

过日子 就像玩 闯关游戏

——心理师告诉你的
为婚之道



GUO RI ZI JIU XIANG WAN
CHUANG GUAN YOUXI

卢悦 著

- 相识，相知，相爱，相守，相濡以沫，相伴一生。
- 婚姻就像通关游戏，每一关都有挑战，也都是成长。
- 资深婚姻咨询师卢悦，帮你一步步看清自我，了解爱侣，学会爱人与被爱。
- 让婚姻经得起考验，成为真正的人生港湾。



过日子 就像玩 闯关游戏

——心理师告诉你的为婚之道

卢悦 著

图书在版编目(CIP)数据

过日子就像玩闯关游戏 / 卢悦著. — 桂林: 漓江出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5407-7165-2

I. ①过… II. ①卢… III. ①婚姻-通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第151075号

过日子就像玩闯关游戏

作 者: 卢 悦

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 王欣宇

装帧设计: 黄 菲

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/16

印 张: 11.5 字 数: 150千字

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-7165-2

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



第一章 好婚姻给你第二次人生	005
第二章 婚姻的融合期：结婚第一年至十八个月	015
一、爱你就像爱自己 / 016	
二、从迷恋之爱到依附之爱 / 021	
三、爱非牺牲与忘我，而是合作与共存 / 033	
第三章 婚姻的筑巢期：结婚第二、第三年	047
一、画一幅共同幸福蓝图 / 048	
二、务虚：长久相爱的实用守则 / 054	
三、务实：共同生活的实用守则 / 061	
第四章 婚姻的自我肯定期：结婚第三、第四年	087
一、外遇，因为婚姻没能容纳全部的你 / 088	
二、结婚，是为了成为更好的自己 / 093	
三、自我成长时，别把另一半当敌人 / 102	
四、学会沟通，从误解到理解 / 108	
第五章 婚姻的默契期：结婚十五年至二十五年	123
一、成熟的婚姻与成熟的人格 / 124	
二、婚姻中的六个角色 / 130	
三、把握关系的四种模式 / 146	
第六章 你一定要懂的婚姻智慧	151
一、婚姻的误区与正解 / 152	
二、练习爱的方法 / 173	
三、充满信心地去爱 / 181	



过日子 就像玩 闯关游戏

——心理师告诉你的为婚之道

卢悦 著

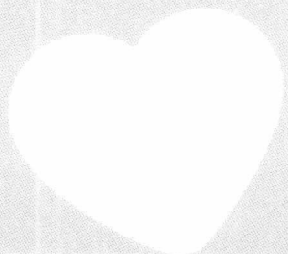


第一章 好婚姻给你第二次人生	005
第二章 婚姻的融合期：结婚第一年至十八个月	015
一、爱你就像爱自己 / 016	
二、从迷恋之爱到依附之爱 / 021	
三、爱非牺牲与忘我，而是合作与共存 / 033	
第三章 婚姻的筑巢期：结婚第二、第三年	047
一、画一幅共同幸福蓝图 / 048	
二、务虚：长久相爱的实用守则 / 054	
三、务实：共同生活的实用守则 / 061	
第四章 婚姻的自我肯定期：结婚第三、第四年	087
一、外遇，因为婚姻没能容纳全部的你 / 088	
二、结婚，是为了成为更好的自己 / 093	
三、自我成长时，别把另一半当敌人 / 102	
四、学会沟通，从误解到理解 / 108	
第五章 婚姻的默契期：结婚十五年至二十五年	123
一、成熟的婚姻与成熟的人格 / 124	
二、婚姻中的六个角色 / 130	
三、把握关系的四种模式 / 146	
第六章 你一定要懂的婚姻智慧	151
一、婚姻的误区与正解 / 152	
二、练习爱的方法 / 173	
三、充满信心地去爱 / 181	

LOVE

好婚姻给你第二次人生

第●章



我们都知道，童话往往在这样的一句话之后结束：婚礼之后，他们就过上了幸福的生活。然而，这个童话在我们小的时候就可能很难相信了，因为我们都知道婚姻维系的困难，但困难在什么地方，我们不知道，为什么会有那么多困难，我们也不一定知道。

