

献给所有相信爱情 愿意用心经营婚姻的朋友



婚姻_的 十万个 为什么

一部全方位解密两性婚姻的情感百科

潘幸知
(著)


[All
Answers
About
Marriage]

光明日报出版社

ZIT
紫图

献给所有相信爱情 愿意用心经营婚姻的朋友

婚姻_的 十万个 为什么

一部全方位解密两性婚姻的情感百科

潘幸知
—(著)—

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻的十万个为什么 / 潘幸知著 .

-- 北京 : 光明日报出版社 , 2015.8

ISBN 978-7-5112-8973-5

I . ①婚… II . ①潘… III . ①婚姻—通俗读物

IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 183955 号

婚姻的十万个为什么

著 者: 潘幸知

责任编辑: 庄 宁

策 划: 紫图图书 ZITU®

责任校对: 张 翀

封面设计: 紫图装帧

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078250 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京嘉业印刷厂

装 订: 北京嘉业印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 11

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8973-5

定 价: 45.00 元

版权所有 翻印必究

作者序



情感自立是女性一生的必修课

从做女性主义自媒体“sharpshow”以来，我见到了太多太多在爱情中困惑的女性朋友。为了爱，奋不顾身，飞蛾扑火；也害怕爱，痛过以后，把自己蜷缩在厚厚的壳里，担心被再次伤害。这本书给我的定位是“情感医生”，这也是 2014 年年初我自己的定位。

每个人都是独立鲜活的个体，所谓的爱的方法论——如果真的可以包治爱情的病，何以中国五千年历史长河，全是花好月圆的祝福，或是悲剧故事的蔓延？如果爱真能用科学手段、化学程式，在固定时间，用固定比例来书写，又怎能给人生那么多邂逅与惊喜？这才是人生真正的意义所在，即：你不知道在什么时间，什么地点，以什么样的方式，爱上一个你或许应该爱或者不该爱的人。

作为情感医生的我们，不是去帮助你爱上某个人或者不爱某

个人，不是劝诫你离开某个人或者不离开某个人，而是帮你剖析：你今天为什么会面临这样的困境？你为什么会爱上这类特质的人？你因为什么而痛苦？你需求什么而你又缺失了什么？帮你寻找焦虑的根由，重新审视当下的资源，并且沿着自己可以掌握的资源，在情感医生的搀扶下，走向更好的自己，走进更广阔的空间。那么到了最后，在情感的道路，上，你终将学会一个人更好地独立行走。

情感不独立，精神压抑，在中国，不是一个人两个人面临的问题，它成了一个普遍现象。这跟我们所受到的教育和家庭成长环境不无关系。

在我们的教育体系里，自始至终，没有任何一门跟情商有关的教育，只有来自父母的经验教训；没有任何一门教你如何正确看待自我、规划自我的课程，我们所有的关于情感的认知，全部来自于每个人在实践中的摸爬滚打和对青春无穷无尽的损耗。

我们常常说，中国最近三十年走过的历程，相当于西方国家三百年走过的路。把三百年的发展压缩到三十年里，科技革新以及价值观巨变、财富富贵快速迭代所带来的社会变迁，又如何不给每个人带来巨大的冲击？

中国女性，很幸运地生活在新旧价值观交替的时代。一方面，我们女人要抬头挺胸做女人，要在男人作主导的世界混出一个人样来；另一方面，我们也要做传统的女性，享受照顾家庭的成就感，不想让自己完全被事业所牵绊，又有何不可？当然也

有人的观点有些偏激，觉得自己凡事要强调个性独立，有男人没男人一个样。她们活得尖锐，不让自己的生活为男人留下任何空间。还有一些秉持传统价值观的女性朋友，则面临着丈夫对妻子的要求发生变化：既要下得了厨房，又得出得了厅堂。在这个时代，女性也不知道应该对自己有什么样的要求，对另一半应该有什么样的要求。男性也不知道，到底对妻子有着什么样的角色期待，因为他们对另一半的角色期待，在不断产生变化。

如今，男性思想观念发展的速度，远远赶不上女性觉悟的速度，这就是为什么“剩女”频现的原因。然而这个时代，同样是可以冲破藩篱勇敢做自己的时代，你可以不拘泥于一个城市，你可以换一种活法。所有你认为的束缚和阻力，其实根源全部来自于自身，而冲破自我束缚，才是精神自由、情感独立的关键。

