

拥抱 幸福家

《天呐女人》节目组编
渴望·感受·创造·传递



Persuit of Happiness

幸福的家，让你变得更自信、更坚强
聪明的你，应悉心守护家园
生命的精彩，从经营爱的港湾开始

天呐女人 你可以更幸福



{ 杨澜 }
海蓝 秋微

三位知名女性真情对谈

——献给天下女人的——
幸福宝典

就算最终跌入繁琐，洗尽铅华，同样的工作，却有不一样的心境；同样的家庭，却有不一样的情调。

—— 杨澜



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

拥抱 幸福家

《天呐女人》节目组编
渴望·感受·创造·传递



{ 杨 澜 }

海蓝 秋微

三位知名女性真情对谈

献给天下女人的
幸福秘籍



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

拥抱幸福家 / 《天呐女人》节目组编. —北京: 北京
联合出版公司, 2016.5

ISBN 978-7-5502-7250-7

I. ①拥… II. ①天… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第039742号

拥抱幸福家

编 者: 《天呐女人》节目组

责任编辑: 丰雪飞

特约编辑: 苏雪莹

封面设计:  灵动视线

版式设计: 文明娟

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)

北京旭丰源印刷技术有限公司 新华书店经销

字数170千字 960毫米×640毫米 1/16 印张14

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7250-7

定价: 30.00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, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话:
010-64243832

天・内・女・入



CONTENTS

CHAPTER 1 爱情不难， 一切小事都是契机

“老少恋”，不寻常的爱情体验	>> 002
谨言慎行，不要逼爱人离开你	>> 010
“备胎”是对还是错	>> 021
适度，让爱情保鲜的秘籍	>> 029
闺蜜可能更适合你男友	>> 037
如意郎君，追寻有方	>> 045
你也可以拥有童话般的爱情	>> 057
让“世界杯”升华你的爱情	>> 065
渣男，爱情之路上的情商大师	>> 072
分手前你想好了吗	>> 081

CHAPTER 2 聪明的你， 当在平淡中索取快乐

让别人开心地来帮你	>> 090
-----------	--------

让钱来得顺其自然	>> 098
大学社团，铸就梦想的摇篮	>> 107
怀旧，一种来自灵魂的安慰	>> 114
来一场说走就走的浪漫之旅	>> 121
挑战自我的法宝——硬性规章制度	>> 129
珍惜大学的“蹉跎”岁月	>> 137

CHAPTER 3 深度思考， 淡定背后也有愉悦

静静压制你的攀比心	>> 146
科学“自黑”，人生的另一种幽默	>> 154
在父母眼里，你永远长不大	>> 162
控制欲家长，孩子成长的隐形杀手	>> 169
男孩，带点女性的温柔更可爱	>> 179
强势老板职场伴你同行	>> 188
微圈“拉黑”，理性中的快乐人际	>> 196
闺密，那个距离你心灵最近的人	>> 204

CHAPTER1 爱情不难，
一切小事都是契机



“老少恋”，不寻常的爱情体验

各方面都非常强的女人
可以随心所欲地掌控自己的人生

最近有一大拨关于“老少恋”的电视剧冲击荧屏，比如，《大丈夫》《我怀了你的孩子》《我和我的传奇奶奶》等，而且收视率还颇高，引起了人们对于婚姻市场中年龄差距大是否妥当的讨论。虽然这些电视剧多少有些虚构的成分，但是在现实生活当中，确实有很多“老少恋”，比如，我们熟知的当代女作家张爱玲，她的两任丈夫都与自己的年龄差距很大，尤其是她的第二段婚姻，她比丈夫整整小二十九岁。而宋庆龄比孙中山先生小二十七岁……虽然这些人的恋情遭到别人的非议，但不可否认的是，他们对彼此都是一见如故的。

“老少恋”亦是一种精神追求

其实，很多有着极高的精神追求的女人，都容易爱上比自己大很多的男人，因为他们的精神世界更丰富、更成熟、更有力量。那么，什么算是“老少恋”呢？一般年龄差距在十八岁以上，两人的关系足以构成隔代关系，这样的人之间产生的恋情就叫“老少恋”。

在大多数“父女恋”中会出现这样的状况：大部分喜欢年长男性的女性，一般不是和父亲的关系特别差，就是与父亲的关系特别好，在这种恋情中，女性似乎对男性寄予了一种恋父情结。拿张爱玲来说，她就和自己的父亲关系很差。对于很多“老少恋”，我们很难说清楚他们在彼此身上到底想要找寻什么，可能确实有一部分人在男方身上找的是当孙女或者是当女儿的感觉。

