

青 武
音 志
红
著



把爱活出来

中国式的 情与爱



鼎

北京联合出版公司

中国式的 情与爱

把爱活出来

武志红
青音 / 著

图书在版编目(CIP)数据

中国式的情与爱 / 武志红, 青音著. --北京: 北京联合出版公司, 2017.6

ISBN 978-7-5502-9321-2

I. ①中… II. ①武… ②青… III. ①婚姻—家庭关系—研究—中国 IV. ①D669.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第302891号

中国式的情与爱

作者: 武志红 青音

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 徐鹏

特约编辑: 李燕子

封面设计: 沐希设计

版式设计: 冉冉设计工作室

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 168 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 13.25 印张

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9321-2

定价: 48.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

一直以来让我纳闷的一件事情是，我这辈子就只有一次相亲。

那是报社的一位同事，将他妻子最好的朋友介绍给我，我们彼此有好感，但我处在情绪非常低落的状态，后来没发展起来。

本来觉得这没什么，但逐渐发现，身边的朋友在适婚年龄时，多有一大把相亲的机会，或家人介绍，或好友介绍，或同事张罗。

后来想，也许是因为一个报应吧。还是在初中时，在老家村子里，就已经有三个媒人上来张罗相亲。我妈妈问我的意见，我都拒绝了，说以后都拒绝吧，因为我隐隐觉得，这不是我该有的婚姻的样子，我希望，我的婚姻，能有我看的小说中那种爱情的感觉。

虽只是农民子弟，但我把能找到的书全看了，初中时还开始自己花钱买小说什么的，所以对书中描绘的爱情很有期待，而对村里那种盖房子、娶媳妇、生孩子，再盖房子、娶媳妇、生孩子的简单循环，实在是强烈的抵触。

看来是，既然你把相亲给拒绝得这么干脆，以后就再也不给你相亲机会了。

写文章时，我经常使用“中国式××”这样的说法，这让很多读者反感，有一些喜欢我文章的读者说，我能不能不用这样的词汇，不然他们实在是抵触。

但没办法，太多时候，我觉得必须使用这种词汇，这样才能表达出我的感觉。

譬如相亲这件事，就带着浓浓的中国特色。当然，它不是中国独有的，像在印度，相亲也很普遍。但在欧美国家，相亲就是相当罕见的方式，他们主要是自己去追求。

为什么会这样？台湾学者孙隆基的说法是：他对于华人青年的观察是，他们难以主动发起恋爱的诉求，而在遭遇拒绝时，会有不可承受的挫败感，还可能会爆发出巨大的破坏性愤怒，所以被动的相亲是一个比较合适的选择。既然是被动的选择，那么被拒绝时，就不是“我”的选择被拒绝，而是介绍人的选择被拒绝了，这样“我”产生的羞耻感就会弱很多。

这份羞耻感，是可以要人命的。一位男士对我说，他

大学宿舍一哥们儿，追求一个女孩几年未果，非常落魄。看着室友的那份痛苦表现，他发誓说，他绝对不会让自己陷入这种局面中。

结果就是，直到 28 岁时，他还没有谈过一次恋爱，后来是通过相亲走向了婚姻。

类似的，我认识的一个非常美的大龄女孩说，在恋爱中，她绝不会主动，必须要对方给了足够的爱的证明，她才会向前迈一步。

其实，我也是这种人，构建爱情的能力一塌糊涂，但我的好处是，尽管伤痕累累，我总能充满勇气地去追逐，由此形成了很多体验与思考，还写了《为何爱会伤人》这样的关于中国式恋爱的书。

一次，写王家卫的《一代宗师》的影评时，我心中冒出这样一句话：一个人对爱情的信心，就是对整个世界的信心。

然而在爱情中，我们为什么如此脆弱？

青音和我的这本书，谈的就是这个问题。从恋爱、婚姻、家庭到养育，都可以看到这份脆弱。

这像是一个恶性循环：爱情不能坚韧，是因为我们的婚姻、家庭与养育非常有问题，导致孩子的心非常破碎，漏洞百出；破碎的心，又不能构建爱情，以至于婚姻与家庭，不能建立在一个非常坚实的基础上，于是先天不足，必然脆弱……

譬如我们一再谈到的中国式好人，学者崔卫平也讲过，他们在事业、社会等外在领域中，有各种好处，但在家庭内，特别是夫妻关系中，没办法贯注激情，也不能构建亲密。

对恋爱、爱情、婚姻、家庭到养育的各种中国式问题，我做过很多思考。不过作为“宅男”，我一直还缺乏和别人充分交流的意识，而我和青音的这本书，有了非常大的不同，这是两个人交流碰撞而产生的，并且还是一个男人与一个女人，由此就有了不同的性别角度。

