

CCTV

《心理访谈》特约婚姻问题专家

李子勋解读婚姻心理密码

李子勋心理热线丛书



# 婚姻<sup>的</sup>烦恼

THE TROUBLE WITH MARRIAGE

李子勋 著

中国  广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

# 婚姻<sup>的</sup>烦恼

THE TROUBLE WITH  
MARRIAGE

—— 李子勋解读婚姻心理密码 ——

李子勋 著

中国  广播电视出版社  
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻的烦恼：李子勋解读婚姻心理密码 / 李子勋著.  
—北京：中国广播电视出版社，2006.6  
(李子勋心理热线丛书)  
ISBN 7-5043-5018-4

I. 婚... II. 李... III. 婚姻-通俗读物  
IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第056784号

## 婚姻的烦恼——李子勋解读婚姻心理密码

作 者	李子勋
责任编辑	刘 君
插 图	郭运娟
封面设计	福瑞来书装
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条9号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	涿州市京南印刷厂
装 订	涿州市西何各庄新华装订厂
开 本	680毫米×980毫米 1/16
字 数	185(千)字
印 张	13.5
版 次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
印 数	10000册
书 号	ISBN 7-5043-5018-4C·79
定 价	28.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

## 目 录

自序：婚姻是谁也说不清的东西	1
新闻会客厅：破解婚姻心理密码	2
开篇的讨论：爱情与婚姻	16
<b>1 相爱容易相处难</b>	<b>24</b>
为什么在婚前烦恼	26
如何让婚姻成长	32
如何对付坏脾气男人	38
如何搞定逃避交谈的丈夫	44
如何制造婚姻的感动	50
他为什么就不袒护我	56
一个过不去的“节”	60
两人行难见我师	66
<b>2 家长里短烦心事</b>	<b>72</b>
爱翻旧账的丈夫	74
沉默寡言的老公	78
给没给我买礼物	84
家务琐事如何公平	88
如何与婆家相处	94
兄弟姐妹与老公哪边更亲	100
该去谁家团圆	104

家庭地盘属哪边	110
<b>3 婚姻触礁的苦恼</b>	116
他背着我存私房钱	118
我的烦恼他不理解	124
装修是一场战争吗	130
乳白色的谎言	136
突如其来的女性电话	142
夫妻只能同甘不能共苦吗	148
爱是控制的理由吗	152
什么是相濡以沫	158
<b>4 另类婚姻诉求</b>	164
年龄的鸿沟	166
劳燕分飞家不成家	170
怀孕永远是准备不足的吗	174
为什么不对暧昧说“不”	180
婚姻的底线在哪里	184
残缺的身体能否留住爱情	190
不和谐的性爱	196
即将漂逝的婚姻	202
结语的讨论：如何完善你的婚姻	208

自序:

## 婚姻是谁也说不清的东西

我的这本书试图用男女两个人的角度去解读婚姻,这样比较容易避免一种观念给读者带来的视觉狭隘。婚姻和爱情一样是谁也说不清的东西,我在书中的一些说法也只是众多婚姻观念中的一种,既不是全部,也不是最好的。

书中把婚姻男女一律以东东、西西来指代名字,省得花很多心思去为角色取名。他们到底是谁不重要,重要的是他们表达的婚姻关系情景。希望读者可以提前给自己一个提醒,不要用连续的感受去把握故事中的主人翁。

我也把自己化身为子子木木夫妻,简称子木先生、子木夫人,或子木夫妻。写这本书常常要求自己分裂,尽可能一个用男性视觉,一个用女性视觉,把一样的东西作不一样的解读,以这种形式增加读者对婚姻多样化的理解。

书中的书信材料和一语中的的问题都来自深圳版《女友》,原文刊登的专栏为《布鲁夫妻》,成书的时候,为了尊重杂志社的劳动,原文故事有了很大的改写,变成一种更易读、通俗的散文诗体。杂志的原主编易虹是我多年的朋友,我们的配合从1995年开始,直到如今。在此我要表达对她和对《女友》杂志的感谢!

