

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: wonderfulcorporation 公众号(点击打开二维码) 数据部落 网站: askingfordata.com

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

宇宙第一难题: 如何爱上自己的老公?

原创: 咪蒙 咪蒙 2018-03-07

MIMENG





第1141篇文章

插画师 / 猪坚强

咪蒙

今天女生节，同事今天早上就收到她爸送的礼物，她拆开一看，是一套贵妇化妆品.....的小样.....

她虽然有点错愕，但还是很开心，这毕竟20多年来，她爸第一次给她送礼物。

但很快她就想跟她爸翻脸了。

因为她爸给她妈送的，就是一套贵妇化妆品本人。

同事跟我们说，事实上，她爸妈这么虐她，也不是一次两次了。

过年期间，她和爸妈去了趟海岛旅行，结果被虐狗虐了一路。

她和她妈都刚冲了凉，两个人头发都是湿哒哒的，她爸拿了条浴巾，就冲向了她妈，给她妈擦头发，吹头发，全程当她不存在.....

她在旁边，头发湿哒哒的，心拔凉拔凉的.....

有一天，她爸妈说太累了，想早点休息，于是他们就各自回房间睡了。

但是真的太早了，才晚上7点，她实在睡不着，爬起来去找吃的，看到她爸妈在海景餐厅喝酒、吃龙虾吃帝王蟹，你侬我侬.....

她：？？？？？

同事实在看不下去了，跑去问她爸，为什么可以数十年如一日爱一个女人，肉不肉麻？

她爸不愧是写过诗的文艺青年，啊不，文艺老年，说，**我不是数十年如一日地爱你妈啊，我是每一天都有新的理由，又更爱她了。**

瞬间真相了。

其实，长久的婚姻，并不是永远持续地爱一个人，而是一次次重新爱上对方。

因为，爱是一种能量，会不断地消耗，甚至在琐碎日常中被消磨。

我们需要做一些事，让旧情不断地复燃。

今天我想写的，就是那些能让婚姻保鲜的方法。

1

不是要为对方花时间
而是花注意力

婚姻中永恒的矛盾是，男生觉得，我每天一下班就回家了，一直在陪你啊。

而女生觉得，你是回来了，但你一直在玩手机，我特么一直看着你的后脑勺，这特么叫陪我？？？？

事实上，两个人在一起，不是指在一段时间内处于同一个空间，而是指在一段时间，两个人的注意力在彼此身上。

恋爱的时候，我们可能不在一起，但注意力24小时都在对方身上；

结婚后，我们24小时在一起，但是注意力却往往在别处。

所以，每天至少要有一两个小时，注意力在对方身上，比如，一起吃顿饭，放下手机，聊聊天，分享各自今天的见闻和感受，你可能会发现，对方人还挺好的。

2

告诉对方 我看到了你为我做的一切

我们总说，爱需要表达，但被爱，也需要表达。

一个人对你很好，恋爱的时候，你会很感动，但是结婚之后，你慢慢就习惯了。

他的爱并没有减少，但是你的体验感却在下降。

因为你把被爱当成了常规动作。他习惯性爱你，你习惯了被爱。

而事实上，爱这个动作从来都很罕有，不算平常。

婚姻中也需要正反馈，你要知道对方为你付出了什么，并且告诉他，谢谢你对我这么好。

3

要学会提高 对对方的容错率

我以前就说，我们因为对方的优点而在一起的，但要和对方的缺点相处一辈子。

所以，对对方缺点的容错率，跟婚姻质量高度相关。

不爱最大的表现就是：容错率下降。

对方一点小事没做好，让你不满意，你就想炸毛。

要婚姻保鲜，可以试着换一个角度去看对方的缺点，大部分的缺点，都是有相应的好的一面的。

比如，你觉得他不浪漫，这说明他不是中央空调；

比如，你觉得他不修边幅，这说明他不打算去勾搭任何人（男人出轨一大征兆就是打扮时间变长）。

寻找一些 你们共同讨厌的东西

刘瑜说，检验友谊的一大标准是一起说坏话。

其实，检验婚姻的标准也是一起说坏话。

我们平常总强调两个人要培养共同的兴趣爱好，一起喜欢一样东西，事实上，培养共同讨厌的东西，同样重要。

国外有心理学研究提出了“负性优先效应”，意思就是，人与人之间，比起分享积极的信息，分享消极的信息，会更加亲近。比如一起讨厌一个明星、一部电影、一种食物。我和罗同学就是因为都讨厌蔬菜讨厌苹果，感情更好了呢。

