

幸福新法则

没法重来，所以步步为营

董媛媛♥著

人生如棋，落子无悔，
让自己多懂一点，
才能躲开人生的壁垒，
与其到时候造成无法挽回的结局，
不如现在就看清现实的真相。

清华大学出版社

幸福新法则

没法重来，所以步步为营

董媛媛♥著

清华大学出版社

北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

幸福新法则：没法重来，所以步步为营 / 董媛媛著. — 北京：清华大学出版社，2014
ISBN 978-7-302-34575-6

I. ①幸… II. ①董… III. ①女性 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第283758号

责任编辑：刘志英

装帧设计：王文莹

责任校对：王凤芝

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.875 字 数：188千字

版 次：2014年4月第1版 印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：32.00元

产品编号：056776-01

前言：你准备好了吗，这个世界已改变

二十几岁是个奇妙的年龄，明明还稚气未脱，却要做出有关婚姻、事业、生活等方面足以影响一生的决定；二十几岁好像是可以任意妄为、拥有无限可能的年龄，实际上已经紧迫到不我待的地步了；二十几岁的我们内心坚持非黑即白的评判标准，却要面对处处是灰色地带的现实。所以，二十几岁至关重要，却最易犯错。

因此，总有人在三十岁或更年长的时候感叹：“如果我二十几岁的时候知道这些就好了。”可是，人生只能往下翻页，却不能重读，所以二十几岁时我们要问问自己：我做好准备了吗？

对于二十几岁的女性来说，学会处理感情问题的方法显得尤为重要。如果有人问二十几岁的女性，家庭、事业、健康、美貌、爱情哪样东西是她最在乎的，相信至少 80% 的人会回答——爱情。大多数的女性会在这个年纪选择一位男士，让其成为自己一生的伴侣，而婚姻在很大程度上决定了女人的一生。

只是这个世界正在改变，所有的事情变得更加自由，也更加复杂。

20 世纪八九十年代出生的孩子，相对于上一个年代的人，爱情、生活和梦想都变得更加复杂。

当我们二十几岁时再谈爱情，我们以及我们的另一半几乎都在爱情里摸爬滚打过很多次。两个人除了需要相互磨合，还要面对彼此的前任以及之前恋情的影响。

我们带着幻想、期待进入爱情，却不得不面对很多现实的问题。

我们还要面对外来的许多诱惑，他的和你的。

所以有些事情我们必须懂得，比如爱和牵挂的区别；学会如何与男友相处；明白我们内心真正想要的东西并知道如何用正确的方法得到；知道从经验里总结教训，用对的方式爱对的人……只有这样，我们才能与那个适合自己的人携手走完一生。

因为爱情是二十几岁最重要的课题，所以本书会用较大的篇幅以及真实的案例讲述二十几岁女性该注意的问题、该懂得的道理。

除了感情之外，社会越自由，岔路口也就越多，也就越需要我们有做出正确决定的能力；看似越繁华的世界，就越容易造成浮躁的心态。如果不能绕过陷阱了解自己的本质，也许我们比上一代人更容易也更频繁跌倒，人们总说，人生应该在挫折里总结教训，得出经验，但挫折教育需要成本，成本还十分高昂，而借鉴前人的经验是降低人生挫折成本的最佳途径。

我把这些年来失去和得到都总结在这本书里，把身边的人及我曾经做得很好且给自己带来幸福的事情告诉大家，而那些做得不够好且需要改进的事情，我也做了总结。只希望即将步入或正在度过二十几岁年纪的新时代女生能够拥有快乐、充实、无悔的二十几岁，让自己的人生幸福美满。

目 录

第一章 谁才是爱情的搅屎棍 / 001

不想让他记起，就得先让自己分心 / 002

活得精明，不如爱得聪明 / 005

只对自己宽容 / 008

承认你不信任，很伤人 / 012

试探把爱逼向绝境 / 015

爱上比较就注定失败 / 018

有一种牵挂与爱无关 / 022

付出又怨恨的爱最有压力 / 025

没有勇气，怎么会有福气 / 029

相信真爱只有一次 / 033

纠结在开始的不美好中 / 036

坛子里的八卦人生 / 039

第二章 让防备卓有成效 / 043

防备要不露痕迹，调查要一次到位 / 044

拒绝暧昧 / 048

填满他的生活，不等于填满他的心 / 051
领会强大的意义 / 054
别去硬扯趴在墙上的红杏 / 058
对待前女友，拿出正房的范儿 / 061
有些爱情最好的防备是不再有受伤的机会 / 064
以结婚为目的的恋爱或许爱而不得 / 067
警惕身边的毒女友 / 071

第三章 非初恋的快乐秘籍 / 075

为过去披上隐形衣 / 076
丢掉理直气壮的想法 / 079
爱情没有理所当然 / 082
说出你的愿望 / 085
如果想为难自己，就去探听前任的细节 / 088
勇敢地做自己，并欣赏自己 / 091
屁股坐在理性上，一手执感性，一手握情绪 / 094
把付出控制在承受范围内 / 096
会争吵的女人多好命 / 099

