

王智／著

看透男人，看清婚姻，新结婚时代，
从『心』开始，谈谈情装装傻！

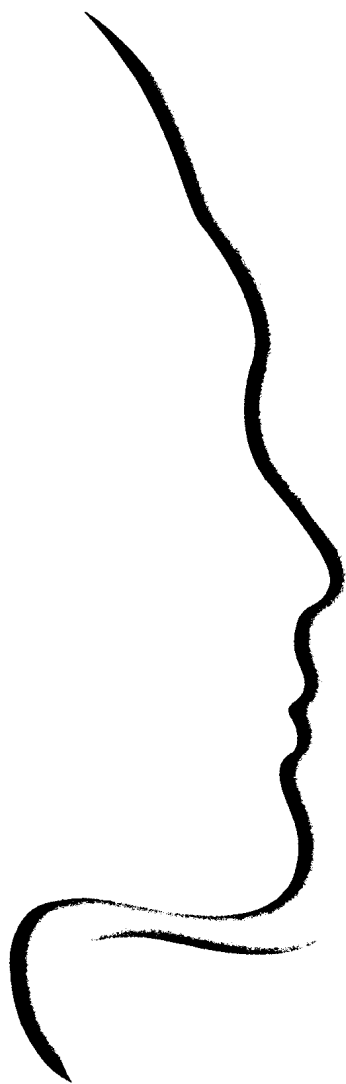
我不爱我 与已婚女人的心灵对话 谁爱我

中国出版集团
东方出版中心

王智／著

与已婚女人的心灵对话

我不爱我（谁爱我）



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

我不爱我谁爱我：与已婚女人的心灵对话 / 王智著.

上海：东方出版中心，2007

ISBN 978-7-80186-539-7

I. 我… II. 王… III. 婚姻 - 社会心理学

IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 154968 号

我不爱我谁爱我：与已婚女人的心灵对话

作 者：王 智

责任编辑：王 灿

插图绘画：色凯设计·张 琴 江 锐

版式设计：色凯设计

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路 345 号

邮 编：200336

出品策划：东方博奥（北京）图书有限公司

电 话：010-84606348

印 刷：北京市华审彩色印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：787 × 1092 1/16 印 张：16

字 数：180 千字

版 次：2007 年 1 月第 1 版 印 次：2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80186-539-7

定 价：28.00 元

版权所有·侵权必究

如有印装质量问题，请直接与承印厂联络

推荐序

幸福的婚姻是笔“糊涂账”



王智新著

曾经有个女性来访者在咨询中对我诉说：“我是一个很讲理的人，他为什么还要对我这样？”我轻轻地问她：“能不能不把理算那么清楚呢？”她一下子怔住了。第二次再来时，她告诉我，当她不去讲清道理时，丈夫却比以前对她更疼爱了。

婚姻中的男人常常抱怨的一句话是“她不讲道理”。其实当男人讲出这句话时，往往意味着他的另一半过于讲理乃至到了锱铢必较的地步，以至于物极必反。婚姻中常常有着太多说不清的道理，婚姻的矛盾多因论理而起，孰错？孰对？一定要分个高低。当胜负分出，算尽道理时，恰恰就是两人缘分了结、分道扬镳之际。算理的同时，我们把情感也算清了。“水至清无鱼”，因为剪不断，理还乱，把双方扯在一起，慢慢理，理的同时，编织着互相的爱与痛，直至生命的终结。很少见到一对恩爱的老人，在临终之际还在算着账讲着理，因为他们知道，无论是痛，是爱，永远理不清了。当“你中有我，我中有你”时，当相爱的人们身心缠绵时，我们已经不需要去计较在乎谁得理、谁有错了。

很喜欢王智新书的名字《我不爱我谁爱我》。婚姻仅仅依靠缠绵是不够的，缠绵是一种交织状态，是“我”和“你”的缠绵，是主体与客体的缠绵，是一个独立的自我与另一个独立的自我的缠绵。婚姻状态中的女人易犯的一

推荐序

1





个错误往往是“我是你的，你也是我的”，要的是我你不分、没有界限的缠绵，这样的状态下，缠绵就失去了应有乐趣。男女是一对冤家，婚姻是一对男女的结合，不是冤家不聚头。婚姻缠绵的前提就是两个互相成熟独立的男女作为对手、作为伴侣的缠绵。缠绵是有界限的，婚姻中女人之难恰恰就在于在缠绵与独立之间找到恰到好处的平衡点。

