

明天
主编

中国式婚姻实例在线；
数十个家庭的欢乐和辛酸……
难以言喻的隐私背后，
有的只是，心的挣扎和爱的期盼……

NüXinlishi

Hūnyīnzixún Shǒujì

女心理师

婚姻咨询手记

 中国纺织出版社

女心理师婚姻咨询手记

明天 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书通过专业心理医师的视角,审视了数十个家庭的日常婚姻生活,剖析了一些人不能自我认知的一面,解除了隐藏在温馨和幸福深处却有着无尽杀伤力的生活陷阱。翻看这本书,无论是对美满甜蜜的追求,还是对危机和痛苦的拯救,带给你的总是一丝更加接近幸福的感悟……

图书在版编目(CIP)数据

女心理师婚姻咨询手记/明天主编. —北京:中国纺织出版社, 2008. 2

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4764 - 5

I. 女… II. 明… III. 婚姻 - 社会心理学 - 研究 IV. C913. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 191712 号

编委会

吴明星	涂爱华	刘锦鸣	林维兵	郑国萍	王 强
潘幼桂	刘元祥	王 磊	陈玉平	王晓艺	郑淑华

责任编辑:梁 平 特约编辑:王军锋 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张17.25

字数:243千字 定价:28.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

目录

第一篇 寻找婚姻的平衡木——夫妻如何相容

本篇涉及婚姻之初，夫妻如何相处的问题。要求夫妻认识到双方是独立的个体，互相尊重，彼此相容。合二为一，必须首先有“二”才能有“一”。

性格迥异的人如何相爱 /2

我们常常会将“性格”问题作为爱情的一个原则：找爱人，要找性格相似或互补的；爱了，那是心有灵犀；不爱了，那是性格不合。其实，在真正的爱情面前，所有的原则都是苍白的，只有爱，是至高无上、超越一切的。

如何确定夫妻“三八”线 /10

每一桩婚姻都需要一些健康均衡的界限。如果在婚姻中没有了健康界限的存在，问题和误解都有可能因此而发生。

如何处理夫妻二人的差异 /18

无论男人还是女人，走进婚姻都不是为了接受“再教育”，不是为了在痛苦的婚姻中被“鞭策”着成长和进步。“好女人是一所好学校”的理念其实是一厢情愿，因为控制行为对于被控制者来说是非常痛苦的。

如何给爱合适的空间 /26

婚姻中光有爱是足够的，还要有爱的艺术和空间，要爱得有分寸，爱得有理有节，给爱一个自由生长的空间，不断注入新鲜空气，爱才会长年不衰。

如何处理再婚家庭的矛盾

/34

“二手男（女）人”如同二手房一样，因为被人装修过，处处留着他（她）人的影子。如果你想长久地在这所二手房里住下去，那一定要有足够的耐心和智慧，用心地去做一种刷新的工作。等到有一天，你会发现，这座曾经是别人的房子已经充满了你的气息，变成了一座全新的房子，你就彻底地成功了。

如何带着“问题”和谐相处

/42

我们每个人的行为习惯都是根深蒂固的，我们不再纠缠于如何改造对方，而是尽量在既尊重对方，又不让自己在感受太多委屈的基础上寻求一种妥协和让步。

第二篇 跳一曲和谐的双人舞——夫妻如何相谐

要保证婚姻和谐，夫妻必须做到良好沟通，正确、及时、有效地表达自己的意见，做到不伤人、不误解、不打哑谜。

如何保持婚姻的生态平衡

/54

如果希望婚姻永远是一池春水，夫妻双方必须用心经营，不断地为婚姻之塘注入新鲜的爱情之水。同时还要树立“环保”意识，不随意往婚姻之塘乱扔有损对方自尊的生活垃圾。

如何斩除“语言暴力”

/62

夫妻对话中出现的“指责、轻蔑、防卫、冷漠”堪称婚姻的四大杀手。我们自以为可以将其消灭，可事实上，它早已侵入我们的内心，不是玩一下语言游戏就可以解决的，得从思想上筑起一道“钢铁长城”！思想上的“钢铁长城”就是爱。爱，才是巩固婚姻的根本；爱，才是对“四大杀手”斩草除根最有力的武器。

