

仅以此书，献给追求幸福婚姻的人！

让家不再伤人

来自婚姻登记处最真实的心灵成长课

唐翠云◎编著

婚外情、性格不合、婆媳矛盾、无法沟通、三观不合、
感情破裂、冷暴力、情绪化、没有安全感、再婚择偶、
重组家庭、感情不顺、配偶心理障碍……
各种头痛的婚姻家庭矛盾怎么办？



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位



让家不再伤人

唐翠云◎编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

让家不再伤人/唐翠云编著. —北京: 知识产权出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5130-4756-2

I. ①让… II. ①唐… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 258197 号

责任编辑: 高 超

封面设计: 邵建文

责任校对: 谷 洋

责任印制: 刘译文

让家不再伤人

唐翠云 编著

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司 网 址: <http://www.ipph.cn>

社 址: 北京市海淀区气象路50号院 邮 编: 100081

责编电话: 010-82000860 转 8383 责编邮箱: susan-lin886@163.com

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102 发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司 经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16 印 张: 21

版 次: 2018 年 12 月第 1 版 印 次: 2018 年 12 月第 1 次印刷

字 数: 300 千字 定 价: 58.00 元

ISBN 978-7-5130-4756-2

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

仅以此书，献给追求幸福婚姻的人！

前 言

婚姻登记处是一个让人百感交集的地方，在这方寸之地，每天，有人在这里拉开幸福的帷幕；每天，也有人在这里演绎人间悲剧。而我们，则是一群看尽人间悲欢且置身其中的人。

我本人是从事婚姻家庭咨询工作的，有人笑我说：你的工作就是每天看人吵架。说的对，也不全对。从专业上来说，我的工作就是处理婚外情、婆媳矛盾、沟通不良（性格不合）、再婚重组家庭等这些家务事，并且对婚姻进行专业咨询、挽救与修复，还做一些婚姻的危机干预工作，等等。

在我们中国，过去大家的认识是：家家有本难念的经，清官难断家务事。其实，这个“经”是有专业的人来念的，“家务事”呢，也是有专门的人来断的，这个专业就叫作“婚姻家庭治疗专业”。婚姻家庭治疗领域在欧美有正规的专业设置，属于心理学下面的分支。我从事的工作就是婚姻咨询（治疗）。我在此分享的一些婚姻家庭咨询方面的内容，对于某些人来说或陌生，或新鲜，但是，我相信，若干年后，不少内容将成为大众的常识。

从事这样的工作，看着人们在围城中进进出出，我们常常是嘴里吃着新婚夫妇送的巧克力，却马上又为刚刚签完字的单亲妈妈掉泪，悲欢交替常常令我们感慨万分。每当我看到相同的人生悲剧轮番上演，看到那些排着队来办理离婚的夫妻，看着来离婚的夫妻们一双双哭红的眼睛，看着有一方还在焦灼地想尽各种办法挽救甚至哀求另一方不要离婚，看着他们一边犹豫一边流着泪在离婚协议上签字，看着他们拿到离婚证后



失声痛哭，快步走出大厅，然后各奔东西……看着有些夫妻一边流泪一边看着襁褓中的孩子和我说：“老师，我想趁孩子年纪小不记事，就把手续办了，这样，他从小的印象里就没有爸爸，我不想等他长大一点再分手，那样对孩子太残忍……”每当这样一幕幕虐心的场景出现，我心里就会冒出一个强有力的声音：如果我国老百姓对婚姻心理的认知程度提高一些，如果我国专业的婚姻心理咨询推广的力度、普及程度以及咨询师的技术水平、职业道德再提高一些，很多的家庭就有可能不会破碎，这些夫妻、这些婚姻就有可能不是这样的结局！

还有，最关键的一点就是：这个家庭里的孩子的命运肯定会不一样。我相信，如果家庭关系得到改善，孩子童年的泪水会少一些，快乐会多一些；痛苦会少一些，幸福会多一些；绝望会少一些，希望会多一些；冷漠会少一些，温暖会多一些！

在经过多年的专业沉淀以及一年多的努力整理后，这本关于婚姻咨询的书籍初具雏形，开始与读者见面，真心希望大家阅读后，能够少走一些弯路，避免一些婚恋问题，减少或者减轻一些婚姻家庭的矛盾。人与人之间的误解减少、减轻，理解与关怀增多，找回爱，守住家，让家真正成为一个温暖的地方。

