

Q&A

万能妻子&挑剔丈夫，
别让营养过剩溺毙你的婚姻

Q&A

婚姻杀手：
就在不经意的抱怨

Q&A

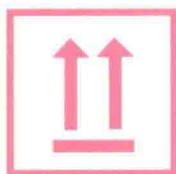
幸福不是
晚餐

Q&A

全职太太，

Q&A

遭遇第三者，
幸福哪里寻



轻拿轻放
切勿倒置

FRAGILE

婚姻不是爱情的最终归宿，
幸福才是我们不懈追求的目标。

资深心理咨询师十余载
两性情感咨询经验，

教你用心理学技巧
告别坎坷的情感经历，
为你的爱情、婚姻保驾护航！

都市女人必看的情感私密书

婚姻在左，
爱情在右

侯文君◎编著

Q&A

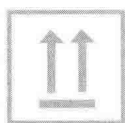
Q&A

你知道什么是



‘婚姻在左 爱情在右’

都市女人必看的情感私密书



侯文君◎编著

图书在版编目(CIP)数据

婚姻在左, 爱情在右 都市女人必看的情感私密书 / 侯文君编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.8

(读书会)

ISBN 978-7-5534-2527-6

I. ①婚… II. ①侯… III. ①女性—情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179945 号

读书会

婚姻在左, 爱情在右 都市女人必看的情感私密书

Hun Yin zai Zuo, Ai Qing zai You Dushi Nüren Bikan de Qinggan Simi Shu

出版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制作  (www.rzbook.com)

印刷 北京德福泰印务有限公司

开本 889mm × 1194mm 1/16

印张 20

字数 440千字

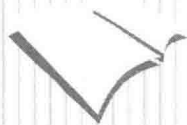
版次 2013年11月第1版

印次 2013年11月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5534-2527-6

定价 39.90元

读书会



- 出版策划 / 孙 昶
- 责任编辑 / 刘晓敏
- 封面设计 / 桃 子
- 版式设计 / 孙阳阳
- 文图编辑 / 程 慧
- 美术编辑 / 辰 征
- 特邀审校 / 慧眼文化



前言

我常常想：人为什么要结婚呢？婚姻又能给我们带来什么呢？

在工作中，我接触到各种各样的婚姻问题，每一个家庭都有着各自不同的故事，我倾听着他们的故事，感受着他们的苦与乐，并且和他们一起努力寻找问题的根源，尝试改变现状，寻找幸福。必须承认的是，经过系统的心理咨询，有时候结果会不错，有时候也会以失败告终。

因此，我一边工作，一边开始思考到底为什么要结婚。当然，这期间我也走进了婚姻，经历了所有婚姻中人可能碰到的问题，更加真切地感受到婚姻生活中的甜蜜和痛苦。

在决定要将本书出版时，我的心中开始产生一种焦虑感：这是一本以咨询手记的形式向人们传递如何解决婚姻中各种问题的书，里面几乎涵盖了当下婚姻中最常见的甚至是最难处理的问题，然而，我很担心人们会问“既然有这么多问题，婚姻是不是不好，是不是不要结婚比较好？”

直到2013年冬，我悠闲地走在油菜花田边，享受着平静而充满了家庭乐趣的节日，望着不远处爱人和孩子跳跃的身影，突然感到了一种充满满足感的幸福，我是一个如此普通不完美的女人，却有这么珍贵、不可替代的爱围绕着我，而且是每一天。从未经历过小说、电影中让人荡气回肠的爱情，这一刻心中真的非常地感谢，想来这种平淡才是最珍贵的赐予。

这样我仿佛找到了一些答案：每个人都有选择结婚或不结婚的权利，但我仍然从内心感到婚姻本身是好的，是值得拥有的。这也成为我继续从事婚姻情感咨询工作，以及用心地完成本书的勇气和动力。

我的这本书很想表达其实命运并不一定是“向左向右”式的分离，而是需要“在左在右”式的智慧。爱情更多时候是两个人的事情，因此应该放在以情感为中心的右脑，好好享受；而婚姻要复杂得多，是众多人员、多重关系的集合，因此应该放在以指挥为中心的左脑，好好经营。无论是在左的婚姻还是在右的爱情都是幸福之中不可或缺的部分，因此，