认识王智是在一个培训班上，初识的感觉，印象最深的是他的进取心和细心。他像一个大男孩，对感情有着极为细腻的领悟和把握，有着和他年龄不相称的成熟。从他的第一本书到现在，阅读王智的文字是一个享受的过程。专业的训练和真诚的付出，可以看到字里行间所流露出的他对咨询者的尊重、理解与接纳，更主要的是看到了文字背后他的自我成长。“一分耕耘，一分收获”，王智不仅努力地疏导咨询者的心结，也很用心地把这些咨询手札集结成文字，让更多的人受益。王智的作品虽是多以女性为主题，其实这只是其工作的一个领域，充沛的精力与勤奋让他还忙碌于企业培训、电视访谈等领域，但是都离不开自我成长这个主题。

期冀着王智给我们带来更多佳作，也祝他的事业更上一层楼！

马向真(注：马向真，心理学博士、东南大学教授)

2006年12月20日 于龙江牧心斋



合适的鞋子配合适的脚



世间万物，纷纷扰扰。宇宙的多次元性决定了这世界的丰富与迷离。在世俗的现实里，令凡夫俗子最憔悴不堪的可能要算婚姻了。许多妙龄男女，在坠入爱河的刹那，多半是在青春的荷尔蒙驱使下，感性地做了选择——恋上他(她)或爱上他(她)。恋爱的过程是美妙的、浪漫的、愉悦的，可恋到一定时候，按照国人的传统，得走入婚姻的殿堂了吧！毕竟“同居生活”或“马拉松式的拍拖”充满了可能的变数，给人以惴惴不安之感。于是，当正式地郑重地将结婚的日程摆到桌面上时，在对未来的美好憧憬之余，心头偶尔升起的还有恐惧和怀疑的声音：他真的适合我吗？他会对我好一辈子，不离不弃吗？因此，有的犹豫不决，迟迟迈不开去结婚登记处的步子；有的婚期早已定好，临到期，却要退却……

凡此种种，暴露出人们对婚姻的理性认知不足和感性认识过剩。从人性的角度看，婚姻是完善一个人最好的平台。有人把男人比作太阳，女人比喻为月亮。它们既独立完整，又互为补充、添彩，令彼此更丰满。可现实里的男女却很难做到完全的独立和完整。可以不夸张地说，目前的婚姻80%都有“伤”，存在各种各样的隐性和显性问题。这些问题，不全是在婚后产生的，更多的是婚前的双方就是“病原携带者”。因此，婚前的自我检查和保健，就显得尤为重要。





个人认为，美满而健康的婚姻并非从天而降，是需要双方用心努力地经营。本着此种理念，在婚姻的道场里修炼成仙——做个快乐幸福的女人或男人，是每个人所享有的“天赋人权”！在此，须注意以下几个问题：

一、积极的自我成长

自我成长的重要性是不言而喻的。可以说，生命中你所体验到的一切快乐美好幸福的感觉都与“自我”有关。“自我”是什么？很多人错误地以为谈自我即是自私、缺少同理心、自大、不顾他人死活等等，这是对自我的误解。“真正的自我”指的是个体对自己清晰的明确的“知道”，知道“我喜欢什么？我害怕什么？我需要什么？我讨厌什么？我的价值观是什么？”了解了自我，既能准确地把握自己的需要，不委屈不压抑；同时，又能设身处地地顾及别人的需要及感觉。拥有自我的人际关系和婚姻关系是坦荡的、流畅的、健康的、富有生命力的。

二、放下对“完美婚姻”的期待

有人，特别是感性发达的女孩，在恋爱当中常常幻想着灰姑娘和王子的爱情故事。那里充满诱人的玫瑰芳香，那里萦绕着丝丝不绝的情爱蜜语。那里的一切，深深地撞击着饱富浪漫激情的女人的心扉。于是，一些女孩便对未来的婚姻涂上了梦幻般的色彩，痴想着一个潇洒健壮的王子时刻不离左右，为她奉上最到位的服务、体贴及呵护。还有些女孩，童年成长的遭遇令她缺少父爱、母爱或安全感，自我感的匮乏令她寄希望于婚姻给她这些满足，期待一个像父亲一样的男孩照顾她的起居生活。诸如此类的可怕的“美好幻想”，将现实平淡的婚姻推向一个十分危险的悬崖，也预示着其将有伤痛的体验及结果。

