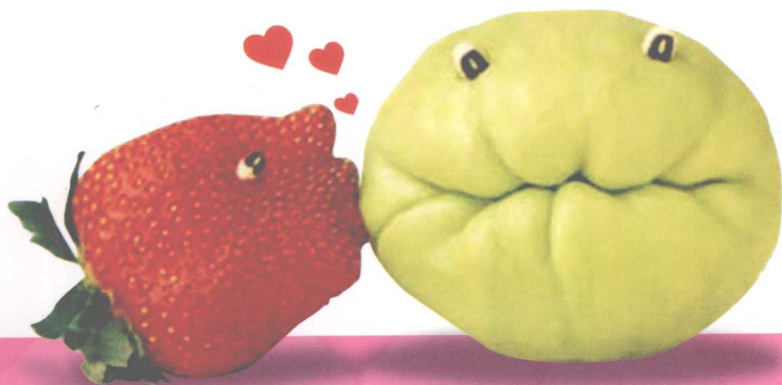


提升**亿万家庭幸福度**的指南

真爱一生 要做的**50**件事

支欣○编著



中国版《**男人来自火星 女人来自金星**》

所有**渴望爱情甜蜜**的人都不应该错过的书

北京工业大学出版社

真爱一生 要做的50件事

 支欣○编著 

北京工业大学出版社

40

图书在版编目 (CIP) 数据

真爱一生要做的 50 件事/支欣编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2273 - 4

I. ①真… II. ①支… III. ①情感—通俗读物 IV.
①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 011023 号

真爱一生要做的 50 件事

编 著: 支 欣

责任编辑: 郑 华

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1 000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 22 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2273 - 4

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

在爱的金色原野上，空中飘舞的都是玫瑰花瓣。一瓣两瓣，三瓣四瓣……火红浪漫，香气氤氲，像我们一生许下的一千零一个愿望，像我们曾经经历和如今正在实现着的梦。

其实，相爱和相处都很容易，真爱一生，50件事足矣。我们如宇宙中的两颗小星星，所信仰的只是平凡的幸福。不要轰轰烈烈，不要惊天动地，只要你的心里时刻有我，我的心里时刻有你，一同分享生活中点点滴滴的小快乐，便是莫大的幸福。

“爱”需要心灵的感应，“爱”需要精心的呵护，“爱”需要乐观的给予，“爱”需要无条件的付出，经营一份感情真的有许多学问和技巧。多点关心，多点花样，多说一句话，多做一件事，我们就能在爱与被爱中找到童话般的浪漫激情。爱，并不需要天天蜜语，夜夜笙歌。眼睛与眼睛的对视，手指与手指的相扣，便足以让两颗心奏响一曲爱的琴瑟和弦。

爱情对于人类来说，就像每天呼吸的空气一样不可或缺。它能使我们笑对每一天，能使我们走出艰难的困境，能使我们生活得幸福美满。

爱是永恒的永恒！

一生的时光短暂却又漫长，相爱是唯一的筹码。我们要与相爱的

人一起下注，一起经营一个爱巢，栖守其间。我们不惧怕岁月的流逝，因为我们的心底典藏着浪漫的回忆。当我们双鬓苍白的时候，依然如夏花一般灿烂微笑，为眼前浮动的一幕幕洋溢着激扬青春的影像而欣慰，而感动，而无法忘怀。

有时候，记忆如河里的泥沙一般，经过时光长河的淘洗而最终沉淀。我们一生有太多的感动，那些沉淀下来的，便是生命的厚度与内核。没有回忆的人生是苍白的，有了这样沉甸甸的回忆，人才能活得更美好。希望我们都能拥有一份美好的爱情，从而储存下美丽的记忆。

爱情是一部深厚的书，需要我们用一生的时间去翻阅。希望这本汇集点点滴滴的小事、平平凡凡的生活，充满浓浓爱意的《真爱一生要做的 50 件事》一书，能在读者朋友的梦中留下一缕芬芳。

