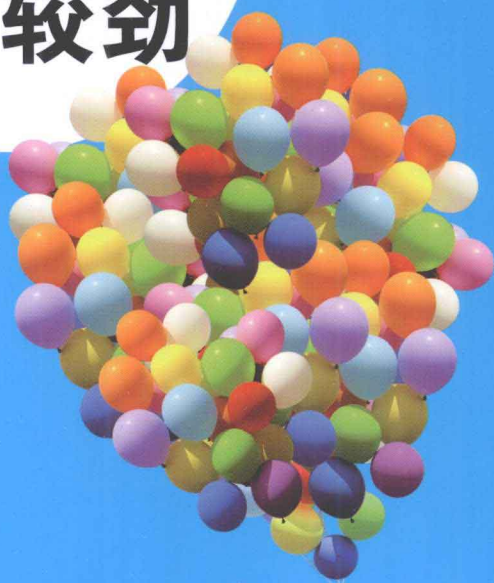


找回在爱中迷失的自己

别跟幸福较劲

赵广娜/著



在爱情的十字路口
你找到了幸福的方向了吗？

女人喜欢被宠，被哄，被捧在手心里，被抱在怀里。
男人喜欢被崇拜，被哄抢，被一个女人依靠。

男人那点心思，女人那点心计，幸福55计，教你活得精彩，爱得明白

点亮幸福爱情的枕边书，没有不幸福的爱情，只有不聪明的相处方式

 文匯出版社



常州大学图书馆
藏书章

找回在爱中迷失的自己

别跟幸福 较劲

赵广娜 / 著

图书在版编目(CIP)数据

别跟幸福较劲/赵广娜著. -上海: 文汇出版社,

2013. 9

ISBN 978-7-5496-0940-6

I. ①别… II. ①赵… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第144984号

别跟幸福较劲

作 者 / 赵广娜

责任编辑 / 乐渭琦

特约编辑 / 常军妮 瑞 霞

装帧设计 / 多多设计

出 版 人 / 桂国强

策 划 / 新萌文化

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 茂名市永达印刷有限公司

版 次 / 2013年9月第1版

印 次 / 2013年9月第1次印刷

开 本 / 889×1194 1/32 字数 / 240千 印张 / 9

书 号 / ISBN 978-7-5496-0940-6

定 价 / 28.00元

Contents

[目录]



PART 01

一对一的致命攻击：为什么越是相爱，越是相互伤害

- 真相：吵架本质是一种“杀熟”行为 / 002
- 适度的争吵与伤害，正是试探爱的手段 / 007
- 达不到你的期望值？可能是你太贪心了 / 013
- 一个人吵架的模式，正是他内心需要的反应 / 018
- 可能是对方的坏态度“激起”了你的“斗志” / 023
- 真正想分手的人不会用“吵架”达到目的 / 027

PART 02

浪漫中的权利争夺战：到底你听我的，还是我听你的

- 为什么我要让步 / 032
- 先动优势：“主动”也是一门艺术 / 037
- 真爱的前提不是占有，而是彼此平等 / 042
- 聪明人从不企图在爱情中争夺主导权 / 047
- 不是每件事情，都可以上升为“爱不爱” / 051
- 学会暧昧地矜持，让他保持进攻状态 / 056