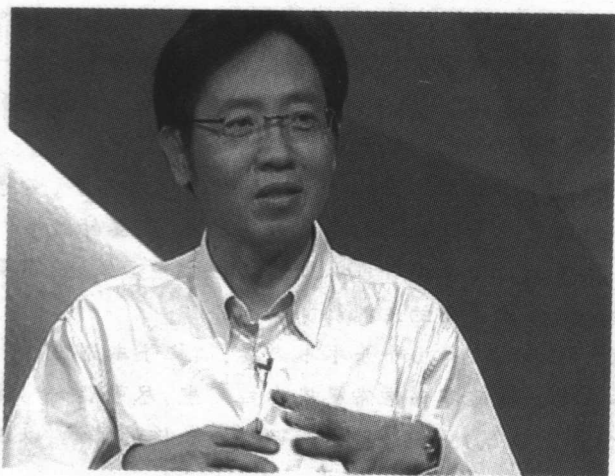
网上的朋友曾问我:“为什么总是为女性写东西?”我的回答是:“因为只有女性杂志跟我约稿。”所以,在此要请男性读者原谅,书中的男性角度也是一种很温和的男性视觉,可能让男性读者感觉不那么过瘾。在此致歉!

李予勋于北京

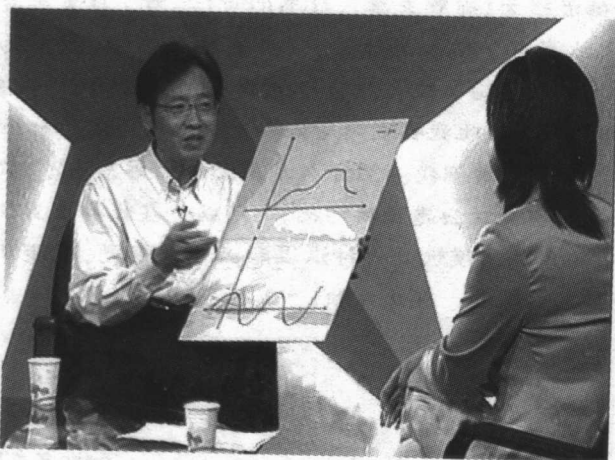
2006年5月21日

## 新闻会客厅：

### 破解婚姻心理密码(有删节)



李子勋作客新闻会客厅



李子勋讲解婚姻正弦波

**主持人：**欢迎走进《新闻会客厅》。一上来我要问一个问题，您觉得婚姻是什么？我想这是一个问十个人就有十个不同答案的问题，不管是未婚、已婚还是打不打算结婚，婚姻都是我们不得不去思考和面对的问题，如果婚姻出现了一些状况，我们该怎么办呢？我们今天请到了心理医生李子勋。

**主持人：**您好，您是从1990年开始关注婚姻当中的心理问题的？

**李子勋：**因为前来接受咨询的人婚姻方面的问题比较多。

**主持人：**所以您的注意力会更多地放在这个范畴？

**李子勋：**的确做了一些思考。

**主持人：**您对婚姻家庭问题思考得多，研究得多。是不是可以假设一个人对婚姻家庭问题这么了解，跟他结婚肯定会幸福？

**李子勋：**那倒不一定！对婚姻了解太多，他对婚姻就没有太多的期待，彼此和谐的生活容易达成，但是婚姻中那种愉悦感、激情与享受的东西相应就少。

**主持人：**婚姻究竟是应该追求激情，追求这种强烈的愉悦感，还是应该追求平稳的安全感？

**李子勋：**其实，婚姻从心理深层讲是一个归属需求。婚姻不等于爱情，爱情是种子撒到地里，互相辛勤浇灌，种子发芽了，结出来的果实就是婚姻。但果实（婚姻）不等于种子，它比种子（爱情）要多。因此，只有爱情是不够的，婚姻更是一个生存的方式。

**主持人：**那就是说爱情仅仅是一个起点。人们对于婚姻的种种表现，跟人们对婚姻本身的理解正确与否，关系大不大？

**李子勋：**相当大！在不同的文化构架下，我们对婚姻的解读不一样。对婚姻的感觉来源于我们头脑里对婚姻的观念，如果按照心理学家的解释，爱情不是两个人的，是自己的。



主持人：自己的？

李子勋：比如徐静蕾的电影《一个陌生女人的来信》。

主持人：我爱你关你什么事？

李子勋：对。假设你内心没有爱的能力，不管你跟谁在一块，不管对方多么在意你，你都感觉不到爱。

主持人：如果有爱的能力，你不理我，我也可以去爱？

李子勋：这很简单。你看那些“粉丝”，喜欢周杰伦或者喜欢谁，他们只要知道他在唱歌，活着，看到他的相片，听他的歌，自己就是幸福的。“粉丝”只是在关注，这种关注与被关注者没有关系。