谨将此书献给所有心中有爱的人，献给所有蓦然回首才觉察爱就在身边的人，献给所有目前正在为爱而努力的人，也献给明天即将开始恋爱的人。



目录

MU LU

粉色期——爱的萌动

天上飘着些微云，地上吹着些微风，啊！微风吹动了我的头发，
教我如何不想她！

月光恋爱着海洋，海洋恋爱着月光，啊！这般蜜也似的银夜，教
我如何不想她！

——〔中国〕刘半农

- 第 1 件事 常对他/她微笑 /2
- 第 2 件事 手牵手一起过马路 /8
- 第 3 件事 生日悄悄送惊喜给他/她 /13
- 第 4 件事 由衷地欣赏他/她、赞美他/她 /18
- 第 5 件事 熟记他/她的 QQ、MSN 和 E-mail /24
- 第 6 件事 为他/她做一道最爱吃的菜 /26
- 第 7 件事 在电台点播一首情歌给心爱的人听 /32
- 第 8 件事 练习几首 KTV 对唱歌曲作为保留曲目 /37
- 第 9 件事 邀他/她平安夜去教堂一同许下美好心愿 /42
- 第 10 件事 下雨的时候给他/她送把伞或者去接他/她下班 /46

橙色期——爱的求索

恋爱使人们永远相亲相爱。懂得恋爱，人生的花苞才会开放。

自己创造出绚丽多彩的人生，最强烈、最明显的表现就是恋爱。
故而，热恋着的人们同时亦是诗人。

——〔日本〕武者小路实笃

- 第 11 件事 春天去放风筝 /54
- 第 12 件事 大声说出“我爱你” /58
- 第 13 件事 在剧场里挥洒泪与笑 /63
- 第 14 件事 植树节一起去郊外植一棵树 /67
- 第 15 件事 送给他/她一本他/她最喜欢的书 /72
- 第 16 件事 申请网络文集写好多情诗给他/她 /78
- 第 17 件事 饶有趣味地和他/她讲述自己童年的故事 /85
- 第 18 件事 把与恋人合照的大头贴放进自己的钱包里 /90
- 第 19 件事 在他/她伤心时抚慰他/她，吻去他/她眼角的泪 /96
- 第 20 件事 深情地望着他/她说“我要我们永远永远
在一起” /101

红色期——爱的结合

爱情需要热情的培养，不管是生理上的爱情也好，精神上的爱情也好。

爱情……需要的是发烧的身体、激动的生活、散开的头发、触电似的一发不可收拾，有目的的拥抱。

——〔法国〕雨果

- 第 21 件事 钻石恒久远 /108

- 第 22 件事 布置我们的房间 /113
- 第 23 件事 午夜看一场经典老电影 /118
- 第 24 件事 做彼此事业最有力的支持者 /122
- 第 25 件事 生病时照顾他/她为他/她牵挂 /129
- 第 26 件事 一起把世界放进两个人的行李箱里 /132
- 第 27 件事 坚持锻炼身体做共同喜欢的一项运动 /137
- 第 28 件事 给予对方充分的信任和足够的心灵空间 /142
- 第 29 件事 善于彼此营造浪漫做真正懂得生活的人 /147
- 第 30 件事 爱人之间适当地调调情是婚姻生活的润滑剂 /153

紫色期——爱的升华

成熟的爱情、敬意、忠心，并不轻易表现出来。它的声音是低的，它是谦逊的、退让的，它是潜伏的，等待了又等待。成熟的果子就是这样，有时生命逝去了，爱情还在暗中等待成熟呢。

—— [英国] 狄更斯

- 第 31 件事 用音乐陶冶心灵 /160
- 第 32 件事 要什么都别要烦恼 /164
- 第 33 件事 一起回想爱情的魔力 /168
- 第 34 件事 经常回家看看我们的父母 /172
- 第 35 件事 爱是宽容爱是谅解爱是不嫉妒 /177
- 第 36 件事 两个人都要学会精心打扮保养自己 /182
- 第 37 件事 接受孩子带给两个人的挑战和欢乐 /189
- 第 38 件事 时常送他/她小礼物给家庭带来无限温馨 /192
- 第 39 件事 把一家三口的合影压在办公桌的玻璃板下 /199
- 第 40 件事 两人一起学习一门知识，一起培养一种兴趣爱好 /204

金色期——爱的港湾

古语云：“君子之交淡如水”，又有一句话“夫妇相敬如宾”。可见只有平静、含蓄、温和的感情方能持久；另外一句的意义是说，夫妇到后来完全是一种知己朋友的关系，也即是我们所称的终身伴侣。