PART 03

当情绪化遇见理智化，你什么时候才跟我说对不起

- 相爱也是两个人：尊重和你不一样的逻辑 / 062
- 有时候，宽容比改造更重要 / 068



即使形影不离，也要让彼此有自己的空间 / 073

笑着收场，吵架中运用幽默技巧 / 078

充分利用现代化工具：发短信、写E-mail…… / 083

无论何时，“对不起”都是最好的解决办法 / 087

PART
04

当争吵按下replay：重复争吵，谁是最后的胜利者

男女心理特点差异，是“较劲”的主要原因 / 092

争吵有法：从对方的招数找对策 / 098

博弈需要耐性：有耐性才能Hold住爱情 / 103

吵架也是沟通：先认错的人比较占上风 / 109

别以“我都是为你好”在对方的世界里横冲直撞 / 115

PART
05

爱情冷暴力：爱的反面不是恨，而是冷漠

“冷战”最容易造成对对方的漠视 / 122

有的放矢地沟通，更能让感情保持热度 / 126

改变冷战状态：打破原有的平衡关系 / 129

小问题不解决，放几天就会成为大问题 / 133

结束冷战的方式：一种是妥协，另一种是决裂 / 138

建立规则，不要好了伤疤忘了疼 / 142



**PART
06**

较劲也要有效率：爱人之间不可不知的吵架原则

- 吵架也有隐私权，不要让其他人介入 / 148
- 别做沉默的羔羊，保证顺畅地沟通 / 153
- 不论爱得多深，记住一点，谁都可以说“No” / 158
- 事情确证了再吵，不要仅凭自己的怀疑 / 163
- 言和要讲时机和策略，伺机而行是关键 / 168

**PART
07**

吵架也是分段位的：这些错误千万不能犯

- 说出你的想法，拒绝林黛玉式争吵 / 174
- 不要无限度容忍，相爱是包容不是纵容 / 179
- 一走了之是最消极的处理办法 / 184
- 不要轻易说出或者逼对方说出吵架关键句 / 188
- 争吵冲动会让成熟的关系受到破坏 / 193
- 不要再为吵架的事做诸多解释或辩护 / 197

