



# 恋爱时不折腾， 结婚后不动摇

爱是需要学习一生的能力  
学会爱，系牢情感安全带



曾子航·著



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

# 恋爱时不折腾， 结婚后不动摇

爱是需要学习一生的能力  
学会爱，系牢情感安全带

曾子航·著

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

**图书在版编目 (CIP)数据**

恋爱时不折腾, 结婚后不动摇 / 曾子航著. —北京: 中信出版社, 2011.9  
ISBN 978-7-5086-2969-8

I. 恋… II. 曾… III. 成功心理—女性读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 159688 号

**恋爱时不折腾, 结婚后不动摇**

LIANAI SHI BUZHETENG, JIEHUN HOU BUDONGYAO

---

**作 者:** 曾子航

**策划推广:** 中信出版社 (China CITIC Press)

**出版发行:** 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座8-10层 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

**承 印 者:** 北京通州皇家印刷厂

**开 本:** 880mm×1230mm 1/32      **印 张:** 10.5      **字 数:** 180 千字

**版 次:** 2011 年 9 月第 1 版      **印 次:** 2011 年 9 月第 1 次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-5086-2969-8/G·728

**定 价:** 29.80 元

---

**版权所有 · 侵权必究**

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010—84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

412... 香港小夫妻欲改換國籍 三

413... 又會作出什麼舉 三

414... 原來巨富談話，原來如此討喜不，論何式 三

415... “新視聽” 自製新片——社會情願已變 三

416... 沈素女大婚當選新季聯誼人此个一舉雙得 三

。为什么如此之多的“三高女性”自觉选择了充当“齐天大剩”？为什么现在非常火爆的相亲节目中的男人和女人都很优秀，却少人牵手、孤单离场？为什么男人女人越来越像两条平行线，彼此倾慕却无法交集？或者即便相交，结成眷属，却只是构成了一个大大的“X”，开始于误会，终结于错误，渐行渐远，无可奈何地忍受孤独？

417... 復星應心善自前野無，無礙不，翻社不獲封開使 三

418... 拒絕很人民開對古奇游樂會總，人又的自自才 三

419... 武打四自獨社會懸想，應想可自自的人个一 三

420... 梁少尉一何能激楚，到何有博雅廣選申高主而自舞坐 三

421... 國展新片門聚聯會 三

422... 自年春編委主 三



## 序 言：**谁在操纵我们一生的幸福？**

- ❶ 谁让我们的爱无能为力？ ...001
- ❷ 爱是童年送给我们的最好的礼物 ...005
- ❸ 如果一个人在爱情或婚姻中屡遭挫折，他要从童年潜意识中寻找原因 ...010
- ❹ “文化潜意识”和“童年潜意识”是开启我们一生幸福的两大密码 ...014

## 第一章 **“文化潜意识”深深影响了中国男人的情爱心理**

### 一 **婆媳关系实际上折射出的是母子关系 ...019**

- ❶ “百善孝为先”：中国人的代际关系是以下一代对上一代的孝顺为核心的 ...019
- ❷ 父子疏远、母子亲密是中国男人普遍的代际关系 ...024
- ❸ 夹在婆婆和媳妇之间的“三明治丈夫”都是精神上没有断奶的男孩 ...028

