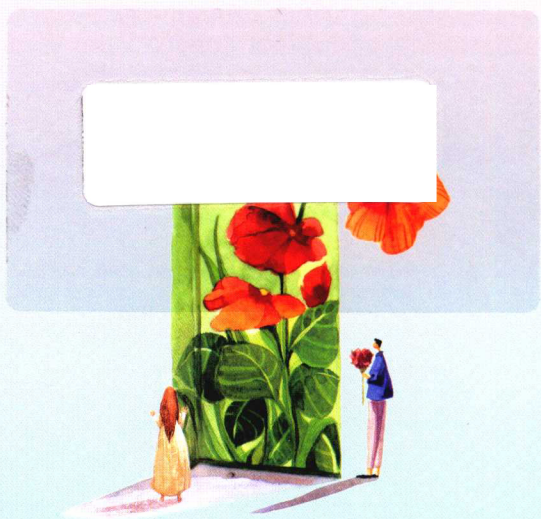


亲密关系的重建

卢悦
——
著



 廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生



亲密关系 的重建

卢悦
—
著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密关系的重建 / 卢悦著. —广州: 广东旅游出版社, 2019. 4

ISBN 978-7-5570-1566-4

I. ①亲… II. ①卢… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 245423 号

亲密关系的重建

Qinmi Guanxi De Chongjian

广东旅游出版社出版发行

(广州市环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼 邮编: 510180)

北京晨旭印刷厂印刷

(地址: 北京市密云县西田各庄镇西田各庄村)

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

邮购地址: 广州市环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼

联系电话: 020-87347732 邮编: 510180

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 16.5 印张 189 千字

2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 49.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

目 录

C O N T E N T S

*

CHAPTER 1

第一章 / 爱情的那些套路 ————— 001

- 003 女人找到真爱，从识破那些情感套路开始
- 012 世界上所有的真爱，都是“勾搭”出来的
- 020 婚姻中最残酷的不是出轨，而是忽视
- 030 新鲜感，是和爱的人一起去发现未知的自己
- 035 没有出口的亲密关系如同一潭死水
- 043 不敢表达恨，是我们情感世界最大的坑
- 052 想跟老公谈个心，先等 100000000000 万年

CHAPTER 2

第二章 / 为什么女人在婚姻中活得这么累 ————— 057

- 059 你缺什么，就会在亲密关系中期待什么
- 066 不想占便宜，你的婚姻才能持久

- 072 和很“作”的人谈情说爱，会有什么样的体验
- 081 婚姻最大的秘诀：学会正确地“咬人”
- 088 为什么女人在婚姻中活得这么累
- 096 我不想给你安全感，只想教你无所畏惧

CHAPTER 3

第三章 / 出轨有解药吗 103

- 105 婚外情的本质是什么
- 113 出轨的人到底在想些什么
- 122 为什么你出轨了却不愿意离婚
- 129 出轨是毒瘾？那什么是解药
- 136 选择忠诚，并不代表婚姻就永远安全
- 142 你才是重建婚姻的手术师

CHAPTER 4

第四章 / 懂得绝情，才能真正地深情 147

- 149 有一种男人，花光所有运气也要遇见
- 159 爱情最好的模样：女人教会男人柔软，男人教会女人长大
- 170 金童玉女式的婚姻怎样恩爱到底

- 177 相爱不是爱的开始，相杀才是
- 186 如何判断一段婚姻有没有救
- 194 懂得绝情，才能真正地深情

CHAPTER 5

第五章 / 怎样找到那个爱你一辈子的男人 ————— 203

- 205 让男人珍视一个女人的，是正向情绪价值
- 211 其实只是和自己谈恋爱，也许你从未真正爱上过别人
- 219 为什么爱得越久越不能真心相对
- 227 为什么成功男人最后都爱上了这种女人
- 234 婚姻中的我们需要脆弱相对
- 244 婚恋中，你最需要知道的规律是什么
- 250 怎样找到爱你一辈子的男人

C H A P T E R

1

第一章

/

爱情的那些套路

*

*

女人找到真爱，从识破那些情感套路开始

他们隐藏着一些让人难以觉察的钩子，一旦你上钩，就要出血，为他们提供能量，你的自我就牺牲掉了，直到最后被当成口香糖吐掉。

少些套路，多些真诚，是我们这个时代的呼唤。

什么是套路？套路本身的意思就是“不把人当人看”的游戏。套路就是控制，控制就是不把你当人看，而把你当人肉蓄电池用，利用你、剥削你。

有许多所谓的“巨婴”，他们都是成年人，却在人际关系中成为能量的吸血鬼。

每个人都有暂时退行的时候，都有遇到事情崩溃的时刻，但和“巨婴”的差异在于，我们是一过性的。也就是说，我们会暂时有一些负能量，但随后负能量会回归到正能量，而“巨婴”的负能量则是无始无终

的，会一直恶性循环。

他们就是人际关系的癌细胞。他们隐藏着一些让人难以觉察的钩子，一旦你上钩，就要出血，为他们提供能量，你的自我就牺牲掉了，直到最后被当成口香糖吐掉。很多人这时候才明白：原来这不是爱！这只是赤裸裸的敲骨吸髓而已！

