

她们有大女人的魄力，
也有小女人的情怀。
她们让你亲近，也给你温暖。
她们是风靡华语圈的情感专家，

素黑、李静……

带你走出婚姻的困境，
告诉你那些说完“I DO”之后的事儿。

U友 编



那些说完 I DO 之后的事儿



中国妇女出版社



嫁

女版 编

那些说完 I DO
之后的事儿

中国妇女出版社

本书简体字版经天地图书出版有限公司授权出版

非经书面同意，不得以任何形式复制、转载

本书仅限中国大陆地区发行、销售

图书在版编目 (CIP) 数据

嫁，那些说完 I DO 之后的事儿 / 女友 编.

—北京：中国妇女出版社，2012.5

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0432 - 9

I. ①嫁… II. ①女… III. ①婚姻问题—中国—问题
解答②家庭问题—中国—问题解答 IV. ①D669.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084775 号

嫁，那些说完 I DO 之后的事儿

作 者：女友 编

责任编辑：贾秀娟

文字编辑：吴婷婷

封面设计：子奇设计顾问机构

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：145 × 200 1/32

印 张：6.25

字 数：99 千字

版 次：2012 年 8 月第 1 版

印 次：2012 年 8 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5127 - 0432 - 9

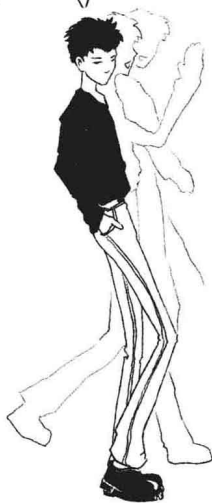
定 价：25.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