**PART
08**

我们和好吧：跟谁较劲，别跟幸福较劲

- 小吵是发现对方优点的重要途径 / 204
- 如果还是不可避免地吵，那就先不要随意插嘴 / 209
- 针对两人的不同之处，找到妥协配合的方式 / 214



你选择永远胜利，还是选择拥有一段好关系 / 219
若你是36号的脚，就不要羡慕人家有41号的鞋 / 225

PART
09

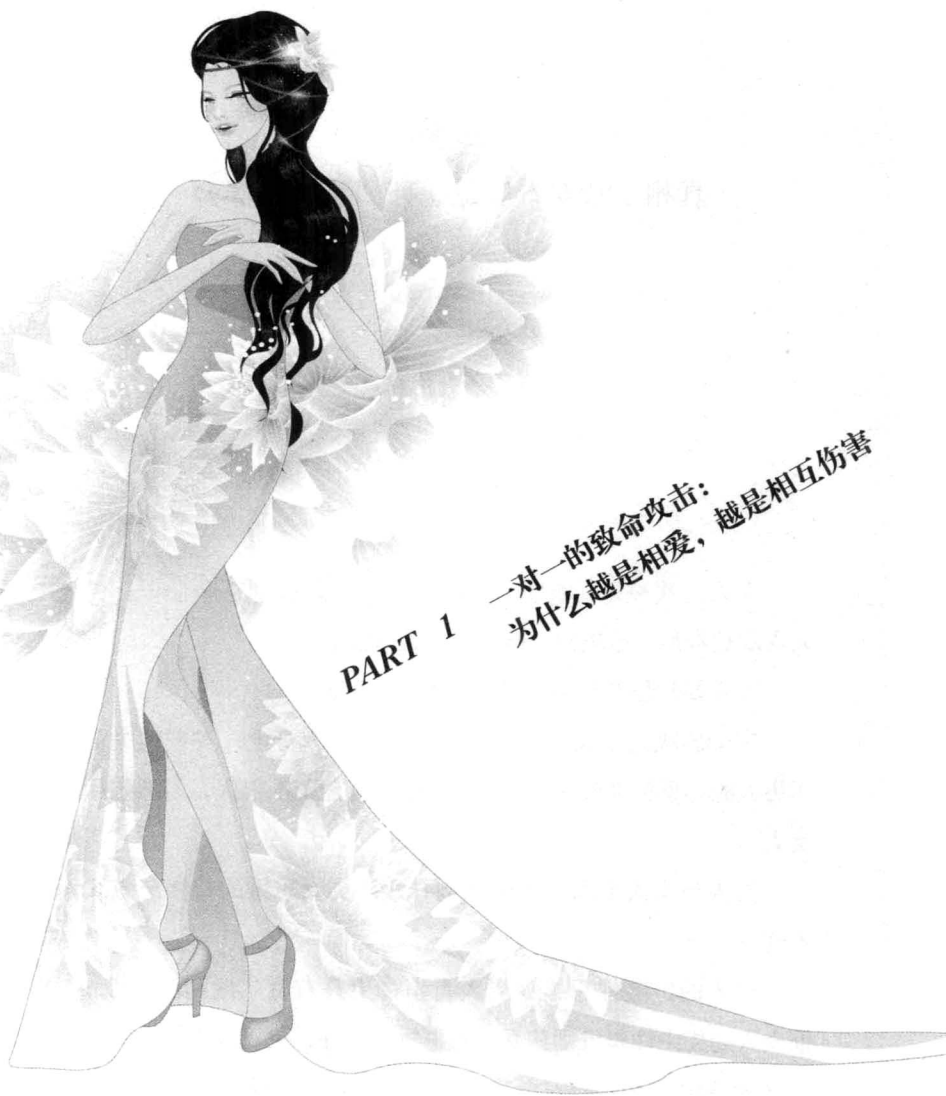
结婚的N种可能：爱到不想分开了，那就结婚吧

“裸婚”不可怕，可怕的是听天由命的态度 / 232
“二婚”这个标签，摘不摘不重要，戴不戴才重要 / 237
异地婚姻是危险爆炸物，尽快解决才是办法 / 242
豪门是让你自豪，但是你得掂量一下自己的分量 / 247
高富帅的爱你能否接受，关键在于你自不自信 / 251

PART
10

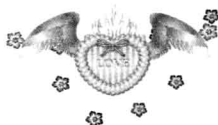
婚姻里的别扭事：结婚不是终点，是起点

老公的虚拟出轨，需看得清，更需认得清 / 258
用“小三”的套数，走佳妻的路 / 263
钱等于权，没有挣钱能力，你就只是个宠物 / 268
对方一时被噎住了，像遭遇了“真相帝” / 274
男人是天性叛逆的机器，只能改良，不可改造 / 278



PART 1 一对一的致命攻击：
为什么越是相爱，越是相互伤害

真相：吵架本质是一种“杀熟”行为



女人喜欢被宠，被哄，被捧在手心里，被抱在怀抱里。男人喜欢被崇拜，被哄抢，被一个女人依靠。

女人要的是安全感，男人要的是实在感。

安全感决定了女人的心思总是放在男人身上，实在感决定了男人的心思总是放在事情上，这事情涵盖范围很大，当然包括女人。

男人与女人不同的生理结构导致了男女思维的特性与方式不同。

男人的扩散性思维令男人看事物更具有宽广性和深远性；而女人的集中性思维则使女人看事物更专注，更重视细节性。

爱情中，女人的安全感从男人身上获得，获得的手段以交流为主。

女人们总是以纠结许多细小零碎的问题来引起男人的重视，

男人们总是觉得女人在故弄玄虚、胡搅蛮缠、没事找事！

这就注定了男女争吵的内容不会那么有营养，却“此恨绵绵无绝期”！

有调查显示，情侣间的吵架，绝大部分是鸡毛蒜皮的小事。但因这些小事而导致分手的，却多得不胜枚举。

那天，参加某朋友的朋友的生日 Party，原本我不过是跟着捧场，凑凑热闹。事实上，这次的热闹却凑得实在不巧。

派对进行到一半，寿星和他女朋友就开始了争吵。刚开始是低头小吵，随后变成大声争执，到后来，女友怒摔东西，愤然离场。所有人都看着男人，看他作何反应，以为他会追出去。

可是他没有。

悲愤的寿星搓着手掌，痛苦异常地说：她总是喜欢无理取闹！

我直接问他，他指的女友“无理取闹”是什么意思？

他开始跟我倾诉。

譬如，一早，她就坐到他身上，揪起他的耳朵，要他说一百次“我爱你”，就因为头晚他无意中说梦话，念叨了初恋的名字。

譬如，她生日那天，他忙工作晚归，却找不见她的踪影，打了N次电话，才知道，她在酒吧里请所有男同事彻夜喝酒！

譬如，上星期，他心情不好，对她说话语气重了，她发起火来，把他的笔记本电脑藏进冰箱冷冻室里，致使他电脑里的所有重要资料 and 文件都冻成了“雪碧”。

朋友的朋友告诉我，每次出了事情，他都竭力抑制情绪不想

跟她吵，想通过讲道理、摆事实的方式来说服她安静，后来连心理医生的职业说辞都用上了，还是没有用。

他问我，说梦话谁控制得了。他拼命工作还不是为了给上司一个好印象，还不是他想早些做出成绩，买房买车娶她！可她就是这么不讲理！只要有什么不顺她心意的，丁点大的事情她都跟他吵！真是莫名其妙！

