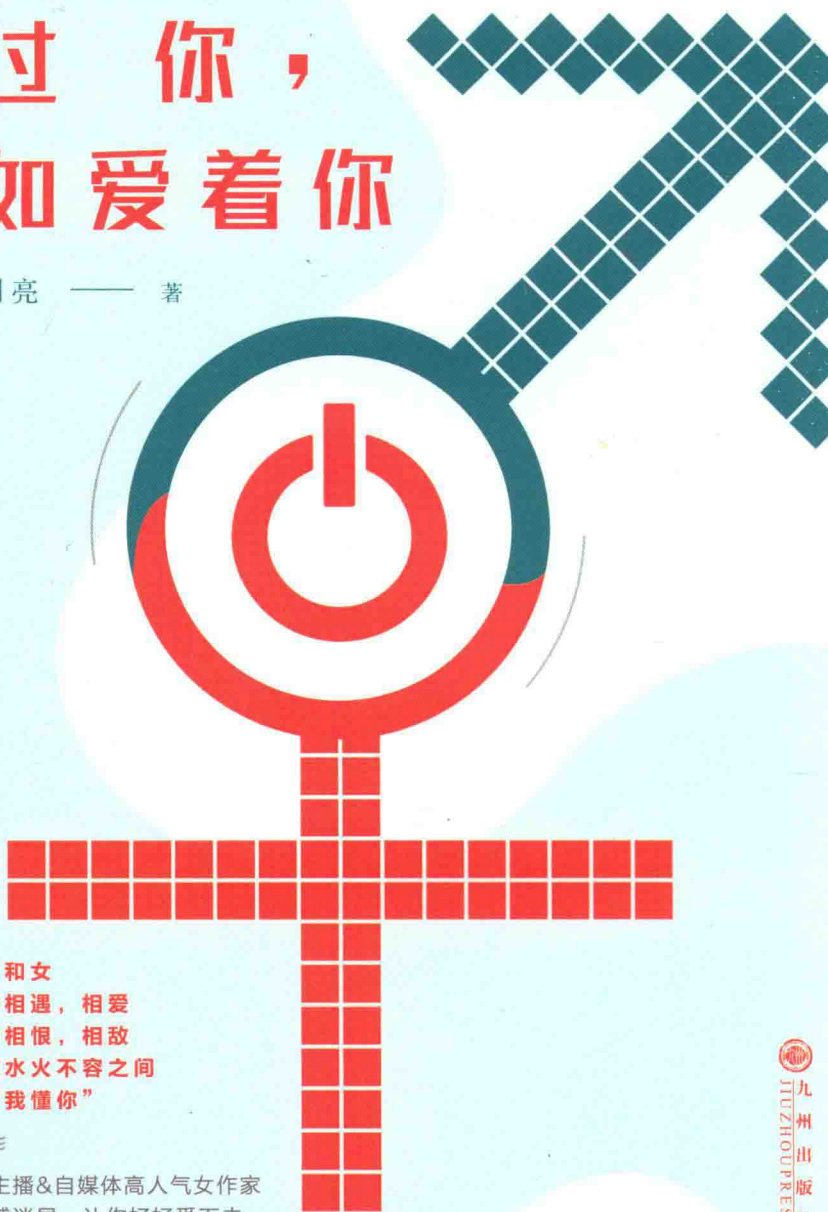


婚 恋 心 理 学

爱 过 你 ， 不 如 爱 着 你

北辰 李月亮 —— 著



我和你，男和女
于千万人中相遇，相爱
又一念之间相恨，相敌
日月同辉和水火不容之间
隔着一句“我懂你”



央广著名男主播&自媒体高人气女作家
智慧破解情感迷局，让你好好爱下去

九州出版社
JIUZHOU PRESS

婚 恋 心 理 学

爱 过 你 ， 不 如 爱 着 你

北 辰 李 月 亮 —— 著



九 州 出 版 社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

婚恋心理学：爱过你，不如爱着你 / 李月亮，北辰
著. —北京：九州出版社，2017.8
ISBN 978-7-5108-2811-9

I. ①婚… II. ①李… ②北… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第219947号

婚恋心理学：爱过你，不如爱着你

作 者 李月亮 北辰 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 32开
印 张 9.5
字 数 180千字
版 次 2017年11月第1版
印 次 2017年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2811-9
定 价 39.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★

序



只愿从此以后，爱与不爱， 你再无遗憾

北辰

月亮和星星的对话。

本来我想用它做书名。想想觉得不合适，太缺乏冲击力，如同一本温暖的童话。

李月亮和北辰的对话。好吧，我承认我们都是极简的人，写这本书的时候观点就像孩子一样执拗、坚持，充满冲突和拥抱。

得谢谢月亮，因为我的上一本书是至少十五年前出版的，而月亮的多本书一直在热销中，我懒惰异常，拖延迟缓。如果能有一个朋友总在后面踢你前行，让你不敢怠慢，那就是挚友了。

