

国内外十九位心理大师联手打造的
亲密关系及家庭幸福成长课

武志红——作序推荐

武志红 / 朱建军 / 李子勋 / 胡慎之 等
—— 口述 ——
韩湘景 —— 主编

只想和你 过好这一生

Only
Being
With
You
For
The
Whole Life

我爱你

不光是因为你的样子
还因为和你在一起时
我的样子



过好这一生
只想和你

武志红 / 朱建军 / 李子勋 / 胡慎之等
—— 韩湘景 主编 ——
口述

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

只想和你过好这一生 / 武志红等口述; 韩湘景主编. -- 武汉: 长江文艺出版社, 2016.10 (2016.11)

ISBN 978-7-5354-9155-8

I. ①只… II. ①武… ②韩 III. ①访问记-作品集-中国-当代
IV. ①I253

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第214822号

策 划: 孙文霞

特约策划: 刘 萍

责任编辑: 吴 双 孙文霞

封面设计: 

特约编辑: 陈思慧 韦秋桦 赵海旭

封面图片: 欣蒂小姐Miss Cyndi

文字撰写: 付 洋 田祥玉 张慧娟

黄依凡 肖 然

责任校对: 许 罡

责任印制: 张 涛

出版:  |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

印刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 7.5

版次: 2016年10月第1版

2016年11月第3次印刷

字数: 300千字

定价: 39.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-83670231进行调换)

序

文 | 武志红

我和《婚姻与家庭》杂志已经相识多年。我给杂志写过一些心理分析，杂志记者也采访过我多次，彼此合作得很愉快。《婚姻与家庭》的宗旨是情感帮助，这与我的工作方向也是比较契合的。

这本书是由《婚姻与家庭》杂志《心理会客厅》栏目结集而成的。作为中央级生活期刊首个心理人物专访栏目，《心理会客厅》开栏3年来，访谈了朱建军、岳晓东、李子勋、胡佩诚、胡慎之、汪冰等几十位心理专家。他们不仅是我的同行，有些是我尊重的前辈，有些是我的朋友。

心理专家其实是这样一群人：他们有专业的知识，有丰富的人生阅历，更拥有智慧和一颗柔软的心。他们告诉我们如何做自己，如何给别人带来幸福。他们帮助我们处理情感困惑，改善亲密关系，建立和谐的家庭。只有家庭和谐，社会才会和谐，这也是媒体的社会责任。

我以前在《广州日报》做编辑，是一个媒体人；现在是一位心理咨询师，所以，我很高兴有这么好的一个平台，把看起来高高在上的专家学者与现实中诸多的夫妻、婆媳、亲子问题结合起来，让我们的心理学更接地气，更入人心，更能服务于普罗大众。通过阅读书中这些心理专家所经历的故事，他们所阐述的精辟观点，我们可以受益良多，认识自己、改变自己；再通过改变自己，影响他人，最终达到改善婚姻与家庭关系的目的。

借助心理学的理论，我们也可以清晰地看到，中国婚姻和家庭的一些伤人的机制是如何运作的，从而改善它。如同我们回忆童年创伤，不是为了沉溺过去，

而是为了更好地活在当下。

这本书的书名叫做《只想和你过好这一生》。我相信，绝大部分人结婚之初，都是想和伴侣过好这一生的，否则就没必要结婚了。现在早已不是独身就无法好好生存的年代。

那么，为什么很多夫妻过不好这一生，甚至在冲突中怨恨彼此呢？

可能是因为很多人不懂得一个道理：婚姻，找的是伴儿，不是梦。你明明和这样一个人在一起，却非要他变成另一个你想象中的人。甚至，你根本就看不到这个人的真实存在，而是无比幸福或无比痛苦地将你心中的“好东西”与“坏东西”投射到对方身上。你是在与一个幻想中的人相爱。问题是，没有谁愿意被改造，所以，伴侣势必和你做斗争，这就造成了种种的婚恋冲突。

要化解这些冲突，你就必须看清楚自己不切实际的期待，并看到对方的真实存在，学习与对方的真实存在相处。因为，接受了那个真实的人，以自己的真实存在与对方的真实存在相处而生出的爱，才是最踏实、最真切的爱。在这个过程中，你的自我也会得到成长。从某种意义上来说，婚姻就是一次重生的历程。

