪的事情。而人性，就在这样的一些时刻显现出了最残酷的阴暗。人情冷暖、世态炎凉里也许你成了替罪的羔羊，也许你只能被动地承受无辜的伤害。这时候，宽容似乎也无从谈起，因为结果已经无法改变，因为别人没有一点悔意，因为你根本找不到宽容的理由，又怎么原谅？有些人即使选择了原谅，也最终成了一道柔软的伤口，表面愈合了，可里面仍然浸着鲜血。

如果不能原谅，就不要勉强自己。我们都是凡人，即便高尚也不能完全脱离世俗的爱恨情仇。而且，对于某些浑蛋的歉意你就真的需要吗？对一些不能原谅的人和事，应该远离，并且从此了断成陌路，那是给他们最好的惩罚。而那些必须继续的生活、不能离开的人，你也应该做到先放下，不拿别人的错误惩罚自己，不把痛苦、怨恨反复咀嚼。这，不是软弱，而是生活的智慧。走过了这一段你或许会慢慢发现，原本不能原谅的事情也会变得模糊，生活在向新的方向发展。为什么要把别人的错误长成自己的一道伤口呢？那最多也就是绊倒了你的一块石头，爬起来再走自己的路，当旅途的风景越来越美，快乐越来越多的时候，不原谅就已经成了一种遗忘。

如果不能原谅，就拒绝原谅。面对那些卑劣的嘴脸、肮脏的灵魂，伤害了你的情感，污染了你的环境，你当然可以拒绝原谅，将这一切都扔进记忆的垃圾桶。实际上，宽容的背后有时候是原谅，有时候是不屑。自己关起那一道门，把所有的不快关在门外，再推开另一扇窗，把新鲜的空气迎进来。看看初夏的妩媚，听听纺织娘的呢喃，那樱桃园里已经绿荫婆娑、果实累累，一阵笑声正从远处传来。此时，你可否想起曾经深爱过的甜蜜缠绵？可否有信心再等待一场美丽的邂逅？

永远不要指望别人会改变，即便很爱很爱；我们只能悄悄地改变自己，就算很难很难。当某一天你突然觉得天很蓝，人很美，心很轻的时候，你就已经是那飞过了沧海的蝴蝶。从此，我们就不再需要很多的爱了，也就不再会怀疑得到，害怕失去，痛苦孤单，错失幸福。

第二章 放下错爱，幸福花开

认不清自己的女人，往往也看不清爱情，就更不要指望男人能满足你的好奇心。我们也当然可以给予男人成熟的时间，只是付出的代价不要太大，否则幸福的一定不会是自己，徒留一身的伤害。错爱里开不出幸福的花，痛苦中的最后救赎，就是放下，放下那已是满身疲惫的爱情……

“雪藏”那个忽略了你的男人

所谓“雪藏”，字面意思就是用雪把东西埋起来，引申意为出于某种目的而故意隐藏，有的是为了压制，有的则是为厚积薄发。

我们都曾经为爱疯狂过，又都在爱里厌倦过，这其实一点都不矛盾，因为值得回忆的都是还没开始就已经结束的情事，让人觉得一直美丽的都是从来就没有得到过的那个人。这个世间到底有没有永远的爱情？这是个困惑着很多男女的问题。于是有男人说，他为了寻找永远，而不停地去爱，只不过可能是不同的女人；于是有女人说，她为了两个人的永远，而不断地去爱，只不过可能是一相情愿。

男女相爱超过两年以上，一般都会生出些说不出的慵懒，不再每天渴望相见，偶尔一次没接到的电话也不再会想起马上回复。特别是在进入了婚姻后的某一段日子里，会重新想念单身的时光，会情愿待在办公室里也懒得下班就回家，甚至会被一些自己喜欢的事物吸引，又开始想入非非。而男人则更有机会和欲望，做出格的事，说荒唐的话，其实有时候他们都不知道自己在干什么，不过是能干就干了，能瞒就瞒了，实在扛不过了，还可以用“三十六计走为上”。某些男人的种种浑蛋行为，还常常是“不撞南墙不回头”的，过程中他们或许还会自得其乐，却给爱着他的女人带来了最深重的伤害。

很多来找我的女人，与其说是遇到情感难题不能自拔，不如说都是些在爱中迷途的女子。面对着爱情中一时的慵懒、婚姻中些许的疲惫，男人做出了错误的反抗与逃避，女人则跟着闹出了不甘与不堪。单身的时候渴望遇见，相爱了之后相处却难，审美疲劳或许只是借口，可在一成不变的平淡琐碎里，谁又能保证自己就一直有生活的热情？而缺失这最重要的一点后，忽略了爱人的存在与感受，甚至不再仔细地看对方一眼，就成了某些人的情感常态。而女人做得越多就越容易被忽略，长此下去所有的付出都成了应该。贤妻良母没有什么好下场，不是因为不好，而是好到没有了自己，男人就更是发现不了你的这些可贵了。一直说，女人如果不断地在爱里无底线地犯贱，男人就只会变本加厉地更加无底线地荒唐。男人当然也有良心，但要只是空等着他良心发现，只怕一路上的女人花都白白颓败了。