世上没有完美的事物，也没有完美的女人和男人，又怎么可能有完美的

婚姻和爱人呢？所有的完美期待，均源自头脑潜意识的“投射效应”，将生命成长过程中未满足的“匮乏性需要”转移到对婚姻和爱人身上。在“投射”的作用下，这份感情经营得很“心苦”，很吃力，也很无奈！原因很简单，被你期待的另一半，是你的老公，而非你的父母亲，他无法也没可能担当拯救你灵魂的天使。所以，他很累，你也憔悴！

最后的结局可能是，由开始的“完美婚姻”发展到“烂苹果婚姻”（外表光鲜，内里腐烂），到最后的“豆腐渣婚姻”（里外松垮），直至曲终人散！

因此，敬告天下有情人，破除对完美婚姻的神话，老老实实地面对真实的自己和真实的另一半，学习成长，修来今生的福缘吧！

三、婚姻没有最好，只有合适

对婚姻最好的形容莫过于“鞋子”和“脚”的关系：没有最好的，只有最配。这是一个辨证的关系：最合适的，也是最好的。婚姻就像一个桌面，靠四条腿来支撑，根基不稳，桌子愈高，就愈危险。维系婚姻平衡健康的四个支柱是：性格、性、爱、责任感。这四根柱子的稳定程度，制约着婚姻的生命力。

有的女人对伴侣寄予了莫大的希望，就像追赶时尚名人，要有高仓健的冷漠，濮存昕的深沉，F4的青春。凡此对另一半寄予了名人特质的人，在和真实的伴侣互动的过程里，可能会比较辛苦。假如你对他“一见钟情”，他身上散发的某种气质深深迷醉了你；而某一天，突然感到莫名的失落，你发现你用心地想要发掘对方身上的好，但经过努力之后终将失望，那种感觉是人间最凄凉的悲怆啊！

因而，在选择伴侣的同时，先看看自己的“内存”如何？如你的“内存”是386，配上奔四肯定死机；若是586，配上奔二也是老牛拉破车，慢死你！得匹配才行。





合适的，就是幸福的；幸福的，就是快乐的！无须奢求豪华、大气，要的是彼此对眼、舒服即可。

有人说，结婚前请睁大你的双眼，结婚后请你闭上一只眼睛。这话自有一番道理。培育对婚姻现实感的心理适应力是很关键的；同样，又能学习超越这种平淡无奇，在清汤中“撒”点盐或糖，于是改变一下口味，就能品尝到淡淡的甜和淡淡的咸。

四、爱的承诺

婚姻的本质是一种承诺关系，一种基于爱的承诺。而这种承诺首先来自对自我的肯定及信任。时下都市里流行的“恐婚症”，表面是对婚姻的恐惧，其实是对自我的不信任 and 不确定。

有人可能会困惑：“我怎么去判定那个人是否适合我？我凭什么来把握？”我曾听到一位海外华人女性专家说，对你的另一半的把握，你无法用理性和逻辑判断，只能靠感觉。这种感觉是在你与他的相处中，你的直觉告诉你的。如果你的直觉很坚定地对你说：就是他！没错，那就是他了！

信任别人需要很大的勇气，还要冒险。无论现在的社会怎样的五彩斑斓，乱花迷眼；也不管高新科技有怎样的出奇制胜的形象打造，他的身上总能飘散出属于生命精华的元素。这些元素，让你能感受其心灵的跳跃和血液的流淌声。

去聆听这心灵的乐音，你将会更深刻地接触自己，了解自己，认清自我的需要，也必定在茫茫人海中发现属于你生命的另一半——透过你的一双慧眼！

说到底，婚姻就是一曲曼妙的探戈加华尔兹，先是你进我退、我进你退的妥协磨合，尔后在真爱的乐曲中，跳出属于你们独步全球的绝美圆润的舞步！

目录

CONTENTS



1 推荐序 幸福的婚姻是笔“糊涂账”

3 自序 合适的鞋子配合适的脚

1 第一章 培育真爱的“常青藤”

离婚的我，该如何面对生活？ // 4

老公是真的爱我吗？ // 7

阴差阳错“三兄弟”的爱 // 12

单身母亲的困惑 // 16

挥别我八年的婚姻之痛 // 20

每个错误都有悔过的机会吗？ // 25

迷惑的爱，该如何收场？ // 30

面对三个男人的困惑 // 35

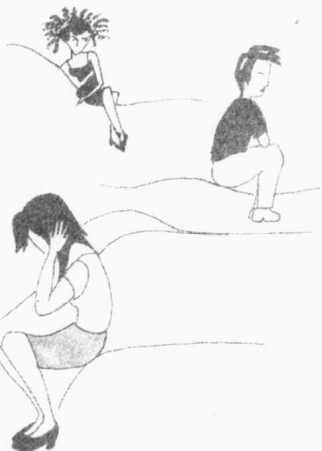
男女间真的没有友谊吗？ // 38

41 第二章 婚姻不能承受之“痒”

受不了我那抠门的老公 // 45

谁可相依？ // 48

爱是恒久的忍耐吗？ // 52





我嫁了一个没有长大的男人 //56

“永远”有多远? //61

如何面对撒谎成性的老公? //66

我的婚姻能安度“七年之痒”吗? //69

73 第三章 “婆媳关系”是美满婚姻的“恶性肿瘤”吗?