爱别人时，我们内心洋溢着愉悦感，觉得我们的生命得到了价值，觉得活着有意义。所以婚姻也是这样，假如一个女人、一个男人，他去爱，爱对方，他得到的是一个幸福感，假设他怀疑对方，不爱他，或者认为对方爱着别人，这个感觉就没有了，他就失去了。

主持人：您对婚姻的定义一直以来就是这样的定义，婚姻是没有好坏的，只有彼此适应不适应？还是说，时代发展到今天，各种各样的婚姻状况出现了，找到这样一个解释，让人们更容易接受自己的婚姻？

李子勋：应该是1990年的时候，我研究美国加利福尼亚关于婚姻幸福度的调查表，发现它提出十几条婚姻幸福度的测查标准，恰恰没有爱情这项，没有问你爱不爱你先生，或你先生爱不爱你。

主持人：爱不算是一个指标？

李子勋：它不算一个指标，因为它很难有一致性的描述。爱是一个内心的东西，你觉得这个男人爱着你，你就能从他的行为里看出他在爱你，当你觉得他不爱你，你又会从所有行为上都读出他不爱你，这是自我内心世界的一个重现。

主持人：婚姻当中，像您刚才说的一些评定指标，没有爱情，有些什么呢？

**李子勋**：主要是双方在价值取向上的一致性，教育孩子、消费、金钱管理、亲友关系、社会活动与个人兴趣、生活习惯方面的彼此适应度。

**主持人**：这些指标，很好的朋友也可以达到？

**李子勋**：你说得非常好。我个人觉得，最难相处的关系就是夫妻关系，因为在这个关系里，它复杂就复杂在不单单是夫妻，还必须是好友、亲人，甚至是父女、母子、兄妹、姐弟般的关系，还可能是支配、服从、受虐、被虐、敌我、玩偶等关系。人类最复杂、最高级别的人际关系就是婚姻关系。

**主持人**：您从1990年开始关注婚姻当中的心理问题，在这15年当中，中国人的婚姻都发生了什么样的变化？

**李子勋**：我想最多的就是婚外情，现在婚外情比十年前多得多，而且敢谈。

正如李子勋所说，婚外情在现代社会已经越来越普遍，因为网络的兴起，人们的交往圈越来越广泛，同时经济的发展，人们的生活水平不断提高，开始追求生活质量，于是婚外情现象在近十年越来越明显，也成为婚姻中的人们最为困扰的地方。

**主持人**：找您来咨询的主要是出现婚外情的一方，还是说对方出现婚外情，哪一方多？

**李子勋**：三分之二吧，三分之二是被伤害一方，一般女性比较多，有三分之一是为了如何处理自己的婚外情来找我。

**主持人**：一般来讲，被伤害的一方，似乎是被动的一方，出轨的一方是在主动做一些事情。

**李子勋**：不完全这样。假设你的伴侣在婚外有了一个暧昧关系，或婚外情，你怎么来看待这件事情，决定你会怎么做或有什么感受。你选择何种观念，会导致你们的婚姻会朝向哪一个方向发展。

比如一个女人把先生的婚外情理解为背叛，就隐含了一种观念——先生是属于自己的，至少先生的性爱是属于自己的。如果隐

含的观念是每个人的生命属于自己,性爱也属于自己,婚姻只是获得分享的权力而非所属的权力,那么,婚外情出现的时候,用词会不同。常用的词是“花心”。

婚外情引发的婚姻危机还要看被动方用何种联想,如果把婚外情假定为“先生不爱我了”,失落感就很强,这里隐含着“只能爱一个人”的观念。或者以此就假定先生是个风流成性的人,那么对婚姻的不安全感就会大大加强。如果再联想到先生过去对自己的爱都是欺骗,那么婚姻的天空就塌了。