接受爱情没有绝对的幸福 / 103

拥有独立的经济 / 105

清楚自己最想要的 / 108

做个健忘的女人 / 111

第四章 男人其实很二很肤浅 / 115

v

女人十次分手九次假，男人一次分手就是真 / 116

男友爱谁，看他愿意为谁买单最直接 / 119

男人认为可以娶回家的女人 / 122

男人比女人更需要安全感 / 125

你知道男人恋爱的底线吗 / 128

男友吃大醋，关系很危险 / 131

不可误解的男人的誓言 / 133

被需要是男人最大的软肋 / 136

放养无度成纵容 / 140

男人很二很肤浅 / 143

男人为什么爱撒谎 / 146

男人不谈论女友 / 149

第五章 初恋启示录：成长的爱最长久 / 151

学会在恋爱中控制情绪 / 152

学会感受与初恋不一样的爱 / 155

“缺谁都可以”不等于“缺谁都幸福” / 158

培养男友，但别期待改变他 / 161

爱情最忌顺其自然 / 164

恋情八卦最好的倾听者是男人 / 168

别把幸福寄托在别人身上 / 172

爱情是对手，爱人是伙伴 / 176

与爱情一同成长 / 179

坚持与懂得欣赏自己的男人在一起 / 183

把爱当成职场，献出自己的能量 / 186

第六章 好水才能钓好鱼 / 189

做个有油烟味的女人 / 190

做个正派的好女人 / 193

好男人就像好工作，稀缺又抢手 / 195

一类女人吸引一类男人 / 198

会倾听的女人多好命 / 200
时刻保持年轻快乐的心 / 203
心有城府, 表现天真 / 206
怀疑“以貌取人”本质的女人太天真 / 209

第七章 做最好的自己 / 211

用高品位让衣橱不缺衣服 / 212
热爱你的工作 / 215
无论嫁不嫁, 谨慎放弃事业 / 218
20 岁开始理财的女人多从容 / 222
开始运动这件事 / 226
别轻易定义自己和世界 / 229
有目的地选择朋友 / 232
警惕你的梦想 / 235
读书读好书 / 239

第一章 谁才是爱情的 搅屎棍



我无数次地责怪男友对初恋的关注，
怀疑他觉得我不够好，认为是他的不是造成了恋情的不美好。
后来，我才幡然醒悟，一切都源于我的别扭。
原来，我才是爱情的搅屎棍，搅乱了他的步调，搅浑了自己的感觉。

不想让他记起，就得先让自己分心

男友的前女友是现女友心中永远的刺，一生的情敌，触碰时隐隐作痛，却偏偏无法忽视。皆因为他们之间藕断丝连，总有看得见的联系、看不见的牵挂。

女生不能找男友的前女友搏斗，只好折磨自己的男人。

曾有男性友人向我抱怨：“她为什么总在我面前提前女友呢？而且语气别有用意，不是愤怒就是戏谑，真受不了！其实，如果她不提，我根本不会想起前女友。”最后他疑惑地说：“你说你们这些女生都在想什么呢？难道是为了让我们时常想起前女友？”

女生为什么会经常对男友提他的前女友呢？这源于她的不自信和占有欲，认为人心是最难把握的，她害怕男友跟自己在一起却想着前女友，害怕做一个被蒙在鼓里的傻瓜，所以一直在试探、观察男友。

其实，这样的傻事我也做过不少。在看到一位娇小的女生站在一位高大男生身边的时候，在听到他前女友留学国家的留学生如何如何的时候，在看到和他前女友同类型女生的时候，甚至在听到那个他们相爱的城市名、某个景点名的时候……

我都会有意无意地向男友提起他的前女友。而他从最初的后知后觉，

到成为后来的惊弓之鸟；从开始的没心没肺，到后来看到这些事情就联想到我们之前的对话，然后想起他的前女友。

最后，我恨恨地对他下了定义：“你就是对她念念不忘！”他委屈、无奈、愤怒。

我们没少为此闹别扭。

其实，不过是我在自作孽罢了，我居然“伟大”地勾起了男友对前女友的回忆，而忽略了一件事：很多时候，男友在想到前女友之前，是因为我和他的对话，也正因为我的刻意提醒，他才想起了她。

有些女生和我一样，总有本事让男友选择放开从前跟自己在一起后，又煞费苦心地把他前女友的点点滴滴带入自己和男友现在的生活。

其实，对于男友来说，当他看到一个娇小的女生站在一位高大男生身边时，他想的是大学时代他们学校的一对传奇情侣——男的一米九，女的一米五；当他看到留学生的新闻时，也只是在看新闻，然后愤青般地感叹中国人都疯了，盲目地给老外送钱……

就算他看到了跟自己前女友一个类型的女生，重游了留下爱情印记的城市或景点，你也没有什么好在意的，因为，现在站在他身边的是你。过去的事情就让它过去吧。要知道你男友想起他前女友的频率，取决于你想起他前女友的频率。

