

MEI YOU

WANMEI DE

QINGGAN

ZHI YOU

GENGHAO DE

ZIJI

没有完美
的情感

只有更好
的自己

时敬国
著

——
写给中国女性的
亲密关系心理学

我们都可以
成为更好的自己！



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

没有完美 的情感 只有更好 的自己

——
写给中国女性的
亲密关系心理学

时敬国
著



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

没有完美的情感,只有更好的自己 / 时敬国著. — 北京:人民交通出版社股份有限公司, 2019.1

ISBN 978-7-114-15088-3

I. ①没… II. ①时… III. ①情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 238889 号

书 名:没有完美的情感,只有更好的自己

著 作 者:时敬国

监 制:邵 江

策 划:童 亮

责任编辑:刘楚馨 吴 迪

责任校对:刘 芹

责任印制:张 凯

营 销:吴 迪 张龙定 陈力维

出 版:人民交通出版社股份有限公司

地 址:(100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街 3 号

网 址:<http://www.ccpress.com.cn>

销售电话:(010) 59636983

总 经 销:北京有容书邦文化传媒有限公司

经 销:各地新华书店

印 刷:中国电影出版社印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:6.75

字 数:150 千

版 次:2019 年 1 月 第 1 版

印 次:2019 年 1 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-114-15088-3

定 价:42.00 元

(有印刷、装订质量问题的图书由本公司负责调换)

略带犀利的诙谐劲儿,以及隽永绵长的细腻回甘,这就是有着文人心的暖男情感咨询师时敬国。在幸知在线,他是一个绝伦的存在。

——资深媒体人、幸知在线创始人 潘幸知

暖男的内心其实都是死理性派

作为一个写东西的人，多年前我就曾经想过出书的事情。但是，我从没想过要出一本关于情感和婚姻的书，还是写给女性看的。

作为一个正常的男人，一直以来我都保持着对女性的好奇和亲近的欲望。但是，我从没想过，有一天要成为女性的“男闺蜜”。

然而，一切都发生了。写了一些情感文章之后，一本书水到渠成；在做了一些情感方面的心理咨询，讲了几节课之后，她们都叫我“暖男咨询师”，或者，干脆叫我“社群好闺蜜”。

大概我仍然有一颗直男的心。对于这样的结果和待遇，别的男性都表示羡慕的时候，我却感觉扭捏和不适。但最终，也还是认命了。

我们的人生角色，很多时候并不都是我们自己选择的，不是吗？

但我仍然认为，这些女性的认知发生了偏差。因为，我一直觉得，

明明“令人扎心”是我的强项，为何她们却认为“很暖”呢？

近日，有一个报道说，有一个很有爱的日本女孩，在几个月前发现，埋葬心爱猫咪的地方长出了一束灿烂的彼岸花。她查了一下花语，发现这种花的寓意是：“期待再见面的那一天。”女孩想，或许这是猫咪对自己的表达吧，于是对着那束花痛哭：“所以，这是你吗？”那束彼岸花和这个故事被发到网上，引起无数人泪奔。

这真的是太虐心了，对吧？但一位耿直男专家并不这么认为，他指出，“彼岸花科植物含有生物碱毒素，猫误食可能导致呕吐或痉挛，甚至致死。我猜——您的猫就有可能误食彼岸花的种子而死。”

这位专家真的很勇敢——要么就是最近想不开。我觉得他一点都不聪明，但我却一直乐此不疲地干着同样的事情。在这本书里，你随处可见我对一些对婚姻和爱情的谈论，就像上边那位专家谈论彼岸花一样。

这个时代正在发生着很多变化。比如，生存压力变大，很多女性和男性一样，去上班，但同时家里的事情也得做；比如，现在的孩子教育，越来越精细，需要投入的精力更多了，这件事也更多地落在女性身上；再比如，这个社会对于婚外情、婚外性越来越宽容了，而男性其实还掌握着更多的权力和自由，于是男人“变坏”更容易了……

所以，这个时代的女性，在进入婚姻之前，都曾是父母的掌上明珠，但一旦进入婚姻，却不得不面对这么多的风险，有些是婚姻和爱情本身的规律，有些是社会变化带来的冲击……总之，可能要承受多种

多样的痛苦。

身为情感方向的心理咨询师，自然会为降低女性的痛苦而努力。而直男咨询师的思维就是，告诉你关于婚姻和爱情的真相，少做点不切实际的梦，那么当你经历现实的时候，就不会那么痛苦。如今我之所以还能好好地活着，没被来访者打，或者被读者骂，一个很大的原因应该就是：她们正在或者已经经历过了不幸，她们已经具备了接受这些现实的心理基础。反之，若是我去和那些仍然对爱情充满憧憬的少女们去谈论这些，大概活不到第三句话。