④ 母子关系超过夫妻关系是家庭矛盾的根源 ...031

## 二 中国的男人普遍缺少“青春期” ...037

① “奶嘴男”、“僵尸男”为何频频出现在一些电视相亲节目中? ...037

② 中国传统文化带有很强的“身体化”倾向 ...041

③ 无论一个男人年龄多大,中国的父母总喜欢用儿童的标准来看待他 ...046

④ “万恶淫为首”:中国的传统文化对性是最不宽容的 ...048

⑤ 在父母面前过于听话的男孩子,会出现三种可怕的后果 ...052

## 三 婚姻中可怕的“情感失语症” ...057

① 中国传统的夫妻为何大都“相敬如宾”? ...057

② 太过浓烈的感情跟我们传统的中庸之道不符? ...061

③ 不会恋爱、不懂浪漫、不解风情为何成了中国男人的通病? ...064

## 四 男人的处女情结和恋母情结其实是一回事 ...069

① 处女情结绝不仅仅是想娶个处女做老婆这么简单 ...069

② 在家里男人要女人守节,跟在朝中皇帝让臣下尽忠是彼此对应的 ...071

③ “老牛吃嫩草”其实是男人不太自信的一种表现 ...073

④ 男人最想娶的女人是公主,最不想娶的女人是女王 ...080

## 第二章 “童年潜意识”是我们在跟父母的关系中逐步形成的

### 一 一个人对自我的最初认识，来自他的母亲 ... 085

- ① 我们所有的人际关系和亲密关系，都能在跟母亲的最初关系中找到答案 ... 085
- ② 跟母亲不同的依恋类型决定了孩子的不同人格特征 ... 089
- ③ 母亲是我们来到茫茫人海之中看到的第一个安全岛 ... 094
- ④ 母爱是一面镜子，让我们看到了最初的自己 ... 097
- ⑤ 母爱好似一杯水，让我们的身心不再饥渴 ... 099

### 二 中国男人越来越柔弱跟父爱的整体“缺失”有关 ... 102

- ① 父亲要么太过严厉，要么总不在家，构成了我们对父亲的总体印象 ... 102
- ② 如今的男孩子大多生活在一个父爱缺失的“女儿国”里 ... 106
- ③ 一个男孩要成为真正的男人必须首先修复与父亲的关系 ... 110
- ④ 父亲是构筑我们人生观和世界观的第一人 ... 115

### 三 每个人心中都有一个“内在的父母”和“内在的小孩” ... 121

- ① 每个人都有一个人“内在的关系模式”，那是在跟父母长期的相处中逐步形成的 ... 121
- ② 一个人的人际关系、亲密关系或多或少是他“内在关系模式”的一种投射 ... 126

③ 我们身边不乏“希特勒人格”的人 ... 130

④ 要想改变糟糕的“内在的关系模式”，就要学会爱，而不是保存恨 ... 133

#### 四 懦弱的丈夫大多是被强悍的母亲培养出来的 ... 138

① 我们的性格总是有意无意地模仿和承袭我们的同性父母 ... 138

② 男孩过于屈从母亲，就会导致女性化倾向 ... 144

③ 在强悍的母亲面前，女儿选择无条件认同，儿子则会无条件逃避 ... 147

④ 母亲越嘲笑和否认父亲，儿子反倒会越向被边缘化的父亲看齐 ... 150

#### 五 我们选择伴侣，其实就是选择我们心目中理想的父母形象 ... 154

① 每个人或多或少都有一些恋母（恋父）情结 ... 154

② 我们对现实的父母越不满意，就越会对理想的父母满怀憧憬 ... 160

③ 只有获得父母足够的爱，现实父母和理想父母的形象才会合二为一 ... 163

### 第三章 家庭和成长对我们人格的潜在影响

一 不健全的家庭走出的一定是人格不健全的孩子 ... 171

① 我们成长过程中的家庭经验形成我们心理的整个深层结构 ... 171



- ② 健康家庭最重要的是和谐 ... 174
- ③ 准许合理的冲突是健康家庭的重要标签 ... 177
- ④ 如果在原生家庭跟父母的关系未处理好，一定会把这种缺憾带到新家庭中 ... 179

## 二 我们总是在不自觉中“复制”父母的家庭模式 ... 188

- ① 人格的不完整、家庭的不健全，某种程度上具有代代相传的“光荣传统” ... 188
- ② 一个整天听着自己父亲“坏话”的孩子，心灵将会被污染 ... 196
- ③ 在某件事情上过于执著的人，其实是在自我中彻底迷失的人 ... 200
- ④ 与其期待别人救你，不如首先学会自救 ... 203