另外，不要将你人生的答案、你幸与不幸的原因都归结到对方的正确或错误上，而是要归结到另一点——你的内心。做个比喻：好像我们住在一个牢笼中，牢笼的大门非常牢固。我们以为，要走出这个牢笼，必须有一个超级英雄来拯救自己。但我们最终会发现，这个牢笼的大门其实是轻轻一推就可以打开的。并且，别人并不能将你拉出牢笼，因为你有一大堆办法拒绝别人的帮助。钥匙其实就在你的手中。你需要学习的是，在不完美的关系中去寻找爱的证明，用你手中的钥匙，打开困住自己内心的囚笼。

在婚姻中，不要轻易逃走。如果不是对方有很糟糕的问题，如滥交、如暴力，或其他你认为的原则性问题，那么，请给对方以宽容，请给你们的关系以耐心，在这个亲密关系中，修炼你的心。

目录

第一章 如何让亲密关系摆脱童年依恋关系的影响 / 所有的孽缘都是一个病人与一个病人的相遇。

为何爱会伤人 003

饱满的爱情，能让两个人活得酣畅淋漓 015

爱自己是终生浪漫的开始 026

父母与你如何相处，你与孩子便如何相处 038

比“徐峥”更专业的催眠大师 050

萨提亚：把父母、伴侣、孩子当成“人”来看 062

第二章 为更加亲密蜕变 / 从前的你，成就了现在的你，现在的你，将成就未来的你。

成熟的爱，才能幸福和永恒 075

好的爱情，就是让各自享受变成一种共同拥有 087

我想要用语言确立我的存在，但你却不是这么想 099

婚姻从不是一己之欢 110

第三章 疗愈受伤的亲密关系 / 我们行走的每一步，都决定着亲密关系最后的结局。

亲密关系中所有的问题都来自于你的期待 123

如何处理不快乐 135

摆脱被情绪控制的自己 147

让受伤的心重拾爱的能力 158

第四章 过好我们的生活 / 这是我们亲密之路上，最后的一次求生的战争。

好的婚姻就是自由分享彼此的生命故事 171

中国妻子只觉醒了一半 183

中国人的幸福解决方案 194

教你学点爱情擒拿术 206

给性增加点儿温度 217

第一章

如何让亲密关系摆脱 童年依恋关系的影响

所有的孽缘都是一个病人与一个病人的相遇



>>> 武志红 / 李子勋 / 白大卫 / 胡慎之 / 曲伟杰 / 魏敏

1

采访人：付洋

采访对象：武志红，资深心理咨询师，国内知名心理专栏作家。创办“武志红心理咨询中心”，在国内多个城市有分部。著有《为何家会伤人》《身体知道答案》与《巨婴国》等书，作品销量超过百万册。

观点：爱情是亲子关系的复制。在爱情中，我们想重温童年的美好，修正童年的错误。

为何爱会伤人

当情人把你看成一个女神，对你痴心付出；当妻子因为照顾你而废寝忘食、置自己于不顾；当母亲把你捧在手心里疼惜，恨不得片刻不离……你是不是会因为他们的爱而感动？可是心理专家武志红却说，这样的爱是会伤人的。武志红提供了几十种能伤人的爱。其中有3种类型尤其要引起大家的关注，分别是：轮回的爱、好人的爱和吞没的爱。

轮回的爱：为什么他们的爱人是同一类型

武志红说，爱情其实是一种轮回。我们童年时与异性父母的关系（即母子、父女关系）决定了我们与爱人的关系。在爱情中，我们想重温童年的美好，修正童年的错误。我们在童年中所经历的幸与不幸都将在爱情中找回来。

爱情的轮回主要有两种表现方式：一种是在两类截然不同的异性中摇摆；一种是不断地寻找同一类异性。

第一种轮回的典型例子是美国前总统克林顿。克林顿的母亲

芭芭拉是一位女强人，妻子希拉里跟芭芭拉是同一种类型的女人：能干、果敢、具有强大的内心和控制欲；情人莱温斯基则是个傻女孩。在截然不同的两个女人中摇摆，克林顿其实是想寻找一种理想的爱人。

第二种轮回在现实生活中更为普遍，我们常常会无意识地寻找同一类型的异性做爱人。

武志红的一个朋友，就是这种类型。这位朋友是一个非常才华的编剧，相貌英俊，事业有成。他与一个女孩爱得死去活来，并且娶了她。

可是，因为妻子的歇斯底里，两人仅仅结婚两个星期就离婚了。起因是结婚第三天，妻子让他换床单，他不肯。一天里，妻子足足唠叨了这个事情 300 多次！而且妻子的情绪经常失控，大喊大叫，最后两个人打了起来，只好离婚。

