

《婚姻与家庭》25周年精选
marriage & family

爱让我们 一夜长大

韩湘景 主编
刘萍 执行主编



快 推荐

六六 金韵蓉
张德芬 吴淡如
乐嘉 许常德

中国情感帮助第一品牌
关于婚姻幸福的至爱宝典

从女子到女人，只需要一个刹那。
而成长，却需要一辈子。

中国长安出版社

25周年精选
marriage & family
26.80 RMB
9 787510 703218

爱让我们 一夜长大

《婚姻与家庭》25周年精选
marriage
& family



图书在版编目 (CIP) 数据

爱让我们一夜长大/韩湘景,刘萍主编.—北京:中国长安出版社,
2010.12

(《婚姻与家庭》25周年精选)

ISBN 978-7-5107-0321-8

I. ①爱… II. ①韩… ②刘… III. ①情感-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 256761 号

爱让我们一夜长大

韩湘景 刘萍主编

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 85099947

印刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本: 1/16

印张: 17.25

字数: 250 千字

版本: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0321-8

定价: 26.80 元

编委会

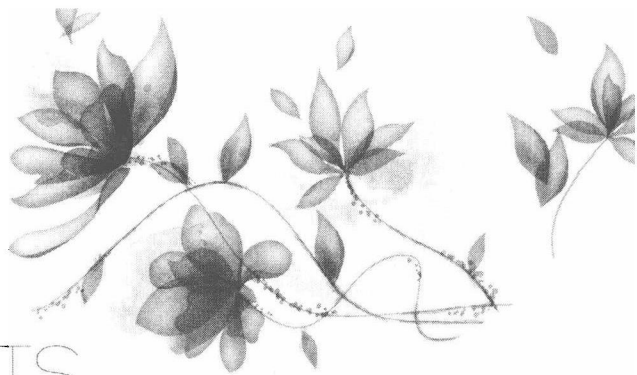
主 编：韩湘景

执行主编：刘萍

编委会成员：

孙晓晋 韦秋桦 魏长存

赵海旭 付 洋 李 彦



CONTENTS

Chapter 01 幸福婚姻的模样

幸福的婚姻长什么样儿	003
快时代，慢婚姻	015
讲理先生 vs 不讲理太太	027

Chapter 02 爱情的 101 种滋味

林清玄：生生世世与君同	039
罗家英与汪明荃：Only You	047
袁泉 夏雨：爱是相互成全	051
纠结当道上哪儿找一个平常心	055
我曾被他的爱套牢	061
脱去老公的“隐形衣”	070
老路结婚记	074
胆小老公的英雄胆	078
老婆的奥运情结	082
老公的虎性与猫性	086
家有网购狂老婆	090
家有麻辣孕妇	094
核桃不说话	098
不挑食的老婆	102
最美的行走	106
轻松搞定懒虫老公	110

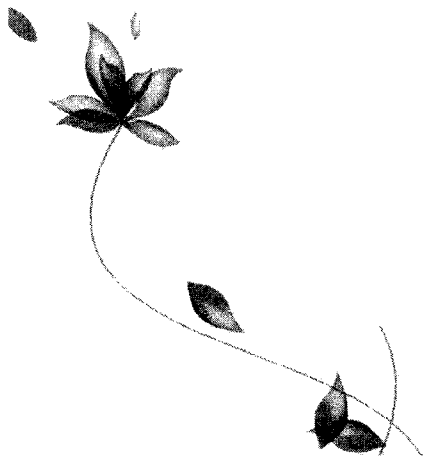
离婚让我如此幸福	114
老婆减肥，老公受罪	122
爱情不倒翁	128
密谋离婚	132
你的苦要让他知道	139

