

分手礼物：互写一封恋爱指南

今日女报 / 凤网记者 刘艳

最近有个事很奇葩：一男子为前女友写 11 万字《新入门媳妇手册》，从夫妻关系、婆媳关系相处，到日常菜谱无所不包。网友们对这个男子的评价，除了奇葩还是奇葩。但仔细想想，这种行为是不是很友爱呢？要说这世上谁最有资格评价一个人的爱情，那就是前任了。虽然恋爱谈分手了，但你是怎么样的人，在前任那里一清二楚。比起分手后吵得不可开交，老死不相往来，倒不如叫前任送你一封恋爱指南，让他毫不留情地指出你在恋爱中所犯的错，让他告诉你男人到底是怎么想的。同时，你也可以给前任写一封恋爱指南，让他在下一次恋爱中少犯错，少走弯路，修成正果。

■ 谋爱

女人有时候真的不好“伺候”

文 / 紫希

我真的不喜欢替男人辩解什么，只是最近还真的发现，女人不好“伺候”。

首先，是一位女性朋友抱怨她男友对她不用心，不管做什么事，都很敷衍。她说结婚要请乐队，他同意，“随你请谁”。她说一定要有求婚仪式，某夜，他就在车上拿出钻戒，说了句“嫁给我吧”……这样的事情，她可以说一整天，总之就是，男友太敷衍。她抱怨时，男友还郁闷地说：“不都依你了吗？”

前几天看了电影《横冲直撞好莱坞》，男主角小明也被嫌弃了，但他实在没有敷衍——他努力工作，存钱买房买车，把一切都安排好，不让女友费一点心，就等女友从国外回来结婚。可女友不愿回国了，说是在国外找到了自己想要的工作和生活。完后还说：“你想要掌控一切，却不了解女友的真实想法，希望她一切都按你的计划来，活该！”

不管无作为或有作为，如果男人都被女人嫌弃，这样的女人自然不好“伺候”。就像我那个朋友，男友只是没那么心细，但是，男人难以做到面面俱到，他有他的重心，你有你的要求，他只能在他的重心以外抽一点精力去配合你的要求。而电影中的小明和他女友，看过电影的都说是他女友太任性。也许那一刻她是找到了自我，但是，她并没有考虑到男人的付出，而是一意孤行。这样的女人并不少，可当她们真的过上自己想要的生活后，不久又会开始怀念男人给她们安排的生活。

这似乎应了那句矫情的话，“得不到的永远在骚动，被偏爱的有恃无恐”！得不到男人全身心的爱，就永远不满足；得到了男人全身心的爱，就觉得他不了解自己。这就是一种没法与自己好好相处，没法与男人好好相处的毛病。男人没法

在你画好的框里做你想做的事时，你得学会和自己好好相处，学会忽视男人的不周到，自我满足。当男人细心把你们以后的生活都清晰计划好时，你又来抱怨，那得多么冷漠自私！这世上有哪个男人能给你百分百你想要的生活？

不要难以伺候，不要难以取悦。如果男人感觉在你面前“做什么都不对”了，如果你感觉“男人做什么自己都不爽”了，那这关系还要怎么维持呢？

新闻链接>>

陈辉和前女友小文（化名）是在大学图书馆认识的，恋爱五年，双方都见了家长，感情很不错。毕业后陈辉考研和考公务员一直不顺利，心情很不好。小文在一家物业公司上班，工作比较忙，两个人渐渐有了矛盾，最后

分手了。今年3月27日，他接到了好消息，自己顺利通过了研究生复试。等一这刻太久了，陈辉马上打电话给小文，却发现小文已经换了电话号码。后来得知，小文已经结婚了。

虽一时无法接受这件事

实，但是陈辉还是不得不学着接受。在陈辉的印象中，小文不仅不会做饭，还经常加班，他担心小文照顾不好自己。他当时想给她发个短信，后来感觉想说的太多了，就决定写本书。他花了近两个月的时间，终于写了一本172页、共

