

面對妻子難

作者黃永武



一提到「面對妻子難」，有人就想的是薪水太薄，交給妻子時，不免自卑吧？還有人想的是住屋太小，又沒有香車，何以面對美人？這所說的「面對妻子難」，不是指這些，而是說妻子與你生活在一起，你毫無隱私可言。當你夸耀自己的財富地位時，獨有妻子最明白你是如何醜態百出才得來這些的，你一望坐在旁邊的妻子，聲調里就帶點

羞愧了！當你在自詡如何淡泊名利、看開一切時，獨有妻子最清楚你在失官失財時，一樣失眠頭痛、唉聲嘆氣，你瞄一眼妻子臉上輕蔑的神色，立刻就吹不下去了。

丈夫如果前言不搭後語，如果嘴里一套身上另一套，機敏一點的妻子，就像一面冷眼靜觀的鏡子，讓你真偽裸露，纖毫隱私都難逃她的法眼。所以古人說：「妻妾乃屋

漏之史官。」妻子像屋漏亮光處有天有神的史官，所以一個人能無愧無作地面對賢妻，也就可以不愧不作地面對世人、面對鬼神、面對千古了！這談何容易呢？

「面對妻子難」的主要原因，是賢妻畢竟較少涉足複雜的心機爭斗，還保存着質樸的天性，想法比較純潔真摯，「真誠」原本是最難面對的啊！歷盡了炎涼滄桑的丈夫，常會裝模作樣，在大庭廣眾面前，只要一時事，不露出本相的破綻馬脚，就像個正人君子。但在室家之中，平素的行為，能不被妻子看扁，那才是真修養！有時丈夫還在那兒謊話連篇，而妻子的一聲搶白，便讓真相泄了底，有點敗事似的。但若從深層的意義來看，妻子始終保持着可愛的率真，不遮掩不扭曲，這份純真，倒是人類社會希望之所係呢！

女性的賢淑明達、正直爽朗，教養了孩子，煦育了人類的品性，也使做丈夫的「欲自匿而不得」。所謂「妻賢夫禍少」，「天堂等着那些凡事聽取妻子勸告的人」，也就是靠這份光明坦誠的力量啊！

心靈之窗，內心乾淨，才有眼神的乾淨。很多時候，你的滄桑，是因為心老，滿面塵埃。

小時候，幸福是件很簡單的事；長大後，簡單是件很簡單的事。一個面容乾淨的人，一定不壞，心里常常住着一個小孩，天真，無邪，無形里替其抵禦城府或者腐敗。內心乾淨的人，因為單純而顯得年輕，甚至有些淡淡的青澀與害羞。

簡單、天真、自然乾淨，到了一定年齡層次後，「乾淨」就會轉化提昇成「清雅」，一種返璞歸真的人格魅力。清雅不僅僅是氣質，更是一種可貴的品質，這何嘗不是一種生命的獎賞？

做一個木書架，或下廚煲出一鍋湯。這一切遠勝過在酒吧呼朋喚友，左擁右抱。他應是安靜的，不多話，多話的男人多有孩童的幼稚心態。但他又保留有童真，那是對自我的一種認同和堅定，不受世間標準的界定，來去自如，生性逍遙。

他專注於工作，並且獨具一格，用一生來做對和做好一事情。明確自己的取捨和執着所在，乾淨、健康，挺着肚臍或骨瘦如柴的男子終究不好看。經常健身和運動的男子，心態平和，身上有均衡有力的肌肉，這是討人喜歡的。他可以自始至終只喜歡粗布褲和球鞋，但簡單的衣服穿在身上自顯得風清月朗。他的感情顯得有重量。

男人性感的定義是，女人願意與之生兒育女，成為他的妻子。女人對一個男人最徹底的愛慕，是想為他生養孩子。



陌生人的好

作者李家同

說起來已是 30 年前的事了，當時我被派到美國去接收一台計算機。我們要受訓三星期之久，公司替我們找到了一家特別的旅館。這家旅館在華盛頓波托馬克河的河畔，有極大的園子，房子是殖民地時代古色古香的建築物。

