

刘晓祯  
赵晨滨  
邓彩云  
主编

# Hold住 爱情的心理学



Hold住爱情的55堂心理体验课

· 畅销书《三天读懂人际心理学》作者最新力作 ·

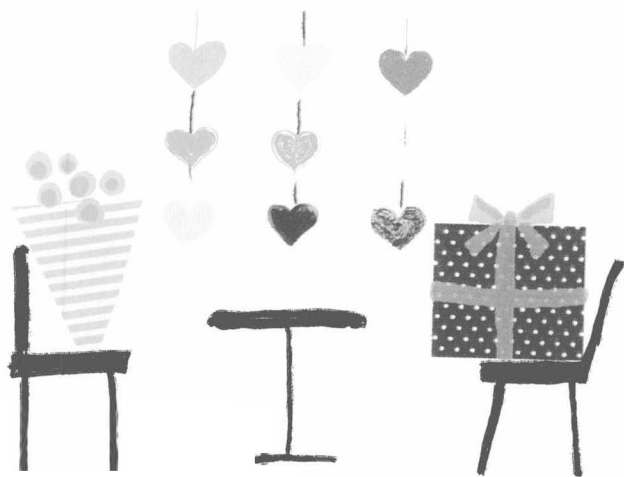


青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# Hold住 爱情的心理学

刘晓祯 赵晨滨 邓彩云 主编



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

Hold 住爱情的心理学 / 刘晓桢, 赵晨滨, 邓彩云主编.

—青岛: 青岛出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5436 - 8373 - 0

I. ①H… II. ①刘… ②赵… ③邓… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 076857 号

- 书 名 **Hold 住爱情的心理学**  
主 编 刘晓桢 赵晨滨 邓彩云  
出版发行 青岛出版社(青岛市海尔路 182 号, 266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 (0532)68068026(兼传真)  
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com  
插 图 书艺彩舍插画工作室  
封面设计 青岛出版设计中心·祝玉华  
照 排 青岛新华出版照排有限公司  
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司  
出版日期 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷  
开 本 16 开(710mm × 1000mm)  
印 张 16.75  
字 数 200 千  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 8373 - 0  
定 价 28.00 元  
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670  
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。  
电话 (0532)68068629

# 前 言

## Preface

历经多少个奋笔疾书的日子,这本书终于跟读者见面了。写作过程中的酸甜苦辣自不必说,书中案例的生活之根——我自己的、创办阿尼玛精神分析中心过程中所见到的、一个个来访者痛苦的灵魂经历的真实的感情故事,也稍加修饰,呈现在您的面前。

爱情是每一个女人命运中几乎最重要的音符,为爱情而放歌亦是历史长河中几乎每一部作品永恒的主题。本书中的故事全部是关于女人的爱情体验,书中对其进行了心理解读,并加入男人眼里看女人的小贴士、可操作性的建议和心理知识链接。这本书的特色在于,它的案例从真实的生活中来,不矫揉造作;所选故事不求面面俱到,但突出实用,力求解决问题;每篇案例既分属于不同篇章,又独立自成系统,方便读者阅读。另外,书中看待案例的眼光吸取了精神分析方法深入心灵的长处,还兼采了笔者独创的“爱情原型与家庭系统分析”理论的某些视角,协助您曲径探幽。

当您手捧这本散发着馨香的书,决定开始这次现实而浪漫之旅,这本书怎样才能更好地为您服务呢?笔者建议,您既可以手捧香茗一气读完,也可以利用空余时间挑选对您有用者先睹为快;您既可以把它当作心理自助的实用读物并从中找到问题的解决办法,也可以把它当作增长见识、愉悦心灵的休闲书陶冶情操。在阅读过程中,只要它对您有所裨益,就是我们全体作者最大的欣慰。

在此,我要感谢北京阿尼玛精神分析中心全体参与创作和协助出版工作的同事,特别是郝滨咨询师,他们为本书的出版或操刀执笔,或献计献策。

# Hold住爱情的心理学

尤其要感谢和我一起创办阿尼玛中心的我的老公赵晨滨,没有他对我深厚的爱与不懈的支持,这本书不可能诞生。最要感谢的是我亲历和眼见的在爱情中苦苦求索的每一个灵魂,她们提供了本书中所有素材的生活土壤。

