

大众心理健康与幸福生活丛书

主编 侯大富 刘晓明 姜洪波



婚姻里

主编 朱宏博

你不知道的事

不论是新婚、离婚还是再婚，
人们的目只有一个，就是希望能够生活得更加幸福。

中国科学技术大学出版社

大众心理健康与幸福生活丛书

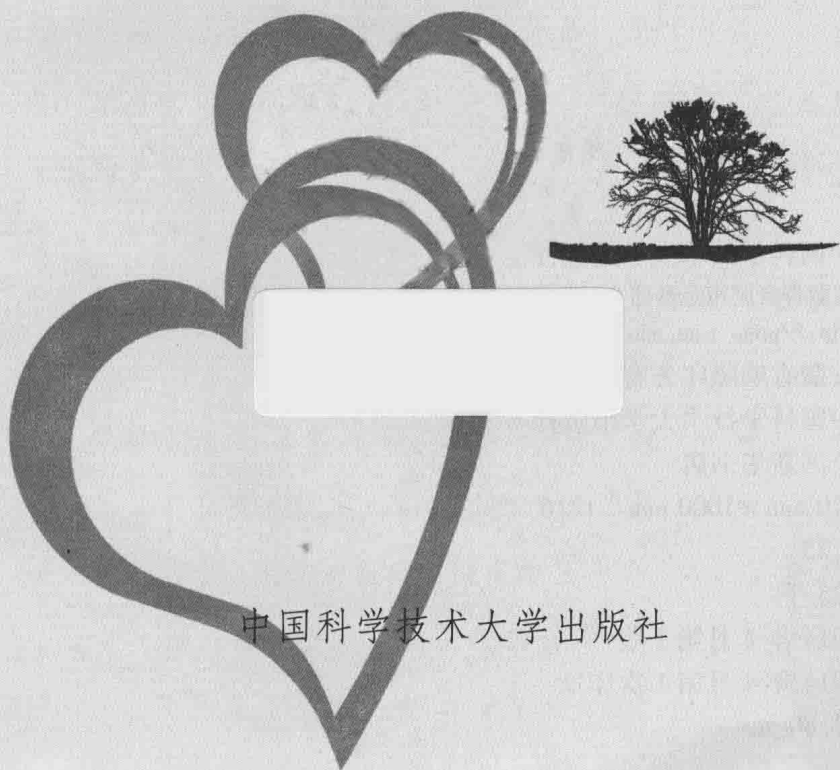
主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

婚姻里你不知道的事

主编 朱宏博

编委 于海艳 李 琳



中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻里你不知道的事/朱宏博主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,
2014.4

(大众心理健康与幸福生活丛书/侯大富,刘晓明,姜洪波主编)

ISBN 978-7-312-03218-9

I. 婚… II. 朱… III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 112717 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 安徽省瑞隆印务有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm × 1000 mm 1/16
印张 8.25
字数 123 千
版次 2014 年 4 月第 1 版
印次 2014 年 4 月第 1 次印刷
定价 12.80 元

大众心理健康与幸福生活丛书

编审委员会

主 任 隋殿军

副主任 侯明山

常务副主任 闫德胜 陈玉全

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 浩	王贺立	王海英	付 强	冯晓杭
朱宏博	刘 平	刘宇赤	刘晓明	闫 闯
闫德胜	孙铭铸	李冬梅	李嘉英	宋建铸
张 清	张天旭	张宇朋	陈玉全	林 吉
周振元	郑晓华	胡淑平	赵 波	侯 祥
侯大富	侯明山	姜东平	姜立纲	姜洪波
姚凤华	郭齐祥	戚 锋	盛晓堂	盖笑松
隋殿军				

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

编者的话

幸福是现代人共同追求的目标，不知从何时起，“你幸福吗”悄然成了现代社会的问候语。但如何才能拥有幸福？如何让幸福真正走入我们的生活？你可能会说，幸福来自于健康的身体，幸福来自于物质的满足，幸福来自于乐观的心态，幸福来自于家庭的和睦……没错，“健康”是一个人幸福的基础，健康又包含着身体健康、心理健康与社会健康。你也可能会说，幸福是一种乐观的情绪，幸福是自身潜能和创造性的展现，幸福就是做了一件让自己开心的事……但你是否知道，这也意味着幸福的核心是“心理健康”。心理健康不仅指没有心理疾病，心理健康也包括需要的满足、积极情绪、生活满意度、心理幸福感及社会和谐。