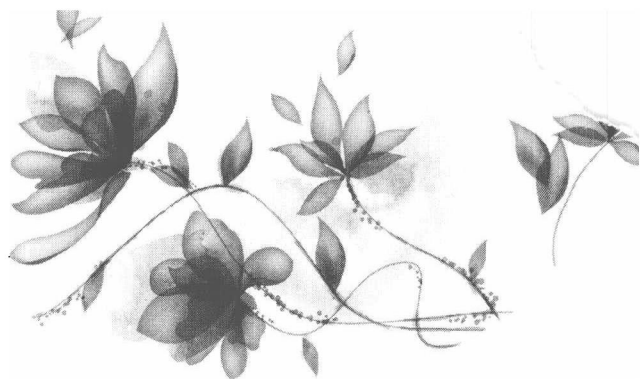
Chapter 03 家长里短没小事

婆家娘家的“混居”生活	145
幸福就在小朋友的眼睛里	151
叫婆婆一声“妈”	158
假如没有婆婆	164
他的妈妈也爱我	168
完美婆媳养成计划	172
婆婆的盲道	176
小媳妇的快乐生活	180
细节情，简单爱	186

Chapter 04 我们一生都有喜欢的人

我们一生都有喜欢的人	193
谁说孩子不懂爱	199
面子的代价	205
“坏孩子”也是我的宝贝	209
我的小资父亲	215



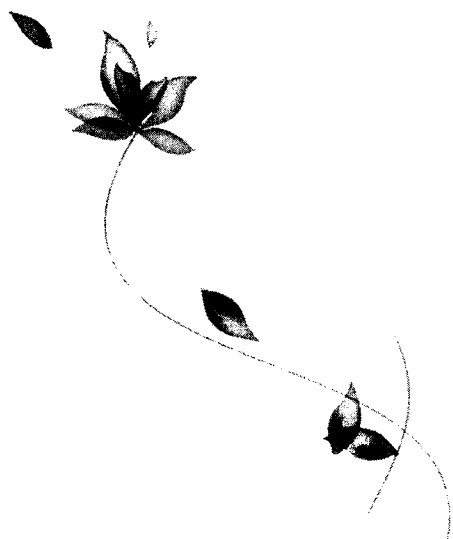


Chapter 05 爱上双人舞

让男人感动的女人	223
男人是一块木炭	226
婚姻需要创可贴	230
不能没有你	236
别指望女人当“校长”	239
爱你所以折腾你	243
幸福之花开在伤口上	246
用幽默化解婚姻危机	250
学会与生活和解	254
两个人的青春	258
沉默不是罪	262

Chapter 01

幸福婚姻的模样



幸福的婚姻长什么样儿

策划执行 / 本刊编辑部

专家支持 / 宫学萍 (心理咨询师)

路梅 (心理咨询师)



幸福的婚姻是什么样的？

有人说，不幸的婚姻各有各的不幸，幸福的婚姻却有着相似的样子。不久前，女性给这种相似的幸福做出了回答。在关于幸福感的网络调查中，有七成女性表示，婚姻的幸福在于找到一个可以依赖的人。

有这么一个故事。一个城里人和一个农村人生病住院了，两人的情况都不太乐观。城里人的家人、同事纷纷来看望他，对他说：“你安心养病，家里一切都好，不用操心；单位上的活儿已经交代别人做了，你不用着急。”看望乡下人的亲属并不多，只有他太太时不时出现，还对他絮絮叨叨：“要种麦苗了，我一个人忙不过来；家里的猪要卖了，你说卖多少钱比较好……”不久，放心的城里人去世了，操心的乡下人却好了起来。这个故事告诉我们，依赖，有时是生命得以延续的支撑。在婚姻中，因为有依赖，因为被人依赖，我们能够得到价值感，觉得自己是被人需要的。

婚姻中的依赖，还在于它满足了我们对于“重新做回孩子”的需求。在理想的婚姻中，你不愿离开我，我也舍不得抛下你，管他什么天灾人祸、天打雷劈，反正不论何时我回头看看你，你都要一如既往地为我张开怀抱。谁都会有想偷懒的时候，谁都会有累的时候，这时，允许自己和对方时不时地“赖一赖”、使使小性子，无非就是给我们内心的孩子放放风，满足童年时寻找妈妈庇佑的温暖和轻松。