——〔中国〕傅雷

- 第 41 件事 一起做家务 /210
- 第 42 件事 牙掉了吻他/她牙床 /215
- 第 43 件事 懂得完美爱情的定义 /222
- 第 44 件事 相信儿女自有儿女福 /228
- 第 45 件事 戴着花镜欣赏我们的收藏 /232
- 第 46 件事 退休后为他/她买一只宠物狗 /237
- 第 47 件事 拿出我们积蓄的一部分环球旅行去 /241
- 第 48 件事 一起吃好吃的饭一起相濡以沫到白头 /247
- 第 49 件事 坐在摇椅上看夕阳一起慢慢摇慢慢变老 /252
- 第 50 件事 吹灭 100 岁生日蜡烛让我们下辈子还要在一起 /258

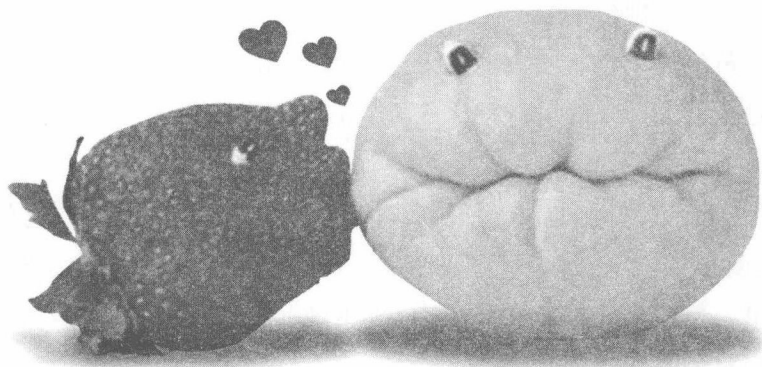
粉色期

爱的萌动

天上飘着些微云，
地上吹着些微风，
啊！
微风吹动了我的头发，
教我如何不想她！

月光恋爱着海洋，
海洋恋爱着月光，
啊！
这般蜜也似的银夜，
教我如何不想她！

——「中国」刘半农





第1件事 常对他/她微笑

微笑，犹如寒冬里的阳光，给相爱的人带来不可替代的温暖。微笑，好似青春旋律中动听的音符，愉快地奏响它，再厚的孤独也会冰消雪融。若你遇到了自己一辈子的真爱，一定要常常对他/她微笑。

英国诗人雪莱说：“笑实在是仁爱的表现，快乐的源泉，亲近别人的桥梁。有了笑，人类的感情就沟通了。”

微笑是一棵棵蒲公英，它总能从冰冻的泥土中钻出来，开出漫山遍野金黄色的小花，使大地和天空清新而温暖。微笑是一棵棵蒲公英，它总是在秋天到来的时候漫天飞舞，调皮地四处乱窜，黏在你的鼻头脸旁，逗得你所爱的人也笑意盈盈。

每次读苏东坡的《念奴娇·赤壁怀古》，都很喜欢他的那句“谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”。面对敌人，也不过是谈谈笑笑而已，舳舻千里，旌旗蔽空，也就如灰一般飞散了，如烟一般灭绝了！更何况，面对的是至亲的人、至爱的人，不是更可以轻轻地说、浅浅地笑吗？

我们的心灵就像一面镜子，如果镜子蒙上了灰尘，我们看到的世界便是一片污垢。如果镜子一尘不染，我们便会看到晴天丽日。有时候，我们无法改变现实的不如意，但我们却可以改变我们的心情，把我们这面灵魂的镜子擦拭得亮些，再亮些。

一位智者见到一位老妇人闷闷不乐，忧心忡忡，就问她有什么不顺心的事。老妇人说：“我有两个女儿，大女儿卖扇，小女儿卖伞。天下雨时，我就担心大女儿的扇子卖不出去，心里好生愁烦。天晴时，我又担心小女儿的伞卖不出去，也很愁烦。因此，没有一天是高兴的。”智者就对她说：“你何不换个角度想呢？下雨了，就不用担心你小女儿的伞卖不出去了；天晴了，你大女儿扇子的生意一定很好。这样想你不就天天都是高兴的吗？”老妇人听了智者的话，果然天天都有好心情了。

现实生活并没有任何改变，但心情的改变就使愁烦的生活变成了快乐的生活。虽然我们无法左右现实生活中既定存在的东西，但心情却是可以由我们自己掌握的。就好比口渴了，有人给了你半杯水。如果你想破坏自己的心情，你可以愤愤不平地说：“太小气了，才给半杯水！”如果你想快乐，你就会很高兴地想：终于有半杯水可以解解渴了。你就会感谢对方，而你的快乐也会使对方感到快乐。

