

在婚姻中，危机天天发生，矛盾不断扩大，双方的误解让彼此失去信任，你真的懂他的心吗？

A woman's Heart, A man's Mask

胡 邓 / 著

名嘴胡邓
两性情感系列

女人^的内心 男人^的面具



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

女人^的内心
男人^的面具

A woman's Heart,
A man's
Mask

胡 邓/著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

女人的内心,男人的面具 / 胡邓著. —北京:文化艺术出版社,2010. 1

ISBN 978-7-5039-4154-2

I. 女… II. 胡… III. ①情感—通俗读物②婚姻—通俗读物 IV. B842. 6-49 C913. 13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238277 号

女人的内心,男人的面具

著 者 胡 邓

责任编辑 柠 檬

特约监制 孟 祎 王俊灵

特约策划 刘 艳

文字统筹 郑晓娟

封面设计 门乃婷装帧设计

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346

(010)64813384 64813385

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

版 次 2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 8

字 数 200 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-4154-2

定 价 24.80 元

版权所有,盗版必究。印装错误,随时调换。

序言

有一种爱，就是让被爱者幸福

如果说这个世界有距离，我相信那只是视觉和感觉上的；

如果说有什么一见钟情，我相信它只存在于眼里和心里，而且早就被丘比特拴在一起；

如果说这世界上有至爱，我深深地相信，它会随着你们婚姻的漂流越漂越长久，它已经深深地融进你们的灵魂里，绑在了一条船上……

尼洋河是我迄今见到的最美的河流，林雪也是我遇到的最幸福的公主。

那年我和一帮老驴友去西藏，当车过了米拉山口后，川藏公路就一直伴随在尼洋河边。碧绿的河水如同流动的翡翠，让我好几次都想不顾一切地纵身跳下。在林芝，尼洋河九曲回肠，蜿蜒迤迤，河谷里金色的青稞映衬着一幅江南的山水田园画。我们驻足在山腰，看着这美景，纷纷叫嚷着明年还要再来。

“我要等度蜜月时再来！”同行中美女林雪嚷了句。还没有等我们笑完（因为她连男朋友都没有呢），林雪就认真地说：“我们一定会来的，带着他来漂流尼洋河！”

的确，从“中国的日内瓦湖”巴松措到林芝一线的尼洋河，

十分适合漂流，虽然河水的流速较快，但是浪高相对比较平缓，是个业余漂流的好去处。如果是新婚蜜月的漂流，那绝对是个浪漫的主意——我相信林雪会实现她的梦想的。

后来，我听到一个驴友说，林雪结婚了，她成为“驻藏小二”朗君的妻子。他们的结识，有段浪漫传奇的经历。那年夏天，由于感情上的纠纷和工作上的压力，林雪从广州辞职后便不顾一切地独自来到西藏旅行，无意中闲逛走进布达拉宫脚下的一家藏饰店。那年少英俊的店主憨憨地、朗朗地打着招呼，他的目光里除了热情外还有些许异样，也许就是那种一见钟情的目光，而这种目光林雪好像在梦里见过。林雪总是矜持的，很少说话，他主动问她名字，而她随口就报上自己名字：林雪。他们就这样认识了，那样淡然，那样毫无准备。店主自报家门：“我姓朗，爽朗的朗，我的性格就跟我的解释一样，你就叫我朗君吧！”说者无心，听者有意，林雪感觉脸在发红。

此后林雪时不时地来小店看看，买点饰品，而朗君每次见她来眼里总是放光，热情地介绍，拿出他最心爱的宝贝，意思一下就给了林雪。两人在相互交流中有了更多的了解，林雪得知朗君也是一位驴友，从北京到了拉萨，看中了这里的宁静与安详，于是盘了一家小店，安定下来。他们有很多可聊的，太阳落山都不愿分开，除了旅途、风景、感受，他也在不断地探寻她的心灵，两人有了心心相惜的爱慕。十多天后，她从别处旅行回来后就发起了高烧。他听人说了，马上到旅社悉心照料，可是病情不见好转。一日，朗君听说哲蚌寺要展佛，便央求林雪同去，因为按照藏人的说法，去哲蚌寺看佛展可以消灾除病。二人搭车到了哲蚌寺的山脚下，高烧体虚的林雪无力爬上位于山上的寺庙。于是，朗君就一步步把她背了上去。或许真的是他们的诚意感动了佛祖，回到拉萨后第二天林雪的烧就退了。从此，林雪就决定留在拉萨，

