

3

SANSHI SUIHOU, NIZHIDE
YONGYOU ZHEYANG
DE RENSHENG

岁后， 你值得拥有 这样的人生

潘幸知 / 情感类大咖
自媒体时代超人气情感医生
300万粉丝在线



潘幸知

幸知在线女性心理成长平台
CEO，携手数百位心理咨询师，创办
24小时贴身情感陪护平台“幸知在
线”，帮助华人女性实现情感自立
和精神自由。



扫一扫订阅潘幸知，
为你的婚姻和成长保驾护航。



扫一扫下载幸知在线APP，
了解更多详情。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

30

岁后， 你值得拥有 这样的人生

潘幸知

编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁后, 你值得拥有这样的人生 / 潘幸知编著. —
北京: 中国铁道出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-113-22356-4

I. ①3… II. ①潘… III. ①情感—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 222520 号

书 名: 30 岁后, 你值得拥有这样的人生
作 者: 潘幸知 编著

策 划: 巨 凤
责任编辑: 苏 茜
责任印制: 赵星辰
读者热线电话: 010-63560056
封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)
印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司
版 次: 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 880mm×1 230mm 1/32 印张: 10.75 字数: 297 千
书 号: ISBN 978-7-113-22356-4
定 价: 45.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

序 PREFACE

30 岁后，命运的转轮，在我们手心

有个姑娘说，她信命。在“命”的指引下，她曾经痛苦，然后接纳，然后“享受”她所认为的命运安排。

她不明白，为什么这么好的母亲，会遇上家暴的男人。她不明白，为什么她的婚姻也如此不幸福。后来她明白了，这是命。她抱着三个月大的婴儿，在雍和宫烧香祈福，祈祷她的女儿，可以拥有幸福的人生，她愿意用一个“好人”的一生，来换女儿的幸福圆满。

我一度也很疑惑，这世间，存在命运一说吗？

当我在年少时承受奚落、嘲笑、苦痛，我只知命运对我不够厚道，我是那么的希望我只生在一个普通的家庭，有一个普通的名字，有爱我的父母，安静而且温暖。

然而，我没有。我不能。从出生开始，我就承接了父母没有实现的，他们的痛和爱的接力棒。我是那个“没有被实现的命运”的继承人。

两年前，在我的第二本书《亲爱的，这世界上本没有对的人》稿件征集过程中，我看到那么多和我一样的小孩，他们只比曾经的我更痛苦。她们在世界的各个角落，如果不是因为文字，我们无缘让自己少年的经历，在一本书中重逢。



我们都出生于没有互联网的年代，那个看不到远方的时代。读高三时小城里才引进拨号上网的时代。我们手里只有《优秀作文选》，我们看不到一栋楼、一座城之外别人的活法。

我们在小小的世界里，给自己写定了命运。作为一个知识分子家庭的女孩子，我除了找一个机关单位、坐办公室外，没有别的活法。或者说，如果我想要一个活法，除了高考以外，别无选择。

那个40岁的女人，我文章开头提到的单亲妈妈，来到幸知在线之后说，原来这不是命，这是原生家庭。原来这不仅仅是原生家庭，还是自己。如果她不是听了我们的课程，也许一辈子抱着女儿辛苦抚育，给予最好的，却同样会在她身体里种下作为母亲的期望，那沉重的唯一的期望。在这个痛和爱的接力棒里，也许那个女人无力承担。也许她继续承接了“命”的接力棒。但是，她今天学会了，让自己来承接自己的未竟事宜，不把自己的幸福寄托在孩子身上。

命运，真的存在吗？

我一度相信命运的存在。因为今天这份事业，我可以追根溯源到30多年前，我的胎教，是女人在产房中的哭泣。所有我所认为的不幸福，我的专业，我的实习经历，那遇到的林林总总的人，都是抵达今日的路径。这难道不是命吗？