如何让沟通之水永葆清澈

/71

夫妻间的沟通，就像流动着的感情之水。如果考虑问题是积极正面的，夫妻感情就

会提升；如果考虑问题是消极负面的，双方的亲密程度就会下降……快乐婚姻的秘诀就在于：尽量保持积极正面的想法，避开消极负面的想法。

夫妻吵架，如何紧急踩刹车 /79

夫妻发生口角，常常会失去理智，说一些冲动的話，做一些冲动的事，变恩爱为仇视。如果任由这种状况发展下去，两人的心就会越走越远，感情越来越冷漠。所以，夫妻在吵架时，一旦发现方向失灵，就要紧急刹车，扳正方向盘，让婚姻在爱的方向下继续前行。

如何控制你的坏情绪 /90

间歇泉是由于地下水被堵在岩石管道内，受高热，受高压，直至膨胀而出。妻子的火气不就像那间歇泉一样吗？如果地表下的水能及时泄流，它就像温泉或泥塘一样涌到地面，间歇泉就不会形成。——妻子心里的气如果能及时疏通，那它就不会受热受压直至爆发了吧？

如何巧妙化解“人民内部矛盾” /100

我们总结了一套处理矛盾的绝妙方法：一是设想“奇迹”，设想当矛盾和问题奇迹般地消失了，会是什么样的一种情景？这是让当事人跳出谁是谁非的纠葛，明白他们的理想状态是什么，有了明确方向才有改变的动力。二是寻找“例外”，在以往的生活经历中寻找矛盾没有发生时的情景，摸索其经验，并将经验发扬光大，就能成全“奇迹”。

第三篇 幸福是手牵手向前走——夫妻如何相荣

在具体的婚姻生活中，夫妻如何处理生活难题，包括金钱、子女教育、家务、姻亲关系、突发事件等。要求夫妻增强团队意识和“我们”的整体感，荣辱与共。在处理冲突时，求同存异，一起向前看。

婚姻不是背靠背，也不是面对面，而是手牵手向前走。

如何解决恼人的金钱问题

/112

我想，等到我们把“没钱”这个问题解决好了，我的婚姻就会变得很理想。可是，婚姻专家却告诉我，不要在问题的解决上花时间，就像不要戳手臂上的伤口一样，要创造一个宽松、安全的环境，让情绪伤口慢慢愈合。

如何摆正孩子在家中的位置

/121

三口之家构成了一个三角形的结构，夫妻关系是三角形的底边，这是整个结构的支撑，是最有力、也是最隆重的一笔。孩子是顶角，和爸爸妈妈的‘腰边’关系应该是对称的，而且随着年龄的增长会越来越弱化，这才是稳定、和谐的家庭结构。

如何处理烦恼的姻亲关系

/131

夫妻应该是一个共同体，彼此在对方的心目中都是第一位。明白了这个原则之后，当丽敏和母亲出现意见不统一时，我就不再两边倒了，而是立场鲜明了。我用这种行为向丽敏表示：我和她是一个共同体，我支持她；同时，我也让母亲慢慢接受这个现实：对于我来说，丈夫的角色是第一位的，我生活的重心是妻子。

如何驱逐婚姻中的“第三者”

/140

此第三者非彼第三者也。这里的第三者是指工作、朋友、嗜好、姻亲、家务、金钱等等，一旦他们的位置超过了配偶在彼此心目中的位置，对婚姻关系是极具破坏力的。

如何处理生活中的突发事件

/ 50

心底的伤口，是我们心中永远的痛，我们都不愿碰它。可是心理学家却告诉我们：“有了伤口，一定要细致地去污、消炎、敷药、包扎，打理好了，它才能慢慢愈合。你不管它、回避它，只会让伤口发炎、化脓，最后泛化、蔓延，甚至会影响到整个肌体的健康。”我终于明白，我对他无端的怀疑与指责，他一味的谦让与客气，都是伤口泛化的结果。我们终于坐到一起，敞开心扉，共叙悲伤，互相疗伤，我们的心又贴到一起。

如何给夫妻关系定位

/159

结婚就意味着两个人成了一个整体，不管遇到什么事，不管处理什么问题，都要有

“我们”的视角，要有团队意识。人心齐，泰山移，再大的困难也能解决，再大的麻烦也能找出对付的办法。夫妻关系是整个家庭关系的基础，要形成一个唇齿相依、息息相关的共同体。如果夫妻都不能结成统一战线，而是处处敌视、攻击对方，那就是对家庭基础的自我瓦解。

第四篇 携手趟过婚外情的泥潭——夫妻如何相携

婚姻如人生，都会不可避免地碰上一些意外和不测。出了事，以积极、乐观的心态来对待，一切都会迎刃而解。爱情需要相互付出与坦诚，也同样需要相互宽容与包涵，尽管这样做起来很难，但只有宽容才不会失去本可以不失去的亲情与温馨。

