

42 个情感纠葛 8 类问题症结 7 种观察视角

男人错，女人错

陶新华 / 著



//////// 心理咨询师对42个情感故事的解读 //////////
好女人是丈夫的学校，**好男人**是妻子的课堂

改善自我缺失 求助专业辅导 共筑幸福婚姻
心理咨询师带您一起探索婚恋情感背后的人性奥秘

男人错，女人错

陶新华 / 著



图书在版编目(CIP)数据

男人错,女人错 / 陶新华著. —重庆:重庆出版社,2014.5
ISBN 978-7-229-07828-7

I. ①男… II. ①陶… 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 076727 号

男人错,女人错

NANREN CUO, NÜREN CUO

陶新华 著

出 版 人:罗小卫

责任编辑:刘 喆

责任校对:夏 宁

装帧设计:重庆出版集团艺术设计有限公司·黄 杨



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:9.375 字数:246千

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07828-7

定价:32.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

版权所有 侵权必究

吉沅洪博士

日本立命馆大学应用人间科学研究生院教授

日本临床心理士

《男人错，女人错》书里收录了42个关于恋爱和婚姻的故事，每一个故事都是那么发人深省，我读到最后不仅觉得津津有味，感叹连连，同时也引起了我的很多思考。

曾经有这样一个研究，NHK晨间小说连续剧从1961年的《女儿与我》开始到2013年的《海女》为止一共有89部作品，几乎都是讲述在逆境中奋斗的女性故事，其中有许多作品对日本女性的价值观、家庭观和生活方式产生了极大的影响。晨间小说连续剧开始于1961年，正好是第二次世界大战结束之后，日本处于经济高速成长的时期。男人作为“企业战士”外出挣钱养家，女人作为家庭主妇在家育儿，从而形成了明确的社会性别角色。

最被中国人所熟悉的NHK晨间小说连续剧应该是《阿信》。《阿信》于1983年4月4日至1984年3月31日之间播映，是20世纪80年代最轰动的电视剧之一，在日本国内首播期间的平均收视率是52.6%，为日本史上收视最高的日剧。剧本由日本著名编剧桥田寿贺子所写，据说女主角“阿信”的原型是日本八百伴的创始者。该剧以日本明治年间山形县佃农谷村家的女儿阿信从7岁到84岁的生活为主线，讲述一个女人为了生存，挣扎、奋斗、创业的故事。“阿信”，也成为当时风靡一时的女性创业者代名词。《阿信》不仅描绘了女性的自立以及家庭暴力和离婚等社会课题，同时也叙述了女性只要努力，就会得到相应的回报，用自己的双手获取幸福美好的未来的奋斗精神。

20世纪90年代的代表作是《双胞胎》，讲述的是漂亮的丽子姐姐和拥有优秀的象棋才能的香子妹妹的人生。这姐妹俩的人生摆脱了传统的“丈夫工作，妻子育儿”的模式，开创了同时处理好工作和家庭问题的新生活模式，但是此间遇到许多困难。这部电视剧描绘了在当时的时代背景下，面对“回到家庭或者抛弃家庭”两者必择其一的困境中的女性们的生活模式。

2000年之后的代表作是《康乃馨》，又译作《系子的洋装店》，以日本著名时装设计师小筱绫子为原型，讲述生于岸和田市和服店的女孩如何冲破家庭和社会的重重阻力，设计并制作时装，最后建立起自己品牌的故事。这位主人公和以往剧集中的人物不同，她不管周围的人如何看，总是把工作放在第一位，和以往电视剧中的“贤妻良母”形象“背道而驰”，然而这个女性形象却引起了大家的共鸣，被广泛接受和歌颂。

以上我们从日本NHK晨间小说连续剧中看到女性形象的变迁，同时也认识到了日本社会对女性形象以及社会性别角色期望的变化。也由此想到中国处于经济高速增长的时代，人们的生活方式在发生改变，婚姻家庭也在发生变化，我们必然会遇到很多的挑战和迷惑，需要学习、磨炼和成长。

女性们，为了家庭放弃自己的事业计划，牺牲自己的职业梦想，这种价值选择在现代社会中还是得到某种肯定，因为这个社会需要某种相对固定的性别角色，也就是“男人要像个男人，女人要像个女人”。大多数人会认为，还是结婚比较好，结婚后还是生孩子比较好，即使离婚后还是再婚比较好，等等。这无形中会给女性们很多压力。

