

邓惠文
著



学习，在一起 的幸福

台湾治愈系天后·**邓惠文**
教你如何给爱保鲜

台湾狂销百万

CS 湖南文艺出版社 博集天卷
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHERING HOUSE CJS BOOKY

我 们
不是 找不到爱
而是 缺少
维系 爱的能力

学习，在一起 的幸福

我们不是找不到爱
而是缺少维系爱的能力

邓惠文 著

*A Guide to
Happiness*



湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

学习,在一起的幸福 / 邓惠文著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5404-7068-5

I. ①学… II. ①邓… III. ①随笔-作品集-中国-当代
IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第009130号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

版权所有©邓惠文

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权中南博集天卷文化传媒有限公司
简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权
未经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

上架建议:两性情感·心理学

学习,在一起的幸福

作者:邓惠文

出版人:刘清华

责任编辑:薛健 刘诗哲

监制:于向勇

策划编辑:杨清钰

版权支持:文赛峰

营销编辑:张璐

版式设计:利锐

封面设计:天行健

出版发行:湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)

网 址:www.hnwy.net

印 刷:北京天宇万达印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:110千字

印 张:6.5

版 次:2015年2月第1版

印 次:2015年2月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5404-7068-5

定 价:32.00元

(若有质量问题,请致电质量监督电话:010-84409925)

伴侣关系可能有无数种形式，不论它的名字是情侣、夫妻、灵魂伴侣或家人，只要是两个人共同处在一个密切的关系中，就无可遁逃地牵涉两个自我的种种矛盾。

因为太棘手，人们经常将伴侣关系装进一个泡泡之中，让它悬浮于自己真实的人生之外。例如，可以与另一半和谐相处，却无法分享自己的工作或心事，彼此都知道什么可以问、什么不可以问……或是，同时经营着好几个泡泡，需要激情时走入一个泡泡，需要依靠时找另一个泡泡中，需要放松时又有一个……这种隔离现象。我们都很容易用一部分的自己和另一个人的一部分建立关系，但如果要全面地相处配合，则是非常大的挑战。即使是性格、价值观、目标等契合度都相当高的伴侣，也难免在某些地方对彼此有所不满。

做现实中的伴侣，与做脑袋中伴侣，是非常不同的两回事。

以自己身心的全部，与另一个人身心的全部，真实地相处，绝对是巨大的考验。

关于如何等待爱情或如何不等待爱情的论述很多，这本书试图探讨的是另一个角度——生活在一起的两个人。伴侣之间，如何认识并接纳对方真正的人格，协助彼此面对成长的创伤与恐惧？如何共同走出期待被拯救的爱情幻想，整合各个方面的自我，以全人觉知与伴侣的全部活在真实的日常中？

很实际，实际到让人担心说出来会被嘲笑，像是“既然在一起了，就好好相处吧”这样的心态。

神仙美眷，在天比翼，可遇而不可求。

人间伴侣，在地连理，用心得以相惜。

这一次，我想尝试的，不只是如何编织美丽得令人迷幻的、让你停留的网。

而且是，如何和你一起，将彼此从过往的囚笼中释放，重新飞翔。

有时比翼，有时错落。

展开缠绕的网，让它成为联系我们之间绵长甜蜜的丝线。

邓惠文

2013年7月8日

序 人间伴侣 / 1

I 别人看不懂的 我们之间

Chapter 1 从一个人到两个人 / 005

我眼中的你眼中的我——自我形象的投射 / 006

闭着眼睛选了你——“任务伴侣”潜意识 / 016

嫁给米奇人——撒娇与跋扈仅一线之隔 / 022

怪问怎能怪我怪答——无聊又必需的问题 / 029

嫉妒是灼热的火——在灰烬中拥有你 / 037

自由与依恋——爱与被爱当然是两回事 / 043

专情、深情、痴情，多情、滥情以及无情 / 049

Chapter 2 你的怪癖与我的狂想 / 057

反映式沟通——听懂，再说 / 058

付出与回报——尊重彼此的差异 / 064

- 老爸的开心礼物——我可是个宝贝 / 070
- 美丽的老派爱情——永远都想被珍惜 / 075
- 寻找非洲酋长——偶尔幻想不犯法 / 080
- 意式浪漫——男人还是男人，女人还是女人 / 084
- 幸福的个性——接纳过去往前走 / 088
- 男人喜欢笨女人吗？——聪明的选择 / 094
- 关系还是平凡好——无事就是福 / 098
- 爱自己才能爱你——不做你的负担 / 102
- 无止境的机会——有疆界的空间才是包容 / 108