如何赢回自尊，重新激起丈夫的爱 /170

丈夫的魅力是我花了十年时间打造出来的，可是，他的魅力却为他带来了“桃花运”。我干脆给他自由的空间，让他呛几口海水才知是咸是淡；同时，我作壁上观，悄悄打造自己的魅力值，重新激起他的爱……我的“空城计”并不是简单、盲目的空城，我是有理有节的：第一，知己知彼；第二，苦练内功；第三，城空心不空。

保卫婚姻，如何做到有理有节 /178

两年前，丈夫离家出走，很多人都以为我们的婚姻解体是迟早的事。两年时间，我有理有节地打了一场婚姻保卫战，既改造了花心丈夫，又提升了自己的尊严。

丈夫外遇，如何巧施妙计让他回家 /186

我用的是围魏救赵计：一是“围魏”要循序渐进。“情敌相见，分外眼红”，但这时候千万不能心急，要先耐着性子和她交朋友，解除她的戒备；二是“救赵”要快马加鞭。丈夫和小情人有了龃龉，这就为你“乘虚而入，收复失地”创造了机会。如果这时候你不采取积极有效的措施，增强自己的吸引力，拉拢丈夫，那么这对黏糊糊的“情侣”很可能会“越过风雨，又见彩虹”，感情愈久弥新。

如何面对遭“空袭”的家

/191

爱人是什么？爱人是同一个战壕的战友，要同心同德，相扶相携。当爱人遇到麻烦，应该和他站到一起，共担风雨寒流，共同去爱我们曾经历过“地震”的家。

如何面对丈夫前妻的挑衅

/199

我义无反顾地帮助曾嫉恨我、对我不屑的丈夫的前妻，我并不是宽宏大量，也不是有多么的伟大和善良，我只是在帮我的丈夫。有一种爱可以这样表达：爱他，就让他快乐，让他省心。

如何在婚姻中重建信任

/206

犯了错误，就是掉进了泥潭。如果不想办法爬出来，那就是永远把自己置于一个比对方低的位置，如何能像以前一样平等对话、平等相处？应该为自己所犯的错误负责，然后以积极的努力向其证明：我仍然是爱她的，我仍然值得她爱并且信任的。

第五篇 走进对方的心灵——夫妻如何相融

走进对方的心灵是提升婚姻品质的问题。夫妻要身心相融，彼此感知对方的心灵，滋养爱情，培养共同的价值观，真正实现合二为“一”。

如何拯救婚姻中“心的背叛”

/216

事实上，几乎90%的“心的背叛”是可以拯救的。这需要夫妻双方及时地做出共同的努力。

如何关注对方的感受

/223

每个人都需要别人的关注，每个人都渴望别人的肯定和鼓励。来自爱人的一个赞赏的眼神，一个会心的微笑，都会让人激情澎湃。

如何让婚姻充满活力 /231

运动的本质在于促进血液循环，加速新陈代谢，增强身体免疫力；同样的道理，爱情也需要经常有激情的东西来激活它，加快它的成熟。真正成熟的爱情才能经得住时间的打磨和考验。

如何给爱一个承诺 /238

她把孩子和我，把这个家，放在她心里最重要的位置。而我的心，却一直没有向她打开；我的目光，总是掠过她的柔情，在别处寻找……我们都渴望得到一句承诺，从承诺得到的好处是双方心中的安静，我们会更加投入、专心地扮演所承诺的角色，让所有犹豫、担心和疑虑都不再侵入脑子。

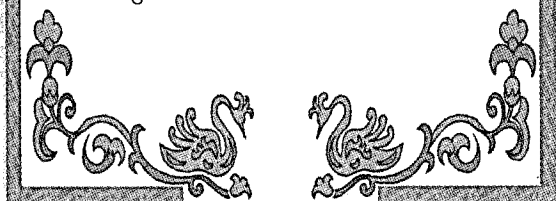
如何在婚姻中培养朋友般的友谊 /247

相爱，就是要不断建立联系。可是，我们夫妻俩却各自为政，像两条平行的轨道，只顾自己向前奔；像两只较劲的陀螺，只顾高效率地自转，展现自我的风采。我们故意疏远对方，沟通越来越少，心越离越远。

