

“嫁一个有温度的男人”

“他在东京读研，我去到了他校门口，他都说没空见我。”

“半个月没有电话，打过去就说忙。”

“见面吃个饭，埋头吃也不吭声。”

老马刚刚分手，一脸丧气地和我细数前任对她的各种冷漠。

有时候半夜辗转难眠的时候，也会不争气地想要回去复合。

于是她做了个清单，列出一条一条令她伤心欲绝的往事贴在床头，以便在自己每一次想要动摇的时候抬头就能被叫醒。

谈恋爱，人不就是贪恋那一点温暖嘛。

如果连那点温柔都感受不到，只有伤心和失落，盲目坚持，只会徒增将来更多的伤。

去爱一个有温度的男人
但凡是过来人，都会劝年轻人：

你要去选择一个有温度的男人。

他愿意在你饿的时候，帮你煮下一碗面；会在你洗完澡后，帮你擦干湿漉漉的头发；会把你介绍给自己的家人和朋友；会在吵架后做第一个低头认错的人，包容你的所有；看重生活的仪式感，记得属于你们的重要节日……

人唯有去爱一个具备了爱的能力的人，才能让生活多点糖。

去年闺蜜结婚，嫁给了一个“暖男”。

他倒不是有多面面俱到的细致体贴，而是在很多时候，他能让她感觉到安心和舒服。

结婚之初，他的妈妈对儿子的对象不是很满意，难免有所挑刺。

闺蜜委屈得哭了，内心开始动摇，甚至想要放弃。

但是他积极地解决问题，替她们给彼此买礼物，为彼此塑造好印

象。在自己的妈妈面前，坚定维护自己的女朋友。

结婚后，偶尔两人也会发生争吵，他都是最先妥协，嬉皮笑脸地就把问题解决了。

孩子出生后，他也格外体谅自己的妻子，推掉绝大多数的应酬，每天早早到家带娃。

这让我想起杜江。

霍思燕曾经在一档节目里说起过，当初怀孕的时候，杜江就每天早晚坚持帮霍思燕涂抹防妊娠纹的精油，一丝不苟地从脖子抹到脚跟。

霍思燕当时觉得没必要那么认真，但杜江边涂边对她说：

“我绝对不能让你长一根纹！”
若是有幸爱上一个温暖的人，此生多的是笑意和柔情。

做有温度的人，读有温度的文，遇有温度的事，结有温度的缘。一生一世一双人，愿你是被暖的那个人。

温度的背后是修养和爱情

什么是一个人的“温度”？
大抵是一个教养良好的人，发自内心的温柔和爱意吧。

因为内心充满了爱，也具备了有爱的能力，所以在遇到爱的人时，能够用最让人舒服的方式和你相处，懂得尊重，理解，包容，同理心等等。

1. 尊重

他们相处的方式，是尊重另一个人的感受和存在，不会单纯地以个人喜好来绑架对方；

2. 同理心

有同理心其实是种才华。具备了这个特质的人，很会换位思考。他们能够站在对方的角度思考问题，照顾别人的情绪，让人觉得温柔至极。

3. 包容

明白没有人是尽善尽美的，所

以在面对爱人的小缺点，不经意间闯下的小祸，能笑着帮忙善后。

4. 仪式感

《小王子》里说：“仪式感就是使某一天与其他日子不同，使某一个时刻与其他时刻不同。”其实仪式感对我们而言，庄重而有意义，它足以让平凡的日子也可以散发出光芒。

温暖的人，善于去制造生活的仪式感，把每一个独属于你们的日子，过得深刻有趣，将平凡寡淡的日子，活出热气腾腾。

有很多人觉得，暖的人多是“巧舌如簧”的。事实上，一个人是否温暖，与性格无关。

同事跟我讲了个细节。她的老公是个在外人看起来很冷的人，但她觉得他很暖。

比如在夏天，他常常会买回去一个冰西瓜。

他吃的时候，一定会把中间最甜的那部分留出来给她。

挖一大勺倒扣在碗里放着，以便她吃的时候不至于太凉。

有的人即使不善言辞，但也能让你感受到爱。那种“把人放在心上”的暖意，是可以透过种种无声的细节传递给你的。

当一个温暖的人爱上你，你会发现，原来世界上多的是你未见的美好。

和温暖的人在一起，你会更美好

若是想活得美好，还是选择和内心圆满的人在一起吧。

在美剧《现代爱情》里，女主米切尔漂亮又风趣，她约会过不少男人，却一直没有遇到想要的爱情。

机缘巧合，她和一个门卫大叔成了忘年交。

