

哪里有没有爱情的婚姻，哪里就有不结婚的爱情。

——富兰克林

为何婚姻 会伤人

当婚姻遭遇婚外激情

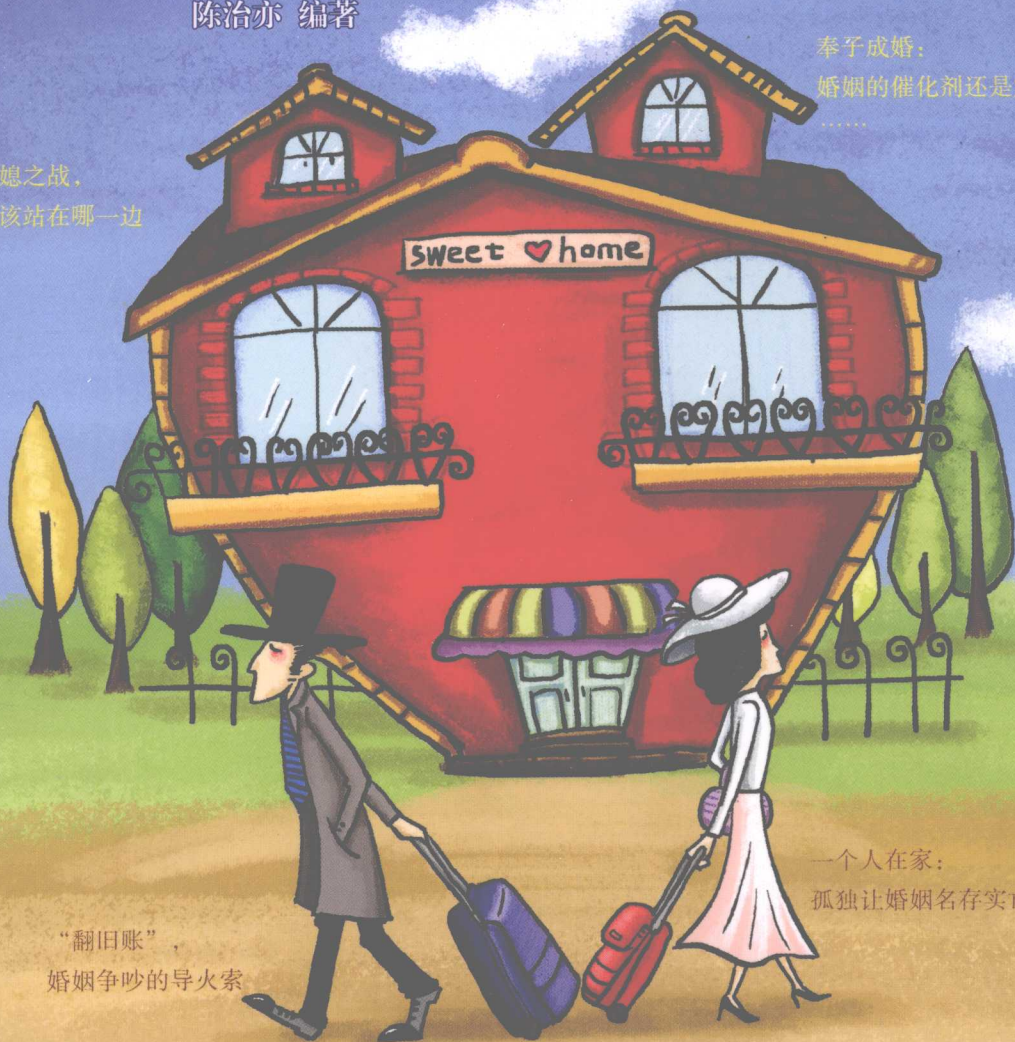
揭示婚姻中的心理真相

陈治亦 编著

奉子成婚：

婚姻的催化剂还是定时炸弹

婆媳之战，
你该站在哪一边



“翻旧账”，
婚姻争吵的导火索

一个人在家：
孤独让婚姻名存实亡

民主与建设出版社

为何婚姻 会伤人

揭示婚姻中的心理真相

陈治亦 编著

sweet home

江苏工业学院图书馆
藏书章

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

为何婚姻会伤人:揭示婚姻中的心理真相/陈治亦编著. - 北京:民主
与建设出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 80112 - 950 - 5