我写下这本书，就是期望能够和大家分享如何用正确的方式、适合的半脑来处理它们。

本着这个目标，我选取了很多婚姻话题作为全书的明线，这样更便于大家阅读。同时，还有一条暗线，我并不认为问题是事件的本质：一千次争吵会有一千个理由，然而，促使人们争吵的心理规律却可能是具有一致性的，因此，如果不去分析隐含在争吵行为之下的心理原因，就会产生吵了一辈子都吵不完的夫妻。比起发生了什么，更重要的是为什么会发生，在内心深处发生了什么。因此，作为暗线，我对每个故事的主人公都进行了详尽的心理分析，并试图展示清楚这些心理问题是如何产生的。这样，我们才能真正了解应该如何解决问题。

当然，作为作者，我并不认为自己比书中的主人公们更聪明能干，因为太多的分析和建议，可能会让听的或学的一方感到缺乏能力和不高兴。之所以写本书，是因为在过去的十年间，我全身心地学习心理学，并用心理学教给我的方式工作和生活，在不断地探索和尝试中，感受到生活的乐趣。我受益于这种方式，也希望通过本书分享给大家。

为了尊重和保护这些给我提供创作素材或思路的人们，我不仅更改了姓名、年龄等个人信息，也没有把任何一个人的故事原封不动地写出来。

那么读这些故事有意义吗？答案当然是肯定的。因为书中发生的这些事，我们每个人几乎都可以在生活中或多或少见到它们的影子，或者我们自己正身陷在相似的情境或困惑里，书中的分析和建议具有很好的普适性和应用性。

最后，感谢每一个我爱的人和爱我的人，和你们生活的每一天都让我学会了很多，也让我的生命变得更加充实和更有意义。



01

保卫爱情，守得云开见月明..... 7

全职太太，做幸福生活的CEO	8
闪婚，幸福不是一道快餐.....	15
恐婚族，不要让恐惧成为幸福的距离.....	22
姐弟恋，如何在逆流中扬帆.....	30
单亲爱人，如何去爱难懂的她.....	37
新足球怨妇，足球让我进退两难.....	44
家有更年妻，点燃生命第二乐章.....	50
一次性伤害，让她从此不能爱.....	58
背负着伤痛，她让再婚成了一场错误.....	63
网络调情，我们该如何面对.....	69

02

寻觅真心，想说爱你不容易..... 75

疯狂选秀毁了他的婚姻.....	76
一张小卡，生活不能承受的重量.....	80
快嘴“李翠莲”差点让老公失聪.....	84
我的丈夫是个活雷锋.....	91
是谁导演了家庭暴力.....	95
啃老族啃出的婚姻危机.....	101
迷信妻子，信奉神明还是倾听真心.....	107
万能妻子&挑剔丈夫，别让营养过剩溺毙你的婚姻.....	114
神秘丈夫，是什么封闭了他的心.....	121
我不敢娶相恋6年的女友	127

03

锤炼婚商，爱你在心口常开 133

做婚姻中的读情高手.....	134
夫妻沟通需要调频.....	140
你知道什么是婚姻能力吗.....	147



人人都是小飞侠，儿童面貌与婚姻生活·····	156
走出情感迷宫，学会解读婚姻地图·····	163
成熟的爱，如何构建家庭中的支持系统·····	170
过日子还是过家家，婚姻中千万别玩心理游戏·····	177
错位人际模式，态度阻隔了他们的幸福·····	183
幻境人生，受伤妻子你何时醒来·····	189
讲理先生vs不讲理太太，别用道理丈量婚姻·····	196

04

守护婚姻，治愈你婚姻中的“癌”····· 203

爱人的心思你别猜，你的婚姻是否受了“猜想”的伤·····	204
婚姻杀手，就在不经意的抱怨中·····	209
是他还是她，婚姻中千万不要性别错位·····	217
爱情太极，不要做爱人的行李·····	223
停不下的伤痛轮回：是命运还是心理魔咒·····	230
家有病妻：请不要用疾病表述·····	237
爱不能乞讨：必先自爱而后得到爱·····	243
解密自恋：用左手安慰右手·····	250

05

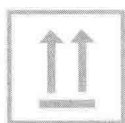
婚姻质检，老老小小伺候着····· 257

无能丈夫，是什么让他的上进心止步·····	258
“好”儿媳缘何总遇“恶”婆婆·····	265
失落的世界，孩子我要对你说爱·····	271
爱子/孽子——爱的回馈，由谁决定·····	278
面对堕胎，如何让爱继续·····	286
暴力少年，不健康模式在家庭中的传承·····	293
心因性不孕症，是谁伤了她的子宫·····	300
私自堕胎，她的婚姻亮起红灯·····	306
假日噩梦，我总是很头疼回婆家·····	313