但是，“老少恋”确实会牵扯一些很现实的问题。如果两个人真的“看对眼”了，可能谈个三五年恋爱也没什么问题，毕竟两个人在一起能让彼此身心愉悦，让彼此得到自己精神上所追寻的东西。但是如果涉及婚姻以及两人是否要过一辈子的問題，那就必须得经过深思熟虑了。比如，你找六十岁的男士，可能他七十岁以前还精神饱满，等到八十岁以后，俩人再在一起生活就会出现很多矛盾，后期的生活对于女方来说，就不是在享受精神生活，而是用后半生伺候一个老人的问题了。你能否心甘情愿地伺候这个老人，不会因为日常生活的琐事而厌倦这个老人？

秋微在自己二十出头的时候，也曾经跟比她大二十岁的人谈过恋爱。她切身感受到，对方确实能让自己的精神方面有饱足感，因为这个男人的人生阅历让秋微有了很大的改变，他丰富的人生体验开阔了她的眼界，让她觉得跟他在一起，自己像在阅读一本大书，让她觉得找到了引领自己通向正确的知识结构的人，这个补足作用对她今后的生活也有很大的影响，也改变了她的世界观和人生观。

不一定是“父女恋”，其实秋微的这种感受也同样适用于“母子恋”。著名的捷克小说家米兰·昆德拉在自己写的一本叫《不朽》的小说中写道：年长的女人是男人生命中的珠宝。中国也有句俗话，叫“女大三，抱金砖”，意为在一个家庭里，如果女性比男性年长三岁的话，家庭关系会更加和睦。可见，男大女小的婚姻观念并不是约定俗成的。

老男人也青睐年轻人

确实，一个比自己大一二十岁的男人，无论他的人生阅历还是成熟程度，都是一个乳臭未干的小伙子所不及的。一个四十岁左右的男人有足够的吸引力：他正处于壮年时期，各方面散发着的丰富人生阅历都会让他在谈吐和举动上具有成熟的魅力，此时的他已经在年轻时代打下了坚实的事业基础，具有充足而旺盛的精力让自己投身于情感之中，而且这种精力还会伴随他们很久。这正是一部分二十岁出头的小姑娘想要找的那种安全感。

男人对异性的心理恰好和女人是相反的，有趣之处在于：二十岁的男人，喜欢二十岁的女人；三十岁的男人，还是喜欢二十岁的女人；等到他们六十岁的时候，依然喜欢二十岁的女人。这就导致很多年长的男人青睐年轻的女人，再加上女性趋向于安全感的心理，社会上出现很多“父女恋”就不足为怪了。

杨澜有一次和一些朋友出游，席间，大家谈论起了葡萄酒。那天去的人大多是在学术研究方面或者知名企业里有一定成就的人，他们大多六十多岁。有些人颇有感触地说，

一开始品红酒时，喜欢喝勃艮第酒的人是因为这种酒特别新鲜，口感也特别直接，感觉就像欣赏一个二十岁的女性；后来，他们开始喜欢喝波尔多酒，因为波尔多酒能让人回味，那种感觉就像欣赏一个三十多岁的女人。但是后来喝了多年后，他们又开始喜欢喝勃艮第酒了。

为什么年轻女人总会给男人带来这种新鲜感呢？海蓝博士认为，从心理学的角度来看，他们愿意和年轻的女人在一起，主要是追求自己的青春幻梦，害怕自己老去，觉得自己跟年轻人在一起很有活力。男人更追求感官上的刺激，单从男人对于“跟年长的女人在一起能寻求智慧”这一点来讲，他们并不像女性的心理需求那么大。

以上所说的适用于大多数情况，其实在爱情的供需关系中，如果你对自己什么事都特别有把握的时候，你的诉求就会更清楚。还有一些比较特别的事例：法国著名作家玛格丽特·杜拉斯的男朋友就比她小很多；美国歌手麦当娜的历任男友都比她小很多。这些女人在传统的社会结构当中是比较强势的，所以她们有承受与年轻男子展开恋情的压力的能力。虽然可能这个年轻男子离开她以后，她也会伤感，但不至于悲伤得被恋情毁灭。当然，也有一些负面例子，让女性在这种特殊恋情里被摧毁，比如，毕加索毁灭了好多女人，而且都是比他年轻很多的女人。一般来讲，这些女性在这种社会结构中相对处于弱势，她们的承受能力也比较弱。

中国婚姻观念已呈开放化

随着社会的不断进步，中国人的婚姻观念也越发多元化。据

一项社会调查结果得知，在过去这十几年当中，人们对于年龄差别的接受程度，以每年零点六岁的速度在不断增加。比如，二十世纪七十年代的时候，大家认为，让别人介绍对象或者找个爱人，一般要求年龄差在两三岁，过几年就到了四五岁，再过几年就到了十岁之内，这些数字足以说明时代的变迁所展示出的社会新风貌。