对于那些忽略了自己的男人，女人不如咬咬牙狠狠心，先把他的“雪藏”上一段时间，不再围着他转，不再在乎他的一言一行，不再把卑微视作深爱，更不再揪着一个问题让男人低头道歉。而在“雪藏”他的这些日子里，女人也要学会换一种心态生活，从里到外为自己重新再活过。总想着要改变别人不如去改变我们自己，以最好的方式享受生活和情感。适当地“雪藏”一下那个忽略了你的男人，压制下他的桀骜不驯，让他见识到你的智慧和魅力，才能让他对你的爱，一直醒着……

爱到卑微

其实这世间怎么会有卑微的爱呢？我们的爱都是非常的圣洁与伟大，尽管人和人不同，事和事不一，但我们的爱都是一样的境界。爱到深处，就是要用我的一生来温暖你的岁月，不离不弃，又何来卑微之说？只是，因为我们爱着，所以有时候会用那近乎卑微的方式表达

自己的爱意，那里有多少深情？多少包容？多少疼惜？如果有人懂，那是你的幸福，如果无人懂，那就是你的哀伤。无奈这世间无人懂的情太多，于是，多少颗心在暗夜里坠落？多少段情有始无终？

我们是常会在爱里糊涂的，爱别人爱到是非不分，被别人爱又会恃宠而骄。太强悍的爱情不受用，太卑微的爱情又看不上。婚姻里，爱情更是被琐碎的日子煎熬着，糊了的，焦了的，甚至烧着了满眼都是。痛到最后，都以为是别人的一场辜负，其实就是自己先辜负了自己。伤到极限，还以为是别人离开了自己活不下去，其实却是自己太在乎自己。爱自己，是要先爱上自己选择的生活，不是先爱上自己的性格。

当我们在一份爱情里忘乎所以的时候，有没有想过，那是爱人在坚持着自己的承诺，所以包容，所以卑微，而不是离了你就不能活。你要明白，一个勇担责任又懂得珍惜的人，在任何时候都有可能重新获得幸福。如果我们每个人都有了这样的认识，那爱情可以是永久，那婚姻可以是一生。遗憾的是，关键时刻我们总是只想着自己的好，却忘记了别人的不容易。

只是，爱到卑微就能守得一个天长地久了吗？不一定。一直认为能称得上爱情的故事，都会有男女主人公。面对自己深爱的人，卑微只是个低姿态。可面对一个转身离去的背影时，卑微就成了尊严的陷阱，越深刻就越悲哀。

更不要用卑微来计算爱的程度，因为有情感，我们才被称为人，又因为有爱，我们的心才更加高贵。即使我们为爱低到了尘埃里，也会被懂得的人捧在手心。一切都源于爱到深处，爱何曾卑微过呢？

这世间本就没有卑微的生命，更没有卑微的爱情。那份貌似卑微的爱里，其实有一颗多么高贵的心，你不懂，或许只是因为你不配。

不要把婚姻当亲情般经营

婚姻如事业，须用心经营才会有丰硕的收获。既然婚姻是两个人共同的选择，那就总得有些事业心，有点责任感吧，要么双赢，要么皆输，在婚姻里是不会有有一个巴掌就拍得响的时候。常常看到很多男女在生活和工作的方方面面都表现得很要强，唯独在婚姻里情感触礁，心力交瘁，这很大程度上与不能重视和正确经营自己的婚姻有关系。

我们大多是因为爱情而选择了婚姻，但再激烈的爱情在步入了婚姻以后都会有正常的疲软期，但并不表示爱情已经消失了，只是以一种类似于亲情的方式更深刻地渗入到两个原本陌生的男女之间，大爱无声，缠绵无形。婚姻中男女的一句“我们之间是亲情的关系”，就让一些围城外的人兴奋不已，似乎自己的爱情就能横插中间，修成正果了，而在那些正在婚姻里享受恬淡幸福的人眼里，这是何其的浅薄与无知。婚姻如果会散多是在爱情疲惫、亲情又未生成的时期，一旦有了亲情般难以割舍的情感，这段婚姻本质上已经坚如磐石，除了自己糟蹋，别人是抢不走的。这样的亲情里有多少爱情的积淀，多少不是亲人胜似亲人的疼惜与包容，又怎是外人所能了解的？这样的夫妻即使分开了，那份心底的遗憾与沉重也会在今后的岁月中不能释怀，还谈什么新爱情与真快乐？

在婚姻里，爱情转化为亲情是必然也是幸运，只是，我们依旧不能把婚姻当亲情来经营，用亲情的方式去经营婚姻，缺失了爱情的甜蜜与缠绵，反而会让夫妻关系变得淡漠与麻木。我们毕竟是没有血缘关系的男女，不是什么事情都可以如亲情般得到对方的原谅和宽容，在这一点上保持清醒极为重要。我们是因为爱情才走到一起，只有用这条爱的主线穿起所有相守的琐碎日子，才能做到真正的不离不弃，婚姻也才能真正地成为离幸福最近的一种生活方式。这不是一件很艰难的事情，只是一个正常且平淡的过程，需要的是两颗相爱的心共同去抵御生活里所有的风雨，然后又生出了恩义，这比亲情更坚韧，是爱情创造出的奇迹。其实，每一对白发苍苍的夫妻都是一个奇迹，是他们让我们这些年轻的男女感动着又执著着。

