



每个人来到世上，
都在寻找自己的另外一半。

茫茫人海，寻寻觅觅。
终于找到了，就不要再失散。

LOOKING FOR THE OTHER HALF

心理分析，理性解读，案例分享。
需要你和你的另一半一起读。

寻找生命中的 另一半

解密两性亲密关系

李亚鸣 著

寻找生命中的 另一半

LOOKING FOR THE OTHER HALF

解密两性亲密关系

李亚鸣 著

图书在版编目 (C I P) 数据

寻找生命中的另一半 : 解密两性亲密关系 / 李亚鸣
著. — 兰州 : 甘肃文化出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5490-1046-2

I. ①寻… II. ①李… III. ①性社会学—通俗读物
IV. ①C913.14-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 065779 号

寻找生命中的另一半

——解密两性亲密关系

李亚鸣 | 著

责任编辑 | 鲁小娜

装帧设计 | 陈晓燕

出版发行 |  甘肃文化出版社

网 址 | <http://www.gswenhua.cn>

投稿邮箱 | press@gswenhua.cn

地 址 | 兰州市城关区曹家巷 1 号 730030 (邮编)

营销中心 | 王 俊 贾 莉

电 话 | 0931-8454870 8430531 (传真)

印 刷 | 甘肃澳翔印业有限公司

开 本 | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数 | 270 千

印 张 | 23.75

版 次 | 2016 年 7 月第 1 版

印 次 | 2016 年 7 月第 1 次

书 号 | ISBN 978-7-5490-1046-2

定 价 | 42.00 元

版权所有 违者必究 (举报电话: 0931-8454870)

(图书如出现印装质量问题, 请与我们联系)

前言

每个人从小在父母身边长大，成年后携手另一半，走进婚姻，组建家庭，生儿育女，相伴生活。不管是年老的父母，生命中的至亲，还是我们可爱的孩子，他们在人生旅途中陪同我们的时间，都要远远少于我们的伴侣，伴侣才是我们生命中最为重要的人，是我们生命中至为重要的另一半。因此，两性关系是人类生活中最为重要的关系，它决定和制约了人类一生的快乐和幸福。

可是，当牵手了另一半进入现实生活的时候，一切似乎出乎想象，浪漫和快乐顷刻烟消云散，平淡而残酷的生活令我们大失所望，爱的旅程也充满艰辛，布满坎坷，甚至会陷入困境，难以自拔……

有人说：爱情才是人生最大难题，婚姻本是爱情的坟墓。君不见：为什么激情刻骨铭心，却又短若烟花？为什么情爱悲剧重复上演，仿佛诡异命运，操控了情爱罗盘？为什么常常多情总被无情扰，有情人最终魂断天涯？为什么旧恨难消，童年创伤阴霾笼罩，肆虐现今？难道两性亲密关系，真像钱锺书在《围城》中所提到的那则西方谚语——城外的人想冲进去，城里的人想逃出来？

事实上，人类追求幸福的脚步从未停止，情侣无不在渴望幸福的亲密生活，能够找到并携手生命中的另一半，合二为一，让残缺的生命，更加完整而统一，让孤独的生活，重获多姿而精彩，是人类追求幸福的方向。

两性关系正是关系之镜，婚姻更是个人成长的最佳场所。情侣双方

要有勇气、有能力携手生命中的另一半，审视和自省，不断完善和悦纳自己，挖掘内心幸福的原动力。只有两个健康、成熟的生命独立个体，才是建立幸福两性关系最坚实的基础。如果我们还在过去伤痛的阴影下生活，那只能与幸福背道而驰。只有伤痛者相信自己，敢于揭开伤疤，疗治伤痛，挣脱和斩断不良亲密模式的羁绊和禁锢，勇敢缔结健康幸福的两性关系的新模式，才能开创美好幸福的亲密关系。

毋庸置疑，情爱路上从来不会一路欢歌，一帆风顺。托尔斯泰说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”我在心理咨询工作中，总会发现在各种问题和困惑中挣扎的伴侣们，他们互相数落着对方，对两性关系进程中的风险和危机心理准备不足，应对困惑和坎坷的能力偏弱，缺乏消除冲突和促进沟通的方法和技巧；同时对两性关系的实质、爱的构成要素模糊不清，常把假爱当真爱，这样必然容易引发矛盾和冲突，导致两性关系的不良甚至恶化。