他的哥们爱挤对我，他和他的哥们好像比和我还好，郁闷……



她连我哥们的脚都吃，好像占有欲很强嘛！



今天是我们的结婚纪念日，将难得浪漫的鲜花……可是，手盒捧着个巨大的塑料纸，全是书！



她说最近工作上遇到了瓶颈，幸亏是她借的书，都是特意为她买的呀！



老婆这次是来送我的，不过两点就回家啦了，她不多留我一下……我只得少留她了……



好好的一个长颈，他整场来了，我忙忙忙后后后……他倒好，躺在沙发上……

我和他……是正常的……关系……老婆真是小气……



一大半……又是每个……人……怎么……能……人……们……之……间……呢……？……说……不……开……什……么……



我和老公……经常……出差……家……都不……在……了……出了……机……场……打……开……门……冷……冷……清……清……越……想……越……心……



每次……出差……回来……都……希望……老……婆……能……坐……在……家……里……等……我……可……是……不……能……再……这……样……下……去……了……



晚上吃过饭后，我接发邮件事情，老公说不了，太累了，哇卡卡，是不是男人呀？

他的欲望怎么总是那么强烈啊！这方面，我的压力太大。汗……

老公总是从怀孕以后整天精神疲

前四天每夜都“痛”，痛得上说孕早期是子宫颈的危险期，男人们都忍在等……



老婆，我们有个宝宝吧？有个仔多好玩，我想跟你玩玩。

你自己还是个孩子呢，说得简单，你和老婆的年龄差多少开啊！



他每天晚上回家就陷进沙发里，懒懒地打开电视，看了半天啥也不干，一个劲地讲什么一本书，一点都不“与时俱进”。

老婆整天晚上担心孩子在睡觉，害怕会吵的，就松一点不行吗，干吗总这么折腾？



老公打游戏走火入魔了，他老人家居然自己会修改游戏程序，自己设计地图，游戏就像恋爱情人一样，比我更有吸引力，气得我七窍生烟……

你好好的人生什么气呢？我都快疯了！



素黑聊天室

“我爱你”是天下最吊诡的谎言 2

生育不一定是女人的福乐 6

自虐者，还是受害者？ 11

嫁给婚姻，还是嫁给爱的人？ 16

勾起沉睡私欲后遗症 21

情欲和调情不等同爱 26

独生子女在两性关系中缺乏修补意识 31



世界上没有不能失去的，
除了内心的自由。



男人好不好，行不行，到最后，猜的不是别的，就是情
养。一个有情养的男人才能真正给女人幸福。

李静·吴若权聊天室

爱你的男人不会让你痛苦 36

给无耻男人一记响亮的耳光 43

冷漠的人更渴望爱 50

哥们儿≠流氓假仗义 55

布鲁夫妻聊天室

婚姻里的感动需要制造吗？ 60

过节过节，过不去的“节” 67

他为什么不跟“暧昧”说不？ 75

经常出差，哪里像个家？ 83

婚姻里要承载多少抱怨？ 90

我要得太多，他要得太少？ 98



与先生愉快地时候，太太的荷尔蒙也分
泌；与太太的消落在静老的时候，先生的
荷尔蒙也分泌。

双方父母对礼物的期待不一定相同 106

刘仪伟聊天室

男人女人，生育到底是谁的天性？ 111

掌握生活的时机 116

“爱屋及乌”是艺术，更是涵养 121

对男人来说，“过去的爱”永远“过不去”吗？ 126

给孩子一个出生的理由 131

你指望他做些什么？ 136

精神上的门当户对 141

当爱情转化为亲情时 146

改变他，不如改变对他的期许 151

男人眼里的婆媳关系 156

智慧对待对方父母 160



幽默是人与人之间的一种联系，你把很多
东西非常巧妙地、特殊地连在一起就会产
生幽默。幽默就是一种意外。

许维素聊天室

女人的孕期，男人的出轨期？ 166

潇湘君子聊天室

遭遇“青春期熟男” 174

专家说法

男人女人谁更孤独？ 184



你对自己的回应越清晰，你越容易清晰
地回应别人。



一颗心磨疲了是最可怕的
遗失了捕捉浪漫的情怀
没有学会和孤独相处
贪恋得到纵容的温暖
贪恋和心乱是我最大的死穴

.....

素黑聊天室 →



素黑，香港著名心性治疗师、知名作家、心灵启迪者，偏爱写作、艺术与行走。

个性语录：

世界上没有不能失去的，除了内心的自由。



“我爱你” 是天下最吊诡的谎言

男人并不是只求性快感的野生动物，男人也怕寂寞，需要人爱慕、欣赏和宠爱。只是，男人用身体感受爱，女人用脑袋构想爱。

访客：Faye 女 33 岁

访谈主题：我想找回我们的爱

我的老公有外遇了，不知是幸还是不幸，他并没有要求和我离婚。在我知道后，他主动结束了外遇。他说他爱那个女人！但他不想伤害我和孩子。我很痛苦，他和我在一起，人是在我身边了，心却想着那个女人。

那事发生后，他不愿意主动努力改善我们的关系。而我绝对不想放弃婚姻，希望在经历挫折后我们可以更好。我们的婚姻基础很好，这是我选择拯救婚姻的原因和动力。我不想失去一个好男人，也相信自己可以永远支持他，理解他。我想过，如果失去他，我会去死。

我和老公之间不能互相理解和沟通也有一两年了，



彼此的关心很少。我性欲不强，经常拒绝他的性生活要求。但自去年下半年开始，我已主动改善。我不知这样做是否有效。

我想找回我们的爱，但我失去了自信，经常问他“你还爱我吗”，用强迫他告诉我他还爱我来加强我的信心。坦白说他回答爱我也是没用的，我不信他。结果老公非常反感，以致我们的关系更加恶化。我经常陷入很坏的情绪难以自拔，看到他就想诉说我的痛苦，弄得他也很烦恼。

我目前最大的问题是情绪不稳定，失去信心！有些许自虐倾向，主要是想获得他的关注。我很傻吗，我该怎么办才能做得更好呢？

素黑如是说：

选择外遇的男人，一来是贪心，二来可能就是受不了妻子的压迫性。

女人太过依赖，以为一个“爱”字就是道德价值至高的标准，不理其他。偏偏，男人的道德准绳跟女人不一样。男人要自由，希望女人别太黏着他。那你就不要太过纠缠，反而更具吸引力，甚至让他无法失去你。男

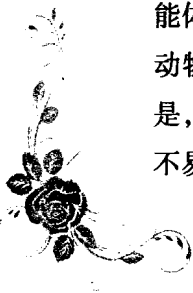


人都是不想长大的孩子，懒于负责和承担，追求享乐，不善于照顾和付出。偏偏女人又是过分母性的动物，喜欢带孩子，又要骂又要纵容，慈母多败儿。婚姻就是这样诞生的。

害怕失去老公而想到死，表示所谓爱的能量或多或少带着负面性质，用爱压死人的想法，令人更容易反感更容易累。要是知道爱你的结果就是害死你累死自己，相信百分百的男人都不会跟你恋爱结婚或上床，动不动就要生要死多可怕。

这不是爱，这是恐吓。

爱要从容不迫才有魅力，才容易令人不得不爱。女人往往爱得过分紧张，一旦过分就形成压力，令彼此窒息。习以为常的夫妻关系容易失去激情，缺少沟通，便想向外寻求新鲜感。男性对性方面欲念特强，碰上妻子性冷淡或者遭受断然拒绝，唉，男人也会感到不够被爱不被理解的，这并不是女人的独家感受。既然无法在自家的床上得到被爱的感觉，只能再上性途寻觅新性伴、能体谅自己的红颜知己。男人并不是只求性快感的野生动物，男人也怕寂寞，需要人爱慕、欣赏和宠爱。只是，男人用身体感受爱，女人用脑袋构想爱。看，真的不易沟通。



你可以埋怨为何男人都那么纵欲和自私，我只能说女人的脆弱和占有欲也不相伯仲。记住自疗的重点：要面对问题，而不是怨怼。

迫人说句“我爱你”多么容易也多么无聊，谁都知道我爱你天下最吊诡的谎言，偏偏女人最爱听，像毒瘾一样要别人为自己不断复制，麻木理智，越爱越失望。别认同自己是受害者，别强迫人家捣乱你内心原应平静的爱。病态的焦虑和负面的否定惯性足以把爱赶走。别光花精力思考如何让丈夫留在自己身边，答案不会在病弱的脑袋里的。重振信心首先就是重建自信，关爱自己。先学习静心，把自己过分集中的能量分散，多享受生活，享受性爱，提升爱的能量，让爱人感染你的爱，而不是你的恐惧和埋怨。情绪决定关系的命运，情绪稳定的人才有能力建立和谐感情关系。

