



从破碎的记忆中拾起满篮的从容，
放飞心情，给天空一个灿烂的微笑。

为何越爱 心越伤

写给婚姻男女的幸福内参

张敏◎著

网络ID：天空永远蔚蓝

知名情感专家**天空永远蔚蓝**告诉我们：

「怎样在爱情里相惜，怎样在婚姻里相守；
怎样让生活不那么慌，让幸福不那么伤。」

《家庭生活指南》
杂志社社长

《今日女报》主编

畅销书作家、编剧

博客中国董事长

赵格羽

方兴东

李岩

刘立稳

倾情推荐

北京联合出版公司



写给婚姻男女的幸福内参

为何越爱 心越伤

张敏◎著

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

为何越爱心越伤：写给婚姻男女的幸福内参 / 张敏著. —北京：
北京联合出版公司，2013. 7

ISBN 978-7-5502-1562-7

I. ①为… II. ①张… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913. 13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109357 号

为何越爱心越伤：写给婚姻男女的幸福内参

作 者：张 敏

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：王 巍 朱家彤

特约编辑：张 楠

封面设计：△ 介

版式设计：王 晶

责任校对：高志红

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京同文印刷有限责任公司印制 新华书店经销

字数 156 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7 印张

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1562-7

定价：28.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445



推荐语

与某些只恋爱不结婚的男性情感专家相比，天空永远蔚蓝的建议是接地气的、踏实的、可操作性强的。

——畅销书作家 艾小羊

每次读天空永远蔚蓝的文字，都有种平实温暖的感觉。很难相信身为一个男人的他怎会如此深切地理解女人的内心。这本书，有真实的人物和真实的故事，我相信所有人都能从中找到自己的影子。当你找到它后，故事中的道理，不说也便懂得了。

——悦己女性网资深专题编辑 蔡宁

幸福需要分享，互联网是最好的分享工具和平台。刚刚被评为“影响中国百名博客”的天空永远蔚蓝通过博客平台与读者交流，解答各类女性情感问题。《为何越爱心越伤》是天空永远蔚蓝长期博客写作和分享的结晶，将帮助很多面临“幸福困扰”的人找到自己的答案。如果你还找不到幸福的路口，或许可以看一下这本书。

——博客中国创始人、董事长 方兴东

天空永远蔚蓝的文章，是良药却不苦口。他善于从身边的小事说起，结合现实的案例，用男人少有的细腻，与前来求助者进行心与心的真诚交流。《为何越爱心越伤》来自于我们读者，却深深地映射出了我们大多数人关于婚姻幸福的心理。

——《家庭生活指南》杂志社社长 李岩

绝大多数的婚恋指南，基本是告诉女人怎么做个睿智的斗士，仿佛全世界女人都被男权主义压迫得奄奄一息，而全世界的男人都在对女人做三件事情：欺骗，欺负，欺压。所幸，天空永远蔚蓝没有做这种“教父”，只是跟你讲一讲身边的故事，讲你、我、他的故事。相信我，关于爱情这件事，听故事，总比听道理来得舒服。

——《今日女报》主编 刘立稳

所有我们能看见的幸福背后，都有我们看不见的辛苦。读完这本书，你会发现，与其把幸福看作一种运气，不如把它当成一种选择。

——太平洋女性网情感主编 美索

天空永远蔚蓝老师是凤凰网的知名博主，他的情感文章拥有大批粉丝。在当下这个浮躁、功利的社会，大家都需要精神和情感上的慰藉与点拨。这本收集了众多情感案例的书，对于困惑、犹疑、彷徨、挣扎的人，颇有细细品读的价值。

——凤凰网博报总监 王冲

幸福不会依附达贵，也不会抛弃贫贱；幸福直指内心，不尽完美。在感情的痛楚中，只有能放过自己、善待缺憾的人，才会真正获得内心的平静，领悟幸福的真谛。本书中 71 个情感案例道尽了爱情中的是是非非，作者给出的解决之道中肯醇厚，是救治“心疾”的一味“良药”。

