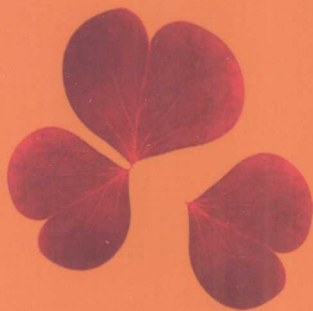




Zouchu Hunyin de Kunjing

走出婚姻的困境

解决千万人婚姻困扰的心理医生

小鱼 著

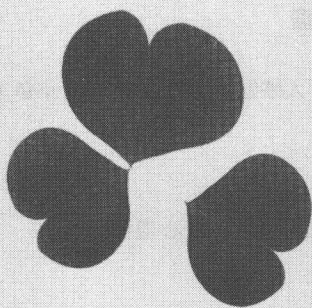


YZLI0890122194

离婚前的矛盾和战争，离婚后的痛苦和孤独，无时无刻不在侵扰着
离婚人士的心理健康和正常生活。离婚人士正在被动地
经历着婚姻和情感的变化和考验。

我该离婚吗？
离婚前后的日子到底该怎么过？

 中国人民大学出版社



Zouchu Hunyin de Kunjing

走出婚姻的困境

解决千万人婚姻困扰的心理医生

小鱼 著



YZLI0890122194

中国人民大学出版社
• 北京 •



图书在版编目 (CIP) 数据

走出婚姻的困境：解决千万人婚姻困扰的心理医生/ 小鱼著. —北京：中国人民大学出版社，2011.9

ISBN 978-7-300-14430-6

I. ①走… II. ①小… III. ①离婚-社会心理学
国 IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 197710 号

走出婚姻的困境

小 鱼 著

Zouchu Hunyin De Kunjing

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京鑫丰华彩印有限公司		
规 格	170 mm × 240 mm 16 开本	版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 张	14.75 插页 1	印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷
字 数	191 000	定 价	35.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

小鱼致读者：

一个偶然——四年以前，我因为偶然在网上发了一个关于情感和婚姻的帖子，开始接触这样一个群体——他们中有些人离了婚，多多少少有一些因为离婚而产生的烦恼和疑惑；有些人正处在离婚的边缘，感觉痛苦、挣扎或者绝望；有些人的婚姻中出现了一些问题，他们困扰、迷茫，不知所措。这是一个对婚姻和情感有困惑的群体。这些朋友对婚姻和情感都有着真诚的追求和向往，但是现实的残酷和捉弄，使他们前行的脚步踟蹰而沉重。

一个机会——感谢这些朋友的信任，他们通过各种途径与我联系，和我探讨婚姻中的问题、情感中的困惑，使我积累了很多经验和真实案例，再加上中国人民大学出版社、墨玉香文化公司和文化界朋友的帮助，也就有了这本书。

一个希望——我无法期望每个人都不再遇到婚姻和情感方面的困扰，也无法期望所有婚姻和情感的具体问题都可以在这本书中找到答案。但我希望你在读了这本书之后，发现它可以让你以全新的视角去审视婚姻和情感，可以让你以更理智的方式去看待和解决婚姻中的问题。我希望，这是一本既能安慰你的心灵、也能够真正给你带来帮助的好书。

