

丽珊“她”
话题丛书

你可以嫁得更好

婚前必须清楚哪些事

张丽珊 著

怎么选？是否结？如何过？

每个人都有权利追求幸福，结婚不需要赴汤蹈火的勇气。

揭示“婚前不现实，婚后遭凌迟”的真相。

最实用的婚恋指南



{ 心航路中国大教育网创办人
各主流媒体心理科普专栏主持人
国内第一代EAP心理培训师、咨询师 }

著名心理专家、生涯导师 **张丽珊** 20年咨询手记

丽珊心理疗法 最适合中国人的心灵成长方案

你可以嫁得更好 ——婚前必须清楚哪些事

张丽珊 著

图书在版编目 (C I P) 数据

你可以嫁得更好：婚前必须清楚哪些事 / 张丽珊著
. -- 天津：天津人民出版社, 2014.1
ISBN 978-7-201-08412-1

I. ①你… II. ①张… III. ①婚姻-社会心理学
IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 235870 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

高教社(天津)印务有限公司印刷 新华书店经销

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 16 开本 18.75 印张

字 数：270 千字

定 价：34.80 元

推荐序一

一个温柔的声音陪伴听众 20 年

知道丽珊始于 1995 年。天津教育广播台开通“亲子热线”，邀请当时在天津青少年心理学界有影响力的丽珊担任专家主持；之后音乐广播台的“音乐心语”开通心理热线、经济广播台金牌节目“悄悄话”开通“青春红绿灯”专栏，都邀请丽珊担任专家主持……当时我认为丽珊是一位德高望重的老专家。

初次见到丽珊是在电台主办的天津市女性发展论坛，她的演讲理论功底深厚，语言表达精准，情绪饱满，精辟而独到的观点和幽默的语言引起观众阵阵掌声……见到本人多少让我有点意外，她那么年轻，脸上的表情那么干净，内心那么从容、恬静……我们相识了。十年来，我们成了无话不说的好朋友。

丽珊是学生的好老师。1993 年她开始学习心理学，一直以来，她怀揣一颗爱心，为那么多学生和听众提供心理支持。在以《中国青年报》为代表的报纸上开设“与厌学孩子心灵对话”、“从孩子看家庭”、“丽珊青春信箱”等专栏，已出版 13 本关于青少年心理学的专著。丽珊将人的每一个选择都放到人成长河中进行考察，具有明显的前瞻性和预见性，给很多的来访者拨云见日，也形成了独特的丽珊心理咨询风格。

丽珊是企业管理者的好智囊。2004 年她开始担任企业心理顾问，她的专业领域拓展到职业生涯规划、领导力提高、情绪管理、为 500 强企业选拔人才、绩

效评估等多方面,将心理学应用到企业管理中,做到“人尽其才”。在她的“没有最好的职业,只有最适合的岗位”理念指引下,许多职业人走向了成功的人生,丽珊则成为真正的“托起太阳的人”。她在《每日新报》上开设的“九型人格与职场成败”、“中层危机”等专栏,丝丝入扣,帮助读者提高职场成长力。

丽珊是受众的好闺蜜。无论处于怎样的社会地位,最能牵动人心的唯有情感:友情、爱情、夫妻情、亲子情、手足情……丽珊通过天津生活台广播“丽珊热线”、《今晚报》“揭开原生家庭之谜”、《今晚经济周报》“丽珊面对面”、北方网“丽珊生活心理学大讲堂”等专栏,与受众娓娓道来。她剥丝抽茧,将受众的困扰梳理清楚,几种解决问题的方案及每个方案的效果预估清楚地呈现出来,然后请受众选择最适合自己的方案。

托尔斯泰曾经说过:“幸福的家庭都是一样的,不幸的家庭各有各的不幸。”每个人都希望自己成为先知先觉的人。阅读丽珊的这套丛书,透过来访者遭遇的困难和丽珊的答疑解惑,你会学到生活的智慧,你也会对幸福增强了预见性。

