

权威婚恋专家推荐的最强情感读本

给女人的29个婚恋心理启悟

真希望在结婚前 就明白的事

婚

沈嘉柯 著

现代出版社
MODERN PRESS

权威婚恋专家推荐的最强情感读本

给女人的29个婚恋心理启悟

真希望在结婚前 就明白的事

婚

沈嘉柯 著

现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

真希望在结婚前就明白的事 / 沈嘉柯著. -- 北京 :
现代出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5143-0020-8

I. ①真… II. ①沈… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257595号

作 者: 沈嘉柯

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0020-8

定 价: 29.80元

前言

PREFACE

“生活方式虽然不同，但是，困惑每个人都有。”一个渴望恋爱的女孩，当然希望找到一个理想的男朋友。一个宽容、善良的妻子，当然希望身边陪伴的是一个对婚姻忠诚的丈夫。这是一种理想的情况。但现实生活中，更多的是不理想的情况。为什么会出问题，别人也有这样的问题吗？遇到了问题，怎么做才好？这是一个自由开放的时代，越来越多的束缚被打破，越来越多的戒律受到挑战。忠诚与责任又怎样体现？这样的一个矛盾，折磨着很多人的心灵，也引起很多人思考。

一个人在生命中多多少少，都会遇到一些棘手麻烦的事情。那些事情，对于我们来说都是漫长的辗转而沉默的夜。去爱，然后被伤害，我们退回去，一直退到内心最狭窄的地方，封闭自己。问题因此郁结、发炎，甚至成为情感和婚姻家庭关系的癌症。每个人都在用自己的行动寻找答案。

某知名心理学家说，认识问题远比解决问题更加重要。否则，急切的解决只是南辕北辙或无效努力。认识困惑，远比驱除困惑更加重要。因为我们不确定，这

困惑是否与其连带的生活方式浑然一体，幸福与烦恼一体化，无法截然分割。我们要讨论的其实是一个人怎样将身心统一起来的问题。美国的斯考特派克博士在《无路之行》里给爱下的定义是这样的：爱，是一种为了哺育自身或他人的精神成长而延伸自我的意愿。一个真正成熟的人，在情感上不需要依靠任何人，能够独自地站立起来。

本书选的29个问题突出，比较有典型意义的案例来做分析，针对20~30岁的女性读者，其内容围绕这一群体的“恋爱婚姻观念”等各种心理情况，采取故事演绎、案例点评的表现方式，引起该群体对心理调节的重视，促进女性的心理成长。

还有就是，陷入爱情的人，常常把自己最好的一面展现给对方，所以这个时候对你，最具有迷惑性。但是，有些严重心理问题仍然有迹可寻。

用心理学的眼光来审视，带出另类的人生诠释。希望这样一本小小的书，让读者更警觉。为读者，提供心灵交流和分享的经验参考，帮助她们获得心灵的力量，促进心灵的成长，进而过好自己的人生，谈好自己的恋爱，让女性读者从内心深处变得更自强、更自信、更智慧、更幸福，从而经营出一个幸福的家园。

最后，这本书只是初步让你进入用心理学角度认识问题、思考问题。你可以根据自己的需求，继续深入学习下去。能够带着读者入门，产生兴趣，为进入深层次认知的领域做些热身准备，也就完成任务了。