## 三 心理未曾充分成长的人会在婚姻中寻找另一个“爸妈” ... 206

- ① 心理未曾充分成长的人都是长着大人身躯的孩子 ... 206
- ② 一个人从生到死，要经历八个心智成长的阶段 ... 208
- ③ 一个人越是被无情地遗弃过，他对家庭的依恋就越强烈 ... 212

## 四 父母培养孩子，最重要的是给孩子足够的爱与尊重 ... 218

- ① 我们的一生实际上就是不断得到爱，又不断分离的一生 ... 218
- ② 自我实现是人生最重要的一种选择，它不以任何人的意志为转移 ... 224

- ③ “被父母意志绑架的孩子” 有时候会干出一些匪夷所思的事 ... 228
- ④ 父母要学会给孩子培养“自主意识”，而不是总在灌输“强迫意识” ... 233

## 第四章 一个人自我价值的高低将决定他的幸福指数

### 一 自我价值是我们给自己的幸福大厦建造的第一块砖 ... 239

- ① 自我价值不足的人会导致心理地震 ... 239
- ② 一个人自我价值的形成来自出生以后的最初三年 ... 246
- ③ 我们的自我价值越高，在两性关系中越倾向于给予，而不是索取 ... 248

### 二 盲目跟他人攀比是导致一个人自卑的根源 ... 256

- ① “门不当户不对”的悲剧大多是弱势一方的自卑心理造成的 ... 256
- ② 人的自卑往往在跟他人的比较中被放大了 ... 262
- ③ “过度补偿”有时候并不能消除内心真正的自卑 ... 265
- ④ 有时候一个人过分炫耀某一点，那正是他最自卑的那一点 ... 269

### 三 爱的能力需要从小培养 ... 274

- ① 爱的五种含义 ... 274
- ② 爱的能力不是与生俱来的，而是后天习来的 ... 279
- ③ 爱与恨都会产生一种特殊的“蝴蝶效应” ... 284

### 四 自爱是一个女人获得美满爱情的先决条件 ... 289

- ① 对一个女人来说，寻找他爱是第二步，找到自爱是第一步 ... 289
- ② 在丈夫和儿女面前爱到“忘我”的女人通常是不懂得爱自己的女人 ... 291
- ③ 一个不懂得爱自己的人，爱情和婚姻必然千疮百孔 ... 296
- ④ 自爱的第一步就是让自己的心平静下来 ... 298

### 五 如何做到不折腾、不动摇？强悍的自信心很重要 ... 307

- ① 不自信的女人，总会被稀奇古怪的男人所吸引 ... 307
- ② 一个人的自信心越强，就越会珍视自己的行为 ... 310
- ③ 当我们在生活中屡遭挫折的时候，梦想如同一根火柴，会帮我们点亮光明 ... 312

### 主要参考书目 ... 324



## 谁在操纵我们一生的幸福？

### ① 谁让我们的爱无能为力？

在风靡一时的魔幻巨著《哈利·波特》中，平凡的小孩子哈利·波特，仅仅因为母亲临终前在他额头上留下的一吻，就拥有了独一无二、举世无双的超能力：爱。

爱，让他有勇气对抗威力无比、令善良的巫师和人类闻风丧胆的伏地魔。

在科幻电影《骇客帝国》中，救世主尼奥迷失在电脑制造的母体空间中，濒临死亡，也是他的爱人崔尼蒂在真实世界中的一吻，让救世主尼奥从死亡中复活。

这不仅仅是传说，在真实的世界中，有人用数十年如一日的呼唤，唤醒了沉睡多年、已经成为植物人的爱人。

爱，发自世界上最柔软的心灵，却是世界上最强大的武器。

可是，这武器在现代社会中，却有点儿像段誉手中的六脉神剑，时灵时不灵，想让它来时，它偏不来，没想让它来时，它却用它无处发泄的威力，伤害我们自己的心。

我们的爱，到底出了什么问题？

不久前，一家大型婚恋网站公布了《2010~2011年中国男女婚恋观调查报告粉皮书》，洋洋洒洒长达5万字，对过去一年国人在婚恋、择偶方面的心态和价值变化进行了一次综合评估，报告中提到：越来越多的学历高、层次高、收入高的“三高女性”难以找到如意郎君，很多电视相亲节目在收获了高收视率的同时，却并未撮合出太多令人满意的情侣，还有层出不穷的婚外恋、居高不下的离婚率也让我们禁不住扼腕叹息——

