

和最适合你的人相爱

绝对100爱的分享

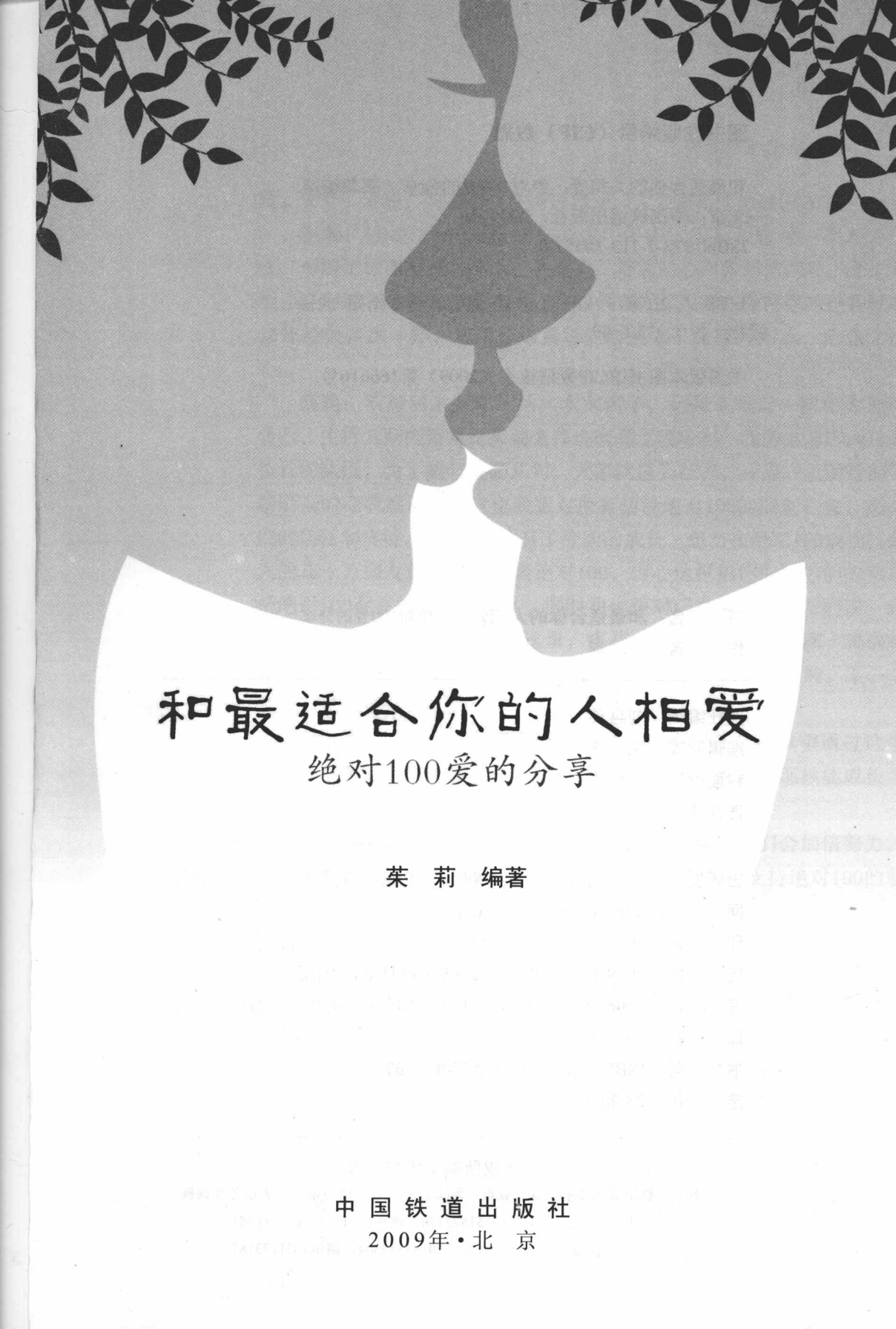
茉莉 ◎编著

别人的故事,你的镜子。经验,教训,启迪和思考,
为爱情和婚姻把脉,相容成就幸福婚姻。

我为什么成了“剩女”? /该不该和他/她结婚? /离婚,还是不离? /网恋,到底
有没有结果.....