本书部分参考了我在《心理辅导》杂志和《爱情婚姻家庭》杂志工作期间积累的经验 and 案例，也得力于一干同事的日常探讨分析，提供各种思考分析角度，在此一并感谢。

目录

CONTENTS

第 1 个 启 示

对方有“拖累”不是重点..... 01

第 2 个 启 示

成熟的人懂得兼顾事业与感情..... 08

第 3 个 启 示

爱情忌讳“不择手段”..... 16

第 4 个 启 示

吵架之后学会主动挽回..... 24

第 5 个 启 示

捍卫爱情应该修内攘外..... 32

第 6 个 启 示

化被动为主动，消解前女友的阴影..... 40

第 7 个 启 示

通过性来得到爱..... 49

第 8 个 启 示

爱情中的自卑是一种自恋..... 58

第 9 个 启 示

知己知彼，良好处理外遇危机..... 67

第 10 个 启 示

可以信任，但不能放纵..... 76

第 11 个 启 示

相爱到相处更需要学习..... 84

第 12 个 启 示

警惕仇恨使你疯狂..... 93

第 13 个 启 示

威胁挽回不了对方的心..... 101

第 14 个 启 示

越是意外越考验爱情..... 111

第 15 个 启 示

不要复制坏的家庭模式..... 120

第 16 个 启 示

做回你真实的自己..... 130

第 17 个 启 示

男人的年纪不等于成熟..... 139

第 18 个 启 示

没有孩子，可以靠其他维系..... 147

第 19 个 启 示

性异常透露心理问题..... 155

第 20 个 启 示

以对方需要的方式去爱..... 165

第 21 个 启 示

选择要对得起自己的心..... 173

第 22 个 启 示

值得爱的量化条件..... 181

第 23 个 启 示

真爱促进成长，成为更好的人..... 189

第 24 个 启 示

第一直觉最透露感情的真相..... 197

第 25 个 启 示

婚姻不是人生的唯一..... 204

第 26 个 启 示

理解对方的“未完成情结”..... 212

第 27 个 启 示

从完美情人到接受破灭..... 222

第 28 个 启 示

爱不必偏执固守..... 231

第 29 个 启 示

想爱就不要怕伤痛..... 240



第①个启示

对方有“拖累”不是重点

典型案例

不放弃，一直爱

一个是公关经理，一个是公关经理助理，酒精战争无休无止，那天，一句“你教我喝酒吧！”拉开了爱情的序幕，从此爱情一发而不可收拾——



♥ 身没醉

方敏敏记得和陈小魏认识的时候是在本地某个高级餐厅的包厢里。一到了包厢，再优雅的餐厅也变成了斗酒会。被一干客户拿话逼得马上就要脸上挂“珍珠”的方敏敏遇到了大救星。像陈小魏这样会喝酒的男人在事业上一帆风顺是理所当然的事。如今生意多是在酒桌上谈成的，买卖单子多是靠“红黄白”拉回来的。陈小魏看了她一眼，带着怜惜与理解。

方敏敏看着陈小魏豪气地干倒了那一批不怀好意的臭男人，那一瞬间，她有一种孤零女子一定要靠岸的想法。

后来他们在私下里单独约会，基本上就不碰任何含酒精的饮品。他们只在路边的大排档喝酸奶吃清淡食物。方敏敏说她要郑重地致谢。陈小魏看她一眼，笑了：你有什么可以谢我？以身相许？算了吧！你这么年轻，别浪费自己。

方敏敏默默无语，大口喝酸奶，喝着酸奶的她也醉了，醉倒在陈小魏的肩膀上和他的嘴唇边。身没醉，心醉了。

♥ 引经据典

一个是公关经理，一个是公关经理助理。陈小魏想办法把新进公司的方敏敏安排到自己身边以后，基本上多数场所就是他们一起出战。酒精战争无休无止。方敏敏说：你教我喝酒吧！

这话把陈小魏说得愣了一下。他也没问为什么，只是说第一招我已经教给你了，想要上场喝酒，那就得下场禁酒。人就一个胃。这话方敏敏明白。平常绝对不碰，一概最最健康饮食。

至于第二第三招，陈小魏说：看着我。

方敏敏就看着他，看着他怎么做。陈小魏说：喝前一定吞牛奶，喝到想吐别撑着，厕所在哪人去哪。要是肚子都倒干净了没东西垫底，就赶紧再吞牛奶。呵呵，公文包里随时携带。被端在鼻子底下闻见气味就反胃的时候，一定要屏住呼吸，一口解决，绝对不能拖泥带水，一拖泥带水，你就完了。“不是东风压倒西风，就是西风压倒东风”，陈小魏引经据典。方敏敏心领神会，他和她渐渐成为最佳搭档。

