

卡玛两性关系系列

两个人的修行

给婚姻的50个提醒

*marriage needs patience and
good care*

卡玛 著



婚姻是

相爱一生的证据



金城出版社
GOLD WALL PRESS

013068214

C913.13
37

卡玛两性关系系列

两个人的修行

给婚姻的50个提醒

*marriage needs patience and
good care*

卡玛 著



北航

C1676156



金城出版社
GOLD WALL PRESS

C913.13

37

图书在版编目(CIP)数据

两个人的修行 / 卡玛著. —北京: 金城出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5155-0760-6

I. ①两… II. ①卡… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第120262号

两个人的修行

著 者 卡 玛

责任编辑 李 健

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0760-6

定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64214534

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

卡玛的高度

咫尺天涯



卡玛的高度，当然不是指卡玛身高几许。是透过文字背后的高度。

我是在新浪博客里认识卡玛的，或者说至今只认识她的文字，时间约三四年。卡玛的文字即是观点，是解决问题，尤其是男欢女爱问题的钥匙。这是我的第一印象。心想，这女子奇了，怎么生就是一把利器，所有问题都有个干脆利落的了断，还管用，刀刀见血。

例子俯拾皆是。

《要不要生个孩子呢》是卡玛 2011 年 7 月 2 日的一篇博文，你看她把刀多快：

“我是一位自愿不育者，这是我的选择。”开宗明义，首先说明自己的态度。“我对生育这件事的态度，非常简单，即：你想生，就去生，不想生，就不生，我希望女性对于生育有选择权。”

然后，卡玛列出“嗤之以鼻的几种言论”。三言两语一刀下去就把所谓“言论”切了个稀里哗啦，树倒猢狲散。

最后用生老病死的态度解决你还有的疑问，真是大快人心。

文章结尾：“彪悍的人生不需要解释”。说白了，她的文字就是彪悍。

看过卡玛文字的人都能体会到她文字里的彪悍和霸道，细想又非常在

理。这是我看到卡玛文字后的第一个感觉。

我以为卡玛这把文字钥匙帮助卡玛找到了解决问题的利器。

从卡玛十分激情的文字中，你分明能感受到卡玛的性情，从她的每篇文字中你都能看到她的态度——关注每个生命个体，尊重每个生命个体的选择。我认为这些都反映了卡玛身上的普世人文思想和中国人特有的善良品质与智慧。她手中的笔只是表达的工具。

这就是卡玛的高度，与身高无关，与思想、价值观有关。

很想知道卡玛生长的路径。家庭？书籍？经历？始终琢磨不透，这个问题只能卡玛回答。

但是，我至少还可以告诉你一个秘密——百度得知，“卡玛”源自印度，“爱之神”。

燕巢下那块小小的木板

误读红尘



我家老屋的屋檐下有个燕子巢，燕子年年归来修巢育儿。前年，外墙重新贴了瓷砖，两只归燕辛苦筑巢，筑到一半，墙面太滑，掉了。燕子不死心，重起炉灶，仍然功败垂成。两燕子在阳台边盘旋了半日，舍不得离开。我妈软磨硬施一定让我爸钉块木板在燕子巢下。不久，燕巢重筑，一窝小燕破壳而出，整日叽叽喳喳，老屋里顿时生机十足。

我妈因此常说：“小夫妻俩做个人家可不容易，你看那燕子，一口泥，一口草，要多少辰光才能搭出个碗口大的小窝啊！风一吹，雨一打，啪一下就没了！多可惜！”言下之意，燕儿尚且如此努力，何况人呢？

婚姻，无论是个怎样的开始，都是一间有漏洞的房子。有人学燕儿一口一口吐自己的精血来补巢，住在里面的人定是不忍再离去。有人拆了别人的墙来补，却发现没有一块砖是合适的。另有人搬了巨石来毁灭，重新再来，最后把自己的心砸了个洞。

再热烈再完美的爱情也无法阻挡婚姻问题的出现，婚姻如围城，围住温馨甜蜜，也围住了人的视线。人在城中往往参不透问题的根源所在，这时旁人的提醒能让你及时反省，及时补救。卡玛的这本书，就似燕巢下那块小小的木板，外观平淡，内容质朴，不喧哗，不耀眼，却能在困境中借

