



知乎日报最受欢迎的情感分析达人覃宇辉开讲啦
帮你用心理学的视角找到理想的爱人和亲密关系

亲密关系

如何得到想要的爱人和爱情

覃宇辉◎著

 中国纺织出版社



知乎日报最受欢迎的情感分析达人覃宇辉开讲啦
帮你用心理学的视角找到理想的爱人和亲密关系

亲密关系

如何得到想要的爱人和爱情

覃宇辉◎著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在这本小书里,我挑选了49个恋爱中的痛点问题,分析原因并给出调整建议。帮助你了解自己和对方,规避感情中的雷区,学会改善关系的小技巧。如果在感情中过度焦虑,会知道如何进行情绪管理;总是表现得很顺从,将理解怎样改变讨好型人格;被恋人背叛不敢再相信他,可以掌握修复感情的方法;如果经常爆发冷战和争吵,会懂得沟通的正确打开方式;要是没有太多恋爱经验,能学会识别毒恋人和理想伴侣;在讨论原生家庭的章节,将深入讨论妈宝男、凤凰男,还有吸引渣男的体质是怎样炼成的;最后一章是幸福之路,帮助你保持热恋的状态,挽回深深受伤的另一半。不管是没有恋人的单身青年、热恋中的小情侣,还是分手后的失意人,都能从本书中找到慰藉和方向。

图书在版编目(CIP)数据

亲密关系:如何得到想要的爱人和爱情/覃宇辉著.
—北京:中国纺织出版社,2018.12
ISBN 978-7-5180-5374-2

I. ①亲… II. ①覃… III. ①恋爱—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第205761号

策划编辑:郝珊珊 责任校对:武凤余 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:105千字 定价:45.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



覃宇辉

中国心理学会会员，中国社会心理学会会员，美国心理学会准会员。

武汉大学心理学学士，宾夕法尼亚大学教育学硕士，接受六年的科学心理学训练。

◎ 发表多篇英文学术论文，科普文章被《读者·原创版》《家庭医生》等杂志收录。泛心理学文章多次登上“张德芬空间”“共青团中央”等知名公众号，引起广泛关注。

◎ 2015 年开通知乎（ID：覃宇辉），2017 年开通微信公众号“宇辉心理”（ID：yuhuixinli2017）。至今收获 253 万次阅读，5.2 万关注者，5.6 万次赞同。46 篇文章刊登于知乎日报，被授予优秀回答者头衔。

打造 9 万人次购买的知乎爆款恋爱课，《心动的信号》情感分析撰稿人。

◎ 目前是个人执业的心理咨询师，有上千小时的个案时数。

擅长运用通俗易懂的语言，把心理学理论娓娓道来。抚慰在感情中受伤的灵魂，帮助近百对情侣协调矛盾，提高亲密关系的质量。

♥ 亲密关系自助指南

♥ 送给恋人和闺蜜的枕边读物



策划编辑：郝珊珊 65634221@qq.com

书籍装帧：行者 BOOK

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

自序

嗨，你来了。

当你翻开这本小书，我假设你有一种渴望，即得到想要的爱人和爱情。

亲密关系从来都不是一件易事。在相处的过程中，你和恋人可能会遇到种种摩擦，让爱情的小船行驶得没那么稳当。在你感觉摇摇欲坠时，或许也渴望有人能帮自己一把，指出正确的方向，将感情从失控的边缘拉回正轨。但遗憾的是，很多人身边没有这样一束光，照亮那条通往幸福的路。

作为一名心理咨询师，我陪伴过很多来访者处理感情问题。从数百例的个案中，我发现亲密关系的很多特点和共性，总结出几套行之有效的治疗方案。遗憾的是，因为心理咨询的保密性原则，还有一对一的设置，这些临床经验不能有效地推广。

但看到越来越多的来访者，他们带着相似的问题来找我，心中便有某种想法在萌芽：我能不能把六年的科学心理学训练，几年来的代表性案例（已获得授权），还有个人的咨询经验相结合，给情侣们提供来自咨询师的视角呢？

