

我们在内心都曾无数次想过要「干掉」对方  
但仍愿一起携手走过余生

两个人在一起  
不是 $1+1=2$ ，  
而是 $0.5+0.5=1$

# 别让相爱 败给相处

采薇◎著

百万级畅销书  
《别在该动脑子的时候动感情》

作者采薇重磅新作

love 爱是一个个“我爱你”的瞬间

这些瞬间之间充满等待、厌倦和抓狂。  
我们必须学会适应那些“不爱”的时刻，  
让相爱容易、相处不难……



中国致公出版社  
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

别让相爱败给相处 / 采薇著. — 北京: 中国致公出版社, 2019

ISBN 978-7-5145-1252-6

I. ①别… II. ①采… III. ①女性—人际关系—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 001566 号

别让相爱败给相处

采薇 著

责任编辑: 尤敏 王宏亮

责任印制: 岳珍

出版发行:



中国致公出版社  
China Zhi Gong Press

地址: 北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮编: 100036

电话: 010—85869872 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 天津旭非印刷有限公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印张: 8

字数: 138 千字

版次: 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

定价: 46.80 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

## 序

### 在一起之后的生活才是真正的难题

上班上到一半，同事的妻子打来了电话。

他妻子说：“每天都是我一个人带孩子，现在孩子生病了，我真不知道该怎么办！”

她老公本来好声好气地安慰着她，听她越说越来劲，不禁也有些生气：“累啥？有我上班累吗？”

他妻子不服气：“自从有了小孩之后，我就没睡过一个完整的觉，白天在忙晚上也在忙。你再怎么样，下班了也有放松时间。”

同事也不服气：“你知道我上班多累？一天十几个小时连轴转，应付那么多人。”

在电话里，两人就这样你一言我一语，吵得不可开交。

事实上，他俩谈恋爱的时候我们就认识了。他们是同学，彼此都是对方的初恋，谈恋爱的时候好得蜜里调油，一毕业就结婚了。至少在结婚之前，他们都认定自己是对方的唯一。

其实和大多数夫妻一样，他们在跨进婚姻殿堂之前，也曾经对未来满怀憧憬，无奈的是，结婚之后，生活之中的各种细节摩擦慢慢凸显出来，曾经浮在云端上的感情，落到尘埃泥土之中时，却发现竟是如此不堪一击。

无独有偶，留心观察我身边的人，发现离婚的夫妻已达大半。

更有甚者，据说北上广深离婚率早已突破百分之五十一。

我们很早的时候，都曾经认为，童话里王子和公主结婚以后，会永远幸福下去。

但在现实里，我们的故事美好的那一面，早早就被自己掐断了，柴米油盐酱醋茶的生活需要耐心与技术，我们不能用一句话就交代了我们后半生那些细节。

其实，在恋人的相处过程中，并没有什么具体的标准，那些每天都吵架争执的，不一定就不爱对方；那些好到人人称羡的，可能一转身就分开了。

所以，对于大多数恋人而言，真正的困境，不是如何相爱，而是相爱携手之后，以什么样的姿态走下去。

相爱对大多数人而言，都是甜蜜的，我们只需要享受即可。只有相处，才是我们应该付出精力去领悟的。

遗憾的是，这个世界上，的确有太多人把结婚看成了爱情的终点。此后的人生里，他们绝大多数时间都在彼此埋怨、敌对，甚至到了彼此憎恨的地步。

始于相爱，终成仇讎的人，我们见过了太多。

其实，相爱只是故事的开始，我们曾经都把对方当成生命之中最重要的人，觉得他应该理解、接受我们的一切。但是等走了一段后，我们发现对方不能完全满足要求时，就暴露了我们最狰狞的一面。