你一点力。这点小小的外力，不足以改变你的婚姻，但一定会让你对婚姻有更多的思考。也许 50 个问题，你一个没有，却有另外一些麻烦，那是不是可以按照卡玛的思路理一理呢？借鉴一下她看问题的方式和处理问题的手法？拥有一个好的心态和好的处事方法会令人受益无穷。

拥有美好婚姻的人，我想不是幸运，而是知道在婚姻中反思与修补的重要性。每一件艺术品都经过漫长的精雕细琢方能成形，而婚姻的雕琢更为漫长与复杂，因为那不是一个人的努力，而是两个人的修行。用卡玛的话说就是：“一个家幸福的构成，一定是两个人配合的完美舞蹈，你退我进、你进我退，你中有我、我中有你。”

也许我们可以挑一个夏日午后，喝着凉茶，听着蝉鸣，和我们的另一半一起来翻翻这本书，用别人的故事照照自己的影子，用别人的教训提醒自己，提醒自己尚有的幸福，提醒自己可能存在的问题，也提醒自己永不言弃的勇气。

话又说回来，这燕儿最后能筑起巢来，是那小木板的功劳吗？归根到底，还是那两只燕儿不舍不弃啊！就算没这块板儿，它们另觅宝地，一样也能重筑暖巢，延续爱与温情。

你的婚姻不会因为一本书而得救，但终会因你那颗锲而不舍的心再获重生。

读者寄语三

希望所有女人都读读这本书

懒惰的渔夫



卡玛的这本书，通过 50 个小故事，对婚姻和家庭中的典型问题作了独特的解读。

像《没有人是为了爱你而来到这个世界》这篇，妻子为丈夫总是不够关爱自己而吵闹过。但在灾难来临时，丈夫对妻子的深切关爱和担当，令妻子发生了转变。令我意外的是，卡玛并没有去写俗套的患难见真情的故事，而是借妻子的口吻，写出“这个男人就是这样，他不是不爱我，但他的爱达不到我希望达到的那个程度……充其量也就是在我落难的时候，他能念着夫妻的情分，伸出手拉我一把。”卡玛最后写道：“没有人是为了爱你而来到这个世界——即使亲如夫妻，你们也是各自独立而不同的生命个体……婚姻并不能承载更多，更不必把自己对于男人的全部幻想，对于人生的全部期待，全都押在婚姻上，婚姻承担不了这样的使命，婚姻并不是一个人生活的全部。”

卡玛，你怎么可以这么达观，多少女子被爱情的虚幻绑架，你却可以这么坦然地说，不要那么不切实际，没有人只为你而活。

还有《爱孩子，也别忽略了他》这篇，我明明就看到了我曾经的身影。作为两个孩子的母亲，我不也忽略过丈夫吗？“儿女再亲，长大成人翅膀

丰满了，总要离开你，有他们自己的生活。真正陪伴你直到生命终点的人，还是那个一直被你忽略和慢待的伴侣啊！”这个道理是那么简单，可是在现实里我们常常会走入歧途。

继续读下去，我发现每一个故事都发生在我们身边，每一个故事都能映射出自己曾经的认识，也能找到曾经的误区。

生活里的故事，有些比书里的故事更令人唏嘘，更无助，更悲凉。是的，我们都是普通人，日常的繁忙和琐碎，让我们没有那么多精力思考，以致很长时间都意识不到问题所在，固执地陷在自己的牛角尖里，本来可以改善的婚姻关系，一步步走向死胡同，直至悲剧。

好的婚姻，本能地遵守着那些看似很简单的约定俗成、沟通、分享，尽着男人或者女人的本责。我们只要花上一点点精力去学习和思考，就可以过得更开心和幸福。

希望所有女人都读读这本书。

卡玛的提醒：让自己先变好

1. 你的感受最重要 / 003
2. 羡慕别人的所得，不如珍惜自己的拥有 / 007
3. 有一种女人想不幸福都难 / 011
4. 没有人是为了爱你而来到这个世界 / 017
5. 尊重男人的梦想 / 020
6. 他想要的，和你在给的 / 024
7. 想她变得更好，就先让自己变得更好 / 028
8. 这碗幸福的“软饭” / 032