微笑是人面部的一种表情。但是你信不信，有时它也可以通过声音来传达。

奇宾·当斯是美国底特律最受欢迎的电台节目主持人之一。他的节目收听率极高，他的知音不仅遍布底特律地区，而且遍及全美国。当问到人们为何喜欢收听他的节目时，有的听众说，他的声音带着微笑；也有听众说，我们透过他的声音看到了他的微笑。曾有听众要求见见当斯，想目睹他的微笑。结果，这位听众如愿以偿了。当他看到声音、面部微笑如一的当斯时，兴奋地说：“当斯，你的微笑和我们听到你的广播时所想象的一模一样。”当斯称，这份发自内心的、穿透声音的微笑让他收获了无数意想不到的快乐。

珍妮是个普通的美国女孩，既无背景，也无技术专长。美国联合



航空公司招聘员工，珍妮带着她的微笑走进了面试间。面试开始了，主考官却背对着珍妮开始提问。珍妮有几分不解，但她还是自信、愉快地回答了所有提问。最后，主考官转过身来，对她解释道，因为她的工作将是通过电话来完成有关预约、取消、更换或确定飞机航班的事宜。他背对着她，并非是无视她的存在，而是在体会、感觉她的声音里是否加进了微笑。答案是肯定的，珍妮被录取了。这以后，通过电话，顾客们感到珍妮的微笑一直伴随着他们。在这浸润着微笑的声音中，他们开始了愉快的旅程。

通过声音传达微笑是艺术的。但是，穿透声音的微笑并不是艺术，而只是美好心灵的天然反映。

法国作家圣埃克苏佩里所写的《小王子》一书是一本深受世人喜爱的书。这本书表面看起来是童话故事，但作者其实是借“小王子”这个孩童的心来看待这个世界，从而让人情练达的成人读来也会觉得寓意深远。

除了《小王子》一书外，圣埃克苏佩里还创作过其他的长篇小说和短篇故事。圣埃克苏佩里是一名飞行员，他在第二次世界大战期间曾参加过打击法西斯分子的西班牙内战，并根据那次经验写了一篇很精彩的故事——《微笑》。

故事是这样开始的：

圣埃克苏佩里被敌军俘虏后关进了监狱。看守监狱的人很凶，态度十分不好。他心想，我明天绝对会被拖出去枪毙的。

“一想到自己明天就没命了，我不由地陷入极度的惶恐和不安中。我翻遍了口袋，终于找到一支没有被他们搜走的香烟。但是我的手因紧张而不停地发抖，甚至连将香烟送进嘴里都成问题。而火柴在搜身时已被拿走了。

“我透过铁栅栏望着外面的警卫，他并没有注意到我在看他，也

许对他来说，我只是他看守的一样‘物品’、一具‘尸体’。我向他喊了一声：‘能跟你借个火吗？’他转过头来看了看我，耸耸肩，然后走了过来。

“当他帮我点火的时候，他的眼光无意中与我接触了一下，这时我突然朝他微笑一下。我不知道自己为什么会有这种举动，也许是因为过分紧张，或者当你靠近一个人时，你很难不对他微笑。不管是什么原因，反正我对他笑了。就在那一刹那，微笑打开了我们心灵间的隔阂。可能是受了我的感染，他的脸上也不由自主地露出了笑容，虽然我知道他原本并无此意。点完火后他并没有立刻离开，两眼看着我，脸上仍带着微笑。

“我也以笑回应他，仿佛他是我的朋友，而不是看守我的警卫。他看我的眼神中也少了当初的那股凶气，‘你有小孩吗？’他开口问道。

“‘有，你看。’我拿出了皮包，手忙脚乱地取出了我的全家福照片。他也掏出了家人的照片，并开始讲述他对家人的期望与计划。这时我的眼中充满了泪水，我说我真害怕再也见不到家人，我害怕再也没有机会看着我的孩子长大。他听了以后也流下了眼泪。

“突然间，他一声不吭地打开了牢门，悄悄地带我从小路逃离了监狱。他挥挥手，示意我尽快离开，然后自己转身走了，没有留下一句话——一个微笑竟然挽救了自己的一条命。”

