

周丽媛
著



张德芬推荐

爱，让我们成为更好的自己

亲密关系


在爱中找回自己

用对的方式去爱

不改变对方，不委屈自己

让你得偿所愿地去爱与被爱

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

亲密关系

在爱中找回自己

周丽媛——著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲密关系:在爱中找回自己/周丽瑗著.---天津:
天津人民出版社,2016.12
ISBN 978-7-201-11169-8

I.①亲… II.①周… III.①恋爱-通俗读物
IV.①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第299466号

亲密关系:在爱中找回自己

QINMI GUANXI: ZAI AIZHONG ZHAOHUI ZIJI

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
策划编辑 冀海波
装帧设计 仙 境

制版印刷 三河市兴达印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 900×1270毫米 1/32
印 张 8.75
字 数 135千字
版次印次 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷
定 价 36.00元

版权所有 侵权必究
图书如出现印装质量问题,请致电联系调换(022-23332469)

第一章

遇见真爱，从放下执念开始

- 003 小心，别让优秀害了你
- 008 太自恋，会让你没朋友
- 013 为什么你总是遇到烂人
- 017 放下偏执，才能找到幸福
- 023 分手之后，下一个未必好
- 029 “一切都会好起来”是个伪命题
- 034 改造伴侣，不如改造自己

第二章

爱情是一场精心的算计

- 041 爱情始于相互欺骗
- 046 爱情是一场精心的算计
- 051 “三个月死”的爱情魔咒
- 057 谁动了你的男友
- 062 有多少讨好就有多少攻击
- 067 学会爱，才能得到爱

第三章

与原生家庭告别

- 075 想结婚，先跟父母“离婚”
- 081 停止绑架你的父母
- 086 别把伴侣当父亲
- 091 找回失落的感觉
- 097 母亲为什么喜欢逼婚
- 103 和母亲和解

第四章

有策略地找到另一半

- 111 我们都爱玩“分手”游戏
- 117 告别旧日恋情的正确姿势
- 122 择偶标准真的无法改变吗
- 127 如何有策略地找到另一半
- 132 给自己一个美丽的外表
- 138 让男人为你痴迷

第五章

爱人和被爱，可以兼得

- 145 别人如何对你都是你教的
- 150 这样做，才会被人喜欢
- 155 男人到底怎么想
- 160 女人应该怎么做
- 164 男人要学听，女人要学说
- 169 优雅地向男朋友表达不满
- 174 这么夸，男人才爱听

第六章

婚姻是场成人礼

- 183 婚姻是场成人礼，非成勿入
- 188 什么时候可以结婚（上）
- 192 什么时候可以结婚（下）
- 197 女人都需要一场盛大的婚礼
- 203 值得男人钟爱一生的女人
- 208 好伴侣都是人本治疗师
- 214 女人“傻”的智慧
- 219 看见意图，更容易获得幸福
- 224 让我们来谈谈性

第七章

勇敢做自己

233 活出最真实的自己

239 别让情绪蒙蔽了双眼

244 承认吧，我们都缺少勇气

250 到底怎样才是爱自己

后记

257 亲密之痛，是人世间最宝贵的礼物

跋

263 愿你拥有爱的能力

第一章

遇见真爱，
从放下执念开始

小心，别让优秀害了你

“我们被父母培养了这么多年，没有必要委屈地和不如自己的人去过一生！”

“我好不容易自己有房有车了，难道让我找一个没房没车的男人嫁了？那也太便宜他了！”

“专家都说了，之所以‘剩下’就是因为我们太优秀了！”

我的热心红娘朋友把她在单身群里看到的言论截图给我，看完后，我们非常默契地同时打了一排省略号。

对于这些问题，我特意去问了下“度娘”，铺天盖地的帖子告诉我：“剩下来的都是因为太优秀了！”突然想起若干年前，我的那些亲戚们在跟母亲聊天时的神情，他们清楚地说着：“你把女儿培养得太优秀了，这样不好嫁！”我可怜的母亲脸上飘过刹那的自豪之后就又恢复了沉重。那时的我，脸上的自豪表情比母亲保持的时间久多了，那是一种长期的凝