我去了不久，就注意到旅館里有一位長住的老太太。這位老太太一個人住一間房，每天下午會到園子里散步，總有一位男性侍者悄悄地跟着她。這位老太太對人和善，每次吃完飯，她都會謝謝大家，然後離去。

我們幾位同事對這位老太太都很感興趣，要知道，長期住旅館的開銷是相當大的，可這位老太太又不像是有錢人。她一點兒架子都沒有，而且對大家還特別客氣，每次侍者給她夾菜，她一定左謝右謝。

有一天晚上，大概 11 點半，我們被滿旅館的嘈雜聲吵醒了。原來老太太不見了，她房間的門敞開着，旅館的年輕男旅客都被叫起來找她，因為園子極大，又在河邊，很多人摸黑在園子里找她。看到十幾位年輕人在園子里找，同事小陳和我決定開車出去找。我們轉彎到大路上去，果然看到老太太在路上走，已經有一輛汽車停了下來，我們趕到，老太太居然認識我們，也肯跟我們回去。

我們像英雄似的回到了旅館，老闆娘看到老太太平安歸來，如釋重負，弄了一杯熱巧克力，強迫老太太喝。老太太仍然笑咪咪地不斷謝謝大家，她看了看老闆娘，對她說：「真要謝謝你，你根本不認識我，還對我這樣好，讓我住在這裡，從來不向我要房租，要不是你，我真不知道要到哪里去住。」老闆娘聽了這番話，幾乎昏了過去，後來索性走到隔壁房間放聲大哭。

我和小陳對老闆娘的這種反應，深感不解。第二天在吃早餐的時候，老闆娘來找我們，一方面表示感謝，另一方面解釋這位老太太的身份。原來老太太是老闆娘的母親，只是她得了阿茲海默症，忘了這個女兒，以為老闆娘是陌生人，因此對老闆娘心存感激。老太太總是笑咪咪的，也是因為她認為自己真有福氣，晚年有陌生人供她吃住，使她能無憂無慮地生活。雖然老太太自己很高興，但她的女兒心里總是難過，眼看著親生母親，卻不能叫一聲媽，難怪她聽了老太太那番話之後，會十分難過。

我們不久就離開了美國。3 年以後，我又到華盛頓出差。有一天下午無事，我特地開車去拜訪住過的那家旅館。

旅館一切如常，老闆娘一眼就認出了我，邀我留下來喝咖啡。她告訴我，她母親已經過世了，在過世之前，她母親一直快快活活的，因為她以為大家都是陌生人，陌生人對她那么好，她當然心情一直很好，她是在睡夢中去世的。

say no, 要讓對方逐步適應成人式的「延遲滿足」，而不是幼兒式的「即刻滿足」，此招的妙用對預防性愛方面的「心理飽和」尤其有奇效，列為不妨試試便知其中之奧妙了。

三、愛情需要保鮮，婚姻需要保養

現實婚姻中的當事人必須清醒地認識到：得到一個人，未必就不再有風吹雨打！夫妻雙方都應不斷充實和提高自己的生命品質，使自己成為一本令對方常看常新、「讀你千遍也不厭倦」的「好書」。

戀愛時，男女之間為了取悅對方，總會絞盡腦汁想出各種花招，總想讓彼此的愛情永遠都如冰箱里的蔬菜一樣鮮美，同樣，但戀人們最終幸福的牽手步入婚姻的殿堂時，但愛的激情與新鮮慢慢的消退時，很多現實與理想的落差也就會凸顯出來，平淡而又平凡的生活，以及彼此戀愛時刻意隱藏的缺點，也都會在婚後兩人的相處中一覽無遺，若不及時懂得對「心理飽和」的調整，對婚姻以保養，夫妻間的衝突也就會出來，且一次比一次要來得更兇猛，若不及時化解，從細節將大事化小、小事化小，婚姻就極其容易出現問題。

心理飽和是一種「不安定因素」，極易使人陷入職業枯竭的狀態。面對工作時會感到身體疲勞、情緒低落、精神不振、創造力衰竭、價值感降低等，而且工作上的這種消極狀態進而還會影響到整個的生活狀態。反映到生理上，時間久了還容易造成罹患心血管、胃腸道、呼吸系統等多種軀體疾病。

