

结婚后， 爱情怎么办？

让幸福无法说NO的婚姻心理学

What Happens to Love after Marriage
—Marriage-oriented Strategies to Keep
the Couple Happy

肖雪萍 著

百合网创始人
慕岩倾情作序

风靡大陆的**情感圣经**

送给爱侣的最佳**礼物**

国家顶级心理咨询师肖雪萍告诉你

——如何倾听、如何表达

如何相处、如何幸福

每一对**相爱**的人都必须学会的

爱情秘笈

这本书将会告诉你如何

用智慧创造幸福的婚姻生活

关于婚姻，你想拥有的智慧都在这里

——进入婚姻之后，爱情可以这么办

一部让你在婚姻世界中重塑身心

感悟爱情真意的枕边书

/心理学/
婚姻/家庭/
/爱情/

结婚后， 爱情怎么办？

让幸福无法说NO的婚姻心理学

What Happens to Love after Marriage
—Marriage-oriented Strategies to Keep
the Couple Happy

肖雪萍 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青超猫

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社

010-65233456 65212870 010-59521012

<http://www.shdf.gov.cn>

E-mail: cypaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

结婚后，爱情怎么办？：让幸福无法说NO的婚姻心理学 / 肖雪萍著. — 2版. — 北京：中国青年出版社，2013.6
ISBN 978-7-5153-1617-8

I. ①结… II. ①肖… III. ①女性—婚姻—社会心理学—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第094244号

结婚后，爱情怎么办？：让幸福无法说NO的婚姻心理学

肖雪萍 / 著

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：郭 光 张 鹏

责任编辑：董子晔

封面设计：王 蓉

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：13

版 次：2013 年 6 月北京第 2 版

印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-1617-8

定 价：42.00 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正准雅宋、方正报宋简体等



序一

慕岩

百合网联合创始人，2005年和大学同学创办婚恋网站百合网（www.baihe.com），是清华大学计算机系和经管学院双学士，曾在美国麻省大学计算机系攻读博士学位，并在中国科学院心理研究所研究生班学习。

很多到了适婚年龄却没有伴侣的人，常常觉得自己只要遇到了心中那个相对“完美”的人，终身大事自然能得到解决，却没有想过自己想要的其实不是婚姻，而是以婚姻为生活方式的幸福生活，这才是根本。

幸福的婚姻生活，需要有一个善于经营幸福的人，而那经营幸福的能力，却是需要耐心的历练沉淀才能得到。换句话说，即便此时出现了一个完全符合你标准的“完美”的人，如果你没有在那之前把自己调整到一个有能力去爱的和谐状态，很可能还是会让那人从你身边溜走。这就好比你自己一直认为自己体重超重，却没有下定决心去瘦身，直至遇到那心仪的人，而他（她）也很在意你的体重时，才赶紧去健身房瘦身，但那让你心仪的人却无法一直等你。

在我的身边，这样的例子比比皆是。

所以，如果你想要得到幸福的婚姻生活，请从现在开始去了解爱情和婚姻这个艺术品，详细了解你即将进入的生活方式的本质，如果你决定这就是你想要的，就要在这个基础上去学习如何爱、如何沟通、如何建立和谐的两性关系——这确实需要学习，也是可以学习的。

过惯了自由的、自我的、我行我素的单身生活，在与相爱的伴侣步入婚姻之后，你们势必迎来全新的、充满未知和挑战的婚姻生活。

结婚后，爱情怎么办？这大概是许多刚刚步入婚姻的人们内心最担心的，

却无法说出口的一句话。前面有无数故事范本在告诉我们，随着时日的流逝，爱情会褪色，充满新鲜感的激动、期待、兴奋都将荡然无存。可是此时孩子会降临，父母会参与我们的生活，事业发展与生活安排之间的冲突，学习提升与经济压力之间的矛盾，还有潜藏着的可能的“小三”……真是挑战重重！