固状态。直到后来我接触心理学后，才明白自己以前对“优秀”的理解有多么狭隘。

我的一位异性朋友从社会学的角度解析过“城市剩女”现象。在大城市，由于房价等物质生活压力和其他一些现实问题，再加上中国人传统的“男人负责赚钱养家，女人负责貌美如花”的思想，致使买房的压力基本上都落在男人身上。好吧，虽然我们身边也有许多结婚的年轻人都是共同买房的，但不能否认目前的主流思想的确如此。而且，女孩子在找对象时都还是以此为第一衡量标准，或者媒人在介绍时也以此为第一标准。

由于城市里过高并且越来越高的生活成本，让许多外地来的男子绝望地离开，外地来的女子因为这部分压力较小，所以就留在了城市里，结果导致城市里的男女比例就渐渐失衡。外地来的女大学生们，如果性格较好，再漂亮一点，会抢走一大部分城市里的男子。剩下的大多是外地男子、外地女子和城市里的女子。如果外地女子和城市女子都要嫁个有房的，由于没有根基的外地男子们难以承受高房价的压力，那她们必然会被剩下；如果城市女子再考虑日后文化冲突而嫌弃外地男子，那城市女子剩下的概率就又增加了。所以剩

下的基本是：无房的外地男子、外地女子和城市女子（无论有房无房）。不得不承认，从社会学的角度来说，这是从一个犀利而现实的角度去剖析剩男剩女的现象。只是我在听他讲完后，突然意识到，我们整个社会评判一个人优秀与否的标准好像只剩下了房子。

想想自己从小奋斗到大，有第一套房的时候，绝对是感觉自己已经走到了人生的巅峰；再看看我们身边的亲戚朋友，去评价我们时，也会把房子、车子当成是否优秀的评判标准；就算我们在找对象的时候，虽然嘴上说有没有房子没关系，但如果碰上有房的，还是会择优录取。整个社会都处在给房地产抬轿子的状态，于是只能在挑挑拣拣中无奈地看着房价上涨，伊人老去。

我在二十多岁时也想找个有房有车的。等到自己买房买车后，觉得更应该嫁个有房有车的男人。所以我自己的青春就是以这个为“优秀”标准而浪费掉的（其实这个标准一直在潜意识里，致使我很多年都以为自己没有这个标准）。后来慢慢明白，这无非只是内心缺乏安全感的映射。这个标准的确是个现实问题，但若以此为唯一的标准，那只是在逃避自己内心的不安全感而已。

进一步讲，这是自我力量匮乏所引起的。如果你真的够优秀，那为什么还要担心对方暂时缺这一样东西呢？也就是说自己真正感觉到有力量了，那怎么还会对别人有要求？因为靠自己就够了啊！可见，我们社会对衡量一个人是否优秀的定义被片面或偏执化了。等到真正步入中年，看过了身边人的起起落落，才发现将日子过得妥妥的那些人，都有着共同的“优秀”特质，就是他们成熟的心智模式。具体来说，这个心智模式具有两个核心点：懂得内省和用发展的眼光看问题。

第一，懂得内省

我们在生活和工作中几乎天天会遇到难题。懂得内省的人即使面临困境一败涂地后，也不会将所有的问题都归于外界。他们善于从自己的身上找问题，来让自己通过反省而提高。比如前一段时间我与一位女孩聊天，她跟我倾诉了她在与异性沟通上的苦恼。在我听来，与她约会的那位异性的确有现在许多单身男孩的问题，就拿约会不积极这种现象来说，我听了也挺头大的。

但是这位女孩一边在复述他们之间的对话，同时也在反省那个对话当中自己的问题。于是我们从沟通模式谈到内心逃避的问题，最后探讨到了她一直以来的心智模式。在那次

对话后不久，我在她的朋友圈里看到了她在面对和改正自己问题时的勇敢和努力。半年后，她终于在调整好自己的状态后迎来了自己的终身伴侣。可以看到的是，她的这个懂得内省的特质，让她的人生道路越走越宽。