如何洞悉幸福的奥秘？如何让自己拥有幸福？请不要忘记你的伙伴——吉林省 12320 卫生热线。

说起 12320 卫生热线，你可能知道它建立的初衷：面向广大人民群众普及健康知识；开展卫生法律法规和政策信息咨询；引导公众科学就医；实施突发公共卫生事件舆情监测、分析与反馈；接受公众咨询、投诉和举报。但你是否知道，近年来它又开通了 12320-6 心理卫生热线？这条热线将为广

大人民群众的心理健康保驾护航，为家庭幸福和社会和谐解疑析难。

为系统、全面地提升公众的心理健康水平，将问题解疑与健康促进紧密结合起来，吉林省 12320 管理中心又组织国内心理健康教育专家编写了这套丛书。希望这套丛书能够帮助您维护心理健康、预防心理危机、促进家庭和谐、感受生活幸福！

编 者

2012 年 12 月

前言

食，色，性也。——告 子

哪个少男不多情？哪个少女不怀春？——歌 德

人对爱情的追求是一种基本的需求，就如同每个人都喜爱美食，都需要睡眠一样。从少女的第一次怀春，到走入婚姻的殿堂，再到不得不面对婚姻中的一道又一道坎儿，婚姻考验着爱情的承受能力，也考验着每个在婚姻中的人。有的情侣在婚前恩恩爱爱、甜甜蜜蜜，进入婚姻生活后，就不得不面对很多变化。当婚前的约会变成了婚后的家务活，烛光晚餐变成了油盐酱醋，甜言蜜语换成了鸡毛蒜皮的琐碎，浪漫一点一点耗尽，只剩下焦头烂额的现实生活时，你还能掌控住婚姻么？

20 世纪末曾流行过这样一句“调侃”的话，“今天，你离了么？”那时离婚对于夫妻来说还是一个不到万不得已绝不愿意提出的事情，所以那个时候国内的离婚率还是很低的。因为一旦戴上离婚的帽子，当事人的各种社会关系都有着不良的影响。如今，这句话不再具有幽默的意味，

因为如今的社会离婚率已经越来越高。其中，70后、80后中青年已经成为了离婚的主要人群。据一项在广州、上海进行的小样本调查显示，在70后、80后已婚人群中，离婚比例已将近一半。

不论是新婚、离婚还是再婚，人们的目的只有一个，就是希望能够生活得更加幸福。市面上关于婚恋生活的书不少，种类也是纷繁复杂。本书试图从一个新的视角出发，结合生活实际与专业指导，让婚姻中的人可以一边感悟自身存在的问题，一边体会如何能够做得更好，学会在平凡中感受幸福生活。

本书是为在婚恋中苦恼的中青年编写的，刚刚迈入婚姻殿堂的新婚夫妻、在婚姻生活及两性关系维持上存在困惑的小两口以及那些已经走到婚姻破裂边缘或者已经开始又一段婚姻的中年人都能在这本书中找到自己需要了解的内容。

本书用一个个活生生的生活实例，向读者讲述夫妻在婚恋生活中可能经历的事情，然后，从心理动力学、心理咨询学的专业角度，以通俗易懂的方式，分析故事中人物的心理形成原因、属于什么类型的心理困扰以及该如何解决这种困扰。每个例子都是与婚姻生活息息相关的，也许，

您看着看着就感觉到这件事似曾相识，自己好像就是故事中的主人公，自己也有过这样的困惑，不知道该向谁倾诉，不知道该怎么解决。也许，您就能在本书中找到解决问题的钥匙。

由于编者水平有限，书中难免出现错误，欢迎读者指正，不胜感谢。

编 者

2013 年 1 月

目录

编者的话 / i

>>>

前言 / iii

>>>

第一部分 缔造美妙婚姻 / 1 >>>

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 什么是“爱” | 23 幸福由自己做主 |
| 5 爱是需要学习的 | 26 男人与女人的需要有什么不同 |
| 8 爱人不能百分百 | 30 伴侣之间需要互动 |
| 11 闭上一只眼睛，忽略伴侣的缺点 | 33 为什么受伤的总是我 |
| 14 误解的根源 | 36 “信任”是爱情中最难的课题 |
| 17 了解对方爱的语言 | 39 儿童时期的心理情结能导致恋爱失败 |
| 20 不幸福的婚姻会“遗传”吗 | |

第二部分 维系婚姻幸福 / 42 >>>

- | | |
|-------------------|--------------|
| 42 悄悄溜走的甜蜜生活 | 55 跨越无性婚姻的危机 |
| 45 背包里滑落的安全套 | 60 想说爱你不容易 |
| 48 谁动了我的婚姻 | 63 女儿成了电灯泡 |
| 51 促进积极沟通，避免家庭冷暴力 | |

