

关于恋爱的准则和
那些零零碎碎

关于婚姻
我们所能知道的
真相

揭开
深藏在婚姻内外
感情中的秘密

wanshui tanxin

晚睡/著

晚睡谈心

解 开 那 些 情 感 的 结

wanshui tanxin

图书在版编目(CIP)数据

晚睡谈心 / 晚睡著. —合肥: 安徽教育出版社, 2008. 11
ISBN 978-7-5336-5178-7

I. 晚… II. 晚… III. 情感—通俗读物— IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 176418 号

责任编辑: 张丹飞 杨菁菁

特约策划: 辛海峰

特约编辑: 刘 艳

装帧设计: 棱角工作室

出版发行: 安徽教育出版社

地 址: 合肥市繁华大道西路 398 号

邮 编: 230601

网 址: <http://www.ahep.com.cn>

经 销: 新华书店

排 版: 安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 16

印 张: 15.75

字 数: 205 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 24.80 元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本书印刷单位联系调换

电 话: (010)84242008—8004

自序

情感的话题从来都是热门话题，不管怎么成功的人士落到生活中都逃不过感情这个关口和考验。只是，感情的事情也是天底下最难说清楚的东西，因为它不仅需要认识到位，更关键的是当一个人动了心的时候，理性的认识就很难去指导行动，就会深陷在一个自己无法左右的区域内不能自拔。

从来都没有人能够逃过这样的命运。有的人没有这种体会，是因为还没有品尝到真正的动心，未曾真正品尝到那种六神无主、全部被左右的感觉。

多强大的人，都可能成为感情的弱者，感情的世界自有自己的规律可讲。

所以，所谓的情感智慧，不过是一种无奈的开解，是尽量在理性能够介入的区域增加一点抵抗非理性的成分，躲避付出更多的代价。对感情本身来说，没有人就一定比另一个更明白、懂得更多，只是怎样将这种感情用来服务生活，不要让它们成为漂泊的灵魂，才是应该用来学习和思考的。

这本书的内容和素材都是来自我在“天涯”社区的回帖，在那里我是“晚睡”，一个很古怪的名字“晚上不睡早晨不起”的简称。这些文字的内容很肤浅，但是文字后面所承载的那些真实的灵魂和真实的境遇都是沉甸甸的。文字不能完全勾画出一个在人生的困惑中不知何去何从的孤独，也不能成为一叶渡河的扁舟，把这些孤独的灵魂渡上岸。我只是一个记录者，写下我身为一个旁观者自己能够提供的或许软弱而空洞的劝解，留下我自己的思考和疑问。

最早在“天涯”社区回帖是三年前，开始就是一种业余的消遣，

渐渐地这个游戏开始变得沉重，我从来都不知道，原来自己的存在能够对另外一些人具有那样特别的意义。很多人将自己的痛苦和烦恼捧在手心，放在你面前，毫无掩饰地展露自己最脆弱和最真实的一面，即使在这样的过程中要经历再一次揭开疮疤的疼痛，也都无法阻止他们渴望求助的心。

信任，是人间最凝重的情感之一，沉重得叫人开始畏缩。于是我就这样穿梭在无数故事之中，体验那些自己熟悉和不熟悉的感情生活。

倾听，然后说出自己的看法，如此而已。没有谁能代替谁生活，或许我只是扮演了一个路人的角色，在他们无法自拔的演出中，点评一下身陷其中无法看清的问题所在。我不想替任何人作决定，我只是想帮助他们理清自己内心真正的想法，那些可能被他们忽视了、掩藏在纷乱的琐事中的心灵感受和那些缘起。

最终，能否从烦恼中走出来，尽可能选择代价小的那条道路还要看他们本人的能力。我只能做到那么多，只能目送着一个人走上自己命定的道路。

有很多人借助着我的力量走出来了，他们眼前的迷茫就像一支暂时被风吹得飘摇的蜡烛，只要一点点拨就能重新变得明亮，继续灼热地燃烧。

起到作用的，不是我的分析和帮助，而是他们内心中愿意求得改变的智慧和心胸。

看多了那些感情中的纠缠、痛苦、反复和沉迷，也多了一点悲凉和沉默。越来越觉得每个人都会在时间的催化下改变，只是这种改变因为现实的复杂超出了我们的想象和准备。谁希望成为一个太明白人间风雨的人呢？谁愿意了解人心中那些黑暗、荒唐、罪恶的一面呢？这些醒悟都是以所有经历的痛苦和挫折为代价换来的，体验得深一些，就看得分明一些，走得越近一些，就感受得更多一些。