依赖，还源自对于安全感的需求。依赖最开始发生在孩子和妈妈之间。孩子是无助的，妈妈是强大的，她的保护让孩子觉得安全。孩子长大成人后，与妈妈的依赖关系会复制到伴侣之间，让安全感得以延续。

依赖还意味着“在一起”。夫妻在相互依赖中获得共同的情感体验，有过共同的生活回忆。我看过你最无助的样子，你给过我最有力的支撑，这一切都将给婚姻带来“连理枝式”的亲密感，使夫妻间的情感藤蔓越缠越紧。

我们都需要依赖，因为我们需要价值感、安全感、放松感和亲密感。爱需要距离，爱也需要融合。让依赖成为问题的，不在于这个行为本身，而是它背后的心理需求过于强大，或者过于压抑。了解了这些，你和伴侣之间才能更健康地相互依赖。

菟丝花一样的女人

阿沁下定决心嫁给大她8岁的舜子，是因为舜子身上那副“天塌下来有我扛着”的气魄。结婚后，阿沁觉得自己真是嫁对了人，舜子从来没有让她生气过，也从来没有让她为家里的事烦心过。

阿沁有多依赖舜子呢？看看舜子每天的日程表就知道了：早上7点，舜子准时起床做早饭，然后叫阿沁起床，送她上班；中午休息时，舜子去超市买菜；晚上回家给阿沁做晚饭；吃完饭，舜子把所有家务活儿做好，然后去书房看书。有时看书看到太晚，舜子会在沙发上睡觉——他怕自己上床会吵着阿沁。

很好的老公对不对？阿沁也这么觉得。“我什么也不懂，家里全靠舜子。”这是阿沁的口头禅。有一次，邻居来敲门：“阿沁，你们家的物业费是怎么交的？”还没等阿沁回答，邻居忽然笑了：“算了，你肯定不懂，我还是回头问你老公吧。”阿沁有些不好意思，却又觉得很幸福：有个老公依赖，真好。在阿沁心里，舜子就是一棵结实的松树，自己就是缠绕在树上的菟丝花，他是她所有的依赖。

阿沁依赖自己，舜子十分清楚。所以他轻易不出差，遇上阿沁生病，他会推掉所有重要的事情，专心陪着阿沁。有这样的老公，阿沁直到 40 岁，还娇滴滴的像个小姑娘。

只是，幸福太短暂。一天早上，舜子突然对阿沁说自己心脏有点儿不舒服。阿沁没有在意，反正舜子每次生病都是自己去医院。等阿沁慢悠悠地从床上爬起来时，却发现舜子躺在沙发上，已经停止了呼吸。

阿沁的幸福飞走了。随之而来的，是深深的内疚和恐惧。她内疚，因为自己从来没有照顾过这个男人；她恐惧，因为自己连老公的葬礼都安排不好。她甚至不知道如何交水电费。她还不知道，今后的路该怎么走……

点 评

阿沁是典型的“过度依赖”。这类人大多在成长过程中被家长过度保护，心理不成熟，拒绝成长，希望他人对自己负责。所幸的是，丈夫接纳阿沁对他的依赖，彼此相处和谐。而不幸也恰恰在此。丈夫的包容进一步强化了阿沁的小孩心态，导致她在思想和行动上更加退化，甚至不懂得关心照顾丈夫，回馈这份爱。如果阿沁的丈夫能够明确夫妻界限，让阿沁对自己的人生负责，那么阿沁很可能从婚姻中得到成长，尽管这个过程会比较艰难。

裹着“保鲜膜”的妻子

崔伟去外地出差。晚上，觥筹交错间，同事的手机相继响起：“累吗？在干吗？和谁在一起？”同事羡慕地对崔伟说：“还是你老婆好，从来不查岗。”崔伟苦笑，他多希望自己能被老婆查。

