

婚姻需要经营，
感情需要维护



石一◎著

恋一生

让你幸福相爱的秘诀

耐心解读两性交往背后的潜台词，
教你相恋一生的真正秘诀！



九州出版社
JIUZHOU PRESS



恋一生

让你幸福相爱的秘诀

石一◎著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

恋一生：让你幸福相爱的秘诀 / 石一著. —北京：
九州出版社，2018.7

ISBN 978-7-5108-7360-7

I. ①恋… II. ①石… III. ①恋爱—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 155578 号

恋一生：让你幸福相爱的秘诀

作 者 石 一 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印 张 7

字 数 150 千字

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-7360-7

定 价 39.80 元

★版权所有 侵权必究★

前言

曾经有些人喜欢在电话里听我说话，后来更多人喜欢在视频里看我说话。你们说记忆最深刻的是我严肃的面容、低沉的声线、犀利的话语，但是这三者合一，其实是不变的初心。

之所以想写这本书给此刻的你，是因为有一天深夜，当我的妻子跟女儿熟睡的时候，我翻看相册中曾经的自己，看手机里珍藏了很久的视频，回想起当年的青涩。熟悉的画面，熟悉的视频、音乐，让我沉浸在过去的岁月中。当年的误打误撞让我进入了挽回爱情这一行业，这么多年过去了，往事历历在目，而身边早已物是人非。从最初的小工，到自己开店；从经历危机，一无所有，到一切从头，重新开始。我已经从一个帅气的单身小伙，变为拥有爱我、支持我、尊重我的妻子以及一双可爱儿女的丈夫、父亲。一路征程，一路漂泊，一路奋斗。

都说人有了故事，就会变得世故。简单的人经历了复杂，就难

以保持单纯。的确，我也变了，工作越来越繁忙，陪伴家人的时间越来越少，人越来越胖，甚至一度不知道自己最喜欢做些什么？但庆幸的是我和妻子依然相爱，儿女健康成长，每天看着他们，我内心无比地开心。

我没有忘记初心，依然保持最初的真诚。只要面对客户，那么我依然敢于吐露真心，坚持黑白分明，传递向上的正能量，帮助你挽回爱情。这么多年过去了，社会在不断地向前发展，但是我这十几年的经历告诉我，无论这个社会是怎么发展的，客户们最希望得到的依然是彼此之间最真诚的、最有效的帮助。

今天我打开电脑，好像找到了一种能与他人最单纯、最默契、最共鸣的交流方式。用最原始的方式向你们展示我的内心，向你们传达我心底的声音，为你们指出在两性之中我们曾经都犯过的错误，告诉大家该如何正确挽回自己的老公。我愿畅所欲言，吐露真心，或许你们也可以在其中找到自己。让我与你一起，飘荡在城市间的每一个角落，看似没有任何连接，初心却交织在一起。

希望你们的家庭都能收获幸福美满，一夫二子一世界，一生一世一双人。即便你现在独自一人，但仍要相信幸福离你并不遥远，感知幸福比寻找快乐更加重要。一起加油吧！我在这里陪着你。

因为工作上的原因，我经常接触一些女性精英人群，比如一些女艺人、女企业家，甚至一些女政治家，等等。很多时候，我们都会将这些成功女性视为终身学习的榜样。说实话，在事业上面，很多男人包括我本人，都无法超越她们。你即便再怎么努力，我也没有办法让你去超越一个女明星、女企业家，或者是女政治家。但是

如果你能懂得处理两性关系，懂得经营自己的情感，懂得经营自己的婚姻，处理好婆媳关系，正确地跟自己的老公相处，最终获得幸福婚姻的话，那么这就是我做情感咨询以及写这本书，最初的初心和动力了。

经常有人这样问我：石一老师，为什么我懂得的道理那么多，可我就是谈不好恋爱？为什么我没有办法跟我最爱的男友结婚？结婚后为什么我跟老公生活在一起不幸福？为什么老公在我生完小孩之后就对我特别不好，甚至出轨？每每看到很多女性提出这样的问题，我总会感到心痛。

爱情的圆满和家庭的幸福，是很多女人所渴望拥有的。但是在通往幸福的这条路上，又有多少女人走对了路呢？我见过很多女孩，遇到了她们喜欢的男孩，但是在跟男孩相处的时候，要么就是没有底线，毫无原则地对这个男生好。心里想着，总有一天，会把这个男生感动；总有一天，他会知道你的心意，但事实的结果却是，这个男人离你越来越远。