**主持人:**您的观点是说,家庭当中有一方出现了婚外情,是被背叛的那方在主导着事态的发展?

**李子勋:**差不多是这样的。我们必须假定,这个婚外情的男人也好,女人也好,本身还是把婚姻看得最重要的,还爱着对方,如果没有这个假定,它就不叫婚外情。

**主持人:**那就要重新界定婚外情,是以不离婚为前提的叫婚外情,还是以离婚为前提的叫婚外情?如果他准备离婚,就不叫婚外情了,是这意思吗?

**李子勋:**如果婚姻已经没有爱情了,那么婚外情反倒是正当的,符合人性原则的爱情。

比如心理学经常假定这样一个东西,整个生命是通过体验来完成的。只爱过一次和爱过三次的人,从生命价值来讲,也许体验多的人,在生命中会珍惜得多一些,这和道德观念是违背的。我们的婚姻道德是从一而终,这跟我们的文化对婚姻的完美追求有关系。在人性层面,人性是独立和自由的,也就是说人不会因为婚姻就失去了他的独立性和他自由抉择的权力,所以这是一个两难困境。

**主持人:**您把婚外情说成是对人生的体验,那些保持有传统价值观的人,肯定要喊“打”了。

**李子勋:**我不是说在婚姻里面做更多的体验,我是说这个人在婚姻以前,比如说在许多国家,我们看到北欧、北美一些国家,他在婚前是比较自由和开放的,他有很多经历,对爱的经历,所以他选定

自己的婚姻的时候,常常是比较忠贞的,也就是说在他的内心世界里,男女到底是什么,他要什么,已经很清楚了。他对婚姻的追求就比较得当,要互相合得来,要能够很好地生存,要互利,结婚要让双方都得到更大的空间和更大的成功机会,或更能够满足我们对事业、对社会关系、对自我发展的心理需求。

**主持人:**就是一加一要大于二。

**李子勋:**对。那时候就不仅仅是为了性,为了某种冲动或者激情来结婚,而是为了现实很好地生存,珍惜自己的生命来结婚。在我们国家,我们一直认为婚前的情感或者亲密行为是不道德的,也就是说,很多男人和女人只是为了获得性爱的权力走进婚姻,他一辈子也不知道,别的男人和女人是怎么回事,他只是凭自己的想象去猜测。结果是现阶段,至少我们的调查发现,中国婚姻中的婚外情,远比看起来似乎性方面更自由的国家要严重。

**主持人:**被动的一方怎么采取主动来挽回婚姻呢?

**李子勋:**婚姻是有生命的,婚姻就像一个孩子,等于是两个人的孩子,不是说放弃就能放弃的,关键要让女性激发男人内心的善,我们不是要谴责他,甚至逼迫他,或者去把他赶走,而是怎么用心理学的技术扰动他,这里面经常会有一些禁忌。

第一,女性不要认为这个男人发生婚外情,就是不爱她。因为一旦产生这个想法,这个女人就崩溃了,而且很多女性是自动思维,当她发现丈夫有婚外情,她立即想到丈夫已经不爱她了。

第二,不要认为这十年来的生活全是欺骗。因为丈夫曾经告诉她,绝不会爱第二个人,她觉得从一见面她丈夫就在欺骗她,所以她整个十年的爱情都是假的,这个念头就很可怕。

第三,不要认为自己很悲惨。如果她觉得自己很悲惨,和这个男的生儿育女十年了,她从来没被爱过,她就会陷入绝境。她怎么办?她就是愤怒,她就要抗争,她就要跳起来,最后她就会受到伤害。

婚外情是一个伤害,但后面这个连续的联想带来的痛苦是跟她有关的,来咨询的人觉察不到,但是我们会诱导她去觉察到,其实在这个过程中,她那么痛苦,还有她自己思维的责任。

**主持人:**自己对自己的伤害?

**李子勋:**对,因为她选择了一个让自己受伤的观念。但是她换一个角度,或者换某种文化观念来想,就会不一样。我在《心理访谈》做过一个节目,一个男性说他的妻子有婚外情,他很痛苦,我就说“假设你们六十年,只有半年的时间你妻子的心不在你身上,你想想还有五十九年半的时间她只爱你一个人。”我拿了一朵花,把花拿掉了一个花瓣,问他:“这还是一朵花吗?”他说:“还是一朵花。”我告诉他:“只是这一瓣不属于你,这一瓣属于别人。”