你的朋友 小鱼

Part 1 婚姻出现裂痕怎么办/001

婚姻出现裂痕的标志/003

婚姻出现裂痕的原因/004

婚姻的裂痕如何弥补/009

Part 2 在婚姻里，你想要什么/019

从两个层面去思考自己在婚姻里需要什么/021

成功婚姻的基础是找适合自己的人结婚/023

遇到以下情况，需要慎重考虑结婚/025

Part 3 要不要继续残缺的婚姻/033

为什么要自己做决定/035

婚姻中常见的引发离婚的原因/038

Part 4 选择离婚，需要顾及周围人的感受吗/051

以下情况下，应该考虑尽快离婚/053

什么样的来自第三方的建议有助于你做出明智的决定/056

Part 5 离婚对于孩子意味着什么/067

如何能保证离婚后孩子健康成长/068

Part 6 惩罚有过错的他（她），你快乐吗/081

惩罚和报复有过错的对方有什么利弊/082

Part 7 面对出轨，是忍受还是反抗/095

关于婚外情的一些错误认识/098

婚外情的危害/102



面对婚外情，该怎么办/103

Part 8 向家庭暴力说“不” /115

家庭暴力无处不在/116

家庭暴力的最大受害者是女人/117

有暴力倾向的人无法改变自己的恶习/117

外界干预家庭暴力所遇到的困难/118

遇到家庭暴力怎么办/119

长期忍受家庭暴力后患无穷/120

冷暴力一样伤人/122

Part 9 离婚，你准备好了吗/125

离婚应该是理智的决定/126

不要对离婚期望太高，它只能起到止损作用，无法帮你挽回损失/127

有助于决定是否应该离婚的方法——将离婚和不离婚的利弊列表/129

离婚之前需要做的准备工作/130

Part 10 离了婚还能做朋友吗/137

有孩子的夫妻离婚后，为了孩子的健康成长应该保持联系/138

没有孩子的夫妻离婚后，应该尽量避免联系，更不要做朋友/139

Part 11 复婚，有希望幸福吗/145

选择复婚的主要原因/146

复婚之后，生活还是以前的样子，想维持婚姻就要学会宽容/147

要求过高是复婚失败的主要原因/148

应该在复婚之前考虑清楚几个重要问题/149

绝不要考虑复婚的情况/149

Part 12 离婚后，伤痛的感觉何时能消除/153

离婚后的调整期有多长/154

怎样做，才能使离婚带来的伤痛尽快消除/155

别人会怎样看待你的离婚/159

不要奢望自己完全从离婚的阴影中走出来/160

Part 13 如何重新建立自信/163

离婚后为什么会怀疑自己是不是不够好/165
如何找回自信/167

Part 14 怎样安排好一个人的生活/179

离婚也需要磨合/180
需要时间去忘记/181
需要预知和适应离婚带来的生活的改变/182
怎样安排好一个人的生活/183
给家人过多照顾，忽略自身需求有什么坏处/188
单亲父母需要面对更多考验/189

Part 15 如何面对人际关系的变化/193

勇敢面对离婚后的变化/194
离婚后人际关系方面的难点问题/195

Part 16 还能再找到好男人（好女人）吗/201

永远记住一句话：天涯何处无芳草/202
不要为一个伤害过自己的人放弃一生的幸福/203
是否能再找到好男人（好女人）不应该成为衡量离婚与否的标准/203
离婚前做好最坏的打算/204
你打算和好男人（好女人）过什么样的生活/204
不要怀疑，好男人（好女人）一直存在/205
用最佳状态等待好男人（好女人）的到来/206

Part 17 离婚后会比现在快乐吗/213

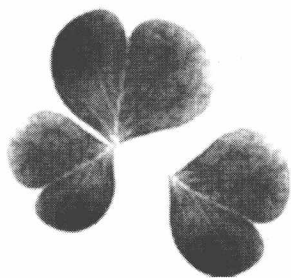
快乐是什么 / /215
快乐并不绝对，无论环境如何，心态良好的人总能快乐/215
离婚后怎样才能快乐/216

结语：人生的感悟/223

案例说明/224

Part 1

婚姻出现裂痕怎么办





Part 1

婚姻出现裂痕怎么办

你不是公主，他也不是王子。结婚以后，没有人能保证两个人可以“从此过上幸福的生活”。我们所看到的真实情况是，步入婚姻之后，两个人的情感会出现一些细微的变化。其中有些变化对于婚姻有积极的影响，比如，一改过去“月光族”的消费习惯，开始为了小家庭的建设而努力工作、勤俭持家；比如，对于家庭更具责任感，承担更多，特别是有了孩子之后。这些积极的变化，会使两个人的感情更加牢固，走入一个更高的境界——爱情+亲情。

可是，也有的情感变化，非但没有给婚姻带来益处，反而给婚姻埋下了隐患。

也许你和我有着同样的感受——生活并非多姿多彩，在绝大多数日子里，我们每天重复着相同的事情，面对着相同的人，说着同样的话，回复着相似内容的邮件。在这样的生活里，我们渐渐失去思考的能力，或者说，已经懒得去思考，究竟什么是我们应该做的，什么是不应该做的？驱使我们去说去做的，仅仅是“习惯”而已。