其实情感是我们的第二次出生。它会经历六个生命乐章：1.寻找，2.融合，3.共生，4.依赖，5.个体化，6.连接、内化。

第一个乐章，我们是精子和卵子：寻找

我们只是细胞，出发的时候，我们是亿万个精子中的一员，而目的地只有一个。我们的目标就是找到那个唯一属于自己的卵子。这其实就是我们在青春期开始，甚至在更早的时候就开始做准备的任务。有的人可能会持续一生去寻找；有的人可能一见钟情而且会就此锁定了彼此；有的人可能会一直以为彼此就是唯一的那个人，但多年后，却发现不得不重新踏上寻找的旅程；有的人可能会在一次或者几次受伤以后就停止了寻找，成为死亡或者半死的“精子”或者孤独的“卵子”。无论如何，在这个阶段，我们要做的事情就是不断“分裂”。因为精子和卵子开始相遇的时候只是两个细胞，那么两个细胞是如何成为如此复杂的我们的？它们要做的就是不断地复杂化，不断升级创造，不断地碰撞交汇，然后两个人一生都要不断突破原来的状态向前走，不断成为更多的更新鲜的彼此，我们开始更深入地理解彼此，更深入地连接彼此，永远都在创造，永不停歇，这样我们才能不断地发展壮大，只有这样，我们才能孕育出一段生命和一段感情。

第二个乐章，我们是在妈妈的肚子里：融合

我们感觉到完全的相融，好像没有了自己，也没有了对方，我们就在一起，就像是性高潮，或者是无休止的睡眠，我们在一个秘密的角落，那里是我们的归宿和起点，无人打扰，完全属于我们的世界，你中有我，我中有你。如果你遇到过爱情，你就会有这种感觉，尤其在水乳交融的那一刻。这个阶段，我们往往会感觉到世界上最美好的一些瞬间，这些瞬间很重要，因为它会让我们有足够的勇气面对以后的挑战，它就像是药丸的糖衣，让我们可以吞咽日后的苦涩。很多人会在糖衣褪去的时候，就忙着撤离，或者认为对方就是恶魔，这样的人往往生活在幻象里，他们无法承受现实，也无法承受一点点儿的挫败，他们就像是“豌豆公主”一样，千层床垫下一个小豌豆都会让他们彻夜难眠。他们很难接触一点点灰尘，因为他们完全没有自己的免疫力，所以这样的人要么会活得非常失败，生活混乱；要么就会非常优秀，因为只有优秀可以让他们避免挫败感。但事实上，他们内在都是伤痕累累，他们和其他人的关系也是一种“自恋”的模式：不存在“你”，只存在“我”的需要，“你”是因为“我”而存在的。他们或者会因为对方无法猜测自己的心思而暴怒，要么会因为对方的缺席而内心充满怨恨，总之他们无法接受对方的一点点失误，这恰恰说明他们的脆弱性：无法忍受瑕疵，因为这些瑕疵对他们毫无免疫力的自体来说，就是一场灾难。有的人的感情只能在这个阶段止步，因为如果没有好的环境让他们可以慢慢从“子宫”的“温室”出来，进行“野化”训练，那么他们将一生都保持一种孤独的状态，而无法和外界有真实充沛的能量交换，以致进入到一种日渐衰竭的状态中去。

很多人会跨越这个阶段，而走到下一个乐章，但这并不意味着这个阶段我们可以安全度过，因为我们会带着这个阶段受到的伤害进入下个乐章，这个阶段的小伤口可能会发展成致命性的，所以在感情的这个阶段我们往往是以试探彼此为要务。但“试探”如果演变成“试炼”，这就成了一种虐待和恶性循环。当我们为了安全，对他人

