

只想

I Just
Want To Live
With You

和你 好好生活

李松蔚 / 陈海贤 / 海蓝博士 / 青音等——口述

刘萍——主编



一段/好的亲密关系/让你/情感得到满足/内心完全舒展
释放出自己的力量/加固爱情的城墙

I Just
Want To Live
With You

只想和你
好好生活

李松蔚 / 陈海贤 / 海蓝博士 / 青音等——口述
刘萍——主编

图书在版编目(CIP)数据

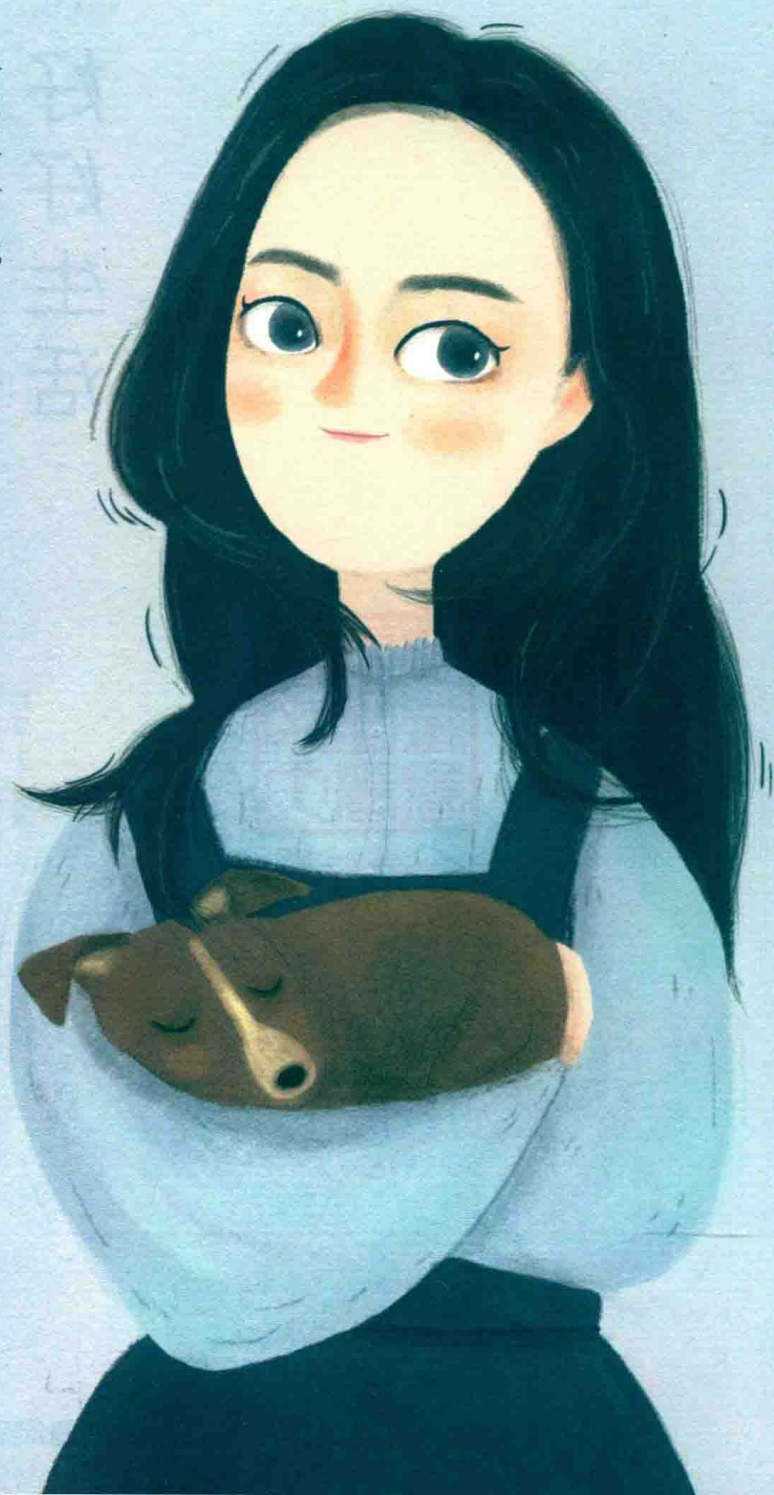
只想和你好好生活 / 李松蔚等口述;刘萍主编. --
南京:江苏凤凰文艺出版社,2019.4
ISBN 978-7-5594-3391-6

I. ①只… II. ①李… ②刘… III. ①散文集-中国-当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第039567号

书 名	只想和你好好生活
作 者	李松蔚 等口述 刘萍 主编
责任编辑	唐 婧 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号,邮编:210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	北京市松源印刷有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
印 张	8
字 数	145千字
版 次	2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-3391-6
定 价	49.80元