在婚姻里我们永远也不能忽略爱情，漠视那句或许已经不必用语言来表达的“我爱你”。即便亲情与恩义已经让我们在幸福里平静执手，也要记得用爱情最初的模样去相信，用爱情

成熟的思想去宽容，用爱情老去的语言去抚慰。女人是要疼的，就算是一双再熟悉不过的手，也需要丈夫手心里的温暖去坚持守望她们的爱情；男人是要爱的，就算是一个再熟悉不过的身影，也需要依靠妻子心里那盏不熄的灯火找到回家的路。

仍然要用爱情去经营我们的婚姻，即使已是大爱无言，在这样一项伟大的事业里相扶相伴，彼此拥抱亲吻，感知爱情的温暖与缠绵。在婚姻里最大的好处，就是有很多事我们都可以用最直接的方式去做，把我们的爱情做出来。让我们在婚姻里把爱以更广博的方式演绎得多姿多彩吧。

成年人的爱情

常有人在感叹，自己何时才能真正地长大？不再为爱愁，不再被情伤，不再因为一个身影的来去而九曲回肠。其实，我们都已经长大了，只是又有谁知道我们的爱情也应该长大？成年人的爱情里，路过，错过，盈盈泪光中，淡淡一笑都可以过……

比生命脆弱的是爱情，比爱情脆弱的是自己。好多人早已经长大，爱情却还不曾结果，于是一颗不再年轻的心灵，又负载着爱情里的恩怨情长，怎么会不累？怎么会不伤？人们在年轻的时候寻找爱情，中年的时候守望温暖，老年的时候需要陪伴，一生走来，原来爱情是生活为我们画的地图，让两个原本有缘的人没有失散，而执手的意义是那些风雨无阻里生出的恩义担当，唯有如此才可能走到地老天荒。有时候我们抱怨爱情脆弱，不如说是自己脆弱，担不起责任，又没有离开的勇气。

被爱情所累的不一定是没有真爱的人，而是不知道爱情需要适时的深深浅浅，多多少少。这并不代表着爱情的失去或消亡，不过是以另一种更深刻的方式给灵魂打上了爱人的烙印，如果你看不见，那是你的辜负。有多少分离，其实是因为两个人的辜负，原来有很多怨恨不过是一个人的无病呻吟，别人不屑，有人却会痛。都说时间是疗伤最好的药，可那些在爱里的死不悔改，时间也无法医治，只能是岁月催人老。我们应该跟着爱情一起长大，谁的爱情都需要付出代价，放弃了一些才能得到一些，得到了一些又不得不再放弃一些。你选择的你若做不到无怨无悔，又凭什么要求别人要钟爱你一生？不要在爱情里苛求圆满，生活里如果有一段爱情的相伴就已经是我们的圆满了。再爱，最终也只是“爱过”，再痛，最终也只是“痛过”，这就是人生。

我们的爱情永远纯真美好，长大了的爱情没有了那么多的分合动荡，因为有了些遵守爱情规则的男男女女，也就释怀了情感上的一些起起落落。爱在心里，淡淡释放；情在爱里，脉脉回眸。学着偶尔给爱情一个假期，走得再远，也有那张地图不会迷路。既然已经牵手，就请保持自己手心里的温度，以便彼此取暖，相互支撑。如果两个人的世界里，只剩下你一个，你就应该放承诺自由，放自己走过。成年人的爱情里，依旧免不了聚散，但不要让爱成枷锁，让心成牢狱，让我们曾经爱过的人挣扎绝望。

什么时候懂了自己也就懂了别人，什么时候不再苛求才会天长地久。原来这世间没有什么最好的爱情，只有最适合我们的牵手，在那张地图上的某个角落里，静静等待，那些缠绵，那些温暖……

男人要爱更要用

一直说，光对男人好是没用的，男人要爱也要用。而有的女人更是喜欢固执地用自己的方式对男人好，结果往往适得其反，招来的是男人加倍的反感和厌倦。这个时候女人当然会觉得委屈，为自己的真心付出和男人的没良心，甚至最终变成了一味地控诉，那时候男人就跑得更快了。那些经历了失去，却徒留下伤口不愈的女人，不是因为失去，而是因为不明白自己为什么失去。

男女之间的情感不可能不需要回报，这样的回报也就是对方的爱，不然，又怎么能称其为爱情？既是爱情，除了对爱人好以外，更要保持一定的距离，留出一定的空间，让彼此更自由地呼吸成长。这样的爱情也才能时时保鲜，真正有益于双方，让血脉慢慢地融在一起。

爱是需要说一点做一点，做一点又藏一点的，一旦爱到忘我，自己就成了孤家寡人，从某种程度上来说，你已经输了。如果始终不能了解对方为什么爱自己，或他到底是不是爱你，就完全不考虑对方的打算和感受，急着将自己全部交付，又把自己认为的“为他好”一味强加，那最终失去就一点也不足为奇。原本我们就互不相欠，只因为爱才互相温暖，这爱却不是债，还要再指望着生出点利息，就是自己的贪心了。