本书从“理”和“术”两方面，对两性亲密关系进行了阐述，让身处情爱中的男女，拨开迷雾，走出困境，明确幸福和快乐的方向，领悟“爱”的真谛，学习如何去“爱”，提升“爱”的能力，智慧地面对和分析问题，对亲密关系进程、危机和任务，有一个理性认知，并掌握两性相处中一些必备技巧和方法。从内：悦纳、完善和提升自我，纠正不恰当的幸福观和态度。从外：降低不切实际的期望，本着尊重、宽容和合作的态度，共同携手，相互扶持，在人类最大的快乐之地——两性亲密关系中，创造快乐和幸福，尽享人生的美好时光。

第一章 迷惑的爱

- 一、天生半个人 / 3
- 二、渴望完整 / 5
- 三、致命的吸引力 / 7
- 四、迷惑不解的爱 / 12

第二章 另一半的样子

- 一、梦中情人的心像 / 17
- 二、爱人模型里的影子 / 20
- 三、情海蜃楼 / 23
- 四、爱情冰山 / 26
- 五、幻想破灭 / 28
- 六、改造计划 / 31

第三章

亲密关系的预防针

- 一、快乐幸福源自你的内心 / 37
- 二、降低对婚姻的期望 / 40
- 三、亲密关系需要经营 / 44
- 四、观念决定情感命运 / 46
- 五、永不翻旧账 / 49
- 六、信守承诺，履行责任 / 51

第四章

亲密关系的链条

- 一、有章可循的情爱历程 / 57
- 二、亲密关系进程的链条 / 60
- 三、穿越危机的关卡 / 68
- 四、情爱中的心理效应 / 77

第五章

早期情爱创伤

- 一、早期三角关系 / 85
- 二、三角关系的映射 / 88

- 三、湮没的需求 / 92
- 四、内心受伤的小孩 / 96
- 五、如影随形的假我 / 101
- 六、自动运作的心智模式 / 106
- 七、身体映照心伤 / 110

第六章 真爱的面目

- 一、期待真爱 / 119
- 二、面对真实的对方 / 121
- 三、真爱的虚假招牌 / 127
- 四、爱的辨析 / 130
- 五、真爱的三副面孔 / 135
- 六、亲密关系的本质和内涵 / 141
- 七、婚姻的基础 / 145
- 八、选择理想伴侣的理论和实验 / 148
- 九、健康幸福两性关系的标志 / 154

第七章

疗愈过去内心的伤痛

- 一、做浴火重生的凤凰 / 161
- 二、疗愈的原动力就在你内心 / 164
- 三、接纳不完美的自己 / 168
- 四、让自我在亲密关系中成长 / 172
- 五、改写病态的内在模式 / 175
- 六、尊重内心的真实感受 / 179
- 七、了结未完成的情结 / 184
- 八、疗愈童年伤痛的具体方法 / 187

第八章

警醒亲密关系中的生病信号

- 一、警觉亲密关系的偏转 / 199
- 二、留意亲密关系中的一些警讯 / 202
- 三、危机就是转机 / 206

第九章

构建和谐亲密关系的十大秘诀

- 一、婚姻是时令的花朵 / 213
- 二、谨慎进入婚姻 / 217
- 三、宽恕是不可或缺的素质 / 224
- 四、爱对方从爱自己开始 / 229
- 五、与伴侣一起成长：爱情半球理论 / 237
- 六、先处理情绪，再处理事情 / 241
- 七、架起心灵沟通的桥梁 / 247
- 八、夫妻同心，其利断金 / 254
- 九、男女大不同 / 259
- 十、让性爱之花在婚姻中绽放 / 264