**主持人:**这一瓣被拿掉的时候好疼啊!

**李子勋:**是很疼,但是你还想要她吗?这个男的说还想要,所以他就意识到在那么漫长的生命过程中,一个男人、一个女人,保不住要犯一点什么错误。但是,是不是说我们整个爱情就不美好了?不,不是这样的。

**主持人:**出现了婚外情,宽容和挽回是唯一的选择吗?

**李子勋:**那就要看这个女性或这个男性对婚姻珍视的态度。

**主持人:**平常帮病人做辅导的时候,会跟自己的价值观念冲突吗,或者说道德观念?

**李子勋:**客观来讲,我们在咨询时是没有价值观的,我们采取多样文化的取向,因为来咨询的人常常是弱势群体,也就是说他们是跟主流文化不太协调的人。

**主持人:**如果应该给当事人提的正确的建议和道德观念发生冲突,您怎么选择?

**李子勋:**一般我追求有效,我不太强调正确,为什么呢?因为正确本身限制人的思维和行为,且很难鉴定。

**主持人:**有效比正确更重要?

**李子勋:**的确是这样,因为心理学追求的是为当事人服务,我们更多是站在维护当事人利益的角度上去思考问题,而不是维护社会

的文化导向。当然,我们会用主流文化框架去引导他,让他能够和主流文化相适宜,但不是让他取消内心的想法。我们只是告诉他,如果你要适应我们的社会,应该采取什么样的技术(心理技术),但是你内心的价值观可以不变。

主持人:选择有效比正确更重要的话,会不会被批评?

李子勋:这是我们的职业性质决定的。就像律师,律师会为当事人合法避税,如果按照国家利益来讲,这就是应该批评的,但律师肯定要为当事人服务,或者律师在打官司的时候,尽管这是一个穷凶极恶的罪犯,他也会通过一切努力让他减刑,让他受到法律的宽待。如果心理学有生命,那它就不是一个道德的讲堂,而是对当事人利益的保护者,他只是站在当事人的立场上,让当事人在社会上获得资源。比如我们会告诉当事人,社会有很多有用的资源是可以利用的,这些资源可以让他活得更好,这是我们的责任。

主持人:面对婚外情,能给出几个可以做的有效的方法吗?

李子勋:第一,不要纠缠在这件事情上,怀疑先生有婚外情,女性一般忍不住要去证实,想找到更可靠的证据。这样的关注一旦发生,你真的会发现你丈夫有很多可疑证据。

如果你觉察到丈夫有婚外情,要搁置一下,等一等,最好坦诚地把你内心的担忧告诉他,看看他的反应。不管对方说什么,都要说服自己相信他。不要追查他的行踪,不要去翻他的东西,建议不要去查他的手机,这等于是自虐。婚外情本身有个规律,前三个月是热恋期,你很难打断它,男人是宁死不屈,天王老子都不怕,这个阶段你去进攻,婚姻会冒很大的风险。半年以后,男人在婚外情中更愿意照顾到婚姻的利益。婚外情有一个情感曲线,从邂逅、动情、蜜月、冷淡到分离,基本上一年左右就完成。婚外情在深层的欲望中猎奇的成分比性需求的成分多。如果这个男人还爱着他的妻子、爱着他的家、爱着他的婚姻,一般六个月到一年就自然结束了。

主持人:至少我们要给他半年到一年的机会?

李子勋:不是给他,是给自己。你要学会搁置和等待,选择有利

心理咨询师李子勋

于婚姻的时间。

**主持人:**这是一个大的原则。

**李子勋:**第二,不要做的就是去找这个女的,尤其不要攻击这个女的。有的女性会说丈夫:“你怎么会跟那种下三烂在一块?”这是对丈夫人格的贬低,会引发他的愤怒,尽管他原来是爱妻子的,或者他对妻子是内疚的,这样说他就没有内疚了。因为你既然那么瞧不起他,那你活该了。

第三,不要到处宣扬,男人对自己的社会印象比较在意,他会有较强的自我保护意识。如果外人都知道他有婚外情,为了避免别人说他玩弄女性,道德败坏,他会瞎说自己早不爱自己的妻子了,原有的婚姻是痛苦的,会主动提出离婚以证明自己是个受害者。何况我们的文化也说“没有爱情的婚姻是不道德的”。

**主持人:**离婚可以证明他是为了感情,是为了付出。

**李子勋:**说得太好了,尤其是国家干部,他们一旦发生婚外情,为了保持清白,往往最后选择离婚。说:“我跟我的太太已经十年了,一直没有感情,只是在照顾对方。”他们扮演一个可怜的人,得到单位领导的同情,保证了自己的仕途。

第四,丈夫的婚外情不要告诉亲人,尤其是老丈母、老丈人。否则,这个男人以后去妻子家就很尴尬。这毕竟是夫妻隐私。更不要传播到单位,有些妇女到单位去闹,让领导去管管自己的丈夫,或者给他一个教训,这都是导致婚姻分裂的无效行为。