我忍不住发笑，问他：爱情需要讲理吗？

爱情不是诉讼法案，不是计算机程序，更不是售后服务部！
爱情不讲理，更没有道理可讲！

爱一个人接受的不只是她给你的好，还有她给你的“坏”。
这个“坏”里面，当然包括荷尔蒙主宰的情绪挑战。

一个爱你的女人，或许不会因为门口堆积如山的垃圾袋跟邻居争吵，却很可能因为你扔在地板上半天不洗的臭袜子而停了你当天的晚餐。

一个爱你的女人，或许不会为了 50 元假钞跟摊主大吵特吵，却可能因为你买了比以往便宜 5 毛钱的卫生巾而让生理期的激素大肆波动，跟你对着干！

有人说，爱情让人智商倒退，其实同样倒退的还有情商。

恋情甜蜜的时候，男女间的博弈，或许还有那么点意犹未尽地相互引逗，动辄使出些许手段一试对方的情商，可是甜蜜期一过，小革命歌曲就奏响了！

男人开始忙碌，对女人有了忽略；女人开始警醒，对男人

有了计较。

吵架应运而生。

在外人眼里，她可以是温文淑女；但在你面前，她放松、真实，还带着点并非良家妇女的痞子味，敢给你看素颜，敢给你摆臭脸，敢对你说五个字以上的脏话，敢在你面前正气浩然地看毛片！

悲愤时，她随手拿起一样东西就掷出窗外！

你惹她生气时，她敢用一整杯的鲜牛奶泼你这个一米八五的健硕肌肉男！

换个人，她敢吗？！

她用坏脾气、坏情绪来挑战你的承受底线，或是激发你的反应弧运转速度，你要问为什么，我只能告诉你，因为她跟你熟。

因为跟你熟，她便仰仗你们之间的柔情蜜意、细腻温存对你为所欲为。

这种仰仗，是好的，也是坏的。

就像小孩子摆弄着手里的玩具枪，很刺激，很有趣，可若是真的开枪伤了人，就不好玩了！

我不在乎你，才懒得跟你吵；我跟你吵，是向你证明我有多重要。

这种证明方式，显然是闪着火花的导火索，既美丽又刺激，带着高系数危险的悬疑。

不然怎么有首歌就唱，“我最深爱的人，伤我却是最深”。

成也是它，败也是它。

情侣之间的PK，男人取胜靠体力，女人取胜靠心计；男人

用体力证明实力征服女人，女人用心计来套牢男人。

女人管不住嘴，心计浅又爱冒险，所以千万别把吵架当成管束男人的利器，否则，那样只会让你越“杀熟”，“杀得”男人对你越“不熟”。

适度的争吵与伤害，正是试探爱的手段



我曾感受过中医按摩的魅力。

穿着白大褂的按摩师，大手指在我身上一按，我惨烈的叫声险些让隔壁床上的闺蜜误以为我遭到了暗杀！按摩师的手法真是厉害，按穴位按得准，力道也狠！我疼得满头大汗，按摩师也忙得满头大汗。

虽然当时的按摩让我疼痛不已，但当我离开中医馆后，却深切地感到，当时被按得疼痛的地方，之后却让我感到异常舒服。

我还记得，按摩中按摩师给我讲解了“不通则痛”的道理。按哪个穴位痛，就说明哪个穴位不通，穴位不通，脉络阻滞，长此以往，就会在体内种下各种健康隐患，而这正是造成现代人呈现大比例亚健康状态的主要原因。

