

生活 · 调适 · 康乐 丛书 Hunyin Rengni Shimian

婚姻让你失眠

或许你正站在婚姻的十字路口，焦灼不安、犹豫徘徊，不知下一步该向左还是向右，那么本书可能会帮你作出一个清醒的抉择……

丁凯隆 ◎ 著

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

生活 · 调适 · 康乐

婚姻让你失眠

丁凯隆 ◎ 著

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

婚姻让你失眠 / 丁凯隆著. —上海: 上海教育出版社,
2005. 2

(生活·调适·康乐丛书)

ISBN 7-5320-9651-3

I. 婚... II. 丁... III. 婚姻—心理学—通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第011976号

婚姻让你失眠

丁凯隆 著

上海世纪出版集团

上海教育出版社

出版发行

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海市印刷三厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 5.5 字数 100,000

2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

印数 1—5000 本

ISBN 7-5320-9651-3 / B·0023 定价: 12.50 元

题 记

婚姻往往给人制造两极的体验——欢乐或痛苦,过度的欢乐或过量的痛苦。

因此,婚姻中的男人和女人常常失眠……

✧

✧

✧

楔子

有一本书叫做《毕业时我们一起失恋》。

真是说对了！

毕业时恋人们纷纷举办的“分手 Party”，竟成了大学校园里一道独特的风景。

曾经热热烈烈地相恋，曾经难舍难分地相依，曾经牵肠挂肚地相守，曾经惊心动魄地相吻……

可是，却在毕业前夕，突然发现对方不是自己的“真爱”，不是自己的“寄托”，不是自己的“归宿”……

于是，双方邀约三五知己，在一家灯光若明若暗的酒吧里相聚。男孩和女孩各自举起一杯红酒，同时对大家说道：“请为我们的分手干杯！”

真是新新人类，连失恋也是可以庆贺的。仅这一点就足以让那些传统人类钦佩不已了。

传统人类大多难以潇洒地面对自己的感情。爱情或婚姻的美满与幸福会使他们兴奋得坐立不安，而一旦发生波折，更

会痛苦得彻夜难眠。因为他们把婚姻看得过于沉重。

不过，我庆幸女友没有跟我分手。

我知道，她并不是爱我爱得死去活来，一旦离开我就会像花儿一样瞬间凋谢，而是因为懒得跟我分手。

她这个人跟我一样，懒懒散散、悠悠闲闲。我俩都不喜欢为明日的地位或金钱去拼搏或挣扎。

我俩平时最喜欢做的只有两件事。一件是在落日时分，坐在校园小河边的长椅上，双眼久久地凝视着河对岸的一片丛林，看夕阳渐渐从林梢沉落，只在大地上洒下几道橙色的光。现代人会用各种方法打发闲暇时光，其中有一种叫作“发呆”。我们也喜欢这样面对夕阳“发呆”。

我俩最喜欢做的另一件事是在灯光幽暗、音乐舒缓的Coffee吧里静静地坐着，有一句没一句地闲聊着。

自从我俩相爱以来，Coffee已成为我们共同的伴侣，咖啡吧已成为我们相互倾听对方心跳的小屋。

咖啡最适宜寄托我俩闲适的心情。

据说，当年巴尔扎克喝了50 000杯咖啡，才写成了蔚为壮观的《人间喜剧》。

我不知道咖啡是否给了巴尔扎克智慧，但我知道咖啡确实给了我女友灵感。

有一天午后，我俩闲坐在闹市区一家优雅的咖啡小屋。她慢慢悠悠地用精巧的小匙搅动着杯子里散发着热气的咖啡，突然握住我的手说道：“哎，大宝，毕业后我们开个咖啡吧多好！”一高兴，她就亲昵地叫我小名。