11万字的《新媳妇入门指南》，从备孕、过敏、理财、夫妻关系、婆媳矛盾到世界名牌大学排名等应有尽有。

陈辉把书快递给了小文，小文收到后什么也没说，但在陈辉的QQ空间里留下了脚印。

短信太短了，干脆写一本书

前任给我当恋爱指南

就主动给我发微信，叫我“固执的脾气不要用到恋爱中，你固执起来真的可以把人逼疯”。我当时看到信息还挺生气的，但还是接受了他的“批评”，对现男友很宽容。后来，前男友又陆续给我发了不少信息，全是告诉我怎么恋爱的。他教我“表现出对你男友的崇拜来，而不是一副高高在上的女王样子”，“不要天天研究怎么做美食，特别的日子里给他做一回他会很感动的，天天做，他就不会珍惜了，并且婚后会觉

得女人做饭天经地义”，“男人不喜欢女人把指甲弄得花里胡哨，非要弄的话，就做一种颜色吧”。有次我男友出差了，前男友知道后，给我发微信说：“他出差你表现得淡然一点，不要一天到晚给他发信息，晚上睡前问一句就OK了。”

前男友对我的指导还有很多。很长时间内，我都保留着这些信息，就是觉得实用，偶尔可以拿出来参考一下。后来因为我怕现任看到，就把这些信息打成电脑文

档保存了，这也就相当于是前男友给我的恋爱指南。因为有前任的“指导”，我和现任关系很好，不像以前和前任在一起，经常吵。

于是，我也打算给前任写一些东西。比如，他最让我受不了的就是聊微信时聊着聊着人就不见了。还有，他真的太喜欢讲道理，不管跟他吐槽什么，他都跟我讲道理，并证明我也有错。我生气时，他很喜欢说：“至于吗？这么点事！”这是一句火上浇油的话……

饮食男女>>

口述 / 齐迹（27岁，会计）

我和前男友分手也闹得不愉快，分手前最后一面，两人大吵大闹，互相指责。但我们分手后就沉默了，彼此没有在朋友圈里说过一句，只是当朋友问起时，淡淡地说了一句“我们分手了”。分手头两个月，日子真的不好过，很难受。但是慢慢地放下后，也就没什么了，只是偶尔还会有些感伤。

没多久我又谈恋爱了。前男友从朋友那里知道后，

单身调查>>

如果要你给前任写恋爱指南，你最想写什么？看看网友们是如何说的

风中百合（女）：你如果继续这么打游戏，就注定会孤独一辈子。

樱桃小然子（女）：总是把女人都爱钱挂嘴边，会让你女朋友觉得自己看错人了，并且你女朋友身边的人会觉得你现

在是个穷人，并且以后会更穷，他们会劝你女友跟你分手的。

拉姑IDA（女）：不要盲目地对女人好，她要西瓜你就买西瓜，要红色的裙子就买红色的裙子，你的意见并不重要，她高兴就好。

井岗山上的老虎（男）：妹子，你把自己打扮得再漂亮，可是你不存钱，有什么用呢？男人觉得自己养不起你的时候，就会放弃你。

ANDY（男）：男人不是你父母，如果你收到了他的关心

和爱，你得回报同样的关心和爱，不然他的心会冷掉。

俺不是百度（男）：男人的真爱不一定只有一次，你如果总是这么认为，那你就真的成不了男人的真爱。

和前任互写恋爱指南，应该注意些什么呢

恋爱中的优点。而且男人了解男人，女人了解女人，告诉前任一些同性的真实想法，会让他（她）有茅塞顿开的感觉。不过，写恋爱指南是件很美好的事，千万不可以写成是

抱怨书，把前任所有的不好都一一说一遍，并用命令语气要他（她）一定改正。这会让关系更加恶化。而且写成了抱怨信，就会失去客观性，前任看了不止心情不好，还不会把你

的恋爱指南用于下一段恋爱中。所以给前任写恋爱指南，最重要的是心情要平静，是真心实意希望对方会更好，而不是报复或抱怨性地指责。

恋爱课堂>>

和前任互写恋爱指南，到底行不行得通呢？心理咨询师罗森认为，这个方法是比较有实用性的，因为两人恋爱后，对彼此都了解，可以指出一些缺点，也可以教对方继续发扬