女性们的价值观、家庭观和生活方式体现得最多的是在婚姻家庭的部分。陶新华博士在《男人错，女人错》中描述的大多数都是女性们的婚姻爱情故事，女性主人公占全书的80%。我想请各位读者注意的是本书中着重描绘的都是婚姻爱情故事，而主人公们在婚姻前的成长过程则提及得较少。我作为一位心理咨询师从这些婚姻爱情故事中可以猜想到这些主人公们很可能在他们的成长过程中经历过坎坷，比如

有可能遇到过虐待、被忽视或者家庭暴力等问题，使得他们没有得到充分的爱护、引导，使得他们的人格不能得到健全的发展，以至于他们不能客观地正向地去评估自己和自己的恋爱对象，从而缺乏选择合适的对象成为自己终身伴侣的能力，以及他们缺乏解决婚姻中遇到的问题的能力。

恋爱和婚姻有着本质的不同。单身男女对婚姻可能有各种各样的期待：认为结婚以后每天都可以约会了，可以节省时间和金钱。其实这种期待是不合实际的。因为没有比婚姻更花时间、更花金钱的事情了。比如说你也许节省了单身生活时的洗衣做饭时间，但需要花很多时间听妻子的倾诉、陪伴孩子游戏等等；你也许节省了两人约会的花费，却需要给丈母娘生日时送上蛋糕鲜花等等。

恋爱是件轻松的事情，想见的时候就见，不想见的时候可以选择回避。结婚后，不想见的时候也不得不见，一起吃饭一起教育孩子。因为婚姻是份契约，契约就是约定，那是约定什么呢？是在一个屋檐下生活的约定，是一方或者双方挣钱养家的约定。这个约定不需要用文字写下来，是相互默认的。这个契约中包含着伦理和道德，不能因为厌烦了、疲乏了就单方面毁约。如果没有意识到自己的权利和义务，稀里糊涂地结了婚，这是对自己和对方都没有诚意且不负责任的举动。这就像不清楚工资、劳动时间、工作内容就草率就职一样。恋爱是不知不觉、无意识地陷进去。而婚姻不同，是必须在自己认真思考以后，有意识地决定是不是接受这份契约。

恋爱和婚姻不同的第二点是责任心。恋爱以相互喜欢的感情为基础，是纯真的人格交流，是善意的交换，但同时是不安定的人际关系，从一开始就以可能“拒绝—被拒绝”为前提。而婚姻则不同，是一起度过一生的约定，不以分手为前提。对精神上幼稚的人来说婚姻是个负担，遵守伦理、承担责任需要一定的现实能力。也就是说，未成熟的人也能恋爱，结婚却只有成熟独立的成年人才可以。

如果从社会性来看恋爱和婚姻的话，恋爱允许相互喜欢的两个人

享受自己的小世界，想去哪里就去哪里，想吃什么就吃什么，一加一等于二，简单而无所顾忌。婚姻却复杂的多，是一加一等于三、四，甚至于五、等于六……婚姻是通过选定一个人而必须和更多的人交往的人际关系。也就是说恋爱是封闭的人际关系，而婚姻是开放的人际关系。婚姻等于更加融进了社会，而恋爱在某种程度上是脱离了社会。婚姻是复杂而需要有诸多顾忌的。

因此，未婚男女在考虑结婚，步入人生的另一个阶段之前，可以先考虑：我为什么要结婚？在婚姻中，我想要得到的是什么？

台湾心理学家张春兴教授根据马斯洛(Maslow)的需求阶层论，推展提出“婚姻五经论”。也就是，婚姻中有五个层面的需求要考虑。首先是生理，在婚姻中可以获得性的满足，以及生育子女的功能等；第二个层面是经济，透过工作及其他经济活动，获得财产和衣食住行的满足等；第三个层面是社会，包括双方的家庭背景、婚姻关系及人际互动、教育程度、社交往来等；第四个层面是心理层面，意即双方在情感上，关怀、陪伴等需求的满足；第五个层面，亦是最高层次，为哲学，也就是彼此的人生观、价值观、成长等。而在婚姻方面，我从心理临床中总结出来的3点认识，跟张春兴教授也有部分吻合。

1. 满意的婚姻将成为自我同一性的基础

婚姻使得男子意识到自己是丈夫和父亲，从此会慎重地对待具有冒险性质的事情，保护好自己的妻子和孩子。同时婚姻使女子承担妻子和母亲的责任，即使身体不太舒服时也要给丈夫和孩子洗衣做饭。