唐翠云

2017年10月 深圳

目 录

☞ 第一章 哪些特质易影响婚姻质量 1

- 第一节 偏执特质 1
- 第二节 冷漠特质 6
- 第三节 反社会特质 10
- 第四节 不稳定特质 14
- 第五节 表演特质 38
- 第六节 自恋特质 48
- 第七节 依赖特质 56
- 第八节 强迫特质 60
- 第九节 冲动特质 68
- 第十节 焦虑特质 74
- 第十一节 指责打压特质 78
- 第十二节 焦虑发作 89
- 第十三节 抑郁发作 94
- 第十四节 狂躁发作 101
- 第十五节 小结与声明 105

☞ 第二章 现代婚姻问题及解决方案 110

- 第一节 婚外情及其防治 110
- 第二节 婆媳矛盾及解决方案 147
- 第三节 夫妻沟通障碍 164



第四节 再婚重组家庭 185

第五节 创业家庭 188

第六节 大家庭影响小夫妻 197

第七节 其 他 201

第八节 小 结 203

☞ 第三章 婚姻家庭知识科普 205

第一节 孩子年纪小不记事 205

第二节 为什么我的婚姻总是不顺 223

第三节 三年之殃 244

第四节 说说婚姻危机的那些事 249

第五节 轻松搞好夫妻/亲子沟通! 285

☞ 第四章 如何帮助身边的人 303

☞ 声 明 317

☞ 后 记 321

☞ 参考书目 324

第一章 哪些特质易影响婚姻质量

第一节 偏执特质



案例：妻子硬说我搞婚外情，闹离婚！

女方，35岁，五官较为硬朗，咬定丈夫有婚外情，坚持要离婚，没有任何商量的余地。

丈夫在一边急得上蹿下跳。我听了几分钟他们的对话后，把丈夫单独叫到一边，我说：“你太太讲话有点偏执，是不是和她的家庭有关啊？但是她这种人事业上或者技术上又可能非常出色。”

他马上说：“老师你说得太对了，我妻子和她妹妹还有我丈母娘三个人在她们当地，是有名的铁娘子，性格都十分强硬，甚至执拗，我妻子虽然不是设计专业，但是在一家有名的设计公司里做设计总监，她一个人设计的产品占公司订单的四成，老板非常看重她。她的性格非常好强，也很倔强，很极端，别人说的话根本听不进去，哪怕明知道是为她好，她也不听，真的是针也插不进，水也泼不进啊！”

“我们前天晚上吵架，我气得开车跑出去，在车上睡了一晚上。一个比较谈得来的女同事打电话过来，我觉得太郁闷、太难受了，就和这个女同事吐苦水，聊了一个多小时，结果我第二天回家的时候，被她看到通话记录，一口咬定我有婚外情，认为我那晚肯定是跟这个女同事在一起了，我无论做什么，无论怎么解释，好说歹说，她都不相信呀，一定要离婚！我和她说，我一个大男人离了婚还好，你一个女人离了婚，又



坚持要把两个孩子带在身边，以后这日子很难过的，她也不听。哎，真是急死了！”

经过简短的访谈，我获得了较为重要的心理线索，我问他：“那你现在有什么打算？”

他坚定地说：“老师，我打算要挽回。在谈恋爱的时候我就知道她是这样的性格了，但我其实还蛮欣赏她的，她这一生很不容易，我要留在她身边好好照顾她，我们还有两个孩子。”

我说：“好，我明白了，从心理学的角度看，你妻子这么强的性格，只是心灵的铠甲。在过去的生活里，需要这样的铠甲保护她，但是现在环境变了，有些不适用了，我们一起努力看看可不可以把她的铠甲软化些。如果一切顺利，做完咨询后，你妻子的性格应该会变得柔软些。”

咨询结束两个星期后，她丈夫给我发短信说：“唐老师，我妻子现在性格上确实柔软了不少呢，现在我说什么她好像也听得进了，好神奇哦！”

婚姻家庭、爱情是建立在对人性深处的理解与信任的基础上的，从人本主义及深度心理学来看，当事人个性这么强，除了遗传因素以外，跟她小时候的成长环境有很大的关系。我在咨询的过程中得知，女方的父亲很早过世，母亲一个人拉扯两个女儿长大，生活多么辛苦、多么艰难可想而知。

