



别用爱情的方式 经营婚姻

每一对相爱的人都必须知道的终极幸福秘密

收起你的玻璃心，与爱人共同携手，为婚姻做个解剖

宋家玉 禾雨◎著

Your spouse
is not only your
lover

为什么婚姻有时会伤人？

为什么有些人能够相濡以沫，有些人却只能相爱相杀？

如何防止婚姻出现危机，又如何拯救已经出现危机的婚姻？

 中国工人出版社

别用爱情的方式 经营婚姻

Your spouse
is not only your
lover

宋家玉 禾雨◎著

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别用爱情的方式经营婚姻 / 宋家玉, 禾雨著. —北京: 中国工人出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5008-6621-3

I. ①别… II. ①宋… ②禾… III. ①婚姻问题—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031225号

别用爱情的方式经营婚姻

出 版 人 芮宗金

责任编辑 李 丹

责任校对 赵贵芬

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社

地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 (010) 62005043 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62382916 (职工教育分社)

发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)

经 销 各地书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 6.375

字 数 126千字

版 次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

定 价 32.00元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究



自序

婚姻问题已成为当下最为普遍的社会问题，这是不争的事实。据中国婚姻咨询救助网对 20 个地区 2000 户家庭的调查统计显示，有 1639 户家庭出现婚姻家庭问题，占调查总数的 82%；有 253 户家庭出现严重婚姻家庭问题，占调查总数的 13%。婚姻家庭问题的分类构成为：婚外恋，占婚姻家庭问题总数的 70%；性格或人格缺陷，占婚姻家庭问题总数的 55%；家庭暴力、酗酒等不良行为，占婚姻家庭问题总数的 21%；婆媳关系、无性婚姻、性格不合等其他因素，占婚姻家庭问题总数的 16%。各类婚姻家庭问题都有交叉重合，尤其是婚外恋和性格、人格缺陷的重合率相对较高。

对于婚姻、家庭、情感问题，古今中外有很多专家学者从各自不同的角度做出了阐释。我们从事婚姻咨询工作多年，常年跟

各类婚姻问题打交道，见证了形形色色的婚姻家庭故事，也帮助不少家庭走出了婚姻的困顿，解决了夫妻双方的实际问题。为了帮助更多的家庭走出婚姻情感的困顿，我们把几十年来在婚恋咨询、婚姻救助、婚姻心理学教学方面的一些经验整理成本书推荐给大家，希望婚姻情感出现问题的朋友，能够通过书中介绍的方法实现自我认识、自我成长、自我诊断、自我提高，最终走出婚姻困顿的阴霾，过上美好幸福的婚姻生活。

因水平所限，不当之处在所难免，敬请大家批评指正。

宋家玉 禾 雨

2017年1月15日

第 1 章 关于婚姻，男人和女人到底怎么想

- | | |
|----------------|----|
| ◎ 男人为什么婚前婚后两个样 | 3 |
| ◎ 男女出轨是对婚姻的不满吗 | 16 |
| ◎ 婚姻对男女分别意味着什么 | 33 |

第 2 章 婚姻中的男人真的容易做这些事吗

- | | |
|------------------|----|
| ◎ 男人都喜欢拈花惹草吗 | 42 |
| ◎ 男人眼中的性是什么样的 | 54 |
| ◎ 男人出轨时为什么不会考虑婚姻 | 66 |