中国铁道出版社



和最适合你的人相爱

绝对100爱的分享

茱莉 编著

中国铁道出版社
2009年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

和最适合你的人相爱：绝对100爱的分享 / 茉莉编著.
—北京：中国铁道出版社，2009.10
ISBN 978-7-113-10557-0

I. 和… II. 茉… III. ①恋爱-通俗读物②婚姻-通俗
读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第166616号

书 名：和最适合你的人相爱——绝对100爱的分享
作 者：茉 莉

责任编辑：刘惠英
编辑助理：王 菁 范晓婷
封面设计：文诚工作室
责任印制：郭向伟

出版发行：中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街8号)
网 址：<http://www.tdpress.com>
印 刷：北京铭成印刷有限公司
版 次：2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷
开 本：700mm×1 000mm 1/16 印张：14.75 字数：250千
印 数：1~5 000册
书 号：ISBN 978-7-113-10557-0/I·67
定 价：28.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社读者服务部调换。

电 话：市电 (010) 51873170，路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话：市电 (010) 63549504，路电 (021) 73187

前言

10年前我还在央视工作时，惊奇地发现身边很多人的婚姻并不幸福。当时我简单推测是央视这个特殊的工作环境诱惑太多所致。2001年，我去北大读MBA时，班里100多人大都是各企事业单位的老总或高管，都属精英或成功人士。也许是心理学专业的敏感性，我了解到不少人处于不幸的婚姻状态中。有些人准备重新再来，而多数人由于孩子、家庭等种种原因只好选择维持现状。但看得出来，他们的内心深处是何等的无奈与不甘啊！

短短几十年的人生，为什么要在痛苦与不幸福的婚姻中度过呢？近几年来，越来越多的年轻人意识到了生命苦短与婚姻和谐幸福的重要意义。

2005年3月，我与心理学界的几位同仁一起，创立了“绝对100婚恋网”，目的是用我们的专业，帮助单身朋友们认识到选择一位在人生观、价值观、沟通方式、学习能力等影响婚姻满意度的关键维度上，与自己高度相容的另一半是多么的重要！帮助他们用科学的方法筛选一位适合自己的伴侣是我最大的心愿！

幸福的婚姻源自在茫茫人海中找到最适合自己的那个人。很多人在选择时没意识到这一婚姻幸福的重要决定因素。有些在激情驱使下走到一起的夫妻或恋人，在激情过后的平淡生活中，都会不可避免地出现这样那样的矛盾和问题。有些与沟通方式和技巧有关，也有一些人是根本不懂得婚姻经营的艺术。有些矛盾与争端通过我们的指导与帮助是可以复合的，但是，那些属于两个人在内在性格、品质方面根本不匹配的男女走到一起，痛苦可就无边了，这种痛苦也许会伴随他们的一生。



多年来，我与我的心理学专家团队为数万名遭遇情感困惑的朋友咨询答疑、排忧解难。本书即是多年来我们咨询案例的一部分，现拿出来以飨读者。愿这些凝结了心理学专家们的心血与人生智慧的案例，能够给您的爱情以启迪与滋养。

最后，我要跟广大朋友们说的一句话就是：结婚比找一份工作要重要得多！步入婚姻前一定要慎重选择；一旦走入婚姻，就要珍惜你们的拥有。别忘了每天给你们的爱之花浇水施肥，让你们的爱之花常青！

茉莉

2009年10月 北京

相爱

和最适合你的人

目 录

第一章 为什么我成了“剩女”

- 优秀的我为何没人爱 1
结婚不是生活的全部 3
亲爱的，请别丧失爱的勇气 5
这黑暗的生活 7
认识你的爱的模式 9

第二章 爱情的十字路口

- 爱情就像一场博弈 12
剪不断，理还乱 14
爱要留给值得的人 16
你为她做了多少 18
别挑剔你的农村男友 20
女孩的心思怎么猜 23
可以打破暧昧吗 25
我该为爱去整容吗 27
优点与缺点，让人难抉择 29
爱情不是这样的 31
男友的性经历，成为我心里的阴影 33

- 当爱情只是被利用 35
- 爱我还是不爱我 38
- 不肯欺骗的男人更可怕 40
- 别把男友当爱情男仆 42
- 我只想要纯纯的爱情 44
- 前男友与现男友，该如何抉择 46
- 是恋人，还是朋友 48
- 爱不等人 50
- 别忘记，你是女人 52
- 爱她，却总是伤害她 54
- 如何摆脱失恋的痛苦 56
- 别让偏执毁了幸福 58
- 放不下的爱 60
- 第三者的尴尬 62
- 感情不是全部 64
- 成长需要付出努力 66
- 何罪可赎 69
- 得不到父母祝福的爱情 71
- “墙角”爱情，能不能挖 73
- 恋爱屡战屡败 75