命是真的存在的，正如我无法选择我的出身，无法选择我的少年。

但命理的走向是要自己来把握的。年少的敏感，给予我洞察力，年少的寂寞，给予我创意力，使用那些命里给予的，而后做自己最擅长做的事，是为命理走向的把握。

在过去“修炼”的里程里，你看不到今天的模样。或者说，人的一生中，不到最后一刻，你永远无法看清楚你可以抵达的高度。

我们选择的，永远不是抗争命运，也不是顺从命运，而是发现它，接纳它，接受它本来的样子，通过内在修炼，实现蜕变和超越。不要

去做勉强而为却做不到的事情，而是从本能开始，从现在拥有的能力开始，把握自己的命理，逐步破除人生的天花板。

所有外在纷扰，所有外在光华，都是为了抵达内在的修心之路。我们只有一个对手，就是自己。

30岁以后，你值得拥有的人生，应该是这样的，离开宿命论，离开抱怨，离开“我没办法”“我不可以”“我就这样了”，你的舞台刚刚开启，这是真正绽放光华的时刻。

当你开启这本书，仅仅是因为，这是一门很重要、但你却没有完全学好的功课。当我们懂得爱，学会爱，懂得父母的世界，爱人的世界，我们学会激情、亲密和承诺，我们学会衡量、经营和面对，我们才能学会把生命中最美好的年华献给自己。我们才能真正让自己重生，让孩子新生。

这是一本集结幸知在线情感咨询师们“洪荒之力”的书。它最大的魔力在于，你可以从任何一个章节开启阅读，不用瞻前顾后，无须承启转折。正如你的人生，从这一页开始翻篇就好。

我们的世界，不只是父母的世界，不只是爱人的世界，不只是孩子的世界。我们要把生命中最美好的年华献给自己。

命运有转轮。30岁，你有力气和能力掌舵的年纪。

目♥录

contents

Part 1 | 婚姻的憧憬： 找到属于你的“柳大尉”

第一节 选择爱，就要勇敢去面对

1. 这，才是结婚的最佳时机 / 2
2. 战胜婚姻中的逆行，才能成就爱的新境界 / 7
3. 30岁，女人的第二次分化 / 11
4. 如果婚姻是一场赌局，你必须要有赢定的筹码 / 13
5. 婚后发现嫁错了，女人你可曾意识到错在哪儿 / 15



第二节 相亲是个什么鬼

1. 大龄剩女脱单，三招致胜法 / 20
2. 女性约会秘籍 / 29
3. 未婚女性恐恋症 / 35
4. 剩女三大“典型症状” / 38
5. “剩女”十大解决方案 / 42

我爱问幸知

1. 女人的口是心非，是一种天性 / 52
2. 他配不上你，才用宠爱弥补你们之间的差距 / 54
3. 裸婚，导致婚姻不幸福的概率有多高 / 56
4. 不怕伤财，只怕伤心！女人要不要在经济上帮助男人 / 59

Part 2 | 婚姻的感知： 嫁给他，你嫁对了吗

第一节 激情，亲密与承诺

1. 没有安全感的婚姻，犹如存不住爱的漏斗 / 64
2. 好的婚姻，不是防出来的 / 67
3. 透过爱情三元论，看男人为什么出轨 / 71
4. 那个背叛家庭伤害你的人，他的内心并不平静 / 75
5. 别被婚外情打败，好好接招吧 / 79

第二节 婚后你如何去衡量自己的另一半

1. 他对别人都很好，为什么对亲人却很坏 / 86
2. 好男不跟女斗？中国男人，你们错了 / 88

3. 逃避型丈夫，逃的是什么 / 91
4. 看起来文质彬彬的男人，婚后怎么能对妻子如此狠心 / 94
5. “婚内孤独”是把双刃剑 / 97
6. 跟不爱的人一起生活，日日夜夜是苟且 / 101

我爱问幸知

1. 男人外遇怎么办？我要不要管着他 / 110
2. 我是一个“单纯”的第三者 / 112
3. 非婚生子后，我该不该带他“找爸爸” / 115
4. 23岁的我，是否应该学会背负“离婚”二字 / 120