第3章 婚姻中的女人真的会变成这样吗

- ◎ 女人为什么视婚姻为生命 80
- ◎ 女人愿意付出一切代价来挽救婚姻吗 93
- ◎ 女人在挽救婚姻时应该怎么做 106

第4章 为婚姻做个解剖

- ◎ 是什么导致婚姻问题的产生 116
- ◎ 如何判断婚姻问题是“癌症”，还是
“良性肿瘤” 137
- ◎ 如何运用现象学还原法诊断婚姻问题 155

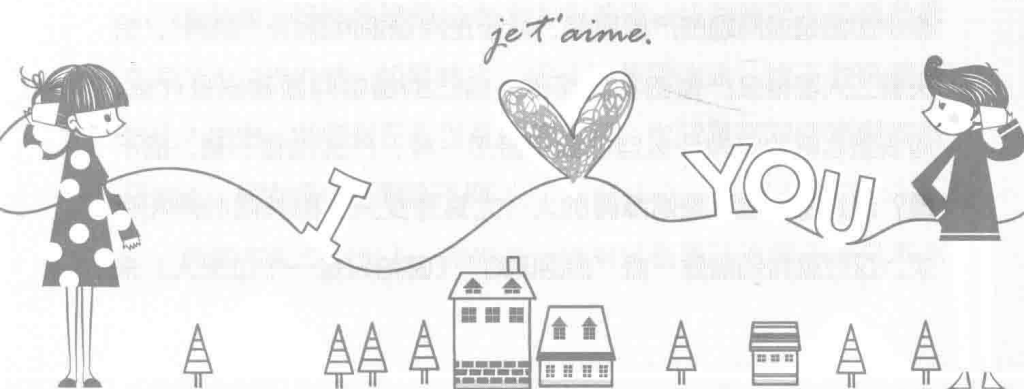
第5章 原来婚姻是这样的

- ◎ 人格与心理的自我修复是解决婚姻问题的
关键 162
- ◎ 夫妻间的相互理解是解决婚姻问题的前提 168
- ◎ 男人是解决婚姻问题的核心 181

第1章

关于婚姻，男人和女人到底怎么想

男人为什么婚前婚后两个样
男女出轨是对婚姻的不满吗
婚姻对男女分别意味着什么



人人都会遇到婚姻问题，无论婚前还是婚后——婚前需要考虑选择什么样的婚姻，婚后需要思考如何经营好婚姻生活。一旦遇到婚姻问题，困顿会随即产生，轻者会影响两个人的感情，重者会危及婚姻的生命。因此，婚姻问题对任何人来讲都不是一件小事情。遇到婚姻问题时，每个人首先都会问“对方在想些什么？”这是大家在婚姻咨询中反映的第一困惑，是婚姻中最需要解决的问题，也是婚姻问题中最大的难题。

毕竟男女生理有别且思考角度不同，在面对婚姻问题的时候，男人会看不懂女人，女人也读不懂男人，总会带着一些困惑，一步步加重婚姻问题的严重程度，甚至走向婚姻问题的“深渊”，给夫妻二人都带来严重的身心伤害。自己的婚姻问题到底是什么、应该怎么解决？为什么自己像个傻瓜一样，什么也看不清、搞不懂？这是每个遭遇婚姻障碍的人（尤其是女人）的共同心声和诉求。这时就特别需要一盏“指路明灯”（哪怕只是一个过来人）来

帮助自己明晰婚姻问题的性质，调整婚姻前进的方向，改善婚姻生活的质量。



男人为什么婚前婚后两个样

对于“男人婚前婚后两个样”的说法，男女的感受是大不相同的。男人基本上都否认这种说法，认为自己婚前婚后一个样，没多大差别；结了婚的女人则基本上都认同这种说法，认为男人婚前婚后的变化非常大，只是男人不愿承认或意识不到而已，这也是大多数女人婚后最深刻的感受。

当然，如果非要让男人仔细想想婚后生活有什么变化的话，男人会说变化最大的是女人，女人婚前对男人的要求和不满很少，而婚后的要求和不满会很多，这也是大多数男人婚后的共同反映。

在婚礼上，你想过这辈子就只跟他（她）了吗

对婚姻这件事或这个概念，男女的认识有差别吗？请大家仔细思考后再回答。

大多数人可能会觉得没有太大的差别，认为婚姻本来就是男女两个人之间的事，如果两个人的认识差距太大，也不会决定共同走入婚姻，即使存在不可避免的差别，也只是在对待婚姻的责任心上，男女多少会有些不同。

假如你是已婚女人，在婚礼上你有没有想过这辈子就只跟他

了，一定要和他相濡以沫地走完这一生？

应该说绝大多数女人都这样想过，几乎没有哪个新娘会在结婚的时候想着哪天要离开新郎再嫁他人。如果真有这种想法，那肯定是被迫结婚，不是正常的恋爱结婚。

假如你是男人，在婚礼上你会不会想这辈子就爱这一个女人，其他女人再优秀，自己也不会动心了？

如果让女人来假设回答一下，你嫁的这个男人会怎么想？一半的女人会回答，自己的男人虽然眼下深爱着自己，但以后真遇到更优秀的女人，说不定他会动心；而另一半的女人会回答，自己了解自己的男人，他的心里只有自己没有别人，和自己对他的态度一样，这辈子他只会爱自己，不会再对别人动心了。

根据中国婚姻咨询救助网对这一问题的调查数据显示，男人在结婚的时候确实很激动，但抱有“这辈子就和她过”想法的男人不足10%。也就是说，大多数男人是不会去想“这辈子只和谁过”这种问题的。

当然，这并不是说男人婚后都会想再和其他女人产生感情，而是说男人在结婚的时候，“和谁结婚就和谁牵手一生”几乎不会成为一个问题进入其意识当中，男人只会想我结婚了，我很高兴，我很幸福，我要好好疼爱这个女人，等等，但绝不会想我这一生就要和这一个女人怎么样了。