其实不管怎么样，明白还是顿悟，时间都会过去的，从所有悲喜的缝隙间流走，我们可以任由时光怎样作用，都坚持做那个不改

变的人，但是这样辜负的有谁呢？还不就是自己的人生？

所以，我们应该学会煅烧自己那些实践经历中的所有的幸福快乐和悲伤绝望，不要让它们白白地过去，而我们除了痛苦、悲哀什么都得不到。就像琉璃，工艺复杂，火里来、水里去，那样的高温之下，也没有烧成灰，淘汰那些失败的、最终被证明是错误的东西，最后变成美丽、斑斓、玲珑剔透的美丽艺术品。每个人都拥有自己的那一个，从来都不会重复。

把痛苦贴近胸口，用自己的体温温暖它，它就会成为生命中不可分割的一部分；把痛苦烧成琉璃，用它的美丽来证明自己，你没有白白地苦过，你最终超越了坚强。

所以，这本书的内容其实只是一种理论，在时光的作用之下的一点体会而已。把过去几年之间自己在感情问题上的思考沉淀下来，把很多人故事中最值得令人回味和告诫的东西收集起来，算是对那些曾经依靠着这些文字取暖的人的最好回报。

如果你愿意停下来，听听一个人用光阴磨砺而成的关于人生和情感的表述，就请你，请你多一点耐心，寻找那些可能与你相同或者不同的东西。如果你能够获得一点意外的惊喜，那就是我所能给你的，来自陌生人的最好礼物。

感谢天涯网友，感谢北京磨铁图书有限公司，感谢我的策划编辑辛海峰先生，感谢我的先生和儿子，特别感谢小愚若愚姐姐，没有你们的帮助就不会有这本书，再次感谢。同时，对于这本书中引用的部分情感实例，都是由我个人回复的网友的情感经历整理简化而成，所有姓名皆为化名，具体的人物细节都已经隐去，希望不会对大家造成困扰。

晚睡

2008年8月末于东北

晚睡谈心 wanshui tanxin

目录

自序 / I

婚姻篇

关于婚姻

我们所能知道的真相 / 107

第一章 结婚，你准备好了吗 / 108

第二章 个性的缺陷造就了怎样的尴尬和
烦忧 / 119

第三章 婚姻受到伤害，凶手是谁 / 140

第四章 走好一个人的道路 / 160

恋爱篇

凡人的恋爱准则和那些零零
碎碎 / 1

第一章 爱情的基本概念和逻辑 / 3

第二章 是什么在惊扰幸福 / 24

第三章 应该了解的情感规则 / 59

第四章 面对分手，那些可以行
走的道路 / 86

婚外情篇

揭开
深藏在
婚外感情中
的秘密 / 179

第一章 产生婚外情的温床 / 181

第二章 婚外情逃不开的结局和遗憾 / 192

第三章 拨开谎言的真相 / 207

第四章 度过生命的这一劫 / 217

晚睡谈心、 wanshui tanxin

恋爱篇：

凡人的恋爱准则和那些零零碎碎

人的一生，总会爱上一个人。

每个人都不想忍受孤单和寂寞，找一个能够承担自己所有幸福和悲哀的肩膀，成全对爱的向往和渴求。

这曾让每一个生命燃烧的信念，是一种刻骨铭心的体验和经历。

有人说：体验爱情就是体验生命，经历爱情就是经历人生。

在年轻或者更年轻的时候，谁都可能为自己喜欢的人心甘情愿地付出过；都可能曾经是别人默默盼望过的那个人，被想念着、疼爱着、承担着；都可能曾经是别人温暖的梦想，从少年到白头。只有在爱情里，一个平凡的人才能够得到自己生命中那种被尊宠和被另外一个人视为唯一的感觉。然而，太多人在爱情中浪费了太多的精力和时间，始终走不出感情困惑的深潭，把情感的空间放大成生命的全部世界。在苦苦寻觅的过程中，有时竟是花费了一生的时光。其实这样纠缠到最后，爱情早就已经不复当初最原始的模样了。

主宰着一个固执的心愿的根源不过就是人性中

的自私、占有和畏惧现实、不敢面对新的挑战的弊端罢了。其实需要被爱，也需要付出爱，后者对我们的意义甚至超过前者。说爱情没什么了不起的人，不是没有经历过爱情，就是已经被爱情伤害过而产生了畏惧心理。