人体的健康需要脉络畅通，男女之间的情感又何尝不需要如此呢？

前不久，我接过这样一个案例。

一位姓张的先生刚走进我的咨询室，就给我一种乌云盖顶的感觉。

他说的第一句话令我印象深刻——我的女友是疯子。

我问他为何这样说，有什么依据。

他给我举了几个例子，譬如：他怕吃辣的，女友却总是在给他做的三明治上抹很多辣椒酱；他好几次从不同的上衣口袋里摸到女友偷偷放进去的保险套；女友会忽然大半夜跑出去给他打电话，叫他五分钟之内开车接她回去。

还有，上个星期女友过生日，在他家办生日派对，请来了不少朋友和同事。派对结束时，女友送给每个人一张卡片，卡片上居然黏贴着他与她只穿着内裤的床照！这令一向很注重交际形象的他崩溃了一个多月！

更令他吃不消的是，前不久，他刚准备参加一次很重要的会议，女友打来电话，告诉他，她正在欣赏某处美丽清新的田园风光，如果他想拿回那份策划书，就要答应陪她在这里度假一星期，不然，他就别想知道策划书在哪里！

他慌忙翻开自己准备了一个月的策划书，发现果然被女友掉了包！

当然，为了开会，他服软了，马上答应她的要求。随后女友告诉了他策划书的藏身之处，可是最终他还是因为交通堵塞错过了良机，结果被上司狠批一通！最让他痛心的是，上个月，上司

还找他谈话，有意升他的职，这次失误令他的升职梦彻底破碎了！

那天，他们大吵了一架，女友哭哭啼啼地从公寓里跑出去，不一会儿，又哭哭啼啼地跑回来。

从那以后，女友的疯狂变本加厉，一天，他突然发现，他手机里所有女同事的电话都被女友删除了！

他拿着手机质问女友，女友理直气壮地告诉他，这是为了保卫爱情！

他真的要被女友逼疯了！

我禁不住问张先生：除了那次因为策划书发生的激烈争吵，你是如何应对女友前面那些行为的？

他皱着眉，哀叫着：忍哪！谁叫她调皮，没分寸，是小孩性格！我总不能跟她一样胡闹！

我不禁也想叫出来：哦！天哪！不胡闹，难道就不交流吗？

人的忍耐力是有限的，再悲苦再能隐忍如祥林嫂，忍多了，崩溃了，也会挥斧砍那土地庙的高门槛。

其实在我看来，张先生的女友带着点泼辣、野性、小疯狂与小可爱。事实上，像她这种喜欢给情人一点小痛苦、小焦灼、小折磨的心理，每个女子从青春期，甚至过了哺乳期都会有。这样的女友放在影视剧里一定很出彩，当然放在现实生活中，处理不好就会徒增许多意外和烦恼。张先生就是这样的例子。

男人有度量、懂忍让，这是优点，但这不等于你要做一根干燥绝缘的爱情木头。

你以为，自己干燥了、绝缘了就真的和谐了？事实上，这种状态一点都不靠谱，说不准哪天，天干物燥，你自己就先燃烧起来了！

当你的情人跟你调皮，耍脾气，搞破坏，玩猜忌，甚至设置迷局，搞周边清扫，你却自始至终都像结实的钢筋混凝土一样连一道缝都不开，请问，你的情商究竟跑到哪儿去了？！

爱情是两人心理碰撞越激烈才越融和的对手戏，彼此不该为了和谐融洽而失掉了相互间的互动联系。

她用辣椒酱辣你，你就在她面前装可怜、博同情，或者跑过去对她小小惩罚。她把保险套塞得每个口袋都是，你就认为那是她给你的性暗示，晚上可以主动突击她。

当你的情人频频出招，而你却缩在一角，她的小刺激小疯狂没能达到试探效果，那么好，下一次，再下一次，她所要做的就很容易超出你可能接受的范畴，那么争吵在所难免，因此分手也并不为奇。

我们往往以为，对于爱情，最可怕的是失去，其实，多少无疾而终、有疾而终的感情都告诉我们，不冷不热、不痛不痒、波澜不惊，才是一段爱情最致命的隐伤。

爱情需要互动，需要情趣，甚至为了互动与情趣，有事没事地我刺激你一下、你折磨我一下，来来往往，才会越发觉得，彼此是如此相爱，如此在乎对方。

否则，哪一天，我们都不疼不痒了，就像是不知道自己身上多少个穴位经络已经出现了“不通则痛”的情形，那我们的爱