可以吵架 但要学会建设性吵架

流行的吵架，是以情绪发泄和人身攻击为目的的。

不管这场吵架始于一只袜子还是一条内裤，最后都会上升到“你根本不爱我”“你就是这么没用”“你把什么事都弄成一坨屎”。

而真正理性的是“建设性吵架”，告诉对方，你可以怎么做，我会更开心。

每次说“我”的时候 换成“我们”

表达不满的时候，我们总是“我我我”，“你你你”，把对方放在了对立面，但这样会恶化矛盾，很快双方都被激怒了。

永远不要忘了，我们是共同体，说话的时候，可以把“我”，换成“我们”，你哪怕是指责，都变得温和了。

比如，把“我跟你说多少次了，记得给我妈买药，你特么又忘了！”，换成“我们又忘了给我妈买药，我们下次一定记得吧”。

制定各种基金 设立共同目标

我开头说的同事的爸妈，他们都快50岁了，还特别浪漫，每年都会一起存旅游基金，存满了就去环游世界，简直赞爆了。

他们还会一起设立共同目标，比如每周去吃一家新餐厅（巧了，我今年的目标也是吃遍北京最棒的100家餐厅，以及减肥20斤）。

其实感情是需要用共同的目标和愿景来维持的。

最好的婚姻，是一起升级打怪、一起享受人生。

把自己变得更好 让他无数次爱上你

任何关系的本质，都是和自己的关系。

我们有足够多的优点，有持续的成长，无数次重新爱上自己吗？

如果没有，那凭什么要求他一直爱你？

这是强买强卖啊。

所以经营婚姻最重要的不是经营两个人的关系，而是经营我们自己。

我以前就说过，唯有你变得更好，你的付出才更有价值。一个忙到飞起的霸道总裁和一个游手好闲的混混，谁给你做饭，更让你感动？

把自己变得更好，让对方身边，有一个更好的你。

爱要成长，爱要表达，爱要把注意力放在对方身上。

尤其是注意力这一点，太重要了。

婚姻中，我们通常会去强调陪伴，但比陪伴更重要的，是高质量的陪伴。

那么，我们可以做什么呢？

从最简单的事开始，为对方做一顿饭，陪对方好好地吃一顿饭吧。

这也是**志邦厨柜**一直倡导的。

他们在每年3月8日左右都会举办“男人下厨节”，呼吁男人为老婆下厨，让男人“用下厨表达爱”，而且他们说，“爱才是最好的食材”。



是啊，想要抓住一个女人的心，首先要抓住她的胃。

你做的，不仅仅是一顿饭，而且是一场仪式，一种特权，一次爱的告白。

我对你的感情，就在一蔬一饭里。

通过美食表达情感这件事和男女无关，和爱有关。

志邦厨柜请了杨烁（《欢乐颂》里的小包总）拍了一段非常走心的视频。

视频中有很多句子非常戳：

你说你要赚钱，是为了让她吃好一点，但你有多久没有好好陪她吃过一顿饭？

你说你要创业，为了给她更好的生活，但在她每天的生活里，都好像没有你。

完全扎心了。

志邦厨柜可以说是很懂婚姻，很懂生活了。

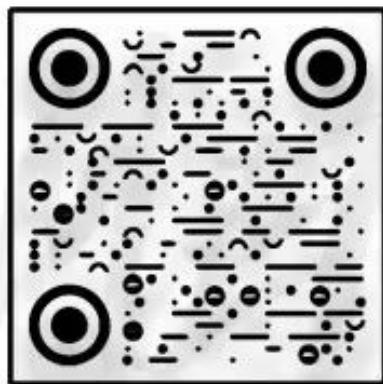
他们还做了很多优惠和促销，点击“[阅读原文](#)”去看看吧。

我去看，动不动就给1000、3000的抵用券，忍不住要去抽奖了。

广告

THANK YOU FOR

YOUR KIND ATTENTION



关注这个号的你可以说是很优秀了

[阅读原文](#)