Part 3 | 婚姻的经营： 幸福背后的温度

第一节 如何定义幸福

1. 幸福方程式：争取、化解、取舍 / 128
2. 我们控制对方，只是为了自私的幸福 / 131
3. 无用而自由的仪式感，竟是维系婚姻的重要砝码 / 134
4. 做对三件事，婚姻想不幸福都难 / 136

第二节 如何经营婚姻

1. 期待、应该：亲密关系两大杀手 / 140
2. 夫妻冲突与坏情绪，始于原生家庭的应对模式 / 143
3. 修复与另一半的依恋关系：30岁以后的重要一课 / 150
4. 这三种模式，是破坏婚姻关系的大敌 / 156
5. 爱他所以控制他？小控制怡情，大控制伤身 / 159

6. 警惕！夫妻之间的信任是如何一步步丧失的 / 162
7. 三大甜蜜药方，让吵架后的你们更恩爱 / 165
8. 改变爱语，来征服“不听话”的丈夫 / 169
9. 与爱人“深度沟通”四部曲 / 174

第三节 如何保持亲密关系的新鲜度

1. 婚姻中的时间管理术 / 181
2. 亲密关系三大绝杀技 / 187
3. 婚姻的保鲜秘籍 / 191
4. 亲密关系六步修复法 / 196

我爱问幸知

1. 那么多有结婚证的，都没够格成为夫妻 / 207
2. 别把自己在亲密关系中的主动权，搞成零 / 210
3. 爱人抱怨背后的潜台词 / 213
4. 我们将婚姻活成了一场战争 / 216

Part 4 | 婚姻与家庭： 婆媳关系 / 孩子

第一节 如何处理婆媳关系 / 家庭关系

1. 因为婆媳关系而放弃一段婚姻，值得吗 / 220
2. 婆媳关系两大杀手：边界不清、期待过高 / 225
3. 想把“极品”婆婆改造成妈，趁早死心吧 / 229
4. 作为男人，我是这样看婆媳关系的 / 233
5. 婆媳关系中，你要善于夺取“领导权” / 238

6. 从 30 秒到 30 分钟，我用了整整十年 / 240

第二节 别拿孩子当借口

1. 七岁小孩，怎就有厌世情结 / 248
2. 养孩子就像发射卫星 / 251
3. 扔掉原生家庭教给你的模式，对委曲求全说不 / 254
4. 甘愿成为婚姻附属品的你，不配拥有高质量的人生 / 256
5. 离婚后，也要让对方拥有爱孩子的权力 / 258

我爱问幸知

1. 想到将要与婆婆长期相处，我就头疼 / 262
2. 动什么都别动“妈宝男”脑子里的“小人儿” / 265
3. 记住！婆婆是外人 / 267

Part 5 | 婚姻与成长： 爱自己从来都不晚

第一节 在失败的婚姻中成长

1. 我这么付出，为什么男人还在出轨 / 274
2. 遇到糟糕的婚姻，千万别与爱同归于尽 / 277
3. 往前一步刀光剑影，退后一步万丈悬崖。遭遇婚外情，如何疗伤 / 280
4. 婚姻不幸这件事，是很容易遗传的 / 283
5. 只有学会绽放生命的人，才能获取圆满 / 288
6. 我这样挨过离婚时最艰难的日子 / 291
7. 想再次步入婚姻？你需要思考这些 / 296



第二节 做婚姻中的自立女性

1. 爱自己从来都不晚，而且无止境 / 300
2. 做完美女人，“弹性”很重要 / 303
3. 真正的女性独立，是既能独行又能同行 / 305
4. 妻子更优秀对于丈夫来说，真是威胁吗 / 308
5. 30岁后，你值得拥有这样的婚姻和人生 / 311

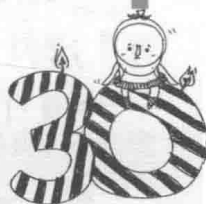
我爱问幸知

1. 如何看待自己，决定你有什么样的婚姻与未来 / 314
2. 面对在我最困难时有婚外情的丈夫，作为带着两个孩子的单亲妈妈，我要如何过今后的人生 / 317

情感自立与婚姻成败 / 323

Part 1

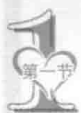
婚姻的憧憬： 找到属于你的“柳大尉”



