



爱情百科全书 现代情感圣经

我的爱情

永远怦然心动

姚远方 著


I LOVE YOU

我的爱情永远怦然心动

姚远方 著



百花洲文艺出版社

BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的爱情永远怦然心动 / 姚远方著. ——南昌: 百花洲文艺出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5500-0996-7

I. ①我… II. ①姚… III. ①散文集 - 中国 - 当代

IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 125511 号

我的爱情永远怦然心动

姚远方 著

出版人 姚雪雪

责任编辑 郑 骏

美术编辑 郑 健

制 作 董 运

出版发行 百花洲文艺出版社

社 址 江西省南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼

邮 编 330038

经 销 全国新华书店

印 刷 北京兴湘印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印张 17.5

版 次 2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

字 数 280 千字

书 号 ISBN 978-7-5500-0996-7

定 价 29.75 元

赣版权登字 05-2014-157

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzw.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

前 言

“我能想到最浪漫的事,就是和你一起慢慢变老,等到老的哪儿也去不了,你依然把我当成手心里的宝……”

有多少人想要的爱情是直到双方老去,还能一起牵手散步;直到青丝变白发,还能一起并肩看夕阳;直到岁月流逝,彼此依然可以深情凝视;直到生命到了尽头,爱情依然鲜活……

人们给婚龄取了不同的名字:1年为纸婚,2年为杨婚,3年为皮婚,4年为丝婚,5年为木婚,6年为铁婚,7年为铜婚,8年为陶婚,9年为柳婚,10年为铝婚,11年为钢婚,12年为丝婚,13年为丝带婚,14年为象牙婚,15年为水晶婚,20年为瓷婚,25年为银婚,30年为珍珠婚,35年为珊瑚婚,40年为红宝石婚,45年为蓝宝石婚,50年为金婚,55年为翡翠婚,60年为钻石婚,70年为白金婚。

为什么要给婚龄取这样的名字呢?

实际上,这些名字都是有其特定含义的:1年称纸婚,意为最初结合薄如纸;2年称杨婚,意为象杨树叶子一样飘动;3年称皮婚,意为像皮革一样有点韧性;4年称丝婚,意为紧紧地缠在一起;5年称木婚,意为已经如同木质样坚硬;6年称铁婚,意为夫妻感情牢固如铁;7年称铜婚,意为比铁坚韧而不易生锈;8年称陶婚,意为如陶瓷样坚硬美丽;9年称柳婚,意为如垂柳样摇摆不屈;10年称锡婚,像锡器柔韧不易破碎;11年称钢婚,意为像钢样坚硬不锈;12年称链婚,像铁链样扣一起;13年称花边婚,意为不但坚韧而且很美;14年称象牙婚,意为时间越久越晶莹美丽;15年称水晶婚,意为透明晶澈而光彩夺目;20年称搪瓷婚,意为光滑无瑕但需防跌;25年称银婚,意为婚姻恒久第一大庆;30年称珍珠婚,意为美丽珍贵使人艳羡;35年称珊瑚婚,意为嫣红而宝贵;40年称红宝石婚,意为更名贵难得;50年称金婚,意为婚姻恒久第二大庆;55周年称翡翠婚,意为如同无价之宝;60年称钻石婚,意为人生难得最隆重庆典;70年为白金婚,更为世间之难得。

我的爱情永远怦然心动

有多少人向往着能和伴侣一起走向银婚、金婚、钻石婚,乃至白金婚,但又有多少人能经得起婚姻的繁琐和岁月的磨砺,能让自己的爱情从恋爱起一直保持新鲜?

年少时的爱情,不涉及柴米油盐酱醋茶,可尽情花前月下,可想方设法创造浪漫,但时间一长,新鲜感没了,激情褪去了,爱情之火也就渐渐熄灭了。

结婚后的爱情,更是很少有人将其当回事。进了婚姻的围城,男女双方都松了一口气,像是买了保险,不再患得患失,激情成了奢侈品,婚前的体贴关心也被婚后每天饭前的争吵、饭后的冷战所代替,爱情,早已不知道去了哪里。试问,这样没有爱情的婚姻,又能维持多久?