在咨询中，每当你一点点深入当事人灵魂深处的时候，你的慈悲与心痛就会逐步增多。因为这位妻子的童年遭受了巨大的家庭变故，承受着巨大的精神压力，迫使她不得不异常坚强，不得不用超人的毅力和倔强应对命运的磨难，而这种倔强已烙印在她灵魂深处，并带入了她成年人的生活里，影响着她的婚姻家庭关系、人际关系。

有偏执特点的人，程度比较轻微的就是在某一个方面比较执着、固执、不听劝；比较严重的，就是固执己见、易钻牛角尖、撞了南墙不回头；最为严重的偏执则接近或达到病理状态，例如无理由地怀疑配偶有外遇，无论怎么劝说和证明，他/她都不相信；或对人、对世界非常敌

对，易成为顽固性的上访者。

我们在生活中碰到的这类人的特点，通常有性格上认死理、在情感上转不过弯、不柔软、理性太多、柔情太少、嘴皮子硬、脾气倔、不容易相信别人，等等，而追溯他们童年的成长史你会发现，他们的家庭大多缺乏温情与关怀，父母常常只讲“理”而很少讲“情”。所以，我们换位思考一下：一个很少得到过温暖、很少体验过温情的人，内心何以温暖柔和？

附1：相关标准：请参考美国《精神障碍诊断与统计手册》^① 第5版第277页。

附2：解决方案

1. 找一个接纳、包容自己的爱人，一份长期的、温暖的、高质量的婚姻关系，可以慢慢消融坚若磐石的心。

2. 家庭治疗^②/婚姻治疗^③（短程咨询：5~30次以内的咨询）：若自己的偏执已损害婚姻关系、家庭关系，建议进行专业的婚姻家庭治疗，在专业治疗师的帮助下，进行正规、完整的婚姻治疗，增加夫妻间的相互理

① 《精神障碍诊断与统计手册》（*The diagnostic and statistical manual of mental disorders*, DSM）由美国精神医学学会（American Psychiatric Association, APA）出版，是一本在美国与其他国家最经常使用来诊断精神疾病的指导手册。

② 家庭治疗：婚姻与家庭治疗（Marriage and Family Therapy）是一种心理治疗方法，起源于20世纪50年代，从个别心理治疗以及某些集体心理治疗等治疗形式中发展而来。它以整个家庭为对象来规划和进行治疗，属于广义集体心理治疗的范畴。其目标是协助家庭消除异常、病态情况，以执行健康的家庭功能。家庭治疗的特点：不着重于家庭成员个人的内在心理构造与状态的分析，而将焦点放在家庭成员的互动与关系上；从家庭系统角度去解释个人的行为与问题；个人的改变有赖于家庭整体的改变。

第二次世界大战以后，以美国为代表的西方国家在工业化、都市化的进程中，生活节奏越来越快，在社会生活方面，婚姻冲突明显增加，导致了离婚率上升，青少年违法犯罪的现象增多，面对这些问题，社会各界对家庭在社会转型期的调试状况开始给予极大的关注。

在心理学方面，精神分析、团体动力学的研究、儿童指导运动、社会工作、婚姻咨询等领域均有一定的发展，这些发展都为婚姻和家庭治疗的发生和发展打下了基础。

③ 婚姻治疗：婚姻疗法（Marital Therapy）又称夫妻疗法，是20世纪60年代以来才发展起来的一类心理治疗类别，除采用各种家庭治疗的理论和技术外，重点在于发现和解决夫妻之间相互作用的问题，以促进良好的配偶关系为目标。



解与支持、夯实这份人生中最重要关系。首选 EFT 情绪取向婚姻治疗^①。

3. 专业的心理治疗^②/心理咨询^③：长期、稳定、专业的心理治疗也

① 情绪取向治疗（Emotionally Focused Therapy, EFT）是由 Dr. Sue Johnson 和 Dr. Greenberg 两位博士共同发展而成的心理治疗技术，适用于改善伴侣关系及亲子关系。

EFT 认为情绪是引发行为反应的重要关键，而安全感是关系维系的基础，倘若两人之间的安全感受到威胁，人们会感到痛苦或不知所措，产生互相伤害的行为。因此 EFT 相信，改变人们的情绪反应，行为模式将会跟着改变。基于此哲学观点，EFT 治疗师帮助伴侣和家庭成员停止令人痛苦的互动模式，并且重新塑造人们的情绪经验，以建立相互滋养与支持的情感关系。

EFT 提供了 3 阶段 9 步骤的操作模式，清晰地描述治疗过程中的步骤及关键点。在 3 阶段 9 步骤的操作模式中，包含肯定、同理反映、重新界定、同理的猜测、唤起反映、故事和比喻、反映互动循环、加强、现场演练 9 种重要技术，其步骤及技术有明确的可复制性。