为什么如此之多的“三高女性”自觉选择了充当“齐天大剩”？为什么来相亲的男人和女人都很优秀，却少人牵手、孤单离场？为什么男人女人越来越像两条平行线，彼此倾慕却无法交集？或者即便相交，结成眷属，却只是构成了一个大大的“×”，开始于误会，终结于错误，渐行渐远，无可奈何地忍受孤独？

有人说，这是因为他们患了“爱无能”症。

“爱无能”是近年在网络上、在都市白领中非常流行的一个词汇，那么，究竟什么是“爱无能”呢？“爱无能”的典型症状又有哪些呢？

这些在爱中痛苦的人们，让我想起了古希腊神话中一个著名的形象，一位经典的“爱无能”症患者：独眼巨人波吕斐摩斯。

在希腊神话中，著名的独眼巨人波吕斐摩斯是“忧伤”和

“孤独”的象征。他曾经自作多情，爱上了海神之子的女儿加拉蒂。每天，这个有点儿像雨果笔下的加西莫多模样的丑八怪，总爱悄悄躲在林子里，窥视那位“皮肤像奶一样白”的美丽姑娘。可是，巨人的梦破灭了，他的梦中情人喜欢上了一名无忧无虑的牧羊少年。巨大的失望之下，波吕斐摩斯号啕大哭，独自一人跑到荒芜的伊萨卡岛，面对茫茫大海和无尽苍穹独自吞下失恋的苦果，在孤寂和痛苦中，一个伟大的具有建设天赋的巨人族，变得越来越生猛残暴，没有救赎，没有解脱，他成了食人族。

特洛伊战争结束之后，希腊智者奥德修斯率领兄弟们踏上了漫漫十年的还乡路。途经伊萨卡岛时，他和他的同伴们被独眼巨人抓住，聪明的奥德修斯欺骗巨人，说自己的名字叫“没人”，还设计戳瞎了巨人的独眼。当巨人痛苦地在地上哭号翻滚的时候，同伴们跑来营救，问是谁伤害了他。独眼巨人大喊：“‘没人’伤害我！‘没人’伤害我！”同伴们嘲笑他：“没人伤害你，你还喊什么？”

独眼巨人波吕斐摩斯于是陷入了更深的孤独和痛苦中：在因爱而忍受的悲伤之外，还有因伤痛而导致的彻底的迷失和盲目。

每当我想到这个故事，每当我听到更多的相识或不相识的朋友们跟我倾诉他们的情感经历，我都会悚然而惊，原来，这才是“爱无能”的根源：不圆满的爱曾伤害我们，使我们忧伤甚至暴戾；更可怕的是，不圆满的爱，还会使我们盲目而且迷失；最痛苦的是，我们往往并不知道是谁在伤害我们和我们的爱，大多数的朋友在表述自己挫折的情感经历的时候，都感到非常困惑，就

像独眼巨人波吕斐摩斯，他们不知道什么在伤害他们，是什么使他们痛苦。

“没人伤害我！”

“没人伤害我！”

波吕斐摩斯的哭号、迷失和盲目，活脱脱地预示了现代人的精神困境。

在我的这本书中，我想做一个大胆的尝试，我想帮助那些跟独眼巨人波吕斐摩斯一样，在痛苦和孤独中煎熬迷失的现代人，掀开“没人”的面纱、拆穿“没人”的诡计，让我们知道，到底是谁在伤害我们和我们的爱？是谁操纵了我们一生的幸福？又是谁使我们的爱无能为力？