有人说,婚姻是不需要爱情的,但如今高居不下的离婚率给了我们一记当头棒喝。为什么越来越多的人在好不容易结婚后,却选择了离婚?离婚的原因多种多样,但归根结底,大多是因为婚姻中没了爱情。

再看看那些每天争吵不休的夫妻、那些看似相敬如宾的夫妻,还有那些“面如死灰”的夫妻,他们的生活肯定不幸福,因为,他们丢掉了爱情。

爱情,是人世间最高贵的一种情感,它能让枯萎的花重新开放,能让两颗陌生的心彼此靠近,能让平淡无奇的生活刹那间变得五彩缤纷,不论是恋爱还是婚姻,我们都需要爱情。

有人说,谁不想拥有爱情,可是两个人在一起时间久了,爱情自然就淡了,哪能一直保持热恋时的状态?

一座花圃,如果你播完种之后就不闻不问,任其自生自灭,不用心修剪,那么你是无法见到美丽的花朵的。爱情也一样,不是只要有爱的种子就足够了,而是需要我们用心经营,细心打理,才能让我们的爱情时刻保持新鲜,爱情之花常开不败。

本书通过一个个鲜活生动的爱情故事来告诉读者如何将自己的爱情保鲜,让读者在读故事的轻松氛围中受到心灵的触动,明白爱情不仅需要彼此吸引、需要激情、需要时刻关心对方、需要包容对方的坏脾气、需要付出、需要浪漫,更需要双方互相欣赏、共同承担、改变自己、放下虚荣、控制自己的情绪,让读者更加清楚在面对现实与爱情时该如何选择,给读者在面对爱情的考验时不轻言放弃的勇气,而不是消极地接受命运的安排。