另外一种就是等待，永无止境地等着那个男人，即便对方是一个浪子，是一个飘忽不定的人，你的心里依然盼望他能够回头来找你；依然期盼他有一天能够安定，那样他一回头就能看到你。凭借着一个“傻”字来表达自己的爱意，不仅用错了方法，还挑错了人，所以在现实生活中就有那样一句话——好女孩总是在受伤。

当然，现实生活中还有另外一种女人，她们往往崇尚自我奋斗，经常在追逐自己的梦想，追逐自己事业成功的路上，把自己活活变成了一个女强人、女汉子。她们把自己活到了男人的世界里，

却没有活出女人的风采，如今有太多的女人都是如此，这完全违背了自然规律。

有的女人只想着男女平等、宣扬独立、追求事业上的成功，这本身并没有错。但是如果做得太过极端，仿佛同你身边根本就不需要一个男人，并且还一再地跟男人一较高下的话，那么你就很容易陷入情感误区，从而错过自己的幸福。

所以，在这个世界上特别优秀的女强人们，并不是说她们有多么不成功，也不是说她们懂得的道理少，而是没有认清作为女人的一个优势，也不懂怎样发挥自己的性别优势。一方面想要得到男人的竞争力，另一方面又要享受女人的优势。违反自然规律的结果，只能是在感情的路上受苦。

那是不是说，女人就不能爱情事业双丰收，就不能去拼搏了吗？

当然是可以的。我特别钦佩那些立志奋斗拼搏、追求梦想、实现自我价值的女人，因为她们从一开始就注定选择了一条难于常人的道路，那是一条需要付出更多努力的路，更加要懂得跟自己的性别优势相结合。

而在我们的现实生活中，总会出现这样的两种情况：

第一种就是在你结婚前，男人把你宠上了天，任你胡作非为，你的所有胡闹他都包容。但是你们结婚之后，尤其是在产后，男人却突然翻脸，对你恶语相向，不理不睬，甚至夜不归宿。任你带着孩子，无计可施。在很多女人看来，这种变化是毫无征兆的事，是不能理解的。为什么男人在结婚之前和结婚之后，会有这么大的

差别？

而另一种版本是男人在结婚之前，对待女人就很不错，结婚之后，对这个女人更加宠爱以及呵护，令周围的女人羡慕不已。

那为什么在结婚之前和结婚之后会有如此大的差别呢。

也许你会说可能是男人和女人的思维是不一样的。而我要说的是出现这样的结果，我们不得不说很多事情其实都是种瓜得瓜，种豆得豆的。

有些女孩在恋爱的时候，在结婚之前，认为自己有资本任性，有资本胡作非为，而且还要让男生一再忍让。因为这个时候的女生属于处于优势地位，长得好看，身材又好，自己的价值处于顶点，而男人在这个时候没有车，没有房，没有钱，处于劣势的状态。很多女孩在青春期开始，就一直享受着被追求的待遇，习惯了对男人发脾气，提各种要求，甚至用分手来威胁对方。而男人们通常都会哄着女人，让着女人，此时女人仗着自己的优势，享受这份优待。

但是女人往往会忽略这样的一个问题，就是男女双方的价值会随着时间的关系和处境的不同而发生变化。女人的优势地位不会是永恒的，相反，甚至是非常短暂的，而男人的性别优势则逐渐显现。这是在结婚以后，而且是长期的，尤其是在女性生育完之后，进一步体现出来。

所以如果作为女人的你在结婚之前，在生育之前，一直骑在男人头上。那么在结婚之后，或者说在生育之后，男人就很容易反过来，对你不好，甚至出轨。很多女人在感觉到自己的老公没有之前那样爱自己了，甚至出轨了之后，就会用错误的方式去对待自己的

老公，自以为用谩骂就能骂醒他。这和所有婚姻里的女人一样，都使尽了力气，试图改变自己已经变心的老公，并希望通过那些所谓充满爱意的批评，或者是埋怨，能让对方醒悟，但结果却往往适得其反。因为这些出于爱的批评埋怨，对于男人来说，是一种难以忍受的蔑视，这就更加速了男人想要离开你的念头。因为你没有尊重他，从前没有尊重他，到了现在依然还是没有尊重他。女人视爱如命，男人视尊重如命。就如同女人认为没有了爱整个世界就崩塌了一样，男人则认为你不尊重他，就是在践踏他的心中的最后一道门槛。为了心中最后的一点尊严，他会离你越来越远。