后来朋友说，想来想去终于发现自己当初为什么如此迷恋妻子。因为他的母亲就是这样一个歇斯底里的女人。小时候，母亲曾经因为他懒得换鞋，一天唠叨他 100 多次。

母亲和妻子变态地唠叨，其实都是想用爱来控制他。他既想重温童年时被母亲重视的美好感觉，又想修正童年时被母亲控制的错误。所以他找了一个跟母亲类似的女孩，想改造她。于是亲子关系在爱情里奇迹地轮回了。后来，这个朋友谈了几十次恋爱，

找的女朋友多少都有点儿歇斯底里。

其实武志红自己也是如此。他说自己的历任女朋友都是同一种类型：超级需要爱、得到爱之后从不感激、幼稚、任性、不讲理。无论她们的生理年龄多大，心理上都是不成熟的小女孩。而武志红的哥哥找的也是这种小女孩，并且娶她为妻。

这种惊人的相似，让武志红开始回顾自己的童年，并反思自己与母亲的关系。武志红和哥哥都是乖孩子，跟小大人似的听话懂事，从来不给家里添麻烦。

武志红从来没有挨过母亲打骂，甚至，他向母亲要10块钱，母亲会给他15元钱。但是，他和母亲的关系是存在问题的。他们之间缺少亲密感，没有建立良好的情感联结。

母亲虽然经常抱他，甚至在5岁之前，一直接着他睡觉。但是，武志红没有从她的肢体语言中感受到她的喜爱与愉悦。母亲不爱笑，不善于直接的情感表达。他们拥抱，是因为童年的武志红伸出手，死死地抓着妈妈不放。

正常的亲子关系应该是轻松、自由、甚至是肆无忌惮的。而武志红与母亲之间却是礼貌、客气，压抑的，武志红甚至不敢肆意向母亲索取爱。

因为渴望的爱得不到，所以武志红成年后，变成妈妈那样的人：看上去很会照顾人，外表非常成熟，但内心压抑，情感隔离。

而这种特征，特别吸引小女孩型的女人。

跟小女孩型的女朋友谈恋爱是很累的，王志红要不停地付出，被对方无节制地依赖，失去自己的空间。王志红也曾尝试过改变这种“轮回”。他尝试与一个善解人意的女性朋友谈恋爱。奇怪的是，每次他们单独在一起超过1个小时，就会没有任何话题，大眼瞪小眼地枯坐。但如果他们之间插入另一个人，那么话题就可以继续下去，而且插入的这个人最好一直说话，不要停下。

谈恋爱谈恋爱，话都谈不下去怎么恋爱呢？王志红因此发现了爱情轮回的积极意义：在潜意识里，他需要小女孩型的爱人。她的依赖，让他自信、温暖、安全。他在抱怨女友过分依赖时，其实也在享受她的依赖。

在这种关系中，他觉得自己不会被抛弃，因此获得了价值感。王志红感慨地说：“其实，我是把童年那个被母亲遗忘、忽视的婴儿，放在女友身上了。”

发现轮回的意义后，你就会正视它，而不是一味地恐惧、内疚、排斥和逃离。王志红把自己投射在女友身上的幻觉放下，“看见”她的真实存在。

在电影《阿凡达》中，有一个经典镜头：女主角摸着男主角的脸，深情地说：“I see you（我看见你）！”她“看见”的不是一个异族，而是一个热爱生命、捍卫真理的勇士，跟阿凡达

人没有区别。

“看见”女友的内心后，武志红发现，其实女友之所以过分依赖他，表现得像个不讲理的小女孩，是因为她的童年有过很多创伤。因为害怕被抛弃，所以她像将要溺死的人一样，死死地抓着他不放；因为没有安全感，她会做出故意撞车这样不可理喻的事，来一次次挑战他，试探他的容忍底线。

武志红不再埋怨自己的女友，而是努力修炼自己的内心。他让自己的内心更加强大，并且学会拒绝女友的无理要求，在两个人之间划清界限：你可以依赖我，但是我也需要自己的空间。武志红说，最近这半年，他们彼此之间终于做到了互相尊重，感情越来越平衡和健康了。

但是，有些轮回式情感关系，是不应该也不能挽救的。譬如有位来访者，因为爸爸小时候总打她，她长大后找的几个男友，哪怕开始正常，和她在一起后都会打她。最后，她还嫁给一个打她打得最凶的男人，仿佛生活在地狱里。她觉得自己的“命”真是太苦了，几次割腕自杀。