心理飽和現象在日常生活中隨處可見，它會明顯影響人的情緒、行為及社會功能，我們在經營自己的婚姻時，也應該時刻注意到自己的心理是不是已經到了一個飽和的狀態，一旦到了「飽和」的臨界點，就要學會適當的釋放一些，不妨用用「距離產生美」這樣一個看似風俗氣，卻能給婚姻保鮮的辦法，而不是一味的在婚姻中，為了對方徹底的迷失了「自我」，唯有讓自己的心理永遠都處在一個「半飽」的狀態，才會主動的去往婚姻里加料，把婚姻這窩湯越煲越久越煲越濃且不失鮮味！

採訪一位生意人，開飾品店的，乾淨的面容，乾淨的眼神，乾淨的打扮。他的生意一直很好，回頭客居多。他的經驗里，我最感興趣的是其中一條：他找給顧客的錢，全是新的、乾淨的、無折痕的，每天他都要去銀行換新票以及脆亮的硬幣。顧客收到找回來的錢，心里往往會有這樣一個推理：連錢都可以那么乾淨，人應該不壞，也更可信些。

在浮躁喧囂、塵土飛揚中，很多人在競爭、奮鬥里，漸漸變得好斗、複雜、神經質，或者一臉渾濁或者滿面愁怨。有天，一位女同事在路口停下，搖下車窗，認真地表揚我，

「你怎麼保養的？人到中年，還可以有這樣清澈的眼神，而且帶著無辜……」她笑說，這是

干淨的容顏

作者：羅西

最好的生命保鮮。我也很享受人們一路說我「顯年輕」、「比實際年齡小 10 歲」等贊譽，是的，我認為這是一種贊譽。只是，想不到我的同事可以換一種角度看到我年輕的根源，那是眼神里的清澈、單純。眼睛是

真正有趣的男子

作者：安妮寶貝

身邊經常可見奇形怪狀的男子，打扮時髦，出手也算大方，善於與女子曖昧，周轉靈活，身上卻不見任何承擔的重量。有些甚至自戀到一定程度，全身上下都是名牌，告訴你他的鞋子購自東京，領帶來自羅馬。也能暢談一下哲學或者詩歌，時不時亮出無從考證的身份，炫耀左右逢源的能力。男人無趣到只能以吹噓或談話來證明自己，說得天花亂墜，沒有主題，證明社會的個人價值取向已有畸形之處，浮躁、虛榮且無力。女人身陷諸如此類的男子之中，眼花繚亂，卻難以找到一個品性溫厚純良的男子為偶。

真正有趣的男子，他應知道怎么



修理草坪，耐心種一盆花，養活一缸魚，手工

所謂心理飽和，就是指人的心理承受能力到了難以再繼續承受的程度，猶如將鹽、糖等溶質不斷加入水中，開始時會溶解得很快，但超過了一定量之後，它們就不再溶解，而自然地沉澱到容器的底部，這種現象就叫做「飽和」。

當下，除去諸如法律、道德、責任等社會因素，引起婚外情的一個重要的元兇就是「心理飽和」。夫妻結婚幾年、十幾年，朝朝暮暮長相守廝，對方的一顰一笑、一言一行都已瞭如指掌，於是彼此間不再有新鮮的感覺，尤其性生活方面，變得遠不如新婚時那般陶醉和痴迷，一種淡淡的厭倦感開始萌生。

李先生是一家合資企業的高管，妻子宋女士是一位中學教師，孩子今年剛上小學。在外人看來，這是一個幸福美滿的家庭。但宋女士心里卻有着難言之隱，自從她有一次出差回來，在家里撞見了丈夫和另外一個女人的私情後，平靜的生活就此結束，丈夫交代說，這是公司的一個客戶，交往一段時間之後，兩人不知不覺就走到了一起。

經過一番痛苦的思考和權衡，宋女士決定為了這個家原諒丈夫一次。可是讓宋女士一直無法釋懷的是，自己相貌、身材出眾，當年丈夫窮追不捨才娶到了她。相濡以沫快十年了，為什麼丈夫會突然背叛自己？