爱并不是一厢情愿过分的付出，让心安定下来，你将处变不惊，不会大乱阵脚，制造更大的麻烦。能量转化了，关系才会有转机。



生育不一定是女人的福乐

女人不要承担无法承担的，尤其是生育，必须要对下一代负责任，而所谓负责任不是信口开河的道德，而是要有实力穷一生实践的承诺，这是真正的爱的承诺。

访客：XL 女 30 岁

访谈主题：留不住老公也要留胎？

老天总在作弄我，正当我欢天喜地怀了宝宝时，却不幸地发现先生有外遇，这让我陷入极度的混乱和无助中。

与先生相恋十年，期间两地分居，因为我好学，相信现代女人必须有高学历才有保障，说来也是为了这个家，希望能有更好的生活，所以一直在外地读博士学位。

可是，在我怀孕三个多月时，他告诉我发生了婚外情，那个女人是和他搭档做生意的。他说我现在给不了他想要的。他对我怨意很深，认为以前都是他为我牺



牲！现在他只想做他想要的，只觉得要追求自己想要的激情和事业。

他对我表示失望，埋怨我不体贴他，觉得我没能力处理好家庭和许多事情。我质问他，感情没了也就算了，但也要对婚姻和孩子负责任啊。他说他对婚姻无法作出承诺，但认为孩子跟婚姻是两回事。所以孩子一定要生下来。我陷入迷失的困局，不希望放弃孩子，我的年纪已大，应该生孩子，身体也不很好，做人流对健康危害很大。但我和他的关系将如何处理？他其实已陷入困境，因这事已被许多亲友知道，他正面临很大的压力，我不想在他烦乱时再去打扰他。但我不能不考虑孩子的将来以及我要面对的压力。我的亲人要我拿定主意放弃孩子多替自己考虑，但我还真的对婚姻抱有残存的希望。我知道我一直顾着学业没有安定下来，导致婚姻危机。现在我也无力弥补。我想孩子生下来我们分开的可能性也很大，虽然他答应会爱孩子，却没有保证会养育他。他对我的怨意太深了，带着这样的罪感与他生活在一起恐怕也很沉重。

他现在很自由，想回家就回家，不回家就不回，不愿接我电话。有时他还会发短信表示对我和孩子的关心，但他的心不在这里。虽然我极力想挽回这个家，但



我真的没信心。他偶尔回来时也会显得温存，但对家庭并未承担实际的责任，使我更加烦乱。我该怎么办？

素黑如是说：

XL 的先生心已变了，虽然他表面上是爱孩子，但那并不是真心的爱，他只是良心上不希望因为贪欲和越轨的关系杀掉一条生命罢了。

他不想做罪人，只能令妻子背负所有的罪。他不能再爱妻子，却把坏了关系的罪名全推到妻子身上，自私的人是他不是她。她追求学问和理想忽略了婚姻，这可能是破坏婚姻的原因，但这并不是破坏婚姻的唯一源头，他们之间缺乏沟通和深层的爱才是问题的元凶。

他毫不为妻子和下一代打算，只想把生育和养育的责任留给她，自己安享为人父亲的虚荣和尊重生命的虚伪，所以要她把孩子生下来，将来怎样再做打算。或者他根本不想承担，或者他只想看事业是否如意，如意的话也不介意给一点钱养孩子，不如意的话她就得承担一切。这个男人不值得她再去守候或存有幻想。他还厚着脸回家显示温存，也只是他性欲的本能生理反应，别误会还有爱和责任。



先不说 XL 先生是个怎样的人，重要的是 XL 要看到自己也有的盲点，不要错下去。她在精神错乱，爱无定向的状况下还执意要留住胎儿，其实非常不智。虽然表面上选择流产的话也会影响身体，不过要提醒她得想清楚：坏了身体是她一个人要负的责任，孩子生下来就是多一条生命的责任。生命一出来便不能回头，她将终生要为之付出，负责任，提供爱和照顾。孩子是无辜的，她却无法保证一个幸福的家让他成长。有了孩子，她的将来要承担更多，她有能力承担吗？

强生孩子不只是 XL 的盲点，也是很多女人的盲点：总觉得女人不生孩子会有缺陷，所以宁愿生育，罔顾感情基础不稳健对孩子的负面影响。连自己也对爱和前景没信心，还要勉强把孩子生下来，这并非出于爱，只不过为成全女人私己潜藏的欲望，日后难免因已付出很多之名，对孩子怀有不智的过分期望，让孩子承受压力和痛苦。

女人不要承担无法承担的，尤其是生育，必须要对下一代负责任，而所谓负责任不是信口开河的道德，而是要有实力穷一生实践的承诺，这是真正的爱的承诺，不能儿戏，也不能一时冲动，感情用事。爱，从来需要冷静和实力才能实现，不然，只不过是虚浮无力的