读完此书,相信读者会得到启发,学会如何保鲜爱情,不论是恋爱,还是婚姻,都能让自己的爱情之树常青。

目 录

第一章 吸引力——爱情的润滑剂

我们爱情生活缺了啥	001
爱情它没有固定的模样	004
相遇的眼光胜过万语千言	007
初恋的味道	012
距离产生吸引力	015
让你的爱情五颜六色	019

第二章 激情涌动,爱情才能时时保鲜

爱情里,不能没有激情	023
爱情,在路上	026
主动制造激情	031

第三章 打破爱情宿命论

相信爱,爱就会到来	035
只要爱,一切都刚刚好	038
别错过最美的爱情	042
未婚男与离婚女的爱情	045
复婚	050

第四章 心灵的沟通 灵魂的伴侣

爱是你的唠叨,我的沉默	054
爱情,不需要智商	057
精神远比物质重要	059
只有死别,没有生离	061
爱,是千回百转	064

第五章 恋爱就是一场风花雪月的旅行

那一枚“玉”戒指	070
爱情,是公交车上的旅行	073

爱情,是一场赌博	076
跨越年龄的爱情	081
走吧,我带你去旅行	084

第六章 爱情的梦想与现实

被典当的爱情	089
挺过去,现实就变成梦想了	091
爱就爱到底	095
选择爱,还是被爱	097
剩女的爱情	100

第七章 学会改变自己

找到自己的问题	103
你给的,是不是对方想要的	106
学着做个“笨”女人	108
爱,是自己的事	111

第八章 打破七年之痒的魔咒

是谁制造了七年之痒?	115
我等你回来娶我	118
让爱持久保鲜	121
不要靠的太近	125

第九章 关心彼此,时时注入保鲜因子

关心对方,从细节做起	127
一只爱情鸟	129
纠缠的幸福	131
盲人的爱情	135
谎言里的爱	139

第十章 珍惜美好回忆,学会包容

既然珍惜,为何不让对方知道	144
爱,就勇敢挽回	146
原谅你一次	148

我记得你对我的好	152
爱,是把握当下	154

第十一章 控制情绪,永远感恩对方

你的爱情,危机了吗	159
控制情绪,学会感恩	163
气急败坏时,先躲起来	166
爱情没有合不合适	168
因为爱情	171

第十二章 真爱不计成本,值得永远拥有

几秒却是一生的爱	174
无力却坚定的牵手	176
付出爱,享受爱	178
为爱放弃全世界	180
谁说娱乐圈的爱情不长久	184

第十三章 放下虚荣,快乐享受爱情

丑女孩也有爱情	189
普通人的爱情更幸福	192
低下头,拥有爱	195
简单爱	199

第十四章 共同承担,共同面对,相濡以沫

摄影师变新郎	203
爱,是共同面对	206
我不饿	208
地震时的爱情	211

第十五章 爱的内涵不是索取

谢谢你,好心的大哥	216
爱,是最清苦的莲心	220
有爱,付出就是甜蜜	222
我不过是尽了本分	224

爱,是甘愿付出	227
---------------	-----

第十六章 信任、付出、行动与爱

有备胎,没真爱	233
爱,不是考验,是呵护	235
爱是良药	238
爱,是一辈子的	241
我相信,你在向我走来	244

第十七章 寻找并欣赏个性的你

别在爱情里丢了自己	248
自爱之后方能他爱	250
找回自己	256

第十八章 永远地为爱情浇水施肥:爱情之树常青

素时锦爱	259
这一世,有你的爱就足够	261
老太婆也是美女	264
爱要用一生来呵护	266

第一章 吸引力——爱情的润滑剂

爱上一个人,也许只需要片刻,电光火石的一刹那,便坠入爱河。互相吸引,是爱情产生的前提,但并不是有了爱情就不再需要吸引力。彼此过于陌生,自然不会有吸引力,也发展不出爱情;而彼此过于熟悉,太过了解,没了神秘感,也会没了吸引力,爱情也会随之枯萎。吸引力是爱情的润滑剂,能让爱情既有神秘感,又有亲切感,这样的爱情,才能时刻有新鲜感,也才能长久。而要培养爱情的吸引力,首先要从自己做起。

我们爱情生活缺了啥

没有恋爱的人,向往爱情,这是人之常情,我们都能理解,而且赞同;可是如果恋爱或婚姻中的人向往外遇,就会被人唾骂,认为此人道德败坏,伤风败俗。但有调查发现,在现实生活中,不管男人,还是女人,都向往能有一次浪漫的激情碰撞。

一位外国女性在中国居住了一段时间之后,突然恍然大悟的对朋友说:“我终于知道为什么中国男人为什么不浪漫。”朋友以为她研究出了什么惊世骇俗之理论,迫不及待地问她为什么,她回答说:“因为中国女人喜欢穿睡衣上街!”

在中国,随处可见穿着睡衣上街的已婚女人,这一点都不稀奇,但外国人却非常不能理解,因为睡衣是在家里穿的,绝对不能穿着睡衣跑到外面去。这也反映出一个问题:中国的女性在结婚之后就不再注意自己的外表和形象了。

中国女性在婚后开始不注意形象,不化妆,不理发,不买衣服,除了上班下

我的爱情永远怦然心动

班,就是围绕着孩子转;而外国女性则不然,婚后的她们更加注重打扮,更加在乎保养,更加优雅,岁月给她们的不是风霜,而是对生命的又一个升华的理解,在国外经常会看到一个50多岁的时髦老太太坐在咖啡厅里喝咖啡,这在中国是非常罕见的。

男人之所以出轨,往往是因为他们感到婚姻关系中缺少点什么。即使一个女人再有才华,再善良,但是男人的好感往往只来源于她的长相和身材。结婚以前每日精心的打扮,到婚后不出门就不洗脸的恶习,买酱油也懒得将睡衣换下来,整天和锅碗瓢盆还有孩子的吃喝拉撒打交道……结果,在男人看来,生活没了一点生气和激情。

美国佛蒙特州的婚姻家庭专家伊斯雷尔·赫尔方认为产生这一问题的原因是,男人没有在之前的(婚姻)关系中获得关注和亲密感,而这恰是他们一直所期望的。这个原因对女人也适用。

“你为什么就不能为我做出一点点改变?你到底爱不爱我,爱不爱我们这个家?”当小菲看到老公又坐在电脑前打游戏时,忍不住又开始冲老公发脾气。

面对老婆一次又一次的唠叨,小菲的老公也开始反击了:“你为我改变一点点了吗?”