这个门卫有个神奇的能力——对于她每次带回来的男人，

只要稍微瞄一眼，就能判断出眼前的这个男人是否适合她，并且，最后都应验了。

比如有一次，女主交了帅气绅士的新男友，门卫看了一眼后立马就否定了他。

但这次女主没有放弃，她坚信这个充满魅力的男人会是自己最终的选择。

神奇的是，很快对方就开始用“太忙”的借口敷衍她，最后真的和米切尔分手了。

直到五年后，门卫才第一次给到“通关卡”。

那一天，她带着新男友一起来见了门卫，新男友热情、有爱。

仅仅在打招呼的几秒里，门卫就做出判断，有史以来第一次说出“你合格了”。

你是不是也好奇门卫是如何做到的？

事实上，他看的是米切尔的眼睛。

一个人的眼神是不会骗人的。

你若是发自内心地感到幸福，眼神里也会写满无法掩饰的光彩。

唯有和一个温暖你的人在一起，才能获得真正的岁月静好。

不是压抑的情绪，抱怨的心态，复杂的神情，和沧桑的眼神。而是明媚的心情，积极的心态，幸福的神情，和灵动的眼神。

余生，希望我们都能与一个温暖的人相识，相知，相爱。

如果我们不能选择和一个人温暖的人站在一起，希望至少我们都能成为一个温暖的人。

因为，你是什么人终将遇到什么样的人。

如果你正和一个温暖的人在一起，愿你，
在有爱的时光里，岁月温柔，时光仁慈。

舒服的亲密关系里，两个人要有这2种共识

既能投入，又能抽离

世界上有两种人：投入的人和抽离的人。

投入的人说的是：那种时时刻刻都沉浸于当下的人，他们每天都沉浸在当下的事情和情绪中；抽离的人则是完全相反，而我们周围的大部分人都是时刻“投入”的人。

而真正的生活高手，既不是无时无刻都在投入的人，也不是永远都在抽离状态的人，而是那种既能投入、又会抽离的人。

仅仅只有投入，你会被事情和情绪裹挟、沉沦其中、无法翻身；如果只有抽离，你就永远也会体会不到人生的妙处，体会不到人生中那些细微的动人之处。

所以，只有既投入、又抽离，知道何时投入、何时抽离的人，才能既领会到人生的妙处，又能避免不必要的痛苦。

这个道理用在亲密关系的处理上也同样适用：

当你在全情体验这份爱的美好时，就彻底的投入进去。尽情去爱、去享受每一个爱的当下、去体验每一刻爱的细节与感受。

这些都是非常必要的人生体会，因为“投入”能让你深刻且彻底的体验每一次爱的过程。

当你陷入在亲密关系所带来的各种负面情绪难以自拔的时候，就应该抽离出来，抽离到另一个时间点或另一个身份去看看自己以及自己身边的一切。

当你在美好幸福的亲密关系中时，你可以完全充分的投入和体验。

而当你遭遇分手或离婚、遭遇离别或永别的时候，如果还继续保持这种“投入”状态，自然就会备受折磨、饱受煎熬。

因为“投入”会让你沉浸于当下的每一个细微的感受与情绪，而这时的感受与情绪恰好都是“苦”的。这时，就需要改变状态，由“投入”转为“抽离”了。

重存在、轻占有

什么是占有？

“占有”意味着我们在对待每一段亲密关系时都更看重结果，也许是结婚的结果，也许是一直保持男女朋友关系的结果，也许是对方一直与你相依相伴的结果。

而“存在”则不一样。

“存在”的意思是在对待每一个亲密关系的时候，都将自己的注意力和感受都放在了体会每一个当下、体味每一次爱的感受、体验与对方的交流互动，而不是结果上。

所以，假如你是一个非常“占有”导向的人，你可能会问很多这样的问题：

“你会永远爱我吗？”

“我们会一生一世永不分离吗？”

“你是100%的爱我吗？”

因为，亲密关系中的“占有”对你来说非常重要，所以你会非常在乎“是否拥有”、“是否纯粹的拥有”、“是否100%的拥有”、“是否能够一直拥有”。

相反，如果你是一个看重“存在”的人，你就会对每一个亲密关系中所发生的两人之间的精神、心灵、身体、能量的交流更加在意，你会对你从中体验到了什么、感受到了什么、交流了什么更加在意。