知己知彼,百战不殆。女孩要想收获婚姻的幸福,一定要先认清自己,知道自己的“痛点”,了解自己的依恋模式,原生家庭父母的互动模式给自己带来的影响,明确自己希望通过婚姻获得什么……认清自己的目的是避免对婚姻存在不合理的期待。在认清自己的基础上,明确什么样的男生最适合自己。无论从过来人的视角还是为人父母,我都同意“丽珊一新门当户对”观点。我们见过太多女孩在婚姻中的跌跌撞撞,不仅影响了她们的心理成长、事业发展,更无从谈起幸福,而她们的父母也被拖进了痛苦的泥潭。如果她们在结婚前看看丽珊的《你可以嫁得更好》,回避不适合自己的男生,一切都会变得不一样。婚姻没有好与不好,只有是否适合,是否幸福。

孩子对于中国家庭来讲永远是重中之重,让孩子赢在起跑线的最好办法就是在怀孕之前考虑清楚几个问题:夫妻感情质量如何?是否可以给孩子一个稳定的家庭?孩子的到来使“二人世界变成多人世界”,相关的人之间关系是否和谐?面对孩子的来临是否可以拧成一股绳,给孩子营造一个和谐的心理环境?孩子的潜意识像张白纸,在母亲的子宫里就开始记录各种内心感受了。作为准妈妈,你意识到自己的情绪将会直接影响孩子对自己、对未来世界的认识,甚至对孩子的性格构成不可逆的影响吗?给孩子积极向上的潜意识是母亲给孩子最好

的生命礼物。临产前,你是否有信心应对小宝宝给你提出的各种挑战?看看丽珊的《你可以生得更踏实》,你可以让自己成为有准备的好妈妈。

男女两性最大的差别在于生活的关注点不同。男性属于社会,牵动他们的是外在环境,事业的成功是他们的最高追求;女性属于家庭,无论在事业上成功与否,最牵动女性的依然是婚姻的幸福和孩子的健康成长。既然家庭是女性心理环境的重要组成部分,就塌下心来和丽珊一起学习《给孩子不伤害的爱》吧,用温情邀请老公和自己一起为孩子创设温暖的家庭气氛,让孩子成长得更自信、更快乐、更有力量!

三本书都值得女性拥有,无论你处于哪个年龄段,盘点自己的来路,优化当下,预见未来,能够避免许多的唐突和误判。

我觉得“丽珊她话题”丛书的出版真是成熟女性的福音。作为天津人民广播电台的总编辑,我非常欣慰,我们为听众选对了心理专家。她品德高尚、专业精湛,更难得的是接地气。丽珊最大的特点就是将深奥的心理学理论与现实生活紧密地结合在一起,她对人情世故的精准把握,深入浅出,真正做到了从群众中来到群众中去,这使她的建议具有现实性和可操作性。20年,丽珊无间断地通过电波为百姓排忧解难,提供最专业的心理支持;20年,她用温柔甜美的声音、美丽至爱的心灵陪伴着一代又一代听众,滋养着一个又一个柔弱的心田;而天津广播也因为有了一大批像丽珊这样的专家而越来越受到听众的喜爱,成为大家离不开的朋友与伙伴。

通过这套丛书,我也充分意识到媒体的社会责任,我们为专家搭建了施展才华、用自己的专业知识服务百姓的平台,达成了普惠公众的效果。请更多品行高尚、专业精湛、与百姓生活息息相关的专家走进直播间,在为社会公众服务的同时,成就他们自己人生事业的梦想,同时也使媒体的影响力、正能量发挥到极致。

天津人民广播电台总编辑、台长 李英华

2013年7月18日

推荐序二

丽珊心理疗法,适合中国人的心灵成长方案

1999年,由于事业和生活严重失衡,我陷入谷底。借回国参与NGO(非政府非盈利组织)高端论坛之机,向丽珊求助。丽珊用她独特的心理疗法帮助了我,她的辅导使我坚信无论在海外定居多少年,都无法改变中华文化在我内心的根深蒂固。崇拜丽珊、追随丽珊不仅使我的人生越来越幸福,也使我走上心灵成长师之路!