小菲举了很多例子来证明她已做出了巨大的牺牲:她想做丁克的,而他的全家人都喜欢孩子,于是她生了儿子;她承担了婚前不用承担的众多家务,包括给地板打蜡,她负责照料他上门的亲友,包括招待他进京求医的姨夫在他们家住了两个月……

“这些改变都不是我迫你做出的,”小菲老公辩驳说,“要孩子是32岁以后你自己的母性有了觉醒,认为有孩子的人生才是完整的人生;承担家务是因为你本身是完美主义者,任何一个保姆做家务事,你都认为不如你周到;往来的亲友本来可住在离家不远的招待所里,但你认为这样一来,该笔开支必要由我们来负担……”

小菲哑然失笑,怎么老公一开口反驳,都变成她没理了呢?

“你指责我不愿做出牺牲和改变,说具体一点,我想知道你究竟在哪里对我不满意?”

面对老公的追问,小菲差点脱口而出:“这还需要我来谈?你一点自知之明

都没有！”不过想到既然是对话，就必须付出耐心，便一一指出来：“你在沙发上与儿子一起吃着薯片后，从不打扫薯片的碎屑，你每天回到家什么都不干只是打游戏，你不是天天洗头而是三天才洗一次，我已经对你说过多次，我讨厌枕头上的头油气息，还有你屡屡忘了按时去交手机费，导致我的手机在关键时刻被停机……”

“这都是些什么鸡毛蒜皮的小事，至于这么小题大作吗？我怎么不爱你了？我每天辛苦赚钱不就是为了让你和儿子过得更好吗？这不就是在爱你、爱儿子、爱这个家吗？真不知道你每天纠缠在这些细枝末节上做什么！”小菲老公对老婆每天在这些小事上找他麻烦很是不耐烦，他觉得小菲已经不是以前那个讨人喜欢的老婆了，而变成了一个不爱打扮又喜欢唠叨的黄脸婆。

小菲和老公的交谈已经无法继续下去了，生气的小菲回到卧室独自哭泣，而她的老公依旧在客厅玩电脑游戏。

后来，为了躲开小菲每天的唠叨，她的老公每天都很晚回家，尽可能多的去出差，久而久之，两人的矛盾越来越深，也越来越少沟通。在一次又一次的争吵之后，小菲的老公开始向往能在出差或应酬的时候寻求精神寄托。而此时的小菲，还每天忙得跟陀螺一样，忙了工作忙家里，顾不上梳洗打扮，脾气也越来越差。

表面上看是因为小菲越来越不顾自己的形象，不再像以前那样漂亮，而且喜欢唠叨，脾气差，但归根结底，是因为小菲和老公之间已经没有了爱情的吸引力，彼此缺乏必要的沟通和新鲜感，所以才导致两人的关系越来越差。

女性的行为准则是：习惯将“细节上是否为我着想”，放大成“爱不爱我”，而男人并不那么认为，他认为“只要关键时刻与你在一起，这就是爱”。这种思维方式上的巨大差异，也是导致女性认为“婚姻没劲”，“婚姻内部也很寂寞”的重要因素之一。因此，上述案例中的女主人公小菲对自己的婚姻绝望了。

男女双方失去了对彼此的吸引力是导致其感情冷漠的关键因素之一。两个人一起，如果缺乏了解和新鲜感等，感情出现危机将不是个梦。而男女之间若想持续保持对对方的吸引力，就需要让爱情时刻保鲜，这样才能让爱情生活更加幸福美满。