是啊，到了那个时候，我们该怎么办呢？

面对全新的生活方式，有些人的应对方式是闭着眼睛自己摸索，有些人则会积极地学习有关知识。前者可能会成功，但如果失败，就是以自己乃至全家的幸福生活为代价。而后者，成功的可能性就会非常大，因为幸福的婚姻生活，需要有意识地去学习和经营。一旦你开始决定要积极学习爱情婚姻这门“课程”，那就意味着你开始为自己的幸福负责任，而认真阅读并感受这本书，则是你迈向幸福婚姻生活的第一步！

祝福你能拥抱幸福和美好的生活……那就应该是你的生活！

慕岩

2012年3月

百合网(www.baihe.com)是中国第一家实名制婚恋服务商，以“帮助亿万中国人拥有幸福的婚姻和家庭”为己任。2005年5月，百合网正式发布，并在中国首次推出“心灵匹配，成就幸福婚姻”的独特婚恋服务模式。2007年3月，百合网成为第一个采用公安部身份认证系统的婚恋网站。2011年12月，百合网率先实行100%实名制用户注册。目前，已有超过3600万注册用户在百合网上寻找他们的终生伴侣。



序二

段然

市场营销和新闻专业出身，曾在中国本土最大的营销咨询公司和最优秀的人力资源咨询公司担任管理职务。只是因好奇心的驱使，从一个营销人一步步转变为“一个心理学超级爱好者”。2004年起在华东师范大学进修应用心理学硕士研究生，2008年合作创办心灵咖啡网站，并任主编至今。

“婚姻是夫妻的第一个孩子”，看到书里的这句话，我被“电”到了一小下，没错，一语道破！

孩子，心肝宝贝，他美好却稚嫩，可爱却要悉心照料，楚楚可怜却又不堪一击，他能够健康成长，却更需要周到打理、规划与经营。

婚姻也是如此……

婚姻是夫妻的第一个孩子，从没有这个意识到有意识；从有意识到知道培养和经营，是两个重要的过程和体验。

因为工作的关系，常有人问，“您是从事心理工作的，您给看看我们俩的情况是怎么回事儿？怎么以前谈恋爱的时候好好的，结婚以后感觉变了，很多事情也不对劲儿了呢？”

我们身边有太多人抱着对爱情和幸福的憧憬，勇敢地走进婚姻的殿堂，期待之后的生活会更加美好，至少幸福依旧，但走进去以后才发现，幸福貌似不在身边。在和他（她）牵手共赴前程之前，我们已经在自己的亲朋好友身边吸纳了不少婚姻的大小理论与经典语录：

结婚后，爱情需要转换成亲情！

结婚后，看对方的毛病，你就闭上一只眼吧！

结婚后，别想改变对方了，改变自己吧，别那么幼稚，奢望太多……

果真如此，你甘心么？不如此，婚姻还有幸福的出口么？

结婚后，爱情怎么办？！

经典语录只喊口号，却没指引你该怎么做，但这本书恰好办得到！

在这本书里你可以尝试跟着作者的指引，体会婚姻这个孩子是怎样成长的，一路会遇到哪些棘手的问题——如婚姻的本质、相处、第三者诱惑、性、金钱关系、父母长辈关系处理等等。你甚至会发现很多有意思却与经典语录和旧常识完全不同的观点，但也许这正是你要寻找的答案！

肖老师把实践心理学领域中诸多好的理念和行之有效的方法轻松地融入到一个个小故事、小情景中，一不小心你就会发现，原来自己也是其中的一个角色，正好可以在角色中体会、学习以及寻找方法。最好玩的是，在每一章节的末尾，你还可以和爱人通过一些有趣的方法进行沟通、思考、游戏；想和他（她）一起探索，也不是件困难的事情。既然都有勇气闯进婚姻的大门，那就继续往前走一走吧，跟随作者，试着用心理学的方法将你婚姻的幸福，一个逗号，一个逗号地延展开去……

段然

2012年3月

心灵咖啡网 (www.psycfe.com) 是一个为读者提供“心理文章、心理测试、心理咨询和培训服务”为主的综合性时尚心理门户网站。2008年9月上线运营。目标是提升用户心理健康水平，提供一个可以方便自助的心理服务平台，让用户做自己的心理咨询师。



