



亲爱的，
这世界上
本没有对的人

潘幸知一著



潘幸知

著

亲爱的，
这世界上
本没有对的人



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2015年·厦门

图书在版编目(CIP)数据

亲爱的,这世界上本没有对的人/潘幸知著.
—厦门:鹭江出版社,2015.10
ISBN 978-7-5459-0982-1

I. ①亲… II. ①潘… III. ①女性—恋爱—通俗读物
②女性—婚姻—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第217890号

QIN'AIDE ZHE SHIJIESHANG BEN MEIYOU DUI DE REN

亲爱的,这世界上本没有对的人

潘幸知 著

出版发行:海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址:厦门市湖明路22号

邮政编码:361004

印刷:北京睿特印刷厂大兴一分厂

地址:北京市大兴区星光工业开发区西红门

福伟路四条十号

邮政编码:102600

开本:880mm×1230mm 1/32

插页:2

印张:10

字数:215千字

版次:2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5459-0982-1

定价:39.80元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

目录

CONTENTS



CHAPTER 1

20 岁，纯恋，懵懂爱 / 008

我引以为傲的，原来只不过是曾经 / 011

21 岁的我，需不需要扮演好“妻子”？ / 023

我能否把“第一次”给陌生男人？ / 032

医学博士与美甲师的爱情，靠谱吗？ / 043

为什么女人会情不自禁爱上坏男人？ / 049

CHAPTER 2

婚姻抉择期：母亲，爱人，准婆婆 / 060

成为大龄剩女不是我一个人的错 / 063

年轻 A 男成熟 B 男，我该如何抉择？ / 078

5 年了，这个男人我到底要不要嫁？ / 089

有的人，注定只是你生命中的过往 / 097

缺乏安全感又渴望结婚的我，怎么办？ / 109

爱上富家子弟，准婆婆极力反对终分手 / 121

32 岁的我要求情感独立，却屡遭男友父母挑剔 / 132

CHAPTER 3

七年之痒，无处可逃的忧伤 / 146

闪婚七年，虚假幸福无以为继 / 150

精神出轨，他还会回来爱我吗？ / 162

饱暖之后，一定会思淫欲吗？ / 178

老公嫖娼，我该离开还是继续？ / 194

我是佛吗？他真的爱我吗？ / 218

我如此本分，为何在婚姻中受伤害？ / 230

CHAPTER 4

生活，在爱与痛的边缘游走 / 242

与家暴男的婚姻让我人财两空 / 245

当凤凰男的霸占欲肆意疯长 / 260

性不和谐，20 年婚姻走到尽头 / 279

同性爱：45 岁的我爱上 60 岁的他 / 289

小三的爱情，就这么容易崩塌吗？ / 299

母亲出轨，作为女儿的我该如何规劝？ / 309

后记：亲爱的，这世界上本没有对的人 / 316

前言

PREFACE



为何会有情感医生潘幸知？

一切“无意”都是“有意”造成的结果。

我曾以为，我的第一本书，会是诗歌。我出生以后看的第一本书，是《田地诗选》，至今还记得里面“老鼠嫁新娘”的段子。有很多年少时的练习本，里面写满了我的诗。从这个意义上讲，那确实是我的第一本书，写给自己看。

我曾以为，我会因为写小说而成为年度人物。2004年，《海峡》的吴晨骏刊发了我的《三生》，那诗化的小说，是我黯淡生命里唯一的光亮。而世界又是那么的巧合，2008年时，因为一场诗歌盛宴，我与他重逢。挨着《三生》的一篇小说，内容关于同性恋，印象颇深。2009年，我与这篇小说的作者成为同事。

我最终没能成为作家，但也不会嘲笑年少时自己“井底之蛙”的梦想。我不是一个写作高手，因为不擅长故事的起承转合，但是我懂自己最深处

的特质，于是陆陆续续学了六年社会学，那是我感兴趣的学科。我喜欢一切调研，唯一的本能是“洞察力”。因为没放弃这个天赋，所以，才有你们今天看到的情感医生潘幸知。

2013年，我注册了一个微信公众号 Sharpshow。关于 Sharpshow 的故事，很长。简单说，我曾想把它做成一档黑色幽默三分钟新闻脱口秀。我相信，如果不是因为生活在极其复杂的体制内，Sharpshow 会成为一档在小圈子内风靡的脱口秀节目品牌。不过 Sharpshow 最终没能成为脱口秀节目品牌，它成了情感医生潘幸知的衍生符号。