丽珊从事心理学工作二十多年,拥有很高的美誉度,但她从不张扬,是我见过的“高调做事,低调做人”的典范。她专注于心理咨询的理论和实践,成果颇丰正得益于此。

丽珊运用其独特的心理疗法帮助了无数来访者,这基于她扎实和广博的知识、探索人性的热情和丰富的人生阅历。历史专业出身的她更愿意用历史的眼光洞察人的发展与环境的关系,把握社会发展规律对人的影响。丽珊有着深厚的中华文化底蕴;熟悉心理学的读者在阅读中不难发现,丽珊博采西方心理学各流派之长,将两者有机地融合在一起,形成独具风格的丽珊心理疗法。我感觉该疗法与其他心理咨询流派最大的不同有三个方面:一是中华传统思想对每一个华人的心理价值取向构成深刻而深远的影响,尊崇这些思想会使自己的人生顺畅。二是父母都发自内心地爱孩子,而孩子也是爱父母的。由于双方成长的年

代不同,价值观和行为方式不同也是正常的。如果两代人本着“求大同,存小异”的态度,双方达成爱的互动,就会拥有幸福人生。三是提出原生家庭的概念。所谓原生家庭与新生家庭是相对而言的。原生家庭是由父母照料,孩子出生并成长的家庭;新生家庭是孩子长大之后组建的家庭。原生家庭对一个人的影响包括个性、人格、人际互动、情绪管理、恋爱、婚姻状况、事业发展的轨迹和可持续性等各个方面。原生家庭对新生家庭的影响是有规律可循的。

丽珊是一位极具创造性、思维灵动、语言活泼的心理咨询大师,本丛书中有很多借助数学方法解读人生的有趣的坐标图,其中涉及婚姻、亲子等各个方面,使原本在大家心目中看不见摸不着的心理现象变得具体而直观。

丽珊根植于耀华中学,对学生进行了20年的成长跟踪,她真实地感受到中学时代的人生体验对其一生的深远影响。丽珊扎根学校的同时也在广播电台、电视台、报纸、期刊、网络等各种媒体开设心理学专栏,为企业、团体做心理顾问以及心理咨询工作,这使她对不同社会阶层的人的心理有全面的把握,对成年人所面临的来自生活、人际、事业、金钱、性、健康、心理等方面的压力有直观的认识,继而再将这些社会经验化作人生智慧传授给在校的学生,为他们指明人生道路。在咨询中,从横向上看,丽珊能比较精准地把握来访者的思维方式、行为习惯、给周围人的感受,以及他在人群中所处的位置;从纵向上看,透过来访者此时此刻的行为,她能够了解到他过往的经历,同时对他的未来也有了某些预见。因此,丽珊给予学生或者来访者的指导具有难得的系统性和前瞻性。下面我简要总结本书的一些基本见解。

丽珊心理疗法理念

1.“趋利避害”是人性的核心,顺势而为,只要方法得当,每个人都会做出最符合自己幸福的选择。

2.本民族的传统文化是人们心底最深层的价值取向,一旦挑战传统文化则会造成内心的纠结和系统的混乱。

3.改变是需要生命能量的。人际系统中生命能量最旺盛的人最具弹性,最先改变并带动其他系统内成员的改变。

4.家族间的情绪是相互关联的,作为新生代要无条件接纳长辈,否则新生代将会沿袭自己否决的老一辈的思维模式和行为模式,并沿袭不幸福的人生。

5.每个人都有智慧的潜质,一旦外界环境适宜,则会激发智慧的光芒。

6.智慧与学历之间没有必然的联系。知书和达理是对人的不同维度的描述,知书可以通过学历来量化证明,而达理则是智慧,通过生活质量和幸福感来验证。

7.人生是流动的、连贯的,当下的选择基于过往的经验,又为未来的选择奠定基础,所有的事情都有前因后果。

8.人与环境之间是互动的、相互作用的。每个人的生活现状都与环境息息相关,每个人的思维和行为都是环境的产物,要想改变人的思维方式和行为模式,与其相关联的人际环境也要做出相应的调整。