I. ①为… II. ①陈… III. ①婚姻 - 通俗读物
IV. ①C 913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 200471 号

© 民主与建设出版社, 2009

责任编辑 程 旭

封面设计 杜 帅

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京明月印务有限责任公司

成品尺寸 170 毫米 × 230 毫米

印 张 15.75

字 数 220 千字

版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 950 - 5/G · 412

定 价 26.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

托尔斯泰在一百多年前说过,人类的婚姻告别了一个长期稳固的石器时代,进入了瓷器时代,一碰就碎。而今天,人类婚姻已经成为一把利器,随时都能置人于死地。

婚姻犹如一杯诱人的红酒,甘甜如醴,而当你真正品尝之后,却发现它又如毒药一般致命。

婚姻到底是什么?婚姻到底出了什么问题?婚姻为什么这么痛苦?婚姻为什么会毁灭人的精神和肉体?婚姻为什么如此伤人?——这些几乎是情感专栏永恒的追问了。我们唯一能给的答案是,每个人在经历生老病死之余,都很难逃脱出婚姻这个笼子。爱情需要的是激情,而婚姻需要的是理性,理性地适应、理性地生活、理性地改变。我们梦想中的婚姻应该是感性的爱情和理智的亲情相互融洽、相互追逐的过程,但总是事与愿违,往往天使般的爱情忽然沉淀为带有枷锁的家庭后,等待你的就不只有幸福,还有鸡肋般的婚姻,人们称它是“爱情的坟墓”。

婚姻,把没有关系的两个人紧紧绑在了一起,从此他们荣辱与共、彼此坦露、毫无隐私地生活在一起,霎时间,繁琐无尽的家务、折磨人心的唠叨、不可调和的夫妻性格差异、令人窒息的家庭矛盾、无法应对的财政危机、无边无际的孤独与寂寞、痛苦无奈的背叛与谎言、撕心裂肺的呼喊与暴力加上令人绝望的岁月摧残,这一切都让婚姻中的夫妻关系捉襟见肘。

于是,爱情的盲目在婚姻中显得越发清晰,他们看见了对方内心的另一面,忍受着一个突如其来令自己手足无措的伴侣。

村上春树说,同一个人,是没法给你相同的痛苦的。当他重复地伤害你,那个伤口

为何婚姻会伤人：

*** 揭示婚姻中的心理真相 ***

已经习惯了,感觉已经麻木了,无论再给你多少次伤害,也远不如第一次受伤那么痛。也许婚姻已经让你伤痕累累,而你也已经麻木不仁、弃之任之了。但是,婚姻仍在,我们何不重新审视一下呢?纵然婚姻不在,生命尚存,我们有必要了解到婚姻伤人的真相。

本书为你展现了几十个婚姻伤人的现象,并剖析了在婚姻生活中夫妻双方心理上的较量,你可以在这里找到自己在家庭生活中的一个个场景,在你对号入座的同时,相信这本书可以帮你找到拯救婚姻关系的方法。

其实,无论婚姻是否已趋于解体,爱情是否已经支离破碎,它们都是曾经真实地激荡过你的心的。那些往事不一定很完美,却是漫漫人生路上最丰富的经历,正因为这些不完美的经历,你的人生才更加完整。

爱情像涌动的河流,催促着你义无反顾地汇入海洋,这海洋便是婚姻。虽然在海洋里,你已经寻觅不到河流的影子,分辨不出河水在哪里,但希望你能记住一点,海洋终究是河流汇聚而成的,涓涓细流毕竟不是归宿,只有浩渺的大海才能冲刷出守卫心灵的港湾。

编 者

目 录

- 1 婚姻的性格取向 /1
- 2 怎样对性格进行婚检 /8
- 3 公平家务,婚姻背后存在的痛 /17
- 4 一个人在家:孤独让婚姻名存实亡 /25
- 5 自私让婚姻备受束缚 /34
- 6 为什么会存在不情愿的婚姻 /44
- 7 奉子成婚:婚姻是催化剂还是定时炸弹 /54
- 8 你的婚姻是为了传宗接代吗 /62
- 9 “三高”女性的自白书 /70
- 10 绝望婚姻下的鸵鸟心理 /78