很多人佩服我的能耐，在 2014 年上半年，个人公众号能做到拥有十万粉丝用户的毕竟是少数。明星除外，别拿我跟杨幂比。

也有很多人觉得，我能做成 Sharpshow，是一种巧合。从新闻人到情感医生的角色蜕变，不过是一年时间。但是他们忽略了，从博客到微博再到微信公众号，我稳稳地做了 8 年，我对用户需求的感知已经内化为一种直觉。我有六年社会学背景，写过好几年女性情感专栏，只是换了个名字出现在各个媒体。我曾在医院心理科工作，也曾任自杀干预中心，我相信我的体验与共鸣。我还有与生俱来的洞察力，能够从一封邮件、一个角色的自说自话中，研判出夫妻矛盾的根本所在，在咨询者的来电中找到上下词语的逻辑，从而理顺家庭问题，就像我在采写新闻时，从来无须录音而能飞速写出文章。

很多人更忽略了，做 Sharpshow 的一年时间里，我接受上万个咨询案例。那些 Excel 文档罗列在我的文件夹里，每一段咨询笔记，都是成长历史。

我是一个很好的情感医生，但一定不是最优秀的。中国转型人群面临的情感困境，比我们所想象的要多很多。中国有很多心理咨询师，他们在建立各种各样的疗伤方式，也有很多以情感达人身份存在的网络红人，他们也建立威望，树立个人品牌，开着自己的淘宝店，过着富足的小日子。但是没有一个人能像我一样，把“情感社群”做到极致。因为，这确实是一种很苦逼的活。我感谢我的助理们，在这本书里，你也会看到他们的踪迹。

我所能做的，不仅仅在此。拜移动互联网所赐，通过微信公众号，我圆满地完成了一场与社群有关的初级调研。而这本书，将为各位展现中国当代纷繁复杂的情感乱象一隅。最重要的，是给有情感困惑的年轻人，打开一扇窗户。如果你20岁，看这本书，也许可以避免30岁时犯下错；如果你30岁，看这本书，可能可以避免40岁时犯下错。她们今天所面对的困惑，或许你明天就有可能遇到。所以，现在看它，为时不晚。有这样一本枕边毒言，时刻提醒你在情感中少犯错，提醒你，做女人，要终身成长。这不是我的妄言，这本书对你的价值，是终生的。这，也是微信公众号Sharpshow的宗旨。

这是我的第二本书。感谢我的助理咨询师，感谢信任我的用户们，感谢与我合作的出版社。这本书，不同于一般意义上的情感类图书。它不是好看的口述实录，只满足你简单的窥私欲；它也不是一本名人的心灵鸡汤，供你意淫那看得见摸不着的成功；它更不是四处抄袭、七拼八凑的恋爱约会指导书。它不只是一本书，它是见证中国移动互联网历史的产物。是移动互联网，催生了情感医生潘幸知，产生了我与各位，包括正在阅读这段文

字的你的链接。

这本书耗时一年，在断断续续的写作过程中，我到达了人生的新阶段，完成了一次又一次新的自我圆满。我们的一生，其实就是不断完善、不断规划并进入新阶段的过程。

现在的潘幸知，不是一个人，而是一个硕大的平台——“幸知在线”，现在有百位，未来还会有千千万万位咨询师入驻这里。你们在这本书里看到的助理咨询师对于个案的发言讨论，就是目前幸知在线独家品牌“情感私董会”的雏形。