曾经有个女人向我哭诉，自己结婚十几年舍不得吃又舍不得穿的，极为节俭，却一直把丈夫收拾得很是周到得体，结果那男人现在要和自己离婚了，问原因，居然是嫌弃自己不懂生活又人老珠黄。看着伤心的她我实在不忍再说什么，四十岁的年龄却是五十岁的模样，再加上这段时间的情感折磨，更加憔悴不堪。在一起的三个小时里她一直说自己对丈夫怎么怎么的好，丈夫对自己又怎么怎么的不好，但她还一直觉得自己能等到云开见月明，好多年就这么过来了，她老了，他却要走了。她觉得是那个男人没有良心，自己对他那么好还不能留住他的心。其实，也正因为她成了这样，男人才更没有了留恋。我们的爱情什么时候成了放债？前面很多很多的对他好，甚至多到对方不想要，好到没有了青春又没有了生活之后，再要求男人用一辈子来偿还。爱男人却从来不舍得用男人，长此下去曾经的爱就会在女人的付出里慢慢慵懒萎缩了，指望着用男人的良心来维持和偿还，那是爱情的悲哀，婚姻痛苦的所在。

放感情债的女人是没前途的，并且自己也很委屈，却又希望能委曲求全，得到男人的爱，却不知道，这正是男人所鄙视的。在男人眼里，女人不知节制地对自己好几乎就是他们的烦恼，没事添堵有事添乱。如今经济不独立的女人，或许遇到了好男人也能幸福一辈子，而情感不独立的女人，有钱没钱都会成为男人的梦魇。即便男人很爱你，也不可能完全达到你的要求，因为在男人的一生里，只有女人的爱是远远不够的。

爱情会淡，婚姻会痒，男女会散，女人对男人这样那样的好，如果缺少了智慧和自信，就都会成为贱。

分手的女人也能赢得漂亮

人生的一切，向来都是有得就有失，有失就有得。所以，我们在得到后就要放弃一点，那些得到才会最终转化为了幸福安宁，而失去了我们要成长，开阔了心胸放远了眼光，于是才会有了新的获得，最终赢得自己精彩的生活。

情感的得失对于女人来说，或许是最快乐又最伤心的事情了。很多女人的一生都纠结于此，得到的也不满意，失去了又不甘心，结果不论得到和失去都是输家，最悲哀的是连自己的花样年华都一并辜负。一直说，得到了就去享受爱情和婚姻，活在当下是男人的习惯，女人又何必杞人忧天？总觉得自己这也亏了那也亏了，可女人如果这辈子连男人的温暖与关爱都没真正拥有过，岂不是更亏了？失去了就去重整河山另寻一条通往幸福的路，总认为这也很难那也很难，可女人如果这辈子都没做过一件勇敢的事，岂不也是一种遗憾？

我们的爱与不爱都不是什么错，但爱了就要去努力经营，就算我们即将失去，也要做最冷静的救赎，要带着自己的爱人一起成长，或许迈过了这道坎就是你们的永远，换来另一番天地。不爱了就要勇敢放手，即便自己还有不舍也要忍痛接受眼前的结局，坚强地越过了那个男人就成全了自己的重生，这也是赢。留住爱自己的人，是女人的智慧与可爱，我们会因为这样的幸福千娇百媚；放弃不爱自己的人，是女人的成熟与坚韧，我们会因为这样的自信魅力无比。女人要在年轻的时候占领自己的生活，我的青春我做主，能够承受失败和失恋的痛苦，要在年华已逝的时候把握自己的生活，从容接受得到和失去的结果。如果说二十几岁决定女人一生的走向，那三十几岁就决定着女人后半生的情感安宁。

我看到过太多相同的问题，又听到了太多的“难”，于是生活里满是怎么都过不好的女人，指望不上男人了就指望子女。在这样的日子里，我唯独没有看到她自己。等男人走远了，孩子长大了，女人内心的痛苦又会强加给孩子的小家庭。这样的事情几乎已经成了“中国特

色”，而且随着离婚率和独生子女的增加而增加。原本不过是一场情感的得失，一个男人的爱与不爱，女人却输掉了一生的快乐安稳，就算那个男人愿意为良心所留，没有爱情的婚姻亲情也会薄凉疏离，婚内的寂寞冰冷或许比一个人的孤单更可怕。没有精神世界的女人，就如风中的浮萍，飘到何方她都不相信那是最好的安排，结果当然是幸福离她越来越远，心灵没有了安宁的彼岸。如果你在失去后却没有任何获得，一定是你自己的问题，如果不能正视，那你的失去就会变得毫无价值。当我们的整个人生都已经变得暗淡无光时，谁还会为你逆流而上？

要知道，在情感的去留里，没有谁能代替你做最后的决定，如果缺失越过现实的勇气你可以选择放弃，但不要总说自己是迫不得已，这样你或许能够过得好一点。

路一直就在自己的脚下，如果身后一直风雨飘摇，就不如换一个方向，或是换一个做伴的人，相信幸福会在前方的拐角处，等着与你邂逅……

不要用劣质的爱情疗伤

女人最大的不幸，是爱上了一个不爱自己的人，而且还忍不住地去“犯贱”，纠缠到最后自己的爱都变成了不能说的痛，好多好多年后，依旧是那个伤心的路人甲，不忍和回忆陌路。男人最大的不幸，是在那些不羁的年华里错过了爱自己的女人，而且还曾经重重地伤害，回忆到最后都成了倒不出的苦，好多好多年后，依旧是那个迷途的路人乙，不敢和自己面对面。