卡玛的提醒：男人爱，女人心

9. 其实男人爱撒娇 / 041
10. 女人的心，是水晶做的 / 044
11. 女人重细节 / 049
12. 读懂她的“口是心非” / 053
13. 女人的心事别让男人猜 / 057
14. 男人比女人晚熟 / 061

15. 享受他的好，也要接受这好带来的副作用 / 065

16. 在床上，女人不喜欢“猛男” / 069

卡玛的提醒：婚姻标签：独家制造

17. 给他一条退路 / 075

18. 最会爱的男人 / 079

19. 爱惜他的面子 / 086

20. 爱他，就让他付出 / 089

21. 那些甜言，那些蜜语 / 094

22. 爱孩子，也别忽略了他 / 098

23. 搞定他的哥们儿 / 102

24. 像苹果手机一样让她欲罢不能 / 106

25. 每月一天“补爱日” / 111

26. 制造属于你们的“独家记忆” / 115

27. 关于前女友的日记 / 119

28. 永远别以为他会爱你胜过爱他的亲人 / 124

卡玛的提醒：爱是场“宫心计”

29. 人人可做旺夫女 / 131

30. 有一种聪明是装傻 / 136

31. 模拟离婚 / 141

32. 有一种美丽叫尊严 / 145

33. 夫妻虽亲，但要有间 / 149

34. 分什么，也别分居 / 153

- 35. 秀什么，别秀恩爱 / 157
- 36. 增加他的出轨成本 / 160
- 37. 担心是最不受欢迎的礼物 / 164
- 38. 夫妻关系是家庭中最核心的关系 / 168
- 39. 有个婆婆是单身 / 171

卡玛的提醒：两个人的舞蹈

- 40. 别让你的婚姻亏了本 / 179
- 41. 家居生活，别忘了带上他 / 182
- 42. 原谅，也是一种爱情 / 186
- 43. 对老婆好的男人最赚 / 193
- 44. 有过两百次离婚的打算，但是没离 / 197
- 45. 和她吵一吵吧，再让她赢 / 201
- 46. 幽默是女人最大的魅力 / 205
- 47. 与你共苦，也要与你同甘 / 209
- 48. 拥她入怀 / 214
- 49. 在婚姻中及时说“NO” / 217
- 50. 后妈，躲在后头当妈 / 220

后记 幸福是一种能力 / 224

让自己先变好



对错不重要，他的感受才是最重要。

LELAND



LELAND, FRANK

你的感受最重要

对错不重要，他的感受才是最重要的！

贾楠和羽华小两口是一对80后，结婚还不到一年呢，却时常为一点鸡毛蒜皮的事儿吵得不可开交。

早晨起床，羽华一进厕所，就大叫起来：“讨厌！”因为贾楠上完厕所，又忘了将马桶的坐垫放下了！贾楠走过来将坐垫放下，看见羽华还是怒气冲冲的样子，嘟囔了一句：“不就是忘了吗，生这么大气至于么！”听他这么说，羽华炸了：“问题是你屡教不改！从我们共同生活的第一天起我就指出了你这个毛病，你有改过哪怕是一次吗！你根本就是没把我放在眼里！”贾楠坐在餐桌旁，一边喝着牛奶一边看着早间新闻，对羽华的发飙很是不以为然。

中午午休，贾楠给羽华打电话说了自己与顶头上司闹矛盾的事，羽华根据自己的职场经验建议他最好找领导谈谈——本来也没什么大矛盾，还不如敞开心扉大家把话都说开了，可贾楠觉得如果要谈心也应该是领导找自己谈。羽华劝说了几句，见贾楠还是固执己见，突然烦躁起来，不由分说将电话挂了。贾楠被噎在那里，好一会儿才反应过来，想到之前羽华也总是这样，两句话不对付，“啪”的电话就摔了，心里愤愤难平：总改不了这坏脾气，一生气就摔电话！谁受得了？你以为你是谁？

下班回家，两人一起做饭，贾楠负责煮饭，羽华负责炒菜，贾楠将米淘了两遍就准备下锅了，羽华看见就说两遍不够，贾楠说米如果淘的次数太多对人体有益的成分就全淘掉了，羽华说他纯粹是强词夺理，贾楠当场跑到书房里，翻出那本《生活小百科》，找到相关的条目，举到羽华面前：“看，你看，书上就是这么说的！”羽华不甘示弱：“书上说的就全对吗？再说，写书的人有没有考虑到现在农药污染很严重的情况啊？”两个人争执不下，贾楠气得要撂挑子：“要不以后你煮饭吧，要我煮就是这样！”

.....