很多人，到真正失去另一个人的时候，才会后悔。

但反观我们自己在情感关系中又是怎样的呢？

情感关系上的伤害，不仅是身体上的，还是精神上的。

有时候，可怕的不是吵架本身，而是婚姻和亲密关系已经变成了对彼此的消耗。一个人生活不幸福，情感有缺陷，继而伤害了自己身边所有的人。当你被不幸福的气氛感染了、吞噬了，变得对自己不负责任，对另一半毫无期待时，你们之间的这段关系就彻底宣告死亡，比一开始不认识还要痛苦。

其实，日子都是自己过出来的，人生行至何处，有什么样的际遇，都要靠自己经营。

真正美好的爱和相处，一定会伴随着尊重，否则爱就是一个人要求另一个人的自私借口。

而尊重一个人的感情，体察和感知到别人的需求，是相处的基础。

我想，真正相爱的两个人，一定不希望走到要从精神上杀死对方的遗憾上去。当我们细致地去体会对方的情绪和感受时，真正能站在对方角度思考问题时，我们会发现，对方和我们一样是柔软的、鲜活的，一样有灵魂上的需求和爱的动因。

年轻的时候我们总是过分关注我们爱的那个人，而不注意提高自己爱这个人的技巧，其实，爱不应该是男与女之间狭隘的情感，爱应该是一种技术、一种能力。

忘了在哪里看到过，只有一腔热情而没有技巧的爱，注定会是个悲剧。

其实，在一段亲密关系之中，没有人能肯定我们自己的习惯和要求是绝对正确的，相互提炼、站在对方的角度思考问题，用尊重和欣赏的眼光，用倾听和理解的耐心，或许我们会看到别样的风景。

相爱不易，别让它败给相处。

人生不易，且行且珍惜。

序：在一起之后的故事才是真正的难题

Chapter 1 不要踮着脚尖去爱一个人

02 / 独立，才会在爱中得到真正的自由

07 / 有的女人无论嫁给谁，都能把日子经营得很幸福

12 / 我们需要扮好自己的角色，但不是玩角色游戏

17 / 好的感情一定不会止于相爱，但也绝不只是博弈

22 / 唯有两个强大的人，才能守护住他们的爱情

27 / 遇到“对的人”只是亲密关系中最简单的一步

32 / 如果你爱的人放弃了你，请放开你自己

37 / 真正的“高级精彩”，是一种简单的专注

## Chapter 2 相爱是吸引，相处是改变

44 / 坦诚地面对痛苦，比虚伪地维护表面光鲜要好得多

48 / 所有的沉沦都是自我放逐

53 / 恋爱这件小事，有时候真的不能太直白

58 / 当爱情不再旗鼓相当，终有一天它会走向消亡

64 / 真正的爱并不是一种感觉，而是一个我们选择的价值

## Chapter 3 别让生活的琐碎成为你们的“战场”

70 / 真正的幸福是不需要拿出来炫耀的

75 / 真实的世界里，没有谁是另外一个人的避难所

81 / 因为有爱，才能“忍受”任何一种生活

87 / 通往幸福的最佳路径，是用单纯应对复杂

92 / 没有完美，也无所谓失败，只有每一个不同的个体



## Chapter 4 爱你的人都会心甘情愿输给你

100 / 内心越强大的人，越不会介意向最亲的人示弱

106 / 最好的爱情，既自由又受限

112 / 一个男人对一个女人最大的爱，就是和她结婚

117 / 所谓活得高级，就是内心自洽

123 / 让人真正戒不掉的，是生活中那些美好的细节

## Chapter 5 最好的感情里，都有一种不为人知的“供需平衡”

130 / 只有那些无能的人，才会对外人好对家人横

135 / 多少感情都毁于“我想要的，你却根本不当回事”