♥ 最容易消化

难得休息的时候，两个人彻底关机。唯一一次，是完成了一笔大单子，方敏敏提出要庆祝。陈小魏苦笑：说我想要的庆祝，就是好好睡上3天3夜，什么都不干。于是睡觉。但半夜，方敏敏跑到了他的卧室，他的被子被掀开了几次，最后，方敏敏脱掉内衣睡衣，敞露的皮肤，直接接触到陈小魏的身体。他始终是个男人，爱到发昏，仿佛不知有明日一样尽情欢快。

亲密以后，在他的怀抱里，方敏敏问：你想赚到多少钱？

陈小魏被她问得呆了一下，回答说：赚到一个男人足够的钱。这句话很含糊。天下的男人那么多，每个人的标准都不一样。方敏敏就说：那你跟我说说你家的情况，你的过去，你念的大学，那时候的有趣事儿。

陈小魏就摸着她散发着清新乳液香味的皮肤，鼻子靠在她的头发上，说哪有什么有趣的事情！无非是抓紧时间找工作。

方敏敏也会问：你爱我吗？陈小魏就回答说：爱。方敏敏就继续问：那我们干脆结婚吧！陈小魏不说话了。他就在方敏敏问话的瞬间，脑袋偏了一下就睡着了。他太累了。男人累，女人也累。最重要的是，生活很累，欲望很累。

看见陈小魏和老板吵架的时候，方敏敏就知道，他终于要叛逃了。他



为这个公司已经拼命太多，可他分到的也不过是别人蛋糕上的一层奶油，就这样还惹得公司其他人嫉妒。嫉妒的人看不到他做交换的代价，方敏敏看得到。就在他们激动地亲密之后，第二天陈小魏就忽然起床，冲进了卫生间，然后他自己出门了。方敏敏稍后进了卫生间，看见马桶里没有冲干净的血。躺在医院里吊水的陈小魏胃出血，却没有吵醒方敏敏。是方敏敏自己的女人天性直觉，让她醒来。

方敏敏忍不住哭了。陈小魏只能够休息，只能够补充葡萄糖，这段时间只能够吃流质食物。她把米饭熬成粥，最容易消化且最清淡。她一边研究火候一边看着书摸索。

出院以后，陈小魏就和老板吵了，然后，算账走人。方敏敏叹息一下，问：为什么要这样拼命？

陈小魏说：你还是不知道的好。

♥ 没完没了的需要

要想人不知，除非己莫为。老话总是很奏效。方敏敏想知道，就花了心思。陈小魏离婚了。有前妻，最重要的是，还有孩子。前妻出轨了，所以离婚，但患病以后，第三者闪到没影子了。

他不能让孩子没有妈。因为孩子的妈躺在医院。所以陈小魏比其他男人更拼命。别人拿健康换钱，他直接拿命换钱。

方敏敏很想问，为什么要离婚，离婚了又这么有情义？但她不忍心叫醒陈小魏。当一个男人入睡之后，才是最本真最柔软的样子。男人在她的怀抱里，温顺如孩子。面孔因为辛苦而有点苍白，她依偎在旁边，安静得能听见呼吸。

还需要钱，没完没了的需要。



♥ 什么时候结婚？

陈小魏教了她许久，也没教会她喝酒。

其实一直都是他护卫着她，她只需要蜻蜓点水走走过场就可以了。她像抓住稻草一样依靠在他身边。他根本没有主动提什么要求，是她自己心甘情愿的。也许是可以凭借所学换个工作，低廉一点，但清闲一些。但是，一开始，她已经被这个男人灌醉了。用的是，那一眼带着怜惜的目光。