婆婆抢走了我的丈夫 //77

让婆婆还我独立的空间 //81

如何应对好色而霸道的公公 //84

怎样安抚更年期的母亲? //88

公婆一直干涉我的生活 //94

是我还是老公该调整心态? //97

王智答网友 Donald //99

婆婆让我没有家的感觉? //103

我的私人空间在哪里? //106

109 第四章 我的爱情船“破了个洞”

爱是一种轮回的苦吗? //111

我遇到了个“博爱”的男人 //116

老公与初恋女友“梅开二度”? //121

我曾与9个男人发生关系 //125

怎样才能找回自己的快乐? //128

吸毒的老公伤透了我的心 //132

再婚让我在伤口上撒盐 //136

我的心累向谁诉? //139

一生愧对“海员哥哥”的爱 //142

我和老公的冷战何时休? //151

十年长爱就这样结束吗? //155

我是幸福婚姻里的“囚鸟” //158

是不相信老公还是不相信自己? //165

老公爱上黄色网站怎么办? //169



171 第五章 别把自己逼进“爱的死胡同”

我要接受曾是“第三者”的老公吗? //174

横亘在我和老公之间的“阴影” //178

为爱狂乱而绝望的女人 //181

女人为何难为女人? //186

丈夫婚外恋带来的伤痛 //189

我是“第四者” //192

用生命做感情支柱的女人 //196

有多少爱可以重来? //200

一个伤心女人的等待 //203

207 附录一

现代婚姻的六大“致命伤” //207

218 附录二

搜狐在线访谈之一 //218

搜狐在线访谈之二 //225

242 后记





第一章

其实，获得真爱也不难。首先，要承认对方和自己的不完美；然后，透过学习和努力而成长为一个自我完整的人；最后，学习接纳与冒险，去爱那个真实的他（她），也许真爱就在这个过程中发生。

培育真爱的『常青藤』



有人曾讲过一个故事。说有一对恋人，因马路奇遇，而一见钟情，不到三刻钟便坠入爱河，不能自拔，爱得一塌糊涂，遂定下终身，择日拜堂成亲。婚后，两人感情甚佳，甜蜜似糖，睡觉时，鸳鸯交颈，相拥而眠。三周有余，两人因鸡毛蒜皮小事，面红耳赤，结下幽怨，从此不再亲密如昔，睡觉改为平躺而眠。过了三周，两人感情仍无好转，出现裂痕，于是睡觉相背而眠。又过三周，两人无甚进步，反而分歧加剧，决定分床而眠。再过三周，情况不妙，只好分房而眠。又是三周，实在琴瑟难谐，方觉爱情已逝，最后决定分房子，结局为劳燕分飞，不欢而散。

听完故事，嬉笑之余，托腮沉思。这个故事并非仅是个故事，现实里，许多的饮食男女，几乎每天都在上演着他们的缠绵哀怨、悲欢离合。可以说，人们生活在一张巨大的“网”里，这个“网”就叫“情网”。这张无形的“网”，曾让多少钟情男子与怀春少女望眼欲穿、痴痴以求，不知让几许“网中之民”肝肠寸断、凄惨兮兮！

这究竟是为了啥？

因我的职业缘故，我接触到的个案中80%是关于感情与婚姻的问题。有的婚前爱的死去活来，婚后不出三月，老婆就有“红杏出墙”；有的是家里“红旗”不倒，老公外面“彩旗”飘飘；有的是拉着老婆手，心随着“小蜜”走；有的是一婚二婚再婚，到头却发现还是不如头个好。这形形色色的爱情画展，令人百思不解。仔细一看，才发现，我们的“爱情网”破了个大洞，脆不堪击，摇摇欲坠。

婚姻心理学家长期研究发现，完整、幸福的婚姻总是有根神秘的“爱之链”，将婚姻内的两个不同身份、不同成长背景的人，紧紧地连接在一起，无论春夏秋冬、寒来暑往，还是岁月的沧桑巨变，都始终不渝地永续着两人真爱的传奇！