在武志红的帮助下，她终于意识到，原来她并不爱丈夫，只是潜意识里，想找到一个爸爸那样的人，然后去改造他，修正童年的错误。咨询结束后，她勇敢地离婚了，从这个悲惨的轮回中彻底解脱出来。

“好人”的爱：你的奉献也会伤人

以前人们找对象时，常有一种说法：只要他人好就行了。王志红说，好人的爱也会伤人，如果他们的“好”是因为缺乏爱或者爱上幻觉。

童年极度缺爱的女人，普遍想逃离心中的无助感，而逃离的方式就是让自己变得强大，表现得非常强势：我什么时候都行，我什么时候都厉害！一方面，她们展现出了强大的能量；另一方面，她们不能接受别人的无能，对别人缺乏耐心。

最关键的是，无能、弱勢的人会唤醒她们内心深藏的无助感。一旦恋爱，她们心中驻扎的那个无助的孩子，就会冒出来伤人。

伤人的时候，她们往往是以“好人”的姿态出现的。她们会表现得非常谦虚，甚至到谦卑的程度。能从渴望爱的小女孩，摇身一变成为超级照顾者，是“好女儿”“好妻子”“好儿媳”。

她不仅搞定自己的事情、伴侣的事情，还包括伴侣家人的事情、伴侣朋友的事情。她不会直接攻击伴侣，却无时无刻都会给对方营造一种感觉：我是好人，你是坏人；我什么都行，你什么都不行。

最典型的例子是《渴望》里的刘慧芳。她经常把别人的事情当成自己的事，甚至比当事人还操心，经常把自己弄成受害者的

样子，仿佛一朵楚楚可怜的小白花。所有人都觉得刘慧芳好，唯有丈夫无法忍受她，感到痛苦和窝囊，经常跟她吵架，最后顶住舆论的压力，跟她离婚。

现实中，武志红曾经遇到过一个女性来访者，就是一个典型的“好人”。她从小被父母忽视，在家里没有地位。为了赢得父母的关爱，她努力做一个“好女儿”，源源不断地付出自己的爱。

结婚前，她给父母买了一套 150 平方米的大房子，自己却租住在一个只有 28 平方米的又黑又小的屋子里。

结婚后，她把丈夫和公婆照顾得无微不至，毫无保留地奉献。公婆生病了，她照顾得比丈夫、小姑子更加细心体贴，赢得公婆的交口称赞。

但是她和丈夫的感情极其恶劣，丈夫非但不感激她的付出，反而觉得她给自己很大的压力。后来，即使她成为事业有成的女强人，可是父母依旧忽视她，认为她根本就不需要任何帮助。但她是如此渴望爱，可无论是父母还是丈夫，都习惯了她的付出，不肯给她爱。

超级照顾者式的“好人”，一般会选择超级需要被照顾者作为自己的伴侣，这种搭配在中国非常普遍。她们的伴侣往往懒惰、爱占便宜、心理不成熟，社会地位和自我价值感低、眼界窄，有时候甚至什么也不懂，生活极度乏味和无聊。他们接受照顾和关爱，但是从来不懂得感激。超级照顾者从他们身上得到的往往不

是爱，而是无法舍弃的安全感和安定的生活状态。

还有一种“好人”，是爱上自己幻觉的人。这种“好人”对爱人无怨无悔地付出，媲美情痴、情圣，能够赢得外人的一致称赞。但因为他们的爱是虚幻的，所以接受的一方非但不会感到幸福，还会被深深地伤害。

武志红说，徐志摩就是这样的“好人”。徐志摩把林徽因看成一个关于爱、美和智慧的化身，甚至是一个女神。从根本上说，徐志摩爱的不是林徽因，而是自己的幻觉，他并不了解真实的林徽因是个什么样子。

所以尽管徐志摩对林徽因非常好，甚至为林徽因离婚，林徽因还是不肯接受他。

后来，徐志摩又爱上陆小曼，哪怕陆小曼跟别的男人躺在一张床上，他都能够接受，好得像个圣人。可是，陆小曼感受不到徐志摩的爱，因为他爱的并不是真实的自己，而是幻想中的陆小曼。所以她很痛苦，拼命地折腾徐志摩。当徐志摩执意做一个“好人”时，陆小曼只有做一个“恶人”，去撕掉他的伪装。

在爱情的初级阶段，我们总是固执地认为，如果找到幻想中的那个人，那么自己就得救了。如果对方价值感低，会被你的痴心和奉献感动；可如果遇到价值感高的人，譬如林徽因，就会觉