

marriage revelations

刘学俊 编著

婚恋 启示录

——走出情感危机



- 生动的婚恋案例
- 详细的案例分析
- 实用的调适方法
- 帮你解析情感
- 调适婚恋生活



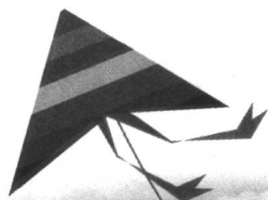
人民卫生出版社

marriage
revelations

婚恋 启示录

——走出情感危机

刘学俊 编著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚恋启示录——走出情感危机/刘学俊编著.

—北京:人民卫生出版社, 2006. 8

ISBN 7-117-07754-9

I. 婚... II. 刘... III. ①婚姻-通俗读物②恋爱-通俗读物 IV. C913. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 067041 号

婚恋启示录

——走出情感危机

编 著: 刘学俊

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32 印张: 8.125

字 数: 156 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07754-9/R·7755

定 价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前 言

“问世间情为何物，直教人生死相许”，这句话道出了世人对感情问题的困惑与无奈。情是人类一种内在的、自发的心理现象，是最为珍贵的一种东西。之所以说它珍贵，是由于它是金钱和权利买不到的。古往今来，大量的戏剧、小说以及文人墨客都对“情”给予了理想化的渲染，从而使人们充满了对美满婚姻和美好爱情的向往。

在物质生活水平逐步提高，精神生活日益丰富的今天，人们开始追求高质量的精神生活，开始关注自己的婚姻质量，寻找心心相印的伴侣。同时，婚恋问题亦日渐突出，离婚率已从 20 世纪 70 年代的 5% 上升到现在的 17% 左右。离婚对人来讲是一个很大的心理刺激，是除了丧偶以外对心理刺激最大的社会生活事件。一般而言，离婚带给人的是“痛苦、沮丧、忧伤、自卑、安全感丧失”等情绪反应。在临床上因离婚引发的各类心理障碍及精神疾病呈现逐年增多的趋势，有人对一组 215 名已婚服毒自杀者的研究发现，以婚姻不满为主要自杀原因的男性占 68%，女性占 60%，而其中 17% 的自杀行为发生于离婚后的 1 个月内。据报道，在心理咨询的人群中，有 60% 的人属于婚恋问题。由此可





言

见,恋爱婚姻问题已经严重地威胁到我们的身心健康。

如何面对情变,面对伤害? 如何处理好现时期的婚恋关系? 本书从这一点出发,在临床咨询的案例中,选取了32个典型案例,包括:婚内情感、婚外情感、情感危机和恋爱生活4个方面。通过这些案例,大家可以了解婚恋关系中的某些特点,可以掌握常见婚恋问题的处理方法和原则,希望本书能对大家的婚恋生活有所帮助。

刘学俊

2006年6月



目 录

婚内情感

一、沉默的丈夫 3

结婚近3年了,女儿刚刚1岁,可平日疼爱我的老公却突然变得沉默寡言。闹别扭,几天都不和我说话,还有和我离婚的想法。我急了,放下女儿关注他,可情况没有一点改观,这是怎么了?

二、爱的往事 9

有人说“婚姻就是爱情的坟墓”,当现实的婚姻打破爱的梦想,昔日的恋人又来到自己身边的时候,她陷入了矛盾与困惑之中。

三、“回归”后的困惑 15

结婚10年的丈夫爱上了另外一个女人,虽然经过她的努力,丈夫最终回到了她的身边,可昔日





录

温暖的家不知为什么会变得这么冷？她痛苦、彷徨，心在滴血。

四、冷战夫妻..... 20

结婚3年，她始终感受不到夫妻间那种亲密的爱。丈夫的冷淡和沉默让她伤心失望。她用“残酷”的方式折磨对方，而他则用“冷战”对以回应。她爱他，不想离开他，可他的不知体贴让她十分苦恼。