只有一名“情感医生”是远远不够的。纵观业内情感咨询现状，又乱象颇多：没有任何相关心理学、社会学知识积淀或行业背景的人或机构，就敢做情感咨询的；还有自诩为情感导师的，看似站在女性立场，把男人痛骂一通，或者各种支招的，其实只是搏出位、出名，对于存在的问题治标不治本。一方面，大众对专业情感医生的需求，是刚需；另一方面心理咨询师们在如何应对市场化、如何满足用户需求上，又有很大的距离。于是在这一年里，以“华人女性的24小时贴身情感陪护”为依托，我建立了“幸知在线”情感咨询平台，我们在国家二级心理咨询师的基础上进行培训，让数百位比我优秀的情感医生，真正成为这个时

代女性精神的引路人。未来，一定是数千位、数万位，而他们，一定是经过“幸知在线”咨询师考核委员会严格地盖章认证过的，对女性的影响，也将是巨大的。

又或者，当你打开这本书的时候，或许你还不知道我是谁，只是这本书的书名“婚姻的十万个为什么”吸引了你，你觉得你可能需要。当你读到这篇文字的时候，我们之间心的链接已经在建立。因为，从此之后，你可以随时随地找到“我”——情感医生，我们会给到你 24 小时的贴身情感陪护。不用害怕现在，也不用害怕可能会面对的未来。情感是女性一生的课程，在这条曲折的路上，我们会一直一直陪伴你。所以，独立爱，勇敢爱，为你觉得值得爱的人。爱上不值得爱的人，也没有关系，及时抽身离去，即使痛，我们也会帮助你，砥砺出美丽的花骨朵，凌霜而开。

《婚姻的十万个为什么》一本书，打不了十万个问号，但是，六个章节，皆为抛砖引玉而设，启发你思考，帮助你探索恋爱、婚姻的答案。某个问题里，也许有与你相似的身影。当然，如果你还是想不明白，或者觉得需要深度疗伤，一句话，我们随时可以建立联系。在这个世界上，我们都不是孤立的人，可以拥抱取暖，可以互助同勉。借此我们共同抵达精神自由的彼岸。

潘幸知

2015. 8. 28

第一章

Chapter 1

婚姻前奏： 因为爱情？

第一节 找到一份让你感受到尊重、平等和关怀的爱情

1. 我们要爱，但必须学会把控爱 / 4
2. 每一段不成熟的爱情，都会帮助自己更好地成长 / 7
3. 为了爱情，请有所保留地与他分享你的全部 / 8
4. 不顾一切地去爱，在我们是浪漫在父母却是灾难 / 9
5. 一开始就错的爱，如若动心也请及早收心 / 13
6. 什么样的年龄决定你谈什么样的恋爱 / 16
7. 你不过是他在婚恋网站摇到的良家妇女 / 18
8. 当一团乱麻时，先挑关键的解决 / 20
9. 生肖八字相冲是个古老的咒语，
本质是爱情里产生了畸形关系 / 22
10. 嫁给“奶嘴男”，同时也是嫁给他妈 / 23

第二节 看清逢场作戏的“爱情”

1. 爱你爱到能为你去死！不过是“童言无忌” / 29
2. “你情我愿，两不相欠”的 Partner 真的存在吗？ / 31

3. 你的真心付出，对得起曾经的爱 / 33
4. 放不下他有限的爱，意味着接受了同等的痛 / 34
5. 如果你对性随便，在他眼里你就是可以随便对待的 / 35
6. 他只把你当作一次艳遇，你切莫入戏太深 / 36

第三节 做自己想做的事，选择自己想要的爱人

1. 女人挣钱的能力在任何时候都不能丢失 / 45
2. 脸蛋只能拴住轻浮的男人，个人魅力却能征服优秀的男人 / 46
3. 不管多大年纪，都可以做个万人迷 / 48
4. 喜欢就要巧妙地主动出击 / 49
5. 主动寻求所爱的，不为结婚而结婚 / 50
6. 错位的爱难以扣合，却令我们成长 / 51
7. 不因负罪感而去接受一份勉强的感情 / 53
8. 契合的世界观与爱情才是选择伴侣的基础 / 54
9. 为喜欢的他做一个特点择优排序 / 56