这本书是我的情感系列图书的第三部，在我的前两本书《男人是野生动物，女人是筑巢动物》和《女人不“狠”，地位不稳》中，我尝试破译男女两性密码，希望帮助渴望爱或者在爱中迷失的朋友解读生命中的另一半。

《女人不“狠”，地位不稳》出版上市以后，我收到了很多热心读者的来信。在书中，我揭示出男人最爱的不是美女，不是淑女，而是一种思想上深藏不露，性格上捉摸不透，行动上飘忽不定的女人，我把这种女人称为“三不女人”。我认为只有这种女人才能在通往幸福的道路上无往而不胜。有很多读者朋友觉得我在书中提出的“三不女人”的观点很新鲜，也很实用，改变了她们对待爱情、婚姻，特别是对待男人的态度。但是也有一些女性读者跟我坦言：“‘三不女人’是很好，很完美，对男人也会保

持一种永恒的吸引力，但是我做不到。”为此，我专门回信问过一些读者缘由，她们的回答如出一辙：“因为你在书中举的无数鲜活的案例告诉我们，‘三不女人’首先要自信，在男人面前拿得起放得下。而我偏偏没那份自信，我总是怕失去他，怕失去这份爱，所以我无法像你提到的‘三不女人’那样潇洒自如”。这实际上是涉及到了另外一个问题：当我们感受到幸福即将来临时，我们该如何把握住？“三不女人”可以在弹指一挥间，把幸福握到手中，而一些不自信的男人和女人，或者对幸福从来不敢抱任何奢望的人则无能为力，听任幸福从自己的指尖溜走。为什么会这样呢？这其实也是一种“爱无能”的表现：想去爱，但却又无能为力。

## ② 爱是童年送给我们的最好的礼物

爱的能力从何而来？在这本书中，我尝试揭示影响爱的能力的几个重要因素。

很重要的一点：爱的潜能来自我们的童年经历，我们最初是从父母或者最亲的长辈那里获取爱的源泉。爱，是童年送给我们的最好的礼物。

国内外心理学家普遍承认，一个人的童年以及他从小成长的家庭环境，以及父母的教养方式会构成他的童年潜意识，这种潜意识一旦逐步形成、固定下来，将会对他的性格、人格、择偶观、人际关系、感情模式，乃至对待恋爱、婚姻、家庭的态度形



成深远的影响。换句话说，一个女人喜欢什么样的男人，一个男人会娶什么样的老婆，他们恋爱也好，结婚也罢，他们将来如何抚育子女，都跟他们的童年息息相关。

我们常说性格决定命运，那么性格又是怎么形成的呢？我不否认一个人的性格有一些先天的因素，但他的童年经历绝对是打造他性格的最重要的条件。哪怕这种童年的经历已经过去，也会变成一种潜意识隐藏在他的内心深处，无所不在，潜移默化。如果他的童年是幸福的，那么他的童年潜意识也是一片阳光，如果他的童年有阴影或者存在太多不愉快的经历，那么他的童年潜意识也一定是乌云密布的。每当他跟恋人、配偶出现争执或面临择偶、结婚的关键时刻，他的童年潜意识就会像半路杀出的程咬金一样猛然闪现，成为二人世界的拦路虎，也给彼此造成莫名的伤害和痛苦。

比如说，一位母亲由于莫名的烦躁，对孩子的不上进感到焦虑，经常指责孩子，并对孩子说：“你瞎了吗？这样的东西都看不见？”或者“你聋了吗，我讲的话你都听不进去？”做母亲的也许估计不到，她这种指责会像一只看不见的蚊子，钻进孩子的潜意识当中，可以预见的是：这个孩子将来在他的视觉或听觉方面肯定会有心理障碍，或者是听不清充足的音色，或者是看不全充足的颜色。这就是童年潜意识影响下的后果。总之，父母不经意说出的一些话甚至口头禅，都会对孩子的童年潜意识产生不可估量的影响。

说了半天童年潜意识，也许有人会忍不住对潜意识产生很多