对于婚姻，我们也是这样。总是因为同样的事情沮丧、烦恼、争



吵、伤心，总是用同样的方式去解决矛盾。他总是做那些你厌恶的事情，你总是用他最反感的词语对他冷嘲热讽。没有人去思考好不好、对不对，也不去思考这样下去会有什么样的后果。直到有一天，你突然发现，原来已经有一条深深的裂痕，横亘在两个人之间，婚姻变得岌岌可危。如果你发现你或者你的丈夫（妻子）有下面这些变化，那可就要警觉了，这说明你们之间的关系出现了一定程度的问题，千万不能掉以轻心！

婚姻出现裂痕的标志

回忆一下，你们的生活中是否已经发生了以下现象——

下了班不再急着回家，而是希望加班、有朋友约你出去吃饭；你开始对他（她）的话听而不闻，心情不再随着他（她）的喜怒哀乐而变化；有冲突的时候，你想说什么就脱口而出，甚至专挑让对方伤心生气的话说，不会考虑后果，他（她）的眼泪也不再会让你心疼，而只会招来你的厌恶；多数时候你觉得和对方无话可说，偶尔想说点什么，又觉得对方根本无法和你交流；当对方伤心、难过或者生病的时候，你不再感到心疼；对方无论说什么、做什么都不能让你满意，并且对对方做过的错事总是耿耿于怀；你不再信任对方，对于对方的言行总是要打上个问号，也不再感觉对方能够给你带来安全感和归属感。

这些现象，都说明你们的婚姻已经出现了裂痕。以上现象出现得越多、频率越高，说明你们之间的问题越严重。如果你不希望走到离婚的地步，真的是时候认真思考一下了！

有一对年轻的80后夫妻，分别这样和我诉说他们之间的状况。女的说：“他要么不回家，回到家就是抽烟、看电视。孩子那么小，家务活一大堆，他从来都是不管不问。他还总换工作，干什么都没有长性，让我一点安全感都没有。”而男的这样说：“像我们这样从学校出来没有



几年，家里也没什么背景的人，总要建立点社会关系。可是我有应酬出去吃个饭，回家就要看她的脸色。看她总是吊着个脸，即使我知道家里有什么活，也不想干了。不过我也知道她一下班以后在家里还要忙来忙去，挺辛苦的，但是我提出让我妈妈来帮着看孩子，她又不同意。工作我是换得比较勤，但那是因为我想要找到一个更适合自己的工作环境，那样才能在事业上有所发展。”



究竟是谁的错？

能看得出，几乎每个人都认为是对方做得不够好，而自己是无辜受累的那个。他不够体贴；她不够温柔。他总是在外面应酬；她结了婚还追求浪漫。他有很多坏毛病，总是不洗脚就睡觉；她每次出门前都磨磨蹭蹭，我要等一个小时。他挣钱太少，害得我付贷款，一到孩子交托抚养费的日子就担心；她仗着工资比我高，在朋友面前不给我面子；他从来不做家务；无论我为家里做了什么，都得不到她的表扬；他对我的家人漠不关心；她和我妈妈总是不合，让我在中间难做人……

似乎听起来哪一方都振振有词，难道说世界上最坏的男人遇到了世界上最坏的女人？

婚姻出现裂痕的原因

无论是什么领域的问题，要想找到解决办法，首先要找到问题发生的原因。就好像治病一样，如果是发烧，就要找到是哪个器官出了毛病，才引起了发烧，这样才能够对症下药，把病治好。



两个人都坚持自己的思维模式和行为模式，久而久之使婚姻关系进入恶性循环

大相径庭的价值观，会使男人和女人产生心理距离。当你看到你的



另一半在表扬电视剧里的一个人物，而这个人物是你觉得应该被批评、被指责的，你是不是会突然感觉两个人的心距离非常遥远呢？

有时候，其实是两个人的错误各占一半，或者本身都没有什么错，只是大家都坚持着自己固有的行为模式，使两个人之间的关系成了一个恶性循环，最终走向崩溃。

每个人都有一些特别的生活习惯、语言习惯。这本来是很平常的事。但两个有着不同习惯的人生活在一起，而又都不愿为对方而改变、让步，也不对对方采取宽容的态度，就会使原本微不足道的小事变成两个人经常吵架的原因。我想每个结了婚的人，应该都想得出诸如牙膏应该从哪里开始挤这类既琐碎又令人头疼的小事吧？



