

## 爱情在彼此之间

世间有一种相互的情愿、一种情感的眷恋、一种情怀的着落、一种甜情密意的爱。

爱情在彼此之间、难得珍贵。需要包容和谅解，需要俩情相续。人生没有任何情感能抵得上爱情来的强烈。真爱从心底滋生，滋润着的爱；能让岁月变得丰满幸福。

爱情经历过静默欢喜的心跳，心潮澎湃的悸动，小心翼翼的呵护。挚爱灵魂的降临，柔情蜜意的体会，爱情的情愫引诱着彼此之间的情怀。爱情就像一团火焰，热情奔放在彼此之间燃烧；爱就像颜丽的山花，烂漫开放在彼此之间芬芳的岁月里。

爱情在彼此之间是愉悦、是幸福的向往，有一种渴念，一种欲望。一个人如果没有了爱情的支撑，剩下的只有精神空虚，孤独寂寞。无论多么痛苦，爱情只是人生的一个部分。在现实面前，只有理顺思路，忘掉不愉，打点精神生活，才能继续愉悦自己的人生。

当然爱情很美好，但有时也会不如意。人生本来就在旅途中，有阳光与暗淡的一面，难免会经历过低谷，不必过于焦虑不安。如果一方有离去的企图，千万不得挽留，留下的人也留不住心。人走了茶也就凉了，再温了也没了芳香。在拥有时好好地珍惜，爱情本来就需要真情来相待。

做人要懂得思考，一个愚痴的人，一旦跳进了失恋的漩涡、难以挣脱。忧忧寂寞、郁郁寡欢、心劳意攘不可自拔。一个明智的人，通情达理，一切顺其自然，不会执着于曾经的美好。既然她执意要走，爱情就已经失去了光泽。那么，何必再度留恋她的光彩。

情感确实曼妙。有时机遇巧合会眷顾了爱情。在擦肩而过的人群中谁能与你并肩同行；谁能理会同你一道上船，驶往爱的彼岸。在滚滚红尘中，只有俩厢情愿，情投意合，才能算是一见钟情，顺理成章。

在这世界上有一种爱情叫着缘分。在谈笑中相遇、在不经意中发生。爱情在几度转角处相识，最终还是选择初恋的那个好。这不要说偶尔、也不能说凑巧，他们在冥冥之间自然的形成。那是一种力量的无形缠绕，在偶遇中滋生存在着相遇的机会与可能。

树靠营养吸收生长，开花结果。人也需要吸收养分，也需要茁壮成长。特别在恋爱之间那微妙时刻，得像春花一样灿烂，滋润着培育成绚丽多姿让人羡慕，让人欣赏。人靠衣装马靠鞍，一个人的内涵显示在品位上，整洁大方是对对方的尊重。

情窦初开的年华，一朵鲜花，谁采不是采，谁献不是献。也可以说、谁先采来谁先献。但是、爱情还存有它诸多的要素与情感的诠释。

人到成熟自然而然就会寻求恋爱。恋爱会造就情侣的幸福与美满。爱情与年龄无关；有共同语言，相似情怀，类似的经历坦诚自然的交流，毫不做作的表现。只有深入了解，才有爱情的起因。爱情用真情来实现相互交流的过程。爱情是向往，是打造婚姻的基础。

爱情自由，婚姻自主。从古至今，在世俗面前往往是种摆设。门当户对，门第观念。才会有爱情悲剧故事的上演：《牛郎织女》《梁山伯与祝英台》《罗密欧与朱丽叶》等等。全面再现了封建世俗末世人性世态，揭示了弱势与强势的种种悲剧与无法调和的社会矛盾。

爱情的行为是柔，慢条斯理，不是急于求成。爱情是双方感情的因果，一个人的行为不叫爱情。爱情是有针对性的，千万别搞错，有的只是友情层面上对你好，那不是爱情。一个人来维持痴情那是很痛苦的一件事。没有物质的爱情是可悲的，他保证不了爱情的延续性。

真正的爱情，不论贫富，不论远近。千般情怀，万般眷恋。红尘陌上，心系悠长。约言迢迢千里，只因情怀而来；邀路遥遥朝暮，只因眷恋而去。

# 婚姻里最大的幸福： 不是我养你，而是陪你玩

今天的文章，来自我的老朋友友书单君，他曾经在《南方周末》做过6年记者，后来创业开公号，专门推荐好书。

怎么管理团队，怎么思考方向，怎么与人沟通……书单君说，能成功应对这些挑战，全是靠了读书，把他的思维方式、做事理念都提升到了新的层次。

身边的年轻人经常找他推荐书，他就开了一个公众号：专门分享有新知启发、能帮大家提升自我的好书。这是我们团队每天必看的公号，经常去那里找书，都是沉甸甸的干货，今天分享给大家。