什么又是真正的爱呢，不同的人有不同的视角，不同的阶段有不同的解释。爱上一个人也许很容易，但是能否将这种感情化作可以为生命消耗和使用的能量，能否获得可供一生收藏的回忆，就是另一个概念上的事情。

爱情的本质都是单纯清澈的，不过由于落身在现实中而不得被现实所制约和改变。

其实，爱情就是一种感觉，是一个过程。在这个过程中要有能够将自己的感情固化为一种简单的幸福的能力，才能是爱的成功。

这其中，重要的永远不是深度，而是能力。

第一章

爱情的基本概念和逻辑

对于感情，我们永远都在研习，不可能理性得如做一道方程式答案清晰明确。

爱情也不是发乎天生，它需要适当的环境得到培养和不断生长。爱也不是一定要时刻相守，能够留住一个人，而应该是，他能够在你身上看到自己感情的回馈，映射出幸福的自己。

成熟健康的感情就是：通过爱一个人，取得自己对世界更加完整生命体验，并不会因为爱情的来去，就否定自己存在的意义。

1 爱情的光不能只照到自己

爱情是一个舞台，两个人合力做着一场演出，始终追随着对方的情绪，并作出自己的反馈，这种良好的互动才能够确保演出的精彩。

可是，我们往往只是感动了自己，将所有的聚光灯都打在自己的身上，将所有的精彩都归于自己，遗忘了搭档的努力而独自享受着虚荣的掌声。我们爱着的，是那样尽力表演的自己，也是无限渴望爱情、忠诚爱情的自己，却渐渐地把对方逼出了这个舞台。

情感实例： 林木 男 22岁

年轻的时候不懂得什么是爱情，就是有一种冲动和蛮力，觉得只要自己有了感觉，就一定要表达，一定要得到，

也一定会得到。狂轰滥炸的情书攻势、鲜花攻势、信誓旦旦地为了她出生入死的承诺。只要是能想到的，只要是她想要的，我都拍胸脯打包票。这种勇敢可能满足了她的虚荣心，让我得到了她。

可是接下去这种自负也伤害了我们的感情，无论做什么事，我都习惯性地让她闪到一边，我来处理。慢慢地，让我更在意的是得到她，而不是她的感情，而她更在意的是我在某件事情上最后的结果，而不是我在这件事情上付出的努力。

所以，我也失去了她。

一个人的人生观和爱情观紧密相连，无法分割。你有什么样的人生观就有什么样的爱情观，年轻的时候自视很高，对感情更多的是征服的欲望，控制局面，追求完美，并不懂得真正的珍惜。

爱应该以一种非常肯定和明确的态度告诉对方，你很爱，你有信心经营感情，这对于一个被爱的人来说是非常需要得到的抚慰和欢欣。而不是这种过于张扬的个性，那种霸道的，不容分说的所谓真诚和执著，很容易引起争议，更容易给对方造成一种不被尊重和不留余地的错觉。

所以，对待感情，最好的态度是刚柔并济，强弱兼有。意识上要坚定，给予对方安稳的情感底线；态度上要谦和，希望对方知道自己对爱的重视和珍惜。真诚是一块敲门砖，放下一些所谓的架子和跋扈的作风，可能会更好一点。尤其是对没有到手的感情，在心理上谦恭一点，谨慎一点，多尊重一些，更显出一个人对这份感情的重视。

2

开始的时候就应该知道，享受过程很重要

一段感情由不同的开始方式，一见钟情总是少数，更多的不是

一个对另一个更有好感，就是一个人先开始爱的期待。总是需要某一方多付出一点力气，去争取，去表现，从而赢得一个人观念的转变，让对方爱上你。

怎样将这种单方面的情感推向两个人的爱情，是一种甜蜜的烦恼。这个过程其实也很美好，不能只奔结果而去，而忽视了过程的重要。

情感病号： 杨力 男 25岁

我们是高中同学，我一直很喜欢她，最近我把自己多年暗恋她的事情告诉她了，她没有反对，答应等我回到她那个城市工作的时候再决定是否能够接受我。可是因为自己的心急，我提前就跑去看她，和她一起出去玩的时候还不太懂照顾她，而且在临走前问她能否接受我，她让我不要急，我就说了气话，让她很生气，第二天她说不会再给我机会了。我该如何去挽回她失望的心？

专家门诊：你太急于得到肯定了，忘记了这本身不是一件容易的事情，也不是一个人太好下的决定。你可能在心中温习了千百遍这样的过程，认定了这个人是你毕生的追求，但是对于她来说这是一个很突然的事情，她需要适应和说服自己接受，你太性急，或许会让她觉得你的目的性很强，更增添了一种戒备心理。