沟通不好，误解对方的言行

这样的情况似乎每天都在发生——也许先是他想在单位多做一些事情，使自己的才能得到发挥，受到领导的赏识，所以经常加班、在外应酬。她从一开始的关心，到后来的不理解、厌倦，到最后的彻底反感。接下来就是，每当他回家的时候都看不到她的笑容，感到家里的气氛紧张凝重。于是，他开始更多地加班、应酬，甚至把这个当作下班不回家的借口。结果呢，他觉得她不理解自己在外的奔波和劳碌都是为了这个家，她觉得他只看中事业，而不重视自己，忽略了家庭。

两个人的想法没能得到及时的沟通，所以他们无法了解对方内心的想法，也就不可能对对方的言行给予充分理解。于是，误解就这样产生了。



缘分不对，性格不合，彼此不能够相互欣赏

有时候，是两个人的缘分不对，于是带来很多的误解、伤害。缘分这个东西说起来很玄妙，看不见摸不着，但是我想你绝对会承认它的存在。你一定有过这样的感觉——同样一句话，某个人说出来，你会很反感，而从另一个人嘴里说出来，你会觉得有趣。这就是缘分，它会让你轻易原谅某人做的错事，也会让你揪住另一个人的一个小毛病喋喋不休。如果缘分从开始就错了，两个人都会看不惯对方，总是争吵、挑剔。



我的一个朋友，离婚之后又找到了新的感情。她告诉我，她的前夫几乎看她做什么都不顺眼，经常批评她，大到专业学习，小到炒一盘菜。而她的男友，欣赏她的一切。他看她在进修英文，联想到她喜欢诗歌，就鼓励她用英语写诗。她做菜不喜欢循规蹈矩，从来不看菜谱，而是喜欢自我创新，用各种食材随便搭配。她的男友对于每次她创造出来的新菜，总是赞不绝口。她对比了前后两个男人对她不同的态度以后，感慨地说：“同样是我，一个男人把我当讨厌鬼一样，另一个男人却把我当宝贝，想想真是不可思议。”也许这就是缘分吧？

如果两个人实在不投缘，或者性格差异太大，不如早点结束这段感情，不要因为对方的条件看似和自己合适、担心年龄大了再换个人更耽误时间、自己父母觉得对方适合自己等奇怪的理由而坚持那个错误的缘分。弄不好到头来你会发现，原来一时的将就，换来的是长久的痛苦。日子是要一天一天过的，如果每天面对的都是这个自己不欣赏的人，或者自己无论怎么努力都不能让对方欣赏，那样的生活只能让自己和对方都度日如年。



双方家庭的原因

婚姻中还有很大一部分问题，并不是因为夫妻双方的性格习惯而起，而是因为两个人各自的家庭和社会关系，比如非常常见的婆媳关系问题。双方家庭背景的不同、价值观的不同，会使婆媳关系变得更加敏感和脆弱。传统家庭中的婆婆，往往看不惯个性外向张扬的媳妇。城市里的媳妇会忍受不了农村婆婆的卫生、饮食和待人接物的习惯。由于婆媳关系不和谐直接造成婚姻解体的例子屡见不鲜。除此之外，如何与对方兄弟姐妹、亲戚朋友相处，也同样会对两个人的婚姻关系产生影响。所以才会有人说，嫁人并不是嫁给一个男人那么简单，其实嫁的是他的家庭成员和社会关系。对于男人来说，娶的也不仅仅是一个女人，还有她的家庭成员和社会关系。