的确，微笑是人与人之间最真挚的沟通方式。有时候人们喜欢为自己建立种种的保护层，为了维护自己的尊严、身份、形象等，对他人往往是有所隐瞒的。但我们要始终相信在这些掩饰和隐瞒下，每个人都有一个真实的、善良的、不带任何虚假的灵魂。如果我们能用真心去对待所有的人，真诚地去认识彼此，世间就绝对不再会有怨恨，也不会有嫉妒、恐惧和伤害。可惜的是，人们总是为自己设立种种保护，反而阻隔了自己与他人真诚相待的机会。圣埃克苏佩里的这篇短



文，让我们看到了两颗心真诚交流的神奇效果。

如果你爱一个人，就常常对他微笑吧！

因为或许遇上一个人只要用一分钟的时间；喜欢上一个人只要用一句话的时间；爱上一个人只要用一天的时间；但忘记一个人却要用一生的时间。

爱由一个微笑开始。

[情感测试]

题目：你的另一半属于哪一类型

你站在一座雾蒙蒙的山上，感觉远远的有东西在向你靠近。随着距离越来越近，你可以清楚地看见它了。你觉得“它”是什么？

- A. 交通工具
- B. 松鼠或兔子之类的小动物
- C. 狗
- D. 猫
- E. 马或鹿等大型动物
- F. 大熊、狮子、恐龙等有些危险的强势动物
- G. 少女
- H. 和你年纪相仿的女性
- I. 和自己年纪相仿的男性
- J. 年轻男子或小男孩
- K. 比自己大的老男人

答案：

选A：你认为向你靠近的是汽车、机车、脚踏车之类的东西吗？那么你的另一半将会是艺术家、学者等有点特殊气质的人。

选B：觉得向你走来的是松鼠或兔子等小动物的人，未来的另一半会是一个体格很好，健壮、健康，能够保护你、照顾你，并且具有

包容力和耐心的人。

选 C：直觉地认为“它”是狗的你，将来的另一半应该是个稳重、重感情、有些胖胖的人。

选 D：你的另一半年纪比你小的可能性很大，就算年纪不比你小，也会是一个童心未泯、充满冒险欲望，而且蛮自由主义的人。你会心甘情愿地随着他（她）的任性而生活，并因之感到幸福。

选 E：你认为是大型动物吗？那么你的他将会是一个充满能量，专心投入工作或努力实践自己理想的英雄型人物。

选 F：你的他蛮风趣的，但是会很很有个性哦！有可能是个花花公子型的人呢！

选 G：认为靠近你的是位少女的人，另一半的类型和选择松鼠、兔子等小动物的人的答案是一样的。

选 H：你的另一半将是一个温和、体贴，能够尊重自己的想法、工作，并且支持自己的人。

选 I：你将来的另一半会是个和自己个性、思想、生长环境相近的人，或是和你有夫妻相、属于同一个世界的人。

选 J：你觉得向你走近的是一个年轻男子或小男孩吗？那么你的另一半和直觉认为是猫的人的另一半是同一类型的。看看 D 选项的答案吧！

选 K：你的另一半将会是个能够指导你、辅助你、带领你的父亲型人物。而且他（她）的经济独立，有自己良好的事业，可以算得上是中上阶层了。



第2件事 手牵手一起过马路

真爱需要手牵手的呵护，也许这只是一个很简单的动作，但若是两人心心相印，那将是世上最幸福的事情。经常手牵手一起过马路，心里的甜蜜是任何感觉都无法替代的。

记得有位朋友形容他和恋人：“我们有着过马路可以牵手的关系。”这句话很特别，使得“爱情”在心里又有了新的定义，一个很甜蜜的定义。

原来，幸福可以这么简单，这么平凡。两个人彼此牵着手一路同行，相互信任、相互爱慕，怀着一份美好的感觉，能时时刻刻感觉到对方就在自己身边，这比什么浪漫都来得真切。“你握住我手的力道，让我可以读懂你的想法；你给我手的温暖，让我可以体会你的关心；你牵我手的姿势，让我可以明白我在你心里的位置……”

牵手是一种幸福，能一直牵手是一种长久的幸福。即使我们不能每一刻在一起，也请在心里牵手，牵起我们共同的感觉。

玛丽从事房地产经纪已经有几年光景了，时常接触到许多不同身份的人。形形色色的人身上所呈现出的人生百态让人成长得很快，她渐渐喜欢上了这份工作。

最近在公司门口，经常可以看到这样一幕，一个年轻男孩或推、或背、或抱着一个漂亮女孩经过，可以看出他们是情侣，女孩不能走路了。很多人都在感叹，感叹男孩子的勇气和固执地守着一个残疾女