有一项数据调查显示，在深圳市的离婚女性中，百分之九十以上的人没有再婚，而男性再婚的比例却超过百分之八十，这种情况在其他城市也具有普遍性。那么，是不是说，离婚的女性就相对处于一种弱势地位了呢？

实际上，在当今社会，我们没有必要再给自己设定心理年龄，也就是说，我们在什么年龄都可以恋爱，认为自己离异了或者年龄大了，就对自己未来的情路进行自我约束，这些做法是极不明智的。海蓝博士从另一个角度分析了离异女人不再婚的数据庞大的原因：这是女人在生活上更具独立性的一种表现，她们已经不需要依赖男人生活，甚至有些女人在离婚后还形成了一个“女性贵族”群体。这恰恰是女性在婚姻市场上逐渐变强的趋势。

相爱不易，且行且珍惜

其实，在现实社会当中，人们如果能够找到相爱的感觉，就已经非常珍贵了，不用考虑那些外在条件，比如，身高差多少，年龄差多少等，要知道，双方能够找到共同的人生观、价值观等是非常不容易的。在这种情况下，考虑得太多也许会失掉这来之不易的情感。虽然年龄差距太大的确会让你面临现实生活带给你的许多问题，但是无论如何，我们最应该珍惜的还是能彼此相爱的这种缘分。

感情听起来是一个抽象的概念，我们一定要明确其中的供需关系，那么，所谓的供需关系是什么呢？就是在婚姻中你想要什么，以及你能给对方的是什么。就拿青春——这个对于我们非常珍贵的东西来讲，青春时光是获得知识储备的黄金阶段。但是很多人意识不到它的重要性，总是盲目地追求一些虚无缥缈的东西。比如，现在有一些小女孩比较拜金，她们会要求男方为她们买房买车，要知道，这些东西早晚都是会贬值的，但是你选择的这个人植入你大脑和心灵里的人格魅力是绝对不会贬值的，而且会一直温暖你的心窝，伴随你拥有一个幸福美满的婚姻生活。幸福的前提就是：两个人是真心相爱的，并且能够给对方呵护和爱护，能让对方感受到自己的存在。当一个男人真的爱上一个女人时，便不只是想占有她的青春和美貌，而是永远和她心灵相吸，这才是理想并且能保持长久婚姻状态的最佳境界。

秋微在一本书里看到过这样一段话：**最理想的恋爱史是你在年轻的时候找一个比你年长的伴侣，因为对方能帮助你成长，让你的心智更加健全。**等到你的年龄再大些的时候，比如，十年之后，你可以找一个跟你年龄相仿的人，然后共度余生。

当然，这只是一种理想的状态，在现实生活中，人们步入四十岁以后，很多都有孩子和家庭了，这个时候，也许考虑婚恋问题就会更理性，因为涉及孩子是否会快乐成长。当一个人走入婚姻的时候，两人关系的最首要责任不是做恋人和情人，而是得做妈妈或是爸爸。抛开这些因素，你爱上的是年长的还是年轻的，其实都无关紧要。

“老少”情侣婚前需深思熟虑

对于即将步入婚姻殿堂的“老少”情侣，要考虑些什么问题？

首先要明确自己的需求是什么，就是为什么要找他当自己的伴侣。是为了在他身上寻找爸爸和爷爷的感觉，还是为了满足自己对金钱和名誉的欲望？其实很多时候，在一些让我们看似不理解的感情背后，由于当事人有着自己的生活背景，所以择偶倾向不同，有的人就是为了找寻那种从来没有被宠爱过的感觉，但有一点需要肯定的是：每一种情感需求的背后都是责任。虽然你的定位是做“孙女”或做“女儿”，但实际上你的身份还是对方的妻子，你不可能永远当“孙女”或者当“女儿”。

还有一些很现实的问题我们不得不考虑：当我们找一个比自己大二十多岁的人时，这个人生理上的毛病也会随着年龄的增大而越来越多，这就像我们骑的自行车一样，旧了就得经常修理。比如，你的爱人由于年龄大，可能会得糖尿病、健忘症、偏瘫、脑梗塞等，甚至会性无能，你该如何面对眼前的一切呢？你要照顾一个浑身是病的老人，就算你们俩曾经心灵相通，在这种状态下，他也无法与你好好进行心与心的交流。再者，一个八九十岁的老男人和一个正值中年的女性，如何保证夫妻生活的和谐？毕竟婚姻质量是一个很现实的问题。