一位女性朋友曾经告诉我，她刚怀孕的时候，婆婆搬来和他们一起住，照顾她，可是她非常不习惯婆婆的生活方式。比如：婆婆炒菜用很



大的火，抽油烟机根本没有作用，油烟满屋子都是，厨房里油星飞溅，而且从来不擦。“油温太高炒出来的菜营养损失很大，而且油烟对身体也不好，这些我委婉地说过，但婆婆还是那样，也不能总说。厨房很脏，我要是去擦，就等于说婆婆不干净。让老公去擦，婆婆肯定知道是我让擦的，更不好，因为老公在家里从来不干活。”她说，这些虽然是小事，可是让处于怀孕期的她感到烦恼万分。而且更令她不愉快的是，婆婆经常显露出一家之主的样子，原因就是自己儿子赚钱比媳妇多。终于有一天，因为一件小事，婆媳矛盾爆发，她冲着婆婆和老公大喊：“都给我滚！”于是本想一直住到她生孩子，再把孩子带到上幼儿园的婆婆第二天就回自己家了。老公虽然没有“滚”，但是在她整个孕期都对她不冷不热，直到孩子出生，两个人的关系才有所缓和。



某一方的学历、收入、地位、思想认识和所处的环境等有了较明显的改变

随着时间的改变，每个人都会迎来一些变化，比如通过学习获得了更高的学历，由于工作的变化而引起的收入、地位的改变，因为变换了生活或者工作环境而改变了价值观等。而这些变化，有可能会使原本和睦的夫妻产生矛盾，影响家庭的稳定。

我的一位曾经的同事和她的丈夫是大学同学，感情很好，一毕业就结了婚。结婚以后，她的丈夫把多数时间都放在了工作上，很快得到了提升。后来他又利用业余时间继续学习，拿到了硕士文凭和高级职业证书。另外，他还一直坚持练习英语口语、听力和阅读，这使他的英语水平比毕业的时候提高了很多。凭借综合能力，他进入了一家实力雄厚的外企工作，薪水和其他待遇都不错，还经常有机会去国外出差、开会。而我的同事结了婚没多久就怀孕了，然后就是生孩子，把大部分精力都放在养育孩子上，很多年来一直只是个普通文员。

随着两个人的距离越拉越大，他们之间的矛盾也越来越多。我的同事向我诉苦，说丈夫嫌她没有上进心，得过且过，越来越不像个知识女性，而是在和农村妇女看齐。她很委屈，觉得自己并不是不求上进，而



是把时间和精力都贡献给了家庭、老公和孩子。虽然她的丈夫也承认，结婚后的几年确实因为带孩子使她无法抽身，但是孩子上幼儿园以后她就有了充裕的时间。那时候他提醒过她应该参加一些培训和继续教育，更新自己的知识，提高业务水平，这样才不至于被淘汰。他还曾经劝说她和自己一起去学习，这样两个人能相互督促，可她总是敷衍。到现在六七年过去了，孩子都上小学三年级了，她还是没有任何行动，甚至连个驾照都没考，每次出门都必须是老公开车。

她告诉我，她也想过要学点什么，换个更好的工作，毕竟是三十多岁的女人了，也不能一辈子当文员。同时她也承认自己“懒”，再加上她很享受现在下了班以后的生活，不喜欢压力，也就放弃了学习。至于迟迟没有考驾照，她说她看到报名的多数都是二十岁左右的年轻人，怕自己学得慢被别人笑话。没想到这些成了他们夫妻之间争吵的重点，使她的丈夫越来越看不起她。

每个人在这个世界上都是一个独立的个体，不应该依附于什么人活着。婚姻、家庭、事业都很重要，所以我们有责任经营好这些，不至于落后于同龄人，不至于落后于时代，也避免和自己的另一半之间产生太大差距，危及婚姻。

绝大多数人在知道自己的婚姻出现问题以后，只是埋怨对方，重复那些错误的、负面的语言和行为，直到把婚姻逼向死胡同。也有一些人，干脆就逃避，对于已经存在的问题视而不见，不解决，不思考，任由矛盾积聚、发展、爆发。这些显然都是很不好的，只会让婚姻的路越走越窄。