9.联系是必然的、全面的,在一个系统中任何一个部分的变化都会带来其他部分的变化。

丽珊心理疗法对婚姻和家庭的阐述

1.婚姻不只是两个人的结合,也是两个家族的联姻。

2.和谐婚姻以两个家族的社会地位、人生价值观、情感亲密度、人际交往模式的协调一致为基础。

3.婚姻难以承担医治原生家庭创伤的重任,不能将伴侣当作心理咨询师。

4.不同的夫妻沟通模式培养不同个性的孩子,并为孩子未来的婚姻涂上基础色。

5.孩子的天职是维护父母婚姻的稳定,为此他们会采取各种手段,不排除自我牺牲、自我伤害。

6.孩子的生命品质是其原生家庭健康状态的试纸。

7.孩子能够体会到自己在父母内心而没有明确用语言表达出来的自我价值。

8.健康的婚姻是两个心智健康的人共同经营实现的。

丽珊心理疗法的实施方案

- 1.身心合一,在心理咨询中可以调动一切积极因素进行调整。
- 2.在心理咨询师指导下的同伴互助是高品质、高效心理咨询最行之有效的辅助手段。
- 3.家庭系统的调整是艰难而缓慢的,但也是最能保证问题不再复发的方案。
- 4.当婚姻出现问题,要从双方的原生家庭中找到问题的起因和解决的方案。
- 5.心理咨询师要对人生有全面的把握,了解每个选择对未来人生的影响。站在发展的高度帮助来访者选择最具有可持续发展的成长方案。
- 6.爱是最核心的生命能量。在心理咨询中修复来访者受伤的爱和被爱的能力,会使来访者的生命更有力量。

我是心理学的受益人,珍惜每次与丽珊交流的机会,并将她的观念传播开来。感谢丽珊将为此套丛书写序的机会给予我,让我先于读者反复研读本套丛书。尽管我已经竭尽全力,依然无法完整解读本丛书的内涵。我真切地感受到丽珊心理疗法是适合中国人的心灵成长方案。祝愿本丛书的读者们能在阅读的过程中有更多更深入的发现,获得自身的成长。衷心期待丽珊能够出版更多的专著。

Angel

In Los Angeles, USA

June 16,2013

推荐序三

幸福源自内心的强大

丽珊受我熏陶,酷爱文学,内心宁静,从小就看了很多的书,养成了写随笔的好习惯,少女时代她的梦想就是成为作家。年少时,这个爱好不但没有带给她荣耀,反而带来了伤害。小升初考试时,她的作文引经据典,一气呵成,语文老师转考场时特意看了她的作文,十分兴奋地告诉我丽珊肯定是一类文,甚至可能满分。但非常遗憾,成绩下来仅仅是及格分,学校找到阅卷老师,人家认为这篇作文完全超出了六年级小学生的实际水平,肯定是事先准备好的……就这样,丽珊和全市最好的中学失之交臂。这次经历并没有让她放弃对文学的爱好,她依然如饥似渴地阅读中外名著、各类文学刊物……对于一个性格内向的孩子来讲,她在阅读中了解世界,也在阅读中澄清自己。从小养成写随笔的习惯使她日后能够将咨询的案例及时记录下来,为她出版这么多的专著奠定了坚实的基础。

丽珊善于观察,肯动脑子,极具执行力。女儿平时很少说话,总是默默地关注周围的人和事。小学一年级,她就利用周二下午没课的机会组织同学到我家来包饺子,那是我今生吃到的最香的饺子。丽珊从小就有主人翁意识,上小学后就当上小管家,负责支配家里的生活费,购买副食、蔬菜,她手里总有钱但从来不乱花钱,极具理财意识和理财能力。积极参与家庭管理锻炼了她的统筹能力,做事有条不紊,朋友们都亲切地称她“高效人士”。