如果你真的嫁入了豪门，你是否会在这场婚姻里得到满足？你是否能够驾驭你的婚姻？要知道，你嫁过去后，你的社会地位会提高，这也是这场婚姻给你的回报，也许会让你感到非常得意。但是这并不意味着，这种状况能够满足你现阶段的情感需求。就好比我们每个人都希望有自己的独幢别墅，如果弄一两亩大，其规模就刚好适合居住，但是如果弄十几亩大，你也许会想，这么大的地方，可能里面会有兔子和野鸡吧？如果再大，大到几百亩的话，恐怕你担心

的不只是有兔子和野鸡，还会有狼有虎。也就是说，人的社会地位越高，其社会背景就会随之越发复杂。也许在这种错综复杂的关系网里，你会感到身心疲惫，也根本无法驾驭自己。因此，就个人而言，并不是所拥有的东西越多、越大、越高就越好，在我们决定进入这样一个家庭当中前，一定要深思熟虑，面对眼前“又高又大又丰盛”的一切，你能体会出其背后的复杂吗？

此外，我们还要衡量自己，弄清楚自己付出的代价是什么：我们可以有十年或二十年的欢愉，但是否已准备好今后伺候这个老人？再有，我们应该将生活的基调建立在自己创建的生活上，嫁老男人也罢，嫁年轻男人也好，这都不是主要的问题，关键是你们之间一定不是依赖、附属和寄生的关系，而应该是一种独立自主的关系。

| 杨澜 to 天下女人 |

无论女人经历怎样的婚恋，情感上遭遇怎样的打击，或者正在经营着怎样的婚姻，都应该永远铭记一个真理：无论何时，最重要的就是打造自己。如果自己是一个各方面都非常强的女人，就可以随心所欲地掌控自己的人生，想找什么年纪的人就找什么年纪的人，不会被社会压力和世俗偏见牵绊，也会有信心顶住人们的流言蜚语，更会因为自己的强大无形中拓宽自己的择偶领域。在任何时候，我们都不应该放弃自己，而是要努力地将自己打造成一个有魅力的完美女人。

谨言慎行，不要逼爱人离开你

合适的人如果没有磨合和默契

弄不好也会变成不合适的人

有一段时间，很多人在网上发帖子讨论这样的问题：女人为什么会被甩呢？很多男人道出了自己的“奇葩”心声：比如，女人抠了一下脚，他就看不下去了，于是就提出分手。其实，这只不过是男人的一个借口。女人抠脚是一个很平常的动作，不抠脚也只是基本文明习惯中的一种。女友的言谈举止如何，男人应该在确定与其恋爱关系前就有一个基本的了解。两个人本来很相爱，就因为这么一个举动便分道扬镳，这确实让人难以置信。那么，如果是你把爱人“逼”出门，哪些做法容易触及爱侣的容忍极限呢？或者，哪几种做法会让你的爱人不得不离开你呢？

分手的根本原因：已无美感

有时候，很多恋人或夫妻分手，都源于一件本身并没有意义的小事。其实，很可能两个人早就看对方不顺眼了，需要一个借口或理由终止两人的关系。用“鸡生蛋在先，还是蛋生鸡在先”的例子

形容这种关系，就是男方先看她不顺眼，再看她抠脚呢，还是看她抠脚很不文雅，进而看她别的行为也不顺眼呢？

海蓝博士遇到过这样一个女孩：她说特别喜欢自己的男友，他身上的男人味儿十足。虽说他有时候不及时洗脚，出了汗也不怎么洗澡，但是他身上散发出来的味道，即使夹杂着汗臭味，她也觉得自己已完全为之吸引，其作用如同荷尔蒙。可是当他们结婚一段时间后，女孩却越看他越不顺眼，当再次闻到他身上的味道时，她觉得那完全是一股臭味，还总是在别的细节上挑毛病：“你的鞋怎么乱放？你怎么出了汗不洗澡？”

恋爱的人和已经步入婚姻的人对待感情的态度会有所不同，比如，恋爱的人认为天空是蓝色的，而结了婚的人会恍然大悟，觉得天并不是蓝的！冲破了那层“距离”的防线，彼此之间的情感瞬间就会发生变化，在这个时候，首先应该注意，在日常生活的琐事中，如何保留彼此的这种美感。

秋微也听别人讲起过一对小情侣，他们还没有结婚，尚且在同居阶段。他们在这样一个问题上有矛盾：这个女孩在家的時候，尤其是到了周末，一整天都不出门且从来都不洗脸。“我在家为什么要洗脸？我也不出门，又不用化妆！”女孩有自己的解释。可是男孩却不这么想，因为以前他们见面的时候，女孩都是化着很好的妆容来赴约的，