140 / 一辈子很长，找个有趣的人在一起

146 / 真正把你放在心上的人，愿意“装”一辈子

150 / 像成年人那样承担责任，才能像成年人那样享受权利

154 / 你活着的姿态，联动着你的幸福状态

159 / 把“凑合”当正常，才是对幸福最大的亵渎

## Chapter 6 对的人都是磨合出来的

- 166 / 你的善意，是在细节上对待对方的态度和方式
- 171 / 不要善良过头，才能在避免纵容他人的同时保护自己
- 176 / 当你觉得轻松时，是因为有人承担了你的那份痛苦
- 182 / 你给我的就是我要的，是最好的感情状态
- 188 / 没有突如其来的分手，只有一次次的失望叠加
- 192 / 那些不遗余力改造你的人，根本不懂爱你
- 197 / 既然已经分手，何需别人对你特别优待

## Chapter 7 一辈子不长，余生只和舒服的人在一起

- 204 / 只有爱才能教会爱，给予才能教会给予
- 208 / 选择不回应，是与杀死婚姻的凶手为伍
- 214 / 那些死缠烂打的人，未必真的懂得爱
- 219 / 所有的求，其实都是强求
- 226 / 管理不了自己情绪的人，没有未来可期
- 232 / 世界越荒凉，我们越要积极
- 237 / 让每次分歧都成为一个接近彼此的机会

## Chapter 1

# 不要踮着脚尖去爱一个人

事实上，在一段感情中，真正的强者，应该有一种“不害怕全心全意，但也不惧失去”的姿态。因为真正独立的个体，会在爱中得到完整和真正的自由。

## 独立，才会在爱中得到真正的自由

真正独立的个体，会在爱中得到完整和真正的自由。

某天晚上，我和几个闺蜜一同看电影。在电影的结尾，男主角流着眼泪问女主角：“难道你不爱我吗？”

这句“难道你不爱我”的追问，令我心中升腾起一种久违的感动。这个时代再谈爱，似乎有些可笑。但是这句话配上他的表情，不仅有一种年少单纯时所特有的忧伤和纯粹，还有一个人袒露自己内心的柔情，极力去挽留另一个人的勇气。

哪怕只有片刻。

现在已经很少会有人问这句话了。

我们这个时代，很多东西因为得到得太轻易，而失去了它原本应有的神圣感和期待感。

似乎大家已经默认了，“爱”这件事是这个时代的奢侈品，它因为被各种戏谑、抖机灵、段子手的分解而令人看轻，退行成久远的想象符号，从而在真实世界里早已失去了它背后所对

应的那份虔诚。

记得我的一个朋友在结婚前告诉我，成年以后，她发现爱情和婚姻需要分开看待，所以，她情愿选择一个和自己没有任何情感联系的人结婚，也不希望在付出自己的感情后，最后落得一个伤痕累累的下场。

她后来果然在相亲市场里选了一个看起来还不错的男人，两个人以闪电般的速度结了婚。

她说：“你瞧瞧，切断了情感的牵绊，我就不会再对对方的表现有什么期待，我与他的生活也不会再频繁冲突，可以在各自的世界里自得其乐。”

我知道她年少时候的故事。那时候她与男友谈了很久的恋爱，最后因为一次信任危机而分手。后来她才知道，是自己先前误会了对方。可是，她并没有向男友道歉，更没有挽留的意思。

用她的话来说，这样爱一个人太累了，她不想再在日后的生活中患得患失，对一个人投入过度的耐心与时间，所以倒不如不挽留，就这样吧。

她因此消沉了一阵，之后便封闭了自己的内心世界，不谈风月，只看得失。面对没有太深感情的丈夫，她当然可以狠心，可以不在乎，可以不必投入过度的耐心和柔情，也避免了受伤的可能性。