“好主意，小丽，你想的怎么跟我一样！”一高兴，我也叫她小名。

就这样，在大学毕业后的半年，选了个黄道吉日，我们的“宝丽咖啡小屋”正式开张了。

“宝丽咖啡小屋”造型仿照云南的傣家楼，木门、竹墙以及用竹与木相拼而成的桌椅。这当然是为了省钱，但更是为了在城市水泥森林般的建筑群落中，营造一种乡野的韵味。

我们开办“宝丽咖啡小屋”，就是为人们营造一份清静优雅、恬淡闲适的氛围，而不是为了赚钱——赚钱是世界上最累的活儿，身累心也累，它不属于我们这两个天性闲散的读书人。

其实，我们的真正目的，是为婚姻中的男人和女人，提供一间相互倾诉的小屋，一个情意绵绵的港湾。

如果你的婚姻很美满，美满得想大声呼喊，那就来喝杯咖啡，让自己尽快平静下来，静静地享受爱情的幸福。

如果你的婚姻发生了故障，你为此痛不欲生、彻夜无眠，也来喝杯咖啡，冷静地寻找挽救的对策。

如果你的婚姻过于平淡，那就与你的另一半一起走进我们的咖啡小屋，创造一份浪漫……

咖啡嘛，当然一律免费啰……

目 录

楔子	1
----------	---

角色的转换

她，一跨进婚姻的殿堂便折断了幻想的翅膀；而她婚后也发出了忧伤的叹息……

她想“逃跑”	3
“忧郁女神”的叹息	9

夫妻的磨合

结束了蜜月旅行刚回到家，他和她之间的矛盾与争吵便开始了。因为人一旦组成家庭，就像踏进一块杂草丛生的荒地，不知怎样开垦……

“战争”，发生在门里门外	21
她把丈夫“逼”成了罪犯	28
她陷入一片感情的泥淖	33

婚姻是一场移民	38
婚姻是一只筐	45
差异,与“危机”无关	51
男人也是玻璃心	57

险情的化解

美满的婚姻是一只精巧的瓷花瓶,稍一不慎就会跌得粉碎。因为婚姻里常常潜伏着危机,或是由于感情悄然走私;或是由于争吵变成习惯;或是由于生活情趣相距甚远……

危机,发生在地位变化之后	65
拧断“消极链条”	72
老公是颗多情的种子	79
老公患了“多疑症”	86
老公在外有了“一夜情”	92
夫妻如同“连体人”	99
有一种危机悄然无声	106
都是“自恋症”惹的祸	113
他说自己是“两面人”	119
同居,离婚姻有多远	125



婚姻的归宿

磕磕绊绊，风风雨雨，往日的不快都已化作美好的回忆。如今的两人世界里，只剩下月白风清、相濡以沫的宁静与安谧……

第三者帮我唤回了丈夫	135
离婚，举办一次家宴	141
今晚，请将过去遗忘	148
向左还是向右	154
后记	159

角色的转换

她，
一跨进婚姻的殿堂便折断了幻想的翅膀；
而她婚后也发出了忧伤的叹息……

她想“逃跑”

这一天是周末。

当夜幕降临时，我们的“宝丽咖啡小屋”几乎已经座无虚席了。

是啊，一周五个工作日，人们几乎分分秒秒都在紧张地拼搏。生活如同急速旋转的舞台，每个人都要在这个舞台上扮演各种各样的角色，甚至不得不说一些自己不想说的话，做一些自己不愿做的事。

因此，大都市的男男女女都渴望在双休日寻找一个宁静的处所，松弛紧张的神经、休憩疲惫的心灵。

我和小丽正在紫罗兰朦胧的灯光中来来回回地忙碌着，为客人们端上一杯杯飘着浓香的咖啡。不料，就在这时，小丽听见门外有人叫她：

“小丽，来一杯炭烧咖啡，不要放糖，越苦越好！”只见她一边说，一边已跨进小屋。

小丽抬头望去，哦，原来是大学同学许静！

许静中等身材，齐耳短发，圆脸盘，平时最爱穿一套雪花牛

仔服；说话干脆利落，走路虎虎生风。一句话，她身上不大有女孩的“柔情似水”，却多了几分男孩子的“阳刚之气”。因此，她常对别人说，生为女孩，那是上帝的“笔误”，她是应该做一个响当当的男人的。

许静比我和小丽高一届，是我俩共同的朋友——我俩的朋友几乎都是共同的，要是小丽的朋友也就是我的朋友。反之亦然。

半年前，许静结婚了。这大大出乎我和小丽的意料。因为在我和小丽的印象中，她一向不相信爱情。她认为，世界上最能欺骗女人的，便是男人的甜言蜜语。

不料，走出大学校园不久，她竟以闪电般的速度投入一个男人的怀抱。

我和小丽应邀参加了她的豪华而气派的婚礼。看得出来，婚礼上的许静正陶醉于幸福与满足之中。

许静的丈夫是一家大公司的公关部经理，复旦研究生毕业，一表人才，帅哥一个。许静和他在一次校际舞会上偶然相遇，萍水相逢，却瞬间被丘比特的爱神之箭射中了。

从此，她神魂颠倒；从此，她如醉如痴。一位作家说过，“爱情是波涛汹涌的大海，理性是闪烁的砂粒；欲火是洗劫世界的飓风，悟性不过是摇曳的灯光。”恋人和醉汉似乎是属于同一类的。

当时我和小丽对许静因爱情而坐卧不宁的神态一时难以理解。因为她以前曾嘲讽那些沉迷于谈情说爱的游戏而无力自拔的女孩。话语和神情都充满了对她们的蔑视。有一次，她

甚至写了一张标语张贴在宿舍里，标语上写道：“爱情多少钱一斤？5分！”