设置了如此高的标准，以至于几乎无人可以达成，那么这就造成一种恶性循环，比如故意和其他男人言语暧昧，看自己的爱人会不会生气；或者用最恶毒的话咒骂对方，看对方会不会接受自己……很少有人能经受这些考验，于是感情便就此搁浅。失恋者于是会更提高门槛，因为每次失望的无法承受都会让我们更远离这个世界，而沉浸在自己的世界。很多非常优秀的女性和男性都可能停滞在这个阶段，他们都感觉到“高处不胜寒”，他们如此渴望温暖，也非常渴望托付于人，可是在爱的世界，人们奉行的规则应是面对而不是回避。所以我们要警醒的一点是，我们不能用“融合期”的标准来衡量后面的时段，融合期的美好，很多都建立在彼此的不了解和自己的幻象之上，而此后真实的美好，也许与想象是不同的，但别有滋味，不如敞开心胸去迎接。

第三个乐章，我们在妈妈怀里的感觉：共生

这个时候，我们感觉到了这个世界上有了“我”，而“你”是谁呢？这个时候我们还没有这个意识，我们只知道我的存在，而那个抱着我的人也是我的一部分。在情感中，我们也会重复这样的经验：我们希望爱人能不用说就知道我想要什么，甚至我还没想，对方就已经知道。在我还没感觉到饿的时候，他已经把面包放在我手上；在我刚刚意识到自己在想她的时候，她的电话就打了过来……但这种希望找个肚里蛔虫做恋人的想法，显然只能带来失望。

这个时期，我们开始有了焦虑，我们发现伴侣开始无法完全满足我们了，我们也发现必须要用声音，甚至哭闹来求得对方的关注。但这种关系的实质就是“你必须为我的需要而存在”，而融合期的孩子可能没有意识到对方的存在，现在我们开始发现对方和自己的想象有些不一样了，此时因为我们的感情还比较浓烈，所以还能承受因此产生的负担，但如果长期如此，可能就会造成一种日渐倾斜的不平衡。很多女人都会想当然地认为一旦有了婚姻你就必须要对我好，这是一种责任，当责任

离开情感的时候，责任就是一种刑罚。很多男人也是天然地认为自己的妻子要为自己的需要而存在——你就好好待在家里相夫教子就可以了——这样的话在很多婚姻里都常见。这些话之所以伤害人，是因为他们都在这个阶段：“在妈妈怀里”只看到妈妈的乳房，看不到妈妈作为一个整体的存在，换言之，他们的世界是没有“整体”的人存在的，只存在一些人的“片段”，他们更注重自己的需要，或者说，他们的关系就是一种单向的关系，一种喂养的关系，你喂我，至于你到底是谁，你的需要和你的感受，我不真的了解，也没有动力去理解。停留在这个阶段的人很难区分自己与他人，所以他们要么成为孩子，要么就成为妈妈，虽然在正常的二人关系中这两个角色可以互换，但他们长期以来都只会扮演其中一个角色，这就会让他们一直貌似和别人亲密无间地生活，但实际上，他们的爱是没有客体的。

我们如何走出这个阶段，需要更多的沟通表达，要离开妈妈的怀抱，观察到整个的“妈妈”。坚持不断的沟通可以打破他们内在世界的平衡，让他们“痛苦”地发现，原来你是你，我是我。

第四个乐章，我们来到了妈妈面前：依赖

这个时候，我们开始意识到对方是一个与我们不同的人，这往往是一个痛苦的发现，因为我们意识到，这个世界还有不由我们控制的存在，我们不是这个世界的主宰，我们依靠他人活着，而依赖就由此产生。如果我们可以度过这个挫折的时期，就会骄傲地发现自己能逐渐信赖自己，也因此信赖他人。如果我们没有很好地度过这个时期，我们就会产生对自己和对这个世界的信任危机，我们要么会过于自我，一切依靠自己，要么就过于依赖环境，无法面对自己。

在成人的亲密关系中，我们往往在这个阶段出现问题，我们会忽然发现对方是独立于自己的存在，他或她有自己的意志，我们的交集再大也无法覆盖住彼此。这

这个时候，我们开始有了焦虑、恐惧、伤心和无助，人也因此变得软弱。在这段乐章里，爱的重心落在我们是否可以在彼此面前绽放，一个自豪的妈妈可以成就一个同样自信的孩子。此时的依赖可以发展为安全依恋，也就是说我们可以通过关系让现实层面的依赖演变为心理层面的依恋，我们就不会用控制的方式抓住对方，而可以用成就彼此的方式分享和创造更多的爱。