这是连接你我情感关系的纽带。真正的小我，永远是你们的好朋友，一个在未来世界搭台唱戏的幕后工作人员。

你的私人情感医生 幸知

2015年3月31日

目录

CONTENTS



CHAPTER 1

20岁，纯恋，懵懂爱 / 008

我引以为傲的，原来只不过是曾经 / 011

21岁的我，需不需要扮演好“妻子”？ / 023

我能否把“第一次”给陌生男人？ / 032

医学博士与美甲师的爱情，靠谱吗？ / 043

为什么女人会情不自禁爱上坏男人？ / 049

CHAPTER 2

婚姻抉择期：母亲，爱人，准婆婆 / 060

成为大龄剩女不是我一个人的错 / 063

年轻 A 男成熟 B 男，我该如何抉择？ / 078

5 年了，这个男人我到底要不要嫁？ / 089

有的人，注定只是你生命中的过往 / 097

缺乏安全感又渴望结婚的我，怎么办？ / 109

爱上富家子弟，准婆婆极力反对终分手 / 121

32 岁的我要求情感独立，却屡遭男友父母挑剔 / 132

CHAPTER 3

七年之痒，无处可逃的忧伤 / 146

闪婚七年，虚假幸福无以为继 / 150

精神出轨，他还会回来爱我吗？ / 162

饱暖之后，一定会思淫欲吗？ / 178

老公嫖娼，我该离开还是继续？ / 194

我是佛吗？他真的爱我吗？ / 218

我如此本分，为何在婚姻中受伤害？ / 230

CHAPTER 4

生活，在爱与痛的边缘游走 / 242

与家暴男的婚姻让我人财两空 / 245

当凤凰男的霸占欲肆意疯长 / 260

性不和谐，20 年婚姻走到尽头 / 279

同性爱：45 岁的我爱上 60 岁的他 / 289

小三的爱情，就这么容易崩塌吗？ / 299

母亲出轨，作为女儿的我该如何规劝？ / 309

后记：亲爱的，这世界上本没有对的人 / 316



CHAPTER 1

20 岁，纯恋，懵懂爱

夏天的飞鸟，

飞到我的窗前唱歌，

又飞去了。

秋天的黄叶，

它们没有什么可唱，

只叹息一声，

飞落在那里。

——泰戈尔《飞鸟集》

我不知道你们20岁时在做什么。我20岁时，在憧憬爱情，生活于幽闭。开始逐渐“承认”自己的长相，并勇敢地在大学里开启找寻社团的第一步。因为不太成功的恋爱经历，以及暂时解不开的人生结点，我第一次将自己作为个案主角供社会学研究使用。

接纳我这个个案的，是香港理工大学应用社会学系的一位老师。原谅我突然想不起她的名字。我的专业是社会学分支学科“社会工作”，作为应用社会学部分，这个学科教会我的第一课，就是正确面对过去，剖析自我。

在家庭中我受过伤害，不过，跟这本书里我们所能看到的个案相比，也许疼痛小了太多。但是对于他们的爱恨，我感同身受。当然几年之后，我全面战胜了属于自身的不解，并将挫折转化为现实动力。

20岁时，我们遇到的困惑，也许是爱上一个社会上的大叔，却因为年龄差距，不想把他带到同学面前。我们用我们的方式去爱他，他却无法接受和理解；也许是爱上一个同龄人，以为能从初恋走到永恒，却被现实无情地打压，毕业面临分手，他爱上另一个她；也许是不知道何时才是发生“第一次”最好的时间，面对性和爱第一次有了困惑。

如果你也有情感困惑，相信我，你不是一个人在战斗。

我引以为傲的，原来只不过是曾经

这是一个关于失恋的故事。我们常常说，没有失恋的人生是不完美的。可是相爱的时候，谁都希望天长地久。我们都曾经历失恋，然后活过来了，成长了。“我过早地扮演了妻子的角色，让他觉得我对他这么好是理所应当，我活该，付出太多最后被扫地出门。”女主人公的痛，也许会让你感同身受。



爱问幸知

潘姐姐：

我想说说我的故事。

我的爱情，我曾那么引以为傲

那是2009年，我还是懵懂的高二女生，中等家庭，学习优秀，在游戏QQ群里认识了他。当时觉得他很幽默，互相调侃后，加为好友，发现我俩竟然同一天生日，只不过他比我大四岁。他家境不好，但很努力，因此在我心里的形象渐渐高大起来。那一年，他大三。

没几个月，我俩开始每天联系。那时候，我只觉得自己是幸福的，傻