是夜,灯火如豆。愿这本书能像一盏不灭的灯,为您带来温暖、启发和思考。

刘晓祯

2012年2月14日于北京



# 目录

## Contents

### 第一篇 当个人外在、内在的对比无法改变,爱情怎么找 / 1

- 第一课 女金领有钱没爱情可怎么办 / 3
- 第二课 大龄女找不到爱情鸟怎么办 / 8
- 第三课 把男友当孩子,母子恋能成功吗 / 12
- 第四课 不苗条减肥成厌食症就能得到爱吗 / 16
- 第五课 正当妙龄可越长越丑越自卑,怎能招男生喜欢 / 20

### 第二篇 当爱情面对幻想和现实,完美爱情哪去了 / 25

- 第一课 忽略型女孩孤独难求爱怎么办 / 27
- 第二课 梦幻型女孩只喜欢得不到的梦中情人可怎么办 / 31
- 第三课 矛盾型女孩想克服择友难题只能“二选一”吗 / 35
- 第四课 受虐型女孩只爱施虐男可怎么办 / 39
- 第五课 精神贵族女人怎么谈精神恋爱 / 43

## 第三篇 当女人遭遇性与爱,灵肉如何不相隔 / 47

- 第一课 遭遇性骚扰,你是“爱上他”了吗 / 49
- 第二课 被发现非处后屡遭逼问,爱情怎么办 / 54
- 第三课 遇上性虐待狂,别忍气吞声 / 58
- 第四课 享受非性儿童恋,现实和婚姻可怎么办 / 62
- 第五课 恋上同志男人,能改变他的性取向吗 / 66

## 第四篇 当爱情受制于环境与道德,“见光死”的爱情怎么办 / 71

- 第一课 办公室恋情,如何保持界限 / 73
- 第二课 被男同事嫁祸,这算不算爱 / 77
- 第三课 爱上男上司,我是“跪着爱” / 81
- 第四课 做第三者,难道是我自己的选择吗 / 85
- 第五课 做“二奶”,害人还是被害 / 90

## 第五篇 当爱情遭遇攻击性,火星和金星的战争有没有逻辑 / 95

- 第一课 当爱情遭遇男友胁迫,怎么处理 / 97
- 第二课 遭遇爱情争执,是否不攻击他就得攻击自己 / 100
- 第三课 恋人打嘴仗,想不吵架能否靠一纸“和平协议” / 104
- 第四课 以控制来攻击,我抓紧了他怎么跑掉了 / 108
- 第五课 本来就是他错了,为什么我越指责他越逃避 / 114

**第六篇 当面临分手 or 结婚的抉择,女人要怎么做 / 119**

- 第一课 毕业就要分手,逃跑的情感我要不要挽留 / 121
- 第二课 分手错在他,我为什么还要接纳他的悔过 / 128
- 第三课 爱上偏执狂男人,我们分不了又合不来 / 133
- 第四课 我是恐婚族,是否要做逃跑的新娘 / 137
- 第五课 我是同居不婚族,爱好自由有什么错 / 140

**第七篇 当爱情充满强与弱,怎样才能阴阳和合 / 143**

- 第一课 越喜欢他我越自卑,我的爱情如何靠岸 / 145
- 第二课 多变女孩时强时弱,却遇上风流男人喜强厌弱 / 151
- 第三课 想改造他强大点,他却是个扶不起来的阿斗 / 154
- 第四课 小心翼翼伺候暴力男,他却还说我苦瓜脸 / 158
- 第五课 爱情遭遇日常决策,强者累弱者受伤如何摆脱 / 161

**第八篇 当爱情面临信任、猜疑,不相信了,还有爱吗 / 165**

- 第一课 他不跟我交流,他还爱我吗 / 167
- 第二课 我那么坦白,他怎么还读不懂我 / 171
- 第三课 我需要陪伴,他为什么不能多爱我一点 / 175
- 第四课 我需要情调,他为什么不给我 / 179
- 第五课 也许我性喜猜疑,但他做了什么是事实啊 / 183



## 第九篇 当爱情遭遇抛弃和背叛,我该如何做 / 187

- 第一课 他为“阴影”抛弃爱人,我却什么也不能做 / 189
- 第二课 我要报仇,可为什么复仇就不能复合 / 193
- 第三课 被抛后才想到了解“他是怎么想的”,可是迟到的理解  
不能把爱情还给我 / 197
- 第四课 “假吃醋”:给嫉妒加点甜 / 200
- 第五课 我们都是拉拉,她却背叛了我 / 203