第三部分 排解婚姻压力 / 66 >>>

- | | |
|----------------------|---------------|
| 66 别让吵架伤感情 | 79 寡妇妈妈毁了我的婚姻 |
| 69 婚姻缺乏安全感的苦恼 | 81 面对伤残和死亡的威胁 |
| 72 夫妻不孕的痛苦 | 84 一条短信引发的风暴 |
| 74 夫妻间最常见的三边关系 | 87 五好丈夫居然背叛了我 |
| 77 两地分居，要警惕“周末抑郁综合征” | 90 你究竟有几个好妹妹 |
| | 93 婚外恋毁了我的家 |

第四部分 重建新生活 / 96 >>>

- | | |
|--------------------|------------------|
| 96 离婚前你必须考虑的 5 件事 | 106 再爱一次不容易 |
| 100 成功离婚需要双方努力 | 109 下一站，幸福 |
| 103 离婚不一定非得对孩子造成伤害 | 112 一样再婚两样情 |
| | 115 寻找另一段幸福婚姻的艰难 |

第一部分

缔造美妙婚姻



什么是“爱”



“这就是爱吗？我？爱她？”

有时，他（她）的一举一动会牵动你的心；有时，与他（她）的擦肩而过会让你心起涟漪；还有时，你会忽然间因为他（她）而心烦意乱……此时，一个想法油然而生：我，是不是爱上了他（她）？

浩浩是一个腼腆的男孩子，刚刚步入大学校园的他在图书馆的某一个角落发现了一个让他心动的女生，于是从那天起他就开始暗中默默地来图书馆等她的出现，遇到了，会开心，没有遇到，会失落一整天。所以，他觉得自己一定是爱上了这个女孩，可又感到自己并不是很了解这个女生，自己又不是很优秀，她会注意到自己么？于是，就这样一个学期过去了，一年过去了。浩浩却还是停留在自己的问题中：我真的很喜欢她，可是，她喜不喜欢我？我应该怎么样告诉她？我到底应该怎么办？

心理分析

哪个人的成长中没有这种痛苦呢？随着年龄的增长，学习生活环境不断变化，这时也会逐渐产生一种追求异性的需要。但很显然，浩浩内心的自卑已经将他彻底地紧锁起来了。他知道自己爱着一个女孩，但他从没有表达过，他也不是不想表达，很想，可他不敢。他还没有学会爱，尽管他认为自己爱着，爱得很深，却很痛苦。在生活中我们常常可以看到，有些人始终在爱着，在给予别人爱，但是，他所爱的人不一定接受并肯定他。而有些人，从生到死，一直在不断地索取爱，却从不去爱别人，孤独至死，爱他的人倒不一定舍弃他。所以在我们认识爱的时候，也应该要学会爱。

爱情，狭义上指情侣之间的爱，广义上还包括朋友之间的爱和亲人之间的爱。在爱的情感基础上，爱情在不同的文化中也发展出不同的特征。

人们一般地把爱情理解为男女之间的情爱，实际上人类之爱具有多方面的内容，有人把它分为血统爱、敬爱、抚爱、友爱、性爱五种。也衍生出许多近似性美好情感，如尊重、友谊、好感、赞赏、敬慕、陶醉、感激、自我牺牲等等，男女之爱与这些情感有区别，但又密切联系。爱情，是人类生活中一个十分特殊的心理现象。

休谟在《人生论》里说：“两性爱最值得我们注意，这种感情在它的最自然的状态下是由三种不同的印象或情感的结合而发生的，这三种情感就

是：1. 由美貌发生的愉快感觉；2. 肉体的生殖欲望；3. 浓厚的好感或善意。”

瓦西列夫在《情爱论》中曾说，情侣的快乐是一种复杂的感受：它总是既包括同性欲本能、感觉密切相关的最基本的情感，也包括同人的精神生活的审美、道德等高尚内容有关的那些情感。与此同时，尊重、友谊、好感、赞赏、敬慕、陶醉、眷恋、自我牺牲、纯洁、细腻等情感完全主宰着肉体接近感、皮肤敏感，主宰着本能的生理实现。高级的爱的情绪包含着低级的情绪，但使后者处于一定的从属地位。

应对建议

通过以上这些论述，我们可以从以下几个方面来理解爱情：

第一，爱情是男女之间以情欲为基础的纯洁而高尚的情感。爱情不能没有生理基础，男孩、女孩在进入青春期前，性发育还未开始，是谈不上什么爱情的。爱情的产生与生理上的冲动有一定的联系，恋人之间的身体接触能激起很大的愉悦感，爱情的理想发展总要以“合二而一”（肉体上与精神上的）而告终。