——《生命时报》编辑 王艳

蔚蓝阅历丰富，目光毒辣，对男女情感之事，洞察力强，一针见血，能站在当事人角度看问题，给出的建议很有操作性。以男性视角观察问题，文字真诚细腻。

——《楚天都市报·他她周刊》编辑 徐颖

每个人都有机会拥有这个时代最美丽的奢侈品——爱情，当我们以旁观视角去审视这一切的时候，是不是就是它正在生活中走丢的时候？张敏的“爱情笔记”里，可以让大家看到更多的爱情背后的现实悖论。

——《江西晨报·江西文化志》执行主编 曾悦之

当你在幸福门外徘徊的时候，不妨看看天空永远蔚蓝的《为何越爱心越伤》，这本书几乎包含了婚姻情感中会遇到的所有困难并有相应对策。天空永远蔚蓝拥有多年网络情感咨询的经验和最真实的情感案例，相信能给读者最务实的情感指导。

——畅销书作家、编剧 赵格羽

(按姓氏音序排列)



自序

关于爱情，关于婚姻，总有人告诉我们各种各样的大道理。道理人人懂，但是如何让它们成为我们通往幸福的指南针，让情路走得没那么艰辛，让日子过得没那么疲惫呢？

正是基于这个原因，我才有出版《为何越爱心越伤》的初衷。本书可以说是为婚姻立论，是对道理和规则的论证，是真刀实枪的操练。本书以我多年来积累的一手鲜活案例为论据，从不同侧面展示了现代社会中关于情感婚姻的诸多问题，以及由此产生的对人性及社会变迁的思考，并最终把这一系列问题上升到人人向往的幸福高度进行剖析。

在对书中案例进行分析解答的时候，我尽量让自己少讲道理，而只是向读者和当事人提供一个思路，引发自省，使人们能更准确地看到问题的精髓，让案例自己开口说话。同时，为了让这些案例尽可能多地保持真实的生命力，近几个月来，我和我的团队以最大的努力找到案例中的每位求助者，了解他们的近况，聆听他们的反馈，并请求他们允许本书能尽量真实、全面地讲出他们的故事。值得庆幸的是，我们得到了大多数人的理解和支持。在此，我和我的团队对他们表示最崇高的敬意！

诚然，书中某些案例是不可思议的，甚至是荒唐和怪诞的，但请一定要相信它们的真实性，它们就发生在我们身边，它们的主人公都是曾

经在追求幸福的路上软弱、迷茫和跌倒过的。他们因为懵懂、意气、轻浮、贪婪、耐不住寂寞和缺乏沟通，而使他们的婚姻陷入了困惑的泥淖，让自己的真爱和幸福受了伤。

前事不忘，后事之师。希望更多的人能从他们的故事中吸取到对自己有用的经验和教训，重新审视幸福，降低幸福的要求，提高幸福的能力，而不是继续固执己见、独断独行。

《为何越爱心越伤》绝不是一个假命题，但凡是有着七情六欲的凡夫俗子都存在着对幸福的偏见、狭隘和苦楚，这所有的一切皆是由于我们的“爱”引起的。我们必须承认有时候我们会越爱心越伤，无论大伤小伤，我们都不能讳疾忌医，我们要用包容和严谨的心态去看待幸福路上的每一障碍，积极、温暖地生活，有病治病，无病强体。

相信我，这是一种态度，是对待幸福必须有的态度！从现在起，就让我们一起思考，以书中的71个案例为参考，以自己所处的状态为起点，以温暖感恩的情怀为动力，让我们向幸福更靠近一点，让我们的幸福充满阳光，更加踏实和真切！

最后，衷心感谢畅销书作家和编剧赵格羽、畅销书作家艾小羊、悦己女性网资深专题编辑蔡宁、博客中国创始人方兴东、《家庭生活指南》杂志社社长李岩、《今日女报》主编刘立稳、太平洋女性网情感主编美索、凤凰网博报总监王冲、《生命时报》资深编辑王艳、《楚天都市报·他她周刊》资深编辑徐颖、《江西晨报·江西文化志》执行主编曾悦之。感谢各位良师益友的联袂推荐。还要感谢北京时代光华图书有限公司请各位编辑，他们为本书的出版倾注了太多热情，付出了太多的辛苦劳动。