人在动心的时候多半就是这样患得患失，因为看得太重，反而越发笨手笨脚。年轻没有经验，不知道何去何从，但那忐忑的感觉也是美好的。因为随着阅历的增长，这种感觉自然消失，它是你永远不可能重来的滋味。所以，享受过程最重要，在这样的時候，说一生还为时尚早，你要学会怎么样去爱，怎样表达爱，这就够了。

脚步放慢些。细细品味的感情才更有滋味，真诚的分享才能彻底走进一个人的心里。情感不是只有剧烈的燃烧才能丈量出深度，

尊重、平和、耐心、细致的态度是为自己加分的最好方式。要以一种比较轻松的态度去交流和分享生活，要如春风化雨，慢慢渗透人心，不要总期待一个明确的承诺，而忽视了用真诚去打动对方，温暖对方。

只有水到渠成，一切都渐入佳境的时候，爱，才会不期而至。

3

爱与爱，要站在平等的高度

感情最基本的条件不是世俗的地位和金钱的标准，是平等，是两个人在感情中懂得相互协调和让步的尊重。爱情，应该说是平等的一种交流方式，是相互尊重和谅解的情感，一方仰视一方决不是爱情应该有的面貌。

情感实例 1： 小鱼 女 22 岁

我各方面条件都要比我男朋友要好，我们之间从容貌长相到事业前途都有一些差距，但是他身上自有他的优点，他诚实、善良、宽厚、有修养，是我理想中的好男人。我从来都没有觉得我比他强，因为他有自己的资本和优势能够与我的那些优点相抗衡，我们在天平的两端是相等的重量。

这应该是最健康的生活态度和情感智慧吧，能够看到对方身上自己最想要的东西而加以珍惜，放弃掉自己在世俗眼中的所谓优秀，在感情中和对方站在同等的高度，享受那种最淡然的幸福。

情感实例 2： 江玲 女 24 岁

我和男友一起两年了，刚开始的时候感情很好，可渐

渐地我就感觉到我们的爱越来越不在一个平衡点了。他觉得我学历低，只是一个本科，应该继续深造，所以我在努力地提升自己，觉得只有考上研究生了，有了一个稳固的经济基础，那样我才不会比他差多少，落后多少。就算真的因为差距而分手，起码我有能力照顾自己。

一个人值不值得爱，和这个人是否完美没有直接关系。

在一段感情中，不要失去自我。你成长，你进步，这应该是发自我内心的自我的要求，是你对于自己前途命运的慎重思考，不应该狭窄到只是为了这个男人的爱。当你所有的改变都是为了他的喜好的时候，你所有的心思都围绕着他的时候，你就已经丧失了独立的个性和魅力，这种一边倒的方式实在不是健康的情感方式，也不利于感情的发展。你这样的心态不是让你沦为仰望着别人脸色的情感弱者，就是让你最终失去这个人的耐心。

4

没有任何物质要求的感情，其实并没有为未来做好准备

如果时间可以在适当的时间停止，那么很多爱情都可以得到最完美的保存。但是，生命永远都要继续，曾经浪漫得如诗如画的恋情总要变成生活中朴素的安慰和支持，任何浮华都要被现实剥蚀。

所有单纯、浪漫、勇敢的感情，可能是一个人一生中最美好的回忆，但是毫不考虑现实要求的恋情，其实并没有为未来做好准备。

情感实例 1： 林涵燕 女 27 岁

年轻的时候，我可以那样死心塌地爱上一个没有大学学历，没有体面工作的人，那时的单纯与勇敢，如今已经消失得无影无踪。现在的我，有不错的工作、收入和自己的房子，但是我希望在有感情的基础上对方的收入经济水

平和差不多，我不能接受比我条件差的男性，这样的想法有错吗？

在感情的考虑中，增加对现实的把握一点都不庸俗，用不着因此来否决自己。成熟的感情和婚姻，一定会建立在双方都能接受的物质和精神世界中，缺一不可。

物质不是选择感情最重要的、唯一的因素，但是精神也与物质息息相关，决定了一个人的成长背景、生活习惯和细节品位，而这些都是婚姻中两个人之间必不可少的调和剂，忽略这一点，就是忽略了自己的承受能力。真正的可以长久的爱情应该成为一种生活元素，一种具有实用价值的东西，能够落脚在现实生活中，支持精神。