II 一起面对的真实世界

Chapter 3 梦幻之外的日常点滴 / 119

- 关于热情——保温，还是再沸腾？ / 120

关于中年——分歧，还是一起成长？ / 133

资深伴侣——“还想要”还是“受够了”？ / 147

Chapter 4 婚姻不只是两个人的事 / 167

刚刚好的婆家关系——接纳但不吸纳 / 168

送礼也不讨好——婆媳永远有心结？ / 173

多元家庭观念——现代夫妻多不易 / 177

婆媳关系的社会本质——接受不完美评价 / 181

媳妇对婆婆之爱的期待——比您儿子还可爱 / 186

在婆家的老公——这位先生，我们认识吗？ / 192

婆媳关系中的男性角色——解铃还须系铃人 / 198

以爱相待——超越习俗，建立“我们的家” / 205



I

/ 别人看不懂的 我们之间 /



相遇之初，我们问：“是你吗？”意思是，你是那个对的人吗？

不论是以何种形式，许多人一生都在尝试寻找对的伴侣。刚开始觉得“好像是他（她）”，热恋时相信“绝对是他（她）”……并不是太困难的。然而，交往一段时间，进入彼此的日常生活之后，两个人难免会发生意想不到的摩擦。

彼此发生冲突时，我们再次问：“是你吗？”意思是，这讨厌的一面，也是你吗？你，还是我最初选择的那个你吗？

在惊讶与失望的时候，如果你认为这是个错误的选择，或这个人并不是对的，就会急迫地要求对方改变。如果对方不能改变，就看彼此能忍受多久的拉锯战，直到破局时主动或被动地分手，回到单身状态，重新寻觅所谓“对”的伴侣。

大部分的人都是从这样的模式开始学习如何建立伴侣关系的。年少的时候，可能因为一点儿失望就轻易分手，虽然心里的眷恋可能延续一生。而渐渐长大之后，除非到了生不如死的程度，多半会想“再试试看”。虽然既有的关系不尽人意，但因此完全割断又好像太激烈了，何况，重新开始太麻烦，得从星座和咖啡怎么喝开始研究，关系发展到某些必然的关口时，可能还是闯不过，那又何必呢？

如此的心情，并不全然因为年龄渐长或交友范围狭窄，更重要的是因为在一次次的恋爱中，我们逐渐明白了几件事。

我们自己在不同的时间喜欢或讨厌的东西，其实是自相矛盾的。

也就是说，自以为正确的选择，实际上却一塌糊涂。

人的各种性格，除了容易被看见的表象之外，往往并存着相反的一面。

就像我们都知道的，最高傲的人，其实自尊心最脆弱。

两个人之间的交互作用，力量非常惊人。

许多可爱或可恨的性质，只有在跟某个人的交往中才会被激发。我是怎么把本来可爱的你变得如此可恨的？而你，又对我做了什么，连我都觉得自己好陌生？

例如，如果我期盼一位热情的伴侣，也有幸觅得一个看起来非常热情的人，之后，在这一点上，就会一帆风顺吗？

不管多喜欢什么，都是有“但是”的。在某些情况下，某种令人喜欢的东西也可能变得令人无法忍受。

以为有某种特质的伴侣才是“我”想要的，但，“我”是什么？

若非经历过深沉的内在探索，一般人所知的“我”，只是意

识表层的认知，并不等于全面的“整体我”。意识层面的认知与意愿，是一个小的“自我”——这里所谓的“小”，是指“部分的”“不完全的”。而一个人的身心整体，除了“自我”这个意识表层的部分，还有相对而言更为庞大的潜意识。潜意识中，储存着我们未曾觉察的或是被压抑、被遗忘的种种情感和需求，暗中影响、驱动、限制、决定了我们的感受与行为。这是我们经常在关系中感到“事与愿违”的缘故——不是事物违背了我们的愿望，而是我们不够清楚内在的矛盾，无法掌握包括潜意识的整体我，因此无法选择真正能够通往目标的道路。