目录

- 11 婚姻的城堡,由谎言构筑 /87
- 12 后悔的婚姻是什么造成的 /97
- 13 婆媳之战,你该站在哪一边 /106
- 14 婚后女人,唠叨难耐 /116
- 15 婚姻暴力,怎么会如此狠心 /125
- 16 网络,吞噬婚姻的魑魅 /134
- 17 性格迥异的婚姻救赎 /144
- 18 出轨,婚姻必留痕迹 /152
- 19 当婚姻遭遇婚外激情 /160
- 20 婚姻的杀手,往往来自内部 /168

目 录

- 21 金钱,磨砺婚姻的基石 /177
- 22 要爱情更要“财情” /185
- 23 处女情结,为什么是男人追求的巅峰 /193
- 24 难忘的初恋,让婚姻催生疙瘩 /202
- 25 “翻旧账”,婚姻争吵的导火索 /211
- 26 让婚姻缩水的根源:童年的阴影 /219
- 27 婚姻在岁月中磨损黯淡 /227
- 28 婚姻十大误区,如何走出阴霾 /235

1

婚姻的性格取向

婚姻只是男女的爱情发展到一定阶段的产物，其实很简单，没有必要去复杂化；但长久的婚姻需要各自尊重对方的性格，有些性格不同的夫妻，常为他们的性格不合而苦恼。他们往往认为自己的性格很好，抱怨对方的性格“不好”，并为此争吵，影响了夫妻感情。

其实，如果我们仔细观察一下周围所熟悉的夫妻，就不难发现：不少性格迥然不同的夫妻，他们却相处得很好。相反，有些性格相近或相似的夫妻，夫妻关系却不怎么和谐，甚至经常争吵……这是为什么呢？

婚姻是改造对方的性格吗

李先生和妻子小梅结婚已经几年了，李先生对妻子的一些习惯和毛病总是看不惯，总想要妻子改变，如果妻子改变不了，李先生就会非常气愤。比如，妻子是个温婉贤淑的主妇，李先生却希望她事业有成；妻子非常依赖李先生，李先生却希望她性格独立。小两口经常为这些事闹别扭。李先生不明白，自己是为了想让妻子更完美，让日子过得更好，可她怎么就不能改变呢？

为何婚姻会伤人：

*** 揭示婚姻中的心理真相 ***

与生俱来的性格，无时无刻不在影响和左右着我们。一个人的性格一旦形成是很难改变的，正所谓江山易改，秉性难移。在婚姻生活中，像李先生这样追求完美而造成婚姻问题的人不在少数。李先生自认为“自己是为了让日子过得更好才这样要求妻子”，但实际上，李先生是抱着一种幻想来要求妻子。因为妻子的性格形成受到家庭环境、个人成长经历等许多方面的影响，结婚之前，性格就已经定型了，而李先生却要重新“塑造”妻子，要她既保持已有的优点，又要有其他优秀女人身上的优点，这是非常不现实的。李先生的心里很可能不仅喜欢妻子这种类型的女孩，还喜欢“事业有成”、“独立性强”的女孩。而妻子不可能既这样又那样，具有女性身上的所有优点。于是，李先生就不满意，而想让妻子变成自己得不到的“事业有成”、“独立性强”的女孩，这其实是对妻子的强求。

人的性格能被改造吗？三岁之前，已有个性倾向，七岁之前，性格初具类型，以后再不断强化、固定。进入二十多岁的结婚年龄，性格、习惯已定型，他自己改变自己已很不易，要下很大决心并持之以恒才有效果，被人改造，则基本不可能。想在结婚前或结婚后“改造”对方，效果往往适得其反，双方在改造与反改造的冲突中会争论不休、互相指责，长期下去，原有的感情会荡然无存。若在结婚前，已发现对方的性格、人品、习惯、行为的缺点自己不愿接受，可以放弃，不要做“先结婚，后改造”的幻想。人都有“按自己的意愿生活”的惯性，不会轻易接受别人的“改造”。

像李先生一样，抱着“改造对方”的想法来到婚姻这个“围城”的人们，他们结婚前就对对方的某些特点不太满意，但天真地认为自己能够改造好对方，使对方变化成自己满意的样子。于是，对另一半非常苛求，甚至在有些事情上追求完美。追求完美的人具有的坏脾气他们一样不少，而且看不到自己的问题和缺点，却认为对方满身都是问题，抱着一种指责的态度来和对方交往，造成别人对自己反感，结果自然是失败的。