相爱

和最适合你的人

小女孩的爱情幻想 77

他爱谁，与你无关 79

第三章 该不该和他/她结婚

真爱要经得起考验 82

是爱，还是性 84

难忘的初恋 86

爱要平等和有尊严 88

现实面前，爱情该何去何从 90

结婚一定要先买房吗 92

爱他，就别太计较得失 95

爱情与现实如何抉择 97

别再彼此伤害 99

爱敌不过真实 101

第四章 婚姻里的是是非非

啃老还是啃小 104

老公被别的女人纠缠，我该怎么办 106

我该如何化解老公与我母亲的矛盾 108

我丈夫有个私生子 110

拿多疑、出轨的丈夫怎么办 112

我的野蛮婆婆和暴力老公 114

爱的表达没有借口 116

有话好好说 118

我的购物狂老婆 120

给所爱的他多少自由 122

AA制的婚姻，该如何经营 124

亲密关系中的冲突 127

婚姻中的家长里短 129

我的婚姻，遭遇金融危机 131

女人的危机感 133

第五章 离婚，还是不离

有些误会，因爱而生 136

婚姻里的假性互惠 138

离婚了，就别再来找我 140

背叛过婚姻的女人，还配拥有幸福吗 142

怎样才能走出这刻骨的悲伤 144

爱要求同存异 147

从不完美中寻找完美 149

相爱

和最适合你的人

- 明确自己的爱情态度 151
- 如何帮他回这个家，上这张床 153
- 别让破裂的婚姻伤害孩子 155
- 离婚，请把对孩子的伤害降到最低 157
- 别把孩子当做婚姻的筹码 159
- 心疼妈妈身陷痛苦的婚姻 161
- 面对丈夫的精神出轨，我茫然无措 163
- 当婚姻成为悲剧 165
- 我的婚姻里有别人的影子 167
- 婚姻，别轻言放弃 169
- 让我绝望的婚姻 172
- 爱情没有绝对的对错 174
- 婚姻到底要怎样磨合 176
- 这样的老公是不是太自私 178
- 爱与爱的区别 180
- 这样的婚姻，拖一天错一天 182
- 生活不是小说 184
- 原谅自己，原谅他 186
- 拿成瘾的老公怎么办 188

- 幸福总有代价 190
我的婚姻成了一个悲剧 192
我该原谅出轨老公吗 194
幸福各不相同 196
为爱，该成全丈夫和他的情人吗 199

第六章 网恋，到底有没有结果

- 爱情到底是什么 201
别那么矫情 203
让他的心回暖 205
别拿青春玩火 207
表演爱情 209
尊重每一段感情 211
你是真的爱他吗 213

附录一 相容成就幸福婚姻 216

附录二 心理专家化身网际红娘 219

第一章 为什么我成了“剩女”

优秀的我为何没人爱

茉莉老师：

您好！

我是一个条件不差，拥有很好的事业、收入和家庭背景的女子，读书从来都是名列前茅，工作也取得有目共睹的成绩。可是我觉得很孤独，因为连身边最平庸的朋友也有不错的男友，偏偏我到现在还是孤单一人。

在工作中我是个优秀者，但并不是病态工作狂，我会预留时间和空间给自己享受生活。老实说，我的社交圈子并不狭小，是不少团体和俱乐部的会员。而且自小就是个很有吸引力的女子，无论外貌和学历都优越，是只有被仰慕无需羡慕别人的那种女人。

我不是没试过拍拖，但也只是读书时代的恋爱游戏罢了。人成熟后，对爱和伴侣的要求已不一样，我寻找的是可以和我结婚，共同发展事业和感情的男人。虽然附带一定的条件，但我真的没有过分挑剔，遇到适合的男士，我甚至会主动联系，看他是不是我的真命天子，甚至连职位和条件比我低的我也没有预先抗拒，只要他是正常的好心的外表不太差的，我就不会盲目否决。

对于我的单身现状，家人都很紧张，觉得我自视过高，朋友也以为我自恋。我仔细回想过和过往的男士相处的情景，但仍然不能知道为什么

他们都一去不回头？我该信命吗？优秀的女人都必须孤独一人得不到爱情吗？到底还要等多久爱人才出现？我真不知道问题到底出在哪里……

刘爽

刘爽：

你好！

首先要承认的是，的确有许多看上去很优秀的女孩子在合适的年纪却没有找到出色的男朋友。这些女孩子往往像你一样充满困惑：为什么比我差的女孩身边都有人相伴，而我依然孤独一人？那我首先要问你一个问题，如果让你接受她们身边的男友，你接受吗？我相信，经过一番思量和挑剔，你很可能会拒绝。