和她的朗君一起打理小店，而且还开了个方便驴友聚会的小酒吧。

婚后的蜜月，林雪实现了她的梦想，真的和她的朗君去了尼洋河漂流，完成了他们心灵之旅的融合。当他们打算漂流尼洋河时，他们早已收集了很多关于它的资料，无论是气候的还是水文的，并提前做好许多准备工作，从而确保漂流的安全和顺利。他们并没有单独享受他们的蜜月，而是和一群驴友实现这次计划，众人的快乐与互助，使他们更加认识到生命的意义。

几年后，我再次到西藏，来到“驻藏小二”的店里，问林雪婚后的感觉如何，她说简直是满意极了，疯狂极了，幸福极了。她的话，每一个人都相信，因为她的脸上洋溢着幸福。私下问朗君拥得林雪的秘密，他说：“除了我的一颗真心，就是不顾一切地帮她实现梦想，她的梦想是漂流，我就陪她去了；而婚后，我依然去帮她实现梦想——在拉萨开个小店，过着简单而宁静的生活，有时间就去旅行。如果说有爱，爱就是让她幸福！”

说得好极了，我也被他们夫妻俩的幸福感动了。婚姻中，结婚前大家也在相互了解，能容纳对方的一些小缺陷，对对方充满了爱慕之情，期望很高。然而所有的这一切，都不是事情本身，都不是真正的婚姻，最准确的定义是“恋爱”。直到真正下了水，真正和河流交融在一起，双方奋力划动双桨时，我们才能真正了解河流的脾性，了解婚姻的本质。同样，也只有步入婚姻生活之后，我们才能体会个中滋味，每个人都不同。其实婚姻也是人生的一段旅程，一次充满快乐与挫折的漂流。漂流和结婚从某种意义上讲，是同一命题的不同展现而已。在漂流中我们齐心协力想尽一切办法避开险滩、暗礁和漩涡；在婚姻中我们需要同舟共济、相濡以沫共同面对生活中的各种危机、烦忧和纠纷。

在离婚率持续高涨的年代里，我们似乎获得了更多的独立与

自由，然而我们却忽略了协作与配合。我们习惯于坚持自己的理想和执着，毫不让步，而把彼此隔成两个世界。

其实婚姻是需要两个人不断建设和拓展的，在相互磨合中，才能到达原定的彼岸。人大多是自私的，我们很少能够宽容地为对方让步，总是想着战胜或占有对方，更很少用心地去爱对方，自然，就得不到他/她的心。因为你们身体的距离似乎为零，但你们的心已经隔上十万八千里。

我对婚姻其实没有太高深的理解，我只把它当做一次同舟共济的漂流的过程。如果你们能经历这样的一次旅程，当然方式有很多种，你们能走下来，婚姻也就不会那么闹心。

所以，我说，爱，不是占有，而是让被爱者幸福。

爱，也不仅仅是个简单的事件过程，更多的是一种持续力，一种生命力，高尚而伟大。

人是卑微的，生来就是卑微的，所以你要以一种开放的心态来面对婚姻，这样你才能得到幸福，这样你才能高尚。

一种高尚的爱，不是占有，而是给被爱者以自由，给被爱者以至真的幸福。

是为序，如果你要得到爱，一切需要你去爱。

胡

目 录

Content

一 危机天天在发生

雷区 1 猜疑——“你们到底是什么关系”	002
雷区 2 抱怨——“我真是受不你啦”	005
雷区 3 责怪——“我都替你干完了”	008
雷区 4 陌生——“真不了解我的老公”	011
雷区 5 纠缠——“你竟然私设小金库”	014
雷区 6 落伍——“我才不当你的秘书”	017
雷区 7 暴露——“你那样太招摇了”	020
雷区 8 强求——“我吃面你也得吃面”	022
雷区 9 占有——“你就是我的全部”	026
雷区 10 同化——“你为什么和我不一样”	029
好妻子阳光语录	033