第十章

化解情爱困境和迷惘

- 一、单相思：落花有意，流水无情 / 271
- 二、失恋：我的柔情你永远不懂 / 276
- 三、分居：劳燕易分飞 / 284
- 四、“女强人”：事业家庭做好平衡 / 289
- 五、婆媳非天敌：发挥双面胶的智慧 / 293
- 六、婚外恋：灿烂而有毒的烟花 / 298

- 七、离婚：慎重考虑，充分评估 / 308
- 八、亲子关系：别把孩子当筹码 / 316
- 九、再婚：慎重抉择，智慧对待 / 320
- 十、网恋：剥开掩饰与虚幻的迷雾 / 325
- 十一、家庭暴力：无言的伤痛 / 329

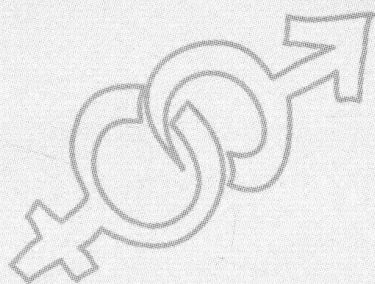
♡ 尾声 ♡

为情爱大厦增砖添瓦 / 339

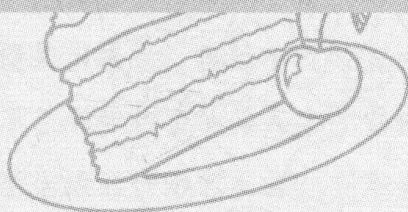
♡ 附录 ♡

- 一、情爱箴言 / 345
- 二、心理测试与亲密体验法 / 348

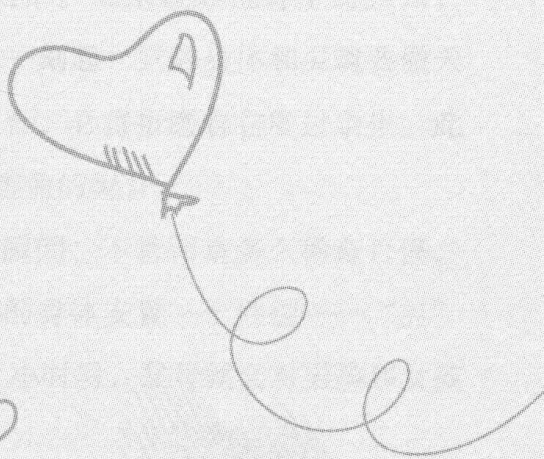
♡ 参考书目 ♡

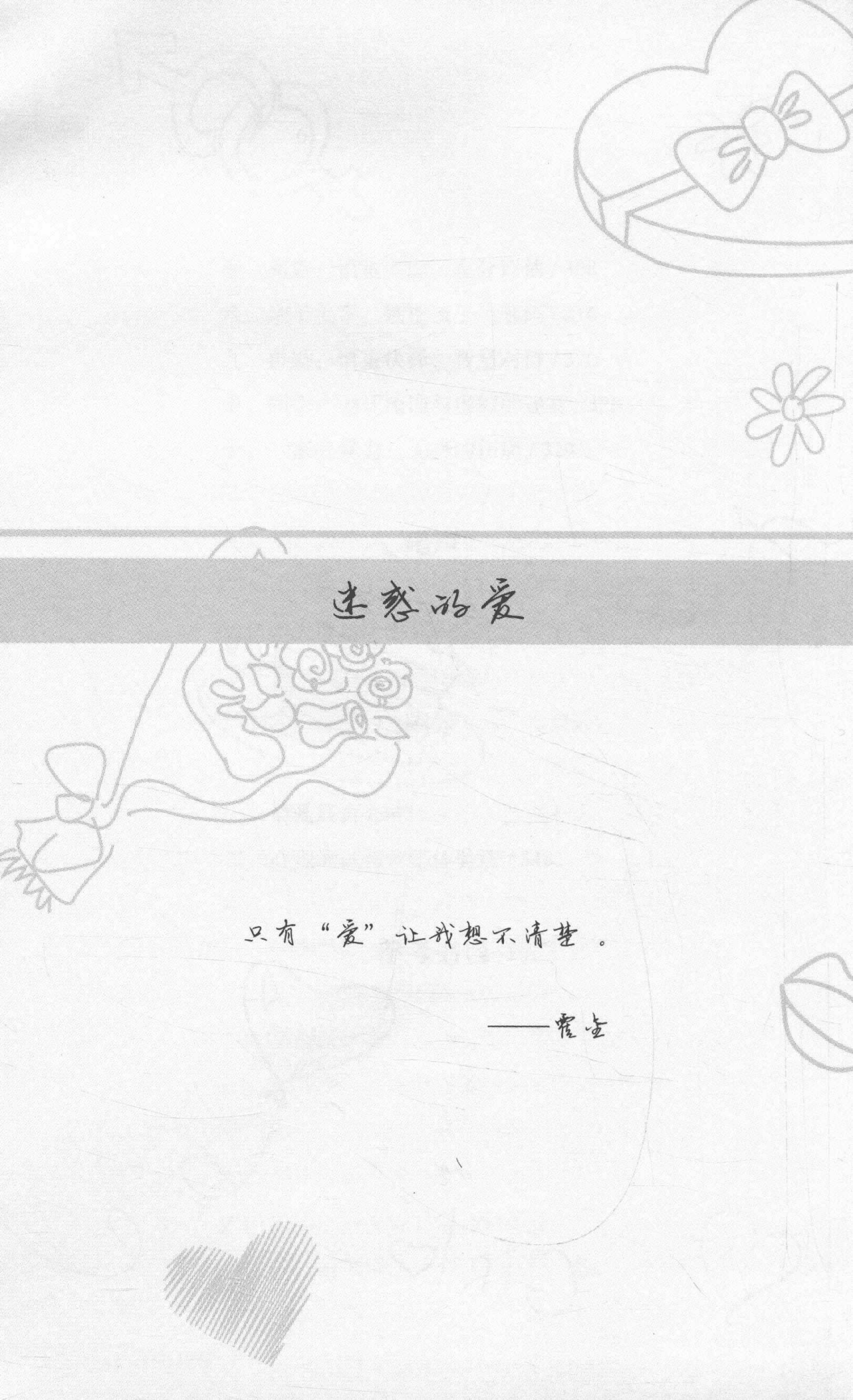


第一章



GIRL/♡





迷惑的爱

只有“爱”让我想不清楚。

——霍金

一、天生半个人

有个小故事：