第二，爱情之所以动人心魄，之所以美好，主要不是由于情欲，而是由于这种精神之内容丰富。在两性之爱中，精神的内容越丰富，爱情的层次就越高，而且也越巩固。当然，情欲与精神内容不能割裂，如果两个人只有思想、爱好、兴趣、追求方面的一致，而没有情欲的吸引力，那么他们只是志同道合的好朋友；如果两个人只有情欲的吸引力，而没有思想、兴趣、追求方面的一致，那么“爱情”多半是短命的。

第三，人类具有多种爱，有许多近似性爱的美好情感，如尊重、友谊、好感、赞赏、敬慕、陶醉、感激、自我牺牲等等，男女之爱与这些情感有区别，但又密切联系。对相爱的男女来说，如果他们的爱情与这些情感是相排斥的，例如一方虽说“爱”另一方，但是却根本不尊重、不赞赏另一方，那么就不能称为真爱。

第四，爱情之所以高尚而伟大，还因其能为所爱的人做出任何牺牲。爱不是占有，而是奉献。正如车尔尼雪夫斯基所说：“爱一个人意味着什么

呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他能够更幸福而去做需要做的一切，并从这当中得到快乐。”

心灵寄语

如果你爱一个人，先要使自己现在或将来百分之百值得他爱，至于他爱不爱你，那是他的事，你可以如此希望，但不必勉强去追求。

爱情的第二个关键词就是“沟通”。



爱是需要学习的

“相爱没有那么容易，每个人都有他的脾气……”



天底下的事情，一个人做简单，自己说了就算；三个人、四个人、很多人做也简单。单单是两个人的事就麻烦，难以分辨对和错，因为规则经常会改变，爱情就是这样。它不是想象中的那么风花雪月，不能不食人间烟火。很多人不知道爱情是什么。

天然与娜娜本是一对贴心的恋人，但对如何接待即将来访的天然妈妈，他们商量了很久。原因不用说，自然是因为在这样的恋爱关系下，身为女友的娜娜要如何表现，毕竟这是一次近距离的接触，而且时间长达两个礼拜。一方面，他们相信这将对将来两个人是否能走到一起产生重大影响；另一方面，天然是否能平衡好两边，对他来说也是一个不小的难题。但是由于一个小的口角，在天然妈妈来了之后的第二天，天然与娜娜的感情就出现了大问题，两人冷战而缺乏互动，形成了两边都在孤军奋战的局面。这样的局面给了双方前所未有的压力，使他们的感情走到了近乎破裂的地步。好在得到娜娜妈妈的远程救助才得以缓解，最主要的还是他们面对这份来之不易的爱情，各自做出了让步，这才让之后的互动更加充满意义。

心理分析

本案例中的情侣在两人独立的世界中，可以做到互相忍让、宽容，可是当新的事物走入他们的生活时，不同的处事方法以及思考角度便会激发或大或小的摩擦。可是即便是夫妻之间、儿女和父母之间、朋友之间也不可能有百分之百相同的价值观。因此要学会“求同存异”，凡是“存异”的东西要淡化它、不要去说它、不要去想它、不要去在意它、不要去计较它；凡是相同的部分要提倡它、赞扬它、推广它，唯有这样，一个家庭才能够白头到老，幸福美满。

爱情说得简单一些，就是人与人之间的相处，如果你愿意拥有幸福的家庭，那么你就要学会宽容他人、包容他人、谅解他人。人们常常以自己的价值观作为标准，来衡量他人有没有错，一旦发现与自己的价值观相违背的时候，他们就认为是错的，一旦发现与自己的价值观相同，就认为是对的。可如果你的价值观有错误，那你衡量他人对和错的标准本身就出错了，因此不要用自己的价值观去衡量他人是错还是对，人与人之间要达到完全相同的价值观、伦理观、世界观是不可能的。因此，当一个人的世界变成二人世界时，就应该学习如何站在他人的立场看待问题，爱情需要磨合、学习，这样幸福才能更加长久。

应对建议

通过这个案例我们可以看出，爱情的第一个关键词就是“互动”。

爱情需要保鲜，陈酿的酒虽然香甜，但也容易让人迷失，时间会冲刷掉情侣之间的新鲜感与神秘感，双方的互动则会相应地减少，各自享受各自的生活圈，这也是恋爱以及婚姻生活的痼疾之一。两个人在一起，口角是难免的，如何不让这样的小口角酿成大冲突，完全取决于两个人的互动。我们既然了解彼此，爱着彼此，就不要勉强对方去顺着自己的思路走，按着自己的意愿改。不要试着去改变对方，对待对方的缺点要包容。但是这并不代表双方可以随心所欲地按自己的意愿来，我们也要学会改变自己去迎合对方，这就是感情上的互动。