第四节 随缘，是一个很大的陷阱

1. 大部分爱，就是在错位的空间不停磨合 / 61
2. 已经发生的性，就让它随风而去 / 62
3. 如果你爱他，请用他喜欢的方式温暖他 / 63

4. “女汉子”如果爱，勇敢爱 / 64
5. 不念过去，不畏将来，只做好当下的自己 / 65
6. 试着独处一段时间，来确定自己是不是真的爱他 / 66

第五节 你不是不懂恋爱，而是缺少“管理人生”

1. 好好疼惜自己，你若盛开清风自来 / 75
2. 婚姻不是开淘宝店，幸福有时是逆经济规律而行的 / 78
3. 恋人不成当兄妹？趁早断，免得乱 / 80
4. 在爱情世界里，请警惕“被小三” / 81
5. 鱼和熊掌欲兼得，爱得自私活该痛苦 / 83
6. 有一种渣男打着爱情的幌子来猎艳 / 84
7. 不要用他的错来要挟爱情，那是跟自己过不去 / 85
8. 你爱的不过是青葱岁月的一个影子 / 86

第六节 嫁个有钱人还是把自己变成有钱人？

1. 正确看待金钱在婚姻中的关系，与爱情一样重要 / 90
2. 男友没有钱老妈看不上，怎么办？ / 91
3. 请不要替他买单 / 92
4. 不要宠坏他，没人要求你为他的尴尬付账 / 93
5. 男女关系如果不想在金钱上纠缠，一开始就做个约定 / 94

第二章

Chapter 2

婚姻进行曲：
像看陌生人一样
重新审视他

第一节 你认为他是个好人，也许只是你的认知错误

1. 认清楚自己的感情，不要栽在“相亲”两个字上 / 100
2. 揭开“好男人”的伪善面目 / 102
3. 有一种男人，永远只把你当成他路边的猎物 / 104
4. 分清楚“善意的谎言”和“恶意的伪装” / 106
5. 用创业公司合伙人心态去看待婚姻 / 108
6. 有些人已经成为无情的过去式，无须纠结无须留恋 / 111
7. 经济实用男非经济适用男 / 113

第二节 恐婚：我们到底在恐惧什么

1. 浪漫是爱情的本能，婚姻却是务实和浪漫的结合体 / 116
2. 没恋爱过却恐婚，其实只是自己的消极幻想 / 118
3. 如何在过去的“爱”和现在的“嫌弃”中做决断？ / 120
4. 不高不帅不富的男人能嫁吗？ / 123
5. 找老公学历高长相帅就不会差？ / 125
6. 与其催婚让他表态，不如先好好做个调查 / 126

第三节 很多人结婚，走了两种极端

1. 只要你足够好，生活就会给你更好 / 131
2. 学会自己带动自己 / 134
3. 真正的爱是同甘共苦，绝不是短暂的利益权衡 / 135
4. 婚姻中谁对谁错并不重要，重要的是该如何维系平衡 / 137
5. 如果多金别苛求他忠心，如果老实别苛求他风趣 / 141
6. 想过平淡的生活，不意味着非要找个平庸的男人 / 142

第四节 我们选择爱人还是选择父母？

1. 谁都不能以爱的名义绑架别人 / 148
2. 先维护好自己的小家庭，大家庭才能维护好 / 150
3. 学会理解父母，与过去的自己握手言和 / 152
4. 不被父母祝福的婚姻，能结吗？ / 155
5. 会挑剔你家庭出身的男人，不值得你流泪 / 159
6. 请用父母认可的方式去说服他们 / 160
7. 很多母亲会期望在女儿的婚姻里移植她曾经未完成的心愿 / 163

第三章

Chapter 3

婚姻与性：

谁说只有男人才会
“用下半身思考”

第一节 因性而爱，也会有真爱吗？

1. 留男人过夜，即使没有床第之欢，也带着潜台词 / 167
2. 对爱情游离不定，是因为你还不够沉稳 / 168
3. 拖延症是害怕改变的根源之一 / 170
4. 偷欢是一种毒药 / 173

第二节 男人是“用下半身思考的动物”？

1. 婚前去找他人体验性的男友，是否值得原谅？ / 177
2. 允许男人适当的意淫 / 178
3. 婚姻里适度的容忍精神出轨，
让自己不至于陷入臆想的烦恼 / 179
4. “处”也许是幸福的起源，但不是幸福的标配 / 180