虽然你一再强调自己并不挑剔，但你自己可能没有意识到，实际上你还是给自己定了一个不低的择偶标准。因为几千年的传统意识在目前还没有被清除，那就是：女性往往希望找到一个比自己强的伴侣；退一步说，希望找到一个起码不比自己差的伴侣。不是吗？这样一来，优秀女子的择偶范围就会狭窄得多。

除了以上原因，你还应该试着重新审视自己。一个人最不了解的往往就是自己，所以你可以尝试以一个旁观者的眼光客观地审视自己，或者让一个信任的朋友帮助自己分析一下。这样，你也许会发现还有很多地方可以完善。比如，一个意识到自己优秀的人往往不可避免地会不自觉流露出一些傲气，你是不是也这样呢？男性的自尊其实很脆弱，如果你无意中不自觉流露出来的傲气伤害了他们，他们很可能会选择离开。

从男性的角度考虑，绝大多数男性希望找到的伴侣，是比自己弱一些的，因为男性心底都有一种控制欲。同比自己优秀的女子交往，往往会给他们造成压力，当压力太大时，他们就会撤退。因此，那些条件不如你的男性离你而去，并不是你的过错。

所以，我建议你调整好自己的心态，细化自己的择偶目标，并进一步完善自己，相信这样，你很快会找到自己的Mr.Right。

茉莉

Love

心理贴士

自我评价 是指一个人对自己的生理、心理特征的判断，是自我意识的重要组成部分。正确的自我评价对个人的心理及其行为表现、对协调社会生活中的人际关系均有较大的影响。自我评价的意识不是天生的，而是在社会生活中逐渐形成的。

结婚不是生活的全部

茉莉老师：

您好！

我要向您请教的问题是我最大的烦恼，已经严重影响了我的生活，所以极想得到您的帮助。为了节约您的时间，我把自己的问题分类说出，希望能让您看得更明白。

一、家庭背景：我成长在一个传统的家庭，父亲比较严厉，我的性格比较内向，也有些自卑。

二、感情经历：从小到大我就很少和男生说话，上班后跟男同事合作，刚开始都觉得很难适应，现在和熟悉了异性同事还可以轻松合作，但也仅限于工作。

三、相亲经历：我今年30岁了，还没真正谈过恋爱。上班后不断有人介绍，可是90%见一次之后对方就说不合适，或者双方互不联系。

年龄越大我结婚的压力就越大，就频繁地相亲，可我觉得自己前去相亲的理由就是安慰自己，仅仅是为了表示自己为这件事情也在努力。但见面后该怎么进行，我并不怎么上心，似乎在逃避。就这样不停地相亲，又不停地失败，自信心也不断受挫。加上对自己在工作上的表现很不满意，所以就更加自卑。

四、自我分析从来不肯真正投入这件事情的原因可能是：

1.害怕结婚后会离婚。我很害怕会受伤害，所以如果不能断定这个人

是否可以相伴一生，我就很难敞开心扉。

2.经济原因。目前对自己的工作不很满意，生活压力又很大，以前经历过经济拮据的窘况，所以总希望未来的他能在经济上好一些。

3.安全感。无论是对对方的品质还是对他在经济方面的能力，我时刻都有不安全感，害怕将来不能和睦相处，害怕生活会窘迫。

4.自卑感。在工作中自己不能独挡一面，内向不善于交际，所以自卑心比较重。

5.自己觉得算不上缺点的地方是性格随和，为人善良，自认为可以做好一个贤妻良母。

现在我的生活里好像就只有结婚这件事，这个问题没解决，其他任何事情都没心思去想。希望茉莉老师能帮我分析分析自己，让我能从容积极地对待这件事情。

安安

安安：

你好！

我想你的问题主要在两个方面：一是自信不足；二是过于忧虑，有太多不必要的负面想法。

其实，对自己没有足够的信心，多是因为意识到自己的不足，既然如此，为什么不行动起来让自己变得优秀一些？比如你几次提到对自己在工作上的表现不满意，那有没有好好想过为什么不满意，以及要如何改变这样的状况？如果是因为对自己的能力缺乏信心，觉得无法胜任自己的工作，那不妨去参加一些相关的培训，或者多花些心思在相关的学习上——与其坐在那里徒劳地自嗟自怨，不如行动起来让自己变得更好。