所以，这本书里的所有文章，都可以用一句歌词感叹：多么痛的领悟！

这些文章看似松散，但实际上，无非是围绕女性对于婚姻爱情的几个常见的认知误区。

首先，很多女性搞错了婚姻和爱情的关系。婚姻是一个筐，可以往里装的内容很多，比如经济合作、生儿育女、志趣相投、相互陪伴，当然也包括爱情；而爱情算是一个内容——一个容易过期、变质的内容。很多女性，认为爱情在婚姻里是可以一直存在，一直保鲜的。还有些女性认为，如果和一个人有了爱情，就一定要和他弄个婚姻的筐，哪怕除了爱情，他们什么都没有。怀有这些想法的女性，很可爱，但是也太天真。而天真，就意味着容易受伤，天真的结果，往往就是期待落空带来的巨大失望。

其次，还有些女性，明明在经济上有独立的能力，但在情感上，还是习惯性地全身心地交付出去，拒绝让自己拥有独立的能力。当一个

女性在走进婚姻后，把所有的生活重心都放在家庭和婚姻里的时候，一旦遭遇挫折，就会受到灭顶的打击。而反观男性，婚后的重心并不都在家庭，即便他们是在努力赚钱养家，本质上也是在全面地经营自己，在事业上，在人际关系中。女性的这种义无反顾，当然可歌可泣，但在现实中若是遭遇婚姻的改变，或者男人的负心，那么，女性只能接受一个悲剧的结局。

再次，有些女性比较感性，总是希望以情动人，让男人安心，婚姻稳固。所以，她们经常用付出和奉献来换取对方的忠诚和投入。而当她们发现对方做出的事情不符合自己期待的时候，就希望用道德和公平来约束对方。然而我们知道，在各种博弈里，只有弱者才会总需要公平和正义来帮助自己维护权利。婚姻里，两人之间有合作，也有博弈。很多时候，实力决定一切，决定着选择权。站在道德的高地上，并没有太多实际意义。

最后，很多女性过于相信天长地久，始终如一。这是一个变化的世界，而我们是其中也在变化的个体。换言之，这是一个动态的世界，包括婚姻和情感。此一时，也许你和他相濡以沫；但彼一时，或许就不再需要彼此。婚姻的稳定，决定于对彼此的依赖程度，而不是幸福感的多少。这是一个追求个体成长的时代，然而，婚姻里的两个人，一旦成长就可能意味着平衡关系的打破，关系就不再稳固。这也是一个追求个体幸福的时代，而婚姻在某些时候束缚着人性的自由，当婚姻里的某个个体希望释放自己的时候，也就带来了婚姻约束的冲击。

读到这里，你会知道：这本书的作者不是一个浪漫的男人。甚至，

你可以说，这是一个专门用理性破坏浪漫的男人。然而，这种破坏，对于那些沉浸在痛苦里的女性来说，恰恰是——重建幸福的开始。

感谢出版社的童亮老师以及其他编辑老师为这本书做出的努力；感谢幸知在线的创始人潘幸知女士以及平台的约稿编辑，给了我这个“懒癌”患者一个写作平台，并不懈地催稿，逼迫我写下这些只言片语；最后，感谢我的那些来访者，给了我充分的信任，让我有机会走进她们的人生，见证她们的努力与成长。

愿我们，都能成为更好的自己。

公共课

情感世界的那些常识

女人要被男人捧上天,还是干脆自己上天	2
你竟然跟我谈“界限”	7
男人的宠爱只能当甜点,不能当正餐	11
没有从前慢,我们如何感受真爱?	14
你当年的男神女神,有没有倒在朋友圈?	19
对路人比对亲人好的,都是“贱人”	23
你的青春被狗吃了吗?	26
不能一起玩耍的夫妻,婚姻与苦修何异	30
钱和爱,到底哪个更靠谱?	35

专业课

看透婚姻的本质

怕“腻”的中年男女，究竟在焦虑什么？	42
做对这道选择题，奖励“有名有实”的婚姻	47
女人对婚姻的四种态度，你是哪一类？	54
发现男人说谎，到底要不要揭穿	59
装糊涂竟然是女人的必备技能？	64
有一种男人，是英雄和人渣的混合体	68
秃顶的男人，到底能不能要	74
“背叛”母女同盟，才能有个独立美满的家庭	78
不怕伤财，只怕伤心——要不要在经济上帮男人？	81
一句“没爱了”，真能抹去过往的风花雪月？	84
总有些致命的将就，换来婚姻的无法回头	87
后离婚时代：明天我们各奔东西，今夜你是否回头？	91
一本正经：中国式离婚仪式该如何操办	96

必修课

关于女性成长的那些事儿

没钱、没色、有孩子，你凭什么闹离婚	102
为什么上了那么多婚姻课，仍爬不出不幸的坑	107
没有独立的情感观，听多少道理也枉然	112
你所谓的“自我成长”，就是为了让他人安心外遇？	117
人生若是种投资，应把青春赋予谁	122
你不是败给了年老色衰，而是对自己懈怠	127
除了老公，你的世界里必须有别的男人	133
当“糟糠之夫”越来越多，“女强人”们该怎么办？	138
关于“成长”，那些让人激动而不安的深层含义	145
婚姻稳定和个人幸福，我们到底为何而努力？	152
真正的女性独立，是为了更好地与男人合作	159