我的家教严格,使丽珊养成了隐忍的性格,她对周围的一切充满敬畏,因为敬畏所以她信守承诺,因为敬畏所以她为人谦逊,但她的内心非常强大,绝不会盲从。中考时她毅然决然地选择了离家很远的学校,当时她没有说明理由,后来我阅读她的《学生时代 赢在心态》一书,才知道她在初中被班主任刁难,她觉得如果继续留在那个学校上高中,很难考上大学,所以她舍近求远。1991年大学毕业进入耀华中学,丽珊很敬业,教学水平得到天津市中学历史学界的高度认同,带领文科班学生在高考中获得骄人的成绩,她也因此成为历史学科的一颗新星,32岁就破格晋升为高级职称。面对一条笔直通畅的专业成长之路,她急流勇退,放弃历史,专职从事心理教学和心理咨询。20世纪末,绝大多数人还不知道心理健康是什么意思、心理咨询是干什么的,她放弃已知的通途选择了未知,许多人不理解,我也替她捏把汗,但我没有阻拦她,因为在人生中她的每次选择都经过深思熟虑,而事实又证明她的选择都是对的。

丽珊是“被富养”的成功典范。丽珊出生时,我已经四十岁了,我们夫妻对她的爱介乎于父母的“理性”和隔辈人的“无原则”,在物质上“富养”的同时,精神上更是“富养”,丽珊胆小、自律,我们基本上没有严厉地批评过她。没有悬在头上的警钟反而造就了她内心的强大和对自己选择的高度责任感。丽珊始终清楚自己最想要的是什么,并不懈地努力。

我一直说丽珊是一员福将:生活中,从小被父母当作掌上明珠般地宠爱;她老公接过我们手中的接力棒疼爱、照顾她,儿子也反哺给她很多的爱……事业上,她用自己的勤奋和担当,赢得学校领导的肯定和同事的认可;交友中,她的真诚和善良使得朋友遍布世界各地;专业上,她用爱心和智慧帮助来访者,收获了大家的尊重和喜爱。她做着自己喜欢做又擅长做的事情。丽珊说“幸福是一种感觉,也是一种能力,更是一种智慧”。

眼前摆放着丽珊已经出版的13本专著,我仿佛又回到了从前,那个托着腮专注听我讲故事的小女孩……在我心中,她永远是我的听话、守规矩、沉静、笑眯眯的小女儿……

在我85岁生日之际,给女儿的幸福丛书写序,是她给我的别样的贺寿!

母亲:王瑛

2013年7月19日

前言

嫁得对才能真的好

女性一生的幸福和梦想都与爱情有关,少女时代问自己:“会有人愿意娶我吗?我嫁得出去吗?”谈恋爱时问自己:“这就是我最爱的人吗?以后会不会遇到更好的呢?”谈婚论嫁时问自己:“我真的将一生托付给眼前这个人吗?我们真的能白头偕老吗?”女性在爱情上是专业的,夫妻和美,子孝母慈是她们最高的追求;男性在爱情上是业余的,事业上的成就是他们最高的追求。女性更在意爱情,更想紧紧抓住爱情,但往往因为读不懂自己、读不懂对方而想错了方案,出错了招儿!

千万不要狭义地认为嫁得好就是嫁给有权有势的男人,如果你没有足够的智慧、宽广的胸怀、极大的包容、自我牺牲的精神、独当一面的生活能力是难以驾驭这样情感的。嫁得对才能真的好,那么如何才能嫁得对呢?

找准自己的位置并以此为圆点,以心智的成熟度、人际交往舒适区的大小、情绪管理的水平为半径画一个圆,入围的则是你可以选择的男人,这个圆以外的男人无论多优秀、多赏心悦目都与你无关,那根本就不是你的“菜”。

如何具体地找准自己的位置呢?你要考虑自己的外在形象与气质、社会地位、物质基础、成长经历、性格秉性、为人处世、原生家庭中父母感情和谐度等等。

入围的男性中哪位会是你的老公呢?他的圆和你的圆交集越大,你们的和

谐度、稳定性和幸福感就越大。如果希望选准了,你就要充分地了解他,在你的心中帮他也画一个同样的圆。许多女孩与男孩相爱许久,却对他的家庭知之甚少,这不算婚姻导向的爱情。因为婚姻不是两个人的结合,而是两个家庭的联姻。二十年的心理咨询和婚姻治疗使我总结出“丽珊—新门当户对”学说,社会转型期的婚姻不但不能摒弃门当户对,反而要增加更多的指标。