情伤还须情来解，女人只会在真正爱自己的男人那里，安心地收起翅膀停靠。在那些劣质的爱情里，女人就像只受惊的小鸟，实际上一直无处落脚。相信爱情能够改变一个人，是女人的纯真，也是女人的悲哀；以为奇迹都会因为爱而发生，是女人的勇敢，也是女人的负累。这个世界上，女人对女人好或许是天经地义，男人对女人好却不是天经地义，即便你在很年轻的时候就爱上了那个男人，也不要相信单纯的好与坏，就能够换回什么情感上的天长地久，你依我依。

在那些不正常开始，又正常结束的爱情里，会有谎言迷惑着爱人的心，有时候，还是自己编织的谎言欺骗自己。在那些正常开始，又正常结束的爱情里，说谎的并不是男人或女人，而是时间。再浓情的爱恋，都会有走到淡漠的那一天，这不是结束，只是走进了生命，于是，我们的爱才能经得起日日年年，让我们这些拥有过花季的女子，最终获得幸福安然。哪怕是一个人老去，生命却已经灿若烟花，连那一缕寂寞的灰烬，也带着对生活无尽的热爱。大多数的爱情，其实都是理论上的一见钟情，没有那一瞬间的好感，也就没有发展成爱情的可能。持续了两年以上的爱情，一方若还无结婚的感觉，那么另一方越等就越没戏，结婚的唯一条件就是爱情，其他不能结婚的理由不过都是借口。至于那些劣质的爱情，除了让女人的情更苦伤更痛，我看不出还有什么真正的希望。你一遍遍追问“怎么办”的同时，男人告诉你的你都不信，女人告诉你的你又不听，你说你还能“怎么办”呢？爱情不是不能等，但不爱你的人你是等不回的。

劣质的爱情终究解不了情伤，我们以为不能失去的人，常常在开始时就已经注定了失去。有人说，情尽也是一场喜剧，离开那个你爱却不爱你的人，你才是对的。想哭，就哭一小会儿吧，然后，别忘记优雅谢幕。有些时候，不浪费点时间，就不知道珍惜，不错过了邂逅，就不懂得爱情，不彻底失去已经拥有的精彩世界，就不了解自己。

每一次恋爱的时候，我们或许都会以为自己爱得是那么那么深，可经年之后才明白，最好最深的爱是要随着岁月一起成长的，而那些因为种种原因不能陪着你太久的情感，其实都很浅，很浅……

面对分手，男人是什么心态？

如果是男人主动选择分手，那这样的结果就几乎无法挽回，面对恋人分手，特别是夫妻离婚这样的事情，男人的决定总是在深思熟虑后。而对于女人提出的分手，男人的态度却往

往比较暧昧，一方面他会因为自尊心受挫而硬挺着不挽留，一方面又会因为对新恋情的期待而想顺水推舟。女人要说分手你可要想好了，不要指望用这招来让男人服软，也许就此就别黄鹤不复返了。

女人一定还想问：“他会难过吗？他又会后悔吗？”亲爱的，凡是真心爱过你的男人，都是会难过的，但这并不一定能改变他离开你的决定。爱没了他也走了，他不想纠缠到最后直到把你全看破，这也没什么错。因为还有最初的美好，还有记忆里的回味，面对你依旧温暖的背影，他当然会难过，或许也是好久好久。这一切和你很有关系，不能再爱那就不要再辜负了怀念，不然，你连灵魂都会孤单。至于他会不会后悔？天知道，或许吧，他错了还得认识到错了，你对了并且还放了他一马，天时地利加人和，他才有可能后悔。其实这一切和你一点关系也没有，因为后悔全是不知道多久以后的事，你过得好了，旧爱回来你也未必想再看一眼，你过得不好，他才不会为你再回来。分手即是结束，男人不问，所以他又开始了生活，女人要问，所以她又开始了痛苦。

不否认有很多分手分得“山崩地裂”，不成熟的男女在处理这种事情的时候，就会有不成熟的作为，那是代价。该来的来，该走的走，我只是想说：“缘来惜缘缘走送缘，别浪费时间，这一路或许还有很多的遇见。”也不否认还有些分手是糊里糊涂的，连痛苦都来得莫名其妙，因为根本就没有开始，哪儿来的结束？男人喜欢调情，女人喜欢谈情，于是容易发生一场误会。而且越是如此男人的分手越决绝，从没爱过就越闹越冷酷，女人的分手却撕心裂肺，她不相信真相，于是越发抓狂。如果有男人先“劈腿”或“出轨”，用旧爱未安排好，新爱就已经想登堂入室的方式来说分手，你就抽他，一定要先抽他，然后关起他身后的那扇门，让他赤条条地滚。所有的新欢一旦走近，都是旧爱的开始，男人不是不明白，只是有时候会“吃错药”，结果最终无可救药。

面对分手这件事，男人的理性未必回回都占上风，心灵世界的阳光与龌龊，常常会因为女人的态度而变得或许大气坦荡，或许小肚鸡肠。女人们只要能够做到冷静处理，就可以看到男人们的人性百态，也可能你都已经真正翻开了新的一页，那男人却恋恋不舍起来。你硬他更硬，你软他更软，这就是男人，那个真正爱过或还在爱着你的男人。只是，女人永远不要指望一个不爱你或只是爱过你的男人，在分手时还能做到嘘寒问暖，爱的时候有过，即便不能一生也值得了。相爱的男女原本陌生，是因为爱才走到了一起，可人脆弱爱就脆弱，就算是夫妻我们也要做到客气点以便保留三分颜面，如果只是在恋爱，那你更是无权要求那么多。其实，论起分手时的风度，你就是对方的一面镜子，而且这也决定着你们今后新的情感走向与幸福指数。