下面分享一篇书单君的文章，如何让婚姻长久又幸福，书单君分享了一个有趣的观点。

## 01

### 好玩的恋爱千篇一律 有趣的婚姻万里挑一

有句话大家经常说：婚姻是爱情的坟墓。

可不是吗，恋爱的时候，俩人今天去爬山，明天逛公园，咖啡馆坐着能把话题聊出花儿，三天小长假都恨不得来一趟旅行。可等结了婚，各有各的应酬和工作，回到家基本就剩抱着手机自娱自乐，别说欢笑了，话都少了很多。

也许有人会说，老夫老妻不就该是这样吗，哪有那么多激情燃烧的岁月啊。

还真不一定。

前阵子看心理咨询师访谈录《只想和你好好生活》时，著名心理治疗专家林昆辉有一个观点让我印象特别深刻：婚姻就是寻找一辈子的玩伴。

以往我们在感情里太强调“爱”：你爱我，我爱你，我们要一直爱下去。

可“爱”毕竟太抽象了，与其纠结痛苦于关系里还有多少爱，不如追求能玩到一起的婚姻。

玩得好的婚姻更美满，这不是主观臆想。

美国丹佛大学婚姻与家庭研究中心的霍华德·马尔克曼教授，就婚姻关系进行过一项长达15年的研究，他对306对夫妻进行跟踪记录，包括他们每天在一起的时间、共同兴趣爱好、吵架频率、婚姻状况。

结果发现：玩乐与婚姻幸福之间的关系显著而密切。夫妻两人在一起尽情玩乐的时间越多，婚姻就越幸福。

玩得到一块的夫妻什么样？

我的朋友良子和她老公就是典型的例子。

工作日的时候，他们每天会早起，一同去晨练，慢跑、打羽毛球、踢毽子，各种项目换着来。晚上下了班，又一起撸猫撸得不亦乐乎。俩人还是户外爱好者，周末经常去爬山、野营。

我说，你们干啥都一起，不会觉得烦吗？

良子说：有些事既然要找人一起玩，为啥舍近求远呢？我们既是夫妻，也是很好的朋友，一起玩得开心，就不会觉得烦。

林昆辉说，每一段婚姻开始，其实都有一个约定：我们说好了，要一辈子一起玩，一辈子我都陪你玩，一辈子你都跟我玩。

## 02

### 为什么婚后，两个人玩不到一块去了？

能玩到一起去的夫妻，其实并不多见。

我们更经常听到的，是原本恩爱的情侣，在结婚后被柴米油盐的琐碎淹没，对伴侣和婚姻感到失望。

这种现象，也就是所谓的婚姻倦怠。

林昆辉说，婚姻倦怠的实质，就是觉得对方不好玩了，和他在一起越来越没意思。

我的表哥和嫂子就在经历这样的过程。

刚结婚时，俩人被亲友称为模范夫妻，通过一起创业，年纪轻轻就解决了经济困扰。但婚后5年，他们的关系却变得越来越不融洽。

刚结婚时，他们也曾约定每个月都去外地旅行，一起烘焙，一起发展兴趣爱好。可是自从孩子出生，家庭生活的重心就变了，一起进行的娱乐和深入交流都越来越少。

因为表哥忙工作，有时候很晚才回家，表嫂甚至提出能不能分房睡，怕他影响孩子休息。

我们经常说一家三口，但在林昆辉看来：很多家庭应该叫做“2+1”更合适。

很多女性，在婚后和孩子成为生命共同体，他们变成了一个团体，每天朝夕相处，一块玩。先是妈妈逗着小孩玩，后来是小孩和妈妈一起玩。爸爸如果无法加入其中，被冷落之后只能和别人一起玩。