二 废话一大堆

雷区 11	较劲——“这事你必须说清楚”	036
雷区 12	苛求——“你怎么变成那样了”	039
雷区 13	唠叨——“你真是烦死人了”	042
雷区 14	掩饰——“他永远都不会发现”	045
雷区 15	撒谎——“你肯定会那样去想”	048
雷区 16	纠正——“你要按我说的去做”	052
雷区 17	洁癖——“你整个一破坏专家”	056
雷区 18	刺头——“我看你神经有点不正常”	059
雷区 19	放纵——“你想咋花就咋花”	062
雷区 20	动摇——“我们明天就离婚”	065
	好妻子阳光语录	069

三 矛盾扩大化

雷区 21	轻率——“这是你应该做的”	072
雷区 22	误解——“她好你就去娶她啊”	075
雷区 23	糊涂——“你竟然有了第三者”	078
雷区 24	隐蔽——“你那样哭得我心烦”	081
雷区 25	争吵——“我不想跟你过了”	085
雷区 26	刚强——“原来你也这么脆弱”	088

雷区 27	动怒——“我要跟你拼啦”	092
雷区 28	淡漠——“我都懒得理你”	095
雷区 29	压迫——“你喘不过气来关我什么事”	097
雷区 30	打击——“你这个大笨蛋”	101
	好妻子阳光语录	104

四 拿你当泄气包

雷区 31	漏油——“你的交际真糟糕”	108
雷区 32	贬低——“你无论如何也不会成功”	111
雷区 33	比较——“为什么你总是比人家差”	114
雷区 34	伤疤——“你骨子里真阴暗”	117
雷区 35	毛病——“你一定要戒掉抽烟”	121
雷区 36	委婉——“这事怪我考虑不周”	123
雷区 37	忠告——“你这样做会受益终身”	126
雷区 38	泄气——“气满满的随时可能暴掉”	130
雷区 39	命令——“你必须听我的”	132
雷区 40	挑剔——“你真是个窝囊废”	136
	好妻子阳光语录	139

五 鞭子高高扬起

雷区 41	吃醋——“你根本就不关心我”	142
雷区 42	指责——“我都跟你说一千次了”	145
雷区 43	挑刺——“你没有一点可爱之处”	148
雷区 44	忽略——“我怎么看不懂你了”	151
雷区 45	否定——“你为什么总是出错”	154
雷区 46	排斥——“我不许你去做那事”	157
雷区 47	狭隘——“你天天不干正经事”	160
雷区 48	冲突——“你管得着我吗”	163
雷区 49	改变——“你要是那样该有多好”	166
雷区 50	惩罚——“今晚不准你跟我睡”	170
	好妻子阳光语录	174

六 信任锚抛不下

雷区 51	挖苦——“你怎么跟小孩似的”	178
雷区 52	支配——“你怎么不听我的”	181
雷区 53	干涉——“你要照我说的那样去做”	184
雷区 54	断言——“你一辈子就这德行”	187
雷区 55	平庸——“真不知道你有什么出息”	189
雷区 56	放手——“爱干什么你干什么”	192

雷区 57	倾听——“我不知道你在说什么”	195
雷区 58	独裁——“你真是没个性的人”	198
雷区 59	强迫——“你要跟我出去逛街”	202
雷区 60	分离——“我离开你就不想活了”	205
好妻子阳光语录		209