这些套路你的伴侣可能在玩，你自己可能也在玩，相信我，玩这些套路的，一般没有好结果，最后就是一场全输的游戏。

没有人是傻瓜，可以永远承受损失，只承担义务不享受权利，所以这样的关系最终会让所有人都受伤。

第一个心理游戏：没有人可以帮得了我

有位学员对我说：“老师，我跟先生一天到晚吵架，到底应该怎么办呢？”

我回答她：“那就离婚呀！”

接着她又说：“可是，我要是离婚了，小孩怎么办？如果真离婚了，我就没有办法照顾孩子了。”

我回答她：“如果你真的想要得到小孩子的监护权，可以通过法律途径解决。”

她说：“这样不太好吧？如果走上法庭，以后我要怎么面对公婆和亲戚？”

总是有些比较热心帮助别人的人，会一再以救援者的身份掉入这种心理游戏中，并反复上钩。

在这种循环往复的交谈里，那个真正想要帮助别人的人会变得愈来愈

愈沮丧、愈来愈失落，而那个寻求他人帮助的人最后会再一次沉溺在自己童年时受创的经验里。于是，被深埋在心中的声音——“没有人可以帮得了我”和“我总是求助无门”再次被唤醒。

在日常生活中，被这个心理游戏困住的人，可能在童年时期就已经学会不断用牺牲者的角色得到父母的注意和帮助。

这样的人一直让自己扮演牺牲者，以吸引喜欢施予拯救的人出现，但是企图给予帮助的人最后反倒成了被迫害的牺牲者。于是，在这游戏终止之前，两个人都带着很无奈、很沮丧的感觉，而且彼此所得到的回馈都是十分负面的。

如果我们仔细看上文的对话，就会发现在这样的交谈里，其实就是在玩“没有人可以帮得了我”，也就是“是的……但是……”的心理游戏。

这位学员表面上好像很需要别人给她建议和帮助，但是当别人真正给她建议时，她又一直找理由回绝。事实上，她根本不需要别人的意见，因为在她心里早就有了自己想要的答案。

第二个心理游戏：都是你害的

这个心理游戏似乎要高级一点，因为在下面这段对话中的主角也是向别人求助，不同的是，他会欣然接受对方给他的意见，而且他也会照着对方给他的建议去做。但是当他失败时，就会把所有的过错都推给别人，甚至是那个好心给他意见的人。

有一次，我教一位来访者如此回敬她的丈夫。

妻子：“你是说，现在出的所有问题都是我的错？”

丈夫说：“对啊，都是你害的。”

妻子：“那么这就是说，你对此毫无办法控制了？”

丈夫：“那当然，你都把事情做成这样了，我怎么办？”

妻子：“也就是说，我对你的影响力非常大了？”

丈夫：“对啊，很可怕了！”

妻子：“那么你就是个弱得像小孩一样的人，我可以随意控制你，我让你往东，你就不能往西，因为你对整个局面毫无掌控了。”

丈夫瞪大眼睛，傻眼了。他当然不愿意承认自己是个木偶或婴儿，可是按照他的这套逻辑推演出来，就是这个结论。于是，他又把错误推给了听他倾诉给他意见的朋友。

事实上，当一个人把所有责任都推诿给别人的时候，其实就是宣布：我是婴儿。因为这个世界上只有一种人可以堂而皇之不不承担任何责任——那就是婴儿。

如果你有一颗圣母心，那么就很容易被对方一副深深受伤的样子吸引，然后完全忘记了这里面的逻辑问题。

为什么一个人会有这么强烈的圣母心呢？

因为当我们做孩子没做够——小时候有很多遗憾时，我们会有两个方向，一个是选择做婴儿，一个是选择做小大人——未来的圣母。

我们的方向是由父母的投射决定的，如果父母全身心地期待我们做小大人，来承担他们不能承担的责任，那么我们很可能就会被训练成能够对别人的情绪进行迅速安抚的人才。

如果我们的父母全身心地期待我们做婴儿，来让他们感觉自己很伟大，那么我们从小就要训练自己不要承担任何责任，任何责任都是我们的敌人，因为我们需要让大人们爽。

第三个心理游戏：挑拨离间

这是一种间接性攻击。比如：“志明，我告诉你哦，舜子经常在你背后说你这个人很不够意思。”意思也就是说，你看他表面上好像对你不错，但事实上他心里是很讨厌你的。

此外，在“挑拨离间”的心理游戏中，还有一种更高明的玩法就是“放狗互斗”。“放狗互斗”所运用的伎俩就是：让他因为你的建议而变得更挫败，然后在他十分沮丧的时候，你又给他十足的鼓励和安慰。

很多男人在家庭里经常成为双面胶，他们要听两个女人互相告状，如果他们耳根子软，就很容易偏听偏信。

而更可怕的是在父母和孩子之间，甚至妻子和丈夫之间，如果我们害怕对方的强大，而喜欢对方的弱小，我们往往会想方设法让对方挫败，让对方很难有挺直的腰板。因为这样的话，我们就可以感觉到在关系中是安全的或者我们的自恋是安全的。