蚯蚓小龙被一个顽皮的小孩用刀切成了两段。它在地上痛苦地翻滚了一阵子，就钻进泥土里去了。泥土里有蚯蚓的家，家的温暖治好了小龙的伤痕。当它的伤口完全好的时候，奇怪的是，被切去的部分又慢慢长出来了。虽然小龙又变成一条完整的蚯蚓，可是它始终忘不了那被切去的另一半。它常常想念那另一半，不知道那另一半生活的情形怎么样？会不会也变成一条完整的蚯蚓？它很想知道这一切，于是决定去寻找那曾失去的另一半……

故事中，无能为力的蚯蚓小龙，是被外力强行分割，在血与痛的折磨中，把原本完整的身体撕裂，成为两半。如果蚯蚓也有生命感知，我相信，它一定能清醒地意识到，从这一刻起，它的身体和灵魂要做天涯诀别。痛苦的相思，期待与另一半重合，必将折磨着它度过余生。此番情景，似乎与人类的命运，有着某种生命的契合。

我们每一个生命，从呱呱坠地那一瞬间，不管你是多么稀奇百怪，异于常类，外人都会想方设法地给我们的身体安置一个性别——“男”或“女”。有研究表明，孩子生下来 24 小时后，父母就会对男孩和女孩的将来有不同的期待。



不论今后你有多么反叛，多么特立独行，或者多么不愿接受这似乎是天定的性别，你就是一个男儿身，或为女儿性，在人类男与女的标尺上，都会被贴上标签，标定具体的位置。

也许有人会问，生活中不是处处可见“伪娘”或“女汉子”吗？不是也存在一些特殊的生理结构，无法按世俗标准分辨男或女吗？看看不断汹涌的中性人潮流，使得男扮女、女装男成为惯常，如果仅从外表判断，恐怕真的是鱼龙混杂，难辨真伪。还有，同性恋，变性手术，再加上异装癖等身心疾患的存在，让原本简单的男女二分性别，变得愈加神秘和复杂起来。

