

## 找一个懂你付出的人谈恋爱

知乎上有人问：一段感情里，最令人心酸的是什么？

有一个回答这样说：“我总是喜欢照顾对方，时间久了，他却忘记了，我也需要被照顾。”

的确，我们会总是陷入感情中的理所应当，常常因为自以为是，伤害了付出真心的那个人。

找一个懂你付出的人谈恋爱

01 感情最怕理所应当

有人说：感情中，最消耗人耐心的，大概就是理所应当。习惯了现在，忘记了曾经，攒够了失望，选择了离开。

超哥前几天分手了。

他是做销售工作的，聚会应酬必不可少，每一次应酬后，自己都会喝多。而他女友，无论多晚都会不睡觉等着他，为他收拾好一切。

超哥告诉我们，前一阵子，她女友接手了一个大项目，每天早出晚归，忙的焦头烂额，有时候连饭也顾不上吃。

而超哥因为业绩下滑，经常被领导数落，心里本就不痛快。

那天他应酬完回家后，本想寻求一些女友的安慰，可女友因为最近太过劳累，已早早睡了。

他觉得女友不在乎自己，于是便借着酒劲折腾了一番，甚至还砸碎了许多东西。

从那次之后，两人便开始冷战，直到分手。

生活中，很多人都是这样。他们仗着被爱，开始肆无忌惮；因为被宠，所以有恃无恐。

可孰不知，每个人心中都有一个情感账户，一次次忽视，一遍遍消耗，只会让感情余额越来越少。

到最后，希望转化成绝望，热情消磨成冷漠，再好的感情也变得分崩离析。

伴侣的爱是包容，是容忍，是迁就，但这绝不是“折磨”对方的理由。

涂磊说过：“一个人若是忘情忘义，从不心怀感恩，他也不会获

得真正的幸福和美好。”

所以，别辜负伴侣的付出，多一些反馈，多一点尊重，也多一份将心比心。

这个世界，从来没有无缘无故的付出，所有的付出都是源于对爱的在乎。

02

越习惯，越无视对方的付出前几天，无意间看到《爱情呼叫转移》中的一个片段，感慨万千。

男主徐朗和妻子对面而坐，说道：“我们离婚吧。”

妻子愣了一下，诧异的问：“离婚？那你说个理由啊！”

于是，徐朗一口气说出了对妻子的所有不满。穿紫色毛衣是错，吃面条是错，连放杯子也是错。

可实际上，7年婚姻里，妻子一直不求回报，用心照顾着徐朗的饮食起居。

因为习惯，徐朗忽视了妻子的好。他看不到妻子的付出，也看不到妻子的贤惠，更看不到妻子对他的爱。

所以，妻子在他面前不但无功，而且有过。

一个人得到越多，就越不懂得珍惜；获取越多，就觉得对方越没分量。

渐渐地，对这段感情产生疲倦，甚至想要放弃。

心理学中有一个“贝勃定律”，它指出当人经历强烈的刺激后，再施予的刺激就会变得微不足道。

就如《菜根谭》所说：“恩宜自淡而浓，先浓后淡者，人忘其惠。”

接受多了，感恩就少了；舒适惯了，感情就淡了。

在亲密关系中，越习惯对方的付出，越会忽略对方的好；越忽略对方的好，越会吹毛求疵，挑对方的缺点不足。

若太以自我为中心，就会忽视对方存在的价值，不但不会感恩对方，还会将对方的付出全部推翻，最后惹得怨气频出，幸福渐远。

情感世界，孤掌难鸣。多少感



情，死于视而不见。

03

付出需要铭记，谢意需要表达其实，想要感情长久，一定要懂得感恩对方的付出。

梁家辉和江嘉年，就是这样一对相互感恩的夫妻。

梁家辉曾经被香港封杀，落魄街头摆地摊谋生。

身为制片人的江嘉年不忍心他就此埋没，于是请他来拍广播剧。一来二去，两个人便走到了一起。

结婚的时候，梁家辉全部家当也只有几千元港币，江嘉年笑着说不要紧，两人在一起就好。

江嘉年一直陪着梁家辉走过了人生低谷，对此，梁家辉满怀感激。

后来梁家辉成了“百变影帝”，而江嘉年却因为生病体重暴增，身材容貌都不复当年。

但梁家辉对她的感情从未变过，他记得妻子过去的付出，也珍惜两人如今的生活。

对于梁家辉而言，江嘉年不仅仅是他的妻子，更是他事业的恩人，生命中的贵人。

李安说：“夫妻恩爱，就是先有恩后又爱。只有感恩到对方的

好，才会更爱对方。”