EFT 被认为现今治疗效果显著且有效的心理治疗技术之一，众多实务研究发现：经过 8~20 次晤谈的伴侣，70%~75% 的伴侣痛苦程度下降，90% 的伴侣关系明显改善，而此取向适用对象亦相当广泛，例如：受抑郁症、慢性病、创伤所苦的伴侣，以及多元文化家庭。

EFT 因其临床实证效果明显，可操作性强，清楚而明确地界定其假设、策略和治疗措施的特点，已由新兴学派发展为临床心理学、家庭治疗领域的核心学派之一。

两位创始人简介：苏珊·约翰逊 Susan Johnson，加拿大 Ottawa 大学临床心理学教授，国际知名婚姻家庭治疗督导师，曾获美国婚姻家庭治疗协会杰出贡献奖，美国心理学协会家庭治疗研究奖，Ottawa 大学优秀教学奖，基督教青年会杰出妇女奖。莱斯莉·葛兰堡博士（Dr. Greenberg）是苏珊·约翰逊的导师）主要研究 EFT 在个体治疗中的应用。

2016 年 7 月 1 日，苏珊·约翰逊获得了加拿大政府对其卓越贡献成就所颁发的最高荣誉——加拿大勋章，这是对她多年来倾力于亲密关系研究最大的肯定，而这个卓越贡献，不仅仅对加拿大人民有益，而是影响了全世界。

② 心理治疗是一种专业性的助人活动。首先实施这种帮助的是受过专门训练，精通人格形成和发展理论以及行为改变理论和技能的治疗师。其次，这种帮助是在专业的架构下进行的。这包括此种专业活动为法律或法规所认可，活动的场所和程序有一定之规，并受行业规范的监管，等等。再次，受助者及其受助的方面是受限的。这一受限的性质是其“心理性”，主要表现为（1）来访者之所以求助是因为某些方面的心理功能受损，并导致其出现生活、学业或事业方面的适应困难；（2）治疗的焦点是协助来访者作出心理行为方面的改变，恢复或重建期受损的心理功能。

适应症：神经症、人格障碍、行为障碍、心身疾病、性心理异常、处在缓解期的某些精神障碍。

干预的特点：强调人格的改造、问题行为的矫正、重视症状的消除。

③ 心理咨询（counseling）是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者或者咨客，提供帮助的咨询专家称为咨询者。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向咨询者进行述说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

对心理咨询的解释可以分为广义和狭义。广义的心理咨询包括心理咨询和心理治疗，有时心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围。狭义的心理咨询不包括心理治疗和心理检查、心理测验，只局限于咨访双方通过面谈、书信、网络和电话等手段向来访者提供心理救助和咨询帮助。

心理咨询与心理治疗工作的区别主要在于：第一，心理咨询的工作对象主要是正常人，心理治疗则主要针对患有心理障碍的人进行工作；第二，心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的各种问题，如人际关系、职业学业问题，等等；心理治疗的适用范围则主要为某些心理障碍、行为障碍、心身疾病，等等；第三，心理咨询一般用时比较短，而心理治疗耗时较长，治疗达几十次，甚至更长时间，第四，心理咨询的工作目标是针对某些具体问题，而心理治疗工作不仅针对具体问题的改善，而且注重人格的成长。（摘自《心理治疗学》人民卫生出版社 2015 年版）

是一个主要的修正途径。来自一位专业心理咨询师/治疗师的温暖、关怀、接纳和共情，再配合一些具有操作性行为矫正技巧，将在很大程度上改变你的外在现实与内心体验。

4. 长程团体心理治疗^①：团体是一面多棱镜，可从同样处境的人群中（在人际关系上或婚姻关系上有困难的人）收获支持和鼓励，互助前行，一点一滴地修正。

5. 从家人和朋友处获得支持：向家人、朋友真诚道谢，感谢他们对你的宽容，不要再挥霍他们的爱与耐心。通过科普学习、深度的沟通，尽可能让家人和朋友增加对你的理解，让他们深入了解你的情况、你的特质、你的精神背景。正是因为多了这些理解，才能让他们在和你发生冲突矛盾时，对你少一份疏离与不解，多一份包容和接纳。

6. 以上建议2~3种方法联合实施（主要治疗+辅助治疗）。

咨询感言：每次深入咨询完偏执特点的夫妻案例，我就会想起蒋荫棠《苏武牧羊》中的两句话：“历经难中难，心如铁石坚。”

