



经典  
珍藏版

# 婚恋自愈力

做强磁场的魅力爱人

HUNLIANZIYULI

郑莉 肖震宇 著

赵鼎亨

美沃（中国）总裁

陈彤

新女性作家兼编剧 国际品牌首饰FolliFollie中国区总裁

武志红

知名心理学家

谈雪晶

联袂  
推荐



了悟男女差异 经受情商考验 参悟他人情感得失

只要你找到了自性，发现自己一切俱足的灵性，你会有深层的自我满足感。就安住在自己之内，为自己存在，与自己同在，并发展成一种爱的能力。

中国出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位



经典  
珍藏版

# 婚恋自愈力

做强磁场的魅力爱人

郑莉 肖震宇 著

中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

婚恋自愈力：做强磁场的魅力爱人/郑莉，肖震宇著．—北京：  
中国社会出版社，2013. 10  
ISBN 978 - 7 - 5087 - 4535 - 0

I. ①婚… II. ①郑…②肖… III. ①婚姻 - 通俗读物  
②爱情 - 通俗读物 IV. ①C913. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 217758 号

---

书 名：婚恋自愈力：做强磁场的魅力爱人

著 者：郑 莉 肖震宇

责任编辑：杜 康

---

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032

通联方法：北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话：编辑部：(010) 66032739

邮购部：(010) 66081078

销售部：(010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真：(010) 66051713 (010) 66080880

网 址：www. shcbs. com. cn

经 销：全国各地新华书店

---

印刷装订：中国电影出版社印刷厂

开 本：160mm × 230mm 1/16

印 张：16

字 数：180 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

## 前言

# 一念之转，即是天堂

---

### FOREWORD

---

中国社会出版社杜康编辑邀请我写一本婚恋书，其实颇为忐忑。婚恋是被人们谈得最多的话题，但也是最难的话题，这里面涉及个人自身的发展、个人的价值观、婚恋观、家庭、性情、男女差异等多方面的问题，也涉及两个人的匹配度等多方面的疑难。

近十年来，我一直把婚恋当作一个课题来研究。我在给《心探索》《时尚健康》《都市主妇》等杂志撰写婚恋关系稿件以及在平常做个案的过程中，也在持续地思考并且探索这个话题。我寻找当下热点的婚恋撰写稿件，在普通人以及名人的典型个案中反思，采访多名情感心理专家，获得了比较丰富的、开放性的观点和结论，这些稿件也就成了我这本书最重要的内容。

我的婚恋观点来自于男女大不同的思索。我发现，很多时候执着会骗人，当两性都执着于自己与异性相处，会犯很多错误。

“我执”会成为两性争端的基础。比如，女性要求男性更感性，男性要求女性更理性，这都会伤害双方的关系。真正重要的是，两性各自接纳对方方方面面不同的特点，能够包容，而不是改造对方。但是，相互改造却几乎成为大多数男女相处的主旋律。改造所带来的烦恼与权力斗争让我们相互虚耗。

举个我自己的例子来说，我发现自己有时就有完美主义倾向。我脑子里可能会对对方有一个期望和要求，那也很可能是在原生家庭里没有得到满足的要求。我会无意识地投注到我先生身上，期待他来满足我的这些要求。比如，如果我的原生家庭缺少默契有序、相互友爱的氛围，那么我就会希望自己目前的小家庭更温暖，更友爱。我会要求先生在语言、行为等多方面很会表达传递爱，能够建立一个家庭委员会，用协商、互信的方式来解决一切问题。我的要求没错，但是我的方法却有问题，我会显得有些强迫性，希望改造对方达到我希望的感觉，而不是先接纳他原本已经充满爱的部分。我脑子里有一个预设的先入为主的男人形象，那很可能是我父亲未能满足我的补充。但是，我也犯了一个非理性的错误，我丈夫始终还是他自己，不可能按照我的完美模板去进行改造。你所需要的温暖，需要的爱，还是需要从自己内在深处去追求，需要自省。而对对方的需求，则要充分尊重对方的方式，给他爱的空间和余地。

但很多时候，我们很难真正面对我们内在缺失的需求，往往一个带着缺失需求成长，但又未经疗愈的人，很可能在感情中遇到一个也无法更好满足自己需求的人，也许会继续制造这种缺失。因为我们仍然带着缺失倾向在思考问题，我们不懂那个给我