感恩的人，会记住对方过去所有的付出，把对方所有的好都刻在心上。因此，哪怕未来，两人角色互换，彼此也会不离不弃，相扶到老。

感情是一场双方配合的游戏，有来有往，有恩有义。

唯有怀着感恩的心，肯定对方的付出，才能构建好两人之间心与心之间的牵绊，才能在亲密关系中得到最大的满足。

彼此体谅，互相理解，婚姻又怎会不长久。

04

生活中，会有不求回报地付出，就会有理直气壮地享受：

孩子哭了，你快去给孩子冲些奶粉；

我衬衣要穿，你没事先帮我先熨一下；

洗衣、做饭这些都是你应该做的，你不做谁做……

生活中，这种事不关己的逃避和居高临下的态度，才最伤人。

没有人喜欢强迫和要求，那种“你必须如此”的语态，只会让对方心寒。

女人要的是两个人的并肩作战，是彼此的心贴在一起，同进退，共分担。而不是一个人孤身奋战，

一人坐享其成。

人生太难，所以才要和另一个人相濡以沫。

两个人的感情，需要柴米油盐中的磨炼，在烟火氛围中练就一份对爱意的珍惜；需要在锅碗瓢盆的磕碰中，学会理解与宽容，学会体谅和感恩。

幸福的背后，应该是“我们在一起”，而不是“你就应该”。

杨澜说：“夫妻之间的感情除了爱，还有肝胆相照的义气，不离不弃的默契，以及铭心刻骨的恩情。”

一个懂得感恩的伴侣，明白你的事就是他的事，你的苦就是他苦。你好，他为你高兴；你累，他同你承担。

生活本就琐碎，但唯有两个人一起努力，才能感受到平日生活中的小确信。无论做什么事，所爱的人都会陪在身边，哪怕苦与累，仿佛也没那么难熬。

人心永远是相互的。每一份好，都不应该被忘记；每一份爱，都必须被珍惜。

多替对方着想，体谅对方的不易，多做些自己力所能及的事情，这份感情才能越来越有温度。

世界太大，真心不多。

## 爱情“微动作”

早些年，看美剧《别对我说谎》时，就了解到人的微表情、微动作会彰显内心的真实意图，刑侦专家便可据此推测人们是否作恶。事实上，人的微动作不但会出卖他们的“恶”，也能透露他们的“爱”。

朋友小琼和她丈夫王先生被称为模范夫妻，恩爱非常，但我从未亲眼目睹，直到我去南宁拜访小琼。本以为被封为模范夫妻的俩人，定有许多共同语言，常把甜言蜜语挂在嘴边。其实不然，王先生很沉默，两人的交流并不多。直到在饭桌上，大家都吃得差不多时，王先生的表情有了微妙的变化。他只朝小琼看了一眼，小琼立刻会意，转身从冰箱里拿出一碗冰玉米粥，王先生的脸上便有了笑意。小琼一边看着王先生津津有味地吃冰粥，一边轻抚他微微凸起的肚子，柔声细语：“哟，吃这么多呢！”王先生回看她一眼，笑意更浓了。

一转身，一抚摸，一抹笑意盈盈，我想，这就是爱情的“微动作”吧！爱情不动声色，爱意盈满一屋。不由得想起七年前，我去登泰山，快到南天门时，看到一对年近五十的夫妇正在下山，边走边看。最让我动容的是，男人始终紧紧牵着女人的手，不是手挽手，是十指紧扣。这种亲密无间的微动作，在中年夫妻的身上实在少见。我盯着他们的背影，举起相机，将爱定格成永恒。

很长一段时间里，我们部门里

都流传着一句佳话：有一种爱情，叫做把鞋子放在沙发的左侧。透过这细微的动作，可以想象出嘉美的丈夫对她的无微不至，那是烟火日子里让人艳羡的长情。

也有时候，一个眼神就能造就一个动人的瞬间。前段时间，我去探望老同学雪怡，她怀孕六个月了，身体微微发胖，眼里泛着柔光。她丈夫得知我与雪怡许久不见，有一肚子话要聊，便放下茶点，知趣地退回书房去了。他对雪怡说：“有事喊我。”我不禁发笑，能有什么事呀！

在我和雪怡畅谈的过程中，雪怡没有喊过她丈夫一次，但她丈夫却出来了好几次。每次，他都用关切、布满爱意的眼神望向雪怡，脸上挂着淡淡的笑意，雪怡也朝他微笑。看了一眼后，他便又退回书房。这大概就是爱情最动人的微表情吧！

世上有千千万万种爱情，千千万万个爱情微动作，它们比甜言蜜语内敛，比轰轰烈烈要平静，却是一股有力量的柔情，一种穿透岁月的坚定，一份不离不弃的守候。

世上有千千万万种爱情，千千万万个爱情微动作，它们比甜言蜜语内敛，比轰轰烈烈要平静，却是一股有力量的柔情，一种穿透岁月的坚定，一份不离不弃的守候。