我被踢到自觉地交作业，完成书稿，这简直是惊人的人格重组。

我做了二十年两性情感和心理咨询节目，月亮也是专门写人性和情感的作家，所以我们对婚恋家庭中的琐琐碎碎再熟悉不过了。选定这样的解读模式来写，一拍即合，不容商榷。

世间最丑是吵架。

本想做书名的第二个想法，又被自己否了。灵感来自于月亮当下热销的《世界最美是心安》。

吵架的时候，真是人最丑的时候，面目狰狞，青筋爆裂，语高声大，气焰嚣张。

无数的情感问题都是从吵架开始，吵架就意味着沟通失败，谁都放弃妥协，甚至不惜放狠话，踩住对方的尊严，这无疑也是感情破裂、家庭瓦解的元凶。所以我们精选了读者来信中的经典案例，割肉断骨地解析，把枝枝叶叶的来龙去脉，整个明白。

清官能断家务事。

第三个候选书名，继续被我否掉。太生活了，像广场舞大妈读物（据说大妈都是我粉丝，应该不会来挠我）。

不过，谁的日子不是生活呢，谁的生活能不寻常呢，你我皆凡人，走在人世间，所以这本书里，你看到的都是接地气儿的问题，也许就你身上发生过，至少你哥、你妹、你同学、你战友曾经或者正在经历着，也说不定你迟早要经历。

那就每晚睡前看看呗，没坏处。因为我们都不是坏人，不会往坏道上领你的。

我脸皮厚，语言尖锐，在书中大部分时候唱黑脸，月亮高大上一

点，在上方悬挂，那么画面来了，一张大黑脸额头有月亮，有没有？

对了，硬生生组合成了一个包公！所以你还真别说，我们断清楚了
很多磨磨唧唧无头无脑的官司。

因为我们是清官，头顶有月牙呢。

他说，她说。

这是最后一个暂定名，也被否了。

男人和女人看这个世界有极大的不同，对于情感关系和家庭问题的
处理方式也不尽相同，有时候无关对错，路径不同而已。就像去机场，
你可以坐地铁，乘大巴，打出租，不耽误到达。

况且很多两性问题就没有对错，无统一答案。所以，这本书很多章
节更像《公说婆说》，我们不要求一致，只求共鸣。

我和月亮老师有一个约定，就是每篇回复都同时交作业，彼此不
商量，不参考，不借鉴。虽然在事后，很多观点也有不同，也有争论，
甚至很多次无结果地偃旗息鼓。但是这绝对不影响给你丰富而立体的建
议，正因如此，我们才对得起自己的良心和坚守。