当然，她看到别人甜蜜的场景时，也会有怅然若失的时刻，总觉得现在这样的生活似乎缺了点什么。但是这样的缺失感，远远敌不过她内心深处对情感安全的渴望。

为了不承受失去的痛苦，所以干脆就不要得到了。

或许，这就是现在很多人的想法。

在他们看来，感情已是一种理性层面上纯粹论斤买卖的东西，需要放在心灵的天平上，衡量出自己绝对的领属地位，每一次付出都有的放矢，方能在婚恋生活中占据制高点。

那些曾经为恋人的离去、旧情的流逝而选择的坚守，在现在的认知里，都变成了“傻”的代名词。

只是，她在杀伐决断时，似乎不曾想起，真正的情感，不仅是乏味生活的调味剂，更是人类存在的本质，是人精神上的刚需。

那些令我们感动、令我们害怕的部分，常常正是我们所匮乏的部分。

因为缺乏爱别人的勇气而打通的“成熟”通道，并不能迈向真正的成熟。它只是我们在面对遗憾时总结出来的一种自保方式。

事实上，爱的本质是一种把自己融入他人的冲动。

我们的一生，都会因此而有了一个柔软的部分，有了对这

个世界的耐心和感动。

在真正的情感里，我们会因为打磨自己去附属于别人的生命而激动。因为这种对自我的改造，能够抵抗人自出生以来就有的那种永恒孤独。

是的，真正的爱是利他的。

那些世俗爱情观，大都是利己的。

书上告诉我们的那些方式，以及我们能接受的爱情，是能增加自我认知，而非丧失自我存在感的。

它教会了我们这个时代的人，如何在不丧失自我的前提下，与我们要相处一生的人形成互惠互利的契约关系，争夺两性权力斗争中的领导权。

拆开了看，这就是一桩披着婚姻外衣的情感生意。

我们奉为圭臬的信条，实际上早背离了爱的实质，它们只是不敢投入爱的粉饰。真正的情感，应该是博大而通透的——弄懂了它的人，应该无惧与另一个人的生命发生联系，反而会因为他们形成了无法挣脱的羁绊，令我们益发迫切地要修炼自己的这颗凡心。

有人说过，“对的人，就是让你变得更好的人”。其实，很多感情开始时，当事人并不会提前知道这到底是缘还是劫，但他们有勇气去追逐，有勇气去修复自我，他们彼此就有了温暖、

治愈、接纳对方的可能性。

两个人互相治愈、互相温暖、彼此感动，像鱼儿找到了海洋，像生病的人终于寻到了良药。

真正独立的个体，会在爱中得到完整和真正的自由。

这种爱情，必须被时光洗礼后才能拥有它该有的光芒。正如真正的平静，需要在风嘶海啸、山崩地裂之后，我们才能领悟。

是的，我们怕什么呢？在一段情感中，真正的强者是主动为这段关系全力以赴的人。因为他们相信自己的心灵接纳痛苦的能力，相信美好的东西会永远存在。

如果爱是一种信仰，那为爱全力以赴的勇气和本真，便是我们从此岸摆渡到彼岸的心舟。

我们跋涉于幽暗混沌的人世，当我们从心灵深处对同行的另一个人产生感情，学习代入，学习站在他人立场思考时，并非是失去了自我、即将落入伤情的樊篱，而是超脱自我，呼唤出一种与天地同情的修行。

每个从爱中挣身出来的人，都能在更光明处，获得一种比安全感更高级的心灵恩赐。



## 有的女人无论嫁给谁， 都能把日子经营得很幸福

婚姻里的双方有厚道的人性底色，他们才能让对方变得更好。

朋友的丈夫在华为上班，从他们的感情中我找到了一种久违的感动。

男主角独自一人在非洲打拼，想要为自己的家人挣得更好的生活。

争取这个机会很不容易。这个男主角想的是，只需要忍受一两年的异国生活，自己就能获得比国内多好几倍的工资，将来回国后，能让家人生活得更好。这几乎成为他当时唯一的信念。他坚持了一段时间，开始时尚有一些新鲜感，但是在异国他乡久了，强烈的精神剥蚀和生活上的各种不适应，令他的心态出现了很大的问题。

他向妻子倾诉。通过视频通话看到他的状态后，妻子马上决定辞掉工作，去非洲“解救”他。