五、他爱我吗..... 27

虽然他们是夫妻，可她总感觉不到夫妻间应有的亲密。她觉得他们不像夫妻，甚至连朋友都不是，就好像工作中的伙伴一样。她觉得老公不爱她，于是提出离婚，可老公不肯，这让她感到深深的困惑。

六、“好妻”难当..... 34

她想当一个好妻子，对老公家里的人特别关照。可“好心没好报”，他家里的人不但不领情，还对她说三道四，就连自己的老公也说她不会办事。



七、我想离开家..... 40



这是一对结婚近 30 年的夫妻,当女儿上大学离开家,他们有了更多的空间时,矛盾出现了。丈夫希望能有一份温馨浪漫的家庭生活,而妻子则怕他变“坏”,夫妻之间的距离变得越来越远,丈夫甚至有了离家出走的念头。

八、“无为”的丈夫 49

“清高、懒散、眼高手低”,面对这样的一位丈夫,妻子无计可施。脾气变得越来越暴躁,心情变得越来越压抑,夫妻间的争吵不断。他们该怎么办?

婚外情感

一、梦幻的爱情 57

当她步入婚姻的殿堂,现实的婚姻击碎了她浪漫的梦想。丈夫的自私、不体贴让她深感失望。寂寞的她迷上了网络,并开始了一段“网恋”。而当她迷途知返时,却发现心有余而力不足。

二、选择 64

选择是我们每个人生活中经常面临的问题,一念之差就可以改变你人生的方向。特别是配偶





最

的选择,直接影响着一个人的幸福。案例中的这位女士作出了错误的选择,让3个年轻人陷入了痛苦的深渊中。

三、爱的落叶..... 70

她是一个45岁的中年女性,有着温馨幸福的家庭和爱她的丈夫。可20多年来,她一直无法忘怀初恋的情人,当他们再次相遇的时候,她坠入了情网。

四、“花心”丈夫..... 77

她有一个“花心”的丈夫,在外面拈花惹草,她为此伤透了心。可当她提出离婚时,他却怎么也不肯。甚至限制她的自由,她不明白这是怎么回事。

五、“爱”的代价..... 85

爱情是最为美好的一种感情,而我们却为此付出了惨重的代价,两个家庭在瞬间坍塌了。挚爱的他离我而去,欲哭已无泪,断肠更残阳,我也想随他而去。



六、迷途的“羊”..... 94



在她的生活里有两个男人，一个是深爱他的老公，另一个则是她深爱的男人。爱她的人她不知道珍惜，她爱的人让她满身伤痕，让我们走入她的情感世界，看一看她的情感困惑。

七、结婚十年 104

在结婚十年纪念日之时，她发现了丈夫的外遇。她没有吵闹，想用真爱换回丈夫的心。可丈夫真的是“移情别恋”，虽然他依旧留在了她的身边，可他们再也不能拥有正常的夫妻生活，双方都为此感到深深的困惑。

八、“无爱”婚姻 110

他为了地位和金钱，与一位自己并不爱的女人结了婚。在一次商务会谈上他遇到了一个真正让他心动的女人，他们相爱了，可他一直隐瞒着自己已婚的真相。3年了，他一直周旋在两个女人之间。可现在东窗事发，他面临着情与金钱、地位的选择。

情感危机

一、路在何方 119





录

他们曾经倾心相恋,彼此是对方生活的支柱。15年后,当他们步入中年,婚姻的平淡,性生活的不和谐,让他们的家庭发生了危机。

二、难舍“夫妻”情 127

虽然丈夫背叛了她,爱上了其他女人,可她仍然割舍不下对他的爱。离婚后,她不能面对这个现实,继续关注着他,每天生活在思念和猜测中不能自拔。

三、灰色的婚姻 134

我可以说自己是一个“贤妻良母”,担负着“相夫教子”的重任。我期待着能与丈夫相携到老。然而,他背叛了我,可我仍然能包容他,为了保全他的荣誉我们离了婚。可我放不下他,苦苦地等待他的回归,守望着一份可能无望的情感。

四、性的困惑 139

我与妻子相亲相爱地度过了13年,孩子也已经9岁了。这么多年我们恩爱地生活在一起,使我感到非常幸福,但唯独一件事令我感到困惑,那就是性生活。为此,她离家出走,任凭我千呼万唤仍然不肯回头,这是为什么?