## 第十篇 当爱情经历昨天、今天,时光如梭,我怎么把握爱情的未来 / 207

- 第一课 由于初恋情结,我的爱情按图索骥 / 209
- 第二课 患过儿童期抑郁症,受伤的心抗拒爱情 / 213
- 第三课 今天的错爱却因为儿时没有自尊 / 217
- 第四课 未来的媳妇还没过门,婆媳关系已难处 / 222
- 第五课 新婚蜜月争吵不断,是否不如不结婚 / 225

## 第十一篇 当爱情挫折在于性格、人格,如何对待才能走好爱情之路 / 231

- 第一课 我用拒绝表达需要,他怎样才能听明白 / 233
- 第二课 用恋爱来叛逆父母,没度完的青春时期何时结束 / 238
- 第三课 他的情感平淡贫乏,我和他如何才能碰撞出爱情的  
火花 / 242
- 第四课 男女本来性格差异,如何避免爱情冲突 / 247
- 第五课 我对爱情永不满足,如何才能停下追逐的脚步 / 252

爱情不是“东西”，却与金钱结缘；爱情不专属于青春，却与年龄相关；爱情不应该由爹妈给的长相决定，却招架不住满大街美眉如此抢眼。

正像马克思主义理论所说，物质是第一性的，意识是第二性的，物质决定意识；很多女子们，或是钱多（或钱少），或是大龄剩女（或女大男小），或是外表被污名为恐龙，就这样一天天被第一性的物质拖延了爱情飞船光临的日期。唉，好像无法解决？并不是！

心理学的魅力就在于，在看起来无法改变的外在事实面前，女人们内心仍然有所可为——因为马克思主义哲学教导我们：意识反作用于物质！

想知道女人怎样去在内心层面“反作用”一把吗？请看下面，心理专家为您分析、支招！



## &gt;&gt; 第一课

## 女金领有钱没爱情可怎么办

金小姐,28岁,一家大型化妆品公司的董事长兼经理,是不折不扣的时尚金领。但她在恋爱婚姻问题上却遇到了麻烦。她遇到的不是对她的女强人位置望而生畏的男士,就是没有能力、想要傍女大款的公子哥。金小姐很苦恼,难道自己有了事业就必须牺牲爱情吗?

一个秋日的黄昏,金小姐独自来到了我的诊室。她穿着一件粉红色的高档旗袍,模样看上去很秀美,显然是一位时尚而迷人的女性。

我微笑着请她入座,金小姐不等我开口,就急匆匆地开始了叙述。

“我的职务是董事长兼经理,可是却没有哪个我看得上的男人敢跟我恋爱。好像他们更喜欢找一个事事听他们摆布的家庭主妇,而不是我这样的经理。也有愿意跟我的,但那是看中了我的钱,那样的‘奶油小生’我又看不上。医生,你说我该怎么办?”

金小姐给我的感觉很强烈。说实话,她带给人一种像男人一样的感觉:像男人一样有事业心而且能干,也像男人一样一开口就表现出很强的支配欲和控制欲。

于是我问:“那你觉得这是为什么?”

她深吸了口气,好像想要放松自己紧张的神经,她说:“可能因为我太像女强人了吧。我知道,女强人的婚姻不容易幸福。可这是我的错吗?”

看来正如我所预料,她自己知道自已的问题。其实,她到我这里来并不是寻求答案的,那么她想要什么?而且,我知道这不仅是她个人的问题,也是我们国家封建时代长时间提倡“男尊女卑”、“女子无才便是德”的陈腐观念所造成的。但是,心理学改变不了一个民族的历史和传统,更改变不了中国男人的

恋爱观。那么，她希望我能帮她什么？带着这两个问题，我试探性地开始了询问。

“那么，金小姐，你希望我能在哪些方面帮助你？还有，你自己想要怎样的改变？”

她愣了愣，可能没有预料到我会这么问她，不过她马上恢复了镇定，流利地说：“首先，我希望你能帮助我找到恋爱的定位；其次，我希望教给我一些方法，教会我怎样和男友相处。”

