

## 乐活·情事

男人道歉是爱意  
女人原谅是艺术

## 1 道歉和原谅缺一不可

有女人说：“我的老公太大男子主义了！有理时讲话大声，理亏时掉转头就走！明明错了也不道歉……”

夫妻间常有这样的现象，为了自尊双方不肯让步，谁对谁错不了了之，长期下来问题没有得到正面处理，无形中造成双方心理失衡，给婚姻埋下地雷，一不小心便炸得人遍体鳞伤。

我们得罪了朋友，“对不起”3个字，总是容易说出口。为何偏在最亲

密和最爱的人面前难以启齿呢？

错了会认错的人是聪明人。在男人的世界里，有人主动认错，就表示争执结束了，但对女人而言，争执才刚刚开始。她将继续长篇大论，不肯就此罢休，唠叨地表明她的不满和牢骚，解释为什么你应该道歉。当男人发现道歉失灵时，他便会使用男人世界里有效的另一招——为自己所犯的过错找适当的理由。

## 2 解释不如倾听

对男人来说，解决问题的关键是“如何才能让她别再生气”；但对女人而言，问题的关键是“你为什么惹我生气”。要让女人消气，不能只对她说不，要给她一个满意的答案，让她知道“你已经知道自己错在哪里了”。

但是，只有在一种情况下，男人才有足够的勇气向女人道歉，那就是，男人对错误负责的态度，能让女人开心，同时得到自己最需要的东西——她的信任、接纳和感激。

用道歉换来女人笑颜是有秘诀的，谨记三步骤：1.说“对不起”；2.听她发牢骚；3.自我否定。配合她的牢骚，使用否定性词语来否定你自己，远胜过委曲求全地向她道歉千百次，或搜肠刮肚地找理由向她解释，这绝对会使她的怒火熄灭，甚至让她破涕为笑。

例如，你说：“对不起，我来晚了……我可真够粗心的！”或“抱歉！没有尽快回电。你说得对，我就是有点儿反应迟钝。”女人就愿听这些。若同时再与她约定这样的情况绝对不会再发生，她的心情会马

上变好。

同样的，女人在接受道歉时，也要表现出乐于接受的态度，说一些知心话来表达谅解，攻破他的防线，激励他变得更有责任感。当他道歉时，试着这样回应：“噢，没关系！下次可要记得给我打电话，好不好？”或“没事就好！你一直没回电话，叫我担心，我以为你发生了什么事。”你会发现你的包容和接纳，能变成男人强大的动力，使今后的相处更加融洽。



(资料图片)

## 3 学会倾听 学会关心

当男人有诚意道歉时，女人最好欣然接受，双方促膝长谈，增进感情。男人越是被原谅，就越愿意坦然认错。如果为难对方不肯让步，只会让事情越闹越大，破坏双方感情。

过去，我和其他男人一样，潜意识中都有意无意地避开女人的情绪宣泄。听着她们诉说困扰，好像自己在被责备似的，男人心中有很强的挫败感，一直无法放心、专心、耐心地倾听。后来我才明白，女人向来都活在自己的感觉中，倾听才能为她们创造机会，让她们恢复平静。

当男人不确定说什么和如何说时，要记得不用给出解决方案，女人在这时候需要的只是一对倾听的耳朵，男人只要做她情绪的“垃圾桶”，就能够让女人的消极情绪在几分钟内烟消云散；相反的，男人否定的态度，只会加重女人的负面情绪。聪明的男人，总会适时给女人想要的，来得到自己想要的。

男人可以通过问一些问题或说一些“我能帮你吗”或“请多跟我说说吧”之类的话传递关心她、正在为她着想的信息。

所以，多问问题，你就能赢；老谈答案，你就会输。（光辉）

## 好姑娘在等你

□记者 冯保萍

人物资料

单女：李梅(化名)  
年龄：28岁  
身高：166厘米  
体重：50公斤  
学历：大专  
职业：金融投资  
婚姻状况：未婚

## 人物素描

柔顺的长发，白皙的皮肤是她给人的第一印象，外表的清纯加上内心与经历的单纯，使钟情她的男性会在第一时间关注她，在今后的日子里呵护她。

这样的女孩儿值得你去疼爱。曾经在南方为理想奔波，如今为了照顾日益年老的父母，她回到家乡，重新经营自己的事业。

她喜欢做家务，将周围的一切收拾得干净利落；她喜欢工作，喜欢在工作中收获新鲜与感动。

这样的女孩儿很难得，因为她智慧、得体。

## 婚恋态度

她的恨嫁之心从未如此强烈，她想要一个舒适的家，想要一个能让她倾注所有母爱的孩子，想和他永久厮守。

她对婚姻有着很清晰的认识，任何不切实际的想法与要求都被她抛弃。这种明智，使她的生活踏实自足，使未来的他轻松舒服。

## 心仪的他

他的经济条件怎么样不重要，他是否有过婚史不重要，他是否有着兴旺的事业不重要。真的，这一切在她眼里都是表象，她要的是对方的宽容大度、理性大方、聪明睿智，她看重男人的性格与人生态度！

这是一个聪明的姑娘，懂得自己要什么，懂得向对方要什么，这样的姑娘让人怜爱、让人珍惜。

面对这样的好姑娘，如果你读懂了她的心，下一步该怎么行动，你懂的！

## 单身帮

幸福起点交友俱乐部  
凯瑞君临商务大厦5层  
www.xf21.cn 63120885 63120880

## 如果我的眼泪掉下来，情况会不会不一样

我34岁，离婚3年了。我很开朗，喜欢唱歌、运动、旅游，周围的人都不知道我离过婚，许多人给我介绍男友。

他是我在论坛上认识的，35岁，单身。开始我们在论坛上互相灌水，久了就开始网下交往，他几乎每天都打电话请我吃饭，周末我们去看画展、游泳。他虽然没有向我表白，但是我能感受到他的情意，我思量再三，还是告诉了他我离过婚。他当时好像有点儿吃惊，但随后表示不介意。此后1周，他消失了，我怎么也找不到他。

1周后，他与我联系，对我说：我们遇到的时间太晚了。他在1年前已经有

了谈婚论嫁的女友，他家人已经接受那个女孩了。我很伤心。有时候，我想，如果我当时眼泪掉下来，会不会不一样？

## 【情感专家叶倾城】

答：不会不一样。别说你当场掉泪，就算你拿把菜刀当场割腕，我想，结果也没什么分别。

我猜你在自怨自艾，你觉得都是自己的错。你会想：如果等感情深了再说，会不会不一样？不会的。如果你已经动了情而遭到拒绝，你受到的伤害会更大。

你会想：如果永远不说，会不会不

一样？不会的。要结婚，就要出示户口簿，户口簿上是盖着“离婚”章的。到那个时候，他再逃婚，仍然理直气壮。

你会想：如果委婉地说……

结果都一样。他不够爱你，或者不曾爱上你。

别再考虑他了，忘掉他，等待一个更好的男人。

这话虽然很残忍，但是必须如此。

## 爱学堂

幸福起点心理咨询特约  
凯瑞君临商务大厦5层  
www.xf21.cn 63120880

如果您符合《单身帮》主人公的择偶要求，我们将为您提供派对约见服务，并为您的隐私保密！联系电话：13721691866。官方微信：lyxfqd\_880。