如何让婚姻炉火纯青 /257

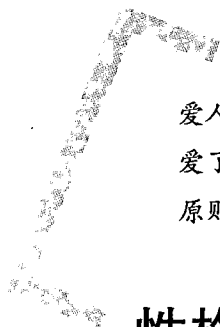
爱到深处无招胜有招。爱的本质就是一心一意对方着想，让对方快乐，让对方幸福，而不计较回报。

本篇涉及婚姻之初，夫妻如何相处的问题。要求夫妻认识到双方是独立的个体，互相尊重，彼此相容。合二为一，必须首先有“二”才能有“一”。



第一篇

寻找婚姻的平衡木 ——夫妻如何相容



我们常常会将“性格”问题作为爱情的一个原则：找爱人，要找性格相似或互补的；爱了，那是心有灵犀；不爱了，那是性格不合。其实，在真正的爱情面前，所有的原则都是苍白的，只有爱，是至高无上、超越一切的。

性格迥异的人如何相爱

张扬的孔雀让我心里不踏实

这是第N次吵架。我已心力交瘁。

星期六，在男友尹风的百般哄劝下，我放下手头正在写的一篇文章，陪他去参加一个朋友聚会。

尹风是电视台主持人兼记者，我在社科研究所工作。两种不同的职业决定了我们不同的性格：他爱动，我爱静。有人说，动静相宜，动静相长。可我们却是动静不相融。我这边还好说，反正是“静”，一个人更清静。可尹风却不同意了，他怨我不合群，让他扫兴，害得他参加朋友聚会老是形单影只，甚至还有人张罗着要给他介绍女朋友。这个信息让我紧张得不行。尹风是一个特别有女人缘的男人，我万万不能给他犯错误的机会。

所以说，今天我决定牺牲自己的喜好陪他去参加聚会，表面上是尹风百般哄劝的效果，其实是我内心深思熟虑的结果。

这是媒体圈朋友的一个聚会。女孩子们浓妆艳抹，穿着“节约面料型”的小吊带和露脐裤在场上呐喊（美其名曰“唱歌”）、夸张地扭臀（也称作舞蹈）。尹风很快融入这个张扬的气氛中。不时有女孩向他吹口哨，尹风也回应一个挑衅的眼神和几句幽默的话语，小女孩们被逗得哈哈大笑。

一个顶着黄灿灿头发的女孩——听说是电视台娱乐频道的主持人，喝

可乐时，笑岔了气，黑乎乎的液体喷溅了一脸。她大大方方地招手示意我：“大姐，帮忙递个纸巾。”——谁是你大姐！我气得牙齿咯咯响。尹风倒是大献殷勤，忙从兜里掏出我特意给他买的带古龙香水味的纸巾，递给“黄头发”。

我拎起包，扭头就走。尹风跟出来，问我怎么啦，我冷冷地说：“不舒服，回家去！”“那好！你先回去歇着，我吃完饭再回家。”他一副大大咧咧的口吻。我心里那个气呵！真恨不得甩他一巴掌，大声质问他：“你是真傻，还是装傻？”

晚上十点多钟，尹风才醉醺醺地回家，看见满屋狼藉（那是我发泄后的战果），不禁大呼小叫：“天啦，小偷来洗劫过！小微，你没什么事吧？”他跑进屋，看见我稳稳当当坐在床边，这才松了一口气：“你没事就好。”

我顺手拿起一个靠枕向他掷过去：“你左拥右抱一番后回家，还装什么相？”

“你什么意思？”

“什么意思？飞进花丛中，你瞧你那个黏糊劲儿，暧昧神儿，流连忘返了吧？”

尹风好像这才明白我在生哪门子气。他仰面往床上一躺，不紧不慢地说：“这就是你小心眼了。什么叫Party、什么叫热闹、什么叫放松，不就是要唱唱跳跳地打成一片吗？”

“好啊！敢情你每次聚会就是在‘采花’，今天我算看透你了！”

“那不过是活跃气氛嘛。难道都跟你坐那儿像木头一样？”

“我怎么啦？难道要我像那些疯女孩儿去给男人抛媚眼？我可没那么‘撒’。原来你喜欢的是这个啊？早说嘛，早说咱就不扭到一起了，害得我们都憋气。也好，现在说也不迟，你想爱谁去爱谁，我成全你。”我一股脑说了一大串，没有回应。一扭头，原来尹风已在床上打起了酒鼾。我的心彻底失望了。

