

吴若女 等
著

幸福的33个陷阱

The 33 traps of happiness



幸福在哪里？

爱情与婚姻中的千古难题，一次破解！
真实事例告诉你，这样做，不会错！
台湾地区最畅销的两性书！

中国出版集团
现代出版社

幸福的33个陷阱

*The 33
traps of
happiness*

吴若女 等著

中国出版集团
现代出版社

图字：01-2010-3731

图书在版编目(CIP)数据

幸福的33个陷阱/吴若女等著. —北京：现代出版社，2016.1
ISBN 978-7-5143-4347-2

I. ①幸… II. ①吴… III. ①情感—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第283233号

版权所有©吴若女等

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权现代出版社出版简体版权
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意，不得以任何形式任意重置、转载

幸福的33个陷阱

作 者 吴若女 等著
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264（传真）
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 北京诚信伟业印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/36
印 张 6.25
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4347-2
定 价 32.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目录

CONTENTS

推荐序

- ：独立才是真正的成熟 薇薇夫人 | 001
- ：当爱情的臭氧层破了洞 王文华 | 003
- ：爱情话题让更多人变成“薇薇夫人” 吴佳璇 | 005

第一章 好男人都在哪里？ | 007

- ：【幸福部落格】女人三十拉警报 | 017
- ：【幸福部落格】妈妈不喜欢我的男朋友 | 021
- ：【幸福部落格】为了男朋友，姐姐与父母反目成仇 | 027
- ：【幸福部落格】男友不给承诺，该不该跟他走下去？ | 031
- ：【幸福部落格】为何离不开没诚意的男人？ | 039
- ：【幸福部落格】为了拼事业，男人逢场作戏没关系？ | 046
- ：【幸福部落格】我的男友是“同志” | 053
- ：【幸福部落格】男友离不开前妻怎么办？ | 060

第二章 成功夫妻的加分法则 | 065

- 【幸福部落格】老公给的钱不够用 | 074
- 【幸福部落格】夫妻吵架，儿子说“我想死”，怎么办？ | 080
- 【幸福部落格】老公买春，能跟妻子破镜重圆吗？ | 087
- 【幸福部落格】如何管教老公的坏儿子？ | 092
- 【幸福部落格】老公拿我的钱给前妻和孩子 | 098
- 三明治女人，允许自己“坏”一点 | 103
- 当公婆要搬进来住 | 113
- 【幸福部落格】夹心饼儿子如何面对强势妈妈？ | 124
- 【幸福部落格】阿嬷疼孙宠出小霸王 | 131
- 亲爱的，能不能再热情一点？ | 138
- 【幸福部落格】为什么男人爱上色情网站看A片？ | 150

第三章 劈腿、外遇要不要原谅？ | 155

- 《生还者篇》杨雀 + 杜明翰 让我们再牵一次手 | 156
- 杨雀：我不是受害者，而是生还者 | 164
- 杜明翰：享齐人之福，是让自己愈来愈走在黑暗中 | 167
- 《受伤男人篇》变心就变心，何必嫌对方？ | 169
- 《脉动篇》外遇的关键报告 | 174
- 【幸福部落格】网络情人比先生好？ | 182
- 【幸福部落格】老公在大陆，不想当怨妇 | 187
- 【幸福部落格】外遇像甜点，如何戒了它？ | 193

· 【幸福部落格】先生跟办公室同事发生感情 | 199

· 【幸福部落格】外遇对象黏上我，怎么办？ | 206

· 【幸福部落格】老公爱猎艳怎么办？ | 211

推荐序 | 独立才是真正的性感

夏花之木

独立是一种境界，也是一种智慧。独立的女人，总是散发着一种魅力，吸引着男人的目光。独立的女人，总是拥有着一种自信，让人无法抗拒。独立的女人，总是拥有着一种优雅，让人无法忘怀。独立的女人，总是拥有着一种美丽，让人无法忽视。独立的女人，总是拥有着一种力量，让人无法征服。独立的女人，总是拥有着一种智慧，让人无法超越。独立的女人，总是拥有着一种魅力，让人无法抗拒。独立的女人，总是拥有着一种自信，让人无法抗拒。独立的女人，总是拥有着一种优雅，让人无法忘怀。独立的女人，总是拥有着一种美丽，让人无法忽视。独立的女人，总是拥有着一种力量，让人无法征服。独立的女人，总是拥有着一种智慧，让人无法超越。