看来，金小姐是想吃“爱情麦当劳”，要恋爱的速度。但她提出的要求其实是不切实际的。因为恋爱中是两个人全部的人格在互动，远不仅仅是“定位”和“方法”能解决得了的。我感到金小姐好像把我当作了她的员工，指定要让我完成哪些任务。这种感觉，她的男友有过吗？

于是我把这一感受与她分享：“那么你的男友有没有过这样的感受，就是你把他们当成了员工和下属？”

金小姐眼睛一亮，轻声说：“是的。他们经常说，我太强，以势压人，对待他们好像在向下属训话，他们不喜欢这样。”

果然如此，看来金小姐带给我的感受也是她带给男友的感受，很可能也是她带给其他很多人的感受。她这样的感觉，会使男友觉得她不需要男人的呵护，在经济上更是不需要男人给她花钱。男人在她身边，反倒要仰她的鼻息，男人会觉得自己不像男人。于是我把这些体会与她共享。

我说：“那是不是你身边的男人会压力很大，因为只有他们比你更优秀，才能维持住自己男人的尊严？”

她微笑了，点点头，“看来您还是很了解我的。的确是这样，我和男人在一起，好像我是男人，他们反倒不像大老爷们。包括出去住酒店，出去玩，都是我付钱，我觉得我有这个能力。”

现在可以明白她的爱情为什么总是在两个极端摇摆了，她遇到的男士不是对她的女强人位置望而生畏，就是没有能力、想要傍女大款的公子哥，这是因为像男人的男人需要的是女人而不是老板，而不像男人的男人需要的是她的钱和她像男人一般的呵护。第一种情况是男人不满意，第二种情况是金小姐不满意，最后总是谈不成恋爱。

于是我问她：“那你理想中的老公是什么样的？”

她带着神往说：“就要像一棵树一样！”

我说：“其实你也会想要依靠他？”

她笑着点点头：“是的，我总幻想着有一个男人最终让我可以做回女人。”

我明白了，其实金小姐虽然是大老板，但毕竟也是女人，也会想要有一个男人的肩膀可以依靠和休息，但她的做法无疑会让她心中神往的男人离她远去。她现在可能还没有意识到这一点。

我提示她：“如果你像个大男人似的，给男友花钱，让男友听你的等等，那么这棵树怎么荫蔽你呢？”

她咬住嘴唇，沉默了。我知道她内心正在挣扎，她不愿放弃自己的权力。但是，婚姻就应该有所放弃，如果金小姐把什么都占了，那么成熟男人的自尊放在哪里呢？这正是我要传递给她的精髓。

金小姐突然说：“其实这些都是因为我爸爸，他太窝囊，所以我才要拼命闯，闯到最后还是一无所有。我不想再找个像爸爸那样无能的男人，可是看来适合我的都是那些无能之辈。”

这个问题已经超出了当天我们要讨论的话题，我建议她回去思考，下周再过来。她爽快地答应了，初次访谈到此结束。过了一周，她如约而至。这次，她放松了一些，但是还是有些沮丧，毕竟，接受自己爱爸爸那样“窝囊”的男人是痛苦的。但随着访谈的深入，她逐渐意识到爸爸有他的优点。比如，比较温情体贴、宽厚容忍、善良得近乎单纯等等。她逐渐意识到，即使爱爸爸那样的男人也是挺好的，说不定还正是适合自己的爱人。

三个月以后的一次咨询，她高兴地告诉我，她已经有了固定的男友程先生。小程不仅像她爸爸那样善良宽厚，而且在服装设计方面有自己的专长，两人正准备把化妆品和服装设计结合起来做。金小姐在处理 and 程先生的关系时，也能够适当地示弱，并且改掉了类似训话式的交流方法，他们两人的关系双方都比较满意，正在筹划将来结婚。

金小姐就要结束在我这里的咨询了，她知道，以后人生的路还很长，怎样处理好爱情和事业的关系、怎样经营好婚姻，这些都是等在她面前的挑战。祝愿她和程先生百年好合，幸福美满！



## 咨询师手记

随着社会对男女平等的强调和现实中更多女孩的胜出,女强人的恋爱问题成为摆在她们面前的一项课题。女强人为了事业牺牲掉很多平常女孩的快乐,得到了事业和金钱,却失去了男人的疼爱。难道对于女性,事业与爱情是不可兼得的吗?其实并非如此。如果这些女性愿意调整自己,愿意走出以前的创伤,那么她们得天独厚的智慧和能力是爱情幸福的有力保证。