虽说都是些捧不上台面的小事，但这些小事多了，也是很伤感情的。

两个人大概心底都对这段婚姻产生怀疑了吧——现在就这样了，接下来还有好几十年呢，怎么过得下去？只是，真的要分开，又有那么多的不舍得，不过，不舍得归不舍得，矛盾是实实在在存在的，而且，似乎一时半会儿也找不到能够完美解决的方法。

周末，两个人去看望自己中学时代的老师，两人中学时就是同学，老师是他们的班主任，可以说是看着他们从恋爱到结婚一路走来，待他们就像待自己的儿女一样，他们在老师面前也很放松。在路上两人又为了是坐公交车还是打车争了起来，贾楠觉得就几站路何必打车？羽华说正是因为几站路才打车呢，十块钱之内就解决了，要是坐车，我们两个人还得花两块钱不说，这么个大风天，站在外面等，多受罪啊……争了半天，羽华看见有辆出租车过来，不由分说伸手拦下，贾楠见状也没办法，跟着上了出租车。两人到了老师家，见着老师，就像见着了亲人，争先恐后开始告对方的状，老师一边听一边笑：“行了行了，咱们先包饺子，喂饱肚子再说，成不？”

话说到这里，老师的先生也买菜回来了，买了两斤肉馅，两斤韭菜，一斤海虾，说要包三鲜馅的饺子。几个人一边忙活一边闲聊，老师和她的先生已经在一起生活了四十一年，羽华惊叹：“这都怎么过来的啊？我这才

一年就烦得不行了。说得老师和先生两人嘿嘿直乐。”

老师的先生负责调馅儿，两斤韭菜切了一半的时候，发现已经是一大堆了，说韭菜多了，剩下的不切了。老师说：“韭菜就是这样，看起来多，加了盐拌起来就没多少了。”但老师的先生还是坚持韭菜太多了，两人眼看要争起来，贾楠和羽华站在一边面面相觑，不知道该怎么化解，没想到这时候老师却说了一句：“好吧，老公，听你的！”最后，吃饺子的时候，大家都发现：韭菜确实是少了，吃起来有点儿腻。老师的先生这时候也有点儿不好意思了，对老师说：“看来厨艺这方面还是得听你的，不服不行啊。”吃完饺子，羽华进厨房帮老师刷碗，好奇地问：“那个时候你明明知道他的韭菜放少了，干吗不坚持呢？”老师一笑：“嘿，本来是一起高高兴兴包饺子吃，何必为了一把韭菜搞得不开心呢，对错不重要，他的感受才是最重要的。”

对错不重要，他的感受才是最重要的！这句话对于羽华来说不啻于醍醐灌顶！她一直苦恼于怎么解决她和贾楠之间那些几乎每天都会发生的如影随形的矛盾，现在发现，有了这句话，一切矛盾都可解决！

可不吗？贾楠总是忘了放下马桶的坐垫，忘了就忘了吧，何必每次都要为这事和他吵？只要我每次用的时候记得把坐垫放下来就行啦；贾楠不愿意主动找领导谈，不谈就不谈吧，这毕竟是他自己的事，应该让他自己来处理，我干吗要摔电话惹得他生气？至于米应该淘两次还是三次，又有什么要紧的？何必为这个将两人同做晚餐原本是温馨愉悦的家庭气氛给搞糟呢？同样，如果贾楠也照这句话去做，估计他也不会为打车还是坐车和我闹意见了，如果我们都能以对方的感受为重，那么还有什么会让我们争起来呢！更何况，过日子，不就是一些鸡毛蒜皮的小事，有什么是必须要争出个对错的？为这些小事，而搞得彼此不开心，家庭气氛紧绷绷的，是多么划不来的事！

从老师家告别的时候，羽华已经在心里决定，待会儿她会问贾楠：“我