就是这样一个许静，怎么这么快就当成了爱情的俘虏了呢？

见许静进来，我对小丽说：“你去陪陪她，这里我来张罗。”

因为店堂里没有空位，小丽便把许静领进她的卧室，拧开橙黄色的台灯，端上一杯焦苦的炭烧咖啡，当然没有放糖。

在这之前，小丽早就在电话里听过许静对婚姻的抱怨，说结婚是她犯下的天大的错误，是过早地用绳索绑住了自己的手脚。

许静是个性急的女孩，她刚在沙发上坐定，便对小丽诉说自己婚后的烦恼了：

小丽，我真羡慕你，没有办结婚手续，还是自由人；我却成了囚徒，得守着这个家！

许静与小丽是两种类型的女孩。她风风火火，情绪常会像男孩一样容易冲动。据说，她的父母给她取名为“静”，就是希望她长大以后能做一个文文静静的淑女。然而，她却是一个满脑子充满幻想的、不安分的女孩！

在大学读书期间，她从来就不肯规规矩矩地坐在教室里听教授讲课。她常和几个女孩结伴外出旅游。她常常是刚从昆明、丽江、西双版纳回来，接着又要去大连、青岛或海南。风风火火，东奔西跑；刚下飞机，又上了火车，或者刚下火车，又坐进了船舱。反正大学里纪律松弛，你上不上课都无人过问。至于考试，机灵的她，总是能顺利过关的。

结婚前，许静对婚姻也满怀着玫瑰色的浪漫遐想。想象着

婚后年轻的帅哥(如今已是自己的丈夫),陪伴她或者去全国的名山大川尽情游览;或者她挽着他的手臂去逛街,去买时尚杂志,去买化妆品,去买紧身内衣,去买香水,去买苗条霜;她和他可以一路闲逛,一路吃着巧克力、话梅或用长长的竹竿串着烤羊肉串、烤鱿鱼卷……她还可以一路走,一路跟他撒撒娇,或者躲开行人的目光在他的脸颊上印上一个热吻……

她把婚后的生活想象得轻松而快乐、浪漫而神奇。

可是婚后的实际生活,离她的想象却有十万八千里!

唉,小丽,我真是太天真了,以为婚后的生活会很浪漫、很有趣,现在我才知道,婚后的生活单调乏味,而且麻烦事层出不穷,婚姻还真是一座“围城”,我真想从“城”里逃跑……

说到这里,许静将杯里的咖啡一饮而尽,那神情有点像赌气似的:你再苦,我也要你将你喝个精光!

小丽问她为什么会发出如此的感慨,她说原来今晚两人约定一起到我们的咖啡小屋来坐坐,然后一起去逛街、吃夜宵,度过一个富有浪漫情调的夜晚。可是临时,他却来了一个电话,说是晚上来了一批重要客人,要参加接待,来不了了。

她说,类似的情况不知发生多少次了,本来设想得挺美的,最后往往变成了泡影,留下她一个人孤独无奈地对着窗外的夜空叹息……

许静是个性格外向的女孩,说话坦率真诚。接着她便向小丽诉说了许多婚后的麻烦事,诸如今天下水道堵塞,要找人疏通,明天煤气灶点不着火,要请人修理等等。

最近,他的母亲,也就是我的婆婆又因骨折住院治疗,我得经常去探望,还要煮一锅骨头汤送去。唉,当年在大学读书当单身贵族时,哪有这些破事呀!

说完,许静默默地看着窗外,似乎是在让自己的心情平静下来。

小丽平时不大爱说话,但待人接物,心里像明镜似的,知道什么场合该说什么不该说什么。现在,她知道自己的好友在婚姻生活中遇到了一点小小的波折,被苦恼困扰着,总得说说自己的想法吧。

于是,小丽又给许静续上一杯咖啡,自己也冲了一杯,边喝边说道:

阿静,其实我很羡慕你,大学毕业不久就嫁了一个帅哥,而且事业有成。我想,一个人一生无非就是做两件事,一是成家,二是立业。你现在已经顺利地完成了第一件,而我八字还没有一撇,说不定等你做妈妈时,我和大宝还在这里分头给客人们冲咖啡呢!

说到这里,小丽啜了一口咖啡,停顿了片刻,如同写文章一样,以使自己的讲话有一个“过渡”。接着她真诚地提醒许静:

不过,阿静,我也知道,婚后你肩上的担子重了,因为你已不再是以前那个无忧无虑、了无牵挂的少女,而是一位为人妻子的少妇了。从少女变成少妇,角色不同,责任当然也就两样,你就再也不能停留在过去的幻想与浪漫里了……

小丽说完这一席话,将身子移向许静,深情地握着她的手