如果你不想让男友每天都想起他的前女友，那么，你首先要把自己的心态放平和，当你看到某些事情而想起他与前女友的时候，学会闭嘴，然后将自己的注意力转到别的地方，就像他的前女友不曾存在过一样，因为，时间会帮你模糊掉他们之间的记忆和情感。

我这样做了，并且成功了。

我与男友开诚布公地谈论我们之前所争吵的问题，让彼此间不再心

存芥蒂；我让他给我讲那个城市的美丽风景、著名景点、历史趣事……

从此，在我们的世界里那座城市只是一座承载过他的青葱时光的城市。

所以，请记住一点：让一个男人忘记前女友最好的办法，不是强迫他忘记，而是制造属于你们的美好回忆，并让这种回忆取代他们曾经的过往。

活得精明，不如爱得聪明

男友给我错发了一条短信，短信的内容是：我女朋友不在身边时，我会想起前女友。看了短信后，当时我只有两个愿望：第一，我想看一看如果他“可亲可爱”的前女友来到他面前，提出重新在一起，他会有什么反应；第二，发明一台可以查看人内心秘密的机器。

很可惜，生活不是小说，不能如愿，只能幻想。

我开始寻找其他的途径查明真相，然后做了之前我不屑于做的傻事——在爱情里成为一名警察，把他变成一名罪犯。

我查他的手机、QQ聊天记录和空间浏览记录，试图发现一点蛛丝马迹；我暗自比较他对我和他前女友的不同之处，夸大他为前女友做的任何一件事；我用梦想中爱情的标准来要求他，一旦发现不合意，就会像警察审问犯人那样质问他，或者对他施以冷暴力。

而所有问题的落脚点只有一个：你是不是不爱我了？

当时，我唯一的想法就是：我不要被傻瓜一样被蒙在鼓里，你对我一点点的不满和背叛我都要知道，我不要被伤害我的机会。

男友从开始哄我，耐心地向我解释，到后来忍无可忍地对我说：“我怎么觉得我像一个犯人，而你精明得像个警察！”我们发生了一次又一次

激烈的争吵，彼此都很疲惫。

我为不确定这段爱情的未来，以及鄙视自己侵犯别人隐私的行为感到疲惫；他因整天小心翼翼地对我、向我解释，不得自由而感到疲惫。

在后来很长的一段时间里，他事事都顺着我，按我的意思来；他也记得我的生日和我们的纪念日。可是，虽然他做得面面俱到，我却感觉不到任何快乐。因为我发现，这不是真实的他。

他做这一切时也不快乐，与之前坦白、真诚的他相比，现在的他在我面前像蒙上一层厚厚的雾，让人看不清，我们之间有了很大的嫌隙。用他后来的话说就是：“我想做好一切，不让你难过、怀疑和争吵，可是有一种窒息的感觉，对这段感情也不那么确定了。我想的不是我想不想去做，而是我该不该做。”

爱情里有了勉强，就少了温馨。很显然，我对他付出感情多少的计较和自以为聪明的侦察，并没有让我们的感情走向明朗，反而让原本美好的感情如迷雾一般，让人看不清真相。

我身边很多女生像我一样，做过类似的傻事。她们调查男友的一切行踪，计较男友的种种行为，寻求这些行为背后的深意，却又因为自己并不老到，留下诸多痕迹，被对方察觉。然后，不可避免地跟男友发生一次又一次的争吵。最后的结果，大多有两个：一是她们仍旧迷茫，十分痛苦，不仅依然像以前一样看不清对方的感情，还丢失了自己的骄傲，自己都觉得自己不可爱了；二是两人最终因为不曾相爱或者不想爱了而分道扬镳。

经历了一段分离和沉淀后，我明白了一个道理——精明是爱情最可怕的搅屎棍，它会让原本纯洁的爱情蒙上灰尘。女生想要拥有一段美好且不受伤的爱情，需要的不是精明地算计，而是聪明地去爱。

拒绝伤害的办法也不是时刻防备，而是在没有确切背叛证据的时候，

选择信任并真心地去爱。在想要收获爱情时，不是伸手去要，而是用心去触动，让对方真心地去付出。

很长一段时间里，我努力让自己停止思考，让自己爱得傻一点、再傻一点。只看着男友正在为我做什么，不去想在我认识他之前，在我看不见他的时候，他做过什么。

克制自己的一切冲动，努力做许多事情来分散自己的精力，如与朋友聚会、出去旅行、努力工作……做一切自己认为有意义的、能让自己快乐的事情。

这是一段艰难的日子，装傻远比精明更需要毅力和勇气。因为装傻是一件很压抑、很孤独的事情，明明自己在不安、害怕、委屈、生气，却不能宣泄，也得不到别人的安慰。但是，这样的做法能给彼此一个喘息的机会，让彼此间的爱和信任更多一些。

事实证明，我所做的一切努力都没有白费。不再因怀疑而争吵的我们，开始专注于学习如何爱彼此，而不是犹豫要不要继续爱下去。