七 这个家真难当

雷区 61	粗心——“记他生日有什么用”	212
雷区 62	责任——“做一个家庭主妇容易吗”	215
雷区 63	重担——“我要对你的生命负责”	218
雷区 64	共享——“我和你玩不到一块”	221
雷区 65	错位——“我的心思全在孩子身上”	223
雷区 66	落后——“亲吻有那么难吗”	226
雷区 67	吵架——“你真是不可救药”	229
雷区 68	窘迫——“看你跟武大郎似的”	232
雷区 69	紧张——“孩子有病了怎么办”	236
雷区 70	枷锁——“我得想方设法抓住你”	239
好妻子阳光语录		243



A woman's Heart, A man's Mask 危机天天在发生

在婚姻殿堂里，弱势的声音很容易被强势的声音所淹没，从而导致危机。夫妻每一种淹没的背后，都有一个堂而皇之的理由——我爱你。“爱”在这里是一个专有名词，它就是独裁，具有猜疑、抱怨、占有天赋的女人，很容易去进攻愿意保持沉默的男人。每个人都希望拥有一个属于自己的小世界，它有一扇永不向别人开启的门。如果我们不希望别人闯入自己的小世界，那么最好的办法就是从闯入别人的小世界，否则危机就来了。

雷区 1 猜疑——“你们到底是什么关系”

猜疑老公的妻子招人烦

恋爱是浪漫的，结婚是幸福的，一个小家庭要建立，这是众多新人都梦寐以求的。婚姻幸福不幸福，我一直坚信这样一个观点：在自由恋爱的时代里，婚姻是两个基本不相干的人，因为某种机缘被丘比特捆绑在一起了，这种机缘是偶然的，而要找一个人生活在一起是必然的。婚姻不在于找到完全相配的人，而在于努力经营，哪怕你们是截然不同的类型，同样可以生活得很甜美幸福。因为恋爱的美好，夫妻双方结婚前都是相互信赖的、和美的，在婚后的生活中，如何竭尽全力来保护这条信赖的纽带，对于夫妻双方来说都是至关重要的。一旦这条纽带断裂，就会导致夫妻之间感情的破裂，而这基本上是由一些鸡毛蒜皮的小事导致的。

凡是看过莎士比亚“四大悲剧”之一的《奥塞罗》的人都知道，书中那位黑人将军听信了政敌所编造的谰言，对妻子产生疑心而亲手杀死了她。等他发现是中了敌人的奸计时，悔之晚矣，于是他痛不欲生地自杀了。可叹的是，这样令人辛酸、让人追悔的爱情悲剧不只是书本上、舞台上，至今在我们现实生活中还时有发生，也许就在你身边。

王许辉和妻子吴莹（以下如未特别指明均为化名）是大学里的同门校友，他们是自由恋爱而结婚的，他们有许多共同的爱好和兴趣，夫妻俩很和谐。在别人看来，他们是“天造地设”的美满一对，然而，他们的感情却被无情地猜疑和不信任拆分了。

王许辉所在的单位女同事比较多，由于他在年龄上比同事

稍微大一些，他又是一个老好人，到处喜欢帮人家一些忙，人缘也挺好的。有几个年龄小的女同事热情地称他为“哥哥”，哥哥长哥哥短，叫多了则成为一个习惯称呼了，众人也不以为然。由于同事关系亲近，王许辉又经常对小妹妹们关心有加，有些人还愿意把自己的苦水甚至隐私跟这位“哥哥”倾诉。一倾诉，就诉出问题来了。

同事芳芳和王许辉夫妇住在同一个小区里。一天晚上，芳芳因失恋心情不好敲响了王许辉家的门，一进门就喊“哥哥”。进门后，芳芳毫不在意王许辉的妻子在家，便诉说着自己这段可悲的恋情，还请求“哥哥”为自己想些办法，并希望得到“哥哥”的安慰和启迪。王许辉没有让“妹妹”失望，他不仅启发了她，而且还安慰她，言语中还用了“保证”等字眼，直到她的思想疙瘩消除为止。