爱情它没有固定的模样

你眼中的爱情是什么模样的？是梁祝化蝶？是郎才女貌？是举案齐眉？还是相濡以沫？

很多人在找对象时，会罗列出许多条条框框，信誓旦旦地说一定要找符合这些标准的人。

小敏在一次同学聚会时，听别人说起大学同学张亮结婚了，而新娘，就是一年前她见过的那个女子。说到这里，大家都唏嘘不已，因为谁都没想到，张亮会娶那个女子。

小敏还记得，那时很多大学同学都在这个城市，聚会自然是少不了的，很多男生都是带女朋友一起来，张亮也不例外。但当他第一次带着女朋友出现在大家面前时，所有人都觉得他们两个不般配，而且看起来很不协调。张亮是那种高大帅气的男孩子，而他的女朋友，虽然不能说长得丑，但却是一张不易亲近的脸，不苟言笑。

虽然其他人热情地和她寒暄，但心里多少有些不喜欢她。后来，小敏又听说，张亮的女朋友离过婚，两人的相识很偶然，但很快就走到了一起。之后，每次吃饭、聚会，张亮都会带她前来，尽管有几个心直口快的同学直接说不希望再看到她出现，但他还是一如既往得到哪里都带着他。不管在谁面前，张亮从不掩饰他对女朋友的呵护和疼爱，从不避讳别人的眼光，也从不在意别人的说法。

后来，小敏离开了那座城市，和同学们的联系也就渐渐淡了，直到这次聚会，才得知张亮结婚的消息。她起初惊诧，后来想想就释然了，爱情本就没有固定的模样，虽然她还是不喜欢那个女子，但她欢喜张亮对待爱情的态度，那么明确，哪怕在世人的眼中他们是多么不相配，但他依旧选择了坚持和守护这份感情。

爱情本就没有固定的模样,我们当初列出的条条框框,真的遇到爱情时,就会被抛到九霄云外,即使我们找到完全符合那些标准的人,也不一定会有爱情。

韩雪高中时开始谈恋爱,为了这事儿没少被老师家长找去谈话。大二快结束时,同学聚会时她说他们分手了,因为她初恋男友出了轨,她觉得这个问题上她永远也不能原谅他。她的同学都在一旁称赞她的当机立断,都说这样子对双方都好。她当即就说以后一定要找一个对她好的,老老实实的。

大三的时候,还真的出现了这么一个人,完全符合她当时列出的条条框框。他追了她好几个月,她却还是很犹豫,在她一帮朋友的劝说以及坚持不懈的怂恿下,他们开始了这段感情。有天她随口一说自己去逛街看中一件衣服,可是当时钱花完了就没买,他就立马拉着她去店里找来买了那件衣服。情人节的时候,他在她寝室楼下用玫瑰花摆了个心形,羡煞旁人。还有很多这样的事情,说都说不完。

可是没过多久,他们就分手了。男生怎么挽回都挽回不来,同学朋友都责备她为什么这么狠心。她说没办法,跟他在一起很开心,她也努力了,可就是没谈恋爱的感觉。

同学问她:“这不是你一直想要的爱情吗?他对你好,老老实实,从不沾花惹草,长得也符合你的要求,白白净净,高高瘦瘦的,你怎么又转念觉得这不是你想要的呢?”

她认真地想了一会儿,说:“会不会我们想要的爱情,它根本没有固定的模样?”

我们给爱情下了太多的定义,定了太多的标准,可当我们按照这些标准找到另一半时,却发现,爱情没有出现。其实,爱情只要感觉对了就行,如果因为纠结于那些条条框框而错失了自己的好姻缘,才是得不偿失。

王玲当初第一次与老公见面时,看到对方眼眸清澈、斯文儒雅,心中一阵窃喜。西方有句谚语:男人不和戴眼镜的女人谈情,她从小也立下了“宏誓”:此生不嫁眼镜男。可交往了一段时间后,男方的鼻子上居然挂了一副眼镜。她便取笑他:“怎么,戴个眼镜耍帅啊?”不料男方一本正经地回答:“最近电脑用