强势的女人每每找到的是弱勢的男人,因为只有弱勢的男人才能忍受自尊被无止境地侵犯,甚至失去男子汉的尊严。但是如果爱情长跑长期这样进行下去,总会出现问题,男人毕竟是男人,不能永远做女强人脚边的“小猫”“小狗”,除非他根本不是男人。而且,女强男弱式的爱情容易在以后婚姻中造成心理学上叫做“婚姻偏斜”的局面,男人不像男人,女人不像女人,这对于婚内感情的培养和夫妻关系的维系都是很不利的。而如果女强人找到的是她所欣赏的男强人,两人又要争夺当男人的权利,这可能会引发漫长的争吵。

## 小贴士

男人眼里的女强人什么样?

- A. “我不是郭靖 我不会武功 我不能给你靖哥哥般完美的爱情”
- B. 要的是感觉 玩的是心跳 可是你最后总要把我撂倒
- C. 虽然你不爱红妆爱武装 可总也得让我也爷们一点儿



## 建议

所以,女强人如果想要爱情幸福,就必须自己做些调整,比如:

1. 出去让他付钱,女人有钱也要让男人“显摆”一把。

2. 事情让他决定，自己有主意也别那么坦诚非要说出来。

3. 凡事多问他的主意，本来你已经想到了却夸他聪明，女人不要争那个“名分”哦！

4. 女人首先主动体谅男人，尊重他，给男人留一些空间。

看起来这些好像不符合女权主义，但这样做的女强人就是会招很多男人喜欢，你说怎么办？

女强人也需要在社会上为自己创设更为宽松、宽容和接纳的空间。换一种说法，如果可能，你选择身处的环境不能总给矛盾信息。比如，你找的男人不能既需要女人的事业和金钱，又去责备女人挣的银子比他多。表面上看，给出这些矛盾信息的男人可以鞭策女人臻于完美，会使女人特别努力，但对女人的伤害是难以弥补的。推而广之，整个家庭和社会的进步，才能带来金小姐问题的社会化解决。



如果上述这些都做到，美满爱情不请自来。

#### ◆ 知识链接：

**示弱：**在心理学中指的是恋爱双方不要逞强逞能，必要时都退一步。因为不管男人还是女人，都有自己的自尊，自尊都需要维护。对于女性来说，在爱情中适当示弱还能引发男人的怜爱，何乐而不为？

**婚姻偏斜：**指的是婚姻中男人不像男人，女人不像女人，男女性别角色和社会功能颠倒。婚姻偏斜容易引发诸多心理问题，对夫妻关系和孩子的教育都有不利影响。



## >> 第二课

# 大龄女找不到爱情鸟怎么办

---

某地由媒体组织举办了两场大型相亲活动。现在大龄男女越来越多,很多大龄男女发誓找不到真爱绝不盲从。为什么这么多的大龄男女觉得自己找不到真爱,他们应如何调整自己的心态呢?

### 1. 李小姐:“我爱的人他还没有来到”。

我是一名大龄女青年,经人介绍见过二十几个男孩了,可是不知道为什么,就是不成。很多异性反映并不喜欢我这种类型的女孩。我从小性格比较内向,不太善于与人交流,可是我家人都觉得我外表条件也不算坏,还有正式工作,为什么就是找不到男友呢?

### 2. 王女士:不断更换男友。

我是一名大龄女青年,性格豪爽、高调、张扬。我倒不是找不到男友,而是不断更换男友。我的身边从不缺少男人,但我和谁都维持不了长期的恋爱关系,往往是恋爱、同居几个月就分手了。我觉得自己找了这么多年,却一直未能寻找到真爱。



## 咨询师手记

李小姐的情况是大龄男女中常见的现象。他们往往是“爱我的人已经飞走了,我爱的人他还没有来到”,于是在爱与被爱中挣扎,年纪也越来越大了。

其实,像李小姐这种情况的大龄青年,往往不太自信,尤其是在相亲多次以后自信心更加下降。她们因为各种原因不接纳自己,比如认为自己不好看、长得太矮、年龄太大,等等。其实一般来说,这些都不是最根本的原因,恰恰相