待芳芳离开了家门后，妻子吴莹便醋意大发，她开始指责王许辉。“哥哥叫得这么动听，你们到底什么关系？”“她是你什么人，值得这样为她效尽犬马之劳？”这些话简直像一把尖刀刺伤了王许辉的心，他越解释越糟糕，干脆闷头喝了一杯二锅头。更蹊跷的是，芳芳发现王许辉身上有一根与他自己毛衣不同颜色的毛线，衣服上还有香水味。她便拿此作为依据，硬说王许辉白天与女人拥抱亲吻等，弄得王许辉有口难辩。

这样的日子持续了半年之久，王许辉无法忍受妻子的这种多疑。同时，他又想起恋爱时的情形——那时他可以坦然自若地同其他异性接触；可结婚后，妻子一反常态，把自己当成她的独占品，处处猜疑、不信任，拿她自己的幻觉、想当然的东西当事实来对待他，他决定放手了，离婚成了他的选择。

尽管王许辉渴望得到妻子的爱，但在他看来，这爱必须是

以对他人格的尊重为前提，如果他妻子不能把他作为平等的、独立的人来看待，他宁可付出惨重的代价。就这样，一桩美满的姻缘被疑神疑鬼的思想破坏了。当然，他们离婚不仅仅是因为猜疑，也不只是他妻子吴莹一个人的错，我们在这个例子中只是突出了猜疑的危害性。

类似的例子很多，我们从中可以看到，引发他们走上这条爱情不归路的东西就是猜疑。我要说，不幸的婚姻第一步就是猜疑，不给对方独立的空间和应有的尊重，足以说明猜疑是恩爱的大敌，是埋葬小家庭的坟墓。它是由狭隘、片面、自私和目光短浅杂交而成的怪物，我们应该警惕这个扼杀爱情的幽灵。

信赖和猜疑——一个是太阳，一个是月亮，再没有比这更能决定夫妻生活的明和暗的了。一个充满信赖的妻子，尊重老公，一定会为家庭带来光明；一个充满猜疑的妻子，一定会把家庭搞得漆黑一团。妻子们得审视自己的嘴和心了，做到嘴不漏“风”，心不缺“眼”。

胡邓有话说

一个充满信赖的妻子，一定会为家庭带来光明；
一个充满猜疑的妻子，一定会把家庭搞得漆黑一团。
聪明的妻子，发现问题要拿到阳光底下晒出来，明面解决，这是最好的方式，千万别在背后乱打听、瞎猜疑。

雷区 2 抱怨——“我真是受不你啦”

不停抱怨老公的妻子招人烦

现代的人都是素质很高的人，可是由于工作等方面的原因，在单位受了委屈，于是有人回家就抱怨不停。尤其是女人，很有点像职场“祥林嫂”的味道，用句时髦的话讲：在单位被人抽，在家找爱人抽。

谁都想做一个温柔细腻、自信大方的女人，但是无事不生怨，身在职场的妻子们非常明白，做一个总是抱怨的“祥林嫂”是没有出路的，可是又忍不住要时不时抱怨一下，这就经常导致了夫妻关系的的不和谐。

美女箱箱和男友是大学同学，两人拍拖了几年，关系一直挺好。今年两人一同到北京发展，准备稳定下来就结婚。由于在北京没什么关系，箱箱找了一份广告公司的工作，工资很低，以拉广告提成为主，开始的时候上司带她做了一段时间，给她做了两个单，后来她自己独立开展工作，基本拉不到客户，人家都说考虑考虑就没了后文。在客户那碰壁，在公司她又受到上司的折磨，同事的挤压，广告文案改来改去，每次自己花了大半夜构思的，很满意地交上去，在上司那却被批得体无完肤。她很懊恼，回家就跟男友抱怨。

男友在一家营销咨询公司做策划，由于在这方面有相当的经验，是个熟手，公司是新成立的，一进公司他就得到老板的重用，开始将项目交给他负责。同样，男友每天都是大忙人，早出晚归，连晚饭都很少在家吃几顿。原先在老家，男友对她