「他要是找一個條件比我好的女人，我還能理解，為什麼一個各方面都不如我的女人，就能輕易地讓他背叛了我們近十年的感情？」壓抑了一個多月，感覺馬上就要憋出病的宋女士，在一個周末的下午約見了筆者。

上述案例中的現象，在電影《手機》中，則形象地把它叫做「審美疲勞」。男人追求新奇、喜歡探險是其最原始的動物本能，也是男人的一種天性。此時，一旦遇到別的異性向其投來異樣的眼神，對自己表示理解和欣賞時，便極易觸動內心深處那根久已不碰的「琴絃」，墜入情網，難以自持。

縱觀、橫觀各種婚外戀現象，心理飽和者佔據了相當大的比重，那麼，我們該如何應對婚姻中的「心理飽和」現象呢？梳理筆者的一些案例，

發現以下三種方法對「心理飽和」能起到不錯的效果：

一、勿在圍城中「迷失自我」

婚後很多人情不自禁地將伴侶視為生命中最重要的人，尤其是女性，非要「好得跟一個人兒似的」，由於把全部精力都投入給「另一半」，以致女性在婚姻中「迷失」了自我，太親密的伴侶之間反而會很快失去彼此的新鮮感，導致心理飽和。

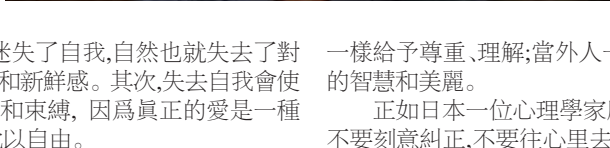
美國著名性心理學家威廉·漢金博士指出，在夫妻關係中保持自我，這是幸福婚姻的秘訣

男人為何會找「不如妻子」的小三

之一。許多人結婚後不僅「迷失」了自我，也期望對方放棄自我，要求兩個人融入一個為婚姻而建立的「第三體」中，這種為愛而犧牲自我的做法是不可取的：首先，它違背了愛情的初衷——兩個人墜入愛河是因為被對方這個「個體」所吸引，迷失了自我，自然也就失去了對另一半的吸引力和新鮮感。其次，失去自我會使雙方都感到壓抑和束縛，因為真正的愛是一種包容，應該給彼此以自由。

因此，建議沐浴在愛河中的人們，每天花 10 分鐘時間獨處，閉上眼睛，回想給自己留下深刻印象的人物、地點和事件，它就像是漫長旅行中的路標，幫你確定「我是誰」。

定期「撤下」伴侶，只和好友們聚會，特別要多和同性朋友聚會，以此恢復、補充自己的性別角色能量。



堅持寫日記，記錄下自己的興趣、愛好和每天所思所想，也是保持自我的好方法。

二、巧用「心理距離效應」

生物學家作了一個實驗：把十幾只刺猯放到戶外的空地上。這些刺猯被凍得渾身發抖，為了取暖，他們只好緊緊地靠在一起。而相互靠攏後，又因為忍受不了彼此身上的長刺，很快就又各自分開了。可天氣實在太冷了，它們又不得不再次靠在一起……挨得太近，身上會被刺痛，離得太遠，又凍得難受。就這樣反復地分了又聚，聚了又分，最後，刺猯們終於找到了一個適中

的距離，既可以相互取暖，又不至於被對方刺傷。

刺猯法則揭示的就是人際交往中的「心理距離效應」。「心理距離效應」提示愛人之間應該保持一定的「心理距離」。近年都市家庭流行一句口號：「把愛人當外人」——當外人

一樣給予尊重、理解；當外人一樣向其展示自己的智慧和美麗。

正如日本一位心理學家所說：「對方有毛病不要刻意糾正，不要往心里去，而要解脫出來，為了自我保存，有時往往需要把自己封閉在孑然一身的世界，有時那種無時無刻不與他人進行感情交流，就不能心安理得的人，才真正有問題。」

當然，家庭的獨立意識也不能夠偏激，雙方太獨立的婚姻只有破壞而無建設。夫妻之間還有一個只可意會不可言傳的技巧，即是溫柔地