经年过往,无论是50后、60后、70后还是80后,闺蜜们凑在一起讨论的都是同一个话题“嫁给爱我的人还是嫁给我爱的人”。我们不妨借助经济学的投入产出比($\text{收益率} = \frac{\text{所获得的产出总量}}{\text{所投入的总成本}} \times 100\%$),来理性分析两种婚姻模型的收益率。

“嫁给爱我的人”,表面上投入的总成本少,收益率高,但却承担着隐性的投资风险。老公此时此刻全盘接受你的现状,优点、缺点照单全收。老婆不需要为他做任何的改变,只要能够和他在一起就已经是他最荣耀、最幸福的事了。但请你自问一下,“他为什么爱我,是因为我可爱,还是因为他拥有的资源少”?这可是完全不同的两个视角。如果因为你可爱,那么你的可爱具有不可替代性吗?能保值吗?如果因为他可调动的资源少,你会因为他而自觉贬值,会失去一部分来自家人和朋友的祝福,你不能坦然将他带入朋友圈,这本身就是无形的成本,只是结婚前往往被忽略掉了。如果某一天,他资源丰富了,是否会依然照单全收你的优缺点呢?从长远来讲,这是低收益高风险的选择。当然,如果你能保持成长的态势,鼓励老公打拼,并始终站在他的身边,成为他的加油站,则会成为高收益低风险的选择。

“嫁给我爱的人”,表面上因为你爱他、崇拜他,所以在经营这份感情中你会投入的成本高,其中既包括你为了照顾他而付出的体力成本、时间成本和爱心成本,也包括你的内外兼修,比如保持身材、学会打扮自己,让自己更加令人赏心悦目;性格更好、人际交往更和谐;修炼自己的内心,使其更强大等等。在赢得老公的喜爱的同时也提高了自己的存在感和价值感。从长远来讲,这是高收益低风险的选择。当然,如果婚后你无暇顾及自我成长,而将全部精力聚焦于他会不会移情别恋,处于紧张和焦虑之中……则会成为低收益高风险的选择。

在婚姻中,老公最渴望得到妻子的崇拜,来自妻子的积极期待可以使老公获得前进的动力,为了不辜负妻子的崇拜,他将始终努力工作,幸福生活!在婚

姻中,女性最渴望被男性保护和宠爱,由此获得安全感和归属感。如果遇到有责任感,敢于担当的男人,她在收获这种感觉之后更加全力以赴地崇拜他、爱他、照顾他。这是最理想的婚姻模式。

谈婚论嫁是需要学习的。我们约定俗成地将学校教育视为人生中最重要的事情,在学校接受老师的教育,如果成绩不理想还会找家教补课。成人后却发现那个成果并不能对我们的人生负责,更无法保证我们获得幸福。而婚姻对于我们生活质量影响之深、时限之长、波及面之广是其他事情难以比拟的,但非常遗憾,我们却没有学习谈婚论嫁的意识,更没有学习的行动。一切从感性出发,缺乏理性的符合逻辑的思考。嫁对了拜天所赐,嫁错了则陷入无望、无奈、无助的生活旋涡之中……我精心选择了39个案例,从影响婚姻质量的不同维度入手,讲述来访者的纠结和痛苦。通过阅读,你完全可以做到“先知先觉”,规避开那些婚姻的毒药,让自己的选择更理性,使婚后生活简单顺畅。每章后面的心灵作业是你的自学提纲,如果你能认真填写,一定会提高你应对婚姻的能力。如果遇到一些问题拿不准,就向婚姻治疗师请教吧,他们的专业知识和阅历能够帮助你拨云见日,梳理思路,可能在你看来无法逾越的沟壑只需要改变不合理的理念,增强双方信任度,就可以胸有成竹地步入婚姻殿堂。也可能并没有引起你关注的隐患在结婚生子后会被无限放大,不仅使你难以获得幸福,还会殃及家人的生活品质,那就要学会放手。每个人都有资格追求幸福,结婚不需要赴汤蹈火的勇气。