人应该尊敬自己，
并自视能配得上最高贵的东西。



不幸的婚姻，
没有无辜者。







哪有人喜欢孤独，
不过是喜欢失望。



从今天起，我们更要彼此珍惜。



世上最大的折磨，也莫过于在爱的同时又带着藐视了。

你是这岁月被记得的原因，
也让这条路有了不一样的风景。



目录

第一章 爱自己是终生浪漫的开始 / 人应该尊敬自己，并自视能配得上最高贵的东西

- 用创业的心态经营婚姻 004
- 用更好的我，成就更好的我们 014
- 梦会帮你认识自己 024
- 正念让我们活在当下 032
- 你可以拥有一份恰到好处的恋爱 044
- 美好的婚姻基于夫妻间的人格独立 056

第二章 更接近生命的亲密 / 你是这岁月被记得的原因，也让这条路有了不一样的风景

- 婚姻里的爱，是双向流动的 066
- 从男性气质焦虑中摆脱出来，变得更幸福 076
- 亲密，需要经营以爱和尊重 087
- 美好的亲密关系，需要爱的能力 098
- 你选择了遗忘，可身体还记得 109

第三章 懦弱是这个时代男女的通病 / 哪里会有人喜欢孤独，不过是不喜欢失望

我们应该永远只做使彼此靠近的事 122

不够亲密是中国夫妻最大的问题 133

亲密关系中，请不要失去自我 144

爱是一场成年人与成年人的风花雪月 155

婚姻是一个心理成长的道场 166

用心理学玩转婚姻的幸福魔方 178

第四章 从今天起，我们更要彼此珍惜 / 世界上最大的折磨莫过于在爱的同时又带着藐视了

经营好婚姻必须知道的 3 件事 190

不幸的婚姻里没有无辜者 201

婚姻就是寻找一辈子的玩伴 211

亲密关系中，还要保持对对方的尊重 222

影响婚姻幸福的 6 个文化维度 234

第一章
爱自己是终生浪漫
的开始

人应该尊敬自己，并自视能配得上最高贵的东西



>>> 陈海贤 / 青音 / 武志红 / 段新龙 / 赵永久 / 马龙

1

采访人：付洋

采访对象：陈海贤，浙江大学心理学博士，杭州师范大学阿里巴巴商学院特聘教授。家庭治疗师，系统接受结构式家庭治疗的培训和督导。“得到”大师课：《自我发展心理学》主理人。课程付费用户超 8.5 万人。出版畅销书《幸福课：不完美人生的解答书》。豆瓣读书评分 8.8 分，入选豆瓣 2017 年度图书。

观点：想要婚姻幸福，需要放下幻想，多一些包容，多想想自己能为改善婚姻做些什么，不要总想着去改变对方。只要把自己负责的那部分做好，就可以为婚姻创造更多的可能性。

用创业的心态经营婚姻

进入婚姻后，一定要抱着创业的心态

现在是一个特别强调自我的时代，我的感受、我的想法、我的利益、我的尊严……比起不重视自我个性的年代，这是一个进步。但是，过分强调自我也会出现很多问题。比如进入婚姻后，不能容忍伴侣与自己有不一样的感受，不想为这个家付出和改变。

我觉得大部分人是把婚姻当成投资了。投资人只管寻找有成长性、有潜力的项目投钱，项目好不好都是创业者的责任。抱着投资的心态进入婚姻，把自己放到一个很被动、置身事外的位置，拒绝为婚姻做出任何改变和妥协，只要婚姻出问题，就会认定都是对方的错，埋怨自己当初没有找对人，甚至选择换项目投资——离婚。

另外，投资人会考核创业者，我给你投钱，就得不不停地考核你，看你合不合格，所以会产生一种考核心态。被考核的伴侣感觉会很糟糕：“我也投入了感情，怎么就变成一个被考核的人了呢？”一个不断考核，另一个厌烦、抗拒、逃避，于是形成恶

性循环。

我有一个来访者，曾与未婚妻约法三章：“结婚后，我需要有很多的自由时间，我要跟朋友有很多的相处，需要有自己的空间。所以，如果我跟你结婚了，我不会为你做任何改变，你能不能接受？”未婚妻非常爱他，接受了他的“投资条件”。

结婚后，他一点儿家务都不做，经常连续几个晚上跑出去和朋友玩儿，把妻子独自扔在家里。孩子出生之后，他也不管孩子，活得跟单身汉一样自由。妻子很生气：“你把我留在家里，家务都是我自己干！孩子的教育是我一个人的事吗，难道你就不用负责？”他还很不高兴：“你看，结婚之前我就跟你说了，我不会改变。你现在怎么就变卦了呢？”

我认为，如果一个人结婚前和结婚后没有一点儿改变，就等于没结婚。因为结婚的标志就是改变，为了保持亲密关系，可能还要牺牲一些自主性。

我们人类有两种基本的心理需要，一种是跟人建立亲密和连接，找到归属感；另一种是能为自己做主，控制自己的生活，拥有自主性。单身的时候，我们的生活是自主的，所以更渴望归属于亲密关系。结婚后，亲密和归属的需要满足了，自主性的需要变得突出了。所以想要让婚姻幸福，必须要自我调节和改变，在自主性与亲密关系中找到一个新的平衡。

其实，不管我们是否愿意为婚姻改变，结婚后很多东西都变