崔伟的这个愿望基本很难实现。老婆何丽是博士，又是企业高管，才不会做这么无聊的事。每次崔伟出差，她总是一个短信解决问题：“到了吗？安心工作，家里不用操心。”是，她的确不用人操心。崔伟不在家，她一样能过得好好的：上班、做家务、健身、学习。和他在家时一模一样，一丝寂寞的味道都没有闻到。

何丽实在太独立了，似乎永远不需要崔伟的陪伴。大冬天，她要出去买菜，崔伟叫住她：“等等我，我们一起去。”“不用，外面那么冷，你在家好好待着。”说完独自出门；家里的电脑坏了，崔伟还没来得及动手，她自己已经鼓捣好了；逢年过节给双方父母邮寄礼物，还没等崔伟开口，她已经办得妥妥当当……何丽好像没有需要崔伟的时候。崔伟提出和她一起做什么时，十有八九，她会笑着说：“不用，我自己来就行。”

这句话简直成了崔伟的死穴，让他觉得自己真没用。更让崔伟难过的是，在情感上，何丽也把自己包得严严实实。她很少像别的女人那样撒娇，或者说“你陪陪我”，也不会主动要求崔伟对她好。

崔伟觉得，妻子就像裹了一层保鲜膜，不需要陪伴，从来不暴露自己的内心，不和他过于亲近。如果可以，崔伟宁愿冒着寒风陪她去菜场买菜；宁愿她把电脑往他身边一扔，说道：“老公，你帮我搞定它。”宁愿她在自己出差时，痴缠着说：“你快点儿回来，我想你了。”宁愿她又哭又闹，然后逼自己讲几个笑话……“我也是家庭的一分子，我也想为你分担，想让你依靠。亲爱的老婆，你能懂吗？”

点 评

何丽和丈夫的关系属于过度疏离。这类人大多在成长过程中，有个严格的父亲或者溺爱的母亲。严格的父亲让她认为流露情感是不好的，并学会更早地独立，认为“只能靠自己”；溺爱的母亲使她觉得自己被情感吞没，没有自我。于是在婚姻中，她十分在意自己的空间，对于伴侣的依赖和亲密会本能地抗拒，害怕再次经历被情感吞没的窒息感。崔伟要理解何丽对于自我空间的需求，在建立亲密联系时，不妨慢一些，给她时间适应。

永无止境的讨好

回到家，钱斌直接走进书房，没有跟在客厅看电视的朱莉打招呼。这样的举动让朱莉很不安，莫非是自己得罪了他？想想看，昨天她对闺蜜说了几句婆婆的坏话，但钱斌不可能听到；接女儿回家时，经不住她的纠缠，买了一个汉堡（钱斌反对女儿吃垃圾食品），但女儿已经吃完了啊！难道他以为自己在看电视，偷懒没做饭？朱莉赶紧到厨房端出饭菜，一脸堆笑地招呼老公吃饭。饭桌上，朱莉小心看着钱斌的脸色，挖空心思讲了几件趣事。看见钱斌笑了，朱莉的心这才回到肚子里，也眉飞色舞地吃了起来。

朱莉害怕钱斌生气，每次他一生气，朱莉就惶恐不安，生怕是自己做得不好。其实，很多时候根本和朱莉没关系。因为害怕，朱莉处处讨好老公：钱斌不喜欢吃辣，朱莉做菜从来不放辣椒，虽然她自己无辣不欢；钱斌不喜欢女人烫头发，朱莉就清汤挂面地过了6年；钱斌喜欢户外运动，一向赖床的朱莉会在周末早早起床，累得半死不活还假装高兴……

朱莉也会和钱斌吵架，大多是为了钱斌不陪她、不带她出去。钱斌很喜欢交际，朱莉总是要求他带上自己，可钱斌不愿意：“我们大老爷们儿在一起，你去

不合适。”朱莉十分难过，她问钱斌，是不是嫌自己不够好，或者有别的女人？钱斌哭笑不得。头几次，他还好好地哄朱莉，可后来他也不耐烦了，和朱莉吵了起来。一看见老公发火，朱莉吓坏了，又是道歉又是赔小心，有时甚至连“上床”的招数都使上了。朱莉觉得自己就像个孩子，平日里看大人的脸色好，就可以撒个欢儿闹闹；可大人要是真生气，立刻慌了神，只能低头认错。