而绝大多数女人会想到这个问题，一旦决定嫁给一个男人，就想要对他从一而终，并希望对方也有同样的想法。这是女人的

天性，但不是男人的天性。可以说，女人会将当下的感觉延伸到未来，而男人往往专注于当下，并不会想得太长远。

进入婚姻以后，男人对待婚姻的态度是有一定变化的，有过婚姻经历的女人都有这种体会。当然，这种变化因人而异，因性格而异，因很多因素而异。

比如，有的男人开始变得不那么在乎妻子了，当然也不能说不爱，只是关注的程度和婚前有所不同，理由是“都老夫老妻了，哪还有那么多的浪漫”。在这种“变化”下，有的女人会有点小失落，但还是能够理解，毕竟婚前婚后的新鲜程度确实不同了，也不能太任着自己的小性子，不至于有太多的遗憾或不满，这算是比较好的婚姻状态；有的家庭则是战争频发，动辄吵吵闹闹，不是女人耍性子，就是男人发脾气，两天一小吵，三天一大吵，不是男人赌气不回家，就是女人赌气回娘家，总之，日子和婚前大相径庭，这就是比较差的婚姻状态了。

婚姻状态持续恶化就会出现严重的婚姻问题。一种严重的婚姻问题是家庭暴力。动手是家暴，冷战也是家暴，只不过属于冷暴力，而冷暴力在当下的家庭矛盾中占有很大的比例。还有一种严重的婚姻问题是出轨。出轨的形式五花八门，有精神出轨，也有肉体出轨；有偶尔寻找刺激，也有长期金屋藏娇，虽然有悖公序良俗，甚至已属违法乱纪，但总有人心怀侥幸而无法自拔。不得不承认的事实是，在婚姻问题中，以男人犯错居多，女人一般在婚姻关系中处于弱势地位。

婚姻是女人一辈子的开始，是男人一件事的结束

现在回到刚才那个问题，为什么男女在结婚初期对婚姻的期许会有明显的不同？女人就想从一而终，男人对此却没有什么明确的想法。这是因为女人把婚姻看成是大事，而且是关乎一生命运、给自己带来重生机会的终身大事（注意这里有两个关键词，一个是终身，一个是大事）；男人虽然不会视婚姻为小事，但不会和女人一样把婚姻看成是关乎命运的大事，对他们来说，婚姻是一种必须要完成的阶段性的事情。

换句话说，男人把婚姻看成是一个人生任务，结婚就意味着大功告成，结束了一个必做事件，接下来还要完成第二个、第三个任务；女人则把婚姻看成是自己新生活的开始，会对这最美好、最神圣、最挚爱的东西倍加呵护、珍爱有加。

我们从这两种心态上很容易看出，女人把婚姻当作起点，而男人把婚姻当作阶段性的终点，这是男女看待婚姻最大的不同。很少有人婚前认真地思考和分析这种不同，直到进入婚姻以后才猛然发现，两个人的想法总是背道而驰，既想不到一起，也做不到一起。从这开始，婚姻中的困惑和矛盾就会有增无减、有深无浅了。

尽管新女性主义的呼声很大，女性的地位和权利不断提高，但中国社会受“嫁汉嫁汉，穿衣吃饭”等传统观念的影响很深，

认为女人结婚就意味着离开父母的原生家庭，转投到另一处全新的、可以提供安全庇护的港湾，而且把这次“转投”看成是命运的归宿，赋予强烈的宿命感，也就是常说的“女怕嫁错郎”，这是典型的一次论输赢、一次定乾坤的宿命观点。

在这种传统观念的影响下，女人把结婚看成是自己真正独立人生（生活）的全新开始，因此会有以下三种心理期待。

1. 只能成功，不能失败

女人输得起任何事情，唯独输不起婚姻。只要婚姻幸福，其他的一切都是次要的。工作可以失败，事业可以放弃，社交可以受挫，唯独婚姻不能有闪失，这是女人最忌讳的事情。所以，女人对婚姻的期望是“只能成功，不能失败”。

换句话说，女人从来不敢想象婚姻一旦出现问题，自己应该怎样面对，就像一个孩子从来不敢想象父母一旦离开自己，自己应该怎样面对一样——在孩子（女人）的潜意识里，父母（家庭）必须存在，不能缺失（失败）。

2. 可以出现小问题，但不能有大闪失

女人深知“一个锅里吃饭，没有勺子不碰锅沿”的道理，并不祈求没有矛盾的婚姻，但女人缺乏对重大婚姻问题的应激心理准备和应对能力，承受不起毁灭性的家庭灾难。因此，出现丈夫出轨或婚姻解体这类打击的时候，女人是无力应对的。面对这种“灭顶之灾”，有的女人会选择极端的方式，甚至是放弃自己的