序三

何瑞博

青年导演，作者的丈夫。

主要作品：奥林匹克美术大会宣传片、腾讯微信系列广告、微电影《夏洒往事》、《北京我爱你》等。

很多时候我并不相信婚姻。

更多的时候我不相信那些传言婚姻带来的诸多好处，我也不太相信传统意义上的书籍到底能改变我们多少，或者说这些能带给我们多少改变的力量。

不过或许我是一个古怪的人，至少坐在这里的我是这么悲观地认为。面对自我本性，有多少东西是我们知道的，又有多少是我们明明知道却无法实现的，这一切都是因为在人性本身强大的惯性面前，很多都是徒劳的。

那么这些是否就意味着我们就不选择婚姻，不选择通过阅读来获取生命经验呢？当然不是。某种层面上来说，婚姻和爱情并不如此刻已经陷入爱情里，正捧着这本书寻找生命永恒幸福的你所想象的那么美好罢了。

当我们尝试去否定一些东西的时候，往往我们否定的是这些事物所延展出来的一些所谓的意义。否定本身并不代表我们将完全地否定掉一切美好的东西并向着另一个极端行动。相反，正是否定本身能让我们更透彻地看明白生命中的一切事物，爱情如此，婚姻亦如此。

那么，当我们带着怀疑的态度来看待这个世界，或者这本书时，或许你就能收获很多。作为这本书的见证者之一，我知道它花费了作者大量的精力，是作者用自身的生命体验来讲一些或许对你有用的话。这些话来自于我们的生活，是通过实践获得的一些经验。

或许它并不完美，就如同爱情和婚姻；或许它并不能改变你太多，就如同不能改变你的个人喜好一般。但当你将这本书捧到手上的时候，至少从某种意义上讲，你愿意和这本书有一个良性的互动，这或许就是你读这本书的意义和价值吧。

如果它能改变你的一些习惯，恐怕那些改变本身是你自我蜕变的结果，而这本书不会给你太多附加值。

永远不要相信一本书可以改变命运的鬼话。倘若如此，那很可能另一本书可以带你坠落深渊。生命是可畏的，厚重的，带有强大的习惯性动作，而正是这些习惯性动作形成你今天的模样。

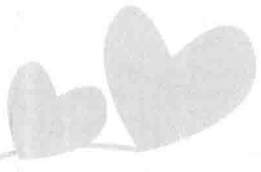
婚姻本身是一个漫长而琐碎的生命体验。上路前需要我们认真准备一番，了解你爱的人，了解婚姻的本质，更多的是了解你自己。而这个自我了解，自我探索的过程，恰恰是我们作为一个人存在于这个浩瀚世界的根本所在。

这一切并不美好，更谈不上完美。不过当你和你的伴侣打好背包准备出发的那一霎那，散发着的是永恒的爱和勇敢的光芒。

你准备好了吗？

何瑞博

2012年3月



给读者的话

我猜测正在翻阅本书的你，会是一位热爱生活，并乐意在生活中去成长、经历和发现崭新自我的人，我想象你可能对探索幸福婚姻充满兴趣，同时也愿意去探索新的幸福路径。

不知道你是否曾有这样的体验：书里有许多很棒的建议，却常常让你只在阅读的那一瞬间在心里点头称是，待回到自己生活里去践行时，就遇到诸多的困难，于是很快忘记了那些道理。

于是在日后一遍一遍重复当初的模式，并在过程中隐隐地对固执的自己感到失望，也对生活感到无奈。

我深信当一个人真正理解了某个事物，即越过“我知道我知道”，走进“我不知道我知道”和“我不知道我不知道”的领域，才能从那事物中淡然走过，到达下一个目的地。

这正是我写本书的出发点。

如果你能仔细阅读每一章，并与你的伴侣认真做完课后练习，你会对双方有与以往不同的认识和理解。如果你们还愿意进一步与其他夫妇进行交流，那你们的收获将会更加深入。

另外，在本书中我用“他”代指男女两性，所以如果你看到了这个字眼，那么“他”也可能是女性。

祝福你的婚姻生活美满、温暖、绵远悠长！

杨静

2012年2月于北京

[目 录]