第二，用发展的眼光看问题

高房价这个现实，对于剩男剩女来说无疑是最赤裸裸的苦难。这时，积极的人生态度不仅体现在经常内省和改善自我上，在择偶上也不能用停滞的眼光去考察对方。当你明白一个优秀的人不是以有没有房、有多少套房来衡量，而是包含了良好的个性、积极的态度等各方面的因素时，你就不会计较对方的一时得失。风物长宜放眼量，两个人齐心协力得来的一切，才会令彼此更加珍惜。以这样的态度去衡量身边一切的人、事、物，你会发现令自己现在执着而痛苦的事儿其实都不是事儿，也就会自然地释然、放下。少了痛苦，多了自在和从容。

我们已经被片面的“优秀”标准误导了许多年，是时候清醒过来了。哪怕你现在真的拥有了一切，也别再标榜自己有多优秀了；哪怕你身边充满了夸赞你优秀的人，你也别被他们的美言哄晕了。那些话只是安慰你的麻醉剂，而你却偏把它当补药。

太自恋，会让你没朋友

其实，自恋是个很好的特质。控制在合理的范围内，它就能带给我们自信、乐观、自强。但是通常我们说到自恋时，都是带有贬义的，原因是很多情况下我们都自恋得过了头。比如漂亮姑娘偶尔秀自拍，自恋一下身上独有的特质，观众们是喜闻乐见的，但如果自身没有这个特质还要秀，一般人看见可能就会觉得眼睛疼，当然人家也不会干预你去做自己。但如果这种特质发展到夸大、排异的时候，就会招人烦了。

我的一个朋友曾经给我说过他自己的一个故事：他在创业期间遇见一位女士，由于职业经历还算不错，就总是以一副她是专家的心态来指导他一个大男人的工作。一开始他还真被对方是专家的气势给唬住了，在很长一段时间内请她吃饭并主动要求被指导。可时间久了，发现对方压根不能解决实际问题，所有的指导都只是停留在夸夸其谈的阶段。她东拉西扯地介绍

了一堆所谓的资深人脉，也无非是临时搭的班子，自然对实际问题没有任何帮助。

“其实这也就是了，我也不跟一个女人计较。”我朋友接着抱怨，“但你不知道，她那副颐指气使的样子，仿佛我就是个傻瓜！”

“那现在你们的关系怎么样呢？”我挺同情我这个很是性情中人又有点儿小自卑的朋友。

“表面文章呗！还得经常被她的自拍照刷屏。秀完自拍还秀智商、秀业绩、秀自己的富足生活。你有钱你还天天秀淘宝买的衣服干什么。受不了就给屏蔽了！”

“恭喜你解脱了。”

“哪有啊？上回因为业务上的事情又一起坐下来开会，我发现她眼睛红红的，就嘴贱地问了一句，结果她就把我当成蓝颜知己了，说了一堆她在婚姻里的付出和回报的不对等。我当时真觉得她太具有奉献精神了，听得我都差点儿想去找她老公评理去。”

“结果呢？”

“结果当天开完会我同情心泛滥送她出大楼，在楼底下遇见了来接她的老公。她虽然半推半就的，但还是很高兴，把

我给气坏了！哎呀妈呀，她老公那个看不起人的样子，吹牛的能力比她还强十倍都不止。从那以后我再也没理过她！”

“其实这个女人挺可怜的，只是她自己不知道。”我回了朋友一句。

很多时候，如果一个人在儿时自己的需求不被父母看见、关注或者回应，甚至以否定、转移、评判的方法处理，长大后就会通过各种方式求得更多人的关注。甚至有可能这个人的父母就是极度自恋的人，要求孩子都按自己的安排来。由于一直以来，父母也许只关心成绩等外在满足他们需要的内容，这样的人在成长过程中的内心需求和痛苦都未被合理关注。在感受不到安全感的前提下，他们便会把父母需要的面具戴在自己的脸上，通过二三十年的表演将面具化成了自己。

简而言之，小时候不被父母看见，长大了就要让全世界都看见。所以会显示出过分的自信，并通过打击别人来体现自己的成就。在公众场合体现自己的与众不同，并经常以“过来人”的身份去给别人建议和指导，但对别人又缺乏同理心和同情心。在亲密关系中，这样的人往往会乐于扮演为家庭牺牲的那个角色，他们用这样的爱的方式来获取对方的关注，但往往越是缺爱的人就越会遇到另一个缺爱的人。于是