对待人性，我们不能光从表面下定论，而是要把这个人放到他的背景里去理解他，去理解他的灵魂深处发生了什么，遭遇了什么。外表的刚强与倔强也许对应着内心深处的伤痛与磨难。俗话说：“浑身是铁打的，那得有多少钉啊！”为什么说成功地做完咨询后，偏执的心会柔软些？原理是：利用人性中的理解与接纳以及专业咨询技术去寻找那些把他们铸造成铁人的“钉”，然后一根根地去拔除，每拔除一根，他们的心就会柔软一点点。

^① 团体心理治疗：是指在团体情境中提供心理帮助的一种心理治疗的形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在互动中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的生活适应力的过程。“二战”以后，以人际关系改善、个人成长、发展潜能、增进心理健康的目的而发展起来的各种团体咨询与心理治疗，被广泛应用在社会生活的各个领域。团体心理治疗通常由1~2名治疗师主持，治疗对象可由8~15名具有相同或不同问题的成员组成。治疗以聚会的方式出现，可每周1次，每次时间1.5~2小时，治疗次数可视团员的具体问题和具体情况而定。



因为，我深深地相信，如果可以选择，没有人会选择自己心如铁石！
尤其是女人。

第二节 冷漠特质

冷漠特质（又称分裂样特质）的人内心比较孤僻、孤独，除此之外，他们情绪较为冷漠，喜欢独来独往，除了一级亲属以外，没有什么人际交往，也没有什么朋友，对亲情和友情都比较淡漠，也很少主动与别人接触。



案例 1：不想结婚的钻石王老五

王小丽的弟弟王小来，毕业于北京一所著名大学，本来在世界 500 强公司里工作，由于不喜欢做跟人打交道的工作，一年后，辞职在家开网店，做得风生水起，年收入也有几十万元。

他的婚恋问题让全家人很头痛，经常是很短暂就结束了，少则一个星期、多则一个月，最长没有超过 3 个月的，而且都得女方很主动，他才有一点点反应，女方不主动，他就没有下文了。小来自己说：“有没有婚姻、亲人都无所谓。”他和姐姐、好几个同学都在同一个城市工作、生活，但他几乎没有一次主动去姐姐或者同学家走动，过年过节也不问候，每次都是亲友们主动上门看他。他经常一个人关门在家里专心打理网店，一个星期都不下楼，只吃泡面。小丽说：“有几次过去，打开门就闻到一屋子的泡面味道。”

在旧时代、旧社会，这种人有可能会有婚姻，但在现代社会，这种类型的人进入恋爱关系都不太容易。也会有这样的案例——迫于父母及亲友舆论的压力，会有一些结婚成家的想法，但是往往没有什么结果，或者即使勉强结了婚，夫妻双方的感情也很疏远。

说到这里，我其实也为社会的进步感到高兴，现代社会更宽容，而

这种人生性如此，一个人也能自得其乐。若人们手握传统道德的武器给他施压、逼婚，把他五花大绑地送进婚姻的围城，也许会造成两个人甚至两代人的悲剧，不信看看下面这个案例。



案例2：没什么性需求的哑巴丈夫

有一天，一对夫妻来到咨询室里，男方坐下后很少说话，都是女方在说。女方说：自己是二婚，丈夫是第一次结婚，丈夫到了40岁才认识她。她觉得丈夫好怪，谈恋爱的时候，每次都是自己主动；自己下了班要坐一个小时的车赶到他的宿舍，如果自己不走动，男方就没有动静，也很少主动发短信息过来，好像根本不挂念自己，也不挂念任何人，而且男方也没有什么性需求，两个人一年才用掉几个避孕套。即使聊天说的都是些无趣的话，而且说着说着就没有话说了。

女方毕竟有过婚姻，感觉这不正常，但是不巧，她怀孕了，想着自己年纪也不小了，要是把孩子打掉，怕以后怀不上，于是两人办理了结婚证。结完婚生完孩子，这下日子可难过了，因为他基本不参与家庭生活，对孩子也完全没有兴趣，每天回到家里，就像一阵风刮过似的，转眼就把自己关到房间里打游戏了。吃完饭后又没了踪影，回到房间关上门继续打游戏！跟家人基本是没有什么交流与互动的，和他连架都吵不起来，女方憋得难受、抓狂。