| 第一章 |

婚姻的本质

被欺骗的王子和公主

不完美婚姻

6个人的婚姻

复杂的婚姻关系

为什么结婚？

婚姻的价值

“审美疲劳”的谬误

关系的周期

爱情究竟是什么？

爱情的真意

思考与讨论

自我发现与彼此沟通

伴侣练习题

来一曲双人舞

| 第二章 |

没有“凑巧”的幸福婚姻

相爱就能幸福吗？

大多数人的误区

夫妻的第一个孩子

婚姻需要被呵护

幸福不是靠运气

幸福婚姻的关键因素

婚姻里的“蒙面杀手”

谁在危害你的婚姻？

不完全的人

婚姻关系与自我完善

思考与讨论

审视你们的婚姻

伴侣练习题

绘出未来家园

| 第三章 |

“孝顺”的心理学意义

“百善孝为先”的背后

中国文化的误区

离开，让孝顺更容易

维护婚姻的独立性

为什么不离开？

复杂的家庭缠结

如何温柔地离开？

建立明确的关系界限

夹缝里的幸福生活

做个智慧的媳妇

思考与讨论

自我探查与关系检视

伴侣练习题

建立家庭界限

| 第四章 |

“移民”后的发现

结婚≈大移民 74

婚姻成长的关键问题

大水牛和花蝴蝶的爱情 77

认识男女差异

当诗人嫁给会计师 81

了解气质类型差异

你为什么会这样! 88

理解原生家庭差异

我们该怎么办? 97

让差异共谱爱曲

思考与讨论 100

原生家庭的影响

伴侣练习题 100

深入认识彼此

| 第五章 |

来到“521”调频

爱你,更需要你 106

调整一致步伐

沟通=聊天? 沟通=说服? 111

关于沟通的误会

沟通也有层次 117

学习敞开心沟通

爱要投其所好 121

认识爱的语言

建立爱的神经链 125

恒久相爱的秘密

思考与讨论 127

共同为爱加力

伴侣练习题 127

爱的练习曲

| 第六章 |

谈谈性,说说爱

真实的秘密花园 130

婚姻内的性关系

应该,必须,一定要这样? 132

关于性的误区

温柔的狂野 134

他希望你知道的性

拒绝和失望 136

解析无性婚姻

暖,小心点哦! 139

孕期的性

思考与讨论 141

说出你的需要

伴侣练习题 141

美妙的亲密抚触

| 第七章 |

“金钱”两个字,不烦忧

钱的潜台词 144

金钱的心理意义

俗人俗事 146

金钱与婚姻

宜家家具or二手家具 148

金钱观之争

我的钱,他的钱 151

合并还是分开

用点商务技巧 154

财务例会

思考与讨论 156

谈谈你的金钱观

伴侣练习题 156

制定财务计划

| 第八章 |

婚姻雷区：第三者入侵

谁是第三者？ 158

警惕隐形第三者

诱惑的惑 161

外遇是怎样炼成的

罪与罚 166

怎么可以原谅？

应对外遇危机 172

黄金三部曲

思考与讨论 176

预防胜于治疗

伴侣练习题 176

外遇因素自测

| 第九章 |

完美婚姻的悖论

我知道“应该”那样 180

无力的挫败感

我们的印记 183

带着经历生活的人

你有什么秘密？ 187

秘密和婚姻关系

葡萄架下的狐狸 191

爱情的坟墓？

思考与讨论 193

隐私与坦诚

伴侣练习题 193

与自己连接

| 第十章 |

让爱情绵远悠长

神圣的无聊 196

陪伴就是爱

在爱里徜徉 198

创造幸福的能量场

让心知晓 201

重视家庭仪式

来一场激情绽放 203

继续谈恋爱

思考与讨论 205

幸福的方案

伴侣练习题 206

行动宣言

后记 207

参考文献 208

结婚后， 爱情怎么办？

让幸福无法说NO的婚姻心理学

What Happens to Love after Marriage
—Marriage-oriented Strategies to Keep
the Couple Happy