30 岁 后 ， 你 值 得 拥 有 这 样 的 人 生

每个单身的姑娘都渴望有一个属于自己的“柳大尉”，但并非所有人都能如愿以偿。长久牢固的爱情和婚姻，一定是一场棋逢对手、势均力敌的较量。如果爱情一开始注定不匹配，那么再美的开始也会散场。

婚姻和爱情保鲜的秘籍一定是，从不放弃优秀的自己，从未停下前进的脚步。两个相爱的人，相互欣赏、相互促进，在爱情中，各有赢定的筹码。



选择爱，就要勇敢去面对

1. 这，才是结婚的最佳时机

钟捷¹ | 幸知在线高级情感咨询师

每一个尚未踏入婚姻或准备再次走入婚姻的人，都会有这样的疑惑时刻：什么样的我最适合进入婚姻。每个人都清楚，进入婚姻需要很多层次、层面的准备，比如说物质经济的层面，也就是我们常常提到的房子、车子等，再比如说现实层面的一些考虑，结婚之后的生活安排、双方的接洽、未来家庭的发展规划等。除去这些，还有很重要的一点，就是心理层面的准备，也就是以什么样的心理状态进入婚姻是最合适、最健康的。

我们当中的很多人，包括已经进入婚姻的人，在结婚前往往将更多的精力放在了现实层面的准备上，却忽略了心理层面的准备。进入婚姻后，才发现，婚姻当中出现的很多矛盾和冲突，恰恰是因为结婚前没有做好充分的心理准备。

成熟的婚姻，需要具备高度的自信

爱情会有这样的特点，尤其是对于情窦初开的少年来说，当真正

1 钟捷，曾系统地接受精神分析、认知治疗、结构性家庭治疗、系统性家庭治疗、沙盘治疗及存在主义团体治疗培训。擅长处理夫妻关系、恋爱情感问题、亲子关系、原生家庭分析、婚外情等。

的爱情发生时，通常会在内心深处或多或少地产生这样的疑问：我足够好吗？我配得上 TA 吗，TA 会看得上我吗？这样的心理机制几乎发生在每个人身上。

心理学中，“自卑”是一个中性词，是人性中必然存在的、很重要的一个部分。我们每个人都是自信和自卑的混合体。通常我们在生活中描述，TA 是一个自信的人，或者 TA 是一个自卑的人。然而更加客观的一个描述是：一个人在某个情景下呈现自信的状态，或是自卑的状态。即使再自信的人，TA 的心底也一定会有自卑的存在。

心理学认为，如果想要达到一个比较真实的“自信”状态，其实是需要我们在接纳自卑的方面做得更成熟一些。因此，学会接纳自己的不完美，接纳自己的不足，与自卑的感觉和平共处，是我们走向成熟的第一步。

当一个人爱上一个人的时候，无论 TA 自身的条件有多好，社会地位有多高，一定会有自卑的一面。这个时候，我们要学会和自己自卑的感觉和平共处，明白这样的自卑是一种正常的感觉，接纳这样的感受。当我们接纳了自己自卑的一面，才能够冲破一些我们在爱情中本来就比较脆弱、激动、冲动的情绪，从而更加理性地看待我们本身具备的优点和长处，明白自己值得爱，也可以付出爱。

成熟的自信，就是接纳自卑的自信。当我们准备进入一段亲密关系的时候，成熟的自信非常必要。倘若我们对自身不足的地方不能够很好地接纳，那么在亲密关系中，当我们解读另一半的言语和行为的时候，往往会变得很敏感，误读 TA 的话，认为对方或对方家人总是在嘲笑我们、贬低我们，由此就会产生一种很强的受伤感，因为亲近的人贬低我们与我们关系不大的人贬低我们，是不一样的，越是亲人、爱人，反而越容易受伤。