并且，也许我其他书还有晦涩之处，而青音和我的这本书，非常平实，非常朴素，太容易读懂。

读的时候，一如“中国式××”这样的词汇，也许会让你不舒服。这种不舒服的产生，在很大程度上，意味着你发现了自己的问题，而这是改变的开始。

愿我们有越来越多这样的人：可以主动发起爱的欲求，也可以承受被拒绝导致的挫败，由此形成一份坚韧的生命力。

这样的人会体验到，对感情的信心，就是对世界的信心。心中有美好坚韧感情的人，也终将构建一个美好的世界。

武志红

嗨，你可能结了一个假的“婚” | 序 2

“如果不是为了让你有个完整的家，我早就跟你爸离婚了！”

“我和我老婆现在就剩亲情了，婚姻到最后就是亲情和责任，谁不是呢？”

“所谓婚姻嘛，将错就错喽！”

关于爱情和婚姻，这样的论调你是不是很熟悉？听上去好委屈呀——“我的婚姻不好噢，但这不是我的错！”

那么，又是谁的错呢？

曾经，我是一名在深夜里通过电波陪伴全国听众的主持人，这样的陪伴有十六年。再后来，我学习心理治疗，成为一名家庭治疗学派心理咨询师。在一次课上，德国家

庭治疗大师艾娃老师向我发问：“Amily，你在你们国家的电台主持情感节目这么多年，我听说婚外情在你们国家开始越来越多，是这样吗？”

我一边很有自尊心地在心里小声嘀咕着：“说得就跟你们国家没有婚外情似的……”一边脑海中快速闪过我在一个婚礼上看到的情景。婚礼主持人为了逗趣，问新郎：“老实交代，这是你第几个女朋友？”新郎不假思索地回答：“以前暗恋过一个，没表白，拉过手的女朋友这是第一个！”全体来宾在主持人的带动下鼓掌，大赞新郎好纯情。主持人又问新娘子：“你为什么决定嫁给他？”新娘子底气十足地回答：“因为他老实，我妈说这样的男人肯定不会欺负我。”掌声再次响起，在将婚姻作为生活实用主义筹码的国人心里，这就是完美的婚姻组合，即便从头到尾，没听到爱。

可是，“后来”这首歌是这样唱下去的——两人很快有了孩子，男人很快出轨了，女人三观尽碎地大彻大悟到原来老实的男人也未必可靠，于是这边抱定拖死不离婚的信念，那边把人生的希冀完全寄托在了孩子的身上。

这个男人正所谓“婚前不懂浪漫，婚后拈花惹草”，而对这位妻子则是“因为有了人生，所以只好生人，于是把生的人的人生完全当作自己的人生。”

可是这样的婚姻，在中国少吗？

婚姻应该是成年人之间最赤诚的关系，但很遗憾，很

多人不是！

对很多人来说，结婚的原因只是由于自己心里有太多来自原生家庭的“不满足”和对现实利益的“不安全”，自己在心理上还是个需索无度的“孩子”，于是婚姻便成了“父母”，结婚的目的本来就是为了“来要”，而不是“来给”的！我们放大了幼童时期未能被满足的自恋的需要，走进一段婚姻里，期待被对方看重、被对方拯救、被对方成全、被对方给予，而不是重视自己在经营关系上能做的努力。

婚姻里的种种不可爱，是因为初心不是出于“我爱你”，而是来自“你给我”——不是婚姻有错，是“巨婴”们向婚姻要的太多了！因此，看上去两人养着小孩子，过着小日子，其实是结了一个“假”的婚，只有相互抱怨、不肯成长和推卸责任，没有彼此的支持、赞赏和亲密。那些对婚姻的失望，其实是对自己的失望！

婚姻真的是爱情的坟墓吗？不，这样的婚姻才是！

第一次听到将“中国式”这个词放在心理现象上，是我多年前翻到的一本心理学杂志，当时提出“中国式好人”理论的，便是现如今赫赫有名的心理学专家武志红。再后来，有缘的人终会相遇，我们成了朋友，于是录制了一套心理访谈《中国式的情与爱》的想法也一拍即合。

这是一部教你如何维系婚姻的技巧辅导书吗？对不起，它不是；这是一本应对恋爱婚姻的智慧宝典高钙鸡汤

吗？很抱歉，它也不是。

它只是一面镜子，让你看到婚姻恋爱生活中那个不快乐的自己，它没有自带美颜功能，因此那些清醒和真实或许还会令你不适。

不过，我和武志红老师都更希望它将是你的朋友，帮助你跟自己和解，进而跟他人和解，做更好的自己，有更好的亲密关系！

亲爱的，爱人是来帮我们一起呵护我们心里的小孩子的，但请记住，你在亲密关系里，不能只是个不长进的孩子！最好的爱，不假外求！

以下是个段子，但或许也不是：

一个中国小伙子和一个美国小伙子谈论婚姻。

中国小伙子说：“你们美国人真随便，一谈恋爱就上床！”