当然，像李先生这样的人一般是道德感很强的人，通常不会因为不满意妻子而

感情出轨，但是却会制造婚内矛盾。长此以往会逐渐把妻子推开，使妻子不得不和他保持距离，甚至不得不和他吵架。这时候，他还是看不到自己是问题的导火索，只会不断自怨自艾，哀叹自己怎么这么没福气，找不到理想的爱人。

那么，像李先生这样的人应该如何调节自己呢？首先，他需要学会在婚姻内“示弱”，而不能总是一副强势和指责的态度。其次，李先生要放弃追求完美的生活态度，认识到婚姻本身不可能十全十美，正如自己也不可能十全十美，从而放弃对妻子的苛求。当然，妻子也应该理解丈夫，多帮助他，给他更多的爱与宽容，如果他说得对，在充分沟通的情况下，要尝试改变自己的一些做法。

用婚姻改造对方是一个美丽的梦

没结婚以前，觉得梦中的丈夫应该是位善解人意、温柔的男人。但在择偶时，挑花了眼，选择了一位粗心大意、性格直爽、脾气很倔的男人。于是，刘太太决定当个“好老师”，争取在最短的时间里，让丈夫“脱胎换骨”。

至今已结婚十多年了，刘太太的努力基本付之东流——丈夫还是原来的样子，脾气秉性，为人处世，没有明显的变化。这时，她才恍然大悟，利用婚姻来改造丈夫的想法，显然是没有道理的，更是无法实现的，唯一的结果就是给家庭制造一个又一个过后看来实在不值得争论的矛盾。

婚姻是学校，在这里要懂得理解与关爱，也应该知道，不光对方的性格已经定型，就连自己也很难从以前铸就的模子里重新脱出了。与其想入非非地期望，不如点点滴滴地相互适应，双方一起学会面对生活，学会和最亲密的人磨合相处。在现实的生活中，婚姻不是改造对方，自己也不是“好老师”。我们无法彻底改变他人，特别是对自己的另一半，如果用“梦中情人”的理想模式去强求，准会碰上最顽强的抵抗和最大的反感，“改造计划”往往会落空。

为何婚姻会伤人：

*** 揭示婚姻中的心理真相 ***

期望别人不如期望自己，既然结了婚，就该期望自己。期望自己，不是这山望着那山高攀比，也不是“只要是爱人的就是最好的”的无原则，而是两个人潜移默化的互相激励、时时刻刻的体贴关心，这样相互之间实际上就解放了。设想一下，在一个温馨的港湾里要终日面对一个“严格的老师”，谁也不会活得快乐，这个港湾的问题迟早也要暴露。

现实生活中，有不少这样的现象：两个人组成的婚姻分道扬镳了，他们虽然都具备优秀的自身素质，但缺乏对婚姻本质的认识与整合的技能。“改造对方”是一个屡见不鲜的婚姻误区，改造不是整合，整合是双向互动，通过改造自己的不合理习惯去适应对方，而改造是只要求他人来顺从自己，违反了“尊重”的基本准则。互相“改造对方”的夫妻，常常不欢而散，因为人有逆反心理，都有捍卫自尊心的本能。

男性与女性，既有生理，也有心理的各种差异，共同生活必然暴露出彼此的分歧与冲突，无矛盾不成夫妻。有矛盾不是问题，如何处理矛盾才是问题，这是婚姻过程的主旋律，婚姻成败的关键。解决矛盾的原则十分明确，即不能损害婚姻的植根与基石——感情。世上没有不需要调整与磨合的婚姻。如何整合双方的认识与行为，是需要知识与技巧、需要终生学习的学问与艺术。

如果妻子有改造丈夫某些不良习惯的愿望，不是采用改造丈夫的方式，而是以迂回、婉转、体贴、赞赏、爱心启动了丈夫的悟性，造就了丈夫自我改造的决心，她就成功了，也懂得了婚姻的心理规律。人，往往拒绝被改造，只接受改变自己。合理的做法应该是：为了爱，两人达成共识——结婚后，各自改变自己，迎合对方，在婚姻中成长、进步。对于对方的缺点，彼此礼貌地给予忠告，虚心地改正。