独立是一种境界，也是一种智慧。独立的女人，总是散发着一种魅力，吸引着男人的目光。独立的女人，总是拥有着一种自信，让人无法抗拒。独立的女人，总是拥有着一种优雅，让人无法忘怀。独立的女人，总是拥有着一种美丽，让人无法忽视。独立的女人，总是拥有着一种力量，让人无法征服。独立的女人，总是拥有着一种智慧，让人无法超越。独立的女人，总是拥有着一种魅力，让人无法抗拒。独立的女人，总是拥有着一种自信，让人无法抗拒。独立的女人，总是拥有着一种优雅，让人无法忘怀。独立的女人，总是拥有着一种美丽，让人无法忽视。独立的女人，总是拥有着一种力量，让人无法征服。独立的女人，总是拥有着一种智慧，让人无法超越。

独立是一种境界，也是一种智慧。独立的女人，总是散发着一种魅力，吸引着男人的目光。独立的女人，总是拥有着一种自信，让人无法抗拒。独立的女人，总是拥有着一种优雅，让人无法忘怀。独立的女人，总是拥有着一种美丽，让人无法忽视。独立的女人，总是拥有着一种力量，让人无法征服。独立的女人，总是拥有着一种智慧，让人无法超越。

独立是一种境界，也是一种智慧。独立的女人，总是散发着一种魅力，吸引着男人的目光。独立的女人，总是拥有着一种自信，让人无法抗拒。独立的女人，总是拥有着一种优雅，让人无法忘怀。独立的女人，总是拥有着一种美丽，让人无法忽视。独立的女人，总是拥有着一种力量，让人无法征服。独立的女人，总是拥有着一种智慧，让人无法超越。

推荐序 | 独立才是真正的成熟

薇薇夫人

每次在《康健杂志》读到“幸福部落格”专栏时，都有点大惑不解。和二三十年前相比，女性的教育水平更高了，经济能力更提升了，时装的式样不知轮回过几次了，化妆品也红橙黄绿蓝靛紫地转换过N遍了，但是，哎！为什么独独在“情”字上，大多数女性几乎没什么改变呢！

年轻女性问情，简直就是她们母亲当年的困惑；已婚女性面对的，也一样是当年很多妻子面对的婚姻。唯一不同的是现在多了网络，似乎让女性多了一条寻找爱情的通道，但也多了网络上的爱恨情仇。

女人要情，男人要性，在网络上更加直接、露骨。

很多女人有爱情饥渴症或爱情幻想症，明知不可能（譬如狂恋影、

歌星），依然如痴如狂，有人甚至延续到成年以后。“有爱人，有婚姻的女人才有幸福”，变成女人最高的价值观，有一句已变成老古董的名言——“爱情是男人生命中的一部分，是女人生命的全部”竟然还在一些男女间发酵。

愿意改变，才不会为情所苦

我觉得这不是女人比男人多情，而是人格不够独立，害怕没有爱情或失掉爱情自己就不完整，害怕自己有成就没有男人爱自己，害怕婚姻有了问题是自己没有善尽妇责，但独立不是自私自大，独立是一种真正的成熟，善待自己也善待别人，负责尽责，可放可收，做一个独立完整的人。

而因为很多女人还在为情所困，《康健杂志》的“幸福部落格”开得太好了。有些心事（尤其是关于情感的）只适合对陌生但值得信任的人倾诉，而解答的都是专家。细细分析让提问的人检视问题的关键所在，然后提出建议，有困扰的人只要客观地、认真地细读思考，就会拨云见日，看清该往何处走。为什么要客观？因为一旦坚持主观，就脱不了贪嗔痴，也就很难接受任何建议。

我们常常觉得劝别人容易，自己做很难，就是因为不能客观。这本书认为肯敞开心胸、愿意改变偏执心性的人，一定能享受爱情，却不被情苦情困。你如果能解开情结，就能处理好生活中其他的事情，让人生更好。

薇薇夫人，知名专栏作家，目前专心作画，不问婚姻爱情问题久矣，改做《康健杂志》与网站“幸福部落格”的阅读者，现在，她罕见地以薇薇夫人之姿“重出江湖”，给大家由衷的提醒。