请记得，能等到一起看风景的男女都是需要时间与耐心的，或许是好长一段日子以后……

在爱情中摆正自己的位置

女孩和恋人已经分开很久了，可还是没能和邂逅新的爱情，她关起了心门又不愿再去推开另一扇窗，前男友的身影留在了她以后的生活里，走不远又拉不近。她时时打听着他的消息，固执地认为他离开了自己也一定过得不好，她甚至常常幻想着重拾旧爱，仿佛现在的一切都是为那一天在做准备。她还不断地出现在前男友的生活里，关怀备至，尽管换来的是更加的厌恶和漠然，她也不承认那其实已是无爱的纠缠。她说她忘不掉，她说她找不回。当她靠着回忆都不能再记清他的模样时，她还在那儿顾影自怜等待着他能蓦然回首，在灯火阑珊处把自己紧紧拥抱。她偏执地认为自己是最好的，所以不能接受那个男人不爱她的事实。可情感世界里的男女没有最好只有最适合，摆错了自己的位置就是再爱也不对。

女人三十多岁了依旧形单影只，物质上已经富足，精神上也拥有快乐，只是没有爱情也没有男人。她不是没爱过，也不是没人爱，可就是找不到可以全身心托付的那一个。她说没要求，其实是高要求；她说无人可依，其实是把自己交给谁都不放心。怕受伤的结果就是孤

单着，或是清高着，然后最终失去爱与被爱的机会。完美本身无可指责，但处处以完美的标准去要求人生里的大事小情、凡人间的恩恩怨怨时，完美就成了一种病。不能说这个世界上没有好男人，因为这也就是在说世界上没有好女人。只是好男人和好女人都藏在平淡相守的岁月深处，不到火候没有耐心你根本看不到。别以为你就能拣到现成的好男人，公主当然可以嫁王子，可你毕竟不是公主，也不够灰姑娘的姿色好运，就别总是非王子不嫁了。

每个人都有自己在生活中的位置，如果成为朋友你就选择有距离地握手，需要的时刻就在身边，就算已经是肌肤相亲的爱人，你也要为自己和对方留出一片放飞心灵的芳草地。我们都不要太远，也不能太近，爱过的你们已经身处在两个天地里，越走就越遥远。可女人因为感性思维模式，尤其在这样那样的位置上放不正自己，就忍不住好奇探究，变成大嘴巴，爱上一个人就喜欢干涉他，变得不讲理，恨上他又疯狂偏执，变为可怜虫。我们在爱里成长丰满，也会为爱里沉沦堕落，只有在属于自己的位置上我们才有可能收获美满，在错误的位置上你就只是在守着绝望说希望。女人摆不正自己的位置，就摆不正心态，也就摆不正人生。事业会让你觉得疲惫，情感会让你沉入深渊，男人会让你迷失自己，错过了那些女人应该拥有的快乐与温暖，你此生也就与幸福失之交臂了。

女人常常是摆不正自己位置的，在追求中，在情感上，在执著时，甚至是在爱自己的那个男人心里。要知道，当你回回都说这很难的时候，不该过去的都已经过去，该过去的却怎么也过不去了。我们想过什么样的生活和能过什么样的生活，一直都是两回事。我们当然可以努力让自己实现目标，包括让我们的爱永远存在，可不切实际的定位与骄傲任性的固执，只会让你在伤痛孤单里任年华似水流逝。看清楚自己比看清楚男人更重要，不要不分青红皂白地责问男人，如果你站错了该站的地方和立场，那么很多时候你的痛苦，真的和男人无关。让一个人获得幸福的奥秘，就是在属于自己的位置上，一直以一种与幸福最接近的方式生活。

女人的爱更深、情更浓，但爱里的勇气十足，不爱的勇敢却欠佳，心里的爱嘴上不一定会说，说出来的不一定是爱。即便是聪明的女人也会在男人的世界里犯糊涂，深情也会在自己的不舍里幽幽哽咽，可并不影响那风景处处在，一如人间四月天。这，就是我们女人。

别把稻草当爱情

来找我的女性朋友很多，说得最多的就是她们各自的爱情。我们情感上的这点事，悲欢离合本是常态，男女愁怨真是等闲。越想抓就越抓不住，越要爱就越是绝望。而那些痛到不能说的、留又留不住的爱，伤到不能愈合的、放又放不下的情，都不是什么爱情，不过是些爱情“稻草”罢了。

人要有品，才能在社会上站稳脚跟，为自己赢得一个适合的社会地位，也只有这样的男人和女人才能够把握爱情，并且为此担负起责任，幸福和快乐实际上也就包含在这样的付出和智慧里。而那些没有人品或是经不起诱惑，从而中途失掉人品的人，首先欺骗利用的就是情感里的深深痴情，背叛逃避的也是情感上的道义责任，这几乎已是定律。如果你还要问，不知道自己爱上的男人到底有没有品。那我只能说，在你没弄清楚什么是人品之前，最好不要碰男人、谈爱情、说勇敢，不然你遇到的“稻草”和“麻烦”一定会比爱情多，而一些苍蝇般的恶男，也最是喜欢那种以为爱情就是主动献身和委曲求全，甚至连怎么保护自己都不知道的女人。结果到最后，男人都已经原形毕露了，你还在不停地“犯贱”，那就真的和他没什么关系了。