生命。

3. 把美好的想象当作未来的现实

这是女性突出的心理特点。也就是说，女人对未来婚姻生活的期许会远远高于婚后的现实生活情况。女人往往缺乏对婚姻问题的客观预期，只站在单纯、善良、美好且有点幼稚的心理层面上憧憬未来，把婚前感知到的恋爱情愫全盘移植到婚后生活场景中，认为婚姻生活是和婚前被男朋友捧在手里、含在口里、捂在心里的感觉是一样的。

而男人进入婚姻以后，就像人类祖先一样，苦苦追逐的猎物已经到手了，需要彻底地“解放”一下自己，把婚前高度集中在女朋友身上的注意力放松一下。实际上，这种放松往往是带有情感感受转折性的，一般来说是不可逆的。男人也不是有意为之，他们并不知道这“一时的松口气”便是终生的“一去不复返”，结果给女人及家庭带来了那么多的强烈不适和严重影响。

一般来说，男人进入婚姻以后会有以下三种心理变化。

1. 她已经是我的了，没必要再劳神费力

“到手的猎物”心理是男人婚后的普遍心理，并不是不重视“到手的猎物”，而是不重视维护与“到手的猎物”的关系。男人（雄性动物）对没有到手的“猎物”深感兴趣，一心一意、铆足了劲儿要把“猎物”捕获到手。一旦捕获成功，“猎物”成了自己的囊中之物，男人（雄性动物）对该“猎物”的注意力就会迅速下

降。这种心理在自然界的雄性动物中普遍存在，作为雄性动物的男人当然也会有这种心理，只是程度不同而已。

2. 无力维持持久的“恋爱”

对男人而言，恋爱是分阶段和分步骤进行的，无力维持太久。坦白地说，男人的恋爱只为两性的结合而服务。所谓“两性的结合”，不仅指性的结合，也包括男女双方的精神、意志、支持、吸引等方方面面的结合。这种结合一般有两种形式，一种是婚姻，一种是不当两性交往（婚外恋等）。

男人的恋爱也往往是奔着这两种目的去的，一旦目的达到了，男人的恋爱任务就完成了。无论哪种目的的恋爱，满足男人的“功利”要求都是最基本的。以婚姻为目的的恋爱是男人为了获得情感、生理、亲子等一系列家庭关系利益而进行的恋爱；婚外恋是男人为了满足婚外生理、心理及情感抚慰而进行的恋爱，这是典型的基于男人自我满足目的的恋爱。而女人的恋爱一般只为婚姻服务，心甘情愿当小三的“恋爱”不是女人心悦诚服的恋爱，正常女人的恋爱基本都是奔着婚姻去的，会同时兼顾男人和家庭的利益。

男人不仅在婚内的爱情表达上维持不久，而且在婚外的“恋爱”关系上也维持不了多久。别看有些婚外恋会保持很长时间，实际上那并不是一种持续的恋爱关系，而是一种双方互惠的利益交换关系，这种关系只有婚外恋的双方心里有数。小三们曾误以

为被男人深深地爱着，时间久了就会发现，男人只是在利用她们的感情和肉体，根本不想给她们“女人最想要的待遇”——婚姻，于是她们不得不把目标转向物质索取，以此来挽回自己的情感损失。

3. 兴趣点会从婚姻转向其他

别看男人婚前会把全部心思放在女朋友身上，婚后不一定也会这样。男人对婚姻的用心程度远不如女人，这应该是众所周知的。对男人而言，恋爱是一个概念，婚姻则是另一个概念，两者并不怎么搭界。女人则恰恰相反，女人希望和男朋友进入婚姻。对女人来说，不为结婚而交往的男朋友是一种尴尬整脚的存在。

婚前的男人也有迫切想把女朋友变成妻子的愿望，但一旦女朋友变成了妻子，男人对女人的感觉就会慢慢发生变化。“婚姻是爱情的坟墓”的说法并不是一点道理都没有，它确实是女人对婚姻的切身感受。因为男人进入婚姻以后，会把原先集中在女朋友身上的注意力逐渐转往别处。

当然，男人未必是有意地淡化婚内的情感，但很多时候女人会发现男人确实是放着家里的“香花”不闻不看，转去关注外面的“野花”。女人的这一发现都是从男人一些偷偷摸摸、藏藏掖掖、鬼鬼祟祟的小动作、小伎俩中获得的。这令女人很不解，因为多数情况下的“野花”根本无法与“家花”相媲美，男人为什么要顾此失彼地流连于那些层次不高、品位不端的“野花”呢？