们带来缺失感觉的人其实内在也有爱，而且他所能做的已经是他的极限了。虽然他未能达到我们的需求标准。但，他又为什么要以我们的标准而活呢？

问题并不是问题，而是你感受问题的方式，对问题的解读方式才带来问题。也就是说，如果你不能从自己内在深处发现爱，那么外界爱再多，也许你都接收不到，你都会感到有抗拒。境由心生，有时是你自己在制造这种缺失。如果那个童年给你负面体验的人真的知道你的需求又怎样？很多时候，人们只能用自己熟悉的方式来爱别人，我们却很少问对方，你需要什么样的爱，我是否可以学习好了，再来爱你。只有少数人能够从别人的需求角度来爱。

那些没有从对方需要角度去爱的人，也是有爱的，就看你是否发现。你先得接受他的这种方式，不能再像从前那样，觉得对方做得不到位，就把对方推开，那么你自己就又制造了不被爱的现实。因此在我看来，婚恋问题，最重要的是要自我疗愈。先学习把过去想不通的问题想通，学会原谅过往的问题，和曾经你认为不够爱你的人和解。然后再学习沟通你的需求，帮助对方学习如何爱你的方式。

而我自己的问题是，我得先跟我觉得不够爱我、不会爱的父亲和解。我能够理解父亲能做到的已经是他的极限，他从我童年起就勤勤恳恳、任劳任怨地勤俭持家，不仅在外工作，还给全家人做一日三餐，非常辛苦。而在童年，我所能帮到父亲的真是少之又少。我所看到的就是父亲劳累了之后的情绪化，比较暴躁，缺少人情味。他很少和家人一起聊天，探讨问题，不是那么重视

我的心灵世界，不善表达感情。但是他都通过行动在表达这种爱，虽然方法不是那么温柔。

其实从男女大不同的角度来看，男性的爱很大程度是通过做来实现的，而女性需要的爱却要通过沟通、倾听、相互支持帮助等。男女的思维方式、表达爱的方法是不同的。当你认为别人不够爱你的时候，也许你也不够爱对方吧。小时候，我对父亲的所作所为很少换位思考父亲，很少主动帮助父亲承担家务，甚至也很少向父亲表达自己的爱，从不主动亲近与体贴父亲。这也是我的问题。

对别人片面的要求，有时候体现了我们那个脆弱的内在小孩。当我们自身不够强大，我们常常向外追求，希望能够有那么一天，一位王子可以敲开自己久闭的心扉，用善解人意、了解女性的方式把自己吻醒，和自己过着爱意澎湃的生活。我们常常生活在童话里，希望一伸手，就能触碰到天堂。但是现实的故事却总是那么阴差阳错，我们的天堂也并不在外界，反而是一念一世界，全在乎自己内在的念头，在于自己对于事物的解读和诠释。先自爱，平复情绪，每遇大事有静气，往往能帮助你开悟和自疗。打破习惯性的错误反应模式，也就是去掉了无知。等待一下，真相自然会自行浮出水面，不需要你用情绪去搅动。

所以，佛教教导我们放下“我执”，让我们自性圆满，不向外求。我们其实很难看到客观，而只是在主观世界里打转。我们很难理解，有的人就是那样，他就会那样去做、那样去说。但这不表明他对你没感情，没准，他对你怀有更深厚的感情，而是想

借相反的方式来锤炼你呢。

这本书其实也是我跟内在情感的对话。有不少老师帮助了我，比如中央音乐学院的高天教授，研究萨提亚家庭治疗的赵明老师，卡内基训练大中华地区负责人黑幼龙老师，对个体心理解剖犀利的武志红老师，以及情感畅销书作家曾子航，性学家李扁，作家陈彤，全息健康专家伏羲玉兰，等等。他们都参与了我的这些婚恋问题讨论，接受了我的采访，悉心地帮助我，回答了我的困惑。用心理学的方式来解析婚恋其实并不复杂，只要你找到了你的自性，发现自己一切俱足的神性与灵性，你就会有深层的自我满足感；且一旦你学会了更为正向有力量地看待外界事物的方法，你就会超越自己的困境，在每一件问题或者障碍背后发现人生的礼物，发现从负面向正面的转化。一念地狱，一念天堂，一切全在于你的“一念之间”。