目 录

Contents

推荐语 / I

自 序 / V

第一章 01 这是一首纠结的单身情歌

不婚“白骨精” / 3

女强人，难幸福 / 5

相亲相到心慌慌 / 7

暑假的恋爱强化训练 / 9

对方是个“情史男” / 11

和坏男人恋爱，与好男人结婚 / 14

别相信哥，哥只是一个传说 / 16

第二章 02 伤不起的结婚证

当“70后”遇上“90后” / 21

粉红色的回忆 / 22

“三不”男人，女人的难言之“瘾” / 23

胆小的男友 / 27

公主爱上“猥琐男” / 30

老公前妻的婚纱 / 33 结婚前“三问” / 35



第三章 03 床里花落知多少

没有真高贵和假清高 / 41

要命的洁癖 / 43

周末同床 / 46

半夜“囧事儿” / 48

给婚姻留点距离 / 50

另外一个人的名字 / 51

新婚的冰河时代 / 54

床上，要厚道 / 56

第四章 04 “不相信”是一颗雷

别把花心当变心 / 61

女儿的名字 / 63

别打我老婆的歪主意 / 65

“隐婚”男女 / 69

结婚七年，“痒”出20万 / 71

爱情经不起考验 / 75

上了锁的抽屉 / 76

让人起疑的保姆身份 / 79

第五章 05 “小三”来袭的日子

“骨感女”不敌“肉小三” / 85

“艳照门” / 87

保姆的心机 / 90

- 防火防盗防小三 / 93
小三“攻坚战” / 97
“正宫”不宜见小三 / 102
女人何苦为难女人 / 105

第六章 06 躲不掉的“第三者”

- 回家过年的尴尬事 / 111
讨好婆婆有绝招 / 114
四个姐姐一台戏 / 118
少年维特带来的烦恼 / 120
哥们打掩护，婚姻踩地雷 / 123
来自学生的爱 / 125
烦人的男上司 / 127
情人节“撞上”春节 / 129
没人爱的“杨贵肥” / 131
情迷穿越剧 / 133
男人那点事 / 135

第七章 07 十个闺蜜七个俏八个美九个坏

- 老公的小金库 / 141
原来闺蜜是小三 / 144
好姐妹们全出轨 / 146
和好姐妹划清界限 / 148
暂时还没来的诱惑 / 150
蓝颜是否真知己 / 153



第八章 08 那些不听话的男人们

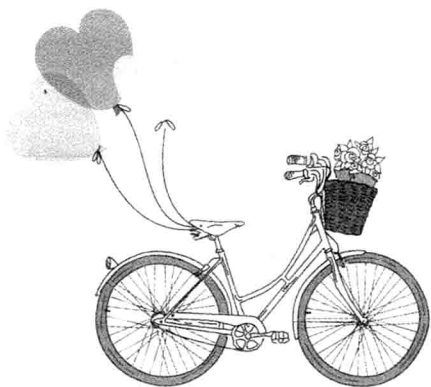
- 我家老公爱分居 / 159
- 讨好男人有原则 / 162
- A片纠纷 / 166
- 老公爱和女儿一起洗澡 / 168
- 不会煎蛋的“随便男” / 172
- 爱骂老婆的男人 / 175
- 改错的机会就一次 / 180
- 要幸福，还是要“性”福 / 183
- 一夫多妻狂想“娶” / 186

第九章 09 不合脚的鞋子要怎么穿

- 原来“闪婚”是闪电 / 191
- 超级“奥特曼” / 194
- 不快乐的豪门少妇 / 196
- 一个保守，一个时尚 / 199
- 有些东西不能换 / 202
- 遭遇“蒲公英男” / 205
- 为了孩子不离婚，你一定幸福吗 / 208
- 选择决定幸福 / 210

第一章

这是一首纠结的单身情歌





不婚“白骨精”