美国小伙子答：“你们中国人才随便呢，一上床就结婚！”

……

以上。

青音

于 2017 年春天的一个清晨

中国式爱情的样子

- 结婚，但未必经历爱情 003
- 爱情是靠不住的 004
- 不敢、不会把爱活出来 005
- 爱情是凄美虚无的，物质保障才是可靠的 006

夫妻关系和亲子关系的次序，90%的中国人都搞错了

- 妈妈是孩子生命中第一个爱的人 008
- 父亲是孩子的第一个敌人 009
- “妈宝男”也可以遗传 010
- 有效沟通，确保存在感 011
- 夫妻关系是家庭关系的定海神针 013

究竟谁在为所欲为

- “丧心病狂”晒娃党 015
- “某某妈”，注意啦！ 016
- 你是生育机器吗？嘴上说不，行动说是 018

独生子女家庭的危机，如何防患？

- 家庭之内，宇宙的中心；家庭之外，难以适应 020
- 出生至六个月，尽量给孩子全然的满足 021
- 孩子一点点长大，父母一步步放手 023
- 掌握自己的人生，温和而坚定 025

对的人，在哪里？

恋爱时因为互补在一起 029

结婚后因为互补而战争 030

关系是创造出来的 031

在情感里，我们一定要完全真实

包容，才能活出那个有攻击性的真实自我 034

“完美”，是另一种形式的攻击 035

包容，是有容量去化解对方的攻击 036

包容，带来美妙的步调一致 038

敌意一定唤起敌意，而爱则唤起爱 039

第三者的真相

“经典款”第三者 042

插足是竞争、嫉妒、破坏，并非爱 044

把爱挂在嘴边，只是为了掩饰一个事实 046

不肯离婚的“正宫”

家破碎了，世界就会分崩离析 048

我要虚幻的面子，而非真实的人 050

我要报复你，坚决不离婚！ 051

脚踏两条船的人

- 既要稳定，又要激情 054
- 透过爱情的镜子，成为更好的自己 055
- 狡兔三窟，才有安全感 056
- 与其等你抛弃我，不如我先伤害你 058
- 在关系中解决问题，才是有意义的 059

第三篇

如今的中国女人

“公主病”病号的幸福密钥

- 中国流行“公主病” 065
- 女人就应该被照顾吗？ 067
- “公主病”的由来 068
- 辨识自己的行为指向，带着觉知去做“婴儿”和“妈妈” 070

为什么好女人都被剩下了？

- 女孩太优秀，就会被剩下？ 072
- 妈妈说“你不要结婚，不要生孩子” 073
- 美满的婚姻需要先跟自己的父亲和解 075
- 其实“想嫁的都嫁了” 076

女性单身真的那么可怕吗？

- 主动选择单身的女性明显增多 078
- 受教育程度越高，活得越清醒 080
- 单身并不可怕，活好自己才最重要 081

爱购物，为哪般？

“火鸡最好吃的滋味就是在你将吃未吃的时候” 083

女人的感性需要具体、丰富刺激的滋养 085

女人越会购物，家庭越美好 086

成为“不招人待见”的妻子需要几步？

把老公当成孩子，婚姻关系都很糟糕 088

不是关心，是控制 089

我永远都是对的 090

你永远都对不起我 090

只有爱会换来爱，怨只会换来怨 091

什么样的女人才是真的强大？

为什么中国女人脾气大 094

女人的强势，源自缺乏真正的平等 096

真正强大的女人，一定是柔和的 097

如今的中国男人

第四篇

解读中国式男人

不能有欲望的中国男人 101

另类男人——“小鲜肉” 103

男孩的教养方式 104

男人婚后对妻子没有“性趣”？

“白玫瑰”与“红玫瑰” 105

与妻子发生热烈的情感，是有罪的 107

关键点在于男人，和女人没有多大关系 108

小时候没有与妈妈建立清晰的“边界” 109

“性人格”是否健康，体现在生活的方方面面 110

“面子”对于中国人为什么这么重要？

面子其实是一种畸形自恋 112

我们愿意制造嫉妒，也愿意嫉妒别人 114

成长“里子”，才能从“面子”的黑暗势力中脱身 115

说句“我爱你”“对不起”就这么难？

“恨”不能说，“爱”也不能说 117

“不好意思”=不准备负责任 118

心口和喉咙之间，横亘着羞耻 119

真正的爱是努力去做，是分享内心丰富的滋养 120

“中国式好人”在婚姻中的危害

“好人”心里藏着破坏欲望 122

你的价值建立在你对他人的价值之上？ 123

对自己很残酷，对自己的亲人更加残酷 124

“好”的程度越严重，“恨”的程度也越严重 126

“中国式好人”怎么破？

“好人”的判断标准：日子过得舒不舒服 128