改造对方性格，应从改造自己开始

结婚三个月后，敏发现丈夫在生活上几乎完全是个“白痴”，抽屜开了从不懂

得关上；臭袜子随手塞到床垫下、沙发下；从超市里买回来的鲜肉随手往餐桌上一扔，不懂得要放进冰箱保存；吃的东西生熟不分。一次深夜回家，喝得酩酊大醉，摸索着走进空置着的保姆房，像个面袋似的倒在床上，睡得不省人事。

敏心里生气没有去搭理他，第二天早上起床，发现他早走了，可是屋里却弥漫着强烈的酒味。敏打开了窗户，可是味道并没有减弱，她觉得很奇怪，随手掀起垫被，天！那上面全是呕吐的污物。敏再也受不了了，这实在太过分了，幸好这次他表示了歉意，敏才勉强忍受过去，但是心里却像压着块大石头，不知道这样的日子将怎样过下去。

敏开始耐着性子提醒他关抽屉，把袜子放到脏衣桶，不要用熟食刀切西瓜。他立即脸色阴沉：你怎么这么唠叨？天天在我耳边念经我怎么受得了，我就那样不也活得挺滋润的？真够受了！

后来敏由尝试着跟在他后面收拾，可是他并没有一点不好意思的感觉，反而更自在了，敏一下子就没了信心，这样下去哪里是头？

敏也曾“恶”治过他，随他凌乱下去，什么也不管、不顾、不理，看他到什么地步，可是，最后忍受不了的还是自己。于是又不得不自己重新动手打理一切，可是心里的感觉却变了，感到自己受到了严重的伤害：那个自己爱着的男人，其实并不在乎自己的感受，无论你怎么样，他都一如既往，毫不在乎。接下去该怎么办呢？并不过分的提醒，已经破坏了两个人美好的感觉，敏有点“穷途末路”、无计可施。

为这些分手敏是不愿意的。说实话，从别的方面看，丈夫确实是个好男人，有责任心、上进心，最大的缺憾就是生活习惯太差。敏虽然爱他，可也不愿意做一辈子的保姆，但是又困惑于不知道如何让他改变，或者说不知道将这根底线划到哪里，不知道怎样提醒丈夫关抽屉、收拾脏袜子等，既达到目的又不会使他嫌自己唠叨。

为何婚姻会伤人：

*** 揭示婚姻中的心理真相 ***

“改造”男人并非婚姻的命题。一般说来，几乎所有进入婚姻的女性都会对男性有各种各样的要求。女人通过提出要求来减缓自己对婚姻的焦虑程度。女人常常把自己的要求当作爱情的试金石：丈夫言听计从的，她内心窃喜嘴上却还唠叨不止；如果他是勉强的，她就变本加厉，要求越来越高；假若他到了违抗的地步，那么她会因为失去安全感而惊恐不安。

妻子们常常认为，提的要求越多，也意味着对丈夫的关心越深。有时妻子常常习惯地把丈夫当成孩子那样来管束，把提要求和敦促当成了婚姻的主餐。其实这违背婚姻的心理规则，家庭是个人自主度最大的空间，男人或者女人，如果在家里都不能得到放松，这样的婚姻就很容易出问题。

有人说：想让女人不唠叨，这比登天还难。因为男人总是在家庭生活中“违规”，需要有人纠正，女人管家是本能，其实这是对家庭和婚姻的曲解。婚姻是加法，是两个人合起来分享各自优点的快乐，而不是谁改变谁，谁替代谁的竞争。如果婚姻中有强加意志、强行干预的行为，心和心贴到一起就会有困难。

家庭本身是没有很多规则的，但是因为男女生活方式、生活态度和行为习惯有很大差别，所以男人的违规和女人的唠叨就变成“常规”。家是女人的舞台，女人是家中的“皇后”，即便是生活小事，女人也要按自己的旨意行事。女人可以在自己能决定的事项上决断，但事关另一个人，家就要费心思量了。当妻子看见丈夫又“违规”了，也许妻子的火气不打一处来，但是妻子这时候最需要做的就是调整好自己的情绪，试着改变说话的方式。假如妻子带着斥责说：为什么你又做了那样的事……丈夫的沮丧足以抵消妻子的劳累并且有过之而不及。假如妻子说：亲爱的，我们一起重新做一遍好吗？这样也许会事半功倍。心理学研究证明，语言的效果不在于你说了什么，而在于你怎么说，语调、语气和语态更为重要。当两个人的差距很大时，靠单方面的改正很困难，虽然女人的生活观念和习惯在家庭生活中是更合理的，但是新生活的磨合是双方的进退。一些女性也会在琐事上让步，在改变丈夫的同时，也改变自己，其实婚姻最大的保证还是改变自己。在尊重、心理空间和理