五、救救我的孩子 144

我今年 32 岁,是一家公司的普通职员。两年
前,我和丈夫离了婚,儿子判给了他。近半年来,
我发现儿子变得非常的“冷酷、自私”,我很担心,
害怕他出现心理障碍。

六、市长夫人 150

她嫁给了一位市长,实指望能有一个温馨、幸
福的家,但她的继子却不能接受她。周末是一家人
团聚的时候,可她不得不离开自己的家。她想
离婚,砸开婚姻的枷锁,可家庭和社会的压力让她
失去了勇气。

七、失去方知情可贵 158

他有一位善良、体贴、能完全包容他的妻子,
但由于妻子婚前的“失贞”行为,他百般刁难、折磨
着她,而她则默默地忍受着。直到有一天,她离家
出走。望着空荡荡的家,他忽然感到了这份情的
珍贵。

八、金星与火星的战争 165

这是一个典型的男人与女人的战争,他们在





婚后的生活以及孩子的教养方式方面发生了重大的冲突,最终离了婚。离婚后,他们又因为孩子的抚养权和探视权等问题继续发生着争吵。

爱的迷惘

一、爱的困惑 173

6年纠缠不清的情感,让她深感困惑和痛苦。“欲爱不能,欲罢不忍”割不断、理还乱,情感的折磨让她变得抑郁寡欢、自卑和无助,她不知道如何才能让自己快乐起来。

二、“真爱”无悔 179

他是一个未婚的青年,爱上了一位已婚的女士。他认为这是一份“真挚的爱”,可道德与情感的冲突让他痛苦不堪,他不知何去何从。

三、畸形的爱恋 184

他是父母的好儿子、老师的好学生、同龄人的好榜样,一路顺风,风光无限。以全市文科状元的成绩考入重点大学,大学毕业后找到了一个好单位。一切似乎得天独厚,甚至让人心生妒意。但他却有着难以启齿的“苦痛”,一颗奄奄一息的



心,和孤独、彷徨而脆弱的灵魂。

四、“无望”的爱情 191

他是一个能干的小伙子,只因为母亲患有精神病,恋爱频频受挫。他渴望爱情,渴望一个与他同甘共苦的好女孩,可她在哪里呢?

五、不想结婚的男人 196

他有着令人羡慕的职业和收入,而他却不愿意走入婚姻的围城。父母的婚姻、家庭的环境和命运,让他体会不到家的温暖,感觉到的是家的责任和负担。他很困惑,不想结婚,可又无法面对年迈的父母。

六、褪色的爱情 201

她有过一段长达7年至真至纯的爱情,结果是被自私虚伪的男友抛弃。接下来,她又认识了两位男友,可她的感觉依然停留在那个痛苦的时刻,她感觉不到爱的温馨和幸福,爱情在她的眼里已经失去了颜色。

七、“博爱”男友 208





录

他是一个好男孩,善良体贴,乐于助人。对周围的人都很好,特别是对女孩子。他有6个干妹妹,而且对她们都关心备至。他很快乐,可他的女友却心如刀绞一般,焦虑、抑郁,日渐憔悴。

八、“恐婚”男人 214

他有过一份真挚的情感,但他的“前妻”却辜负了他。事情已经过去6年,他仍然不能走出这段阴影,开始新的生活。他与女友相处很好,但却不敢再次走入婚姻的围城。两个人都为此感到深深的困惑。

附录一 常用的自我心理调节术 220

附录二 夫妻相处的小技巧 236

附录三 抑郁与焦虑自评量表 242



婚内情感

男女两性在认知、情感、思维及行为方式上有较大的差异。学会满足对方的需求，避免伤害对方是成功婚姻关键的一步。