结婚前，你一定要建立清晰的自我边界

自我边界建构比较好的人，既可以保证自己的个性，不会轻易随波逐流，也可以和他人友好共处，尊重自己与他人。在亲密关系中，自我边界清晰的人，能够信任自己，也能够信任对方。

很多人都有一个误区，认为结婚以后，既然是夫妻了，就应该像一个人一样，或者在内心深处感觉双方是一个人，不再是两个独立的个体。事实上，即使是夫妻，也是两个相对独立的人。健康的婚姻其实是两个独立的成年人建构的一种很深的情感，以此为基础联结的关系，叫作婚姻。

爱情和婚姻有一个很大的不同点是在热恋期，也就是爱情产生很浓烈感觉的第12~18个月的这个阶段，热恋的双方可能会有一些边界模糊、边界不清的阶段，这是爱情的特质。爱情的这个特质决定了热恋期的双方可能确实会在内心深处认为，我们两个人已经没有什么边界了，已经无所谓边界的问题。在爱情中，人们有时候是非理性的，但这只是某个特定的阶段，因为爱情的保鲜期一般不会超过18个月，也就是我们说的激情期。当爱情的激情褪去以后，婚姻回归到一个平静、普通的生活中，如果夫妻双方还是边界不清，就会产生很多问题。

在很多的咨询中我们发现，在婚姻里很多的女性或一些男性，他们会有这样的想法：“我就是这样想的啊，我不说他也应该知道啊！因为我们是夫妻啊”、“我想让他这样，为什么他总是不听我的呢”，这些矛盾产生的背后其实就是边界不清的问题。

在婚姻中没有那么多的“应该”，没有他就应该知道、应该懂得这一说法。有些事你不说，对方就是不知道。真实地表达自己和有效的沟通，在婚姻中很重要，要知道婚姻是由平凡的日子构成。当爱情的激情褪去，双方的容忍度和包容度也会相应地减少，因此有效的沟通对于夫妻关系的建设很重要。

女人们一定要牢记，两个人进入婚姻，是两个不同的人，在很多方面会有所差异，而婚姻的真谛是：越是有不同的意见，越是要拿出来探讨。对于这些差异的部分，如果不能求同，也要学会适当的妥协和退让。如果我们总是无意识地认为：对方和我们是一样的，没有从根本上把对方看作是一个真实独立的人，一定会随之带来很多的矛盾和冲突。

另外一个很重要的方面，就是我们也要和我们的原生家庭建立起应有的边界。很多人没有意识到，当两个人建立了婚姻，夫妻关系就是这个家庭的核心关系。所谓的核心关系就是处理你们婚姻中的事情时，就要以核心关系为主。如果一段婚姻中，各自和原生家庭的紧密程度大于和配偶关系的紧密程度，那么这样的婚姻关系很难健康发展。

中国几千年的传统文化导致的一个结果是，家庭成员之间的边界严重模糊。无论是现实社会，还是影视作品中，我们看到在婚姻里女方的父母、男方的父母，对于小夫妻的婚姻边界嵌入太多，把很多的婚姻问题复杂化，给婚姻中的两个人带来很多的困扰。

在踏入婚姻之前，作为成年人的我们，必须和父母建立一个边界，维护自己作为一个成年人应该有的自主权，这个过程可能会很痛苦，但是我们需要不断地通过成长，让自己在经济和精神上更加独立，也要学会对自己负责，不仅自己要去经历风雨，而且还要为自己的选择负责，为自己所选择的生活、人、婚姻负责。

在这里也给已经进入婚姻中的人们一些建议，当矛盾和冲突发生时，夫妻双方作为成年人，要用成年人的方式面对，学会沟通、处理和解决，不要主动地把自己的父母拉入两个人之间的冲突中。当进入婚姻中的我们，将来为人父母时，也要清晰和孩子之间的边界，在孩子成人之后，不要以感情和孝顺作为要挟，过度地侵入孩子的空间，把我们这一代曾经经历过的痛苦再附加在下一代身上。