我从事心理咨询二十年,通过实证研究得出的具有规律性的六个测试和模型,它们将复杂的心理学理论或心理学现象经由数学原理进行量化处理,让大家更加直观地了解和掌握。谈婚论嫁、生儿育女、相夫教子是女人一生的三个阶段,为了避免在三册书中重复出现,我将模型分别放在其影响力最明显的那个阶段的书中,下面从宏观上给读者作一简要的介绍。

第一部分是先天具有的品质——丽珊—幼儿气质类型测试。气质是个人心理活动的稳定的动力特征。心理学界一直沿用的气质类型测试是成年版,我研发出母亲通过对幼儿的观察,判断幼儿的气质类型倾向的一套测试题,由此理解孩子的某些行为特征和心理需求,以便因材施教。该部分内容在《你可以生得更踏实》一书中。

第二部分是解读自己的潜意识——丽珊—内在小孩理论：从幼年开始，人就期望被周围人当作“人”来爱，也有人接受他的爱，这是一个人学会爱与信任的起点。如果成长中所期望的需求被漠视、被压抑，孩子就会体验到痛苦与伤害，自我贬低，无法与他人建立信任关系。我整合了现有的很零星的内在小孩理论，用实证的方法提出“内在小孩”的自助成长方案，该部分内容在本书中。

丽珊一人的内在冰山形成及消除：我在精神分析学派的“人的内在冰山”理论基础上，详细地讲解了潜意识的组成、人的内在痛点从何而来以及如何消除痛点的具体方案。该部分内容在《你可以生得更踏实》一书中，将此理论应用到解读人生各阶段的非理性行为都是有效的。

第三部分是原生家庭与人的个性发展——丽珊—原生家庭亲子互动图：父母教养方式对孩子身心发展产生的影响是具有明显规律性的，该部分内容在《给孩子不伤害的爱》一书中详细表述，父母了解了教养方式对孩子的影响之后可以在充分了解孩子个性的同时，以将孩子培养成为什么样的人为目标，修正教养方式以期达成目标。该内容既可以追溯到幼儿阶段，也可以预见孩子未来在谈婚论嫁阶段的各种表现。

丽珊夫妻—亲子互动模型：父母间的互动使孩子真切地看到两性交往的模式，既对孩子个性形成、人际交往品质构成影响，又对长大后的两性交往和亲密关系质量都有着深刻而持久的影响。在《给孩子不伤害的爱》一书中着重强调不同夫妻互动会对孩子的个性和人际交往方面产生的影响；而在本书中则着重强调夫妻互动对孩子的异性交往、伴侣选择的影响。夫妻的互动对幼儿阶段的孩子也会产生影响，并根植于孩子的潜意识之中，在一定程度上决定了孩子的某些人生选择。

第四部分是人的依恋模式。父母的教养方式直接影响到幼儿阶段孩子的依恋模式的形成，不适当的教养方式会在不经意中让孩子形成不安全型依恋。该部分内容在《你可以生得更踏实》一书中呈现。我在幼儿依恋模型的基础上，进行大量定性研究，研发出丽珊依恋—亲密模式。不安全依恋模式的人进入青春期之后，难以获得和谐的人际互动，该部分内容在《给孩子不伤害的爱》一书中呈现。不安全型依恋的成人，在亲密关系中会有各种纠结和痛苦，该部分内

容在本书中呈现。希望通过我的介绍使读者对这三本书之间的关系有个全面的把握。

姐妹们,选择老公最简单的标准就是站在你未来孩子的角度,他愿意让眼前的这个男人做自己的父亲吗?好父亲不一定是成功人士,但他应具备养活孩子的能力、有替妻和子遮风避雨的勇气、心智成熟、情绪稳定、有爱心、有耐心、善于人际沟通等特征。

姐妹们,如果你有机会阅读本套丛书另外两本《你可以生得更踏实》和《给孩子不伤害的爱》,你就会充分体会到一个男人对他妻子的幸福感和他孩子的人格健全有多重要了。没有结婚,你就拥有选择权,珍惜呀!

丽珊祝福每一位女孩都能选对老公,拥有幸福和美的婚姻生活!

(本套丛书的所有人物皆为化名。)

丽珊

2013年5月19日于观水轩