当你明白了“不是风动，不是幡动，一切都是你的心在动”的道理，你就会了悟痛苦只是一件事情的一个面向，另一个面向也许就是幸福。也许你一直是身在福中不知福。

我写的这本婚恋书，也提供了面对不同问题的崭新解读，希望帮助你换一个角度思考问题，跨越困境，从一朵小花中看到世界，从一粒沙中看到天堂，亦从烦恼中看到菩提。而具备这种心理修复自愈能力的人一定会是一个爱自己，且充满强磁场的爱人。他更会懂得智慧地和你一起慢慢培育一段好的感情。他去掉了那些对对方的不合理期待，上帝的归上帝，恺撒的归恺撒，不急不躁，不偏不倚，和你一起奋斗，让沙漠也开出繁花。





本书三分之二的篇章是我和丈夫肖震宇共同完成的，我们的感情也在创作中得到了加深。感谢肖震宇博士的支持，让我们跨越荆棘的尽头，看到爱。

每本书的出版，都离不开众多幕后英雄的支持。本书从策划开始，就得到了张朝贵、钟翠芳、牛晓玲、牛领辉、王帅、张昀明、陈宇峰、王义龙、赵菁、张静娴、张玉雄、张燕等人的帮助，他们为本书的编写提供了大量宝贵的资料和建议，在此一一表示感谢。

郑莉

2013年6月19日

## ● 爱磁场修习第一步 了悟情感中的男女差异

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 亲密时钟之谜：女人快半拍，男人慢半拍 ..... | (3)  |
| 轻松度过关系怀疑期 .....          | (12) |
| 你触碰情感危险电了吗 .....         | (21) |
| 旧情人为何难忘 .....            | (30) |
| 慢养一个好婚姻 .....            | (36) |
| 牵手单亲的另一半 .....           | (51) |

## ● 爱磁场修习第二步 经受情商大考验

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 敢为爱痴狂 .....        | (63)  |
| 不被祝福的婚姻，你敢结吗 ..... | (79)  |
| 当老公不思进取时 .....     | (93)  |
| 为分手画一个圆满的句号 .....  | (108) |
| 新婚姻法带给女人什么 .....   | (124) |
| 已婚女人想恋爱 .....      | (140) |
| 管理你在家中的愤怒 .....    | (148) |



|                  |       |
|------------------|-------|
| 越亲近越嫉妒 .....     | (156) |
| 婚外情后的 AB 面 ..... | (165) |

## ● 爱磁场修习第三步 参悟名人情感得失

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| N 种婚姻最易破裂 .....               | (175) |
| 富豪婚配：既要实力女人，又要小鸟依人 .....      | (184) |
| 豪门婚变：隐性伤害到此为止 .....           | (194) |
| 跨国恋：差异之后要“淡定” .....           | (203) |
| 英国王妃凯特·米德尔顿：搞定多少婆家人才得幸福 ..... | (211) |
| 成功男人的情感型格 .....               | (223) |
| 完美的爱，不完美的爱人 .....             | (235) |



# 爱磁场修习 第一步

了悟情感中的男女差异



## 亲密时钟之谜：女人快半拍，男人慢半拍

在亲密中，女人喜欢说“快一点”，男人则喜欢说“慢慢来”。两种性别，对亲密时间的感知上却有着天壤之别。女人倾向于缩短时间，把亲密分摊在每时每刻；男人倾向于延长时间，用整块时间亲密，然后分开互不干扰。不要抱怨对方不懂你，从现在开始，调对你们的亲密时钟吧！

不知道你注意了没有，男人和女人对于时间的心理感知是不同的。女人喜欢说，看看，你已经很久没给我电话了。男人却说，我不是才打过吗（其实已经是一周前）？在感情中，很容易快速陷进去的也是女人。她们虽然和男人刚认识了一个月。心理上却好像认识了一年。尤其是有了亲密关系之后，女人就更容易黏着男人。而很多男人却慢热多了，往往都交往了一年的伴侣，他们却仍然显得距离感十足。要让男人对你敞开心扉，你们的关系非得延长到两三年之后，慢慢地，男人才会更靠近、信任并习惯你。

两性心理学家芭芭拉·安吉丽斯在对无数对伴侣进行研究之后发现，男女之间确实对于亲密时间的感知有着明显剪刀差。女人倾向于缩短时间，而男人则倾向于延长时间；男女对于亲密时