2. 满意的婚姻使双方获得心理上的稳定感

夫妻同舟共济克服苦难共度难关，比只有一个人更感到安心、稳定和有信心、有力量。欢乐分享了就成了双倍，而烦恼分担了就成了一半。可以相互取暖，相互支持。

3. 满意的婚姻使人精神上得到成长，变得成熟

精神上的成熟，一句话，就是摆脱所谓的自我陶醉，包括以自我为中心，觉得自己无所不能的万能感等等。这就是摆脱幼稚、提高现实的

感觉、判断和处理事情的能力。在婚姻中奉献出自己的时间、劳力、感情和智慧，这种奉献将使人精神上和心理上得到成长，变得成熟。这也是为什么我们要鼓励孩子们去多体验做志愿者的缘故。

对于婚姻中的人来说，可以思考，在我目前的婚姻关系中，我如何经营才可以让我和配偶都在婚姻中满足自己的需求和共同成长呢？

《男人错，女人错》这本书主要叙述的是年轻夫妻的故事，其实婚姻和家庭就跟个体的发展一样有着不同的发展阶段。比如说婚前阶段、新婚阶段、养育子女的阶段、子女长大离开重回双人世界的空巢期，还有退休安享晚年阶段。在不同的发展阶段，每个家庭有其特定的发展课题和任务要解决，而这也会影响夫妻双方对婚姻的满意度。关于这五个阶段，林淑君教授简单地概括如下：

婚前期：克服婚前恐惧，婚前做好心理准备。

甜蜜期 / 新婚期：面对和协调彼此差异与冲突，减少“我是你非”的执念。

育儿期：家有教育子女的责任，面对时间、体力和夫妻关系的挑战。

中年危机期 / 空巢期：发展自主性。角色盘点，重新找到生命重心。

银发期 / 晚年退休期：追求统合与圆满。重新回顾并解读自己的生命历程，学习接纳与感恩。

有心理学者发现，夫妻对婚姻的满意度会随着家庭的发展阶段呈现U字形的曲线。也就是，在新婚蜜月期呈现高度的满意，而在养育子女过程中的中期阶段满意度大幅下滑，一直到小孩长大，少年夫妻老来伴的阶段，婚姻满意度又重新上扬。

为什么有的人婚姻比较幸福，而有的人婚姻却很困难呢？这其中的区别在于如何解决婚姻中遇到的问题。比如，同样“我把工资交给妻子，然后妻子给我一些零花钱”的情况，有的人认为“我不应该受妻子的管束，我的工资是我的，我养活着她”。而有人则认为“妻子是会计，我是家长”。这两种人对婚姻的满意程度肯定不一样。满意程度并不决

定于妻子管家这件事，而决定于考虑事情的方式。所以经常回过头来反省自己的人，比坚信“一定要这样”的人，幸福程度要高一些。

那么什么样的思维方式比较合理呢？什么样的思维方式不太合适呢？在我的心理咨询的临床经验中，经常会遇到以下几种情况，这些误解常常导致婚姻的苦果。

误解1：只要有爱就有一切，爱情可以克服所有困难。

误解2：爱情的力量可以改变一个人，跟我结婚之后，他 / 她会改变的。

误解3：只有相互丝毫不隐瞒，两个人才能保持融洽。

误解4：正是因为两个人性格相反，所以能够互补而使关系更融洽。

误解5：另一半应该要满足我所有的需求，否则就是不在乎我。

误解6：如果真的爱我，就应该为我着想，顺着我的意思。

误解7：如果真的爱我，就应该什么都不必说，对方就知道我的想法和感受。

误解8：要男主外女主内，男人要比女人厉害。

大多数人常常对婚姻充满期待和幻想，人们也容易因为这些不切实际的期待和幻想而限制了自己的能力，在真实的婚姻生活中发现这些期待无法得到满足而产生失落和痛苦的情绪，长久下来便容易影响夫妻感情与关系的稳定性。本书中那么多的婚姻故事的悲剧结局大多与此有关，读完除了让人唏嘘不已，更能发人深省。人为了满足性欲、社会欲望和爱情欲望而结婚。这三个欲望哪一个最重要，随着年龄的不同而不同，随着人生观的不同而不同。重要的是自己内心对自己重视的欲望有没有自知之明，然后思考为了满足那个欲望自己该做些什么。另外还应考虑对方注重什么欲望，为了满足对方的欲望自己该做些什么。所以说婚姻不仅仅需要爱和感情，同时还要宽容、忍让，靠智慧来维持。

《男人错，女人错》的作者陶新华博士是一位资深的男性心理咨询师，中国心理学会注册系统的首批心理咨询督导师，他十分擅长使用家

庭治疗的方法去解决家庭婚姻以及亲子问题。我曾有幸有几次机会为他的咨询做记录，也旁听过他的案例督导，亲眼看到他在咨询中敏锐地觉察并抓住问题的核心，灵活积极地动员来访者周围的资源，特别是家庭的潜在资源去解决问题，让我感受到一位咨询师的成熟与老练。我也见过该书没有署名的另一位作者莫尔，也是那么执着追求自己所喜欢的事业，让人敬佩。他们的共同努力，才使得这本书在通俗的故事中表达出那么感人的情愫，在日常的生活事件里挖掘出那么多给人启迪的道理。