在这本小书里，我挑选了49个恋爱中的痛点问题，分析其普遍性的原因，给出有操作性的调整方法。帮助你了解自己和恋人，规避感情中的雷区，学会提高关系质量的小技巧。特别适合问题分散，对跟另一半的相处有很多困惑的人。

如果你内心自卑，在感情中过度焦虑，会知道如何进行情绪管理；总是黏着另一半，表现得很顺从的人，将理解依赖型和讨好型人格的特点；被恋人背叛，不敢再去爱和相信的你，可以掌握修复亲密关系的方法；如果我们缺乏沟通技巧，经常和另一半争吵或冷战，会明白沟通的正确方式。

要是没有太多恋爱经验，能学会如何识别毒恋人，以及跟恋人合拍的五个标志；在讨论原生家庭的章节，我们将深入地理解妈宝男、凤凰男，还有吸引渣男体质是怎样炼成的；最后一章是幸福之路，帮助你保持热恋的状态，挽回深深受伤的另一半。不管是没有恋人的单身青年、热恋中的小情侣，还是分手后的失意人，都能从本书中找到慰藉和方向。

我很期待它能成为陪伴你的枕边读物。睡前可以翻一翻，偶尔分享章节给你的恋人，或者身边为爱痛苦的朋友。能够为想要爱和恋爱中的你带来一点启发和帮助，就是我最大的快乐。

衷心希望你能收获理想的亲密关系。

章宇辉

2018年春

目录

第一章 情绪管理 _ 001

“我总感觉很差劲，配不上你的喜欢” | 爱情中的自卑感 _ 002

“你是不是不在乎我了” | 控制不住的焦虑感 _ 006

“我总是害怕你离开我” | 为何如此缺乏安全感 _ 010

“我害怕和你太过亲密” | 理解亲密关系中的恐惧 _ 014

“我喜欢揭他的短” | 理解对恋人的敌意 _ 018

“他成功了而我没有” | 关系中的嫉妒感 _ 022

“他凶我一句就想哭” | 容易失控的情绪 _ 026

第二章 了解你的型 _ 031

“一吵架，恋人就装鸵鸟和玩失踪” | 理解回避型依恋 _ 032

“我希望你听从我的安排” | 恋爱中的控制欲 _ 036

“冷战后，我总是主动求和的那个” | 理解讨好型人格 _ 040

为什么你喜欢跟他作 | 相处中的无理取闹 — 044

“我想时刻有他陪伴” | 理解依赖型人格 — 048

爱上伤害你的人 | 自我虐待倾向 — 051

“为什么不敢跟恋人发火” | 忍气吞声的小美 — 055

第三章 分手导火索 — 059

“我对他越来越失望了” | 爱情中理想化的幻灭 — 060

“你的过去，我很介意” | 在意恋人的感情史 — 064

“他比你对我好” | 总拿前任和现任作比较 — 068

在社交软件撩妹子 | 恋人搞暧昧怎么办 — 072

“他出轨了，我该如何原谅” | 修复爱的裂痕 — 076

男朋友有疑心病 | 恋人总担心我出轨 — 079

有恋人却对其他人心动怎么办 | 关系外的诱惑 — 083

第四章 好好沟通 — 087

“亲爱的，你和我说话好不好” | 恋爱中的冷暴力 — 088

说不出口的道歉 | 不愿向恋人承认错误 — 092

“宝宝有小情绪了” | 合理地跟恋人表达不开心 — 096

“一言不合就跟他吵架” | 对恋人越来越失去耐心 — 100

小事消磨了爱情 | 处理鸡毛蒜皮的矛盾 — 104

“你能不能少说两句” | 跟爱抱怨的恋人沟通 — 108

破冰小妙招 | 冷战后，可以这样打破僵局 — 111

第五章 爱情鉴定镜 — 115

亲密关系的三个标准 | 理想爱情 — 116

远离这三类毒恋人 | 理想爱情 — 120