另外，即使不是为了很功利的目的，给自己安排一些感兴趣的课程和学习也是调整生活和心情的好办法。这会让你感觉自己是个独立的有活力的个体，也会让生活的面目变得更生动。

你提到自己性格内向，这和自信不足有很大的关联。越是不自信，越是希望把自己隐藏起来；越是隐藏自己，越是与外界隔阂，无法获得外界的关注和肯定，又进一步加深了自己的不自信。其实，你对自己的分析都比较到位，我想你只是没有找到恰当的方法去克服这些问题。以上给你的

建议不妨试一试。

另外，为什么对生活要抱有灰色的预想呢？还没有恋爱就先想到可能的伤害——抱有这样的负面预想是不可能真正敞开自己的心扉的。所有的事情都有两面性，生活当然有灰暗的一面，但别忘记它同样有美好的一面。我想，正确的人生态度应该是抓住当下，多去期待生活中的美好。那些不可预料的结局我们应该努力去避免，如果实在避免不了，那等它真的降临我们再去解决，预想它们的存在只会让自己故步自封。

最后我想告诉你，婚姻对于人生的确很重要，但它远不是生活的全部。我想你目前最需要的是对自己做一些调整，不要把自己的重心完全放在结婚上，而是给自己一些时间理顺自己的生活，改变自己的心态。先做好自己，找准自己的位置，才能更好地面对生活和婚姻；而能够从容地做好自己、接纳自己，你一定会焕发出光彩，幸福自然不会离你太远。

茉莉

5

心理贴士

自我接纳 是指个体能欣然接受自己现实中的状况，不因自身的优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑。一个能接纳自己的人，在心态上往往更坦然更自信，而这样的心态更有助于他获得平和、自在的生活。

亲爱的，请别丧失爱的勇气

茉莉老师：

您好！

2008年1月我做了甲状腺手术，切下来的结节里有0.001厘米的恶变。因为这样的检查结果，与我交往一年的男朋友提出分手。当时我怀了孩子，很希望能够和他组建一个温暖的家庭，把孩子生下来，好好抚养长

大。但他坚决不要，说会遗传。我提出去医院做基因检查，如果结果表明孩子不会有问题，我们就留下他。但对我的提议，我男友却置之不理。

和他分手后，我并不觉得恨他，但是现在的我拒绝婚姻，认为一切都是隐形炸弹，会把我炸得伤痕累累。

我现在什么也不想，只希望安静地享受一个人的生活。至于爱情，如果能遇见那当然很好，遇不见便不要也罢。虽然我自己并不觉得什么，甚至认为这样的状态很不错，可父母却给我很大的压力。他们一直为我的婚姻大事操心不已，昨天还一直和我争论，希望说服我去相亲。而我现在一听说父母要安排我去相亲，就心情不好，很压抑很被动。

我明白他们确实是为我好，希望我能振作起来，走到人生的正常轨道，该结婚结婚，该生子生子，过寻常人的幸福生活。但我实在很排斥相亲，即使去见对方也只是应付，从来没有真正考虑选择谁、和谁发展下去这些问题。相亲后，我往往连对方的名字和脸都记不住，所以见多少个都是一样，没有任何感觉。甚至有时候我还会很抗拒，对追求我、对我有好感的人，态度很生硬，抗拒他们接近我，想把他们赶走。

我不知道我是怎么了，该怎么办？

南丝

南丝：

你好！

我不精通医学，所以不清楚你的病情会有什么隐患，但现在医学已经比较发达，很多疾病并不至于影响婚姻，或者导致遗传。我的建议是，向医生详细了解自己的情况，如果医生告诉你造成负面结果的概率很低，那请你自己也放宽心，好好生活。

的确有一些人像你前男友那样，出于种种原因会夸大事情的严重性，给别人带来伤害，但绝不是所有人都如此。我想你的父母并不是强迫你去恋爱结婚，而是对你的消极态度感到担忧、失望和心痛。

虽然你说并不怨恨你的前男友，但实际上对方的行为确实给你带来了伤害，也许你一直运用自己的理智和教养来说服自己、麻痹自己，所以表面上看来没有什么负面情绪，但实际上你把那些负面的东西压抑到了潜意识里。你的表意识告诉你爱情也要愿赌服输，所以遇人不淑只能自己去承

Love