肖雪萍 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青超猫

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社
010-65233456 65212870 010-59521012
<http://www.shdf.gov.cn> E-mail: cypaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

结婚后，爱情怎么办？：让幸福无法说NO的婚姻心理学 / 肖雪萍著. — 2版. — 北京：中国青年出版社，2013.6
ISBN 978-7-5153-1617-8

I. ①结… II. ①肖… III. ①女性—婚姻—社会心理学—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第094244号

结婚后，爱情怎么办？：让幸福无法说NO的婚姻心理学

肖雪萍 / 著

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：郭 光 张 鹏

责任编辑：董子晔

封面设计：王 蓉

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：13

版 次：2013 年 6 月北京第 2 版

印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-1617-8

定 价：42.00 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正准雅宋、方正报宋简体等



序一

慕岩

百合网联合创始人，2005年和大学同学创办婚恋网站百合网（www.baihe.com），是清华大学计算机系和经管学院双学士，曾在美国麻省大学计算机系攻读博士学位，并在中国科学院心理研究所研究生班学习。

很多到了适婚年龄却没有伴侣的人，常常觉得自己只要遇到了心中那个相对“完美”的人，终身大事自然能得到解决，却没有想过自己想要的其实不是婚姻，而是以婚姻为生活方式的幸福生活，这才是根本。

幸福的婚姻生活，需要有一个善于经营幸福的人，而那经营幸福的能力，却是需要耐心的历练沉淀才能得到。换句话说，即便此时出现了一个完全符合你标准的“完美”的人，如果你没有在那之前把自己调整到一个有能力去爱的和谐状态，很可能还是会让那人从你身边溜走。这就好比一直认为自己体重超重，却没有下定决心去瘦身，直至遇到那心仪的人，而他（她）也很在意你的体重时，才赶紧去健身房瘦身，但那让你心仪的人却无法一直等你。

在我的身边，这样的例子比比皆是。

所以，如果你想要得到幸福的婚姻生活，请从现在开始去了解爱情和婚姻这个艺术品，详细了解你即将进入的生活方式的本质，如果你决定这就是你想要的，就要在这个基础上去学习如何爱、如何沟通、如何建立和谐的两性关系——这确实需要学习，也是可以学习的。

过惯了自由的、自我的、我行我素的单身生活，在与相爱的伴侣步入婚姻之后，你们势必迎来全新的、充满未知和挑战的婚姻生活。

结婚后，爱情怎么办？这大概是许多刚刚步入婚姻的人们内心最担心的，

却无法说出口的一句话。前面有无数故事范本在告诉我们，随着时日的流逝，爱情会褪色，充满新鲜感的激动、期待、兴奋都将荡然无存。可是此时孩子会降临，父母会参与我们的生活，事业发展与生活安排之间的冲突，学习提升与经济压力之间的矛盾，还有潜藏着的可能的“小三”……真是挑战重重！

是啊，到了那个时候，我们该怎么办呢？

面对全新的生活方式，有些人的应对方式是闭着眼睛自己摸索，有些人则会积极地学习有关知识。前者可能会成功，但如果失败，就是以自己乃至全家的幸福生活为代价。而后者，成功的可能性就会非常大，因为幸福的婚姻生活，需要有意识地去学习和经营。一旦你开始决定要积极学习爱情婚姻这门“课程”，那就意味着你开始为自己的幸福负责任，而认真阅读并感受这本书，则是你迈向幸福婚姻生活的第一步！

祝福你能拥抱幸福和美好的生活……那就应该是你的生活！

慕岩

2012年3月

百合网(www.baihe.com)是中国第一家实名制婚恋服务商，以“帮助亿万中国人拥有幸福的婚姻和家庭”为己任。2005年5月，百合网正式发布，并在中国首次推出“心灵匹配，成就幸福婚姻”的独特婚恋服务模式。2007年3月，百合网成为第一个采用公安部身份认证系统的婚恋网站。2011年12月，百合网率先实行100%实名制用户注册。目前，已有超过3600万注册用户在百合网上寻找他们的终生伴侣。