本书共有7篇，每一篇的开始部分都有一个理论概述，然后又在每个故事后面写有精彩的“陶博士解读”。第一篇理论概述是关于如何选择配偶，第二篇是关于如何建立健康家庭，第三篇是关于家庭中男人和女人的不同需求，第四篇是关于婚姻中的“性福”，第五篇是关于如何处理婚外情，第六篇是关于如何处理婚姻中的原生家庭问题，而第七篇谈到的是品德成就婚姻。这些理论概述通俗易懂，使得后面的故事有了一个较高的积极正向的视角。而每个故事的解读部分则充满了分析透视问题和解决问题的智慧，众多的点睛之笔和精辟观点使得读者可以获得充沛的正能量。

我也是一名临床心理士，能够从事心理咨询工作，真的是一件生命的礼物，我很感恩。因为职业的性质，我得到很多人的信任，他们来到我的咨询室叙述他们的生命故事。就如同本书中我们看到的这么多在追求婚姻幸福的路上辛苦挣扎的主人公们一样，他们都在为了获得自己的幸福人生而努力拼搏。每个人的人性都是善的，每个人都具有自己所需要的足够能量，每个人经过自己的努力都能获得自己应有的幸福。作为女性心理咨询师的我真心希望每个人都能够通过自己的努力去追求并创造高品质的婚姻和生活，我也会如其他的咨询师一样尽自己所能帮助那些我能够帮助的人们实现自己的理想目标。

美好的婚姻关系可以让人获得滋养，但我们不要忘记成长与改变是个人的责任。我深信，“懂得求助的人，是有智慧的”。祝愿每一位阅

读此书的读者把握住属于自己的机会，开发出更多的潜能，成就自己的幸福生活。

感谢作者邀我写序，让我有机会拜读这么多真实的、曲折生动的婚姻故事，思考婚姻情感问题，整理表达自己的爱情婚姻观。

2013年11月3日

于日本京都

注：NHK是日本放送协会的简称，是日本最大的广播电视机构，同时也是日本唯一的公共广播电视台，日本最具影响力的公共传媒机构之一。它是日本第一家根据《放送法》而成立的大众传播机构，其前身为“东京广播电台”。

Contents

目录

序 / 001

第一篇：理性选择之后的浪漫更健康持久 / 001

婚姻的闹剧 / 004

面对爱情，我的脚步仓促凌乱 / 011

嫁给父亲般的男人之后 / 017

我把儿子双手送人 / 023

我的内心就这样渐渐破碎 / 029

爱他让我失去自信 / 036

为何不分手 / 042

第二篇：用勇气去改变，用宁静去接受 / 049

谁是她的真命天子 / 052

一个美貌女子的情感状态 / 059

自作自受 / 066

你可以疼我吗 / 072

求上帝给我一个好人 / 079

儿子女友带走了我的丈夫 / 085

心似丝网千千结 / 092

第三篇：男人需要尊重，女人需要爱 / 099

- 爱我就请信任我 / 102
- 当变得富裕了以后 / 108
- 我的老公有疑心病 / 114
- 让我轻轻地呼唤你 / 120
- 遗失十年的拥吻 / 126
- 爱情死于非命 / 132

第四篇：用情爱滋润心田，用身心享受“性”福 / 137

- 其实也想亲亲你 / 141
- 我哭了，因为我寂寞 / 146
- 我只是和你不行 / 151
- 追着幸福跑 / 157
- 每一次性爱对我来说都是一场灾难 / 162
- 难以启齿的家丑 / 167

第五篇：经营婚姻，战胜婚外情 / 173

- 当婚姻和另一段感情赛跑 / 176
- 当妻子为我自杀 / 182
- 不该拥有的情，也舍不得丢 / 188
- 如果再回到从前 / 193
- 生命中不能承受之爱 / 200
- 一场风花雪月的事 / 205

真心负心全都是代价 / 212

第六篇：完成爱的超级任务，让婚姻和家族和谐
共存 / 219

有了房子才能有自己的家 / 223

苦难是成长的代价 / 228

老公爱上我的亲妹妹 / 234

媳妇和婆婆间的硝烟 / 240

第七篇：以德为先，以人为本经营婚姻 / 247

老公变成了强奸犯 / 250

落入圈套的婚姻 / 257

只是醒来心更痛 / 262

只怪我太任性 / 268

结婚难道是为了等待离婚吗 / 274

后记 / 281

第一篇：

理性选择之后的浪漫
更健康持久

放眼世界,男人女人都不缺,但是合适的人却很难找,因为我们不了解自己,我们也很难了解对方。男女走到一起开始谈恋爱了,如何谈,谈什么,很有讲究。恋爱时期不恰当的选择往往是婚姻问题的根源。