我一边流泪，一边收拾行李。天蒙蒙亮的时候，我给尹风留了一张字条：“如果相遇是个错误，那么适时纠正，也还算明智。”然后拎起行李箱出门了。

走在寂静的大街上，我心泪纷飞……

当火鸡遇到孔雀

想起和尹风认识的情景，觉得真是有些阴差阳错。

去年3月初，市电视台要录制一期“三八”特别节目，邀请我们社科所的研究员王姐去谈一谈“女权主义”。我是王姐的助理，积极帮她搜集资料。可是，就在录制节目的当天，王姐的爱人遭遇车祸，王姐丢下手头的事，发了疯似的往医院跑。怎么办？准备好了的节目不能空档啊。请示有关领导后，我做了那期节目的嘉宾。

主持人叫尹风，是一个留着板寸头的青春男孩。我们配合得很默契。节目一气呵成，录制很成功。从演播厅走出来，尹风提出邀请我吃饭。

“为什么？”我脱口而出问道。我这就这坏习惯，什么事都要问个为什么，我姐老说我不解风情。

显然，我一句硬邦邦的“为什么”，让满脸笑容的尹风也愣住了，但不愧是做主持的，有随机应变的本领，他的表情很快舒缓，笑着说：“看你是一个小姑娘，想不到你的观点却非常睿智、深刻。十分佩服——这个理由够充分吧？”

对于做学问的人来说，“佩服”这个词是很让人受用的。我很高兴尹风一语中的，抓住了我的心，而不是像有的男孩子那样说些花里胡哨的话，什么“男士请女士吃饭，天经地义”、“你太有魅力了”、“交个朋友”等。

就这样和尹风相识了，而且第一印象不错。尹风的热忱、活力和他那个圈子里无穷无尽的新鲜事吸引了我。而我的沉静、理智、贤淑也被他形容为“一泓平静的湖水”，诱惑他一头扎进去。

我们狂热地恋爱。不久，我就搬到了他按揭的公寓里。然而，真的住到一起，朝朝暮暮后，我才发现，当初吸引我们的迥异的性格现在却成了我们吵架的导火索。

我说，想在晚饭后听听音乐。尹风不和我商量，用刚刚领到的两万元奖金搬回了一套进口音响。暂不说那两万元钱花得冤不冤，那贵重音响放

在我们挤得透不过气的10平方米的小客厅里，即使音量开到最低，也是震耳欲聋，哪来的什么舒缓、悠扬、静心的感觉？面对我的不满，尹风振振有词：“不买回来试一试，我怎么知道适不适合我们？再说，我们以后买了大房子，不就是好马配好鞍吗？”我头都气大了：“音响柜台有那么多品种可供选择，每一个品种都有详细的说明书，你就不能琢磨比较一下吗？什么东西都搬回来试，那我们家不就成了百货商店？买大房子，说得倒轻巧，你这样花钱如流水，何时才能买到大房子的一个阳台？再说，真要换了大房子，再买高档音响也不迟，你担心钱长霉呀？”尹风被我噎得说不出话，只好大口大口地喝茶。

尹风他们电视台要竞选一名新闻部主任。按理说，尹风是最有实力的。可是最后的结果，却是另一名不怎么显山露水的记者上了榜。我给尹风分析，说可能是你平时说话太冲，无意中得罪了人，你好好反省一下，做一些疏通工作，要不然，以后哪有你的好果子吃。尹风不耐烦：“提谁不提谁那也是个机会问题，哪有你想得这么复杂？我和大家一团和气，根本不会有什么矛盾。”——真是不长脑子的一个人！

这种琐事不说也罢，最气人的是他竟然还是个“花心大萝卜”！口口声声说对我是一心一意的，可是一看见那些花枝招展的女孩儿，两眼就放电。“专情”是一个男人最重要的品质，他连这点都无法保证，那和他继续交往还有什么意义？

罢了，罢了，不想他了。他这人到底怎样，留给他的新任女朋友去破解吧，不关我什么事了。

我擦了一把脸颊上的水（不知道是痛惜的泪还是走路累出的汗），敲开了好友阿琼的门。

阿琼一看见我就大叫起来：“终于找到你了！尹风一大早给我打了好几个电话！”我这才想起我的手机一直处于关机状态。“别理他！谁让他不在乎我？”我嘟囔。“发生了什么大事？连行李箱都带来了？”阿琼不解地问。我委屈的情绪一下子找到了突破口。

阿琼听我絮絮叨叨地讲述了和尹风的矛盾后，说：“尹风的情况，我不了解。不过，我和你同学这么多年，你的性格我还是知道一点的。打个

你不介意的比喻，我看你就像一只闷头火鸡，表面上看起来文文弱弱的，可真一张嘴，那言语犀利，直刺人的心；你又老喜欢在心里琢磨事儿，自己想得多复杂，可人家却一头雾水，干嘛不痛痛快快地说出来呢……”