女人和男人正好相反，在情感里总是不怕“烦”。她喜欢不停地“烦”男人，然后又开始不停地“烦”自己。总把自己当成是男人上帝的女人，其实都是“悲剧”的制造者，而且常常拒绝救赎又拒绝谢幕，她们固执地跳着孤单的芭蕾，直到筋疲力尽，最终凤凰断翅却难以重生。她们都认为自己是聪明的，即便在男人身上智商降为零，她也认为那才是她的爱情。就真的心甘情愿曾经拥有吗？这也不过是女人的借口，以使用来捂住伤口。当然，这些故事都是后续，男人是不会也不想知道的，他们一生中能记得的女人，要么是让自己哭过的，要

么是让自己从未得到过的。所谓“稻草”，里面都有一个人的虚伪和另一个人的执迷不悟；所谓“麻烦”，里面都有一个人的滥情和另一个人的懦弱。而品质优秀的男人，不会只抛出根“稻草”让你无助，或是把自己的麻烦强加给你让你沉重，他爱你，那他的责任就是要给你幸福安稳，并且为此努力一生。

我知道，很多女人并不是不明白自己遇到的是“稻草”却不是爱情，之所以还是放不下，无非是认为自己会是众多场闹剧里的一个“例外”。于是，苦苦等又苦苦缠，遗憾的是，男人总是耗得起的，他从来都是先把自己放在了“进可攻、退可守”的位置上，才会在外面毫无顾忌地招惹女人，而女人却在憔悴与伤痛里红颜更老，心碎无数。我们或许都可以成为某个男人的唯一，只不过有先先后后和长长短短之分，但总认为自己会是某个男人的“例外”却是件虚无缥缈的事情，而这种“例外”的本身就包含着男人的虚伪薄情，女人的愚蠢投机。

你当然可以因为寂寞就找去捞根“稻草”来填补身体上的欲望，真能做到让男人被你“招之即来挥之即去”也没什么不好。只是别把“稻草”当成爱情，把“麻烦”当成考验，不然让男人“招你就即来挥你却不去”的时候，先前的那点欢愉就都会变成自己的恶心了。

面对男人的不忠，女人应该怎么办？

一直认为男人出轨，不论是出自什么原因，都是对女人的严重伤害和不尊重，也包括那个和他搞婚外情的女人。面对因此造成的情感事件和信任危机，女人的处理方式我也在文章里多次提及，但还是不断地看到相同的问题与令人遗憾的结果。有些女人最终还是选择了这样的生活，不离婚也不能原谅，不幸福也只能这么过，不甘心也只能在抱怨中早早枯萎了自己。

可想而知，这样的日子痛苦多过快乐。要是真麻木了倒也好，可女人的心其实最难死，特别是一颗用在了男人身上的心。即便女人能撑，男人也会日渐疏离，或许还会有更多途径进行所谓的“发泄”，让身边的女人更加痛苦不堪。而女人用来转移情绪和注意力的空间往往相对较小，很多女人在结婚后几乎都不再有什么爱好和交友圈，忙的时候是工作、丈夫和孩子，闲的时候又是丈夫、孩子和家庭，甚至连读完一本书的时间都没有。当丈夫出轨，家庭也因此岌岌可危的时候，女人很难冷静的原因就是因为她一时间也找不到自己了，自信荡然无存，离婚了不知道该怎么过，不离婚又面对着幸福从此不再的境地。这种尴尬和困境，即便是那些经济条件完全可以独立的女人都很难做到潇洒放手，就不要说离婚后经济上根本就不能养活自己和孩子的女人了。

这时候就又有了一种论调，往往都是些所谓的朋友闺蜜们奉上的“权宜之计”，就是为了自己也是为了孩子不离婚，但女人也去找一场外遇，报复男人的同时也能抚平女人心里的不甘和寂寞。先不论这样做的结果会怎样，操作起来的难度就很大，只怕是还没尝到甜头，过程就已经让人犯了恶心。女人出轨的对象无非是已婚男人和未婚男人，可自己的家庭已经被“小三儿”插足，难道你还要找个已婚男人做别人家的“小三儿”？而上点档次的未婚男人没人愿意去给同性戴“绿帽子”，那种“爬上墙头等红杏”的要么是玩弄女性的下三滥，要么是有更加龌龊的目的。指望这种男人给女人带来愉悦的情感填补几乎是做梦，即便只是性方面的满足，下床之后也只会换得心灵上更大的空虚。也没人想给女人铐道德枷锁，男人能玩女人也能玩，可关键是女人总是玩不起，反倒让某些男人更无耻。所以女人大可不必拿别人的错误来折磨自己，又因为失去理智把自己弄得更不堪。何况，这种夫妻双方都出轨的家庭状态就能平衡了吗？好的都是传说，坏的却是真相。丈夫知道了妻子的行为，结果也无非是两种：一是婚姻还是不保，他心安理得；二是夫妻感情更为冷漠，他变本加厉。