‘婚姻在左 爱情在右’

都市女人必看的情感私密书



侯文君◎编著

图书在版编目(CIP)数据

婚姻在左，爱情在右 都市女人必看的情感私密书 / 侯文君编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2013.8

(读书会)

ISBN 978-7-5534-2527-6

I. ①婚… II. ①侯… III. ①女性—情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179945 号

读书会

婚姻在左，爱情在右 都市女人必看的情感私密书

Hun Yin zai Zuo, Ai Qing zai You Dushi Nüren Bikan de Qinggan Simi Shu

出版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码130021)

发行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制作  (www.rzbook.com)

印刷 北京德福泰印务有限公司

开本 889mm×1194mm 1/16

印张 20

字数 440千字

版次 2013年11月第1版

印次 2013年11月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5534-2527-6

定价 39.90元



前言

我常常想：人为什么要结婚呢？婚姻又能给我们带来什么呢？

在工作中，我接触到各种各样的婚姻问题，每一个家庭都有着各自不同的故事，我倾听着他们的故事，感受着他们的苦与乐，并且和他们一起努力寻找问题的根源，尝试改变现状，寻找幸福。必须承认的是，经过系统的心理咨询，有时候结果会不错，有时候也会以失败告终。

因此，我一边工作，一边开始思考到底为什么要结婚。当然，这期间我也走进了婚姻，经历了所有婚姻中人可能碰到的问题，更加真切地感受到婚姻生活中的甜蜜和痛苦。

在决定要将本书出版时，我的心中开始产生一种焦虑感：这是一本以咨询手记的形式向人们传递如何解决婚姻中各种问题的书，里面几乎涵盖了当下婚姻中最常见的甚至是最难处理的问题，然而，我很担心人们会问“既然有这么多问题，婚姻是不是不好，是不是不要结婚比较好？”

直到2013年冬，我悠闲地走在油菜花田边，享受着平静而充满了家庭乐趣的节日，望着不远处爱人和孩子跳跃的身影，突然感到了一种充满满足感的幸福，我是一个如此普通不完美的女人，却有这么珍贵、不可替代的爱围绕着我，而且是每一天。从未经历过小说、电影中让人荡气回肠的爱情，这一刻心中真的非常地感谢，想来这种平淡才是最珍贵的赐予。

这样我仿佛找到了一些答案：每个人都有选择结婚或不结婚的权利，但我仍然从内心感到婚姻本身是好的，是值得拥有的。这也成为我继续从事婚姻情感咨询工作，以及用心地完成本书的勇气和动力。

我的这本书很想表达其实命运并不一定是“向左向右”式的分离，而是需要“在左在右”式的智慧。爱情更多时候是两个人的事情，因此应该放在以情感为中心的右脑，好好享受；而婚姻要复杂得多，是众多人员、多重关系的集合，因此应该放在以指挥为中心的左脑，好好经营。无论是在左的婚姻还是在右的爱情都是幸福之中不可或缺的部分，因此，

我写下这本书，就是期望能够和大家分享如何用正确的方式、适合的半脑来处理它们。

本着这个目标，我选取了很多婚姻话题作为全书的明线，这样更便于大家阅读。同时，还有一条暗线，我并不认为问题是事件的本质：一千次争吵会有一千个理由，然而，促使人们争吵的心理规律却可能是具有一致性的，因此，如果不去分析隐含在争吵行为之下的心理原因，就会产生吵了一辈子都吵不完的夫妻。比起发生了什么，更重要的是为什么会发生，在内心深处发生了什么。因此，作为暗线，我对每个故事的主人公都进行了详尽的心理分析，并试图展示清楚这些心理问题是如何产生的。这样，我们才能真正了解应该如何解决问题。

当然，作为作者，我并不认为自己比书中的主人公们更聪明能干，因为太多的分析和建议，可能会让听的或学的一方感到缺乏能力和不高兴。之所以写本书，是因为在过去的十年间，我全身心地学习心理学，并用心理学教给我的方式工作和生活，在不断地探索和尝试中，感受到生活的乐趣。我受益于这种方式，也希望通过本书分享给大家。