解三个方面改变自己是婚姻安全的三大秘诀，我们可以尝试着去做一些事，使我们感觉更加安全些。

长期养成的习惯一朝一夕很难改变。妻子可以提出你的意见，但是不必强求丈夫去执行。只要他稍微有进步、有改变，就及时表达感谢的心意，使他建立改变的信心。改变是双方的事，改变和适应对方应该是一个快乐的过程，是彼此成长和成熟的表现。及时肯定双方的努力很重要，在心理学上这是“行为主义方法”。

为何婚姻会伤人：

* 揭示婚姻中的心理真相 *

2

怎样对性格进行婚检

张浩是某公司的白领，和银行职员吴芳结婚两年。在别人眼里，他俩就是金童玉女、男才女貌。结婚以来张浩很听妻子的话，几乎百依百顺。但最近妻子发现自己对张浩越来越不满意，可又说不出丈夫究竟错在哪里。两人经常为一些小事儿争执，亲戚朋友们知道了总是劝，两个和好后不久又很快闹矛盾，一次比一次激烈，甚至有几次几乎就要离婚。叹息之余，却都无可奈何。

一次偶然，他们一起做了一份测试题，回答了一系列关联性的提问。比如，你在运动场上喜欢跑还是走？如果喜欢跑，到底是喜欢快跑还是慢跑？你之所以跑，是自愿性的选择，还是因为看到他人也在跑步？……测试之后，他们开始了对两人婚姻的反省。

因为测试结果迥异：吴芳选择快跑，张浩选择慢跑……

矛盾由“婚检”来揭示

婚检对于要结婚的男女来说一向是个敏感话题，传统意义上的婚检是针对两性身体健康进行的，而近年来，“性格婚检”正在风行，上面例子中的张浩和吴芳进行的正是当前热门的性格婚检。在我国，越来越多的人参加婚姻测试，特别是年轻一代，有已经走入婚姻殿堂的，也有想要走入而未敢轻率行动的。

“性格婚检”是将心理咨询和个性问卷相结合的一种测试，通过测试可以更好地了解婚恋双方的性格特点，从而对他们的婚姻状况进行更全面的分析和诊断，并提出针对性建议。相比健康婚检，“80后”和年轻白领们更倾向于性格婚检，他们认为性格差异对婚姻有非常大的影响，因而对性格是否合拍更加关注。南京的婚姻咨询专家周正猷说：“2008年，中心大约接待了400对受试者，是2005年初创建这一服务时的10倍。”北京的心理咨询师孙欲晓谈到，北京是后来跟进的城市，自2008年开展该项目以来，中心已经接受了100多对受试者。而在广州，人数早已飙升到20万人次。

张浩和吴芳做的测试题，正是性格婚检题，结果表明，两人性格差异，这很可能就是两人矛盾的根源。随后的答案中，吴芳是自愿性选择跑步，并选择快跑；张浩则是看到他人在操场跑步才做出同样选择，并且喜欢慢跑。

心理咨询师的专业分析表明，急性子的吴芳把张浩的顺从当成一种没主见的表现，甚至会嫌弃他只跟着自己的节奏打转，缺乏主动。因此，千依百顺的方式在他们两人之间并不适用，张浩如果想保持长久的两性关系，必须学会在某些事情上拿“大主意”，并适当提出自己的不同意见。在咨询师的提点下，他们才恍然大悟，原来之前的激烈冲突，都是性格上的摩擦，而并非什么难以解决的问题。

据调查，现在前往心理咨询中心进行性格婚检的，主要有三种人：

第一种是征婚者，他们希望通过测试结果了解自身的性格特征，拟定可以与之“互补”的对异性的要求；

第二种是恋爱中的情侣，他们不想因为一时冲动走入婚姻殿堂，希望了解两人是否真的适合结婚；

第三种是已婚者，他们当中的很多人婚姻已经出现问题，但无从解决，甚至不知道问题的根源何在，因此希望通过测试找到“药方”。这一部分人群占了性格婚检的大部分比率。

通过测试，心理医生会提出指导方案，有针对性地促进双方感情的磨合，为男