推荐序 | 当爱情的臭氧层破了洞

王文华

《康健杂志》出这本书，希望我以爱情专家的身份，来看看这些故事。我说：“别害我了！”我自己的爱情都还没着落，哪称得上是专家？再说，我也怀疑爱情这事儿有专家。一颗心都这么复杂，更别说两颗！更别说两颗心要融成一颗！话说回来，爱情其实是有专家的。我们对别人的爱情都是“专”家，对自己的爱情就变成“钻”家。牛角尖钻到底，不放过自己或爱人。

看这本书时，我常有似曾相识的感觉：哇，这人我认识。唉，我也是这样。虽然书中的主角大部分是女性，但她们碰到的问题——男人，包括我，也常碰到。书中一位女主角的男友与前妻纠缠不清，我也经历过女友和前男友藕断丝连；另一位女主角的老公爱上公司女同

事，我朋友的太太也爱上公司总经理。

爱的难题，男女都会碰到，只不过女性比较愿意求助，男人都闷在心里。

爱情的确很难，特别是超过三个月的爱情。因为三个月后，浪漫的臭氧层破了洞，我们开始碰到相处的实际问题，钱、性、名分、外遇……这些事情都像滚水一样慢慢冒泡，逼着你必须面对。

这些不悦的“爱情衍生性商品”，常常与爱情本身没有关系，而且会引发出人性最丑陋的一面。但纵使如此，你也不能任由开水沸腾，你必须站起来，去解决这些问题。爱上很容易，分手也不太难，倒是中间解决问题的阶段，考验我们的脑和心。这本书里的每一个故事，都是一个考验。坦白说，我也未必能过关。

所以，我对书中的人物有了更多的尊敬和同情。我想告诉你们：爱情像宇宙，我们身在其中，但看不到全貌。你们已经走到了外太空，那里黑暗、冰冷、缺氧、寂寞。但别放弃，补给船很快就到。让我们一起探索，在这很多人惧怕的领域，找到生命的痕迹。

王文华，著名作家，虽未婚，却在电台主持谈恋爱情节目，更在文章中把爱情的扑朔迷离说得令人拍案叫绝，特别为天下有情人提出观察与鼓励。

推荐序 | 爱情话题让更多人变成 “薇薇夫人”

吴佳璇

当《康健杂志》邀我以专家身份进驻网站上“幸福部落格”时，“升格‘璇璇夫人’的时候到了吗？”是我脑海里的第一个念头。

在我年纪很小时，已偷偷读着薇薇夫人的文章，为主人翁（几乎清一色是女性）深陷于亲情、爱情的故事所吸引。高中时，Dear Abby——也就是英文版的“薇薇夫人”，更在老师的规定下成为必读专栏。

时至今日，我依然爱读这类文章，任何中外报刊一到手，立刻搜寻类似的专栏。不同于孩提时纯然的好奇，成为精神科医师后，我常常觉得这些或痛苦或迷惘的投书者极可能是我的病人，且故事愈是匪夷所思，反而愈趋近真实。我还发现，即使问题的表象日趋光怪陆离，

本质却大同小异：无论是家庭与职场，真实或虚拟，甚至婚内与婚外世界间的纠葛，都不脱人世间的贪嗔痴。至于专家的金玉忠言是否真能替当事人拨云见日，则在未定之天……

既然如此，读者可能会质疑多一个“幸福部落格”，甚或多一个所谓的专家进驻意义何在。经过两年的参与观察，我认为“幸福部落格”最大的特点正是网友的参与。网友们除了加油打气与分享，还发挥旁观者的法眼，协助当局者看清真相，有时更借由互动产生“挤牙膏”的效应，让欲言又止的案主一吐胸头的块垒。

也因为网络的参与互动，让我这个“璇璇夫人”不必像“薇薇夫人”那么辛苦，得回答得面面俱到。除了极少数自我中心且有些小“白目”的网友，我发现大多数的回应颇具专业架势，看来借由“幸福部落格”一偿“薇薇夫人”愿望的，不只我一人。

我相信“幸福部落格”的网友在书店（无论是实体或是网络）见到这本书时，一定和我一样为我们“生”出来的孩子兴奋不已；若您是从纸本的书认识“幸福部落格”，请您务必上网逛逛（<http://WWW.Commonhealth.com.tw/happiness/>），网友们的回应或许不如专家的鞭辟入里、层次分明，但在众声喧哗间，你不仅可以感受到浓浓的人情味，还有被了解的安慰。