女人用出轨报复不忠的丈夫，或是寻找所谓的心里平衡，是最愚蠢的一种方式。男人作践了自己，女人还要因为这样的男人去毁掉自己将来的幸福吗？如果真是不值得原谅的浑蛋，你就应该打包扔掉，再去清清爽爽地谈场恋爱享受生活。如果你还在爱，关键是那男人也愿意回来，那就选择和他重新开始，再去圆圆满满地经营婚姻。面对男人出轨所带来的情

感危机，根本就没有什么“权宜之计”，其实只有双方的一个决定——选择和旧人重新开始，还是换个人重新再来。你当然还是可以说“这很难”，并且连努力的勇气都没有。这实际上也是你的一种选择，就是凑合着过。那就什么都不必再要求了，因为你已经放弃了这个权利，不如就想办法让自己过得尽量开心吧，这比一直抱怨纠结更实际。

妻子反抗丈夫出轨的现代启示录

做男人的守望者。不论是为了爱情还是孩子，有的妻子选择做那个出轨男人的守望者。她默默地忍受背叛所带来的伤害与痛苦，一味地宽容与让步，百般地遮掩与承担，甚至面对的是不知悔改的丈夫。她也期盼着能浪子回头，希望家庭的责任、男人的良心、自己的深情、孩子的可爱能够最终唤回那在出轨的路上越走越远的男人。也许她会守得云开见月明，在重新开始的未来把这段日子用爱化为恩义绵长；也许她会化为一块“望夫石”，在今生里祈祷着来生的美满幸福。这样的妻子或许能将悲剧过成喜剧，但在此期间，那些被细细地又默默地咀嚼了无数遍的希望与绝望，未必是每个男人都能懂的。于是你可能会将自己最美好的岁月，尽数蹉跎。

做婚姻的“钉子户”。出轨的丈夫好比乱拆乱建的“开发商”，而“小三儿”就是他手里的“推土机”。一个是吃里爬外，认为旧爱不如新欢，一个是想推倒围城重建城堡。有男人浑蛋就有女人嚣张，一时间“工地”上乌烟瘴气，好不热闹。结果，任你机关算尽怎么折腾，那座围城还是岿然不动，原来，有史最牛的“小三儿”，也就有比她更牛的“钉子户”。那妻子守卫的家园即便已经成了一座孤岛，她也抱着结婚证不肯轻易放弃自己的“阵地”。就算“开发商”终于用最大的补偿去结束了对峙，妻子的这场毫无畏惧的“婚姻保卫战”只怕也会像一枚“钉子”，深深扎进那个男人和“小三儿”的心里，这辈子都未必能够拔出来。从某种意义上来说，这也算是一种公平。

做可怜的“祥林嫂”。就算有些男人的出轨只是个错误，有些妻子却就此“坐”下了病。不论离婚不离婚，她都成了“祥林嫂”，在家里说不够，就去单位说，然后又找朋友说，甚至跟陌生人只要有机会也是唠叨个不停。当大家把这事都当成了笑话，又听到了笑不起来的时候，“祥林嫂”也就疯了。被伤害固然需要发泄和排解，但如果你总在原地转圈子，或一声声哀鸣，或一遍遍喊狼来了，你又能让别人怎么帮助你？做“怨妇”最没劲，在这样的时刻，能够往后退一步，就可以看到海阔天空；往前迈一点，就能等到柳暗花明。如果你有爱说不出，也别总说恨，如果你有人不能舍，也别总去舍得你自己。没有人会喜欢可怜的“祥林嫂”，就算他们曾为你流过同情的泪。

做情感的“殉葬品”。最近依旧不断地看到有受害的妻子选择了跳楼、跳河等决绝的方式来结束自己的婚姻。面对丈夫的不忠，爱情的掠夺，婚姻的破裂，这是女人最惨烈的抗争，惨烈到让所有人唏嘘；这是妻子最悲伤的告别，悲伤到再也没有了声息；这是情感世界上最遗憾的结束，遗憾到背叛者未必就能醒悟。男人是最耐不住情感寂寞的动物，妻子活着的时候天天面对，他还觉得精神空虚忍不住要去再沾点“腥”，一朝永别了他更是不会怀念上几天。那曾经大肆“秀”过对已经去世的妻子恩爱与深情的男人，在妻子离去后不久就又开始“晒”现在的爱情与甜蜜了，又何况是还在婚姻里就巴不得老婆赶紧给新欢腾地方的丈夫？别去为了某个男人死，让或许已经等了你千年的人失望。

做复仇的“秦香莲”。当如今的“陈世美”越来越狂妄自大的时候，“秦香莲”也未必就会心慈手软。虽然没有了包公的“狗头铡”，但在社会舆论和人类良知的支持下，有些“陈世美”也就到了人人喊打、身败名裂的地步。但我们不主张那些把自己也搭上去的报复方式，鱼死网也破了，怎么看都不算聪明，你让那罪魁祸首拉上自己做垫背的，怎么也不值得。何况，有些“破罐子破摔”的男人，除了“狗头铡”什么也不怕。做妻子的也别以为“秦香莲”的结局就会美好，很可能就是一辈子孤单了，因为太厉害的女人终究会让人害怕，不论男人还是女人，见了“泼妇”都头大。不要在别人的故事里唱自己的歌，谁也无法代替你去承担