而大部分芸芸众生的爱情与婚姻，外表看起来也很不错，璀璨亮丽，可一阵微风吹来，便阵阵颤抖；倘若强风袭来，后果更不得而知。因此，有人说，大部分人的婚姻，不是活在爱里，而是活在恐惧中。

由于中国几千年封建文化的桎梏，加上错误的社会价值观的误导，国人对待婚姻的态度，不自觉地被导向了重视“形”而忽略了“神”的方向；夸大了“外延”的建设却忘记了“内涵”的经营。酿造出许许多多“烂苹果”似的婚姻模式，或称它为新时代的“合作社”一样的家。不是吗？婚姻与家庭里缺少真爱，像个“烂苹果”，表皮光鲜，内核和果肉早已腐烂。婚纱的艳丽尚未褪尽，爱情的赞歌

竟已变成了分手的哀曲！多少夫妻，打着一张“为了孩子牌”，维系着项目合作制的家庭！

这一系列痛苦的、麻木的、扭曲的、变形的、生病的婚姻，我们称其为“共同信念缺失症”。

何谓婚姻内的“共同信念”？简单地讲，就是两个完全不同性别、不同教育背景、不同成长历程、不同价值信念的人，因爱情而走进婚姻里，在共同的生活创造及培育的“爱”与“价值”。也可以说是两人各自的价值观、信念及人格模式的交集部分。

在婚姻里拥有足够“共同信念”的夫妇，感情会持久地加深，并随环境、时空的变化增添新的内涵。

生活在都市中的现代人，寻求的是一份平凡的、朴实的爱，它需要精心的培植、智慧的浇灌。在耕耘的过程里，肯定要付出无比的辛苦及努力，甚至可能冒着“受伤”的危险。但这份“投入”和“受伤”是值得的。现实的婚姻得接受来自世俗社会、自我发展、家族家庭、生活变故等方方面面的考验。可谓“风雨飘摇过大江”。

人是鲜活而灵动的，因而注定了婚姻之道会是崎岖不平的曲线，而少有直线划一的可能。但我们相信，我们的婚姻、我们的生命恰如那浩浩的母亲河——黄河那样，历“九曲十八弯”之磨练，奔腾到海不复还！





离婚的我，该如何面对生活？

真情倾诉 ●●●●

王智，你好！

我一直都很困惑，不知道该怎么解决。我今年28岁，离婚刚好一年了，有一个世纪宝宝，是女儿。我们以前一直在北京，自从我离婚后，我一个人到广州打工；没有离婚之前我一直在家带孩子，没有工作。我们离婚的具体理由我也不清楚，可能是他的压力太大吧，不愿有我们这个累赘。孩子在我妈妈家暂时养着，现在他想把她接到北京，我很矛盾，不知该不该给他，我也知道他的条件要好些，可抚养孩子不是单靠物质的，对吗？

他一直是自私的男人，要不我们不会离婚。我们是高中同学，认识有10年，可我们结婚、离婚都好像是儿戏一般，凭心而论我们当初的婚姻生活还是有很多幸福的时候。不管是结婚还是离婚都没有什么好后悔的，都是生活。我现在一个人生活得很辛苦，可我是自立的，但想到以后我还是很迷茫。我也想找个对我好的男朋友。我们结婚一无所有，离婚也是什么都没有，现在离婚刚一年，他已经买了车、房。我不想去争这些，婚已经离了，还有什么好说的呢？可孩子呢，跟他我是心如刀绞，可跟着我还不是在老家我妈妈带？对于自己，对于孩子，对于他，我都不知道该说什么。

可能我说得有些混乱，是我自己的思绪也理不清楚。现在的社会很现实，要生活，要住房，我不年轻，也不是特别漂亮，学历也不高，我有什么资本在社会上闯荡呢？

孩子还小，大一些呢，怎么办？我以后还要不要再婚？在这一年中，我也接触了不少男人，可没有人是真正对我好的，无非是想上床，我觉得自己

的心态还算正常，有些时候能想开，可有时候又非常痛苦。我挣的钱不多，有时候真想出卖自己，有了钱，是不是一切都好？可就算我想出卖自己，也并不是那么容易，又有多少男人能值得我去这么做。

我为自己生活，却活得这么辛苦；为家庭生活，却被抛弃；想为了女儿生活，可也没有门路。我很困惑，也很迷茫，好像有许多的感情无法宣泄，我是怎么了？

化梅