爱过你，不如爱着你。

这是最后呈现在你眼前的书名。北辰和月亮以及小编们，真可谓披
星戴月地撕扯一夜，几轮互拍，血流成河，终于在破晓将至达成共识。
细节可见，我们足够用心，丹心一片。

我们都渴望永远在爱情包围中，在进行中，是ing，不是过去式，不

是被出局。那么鲜活的问题频繁出现，当你焦头烂额时，不如翻阅下这本饱含婚恋心理的书，文字里有箴言，故事里有观点。

我们不能制止分手，更不能杜绝离婚，只希望从此以后，爱与不爱，你再无遗憾。

月亮和星星每天都依然同时升起，光芒如钻。

序



愿能照亮你心里的慌， 陪你一段成长

月亮

1

我每天都会收到一些读者来信。或长或短，多是情感困惑。

大概去年，一位女读者向我痛陈老公家暴，结婚十年，遍体鳞伤，一把辛酸泪。

我最恨男人对女人动武，所以言辞激烈地回了信，并准备在我的微信公众号发出来。料定大家看了也会跟我一起痛骂。

特别巧，发文之前，我听了北辰老师一期节目。

一个男人几近失控地倾诉老婆的种种不可理喻，他的种种不如意，也是一部血泪史。

“指着鼻子骂我妈，骂的那话都没法听，气得我真想揍她。”他说。

我瞬间有点怄了。

硬币总有另一面。世间百态，换个视角，结论大有不同。尤其感情。男人和女人的思维模式、行为模式天差地别。

而我的公众号，近九成是女粉。那么，写信的是女人，回信的是女人，看这些的也是女人。

我们同仇敌忾，把男人骂得体无完肤，自己玩得挺嗨，但很可能嗨得有失偏颇，嗨得毫无意义。

这可不是我想要的玩法。

于是，我跟北辰老师商量，精选一些读者来信，我们分别从男女视角回复，以平衡，以客观，以产生真正的疗效。

然后就有了我们微信公众号的“星月夜·心事馆”栏目，有了这本书。

2

星月夜·心事馆。

看名字你就懂了。

我是月亮，北辰老师是星星，我们开了这家特别的小酒馆。在淡月繁星的夜晚，你走进来，絮絮倾诉内心的愁肠百结。

我们用心听过，陪你聊聊，拉着你走出你的夜。

正如我们的栏目语：你有迷茫，这里有微光，愿能照亮你心里的慌，陪你一段成长。

很多读者都特别喜欢这个栏目。公众号上每周一期的来信、评论总比其他文章多出一大截。

这让我欣喜，也更加认定做这件事的价值。

其实来信很多，各种奇葩狗血，各种毁“三观”没底线。

但是我们放弃了那些奇闻异事，尽量选出更有普遍性的问题，以吻合更多读者的困惑，让尽可能多的人能从别人的来信中看到自己，从我们的回复中有所启悟。

相比好看和刺激，我们更追求实用和高效。

不猎奇，不装逼，实实在在解决问题。这是我们雷打不动的定位。

我想是做到了。

当然，你们拥有最终的评定权。

3

我和北辰老师都是特别认真的人。

每期各自回复完来信，我们会在群里讨论一下彼此的观点。经常因为达不成一致，激烈争辩，吵得不可开交。

有次助理都被吓到了，紧张地两头劝，说算了算了，别伤了和气，不值得。

其实我知道，人和人的“三观”不可能一致，而生活中的疑难杂症狗撕猫咬，往往也没有正确答案。

正因为我们存在差异，又不能彼此说服，还死较真儿地一定要坚持给出自己最真实的观点，我们的分别阐述才更有意义，更趋近真相。

可能这本书的与众不同和最大价值，也正在于此。

如果你有类似来信中的困惑，那么，看了我的话，又听了北辰老师的看法，再配合自己的思考，三个点，就可以组成一个立体、全面、客观的答案模型了。

我做心理咨询，很多来访者在跟我讲完自己的糟乱现状后，常发感慨：为什么别人都能过得好好的，我就不行？

这可能是无数人的想法——别的夫妻都和和美美，恋人都体贴暖心，为啥我的感情却是这个鬼样子？

那是因为，你看到的别人，都是人家修饰和隐藏过的、愿意公示的样子。其实关上门，家家都难念的经，都有解不开的高数题。你看不到而已。

就像你破败不堪的生活，多半也发生在自己私密的方寸空间。走出门，你也是小风衣高跟鞋，神清气爽，见人就笑。

别人看你，没准也羡慕着呢。

这本书的另一个作用，就是让你看到别人不为人知的真实情感状态，看完之后，你可能就不会觉得自己是最苦最糟最不幸的那个了，甚至，也会对身边那个一身臭毛病、留着糟心、扔掉又可惜的爱人，多点包容和接纳了。

婚恋是门大学问，也是人生举足轻重的必修课，可惜学校里不教，培训班也不讲，全靠你自己悟，悟得好，顺风顺水，悟不好，一步一个大跟头。

所以，你需要透过各种途径去学习，去成长，去拥有成熟的婚恋观。

比如读这本书。

这本《婚恋心理学：爱过你，不如爱着你》，我想至少能给你三种体悟，一是知道别人的感情也是疙疙瘩瘩的，二是怎么避免这疙瘩，三是怎么解开这疙瘩。

爱需要用心，更需要智慧。

愿你心明眼亮，能避开别人掉过的坑。更愿你勇敢强大，能爬出自己深陷的坑。

我们一生可能要爱很多人。愿你的身边人，刚好是最爱的那个，而你们可以一直一直相爱，一生一世精彩。

深情不如久伴。

爱过你不如爱着你。



One

总有傻瓜，等待枯木开花

不是所有爱情都美好

002

世上总有傻瓜，在等枯木开花

014

请好好爱那个勇敢的姑娘

024

是爱还是折磨

034

不是每一朵花都会结出果实

044

我们本可以更幸福

054



Two

爱需要用心，更需要智慧

爱，最大的天敌是理所应当

066

有所选择，就有所承担

078

体贴和爱，是恶劣关系的强力解药

090

生孩子是权利，不是义务

102

天真烂漫与不解风情

112

有人离婚，是对自己失望

125



Three

不是所有感情都美好

婚姻的第三件大事

136

离开他，成全自己

147

婚姻与阴谋

158

小白兔碰上老狐狸

168

爱归爱，情归情

180

错误的越线

190



Four

如果爱，请深爱

并不是所有母亲都值得赞美

202

一边友情，一边爱情

212

不要把爱藏在心里

221

当老公遇到真爱

232

尊重她的选择，就是最好的选择

242

放开手，让他成长

249

附录 快问快答

260

总有傻瓜，

等待枯木开花

chapter one

世界那么大，何必死守着无望的他。