生活久了她才知道，丈夫的父母从小感情就不好，总是吵架，家庭关系十分冷漠，使他对婚姻家庭没有任何兴趣甚至反感。完全是因为被父母逼婚，为了完成“政治任务”，才硬着头皮、抓阄式地找了人结了婚，生了孩子。女方感觉自己成了“冤大头”，越想越气，这日子没法儿过了，于是过来咨询。

咨询中，丈夫很少说话，甚至跟我们完全没有眼神的交流。

为加深夫妻的相互理解，我铺垫了五六十分钟，丈夫开始与我们有些简单的对话，我一字一句、慢慢地问丈夫：“如果给你父母的感情、



家庭的温暖打分，你打几分？”

丈夫低着头，轻轻说道：“1分吧”。

我继续慢慢地问：“如果给你的童年打分，感觉最幸福是10分，感觉痛苦可以打负分，你怎么打分？”

他突然抬起头，眼神忧郁，深吸一口气，望向窗外，悠悠叹道：“负3分吧。”

女方似乎明白了什么，停止了抱怨与哭诉。

咨询室里，三人均陷入沉默……

小时候家庭氛围不好的孩子，长大后出现各种心理偏差的可能性极高，有些甚至会抑郁水平偏高。上述案例中，丈夫的抑郁不只是写在脸上，还刻在骨子里。

很多父母不停地催婚，甚至让孩子随便找个人结婚就行了，跟谁过日子都是过，当我反问他们：“您俩夫妻关系怎么样？”他们会说：“我和他爸（妈）也没有什么感情啊，以前就是吵吵闹闹，过日子嘛，谁不是这样，这不，为了孩子坚持不离婚，现在不也过来了吗？”

我轻轻叹气，在孩子童年的记忆里、潜意识里，没有感情、吵吵闹闹的婚姻家庭味同嚼蜡，甚至如同冰窖、似刑场，你看到有一个人高高兴兴赶赴刑场的吗？

这些父母们看不到、悟不到孩子不想结婚的原因正是出在他们身上。

附1：相关标准

请参考美国《精神障碍诊断与统计手册》第5版第278页。

附2：解决方案

1. 找一个接纳你、包容你的爱人，一份高质量的、长期的、温暖的婚姻关系，可以慢慢焐热冷漠孤独的心。就像《欢乐颂》里，小包总滚烫执着的爱，可以融化安迪的恐惧与冰冷一样。前提是，你值得别人这样对待。

2. 家庭治疗/婚姻治疗：增加家人对你的理解与支持，对你的耐心与包容、接纳，从而获得坚实的社会支持。在家庭治疗师/心理治疗师的带领下逐渐发展出对社会关系、人际关系的兴趣，帮助你体验到社会关系、家庭关系的温暖与价值。

3. 长程团体心理治疗：在专业团体咨询师的带领下，与同伴们互相支持和鼓励，互助前行，一点一滴地修正，一点点感受与学习各种情绪反应，发展出相对丰富的情感，提高人际关系的敏感度。

4. 长程心理治疗/EMDR 创伤治疗：由于有冷漠特点的人难以与他人建立信任关系，在这方面需要花上比较长的时间，此途径为末选。若成功建立咨访关系，咨询师/治疗师可对你进行社交技能的训练，帮助你学习和保持社会关系所必需的技术。可酌情（根据治疗师的评估）使用EMDR 创伤治疗。

5. 从家人和朋友处获得支持：向家人、朋友真诚地道谢，感谢他们对你的宽容与耐心。通过科普学习、深度的沟通，尽可能地让家人和朋友增加对你的理解，让他们深入了解你的情况、你的特质、你的精神背景，让他们和你一起努力改善关系，但请先从自己开始！

6. 以上建议2~3种方式联合实施（主要治疗+辅助治疗）。

咨询感言：我们都知道，世上的树叶都找不出两片完全相同的，可惜的是，我们却总爱用统一的社会标准来要求身边每一个不同特质的人。

虽然东方文化中集体主义倾向明显，但在我国，随着社会的进步，能够承载个人主义、个人自由的土壤已悄然成熟。社会越进步、社会经济发展水平越高，越能接纳单身、包容离婚和支持晚婚，也更能尊重人的天性和差异性。

如果你身边有较为孤僻冷漠的家人或朋友，请不要轻易指责他，给他施压，否则，有些人由于受不了世俗的压力，易成为不婚主义者或离群索居甚至看破红尘。最好的对待他的方式，就是尊重他的天性，多去