和恋人合拍的五个标志 | 理想爱情 — 124

“我们很好，在表面上” | 假性亲密关系 — 128

“恋人对我忽冷忽热” | 不稳定的情感联系 — 132

“以后都由我说了算” | 理解大男子主义 — 135

“男友对我动过手” | 你的他有暴力倾向吗 — 139

第六章 超越原生家庭 — 143

长大后，我就成了你 | 控制欲过强的母亲 — 144

“希望他把我当女儿宠” | 缺席的父爱 — 148

“亲爱的，你可以多些主见” | 妈宝男恋人 — 152

“你的传统，我无法接受” | 凤凰男恋人 — 156

总是遇到错的人 | 渣男收割机是怎样炼成的 — 160

我对另一半没有信任感 | 出轨家庭 — 164

我总是爱上有妇之夫 | 出轨家庭 — 168

第七章 幸福之路 — 173

“相爱多年，我们还有激情” | 保持热恋的状态 — 174

分隔两地的情侣 | 异地恋这样提供有效的关心 — 178

“我不敢把自己交给他” | 走出爱无能的状态 — 182

抗拒亲热的她 | 如果恋人害怕身体接触 — 186

捂热冷了的心 | 挽回深深受伤的恋人 — 190

“懂得他的好已经太迟” | 在相恋时好好珍惜 — 193

“我还是想找前任复合” | 分手后如何走出来 — 197

第一章

情绪管理

“我总感觉很差劲，配不上你的喜欢” | 爱情中的自卑感

关键词：真性自我，价值条件，投射

或许你常常有这种体会：

喜欢上某个小哥哥或小姐姐，但自我感觉不够优秀，只好远远地看着不敢去撩；有很爱很照顾自己的另一半，但觉得配不上对方，无法尽情地投入到这段关系中；总担心对方看到真正的自己后，会嫌弃地离开，每天都生活在焦虑和恐惧中。

朋友可能会说：“你条件又不差，不用担心那么多啦。”但无论怎么说服自己，我们还是会感觉很卑微，很难相信我们真的值得被喜欢，相信这段亲密关系是安全而稳固的。为什么在谈恋爱的时候，我们总是那么缺乏自信，没办法坦然地去爱和被爱？

在亲密关系中感觉很自卑，是因为伪装的面具卸下后，那个不被接纳的自我逐渐暴露出来。每个人都有两层自我，一个是真实的，不设防的自己；另一个是伪装的，察言观色的自己。为了融入集体，我们会穿上一层厚厚的伪装，去迎合别人的期待，从而成为一个受欢迎的人。但内心仍然恐惧着：

抛开这层假面，还会有人喜欢我吗？两颗心贴得越近，真实的状态越容易被发现。我们强烈地担心着：当他看到不够好的自己，会和其他人一样不屑地离开吗？距离的拉近激活了曾经付出信任又被深深伤害的恐惧，于是在喜欢的人面前，我们再次变成那个自我怀疑、缺乏价值感的小孩。

在亲密关系中感觉卑微，也有可能是价值条件化，认为只有足够好的自己才配得上对方。当我们说“我不值得你喜欢”时，其实就好比把双方的价值放在天平上称量。如果自己的条件比较差，或者对方的付出明显多于自己，我们会感到很不安，想要告诉另一半：“我何德何能被你爱。”仿佛只有达到某种要求，才配得上别人的爱和关心。亲密关系好像成了一种等价交换，需要不断积累资本去换取。

这种卑微，也是接收了太多自卑性投射，习惯用弱小去衬托别人的权力感。很多心理不够强大的父母，希望自己一直被孩子依赖，永远做他们的支柱。如果父母那么无所不能，孩子只能将自己变得弱小，这样才能配合父母自我膨胀的感觉。习惯了不平等、缺乏力量感的关系模式，在和恋人相处时，我们也会不自觉地照搬出从前那一套：摆出低姿态来讨好对方，通过满足他自我夸大的要求来维持感情。