第五个乐章，我们背对妈妈：个体化

在这个阶段，我们将转身，妈妈在我们的背后护佑着我们，我们眼前将发现一个全新的世界，不是由妈妈组成的世界，而是属于“我”的世界。我将去探索，组成“我”的人际关系圈，组成“我”的事业王国，形成“我”的家庭，为“我”的世界赋予“我”的意义。当我们在第三个乐章的时候，关键词是“你”，“你”是不是爱我？“你”是不是足够关心我？“你”有没有能力保护我？甚至，“我”一点儿也不重要，重要的是“你”，因为“你”就是我的世界的一切。所以，很多人的心理状态如果停留在这个时期，那么长大后，在亲密关系中就永远要求别人承担义务，而非施与受的结合。

如果一个人生活安乐，他们成年以后会发现，外面的世界到处都是危险，他们会在进入关系前害怕受伤，在关系中害怕受伤，在想要离婚的时候坚持认为自己是毫无希望的，因为他们是巢穴里的孩子，所以他们会处处寻求确定感，有时他们甚至宁可坚持认为自己的未来一定是一个无可挽回的悲剧，他们会经常问：我们到底要不要过下去？如果得到确定的回答，就会继续努力，如果没有，就会放弃。这就好像一个婴儿要妈妈保证他永远都不会在学走路的时候摔倒一样。我们到底是骄傲地好奇地去发现更广阔的世界还是苦恼地奔回妈妈的怀抱，决定了我们人生的走向。

比如说，私奔这个词，到底属于巢穴内还是属于大森林，我认为它是属于“窝

边草”的。首先如果你私奔了，起码说明你想要探索家以外的世界，可方式是私奔，这其实更像一个孩子逃学，缺乏面对的勇气。更重要的是，这样的人会认为自己的伴侣想要操控自己，而一个孩子最大的反抗就是离家出走了，如果是一个成人就会选择告别。这个阶段我们会更多将注意力集中于自身。我们将会会有内疚会有罪恶感，也会有挣扎的恐惧，我们说，这个阶段的主题叫作分离，分离的不是现实层面的妻子、妈妈或者爸爸、丈夫，而是在内心层面告别那个一直靠做小孩来获益的自己。

亲密关系到此时，就会更多发现男人开始把重心放在事业上或者放在自己的人际关系上，女人则放在孩子或者闺蜜身上。

这里有一个平衡的问题，一切都要“中庸”，恰到好处。否则我们只是重复着过去的模式：靠反叛来找到自己。事实上，真正的分离个体化是指我们的分离是带着对过去的原生家庭的怀念和怅惘，同时又带着对广阔天地的期待和兴奋，上路。很多人的分离是面朝家的分离——其实是没有分离，比如外遇出轨这样的问题就是情感中的男女试图假装“上课”其实是逃学，但还要继续在“学校”里待着，这种“占便宜”和“无风险选择”是一种发展自己的尝试，可是还是没有发展到可以自如地展现自己，而不得不“假装”生活，其实质还是无法解决为自己活和为别人而活的矛盾冲突。很多婚姻貌似都要在“为了孩子不得不……”的模式下苟且下去，其根本在于不能承担分离的痛苦，只是他们都将这个痛苦放在了孩子身上。这个阶段如果我们的个体化没有完成得足够好，那么我们就要将“为别人而活”的这种模式传承给孩子，这往往是因为我们在上一个乐章中的“依恋”方面没有解决好，无论是不能离开别人的依恋还是感觉别人不能离开自己的依恋，都是由于无法面对分离，而事实上，我们一生中都在完成“分离”这个课题，我们一生都在相见欢和离别苦之中，能否保持内在的宁静和接纳，将决定我们人生的幸福感。很多婚姻都在这个乐章告一段落，因为当他们发现彼此不适合的时候，往往无力解决，因为他们缺乏解决冲突的能力，无法处理与他人相融和与自己整合的平衡；但有时婚姻到了