甚至，专家学者为了帮助人们明辨是非，从更为客观和现实的角度，提出了“性别光谱”概念。意思是说：人类的性别存在，就如同光谱，从男到女的两极间，是一个连续的统一体，每个人在光谱线上，都可找到自己相应的位置。

人类穷尽一切办法，来划分和归属人类的性别，就是想弄清楚男和女的界限究竟在哪。但终究遗憾的是：每一个人始终无法把男女两性的所有特性和功能，都归结于一身，成为一个完美的性别统一体。

也因此，作为人类自身，能且只能以“男”或“女”半个性别状态来标榜自己，以此在世间“残缺”地存在。

这似乎是命定的，仿佛冥冥之中老天注定了人类的“半个”状态，也让“半个”成为不可改变的残酷现实和终生抱怨的缺憾。

人类祈求完整与统一。最早在柏拉图的《会饮篇》对话录中有过记载，诗人阿里斯托芬讲了一个神话传说，描述了人类起源时的情景：在很久以前，最初的人类都是雌雄同体的球形人，和所有的四条腿的动物

一样，很喜欢八条腿像个球一样环绕起来做爱，而且逍遥地走来走去，过着十分幸福快乐的生活。然而，人类越来越狂妄自大，傲慢并轻视神旨。终于有一天，宙斯决定处罚与惩戒人类，于是，就由爱与美的女神阿弗洛狄忒，用她金色的头发搓成绳子，将所有人类一分为二，一半变成男人，另一半变成女人，就此造就了不够完整的半个人。

人类的身体被分开后，每个人就变成了单一性别的人，成为名副其实的新的半个人。可是，每个人都飘荡在世间，努力寻找着本属于他或她的另一半，渴望能够重获完整。而且，人类也只有通过男女交媾结合，才能满足对完整统一的期盼，过上昔日快乐幸福的生活，这也成为最初男女相爱的原因所在。

生物进化论研究曾证实，任何生物在未进化之前，也是雌雄同体的，后来是经过复杂的进化演变过程，雌雄才分离了。所以，这也预示唯有雌雄相合，才能构成完整的生命统一体。

看来，要怪就只能怪冥冥之中具有超自然神力的上帝了，它在创造人类这个世间尤物时，就开了一个奇特无比的玩笑，让人类，在世间，注定先是“半个人”。

二、渴望完整

蚯蚓小龙，在温暖而充满爱的泥土中，包扎并治愈自己的伤口，经过一段艰难的岁月，获得了全新的蜕变，小龙曾经被切去的半个身体，



又奇迹般慢慢长了出来……

幸运的是，蚯蚓小龙具有自体再生和修复功能，虽然被切断了身体，但是要不了多久，它又可重获新生，复原如初。可是，人类就没有小龙那般的幸运。

人类虽然没有小龙这般独特的生理功能，但是，与生俱来，人类就拥有一颗不屈的灵魂和坚定不移的信念。这样的灵魂，这般的信念，驱使着人类不断追求生命的完整和统一，在男大当婚、女大当嫁的美好愿望中，享受伴侣相守的快乐，一首北京地区的儿歌形象地表达了人类这种朴素的情感：

小小子儿，
坐门墩儿，
哭哭咧咧要媳妇儿。
要媳妇儿干吗呀？
点灯说话儿，
吹灯做伴儿，
明儿早晨给你梳小辫儿。

人们相信：世界上一定存在和自己灵魂完美契合的另一半，也会在孤独中寻找着自己。彼此就是被宙斯和阿弗洛狄忒女神分开的半个人，如今彼此都在孤独中寻觅，期待有朝一日结束被劈开的分裂状态，再次成为一体，让两个人的身体和精神重新融合，两颗心合成一颗跳动，重叠为一个人，那样的完美和自然，就好像生活在世外桃源。

为了弥补天生的缺憾，追求生命最初完整而圆满的样子，我们期待与生命中，那个另一半的融合。