你挑选别人的时候，别人也在挑选你，物质条件作为感情因素中的一个背景和映衬，也不应该起到喧宾夺主的效果，而应该服从服务于感情的深度和厚度。否则，没有了爱情，再丰厚的物质都是失去了灵魂的珠宝，暗淡无光。与现实结合的感情最终就是变成一种生活方式，一种潜移默化在我们生命的每一个瞬间的东西。

用什么样的方式去爱，用怎样的态度来理解爱，我们就会拥有怎样的生活。

情感实例2： 鲁洁 女 23岁

与男朋友恋爱半年多，关系相处很融洽。他平时在小事上很迁就我，对我也挺好。但是他家境很一般，收入不高，所以我们在一起基本都是我花钱。我知道他从我手里拿钱可能也不好受，我从来没有怪过他没钱，但是依然对肯花女人钱的男人有一种隐隐的不安。

人寻得幸福的途径有很多种，物质和金钱是最现实最常见的一种，但对于某些人来说，和一个收入不如自己的人生活在一起也不是不能幸福。这就看你要的是什么，更看重的是什么，如果你对物

质没有太多奢求，也没有男人一定要养家的传统观念，手段疏阔，做人大方，那么用金钱作为武器来驾驭一个男人，恐怕比你用感情驾驭更简单。

一个人穷不要紧，要看有没有志气，有没有头脑，有没有男人的坚韧和勇敢、生存的本领、基本的技能和学识。男人，最重要的是有担当。恋爱的时候没钱也没关系，我们可以用爱去填饱肚子，靠燃烧激情过日子，追求的是一种默契的感觉。但是婚姻不一样，婚姻的本质是物质的，是建立在一粥一饭的基础上的，需要一定的物质基础和必要的经济保证才能良好地运转下去。你能靠爱情取暖，一时可以，但一世就很艰难。没有经济保障的婚姻早晚会在感情的浅滩上触礁。

在没有更深的感情之前的时候，谨慎地捂好自己的钱袋，这不是小气，这是必要的自保。

情感实例3： 王乐 女 19岁

这是我第一次恋爱，男友没房没稳定的工作我不在乎，但是家人却拼命反对。我不想失去他，现在不知道该怎么办！

成熟的人才能有成熟的感情。你说你不在乎他穷，那可能只是因为你还没有站在思考现实的高度。当你爱得痴迷、无暇思考一些问题的時候，你的家人，你的亲人就有可能在代替你思考。所以他们会反对，因为经验和阅历让他们能够有穿越现在的目光，看到很远的未来，预定了你们的结果，于是不愿意赞同。你可以反对父母双方的意见，但是你要确定自己有足够应付现实的成熟和头脑，而不仅仅是头脑发热。坚持自己的信念需要实力支撑，盲目地为了反对而坚持是最愚蠢的做法。

在压力面前，有的感情会得到加固，有的感情会被摧毁。结果之所以不同是因为这取决于我们是用什么在爱，毫无现实基础，仅

用激情维持的爱情，注定是昙花一现。

5 世界上最强悍的就是感情，你输了感情，自然就会输了气势

爱情中有强烈的渴望取悦对方和奉献自己的成分，当我们被爱情沉浸的时候，那个人被扩大到满心满眼满世界，所有的悲与喜都围绕着对方转换，我们会不由自主地把为对方吃苦受累、压抑委屈当做甘之如饴的事情。

这时候，我们最容易忘记的就是自己。而当你遗失了自己，爱也会渐渐地遗忘你。

情感实例： 蒋生 男 24岁

、女友聪明漂亮，心地也很善良，就是性格比较泼辣，只要是哪怕有一点不开心的事情，都会破口大骂，动手甩耳光，拳打脚踢。我一直在忍让，其实我对女友是真心的，承担了所有的生活压力，要钱随便她花，家务从来不要她做，我不知道她为什么还不满足。

谁首先在感情世界中位于下风，谁就一定要在体力对峙中落败。世界上最强悍的，就是情感，你输了感情，当然就输了气势。

或许这样被女人殴打的男人都是温厚宽容的好男人吧，因为在爱着，所以纵容着；因为在爱着，所以卑微着。渐渐地，失去了最后一道底线，尊严扫地，变得鸡肋一般的尴尬。爱就像一道紧箍咒，控制住了你，不是不能打，而是不敢打，手脚和心一样，软弱得一塌糊涂。

爱，要建立在爱护自己的基础上。只有先爱自己，珍重自己的身体、感情、前途，成为一个具有独立尊严的人，才能有爱人的能力和基础，然后才有能赢得感情的机会。如果为了爱，把自己变成