选修课

一些有趣的情感话题

隐婚男人：人前佯作单身狗，只为示人“易推倒”	166
你只是远嫁，又不是被绑架	169
当硅胶娃娃越来越懂你，我们还需要人类伴侣吗？	174
如何让男人觉得自己楚楚可怜？	180
别因为错过了潜力股，而自戳双眼	184
“小三”路的尽头，没有吃亏这一说	188
不能在一起，便用生命换你几行诗	191
热闹的春节，如何甜而不腻地秀恩爱	195

公共课

情感世界的那些常识

女人要被男人捧上天,还是干脆自己上天

苍井空结婚的那天,中国男网友哭着要随份子

2018年的第一夜,中国男网友都成了一名日本女子的“娘家人”——因为苍井空宣布自己结婚了。这位被中国网友追捧的日本女优,其实早已经退出AV界转行了。但由于她看重在中国内地的发展,仍然没有完全退出网友们的视线,所以,一直有着居高不下的人气。

一时间,不管是微博,还是门户网站下边的评论区,瞬间被祝福淹没。虽然也有一些不解和批评的声音出现,但很快就被压了下去。连网友们自己都被“满满的正能量”感动了。除了祝福之外,有的网友还发出了亲人般的提醒——“如果嫁到对的人,当然要祝福,但还是要提醒,别遇到渣男”——俨然是情深意重的大舅哥。

还有网友在“苍老师”的微博下,一边作别这位曾经陪伴了自己青春岁月的姑娘,一边非常实诚地说“给个账号吧,我想随个份子”。我不仅暗想,如果“苍老师”真的敢给出一个账号,中国男网友一定会“慷慨解囊”,以回报她当年的“慷慨解衣”,一定会把这么多年欠她的碟片钱,一股脑地还给她当嫁妆。

中国男人的情结：婚姻内要温情，婚姻外要风情

其实，中国男人的这种恋爱已经谈了几千年。中国男性骨子里都或多或少有些名妓情结。翻开五千年历史的爱情卷，你会发现，很多爱情并不是发生在丈夫和原配妻子之间，皇帝们的爱情多数和妃子有关，英雄才子们的爱情多数和名妓有关。像明朝才子和秦淮八艳这样扎堆的时代就不说了；唐宋诗词大家很多都有纳妾、狎妓的爱好，杜牧、柳永更是逛青楼逛出来新高度；皇帝中有唐玄宗和杨贵妃，顺治帝与董鄂妃；武将中项羽和虞姬，吴三桂和陈圆圆……

弗洛伊德在《爱情心理学》一书中，曾经分析过男人的这种情结：“情爱的诱惑力永远来自那些贞操可疑、性生活不太检点的女子，比如红杏出墙的有夫之妇，堪称大众情人的青楼艳妓。”对很多男人来讲，为了那种“牡丹花下死，做鬼也风流”的至高体验，不惜冒着巨大的风险。

所以，男人反而在妃、妾、妓身上，可以更多地体验女人的诱惑和风情。古代的才子和老婆之间，更多的是柴米油盐和生活琐事，只有和那些艺伎在一起的时候，才能谈论风花雪月。而如今，女人要求平等，在夫妻生活方面也强调相互满足。但“苍老师”却满足了男人对于女性的各种想象。这种满足不光是性方面的，也包括对女性的征服，包括各种突破禁忌的虚幻体验，当然也包括那些类似于“无条件接纳”的蚀骨般的温柔。

权力重构：女人要被男人宠上天，还是干脆自己上天

男人的上述需要，让女人无条件地为男人服务，这对于女性的人格来说是一种侮辱。现在的社会，男人已经不能明晃晃地说要征服和占有女性。但是事实上，某些男人仍在实际拥有一些这样的权力。因为男人依然掌握着更多的社会资源，依然享受着自古以来更宽松的道德舆论。所以，这个世界，如今还没实现真正的男女平等。然而，毕竟发生了一些变化。女性的声音越来越被听到，女性的人格越来越被尊重，这当然和女性走上社会舞台，有了独立的经济能力，具备了一定的独立生活的基础有着巨大的关系。

走向男女平等的经济基础正在逐步建立起来，但是，思想深处的从属关系，还在阻碍着女人的真正觉醒。很多女人，骨子里的美好生活仍然是——被男人宠上天。

电影《妖猫传》，其实讲述的就是一个被宠上天的女人的故事，这个女人就是杨贵妃。在被男人宠这件事情上，在中国历史上，基本上她算是做到了极致。不管是历史上记载的“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”，还是电影里万国来朝为她祝寿，她都享受到了最多的男人的宠爱。帝王、才子、外国使臣、江湖少年……都把她当成了女神。

然而，悲惨的结局却告诉大家一个事实：只要仍然隶属于男人，只要还把幸福寄希望于男人，那么当男人连自己都顾不上的时候，一定会牺牲女人。即便被宠上天，命运也仍然不掌控在自己手里。

在大唐，还有另外一个女人。她没有满足于被男人宠上天，而是自己上了天。她叫武则天，她不仅拥有了君临天下的权力，也有了之