间的心理感知，有一个1：10的比例。女人感受到的10个小时，对男人来说差不多就是1个小时。所以，在亲密关系中，你得先调对亲密时钟，按照对方的心理时间设计爱的语言，才可以愉悦爱人的心。

### 案例 1:

#### 妻子记录时间，丈夫忘掉时间

**Anmmi 32岁 出版社编辑**

我发觉男人有时对于时间的概念很不敏感。很多次都是我先记得我们的相识纪念日、结婚纪念日、情人节等，我就像计时员一样，那是我细数快乐、标记爱的成长的方式。最开始恋爱时，他倒是记得我的生日，并悉心庆祝。但是结婚后，他就有些迟钝了。我总希望他能花时间陪我，期待他在一些纪念日会给我准备一些惊喜，但除非我提醒他，他很可能会忘掉。当然，这绝对不表示他不在乎我，他为了这个家，为了我付出了很多。他说，不时忘掉时间是他的减压方式。

### 案例 2:

#### 女人缩短时间，男人延长时间

**曦子 27岁 公司财会**

我和他总是处于两个频道。在我看来，时间不等人，如果你告诉我，我们一周后约会，那么我现在就要着急准备，希望把自

已调整到最棒。对我来说，一周就好像只有两三天。对我男朋友来说可不是这样，如果你对他说一周后见面，他可能会觉得有二十天那么长。他甚至在最后一刻还打电话来慢吞吞地确定：“咱们是今天见面吗？”就像只白痴大熊猫。

我们分开一个月，他电话不到两三个。我每次出差回家，看着他喜悦地来机场接我，我都不可思议，好家伙，这一个月，你都没怎么想起我，我还以为你死哪儿去了呢，原来你还是挂念着我啊！

### 案例 3:

#### 女人抢夺时间，男人需要时间

**大志 30 岁 已婚 科研人员**

她常常要我每分每秒都对她说好，喜欢占用我的时间。刚亲密一整天，她又期待下一次的浪漫；刚带她去了一个地方购物，她就琢磨下周去另一个地方；今年刚玩了一个地方，她就迫不及待希望明年带她去别的地方。对我来说，其实一年玩一个地方也有点多；等到退休了，钱多了，想怎么玩就怎么玩。她一想到退休，就觉得我太不浪漫。而我需要更多时间来做我自己的事，不能让她把我的时间掏空。

#### ♥ 女人说 ♥ 我和时间有个神秘约会

两性心理学家认为，女人对于爱的感觉常常和时间联系在一起。第一次爱上男人，女人记住他说的最有魅力的话竟然是“以



后我每年都要为你庆祝生日”。那个恋上的日子，某年某月某日，成了她心中爱的音符。

女人听过的最甜蜜的情话也和时间有关。电影《阿飞正传》里，阿飞第一次遇上苏丽珍，就让她看着墙上的表说，“1960年4月16号下午3点之前一分钟你和我在一起，因为你我会记住这一分钟。从现在开始我们就是一分钟的朋友。”而女主角却真的为此而一直都记住这个人。

女人和时间的神圣关系，原因可能来自于月经周期的影响。女人的心情随着月缺月圆的周期变化而变化。月经来潮前后，是她的发情期；而平时，她也如同波涛般暗涌着，随时开启情感细胞。女人的情感就像波浪，没有特别大的高低起落，只要可以，她随时都可以激发调动情绪；同时为了恋爱、怀孕、生子、家庭事务，数日子成为女人的日常习惯。男人则不同，男人的情感心理就像弹簧，他拉开了以后就会回收，需要一个缓冲调整期。而在缓冲期，他们倾向于忘掉时间，以此缓解压力。

跟女人相处的初期，如果你要取悦她，那么你就最好花时间来搞好和她在一起的质量。那些错过爱情的男人常常就是对时间太过迟钝，本来爱上的女人，却因为羞涩，缺少爱的表达，或者一出差就十天半个月人间蒸发。“女人是不能等的”，因为在心理学家看来，女人内心常常缩短时间，你认为是10天，她也可能认为你走了100天。因为爱，她生活在时间的错觉里，如果你不联络她，她就认为你不爱他，也许就跟了别人。

对于男人来说，如果你对女人说“现在想她”，比“我给你一辈子幸福”更让她感动，可能是因为女人确实是活在当下时空