比如，很多妈妈喜欢给孩子出一些馊主意——让他们娶比较糟糕的女人，出现问题以后，再以救世主的方式出现。她儿子经过外面的伤害以后开始畏缩了，她就可以长久地拥有儿子了。

这就是不肯退位的妈妈的心理。

同样，也有很多丈夫害怕妻子太优秀了，自己管不住，会有意无意

出一些歪点子，令妻子受挫，他们就会说，那你还是留在家里吧，男主人外女主内更好，你乐得享清福不是很好吗？

其实这是因为他们没法面对更强大的伴侣或者亲人，他们的自尊和害怕失去对方的恐惧让他们做出这样厚黑的操纵行为。

最可怕的是，这一切都是在潜意识层面发生的，他们根本无法意识到。

第四个心理游戏：NIGYSOB

NIGYSOB (Now I've got you, son of bitch)，我将它翻译为：忍无可忍，无须再忍。

一个女人为了丈夫牺牲了研究生的学业、有前途的工作，生了一堆孩子，忍受丈夫的一次次出轨和家暴，最后终于在一次给丈夫洗澡的时候，把手擦干净，忽然跟丈夫说：我们离婚。

这就是典型的“回避型”人玩的游戏，他们的世界只有两个应对模式：忍、滚。忍不了就滚，滚不了就接着忍。

喜欢玩这种心理游戏的人，一般来讲他们童年时期的愤怒受到了压抑、否定。在他们的价值观和心灵深处，一直认为愤怒是不好的，因此在成长过程中，会害怕自己对别人的攻击性、侵略性，在日常生活中他们会尽量避免与他人有冲突。

童年时期，父母亲之间常有争执和冲突，使他们十分恐惧，于是在很小的时候，他们就决定自己长大后不要像父母一样，因为愤怒的情绪是非常可怕的体验。

所以他们通常会累积许多次的事件，一而再、再而三地容忍，当内

心积压到忍无可忍时，终于一次性爆发出来。

但问题是，别人不知道他们在忍。很多女人会以为这样的男人是“暖男”，以为这是男人胸怀宽广的表现。其实，这样的男人只是不能说“不”，不能表达自己的观点而已。

很多男人会以为这样的女人很包容、很懂事，但其实她们藏着一肚子委屈。对她们来说，一旦把自己的另外一面展现出来，很可能就是一刀两断之时。

玩这种心理游戏的人，无法相信把自己的另一面拿出来会有幸存的那一天，所以只要他们有不满意，就会立刻逃遁，他们没有经历过问题解决的时刻。

第五个心理游戏：“官兵捉强盗”

“官兵捉强盗”的心理游戏，是出轨男女经常玩的游戏。在这个游戏中，因为我们隐藏的技术并不是一流的，所以当我们终于被身边心爱的人逮到的时候，会纵容自己童年时的感觉再度浮现，悔恨交加，或是陷入“我总是让爱我的人受伤”的念头中而无法自拔。

这就是为什么很多人承诺戒烟、戒酒、忠于婚姻，却一再打破承诺又自责不已。

在三岁的时候，我们就会面临人生一个终极命题，那就是想要到外面的世界探索，却害怕回头一看，“妈妈没了”。

很多孩子都会试图在学走路的时候慢慢扩大探索的半径，但他们会自然地回归到妈妈身边，就像是没有油的汽车，没有电的手机一样，把

妈妈这里当成安全基地来充电和寻求补给。

如果这个时候，妈妈没有给他们很好的安抚，比如禁止他们做一些冒险的游戏、离开妈妈太远，或者忽视孩子，即使孩子在冒险的过程中摔倒磕着碰着，也都无动于衷，孩子的安全感就无法得到发展，致使孩子生活在安全和探索之间的地带。

他们想要探索自己的世界，可是又缺乏安全感，那么他们的选择就是找到一个隐秘的地带，这个地带他们可以拥有自我，又可以不离开妈妈。

比如很多逃学的孩子，他们不敢辍学，却会试图通过逃学来寻找属于自己的空间。

很多孩子一直都被限制发展自我，没有足够的安全感去外面的世界探索，他们就会用偷偷摸摸的方式去探索。

这种模式在他们成年以后很容易发展为出轨的行为，他们试图不离开妻子，同时又可以有“法外之地”，在那个地方他们才会拥有真正的自我。

所以，他们在关系中总是鬼鬼祟祟的，把别人看成迫害他们的人，然后试图把他们真实的一面转移开来。这对他们的伴侣来说是非常不公平的，因为对方往往不知道他们如此害怕袒露真实的自己。

还有很多类似的心理游戏，限于篇幅就不多说了，但所有的心理游戏都有一个共同点，就是“我是婴儿，我解决不了问题，你来解决”。

任何有自我的人，面对这样的人，早晚会离开。

但问题是，我们大多数人的自我或多或少都有一些缺损，他们的种种诱惑又正好会吸引我们情不自禁地为他们一次次“献血”。

面对这样的人，其实需要做的很简单，就是两步：

- 识别出他们的心理游戏套路。
- 温柔而坚定地说“不”。

清醒地拨开迷雾，何去何从自然明白。