我相信每个人在结婚的时候，都是真心真意地希望自己和另一半能够共同幸福地生活，一直到老。那么，当婚姻有了裂痕，我们应该如何做，才能够挽救婚姻，而不是使问题恶化？



婚姻的裂痕如何弥补

列出问题和矛盾，分析原因，确定改进方法

首先，应该做的就是两个人之间容易引发矛盾和问题的事件记录下来，尽量详细、清晰、客观地分析这些问题出现的原因，再根据这些原因，确定一个具体的改进方法。而后再继续记录改进方法是否有效，如没有效果或者收益甚微，就要变换新的方法。当然，最好是能和对方讨论这些问题，并且就如何改进征求对方的意见。当两个人的意见不一致的时候，应该想一个折中的方案，或者分阶段尝试两个人各自不同的方法，用实践来证明哪个改进方法更有效。

下面是我做的一个简单的表格并加入了例子，你也可以根据你的实际情况进行修改和添加。

我和他之间的矛盾与问题	我所认为的矛盾和问题的原因		改进方法	效果	备注
	我的原因	他的原因			
他喜欢看体育频道，我喜欢看电视剧，为了抢遥控器怄气	只考虑自己的喜好	只考虑自己的喜好	1. 再买一台电视	1. 想来想去算了，一人一间屋看电视没有家庭感	1. 没实施
			2. 陪他看体育节目	2. 太没意思了，还被他说我看不懂	2. 实施一周，失败
			3. 我用笔记本看电视剧	3. 我们还是一起坐在沙发上，还能不时分享各自看到的精彩节目	3. 实施一周效果还不错。只是我牺牲了一点视觉上的效果

列表格这样的方法，不仅可以用在工作中，在生活中也能发挥很好的作用，即它可以让我们不必迷失在问题中不知所措。这种方法能够让我们清晰地看到事情的原委，帮助我们找到对策，然后有目的、有计划地去实施对策，从而把存在的问题尽快解决。不妨试试看！

改变对方不如改变自己

与其看对方不顺眼，费很多力气想方设法去改变对方、不能奏效还招致对方反感，不如改变自己，通过自己言行的改变去影响对方。



我的一个朋友，和男朋友不在同一个城市，结婚以后仍然两地分居。一年以后，我的朋友愁眉苦脸地说，婚后的这一年，是她感觉过得最糟的一年。我很诧异，去年她告诉我结婚喜讯时的笑容还在我眼前浮现，怎么她的婚姻生活就变得如此不堪了？她说，她经常打电话或者发短信给老公，可是她老公总是忙，有时候只是敷衍她几句就挂电话，有时候甚至对她的电话和短信表示反感。于是他们在电话中争吵，她发的短信他不回，她打过去的电话有时候他甚至不接，直接挂掉。在那些短暂相聚的日子里，他也是经常忙于工作，她希望两个人一起吃顿饭这样简单的愿望，也经常落空。其实，在谈恋爱的时候，她并不那么频繁地联络他，总是他有了时间，主动给她打电话聊上一会。我问她：“那你为什么变了呢？”她说：“以前他是我的男朋友，现在是老公，我对他的要求当然不一样了啊！再说，我一个人在外地工作，也需要关心，老公当然应该是最关心我的那个人。”

婚前婚后经常有这样的矛盾——男人以为女人结婚以后总是会像结婚之前那样温文尔雅、通情达理，该来的时候来，该走的时候走。女人以为男人结婚以后自动会把自己的角色从男友变为老公，对自己付出更多的关心。没有人意识到，自己一厢情愿的“以为”，其实离现实相距甚远，于是婚前的梦想破灭。在这样的现实面前，禁不住产生如此的疑问——这是我要的婚姻吗？这是我要的那个男人（女人）吗？

我问我的朋友：“你觉得你能改变他吗？”她说：“很难，他是一个很有主见的人，而且对我要求他如何去做很反感。”我说：“那就想办法改变自己吧。工作上有不顺心的事情，不要和他抱怨，找个朋友倾诉一下。打电话或者发短信他没有回应就放弃，别一次一次烦他，等他有时间自然会联系你。休假的时候如果他说没空，那你就自己安排购物、美容、旅行、和朋友见面，毕竟没有他你已经生活了那么久，有自己的圈子，有自己喜欢做的事情。”



除了爱情，也要去经营亲情、友情，这样才不会满盘皆输。

我认识很多女性朋友，在结婚以后自然而然地把生活的重心放在了