爱情婚姻是一个人需要动员自身全部资源参与的全身心的活动,能量巨大,它可以让人生轨迹改变,可以让生命质量变迁。一个人可以因为爱情婚姻而改变命运。因此在生活中恋爱婚姻对象不是偶遇所能决定的,虽然可以一见钟情;也不是一时冲动的结果,虽然恋爱时大多数人都很冲动。要想得到美满的爱情、幸福的婚姻,恋爱时严谨的态度和积极的行动是不可或缺的。

有人认为恋爱可以无师自通,是人类的本能。这话有部分对,科普节目《动物世界》里的那些动物靠本能就能够为自己选择到安全可靠的伴侣,繁衍自己的后代。注意观察可以发现那些动物们选择配偶的标准其实是很严格的,必然是健壮勇猛的获得优先权,不符合条件的只能被淘汰。但是人毕竟是社会的高等动物,择偶的情况更是复杂很多,不过经过动物进化所留下来的重要内容——生理标准也是考虑的重要标准,物质基础,也不可或缺。

人们理性择偶要注意四个方面的亲密感的建立:生理亲密感、心理亲密感、工作亲密感和理念亲密感。

生理亲密感很容易理解,就是能够共享身体语言所表达的感情。外貌身材对彼此情感的建立还是非常重要的,男女相处的肌肤之亲的那种亲密感是非常感性的,对外貌身材的喜爱是培养生理亲密感的物质基础。虽然情人眼里出西施,但在双方情感交流融洽之前,外貌身材的作用不可小视。当然,生理亲密感还有一种表达模式,这是受家庭传统习惯影响的,往往是原生父母的翻版,所以交往对象的家人情感表达是否亲密,是否融洽值得仔细观察,如有无家庭暴力行为等,都在这考量之中。

心理亲密感是指能够与伴侣分享内心的需求、愿望、感受、想法、困扰和优缺点等。这种分享好像是很常见的事情,其实有许多人没有这方面的分享,或者不善于这方面的分享。而这种分享会受到生活中其他因素的影响,

如年龄差距、教育程度、生活习惯、个性特征、沟通能力、性格成熟度等等。这些因素对于未来朝夕相处的生活是有直接影响的。

工作亲密感的觉察和培养常常为谈恋爱的人所忽略，婚后两人面临的社会工作和家务劳动、养儿育女，都是需要拥有工作亲密感的，兴趣爱好一致的，可以较多地享受共鸣乐趣。彼此角色的配合是否协调，家务分工、教育子女时的相互配合，应对社会关系时的相互支撑等，这些能够同心协力，才能算得上搭配得天衣无缝的好夫妻。

理念亲密感是关于人生价值观和生活原则的部分，需要有充分的分享才能有好的理念亲密感。自古以来强调门当户对，甚至强调宗教信仰必须相同，都是有一定道理的。日常生活中大事小事都牵涉到个人价值判断，恋爱时需要留意：家庭观念、道德观念（特别是对婚外性行为的看法）、金钱观念、对生活方式的期待、未来的生涯规划等。这些在婚前都需要“讲清楚”、“说明白”，如果婚后才发现差异巨大，观念悬殊而想要对方改变，就会遇到冲突。

有了以上四种亲密感，恋爱就像灿烂的花朵，芳香四溢；又像喷发的火焰，疯狂而炽热，这一切都令恋爱中的男女神往心醉。理性之后的浪漫比较健康持久，在此基础上进入热恋的男女一切都是美好的。在彼此的心目中，非你莫属，海誓山盟，也能做到爱情至上，甚至觉得爱情可以战胜一切。于是，他们满怀憧憬地步入婚姻殿堂，走向幸福的未来，这样的婚姻很多。

如果以上四种亲密感缺失，两个相爱的人带着想象中的激情与浪漫，开始了平凡的婚姻生活。结果会有太多的措手不及、太多的出乎意料，让两个年轻人一下懵了：“婚姻生活怎么跟我想象的不一样？结婚究竟是为了什么呢？”随之而来的有失望、有迷茫、有恐惧、有怀疑，然后就是不断地争吵、哭泣、冷战，甚至走向离婚的结局……这样的情况还真不少。

理性选择之后的浪漫感情、幸福婚姻更健康持久。