那应该如何走出低自尊的状态呢？

很重要的一点，是更多展示出自己真实的一面，在他人的肯定中积累良好的自我认同。或许从前付出信任又被辜负的经历，让我们感觉做自己并不安全，流露真实的想法和情绪会被攻击。但如果因为曾经的创伤就把真

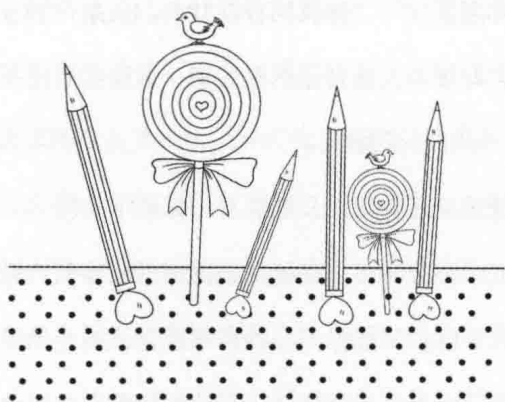
实的自我完全封闭起来，结果就会使身上的包袱越来越沉重，过得压抑而不快乐。如果能在值得信任的人面前打开心扉，得到正面的回应，那就会不断获得一种感觉：“真正的我也是会被接纳的”，慢慢累积起积极的自我认同感。当真性的自我逐渐成长起来，发展得足够强大，我们也就不再担心卸下伪装后，恋人看到不够优秀的自己而失望离开。

去除价值条件化，相信无需满足外界的期待，我们每个人都可以因为“我是我”而被爱。太习惯达到别人的要求，自己的需要才被看到，那亲密关系变成了交易：如果拿不出对应的筹码，满足特定的条件，就不配去拥有。这也让我们在面对一段美好的感情时，可能因为自卑感无法尽情投入。或许有一个解决方法，是反思自己根深蒂固的价值条件化的思维，告诉自己：“我不用做到九十分，也是一个好孩子，也可以得到想要的玩具熊。”清除亲密关系中功利化的部分，意识到有一种爱是无条件的，做自己，不去迎合别人也能被喜欢，使不匹配导致的焦虑感会大大降低。

区分早年和现在的状态，准确认识自身能力，不因恐惧一次次地重复糟糕的关系模式。有时候，亲密关系中的低价值感是我们主动的选择。或许曾遭受过太多的贬低和打击，让我们习惯了放低姿态，去讨好对方，保护自己不受太多伤害。不妨问问自己：“感觉很卑微无力的时候，我的状态是一个有力量的成年人，还是从前那个弱小的孩子？”要清楚地认识到，现在的我不再是从前那个缺乏自保能力的小孩。而是一个有决断力和自主性的成年

人，可以对贬低自我抬高他人的心理游戏说不。

从过去的无力感中挣脱出来，以成年人的视角看待亲密关系，恐惧伤害而放低姿态的情况也会得到极大的缓解。



“你是不是不在乎我了” | 控制不住的焦虑感

关键词：自卑，不合理信念，扩大化思维

深爱一个人的时候，焦虑感也如影随形。

“他是不是不在乎我了，怎么电话没以前多？”“他态度很冷淡，是心情不好还是对我有意见？”“他真的喜欢我吗，还是只想玩一玩？”太多顾虑把我们捆绑住。即便恋人是自己的理想型，亲密关系也一帆风顺，自己也没办法安下心来，好好享受爱情。

我的朋友小妍就是这种情况。她说自己嫁给了爱情——和自己心仪已久的男生在一起。但才过去几周，幸福感就被焦虑所替代：男朋友那么优秀，我何德何能跟那么好的他相爱？内心的自卑感，让她开始寻找感情中的不安定因子，比如有漂亮女生找他要微信，又比如他最近加班越来越频繁。每天活在被抛弃的恐惧里，焦虑指数不断上升。

为什么焦虑感就像幽灵，一直在我们的感情中徘徊？

以小妍为例，她的焦虑来源于自卑感。总觉得自己配不上对方，两个人在一起是恋人低就了。所以在面对外界的风险因素时，她没有底气能打赢