**主持人:**如果不想要这个婚姻了,你就这样做。

**李子勋:**对,如果不想要了,怎么让自己舒服就可以怎么去做。

**主持人:**关键要分清楚自己的目的和自己的行为之间的关系。

**李子勋:**说得太好了。

第五,不要在这段时间对先生过分的好,你不要装扮成情人的样子,这样会让男人不舒服。你一定要表现出独立生活的能力,先把自己照料好,让自己活得舒服一些。不要每天哭哭啼啼的,或者就板着

脸。我知道好多老板有婚外情后不敢回家,知道为什么吗?就是怕太太哭和争吵,结果只能开着车在街上逛,逛到早上五点才回家,那时再激动的太太也睡着了。

在观念上女性的态度一定要坚决,不要犹豫。不能说:“你对我好,我就可以宽容你。”可以告诉他:“我绝对不允许有婚外情这样的事。”但在行为上最好不去追查他,不去跟踪,不去找证据,而把注意力转到别的兴趣上,这样会让男的发现家里很温暖、很温馨。

**主持人:**也许有的受害人会说,我需要做这么大的让步,受这么多委屈吗?

**李子勋:**别忘了刚才说的前提是要挽回婚姻,如果她想挽回的只是自己的尊严,她不需要这样做。

**主持人:**如果把尊严看得比婚姻重要,刚才说的那些策略就不成立?

**李子勋:**不成立,那是另外一个问题。一般会告诉她,如果你的尊严、人格不允许你的先生和别的女人鬼混,发生婚外情的话,一定要马上跟他进行婚内分居,表明你的态度。当婚内分居不能够奏效的时候,让那个男的搬出去过一段时间,等他脱离了婚外情的关系,再回到自己身边。那个时候再决定接受他还是不接受他。但是千万不要主动说离婚的事。

**主持人:**除非你想好了你想离婚,那你就说。如果把离婚作为一种情绪的表达,就不要说。

**主持人:**除了婚外情之外,更多出现的一个大类是什么呢?

**李子勋:**那就是家庭的冲突和暴力了。

据全国妇联去年的调查表明,在我国2.7亿个家庭中有大约30%存在不同程度的家庭暴力。

刘颖是家庭暴力的受害者。

刘颖:“他随手拿到什么就打,他会去厨房拿刀,有时候躲得过,有时候躲不过。”



(每次遭受殴打,她总是选择沉默。)

刘颖:“这些事我不往外说,怕人家笑。”

刘颖的邻居:“丈夫打妻子,报警好像没人管,这也是家庭矛盾。”

刘颖也曾找过法院,可是在丈夫的威逼下,她又退却了。终于有一天,17年来受尽折磨的刘颖,在丈夫又一次暴打她的时候,用刀杀死了自己的丈夫。

尽管家庭暴力在近几年越来越呈上升趋势,但是有关部门接到的家庭暴力投诉只是冰山的一角,很多家庭暴力的受害者因为种种原因选择了沉默和忍耐,目前家庭暴力的状况远比我们知道的要严重!

李子勋:家庭暴力往往是升级的,一点一点的。比如他们争什么事情,争得很严重的时候,这个男的愤怒了,这个女的也愤怒了,这个男的控制不住,打了女的一下,女的突然就妥协了,说:“就按照你说的吧。”事后对这个男的还格外好。

主持人:这一巴掌有效果了。

李子勋:这就是暴力成长的一个前提,这个男人从这个前提中获益了。初次暴力的时候,女人一定要态度鲜明——“我不允许你用手打我”。在很长一段时间要让男人从这个事件里面受到婚姻的惩罚,至少让男人感觉到,太太是神圣不可侵犯的。这样,先生的暴力就不会发展下去。

主持人:要避免家庭暴力,非常关键的是在初期阶段的制止。

李子勋:我在分析《中国式离婚》时就谈到了,蒋雯丽演的那个角色变得这么糟糕,实际上跟陈道明演的这个角色的人格缺陷有关,因为他很难去交流,而且总是拒绝信息,使这个女人不得不处于歇斯底里的状态。哪些东西滋长暴力?男人暴力有个规律,就是冲突总是从一个低量开始,慢慢发展,到某一个阶段的时候,这个女性要有一个意识——如果这个时候我就停止,这个暴力就不会发生了。