网友不吃鱼的猫告诉我，她关注我的博客已经很久了，在五一放假期间，一连拜读了博客里面的几十篇文章，然后她给我讲了她的故事。

她今年30岁，从小就很优秀，毕业于名牌大学，有五年的海外学习工作经历，从2008年起在一家知名的设计公司任职至今。其间，她也谈过几个男朋友，但因为各种各样的原因，最终都没能牵手。她承认大部分都是她自己的原因，因为她一直以来都不愿意把自己交给一个男人，没时间，没精力，更没有信任。若不是她的妈妈催她，她真的就想这一辈子一个人过自己想要的生活。因此，找男朋友和结婚这种事情，她一直都在拖，但是现在真的是拖不下去了。她的妈妈给她下了最后通牒：要不今年结婚，要不就不要认她这个妈。

她不想为了取悦妈妈，而把自己的幸福葬送了。她不想让妈妈为她的婚姻大事担心，甚至还想告诉妈妈自己打算一辈子不嫁人。可是，妈妈从小对她要求就很严格，在她五岁的时候妈妈和爸爸就离异了，妈妈一个人把她带大，所以她又很担心，怕自己不能说

服妈妈。另外由于记忆中爸爸总是来找妈妈要钱，妈妈不给，爸爸就打人，这也造成她对婚姻没有什么信心。

她非常想找个机会和妈妈把这些事情彻底说清楚。她不想重蹈妈妈的覆辙，她想告诉妈妈，就算是不结婚，这辈子也完全可以通过自己的努力，让她们过上优越的生活。可是，她真的害怕掌握不好分寸，把事情弄得更僵。

不吃鱼的猫关于婚姻的一些看法，我基本上是赞同的。一个人如果仅仅为了结婚而结婚，那么婚姻也便成了一种累赘，婚姻中的两个人多半是得不到幸福的。

我一直认为，作为一个现代的知识女性，特别是像不吃鱼的猫这样的“白骨精”女人，是完全有足够的能力和理由去选择暂时单身或终身不婚的，而她现在最担心的也许就是世俗和她妈妈的态度了。

我曾经做过一个网络调查：你如何看待一个终身不嫁的女人？调查结果显示，有46%的人表示理解，18%的人表示不好判断，而真正持反对意见的只有36%。我们应该感受到社会前进的步伐，更要相信观念理性的力量。至于如何说服我们的父母，我认为我们不妨开诚布公地和他们谈一次，拿出我们的真诚来感动他们。

当然得选择一个合适的场合和时机。比如母亲节、父亲节，也可以为他们准备一个礼物，如果能够自己DIY就最好了，然后将自己的想法讲出来，让他们明白：只有你想要，你才会幸福！

不过，最关键的一点，还要正面地给出几个自己不愿意轻易结婚或终身不嫁的理由，以一种换位思考的形式展示给他们看，可以多用“如果你是我……”“你也一定不想我不幸福吧？”等语句来打



动父母的心。

总之，如果坚持做不婚的“白骨精”，我希望大家能够成功说服自己的父母，不要轻易妥协，坚持追求自己真正需要的幸福，其实做一个自由快乐的单身美女并没有什么不好，当然，当真爱来临之时，大家会自然而然地选择婚姻。

女强人，难幸福



有一位很优秀的女人，问我怎么看待“女强人的幸福”这个问题。我知道，她是从自身条件出发，带着困惑和抱怨来的。她希望我说出女强人的苦恼，希望从我这里得到理解，甚至她想让我告诉她，为什么优秀的她不能得到幸福？

其实，无论男女，优秀始终是一件好事，但怕就怕那种看似优秀却实际不优秀的情况，这一点在现代社会的很多女性身上普遍存在着。总结起来，我认为她们基本上都存在如下一些品性：

其一，自作聪明。

女人聪明并不一定是好事，自作聪明更是女人的头等大敌。一个爱自作聪明的女人，总是听不进别人的意见，总喜欢以一己之见去窥探男人的内心世界，总以为自己可以牵着男人的鼻子走，无论大事小事，都喜欢跟人耍心眼儿……而内心生来的脆弱和感性思维模式，总是容易让这类女人陷入进退维谷的两难境地。直到有一天，她们才真正明白：原来许多事情并不像她们事先预料的，男人一直