为了尊重和保护这些给我提供创作素材或思路的人们，我不仅更改了姓名、年龄等个人信息，也没有把任何一个人的故事原封不动地写出来。

那么读这些故事有意义吗？答案当然是肯定的。因为书中发生的这些事，我们每个人都几乎都可以在生活中或多或少见到它们的影子，或者我们自己正身陷在相似的情境或困惑里，书中的分析和建议具有很好的普适性和应用性。

最后，感谢每一个我爱的人和爱我的人，和你们生活的每一天都让我学会了很多，也让我的生命变得更加充实和更有意义。



01

保卫爱情，守得云开见月明..... 7

全职太太，做幸福生活的CEO	8
闪婚，幸福不是一道快餐.....	15
恐婚族，不要让恐惧成为幸福的距离.....	22
姐弟恋，如何在逆流中扬帆.....	30
单亲爱人，如何去爱难懂的她.....	37
新足球怨妇，足球让我进退两难.....	44
家有更年妻，点燃生命第二乐章.....	50
一次性伤害，让她从此不能爱.....	58
背负着伤痛，她让再婚成了一场错误.....	63
网络调情，我们该如何面对.....	69

02

寻觅真心，想说爱你不容易..... 75

疯狂选秀毁了他的婚姻.....	76
一张小卡，生活不能承受的重量.....	80
快嘴“李翠莲”差点让老公失聪.....	84
我的丈夫是个活雷锋.....	91
是谁导演了家庭暴力.....	95
啃老族啃出的婚姻危机.....	101
迷信妻子，信奉神明还是倾听真心.....	107
万能妻子&挑剔丈夫，别让营养过剩溺毙你的婚姻.....	114
神秘丈夫，是什么封闭了他的心.....	121
我不敢娶相恋6年的女友	127

03

锤炼婚商，爱你在心口常开 133

做婚姻中的读情高手.....	134
夫妻沟通需要调频.....	140
你知道什么是婚姻能力吗.....	147



人人都是小飞侠，儿童面貌与婚姻生活·····	156
走出情感迷宫，学会解读婚姻地图·····	163
成熟的爱，如何构建家庭中的支持系统·····	170
过日子还是过家家，婚姻中千万别玩心理游戏·····	177
错位人际模式，态度阻隔了他们的幸福·····	183
幻境人生，受伤妻子你何时醒来·····	189
讲理先生vs不讲理太太，别用道理丈量婚姻·····	196

04

守护婚姻，治愈你婚姻中的“癌”····· 203

爱人的心思你别猜，你的婚姻是否受了“猜想”的伤·····	204
婚姻杀手，就在不经意的抱怨中·····	209
是他还是她，婚姻中千万不要性别错位·····	217
爱情太极，不要做爱人的行李·····	223
停不下的伤痛轮回：是命运还是心理魔咒·····	230
家有病妻：请不要用疾病表述·····	237
爱不能乞讨：必先自爱而后得到爱·····	243
解密自恋：用左手安慰右手·····	250

05

婚姻质检，老老小小伺候着····· 257

无能丈夫，是什么让他的上进心止步·····	258
“好”儿媳缘何总遇“恶”婆婆·····	265
失落的世界，孩子我要对你说爱·····	271
爱子/孽子——爱的回馈，由谁决定·····	278
面对堕胎，如何让爱继续·····	286
暴力少年，不健康模式在家庭中的传承·····	293
心因性不孕症，是谁伤了她的子宫·····	300
私自堕胎，她的婚姻亮起红灯·····	306
假日噩梦，我总是很头疼回婆家·····	313

Part

01

保卫爱情，守得云开见月明

很多时候，我们都以为“王子和公主从此过上了幸福、快乐的生活”会是理所应当的 happy ending（幸福结局）。然而，现实中没有哪一段婚姻会是一帆风顺的，过五关斩六将，看你究竟有多少神通，能够把婚姻经营得有声有色、有滋有味。





全职太太，做幸福生活的CEO

急诊诊断书

妻子：佳玲 33岁 全职太太

自述：自从5年前怀孕，我就成了全职太太，到现在，丈夫、孩子、家庭，一切都看似幸福美满，我真的没啥可操心的事情，可就是总觉得人生无趣……

丈夫：志鹏 35岁 私营业主

自述：和佳玲结合，到有了我们的女儿纯纯，我的生活一直是众人眼中的完美版，可渐渐地妻子仿佛变了一个人，暴躁易怒，整天懒懒散散，也不再关心家庭，有时候我甚至能感觉到她目光中浓浓的怨恨，我该怎么办？