已经无法修补的时候，他们也无法离开彼此，因为他们的内在都是害怕分离的孩子，他们不相信外面的世界有希望，他们会认定，一旦离开这个已经破碎的巢穴，他们就会被外面的野兽吞噬。于是他们就将自己在精神上麻醉，浑浑噩噩混过一生。这就好像“玻璃瓶里养乌龟”，乌龟个子已经比玻璃瓶大了，我们有两个选择，一个是选择爬出玻璃瓶，要么就是不断“削足适履”。这个阶段，我们在情感中就是要处理两个主题：到底为自己而活与为他人而活两者如何平衡——为了别人而毁掉自己，为自己毁掉别人，还是有第三个选择，成就自己的同时也成就别人？

第六个乐章，我们将渐渐离开妈妈，在妈妈的凝望中走向这个世界：内化

分离之所以苦，是因为一旦我们离开了母体，我们将失去依恋的关系，那时对一个婴儿来说是致命的——意味着在身体层面和心理层面的死亡，而此时我们的世界只有妈妈可以依恋，所以对他们来说，是一种无可置疑的存在的危机。

为什么很多人无法离开巢穴？因为他们害怕一旦自己飞出去觅食，就会永远失去了妈妈，而这是他仅存的资源。这就构成了一个恶性循环，越是把外界想象得可怕就越无法外出，越无法外出觅食就越发地要抓紧妈妈。而一个人是否长大就看他是否能将妈妈的爱装到心里。

一开始一个婴儿是必须要妈妈时刻不离自己的，这样才能安全，然后妈妈可以离开他一段距离，接着，妈妈在他身后让他探索外界的时候，他也不怕了；随着他的成长，妈妈在另外一个房间，他也能感觉到安全。现在这个小孩长大到可以离开家找小伙伴玩，因为他知道天黑了就可以回到家，最后，他可以去另一个城市，可能会一年都见不到妈妈，但在他心里，妈妈的影像会一直存在，一旦遇到危机，或者心里难过的时候，即使不给妈妈打电话，但也会有类似妈妈的感觉来自我安抚。

真正的安全感来自我们的自我安抚，而这种安抚来自早年父母的安抚质量，如果早年的父母安抚质量很高，我们就会有一种消化和学习的过程。就好像一个小姑娘会对着玩具熊说：“宝宝，摔倒了，妈妈疼你。”这就是一种学习的过程。在日后她遇到了痛苦的时候，就会有一种自我安抚能力，她会有一种骄傲的自信，相信自己可以扛过这个关卡。事实上一个人人格的强悍柔韧和弹性与灵活性，乃至创造性都来源于母亲的安抚和父亲的指引。母亲的安抚让一个人可以在任何困难面前都有一种毫无理由的安全感，而父亲的指引可以给一个孩子自信，使其带着一种从容不迫的态度处理各种复杂和挑战。当我们可以拥有内在的父母的时候，我们就可以远行，建立属于自己的世界了。

而我们进入到感情中，其中一个重要的目的就是成为彼此的再生父母，以修补在第一段原生家庭的残缺，我们会因为共鸣而在一起，因为我们需要理解，我们也会因为互补在一起，因为我们需要支持。

但早晚有一天我们发现，你是你我是我。虽然你那么外向，但不因为内向的我和你在一起，我就外向了；你是那么的热情，但不因为我和你在一起，我就热情了；你是那么强悍，但不因为我和你在一起，我就强悍了。或者不因为我们那么相似，我们就可以天然地理解彼此了。更重要的是，我们是否可以将我们所需要的彼此的那个部分消化吸收为自己的部分。就像夫妻相一样，我们内在也在彼此成为对方，也在彼此成就对方，最终我们会发现我们也拥有了对方的品质，而我们的人格因为相遇而成长了，我们最终“分裂”出更新的、更复杂和更平衡、更自由、更强大、更柔和的自己。

这就是我们相遇的意义。

事实上，我们一生都在重复着这六个乐章的旋律，当然我们会在人生不同的阶段对这些旋律做不同的更改，但事实上，我们的基调从来没有改变。只是我们重复这个旋律的重点会不同，每个人可能都会在某个或者某几个乐章长期滞留，就好像我们玩一个闯关游戏，总会在某个阶段倒下，然后再一次次地冲击那个关卡。