还有些夫妻，即便没有孩子的因素，也玩不到一块去，因为他们相互嫌弃对方的习惯和圈子。

晓梅的生活就是这样的，她喜欢烘焙、手冲咖啡，丈夫却喜欢啤酒烧烤，打麻将。

有时，晓梅做了个很好看的蛋糕在朋友圈显摆一下，丈夫却跟她说：你显摆什么，又不是赚到了钱。

而丈夫会叫她和朋友一起打麻将时，晓梅也会拒绝：低级无聊，有这个闲功夫还不如多看本书。

其实，恋爱那会晓梅也会陪丈夫玩两圈麻将，丈夫也会陪晓梅去旅行。

但是婚后，两个人更注重的是自己开心，而不是陪着另一半一起开心。正是因为这样，两个人很难再玩起来，玩不好的时候，婚姻就出现裂缝了。

有人可能觉得，玩不到一起，那就各玩各的呗。你和朋友一起去KTV，我就和姐妹一起去做美容；你喝酒应酬，我逛街打牌，互不干涉，不也挺好？

如果真的挺好，那走向结婚的原因是什么呢？是经济适用，还是到了该结婚的年龄？

曾有人说，跟玩不到一起的人生活，就是将就。人在解决温饱后，必然会追求更高层次的精神满足。而两个人有共情，能玩到一块去，就是一种精神满足。

情感专家白福宝说过：婚姻有时候像一个单条腿的人，为了行走而去找另一条腿。两人凑到了一起，便以为自己有两条腿，可以像健全的人一样行走，似乎所有问题都解决了。

但是，往往有人忽略了自己本身就是一个独立的人。找到另一条腿后，很多人都原地踏步，不再行走了。

可是，当激情不再，喜笑不再，婚姻又能延续多久呢？

## 03

### 怎么样才能玩到一起？

在倦怠的感情中待久了，有人会产生离婚的念头。

可是，下一段婚姻，难道就不会倦怠吗？

那么，我们到底该怎样重拾往日温情？

大部分夫妻都把时间浪费在你爱不爱我，为什么不回我信息这些无谓的争吵上，而有些夫妻把时间放在培养共同兴趣爱好上。

朋友珊珊感觉和丈夫的生活越来越没有火花时，她决定两个人自驾去莫干山，野营看日出。

去的路上，俩人轮流开车。到了目的地后，又一起搭帐篷，生火做饭。虽然之前他们有过的不愉快的争吵，但是夜幕降临，当他们一起躺在草地上看星星时，丈夫觉得珊珊还是那个他深爱的妻子。

还没等到日出，丈夫就迫不及待地跟珊珊说：以后我们要经常一起出来野营，而不是各玩各的。

当然，夫妻间还可以一起接触新鲜事物。

婚姻生活不只是柴米油盐，还需要两个一起拓展和探索新领域、学习新技能。

朋友胡浚厌倦了城市的生活，去大理租了一处院子，想改造成花园客栈。她丈夫除了画设计稿以外，还陪她一起搭砖盖瓦。

为了将花园打造得更有味

道，他们还一起去找有经验的园艺师学习。

除了种花，胡浚还在学吉他。刚会的曲子，总是第一个弹给丈夫听。丈夫则会悄悄拍个小视频发朋友圈：我们家大姑娘马上可以出道了。

虽然只是一条短视频，但胡浚却能感受到丈夫的支持与肯定。

有时候爱情很虚幻，但是能一直陪你玩的那个人，一定是非常爱你的。

那些感情很好的伴侣，不会因为恋爱了，就变得无趣；更不会因为结了婚，就丢失了自己。

对那些打算重新开始玩的夫妻，林昆辉也有建议。

首先是和自己玩，先把自己变成一个好玩的有趣的人。比如，妻子可以玩美妆玩护理，丈夫可以玩健身玩户外，当你觉得自己已经变得可以自己玩，而且很好玩的时候，就可以进入第二步——和伴侣一起玩。

如果你和孩子原本是个游戏团体，那就试着带上孩子和伴侣一起玩，睡前故事、准备周末大餐，这些都是可以一起做的事，总之，就是把“2+1”变成3。

如果你们还没有孩子，那就在觉得自己好玩儿时找另一半一起玩，逗他玩，要让他感觉到：原来我的伴侣是个很好玩的人，我愿意继续跟他玩下去。

两个有趣的灵魂碰撞在一起，去发现好玩的事，照顾彼此的兴趣和爱好，才能在这段关系中共同成长，彼此参与。

我们不能把双方的关系困在一成不变的模式里，因为时间久了会厌，而是要加入到对方的阵营中，跟对方一块发现他生活中那些有趣的事。

比如，丈夫喜欢运动，你就可以跟他一块运动；妻子喜欢拍照，你可以带上相机，把她最漂亮最可爱的一面拍出来。然后两个人一起修图，晒恩爱。

当两个人玩得时间越久，大脑中分泌“幸福激素”就越多，这种激素可以缓解紧张情绪、降低恐惧感、给人带来安全感和持久的快乐感。

“婚姻教皇”约翰·戈特曼曾说：好的婚姻，是一次又一次地爱上对方。

如果你真的想跟那个相爱的人走到最后，就要努力成为对方最好的玩伴。

林昆辉说，婚姻不是一生一世的勒索，而是一辈子的承诺。我承诺永远陪你玩，而且让你觉得好玩。因为我爱你，我要变成好玩的人，也要你变得越来越好玩。

愿你们各自有趣，一起好玩儿。