诊断：随着社会经济的发展，全职太太又悄悄在城市中壮大起来，电视上优雅富贵的太太们是否真的如梦幻般完美呢？全职太太绝不仅是一个简单的选择，这是一种职业，更是一种生活方式，同样需要智慧与创造。加足马力，摒弃放任自流，做幸福生活的CEO（首席执行官），做家庭生活不可或缺的幸福动力！

佳玲走进咨询中心的时候，完全感觉不出她是一个赴约的来往者，倒像是逛街途中偶然走进来看看，闲散中透着百无聊赖的一丝烦躁。

“你好，有什么我可以帮你的吗？”像往常一样，我开始话题。

然而，佳玲仿佛没有听到我的问话，目光随意地扫过咨询室的挂钟、茶几上的花瓶，嘴角牵动了一下：“啊，没有。就是反正也没什么事，觉得心理咨询挺有意思的，就过来聊聊。”

到目前，佳玲都给我一种浮油的感觉，没有质感，也没有根基，薄薄的一层，漫无目的地浮着。

在咨询中，并不是每一个来访者都能一开始就明晰自己的咨询目的，能清楚地述说自己的经历的。于是，我准备用精神分析中的自由联想技术，引导佳玲逐步走进自己的心灵，因为我相信，任何一个人，就算实在空闲，也绝不会无缘无故地走进心理咨询室。只是佳玲现在还没有觉察到自己潜意识中的求助动机。

全职太太，让她陷入真空生活

■ ■ ■

“那我们就随便聊聊，你想和我聊什么呢？”

佳玲没有说话，她无意识地抠着手指，微微噘着嘴，随后叹了口气：“我的生活挺好的，没什么可聊的。”

“哦，我们不一定非要聊一些问题、事件什么的，比如随意的，你的生活、朋友都可以谈谈啊。”

“我的生活太简单了，两句话就能说清楚。洗衣做饭，照顾孩子和老人。这就是我的生活啰。”

听她这样说，我猜佳玲很可能是一个全职太太，于是向她求证。

佳玲冷笑一声：“什么全职太太啊，就是一个闲人、废人。”只是这简单的一句话，浓浓的无奈和深深的绝望瞬间就将这个正值盛年，拥有成熟魅力的女人淹没了。

原来，佳玲本是一家大型公司的公关主管，可谓事业有成，5年前认识了丈夫志鹏，两个人立刻陷入了热恋，仅仅半年之后，就相携步入了婚姻的殿堂。一年后，佳玲怀孕了。

然而，做公关工作的佳玲不仅工作时间极不规律，出外应酬还时常会碰到劝酒的情况，这对怀了宝宝的佳玲来说都是必须避免的。于是，在一个温馨的夜晚，志鹏把佳玲拥在怀里：“佳玲，看你这么辛苦我很心疼，不如你回家来专心生宝宝，咱们家有我的收入也足够好好过日子了，你说呢？”

确实，身为私营业主的志鹏收入丰厚，即使佳玲不工作，两个人也完全不用担心钱的问题。佳玲想了想，同意了。

从此，佳玲过上了全职太太的生活。一开始，这种自由、轻松的生活确实让佳玲体会到了浓浓的幸福，加上女儿出生，佳玲可以说是忙得焦头烂额。直到两年前，女儿不那么熬人了，加上婆婆住过来分担了很多家务，佳玲变得空前空闲起来。

这种空闲渐渐成了负担，成了折磨。

整天待在家里，佳玲从早到晚不梳头，有的时候脸也不洗，对什么都提不起精神来。每天穿得邋里邋遢地买菜、做饭，志鹏的工作越来越忙，常常不回家吃饭，这时佳玲就只给女儿做一点饭，自己干脆连饭也省了。以前精心购置的时装，也成了压箱底。有时朋友问起，她便反问人家：“没事穿什么穿，穿了给谁看啊？”

就这样，佳玲变得越来越消沉，她的生活也越来越苍白。渐渐打开心扉向我述说往事的佳玲，一边流着泪，一边痛心地说：“我的生活仿佛成了真空，什么都没有了。而我，也成了彻底的闲人、废人、透明人。”

心理失衡，让她与丈夫反目成仇

■ ■ ■

随着我们聊得越来越深入，我了解到其实更令佳玲绝望的是她与丈夫志鹏的关系。