真的，学会喝酒一点也不难。那辛辣呛人的白色刀子如果有无畏的勇气做底子，算得了什么？方敏敏甚至听说，女人天生就比男人耐醉。

她坚持到了最后，拿下合同。她户头上的钱在增加。至于陈小魏，其实医生的话很婉转。他已经不能再喝了。他的胃又回到了婴儿时期，无比娇嫩。

他得到前妻病情迅速恶化的消息，是在两个月后了。

♥ 好男人

迅速恶化的前妻离开了人世，孩子，重新回到了自己身边。她的收入养活一个大男人，很快，就多了一个“小男人”。他问她：你什么时候搬走？

她不语不言，许久，反问：我们什么时候结婚？

轮到他不语不言。

那是个冷静得不像话的小男孩子。他看着一身疲倦、妆容已花的方敏敏，像一只尖锐的利剑，闹腾和不配合。

陈小魏就揍了这孩子。揍的时候他捂着胃，现在他连剧烈运动或生气，都能够感觉到胃在抽搐，在揉搓着连接痛感的神经。

渐渐的，他还看见方敏敏习惯性地捂着腹部。



他开始发火了：你，你给我滚。你到底想怎么样？我不喜欢你，我们父子都不喜欢你。你走吧！

她默默地收拾东西，但走到门口，又一把丢开，说：我不走。我们结婚吧！小宁我会把他当自己的孩子一样看待。

可是，可是，凭什么要你这样牺牲？他终于说了实话，并且流泪了。男人的眼泪，弥足珍贵。就算你欠我的，早还了。他说。

她忽然就发脾气了，恶狠狠地抽了他一耳光：你给我听好了，我从来没欠过你。是我自己喜欢你。因为你是个好男人。那一刻，她身没醉，心醉了。她不后悔。

叫小宁的小孩子没看见前奏，放学回来，只看见他父亲被这个女人抽打。小孩子扑上去又抓又咬，方敏敏纹丝不动。

陈小魏喊着孩子的名字。男孩意犹未尽，终于，他冲孩子招手，喊：陈宁，你给我过来。否则我、我们父子断绝关系。

小孩子害怕了，愣了，明白了，然后乖乖回到他身边。

他问：你是不是笨蛋？

小孩子回答：不是！

那你看出来没有，她要照顾我们一辈子？

小孩子也哭了，回答：看出来了。

他叹一口气：但人家不想走，我们赶都赶不走，那我们能怎么做？

小孩子摇头，带着抽噎：不，我不，不知道！原来，小孩子也不过是配合他的父亲而已。他转过头，看着她：你可以留下来了，我只有一个条件。吃再差穿再烂，我们爷儿俩无所谓。

她点头，她完全明白。这平凡人间，普通男女，该认真过日子了。她



也哭了。戒，一定，她一定戒酒。

他轻轻推了推孩子的肩膀，说：喊啊！

小男孩终于噙着眼泪叫出了口。

心理解读

据中国民政部的统计，只在2009年我国就有171万对夫妻办理了离婚手续。不管是基于什么原因而离婚，我们要问这么一句，谁没有一些过去呢？有孩子、离婚了，是过去的产物，更重要的是，愿意面对未来，接纳新的人和新的爱。就这一点来说陈小魏运气很好。但与其说是这个男人运气好，不如说，方敏敏爱得很清醒，她看出来这个男人的好，她懂他的优点，也了解他的自卑——陈小魏就是觉得自己没有好的条件重新组织一个家庭。这个时候，女方放低一点，主动一点，就成功了。

从这个案例说开来，不单单是案例中的这对男女，生活中的很多有过婚姻的单身人士，既然知道各自都不是彼此的第一任，那么，纠缠过去的那些任是什么关系，显然对未来生活无益。多数人应该向这个典型案例里的这一对学习，他们一开始也徘徊犹豫、畏惧退缩，但渐渐他们意识到，现在更重要，过去的已经过去。因此，让过去就埋藏在过去，这也是对所爱的人的一种尊重。

总而言之，离婚有孩不是重点，重点是对方是否从过去学习到良好的经验，比如珍惜和善待爱人，呵护所爱的人。如果你正准备爱上一个有过去的人——请用心去分辨，你遇到的他，即使已有过往，是否已经经过了宝贵的历练，成为一个内心丰富、性格成熟值得相处的他。请珍惜你现在爱上的人。





第②个启示

成熟的人懂得兼顾事业与感情

典型案例

能不能带着老婆闯荡江湖

2003年林沫见到徐友，他抱着大把的宣传单。在商场门口发传单的学生那么多，一大半是男生，那么大的太阳要女生吃苦来勤工俭学，要么是特别缺钱，要么是天生就黑，再晒黑点也无所谓。爱惜自己的到不了这里干巴巴站着。

林沫不是后者。她很缺钱，缺一放假就到天津的车票钱和路上的开销钱。因此她必须做满一个星期。