目 录



CHAPTER 1 第一章

不幸的婚姻，究竟谁是受害者	003
女人送礼物，男人不高兴吗	005
或许你是对的，但也不该大声说话	008
男友忘记了你的生日怎么办	011
爱情的本质	013
婚姻的本质	016
为什么要让男人来追求你呢	019

CHAPTER 2 第二章

在爱情里，贪心就是玩火	027
“我没有衣服穿了”	031
为什么男人和女人理解的信息不一样	034
嫁给爱情是天底下最幸福的事吗	037

CHAPTER 3

第三章

男人的长期关系和短期关系	045
如果把爱和尊重进行调换	049
冲突让男人感觉不到尊重	053
发生两性冲突时，女人应该做些什么	056

CHAPTER 4

第四章

如何衡量双方的价值	063
有魅力的男人不会与特别平庸的女人结婚	066
怎样才能找到合适的对象	074
在哪里容易找到心仪的异性	077
什么样的女人容易被男人骗	082
“老公你对我真好”	083
我是你的女人	086
撒娇女人更好命	089
男人更爱愿意AA制的女人	093
“我尊重你，但我不爱你”	094
显而易见等于视而不见	096

CHAPTER 5

第五章

面对表白如何正面回应，让关系更进一步	101
交往初期如何让男人更爱你	105
两性之间的说话技巧	108
学会抓住男人的心	112
如何向男友提出见家长	115

CHAPTER 6

第六章

无法抓住爱情的女孩，存在哪些问题	125
男人最怕“恨嫁女”	131
情侣之间为了什么而争吵	134
两性交往中，如何让男方不触及你的底线	137
如何有效地实现和平分手	140
男友想分手，你该怎么办	144

CHAPTER 7

第七章

女人有钱，是否重要	149
分手后发现怀孕怎么办	152
为什么有些凤凰男可以打败富二代	154
女人应该嫁给生活，还是嫁给对的人	156
男人的占有欲就等于爱吗	161

CHAPTER 8 第八章

分手一定要有仪式感吗	167
两个人开始的时候用了错的姿态	170
闺蜜并不是你爱情的救命药	172
总是忘不掉他	175
他的前女友回来了	178
该过去的就让它过去吧	181
分手的时候要理智	185

CHAPTER 9 第九章

在感情破裂的边缘，如何聪明地止损	191
在情感危机中，如何做到反击	194
将家庭暴力扼杀在摇篮中	198

CHAPTER 10 第十章

婆媳关系的基本原理	203
富家媳妇，穷婆婆	205
婆婆是个小心眼怎么办	207

第一章

恋

生

Chapter 1



不幸的婚姻，究竟谁是受害者

“怎么样才能让他重新爱我，就像我还爱着他一样？”这是我在从事婚姻挽回工作这么多年以来，那些作为妻子的女人们问我最多的问题。她们对着我，一边流着眼泪，一边诉说着她们在婚姻中的痛苦时，我的内心也同样非常痛苦，为这样的女人流泪，也心疼这样的女人。我知道她们是那样重感情，很多的故事我都是一边流着眼泪，一边听她们说完了的。从我刚开始从事婚姻咨询的时候，我就开始对那些男人们、丈夫们产生了厌恶。我会想为什么会有这样的男人，他们为什么不明白自己对妻子做了些什么？为什么要去伤害那样爱自己的妻子？为什么丈夫们可以那样去伤害自己的妻子？而我也非常想要找到一种方式，帮助那些在痛苦之中的女人们、妻子们，让她们的丈夫能多爱她们一点。

不幸的婚姻会造成什么样的后果？我小的时候就深有体会，因为我曾经就是一个不幸婚姻家庭的牺牲品。在我很小的时候，我的

父母就经常发生争吵，打架更是家常便饭，可以说我的整个童年就是在他们没有休止的争吵和让人无法呼吸的氛围中度过的。我见过的那些场面，就像烙印一样，永远地留在我心灵最深处，而小的时候我经常伴随着泪水入睡。那样印骨子里的痛苦，那样刻骨铭心的回忆，我至今难以忘记。

现在的我回想起父母那段不断争吵的日子，我突然明白了他们为什么不幸福，我明白了他们不断争吵的根本原因。童年时期，我就一直在思考父母是在哪里出现的问题。我知道他们并不是故意为了伤害对方，而打击彼此的。可是，他们从未做过任何的改变，哪怕是一点点。