这样的生活让朱莉感到很累，而且觉得自己很委屈。为什么自己付出这么多，一切都迁就他，他还是老出去，一点儿都不懂得感恩。朱莉不知道，钱斌一样过得很累。看着朱莉小心翼翼的样子，好像是自己欺负了她似的，他没让她这样做啊！

点 评

朱莉对丈夫的讨好，本质上还是过度依赖。因为依赖丈夫，害怕丈夫抛弃自己，所以她处处讨他欢心，最终失去自我。这类讨好型的人，大多在成长过程中有个冷漠的家长，或者有过“被抛弃”的情感体验。她们认为，只有让别人高兴了，他才会喜欢自己，才不会离开自己。这种深层次的依赖还隐藏着控制的心理：我为你做了这么多，如果你再对我不好，那么一切都是你的错，你要对我的情绪和人生负责。这就是为什么朱莉的丈夫会感到不舒服，她的好对丈夫而言成了负担。

专家如此说

学会健康地依赖

宫学萍/心理咨询师

过度依赖会让伴侣感到窒息，让自己变成一个不懂得爱和回馈的孩子，把婚姻过成童话；不依赖又会让伴侣觉得你不需要他，把婚姻过成了铜墙铁壁……那么究竟我们要怎么掌握这个度呢？

提到“依赖”这一话题，很多人常常误认为过度依赖的问题核心是当事人

“生活能力低下”，例如没有经济来源，或者不会洗衣做饭。但事实并非如此。“依赖”，换句话说即“不要对方离开”，本质上是内心对于独立、责任以及“成为一个成年人”的深层恐惧。

观察身边的那些“依赖者”，我们不难发现，虽然他们依赖他人的形式五花八门，但共同点都是“需要有人为他/她负责”。他们梦想永远活得像个孩子，希望童年式的生活可以无限期地延长，伴侣可以做自己一辈子的家长。他们不断制造各种糟糕的假象，逃避自主的生活，让大家（包括他们自己在内）相信他们是真的“不能”——而不是“不愿”走向独立。

所以，几乎所有关于“依赖”的故事，自然也只能发生在婚恋和家庭生活之中（职场中可没那么多喜欢哄孩子的闲人）。极端的例子比如芮莲。在工作场合中叱咤风云的她，和男朋友在一起时，却感到在饭店点一桌可口的饭菜都是不可能完成的任务。婚后的芮莲辞掉了工作，她的家庭主妇式的“依赖症”也愈演愈烈，不久连原本开了6年的汽车也“不能”驾驶了，每周都要坐老公的汽车去超市采购食物。可等到两年后这段婚姻不幸解体，重回单身的她又“奇迹”般地把那辆福特车开得风驰电掣。

十分有意思的是，那些特别喜欢“赖上”他人的人，通常也很容易吸引到执迷于“被依赖”的那一类人。后者对于“照顾他人、指导他人、替人负责”同样充满热情且欲罢不能。如果不能经常“痛并快乐”地为对方解决麻烦，他们的生活似乎会变得暗淡无光。慧慧就是这样的人。在家里，从买菜做饭到装修新房，从孩子的教育到老公的交际，一切的一切，慧慧全部包揽下来，从来不和老公商量，也不准老公插手，而且做得有条不紊、无可挑剔。老公但凡要拒绝，或者提出自己的意见，慧慧就特别生气，还骂老公“不知好歹”。慧慧无法容忍自己没有事做，无法容忍对方拒绝自己的“关心”，巴不得孩子和老公都变成“废物”，她的成就感才能光芒万丈。

不管是过度依赖他人，还是过度需要被人依赖，都是在试图模糊两个人之