第三节 没有性的爱，值不值得结婚？

1. 性爱和谐与否，有时候正是夫妻关系的问题所在 / 183
2. 别拿性来对他提出更多的要求 / 184
3. 不断追求性的刺激，是因为缺乏安全感 / 186

4. 女人因爱而性，男人却要用性来证明爱 / 187
5. 性和谐，价值观相当，是美满婚姻的前提 / 187

第四章

Chapter 4

婚姻与忠诚：

能控制欲望的人，
才能让欢愉大于愁苦

第一节 欲望的引诱——往前一步是出轨， 往后一步是花心

1. 有钱男人更花心，没钱男人才靠谱？ / 193
2. 思想出轨是福，身体出轨是祸 / 195
3. 别用知己这样冠冕堂皇的借口，来成全自己的小三行为 / 197
4. 面对婚姻中的搅局者，
你回应了、对峙了、痛苦了，你就入套了 / 199

第二节 做了情人就要有接受不幸的觉悟

1. 过度解读对方的暧昧，只会让自己陷入不幸的深渊 / 206
2. 陷入第三者的局成了渣男的备胎，怎么破？ / 208
3. 一位聪明的妻子把小三当成了干女儿，
化解了三个人的危机 / 209
4. 维系婚姻的如是激情，激情总有一天会消退 / 211

5. 依附男人而活的第三者，只会越活越丧失人的尊严 / 212
6. 不用给钱的保姆兼性伴侣，不叫独立叫倒贴 / 214
7. 情人只消费现在的彼此，别奢求他会为你改变或负责 / 215

第三节 离婚要预演，就像结婚要预习一样

1. 结婚前看清自己的内心，才能收获最好的婚姻 / 219
2. “想离婚”只是逃避现实的借口，
用聪明的家庭束缚去挽回他 / 221
3. 设想离婚后最坏的可能，做自己最能坚持的抉择 / 223
4. 女人的离婚成本一贯被高估，
是造成父母子女婚姻观冲突之根源 / 224
5. 做一个有追求的独立妈妈，
胜过形同陌路的父母对孩子的影响 / 226
6. 不要把你的愤怒当成常态，
也别把他的错误当作挟制他的理由 / 228

第四节 暧昧的红颜蓝颜，请守好各自的界线

1. 静静守在蓝颜知己的界线是对自己的珍爱 / 232
2. 让那些最美好的遇见止步于怀念 / 233
3. 就当是一场春梦了无痕，战胜心魔重新开始 / 235
4. 如何辨别暧昧里是不是有真爱？ / 236

第五章

Chapter 5

婚姻与家庭： 聪明爱，理智活

第一节 越友好，越会得到更多的两性反馈

1. 爱情在血缘关系面前，是最不牢靠的站队 / 240
2. 这不是我想要的婚姻，但已经结婚了，怎么办？ / 242
3. 受虐是一种毒瘾 / 244
4. 婚前婆婆突然变卦不买房 / 245
5. 嫁给一个没有断奶的丈夫，就是嫁给一个家庭 / 246

第二节 孩子不是借口， 不要让未来的你讨厌现在的自己

1. 生孩子绝不是挽回婚姻的方式 / 251
2. 有时候孕期的家庭矛盾，只是由于关注的重心错了 / 252
3. 因为年纪大了就草率地结婚生子，
是对自己人生的极大不负责 / 253
4. 用孩子逼迫来的婚姻，是一切苦难的开始 / 256
5. 如要生孩子，也必须在你们相爱的基础上 / 257

第三节 爱可以改变你，但你无法利用爱去改造他

1. 婚姻里谁也做不了救世主，只能自渡 / 261
2. 妻子写给丈夫的信：你为什么不知道心疼我？ / 263
3. 我要的是丈夫，不要婚姻里的“大爷” / 268
4. 人是回不到原点的 / 270

第四节 最高境界的沟通，是为了家庭利益而达成一致

1. 没有 100% 完美的爱情，既然接纳了他就试着接纳他的家庭 / 274
2. 两个人的世界需要的是互相谦让，而不是互不相让 / 275
3. 婚姻需要的是深层的交流，而不是表面的维系 / 276
4. 尊重彼此，不要强硬把对方拉到自己的世界 / 278
5. 沟通是一门学问，指责和抱怨则是最大的暴力破坏 / 280
6. 喜欢当着外人面吵架的凤凰男，是什么心理？ / 283

第六章

Chapter 6

婚姻与自我：

你需要一堂灵魂修复课

第一节 你可以爱他，但绝不要以自我牺牲为代价

1. 爱不是自我作践，而是首先要尊重自己的未来 / 290