吴佳璇，精神科医师，《康健杂志》网站“幸福部落格”驻站医师，不但为发问者解答，也在看见网友发言时，适时再跳进来发表医生观点。

Zhui Ai Xiangqian Chong
追 爱 向 前 冲

第一章 好男人都在哪里？

向左走、向右走，
命中注定的人会在哪里等我？

不管形象强悍或柔软，生活丰富或寂寞，单身男女内心深处都在问：我的真命天子（女）到底是谁？

三十左右的陈小姐经历数次失败的相亲，众人的探问愈来愈频繁，从一面之缘的人到她的父母，连懒得整理房间都可以牵连到这代表不够勤奋、会影响她嫁人的几率，警报声已不是在远处威胁，而是震耳欲聋。

这到底发生了什么事？

如果大都会真是欲望城市，为什么众里寻他千百度，灯火阑珊处还是空无一人？

你有你的，我有我的方向

根据统计资料，台湾适婚女性年龄二十五到四十九岁有一百二十万人，其中有八十万的未婚女性坦承“遇不到理想的适婚对象”。

女性初婚年龄不但向后延，更呈现学历愈高未婚比例愈高的情况，不论年龄层，大专以上几乎都比高中以下学历多两倍。

因为学历高，具备工作能力，经济独立，现代女子拥有更多元化的选择，对爱情、婚姻的期待随之改变，“以前会想找男人养，现在发现我喜欢工作，找会包容、体贴我的男人更重要。”在电视台上班的卓小姐说。

她曾认识电子新贵，红利一发二三十万，但他忙得要死，毫无生活情趣，“我要找共同生活的 lover，不是工作的 Partner。”她表示。

但对不少男性而言，结婚比较接近一种责任式契约，“时候到了就该定下来，”曾差点相亲结婚的邱先生承认，男生比较专注事业，无暇顾及其他，不管会不会有问题，只要对象条件符合，“先结了再说。”

作家王文华指出，女性人生价值的方向比较多元，例如家庭、

婚姻、社区等，而男性唯一的目标就是事业；女生从小就会幻想自己披上白纱当新娘，“男生大概很少会想像自己穿西装打领带当新郎吧！”王文华说，男生不会对感情深入思考分析，“是应该反省。”



相亲的魔术数字：年龄

其实我们早知道，男人住在火星，女人住在金星，除了天生的感性落差，还有什么原因，让旷男怨女数目大增？专注“红娘”事业的洪月娥有一番观察。

她被称做“洪老师”，退休前是教授，丈夫是医生，一来着眼于自己和丈夫的学生有需求，再者希望借此让大家学习婚姻情感的课题，她无酬地举办团体联谊、一对一相亲，接触无数未婚男女，也累积了独到的观察。

“现在大家都觉得自己条件好，”洪老师说，所以年龄、外表、学历、职业、个性统统要挑，“我叫他们用电脑合成算了。”她感叹，有的没的要求一大堆，办活动也是机会，让他们看看为何这么多优秀的人结不了婚，“自己要检讨啊！”

她分析，男女双方要对眼，必须具备外表可看、有话题可谈、年轻这几个条件，男生比女生更在意年纪，有男生参加团体联谊时有印象不错的女孩子，打电话来问洪老师，但一发现年纪不符合就放弃，“他们会考虑到生育问题。”女生过了三十五岁，机会

相对减少许多。

女生往往经过一番历练才能分辨适合自己的人，但年龄相近的男生却只想找年轻美眉。

职业姻缘介绍企业“詹妈妈”也有类似的结论。詹妈妈公关企划陈惠莺表示，会员都经过面谈审核，尤其男性，“是用拣女婿的心情。”她说，现在已不是条件差才来相亲，而是希望更有效率找到理想的另一半。

她发现，“年龄是很重要的条件，”男性找伴侣主要还在考量传宗接代，因此三十三岁以上的女生就已经不太好排约了（指一对一见面），男性却完全没有这个限制，只要其他客观条件好，即便离过婚、有小孩都无碍。

“我郑重呼吁，三十五岁以下的女生动作要快，”陈惠莺引用詹妈妈的名言，“男人像酒，愈陈愈香；女人像茶，愈冲愈淡。”“年轻是本钱。”她表示，女会员里还有二十出头的被爸妈带来报名。

在这条件决胜负的婚姻市场，男生明显占优势，“相亲很现实，九成是‘外貌’协会，”陈惠莺认为，还有科技新贵希望对象要长得像女主播，“他们觉得自己配得上。”



取回爱情的发球权

如果年龄、外表那么重要，我们到底是在恋爱，还是在做买