于是，你可能会这样说：

“今早，当你拥抱我时，我感受到了那种温暖踏实的满足感，真好。”

“在我们刚才的对话中，我对于你和自己都有了更加深刻的了解，我意识到我们应该常常进行这样深入的对话。”

事实上，在每一段认真投入的亲密关系中，关系双方都势必会体验到很多与自己本身完全不同的东西，也会尝试很多以前从未经历过的东西，这就是“存在”本身，也可将它理解为“过程”本身。

唯有爱与深情不能被辜负

有一对夫妻，丈夫木讷、老实、不善言辞，妻子能言善语，是能把日子过得甜甜蜜蜜的人。大家都觉得他们性格互补，是天造地设的一对。一开始妻子也觉得自已找对了人，虽然丈夫不会甜言蜜语，但对她是真的好，她想要月亮，他绝不会给她摘星星。一年后，他们有了孩子，是个眉眼都跟妻子很像的胖小子，丈夫笑得合不拢嘴。

丈夫因为工作性质，偶尔会去大城市出差，每次回家都会带来城市里最流行、最新鲜的玩意，雪花膏、杏仁蜜、啤酒香波等等，妻子在整条街上最先知道且最早用上；魔方、铁皮青蛙、俄罗斯方块机、红白机等玩具也最先出现在儿子手里，惹得小朋友羡慕极了。

这样的一家三口，过着神仙眷侣的生活，成就了一段佳话。

变故是在什么时候出现的？是1990年代末吧，那一年儿子高中毕业，考上了一所不错的大学。

就在大家分享儿子的快乐时，妻子却宣布自己要离婚！那个时候离婚可是天大的事，娘家父母都劝不住，气得一跺脚回家了。后来妻子真的拉着老实巴交的丈夫把离婚办了。

周围的人都惊掉了下巴，断然想不到他们怎么就离婚了，是妻子身在福中不知福吧？那个年代，男的多数都有大男子主义，像她丈夫那样贴心的人实在是不多。听说就连离婚的时候，丈夫还把家里的金银首饰以及存款一股脑给了她，就怕她以后一个人生活过得不好。

这深情，怕不是每个男人能做到的吧？

妻子悄悄跟自己的一个朋友说：“一开始跟他结婚确实觉得挺



幸福，唯一的不满意就是他不会说甜言蜜语，我是个女的，想听点好听的话不过分吧？但是他经常整得满脸通红都说不出话来，真是个榆木疙瘩。这种四平八稳的婚姻要说将就也能过下去，但偏偏就觉得平淡的生活缺了一把让生活甜起来的糖，我憋坏了，我想喘口气。现在儿子上大学了，我总算可以过上自己想过的生活了。”

妻子想过的生活是什么样呢？有一份可以做的事情，有一个能持续的爱好，休息的时候有一盏茶、一枝花，收获一份淡泊、一份宁静便好。

于是四十多岁的她开了一家精致的瑜伽馆，有容纳10个人的训练室，外加一间装修别致的茶

室。

晨起练习瑜伽，平心静气；午后喝茶吃点心，休养生息；傍晚去公园走走，呼吸一下新鲜的空气，日子倒也清静自在。

这样的日子一过就是三年，就在大家都以为她就要这样独自过一生时，她和丈夫却又闪电般复婚了。

复婚的时候，她还是那个优雅自在的她，他却不是当年的那个他——他不再闷声闷气，开朗了许多，除了会说甜言蜜语，还会说一些笑话逗她开心。

爱的力量很大，可以改变一个人。离婚后丈夫去上了夜校，还参加了口才培训班，硬生生把自己逼成了一个有趣的中年男人。

即便到了今天，他知道妻子爱拍照又嫌弃他拍得不够好，就偷偷买了摄影网课学习摄影技术，前些天全家一起出去游玩，他拍的照片被大家一致称赞。

听说最近有电视台采访了他们，做一档新中国成立以来女性婚姻生活变化的节目，他俩作为1980年代结婚的夫妻代表，在现场剖析自己的婚姻历程，为更多新时代的年轻人点开爱情的真相。

这是一个真实的故事，故事的主角是我大学同学的爸爸妈妈，故事不算曲折跌宕，但却是某个时期有关爱情和婚姻的见证。

深情与爱最不能被辜负，这在任何时代都不过时，愿大家一起相爱到白头。