和尹风吵了架，现在又被好友抢白一顿，我心里很不是味儿，便关进房里睡大觉。忍不住开了手机，发现短信已爆满：“薇，你在哪儿？我都快急死了！”“有什么事，咱们回来好商量。”“我最在乎的是你，你一定要回到我的身边来。”“我做得不对的地方，请你原谅。我会加倍对你好。”……看着，看着，我的心慢慢柔软、湿润了。

不就是有点小矛盾、性格不合吗？王子和灰姑娘、织女和牛郎的身份、性格有天壤之别，可他们能牵手恩爱，不就是因为爱啊！爱，可以战胜一切；爱，也可以超越一切，何谈性格上的一点小小摩擦？再说，我也不能老是挑剔别人啊，阿琼说得对，我这只“闷头火鸡”的性格也要改一改。尹风没有对我提出什么异议，那是他在宽容、迁就我，我为什么不能以宽容的心态去对待他呢？

我给尹风发了短信：“傻蛋，来接我吧！”

甜蜜的磨合

我们都很珍惜这失而复得的幸福。尹风每天下班后，早早回家陪我；周末关在家里，大门不出，二门不迈。但是，我却觉得他老是心神不定，眼睛盯着电视，遥控器却倒拿着；和他说了一大串话，他一扭头，问：“你刚才说什么？我没听清。”其实，我知道他在想什么。

又是一个周末，尹风拿出一张报纸，反反复复地看，连中缝“治脚气”的小广告也不放过。我问他：“今天不是你同事小张的结婚大喜之日吗？你怎么不去参加？”“你不是反对我去参加这种聚会吗？”“谁反对了？你去吧！”我递给他一件外套。他吃惊地看着我：“你不担心我又飞到花丛里？”“有花儿给你抛媚眼，才说明你有魅力嘛！我高兴还来不及呢！”“你真是这样想的？”我点点头。尹风从沙发上跳起来，给了我额头上一个响亮的Kiss。

春节，我和尹风都没有回老家，“躲进公寓成一统”，庆祝我们共同度过的第一个春节。电视上在放异域风光片，尹风突发奇想地说：“我们何不利用这个假期去旅游一趟呢？”春节是客流高峰期，海、陆、空运输都是人满为患，而且假期已经过了两天，到现在才想起旅游的事，那不是痴人说梦吗？但是，为了不扫他的兴，我故意激他：“行啊，只要你能弄到机票。”

第二天中午，尹风像玩魔术似的拿出两张到海南的机票，说：“怎么样？乖乖陪我出去玩吧！”原来他是找同学帮忙弄来的内部票。我可压根儿没想过真的去旅游，因为我早已计划好在这个假期里写一篇论文，看一部专著；而且，我习惯在旅游之前，早早地做好衣物、食品、保健品等方面的准备，还有心情的调整，身体的调整等，如果仓促上阵，那就像完成任务似的，疲于奔命，又有什么意义？尹风对我如此缜密的出游计划非常生气，可是我也坚持要做好充分的计划和调整才能上路。最后，尹风只好又找同学帮忙，将两张飞机票给退了。

事后，在我的耐心解释下，尹风也慢慢理解了我多年养成的这个“计划先行”的习惯。他揶揄我：“看来，意外的惊喜在你这儿根本行不通，以后可别怪我不浪漫啊？”

6月8日是我28岁的生日。早上一睁眼，我就开始期待尹风能有所表示，可是这个木头人却像没事儿似的，洗漱一番后，开车上班了。

坐在办公室，我整个上午都心神不宁。我想，尹风会给我买什么礼物呢？他会如何给我庆祝生日呢？手机一叫，我就乐滋滋地想，嗯，他终于开窍了。办公室电话一响，我以最快的速度跑去接。可是，我却一次次失望。

直到下午上班，尹风还没有什么表示。我急了，心想，万一尹风今天记不起我的生日，怎么办？这样一想，我吓了一跳。因为我觉得这对于马大哈的他来说，是非常非常有可能的。那么，最后的结果可能就是眼巴巴地等待一整天，愤怒至极，而他却觉得无辜。

为了避免这种情况的发生，我终于决定主动出击。我给他发了一条短信：“今天是我生日，你还记得吗？”短信很快回过来：“哎呀，真是忘