如果我看重热情，或许选择了一位热情的伴侣，但开始交往之后，由于他对别人也总是很热情，因此两人关系中充满了嫉妒、生气与争吵？

如果我看重智慧，或许有了才高八斗的伴侣，却发觉在他身边只显得自己益发驽钝？接着，开始挑剔对方其他的能力，彼此攻击、反击、批评、贬损……却无法觉察内心真正的感觉是恐惧！如果我们都如此看重智慧，你会不会讨厌智慧不够的我？

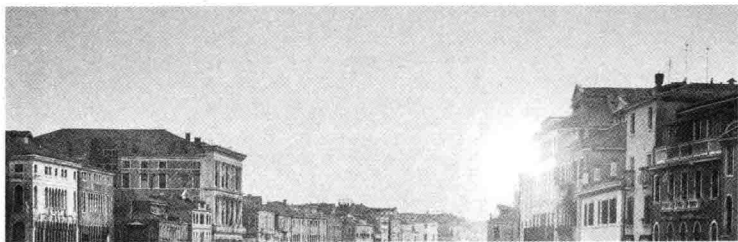
诸如此类，内心实在太过复杂，我们总是同时要着正面与反面的东西，自己也不知道该如何才能兼顾，何况是身边的伴侣？

所以，当然要两个人一起努力了！

Chapter 1

从一个人到两个人

两个人拥有两个心智，不可能永远一致。唯有通过不停地反思、探索，
才能深入两人内心的更深层，
解决令彼此困扰的摩擦与对立。



我眼中的你眼中的我

——自我形象的投射

一切的一切，从“我”这个主词延伸所及的，有生命的与无生命的、真实存在的或纯幻想的、概念的及感官的，都躁动着，渴望经由你的认识而重新活化。

我眼中的你

某一天，某一刻，不知怎么的，先前对某个人的各种感觉被一种难以解释的心灵计算加总起来，然后，突然“明白了”，或者该说，“决定了”！

我对你的感觉原来是——爱！（对，不会错的。不然，为什么一直想让你知道我身边发生的事？关于过去，我最痛苦、最浩荡的经历；对于未来，我最美好和最疯狂的计划；还有，现在，自从发现你之后，我无法驾驭的心绪波动……）

一切的一切，从“我”这个主词延伸所及的，有生命的与无生命的、真实存在的或纯幻想的、概念的及感官的，都躁动着，渴望经由你的认识而重新活化。那就像微博上个人的旧日事件，原本已尘封，无人在意，但，如果此刻能得到你的青睐，点一个赞，那件往事立刻涌上心头，拥有了新的意义。

在恋情的开始，我眼中的你是完美的。



你眼中的我

甜蜜与痛苦交迭的日子，便这样开始了。

你觉得我怎么样？你对我的赞美，是出于社交礼仪，还是发自内心？

如果喜欢，为什么一整天都不联络？无法确定你的状态，你在忙吗？还是一次都没有想起我？

为什么总是我先约你？你觉得我太主动了吗？

或是，你还在等着确认我的状态？那么，原来是我太被动了！

可是，再多说下去，戏都要被我唱完了……

我眼中的你眼中的我和你眼中的我眼中的你

有一天，密斯特下班回家，他的太太，贤惠的蜜丝，开心地迎接他：

“今天买到一种极品咖啡，你应该会喜欢！”蜜丝立刻动手冲起了咖啡。

密斯特说：“你喝就好，我下班前才喝了一大杯咖啡。”

蜜丝喝了几口。

“真的很棒耶！不然你喝一点点，尝尝味道就好。”

密斯特喝了两口。

“真的！很香，口感很特别！”

之后他们愉快地用餐、看电视、洗澡。一切都很顺利。

夜间，蜜丝发现密斯特辗转难眠，她问：“怎么，睡不着吗？”

密斯特说：“咖啡喝太多了。”

蜜丝听了，心里很不舒服。她觉得密斯特在生她的气，抱怨她晚上给他冲咖啡。她觉得很委屈，大老远跑到朋友推荐的店为他挑咖啡，真是好心没好报。

一会儿，密斯特终于睡着了，而蜜丝因生气而无法成眠，愈想愈气，她决定把老公吵醒，好好理论一番。

听完蜜丝的想法，密斯特无奈地说：“我指的是下午不该喝那杯咖啡，跟你没有关系，我完全没有怪你的意思啊！”

蜜丝：“不是因为我晚上强迫你喝的那杯吗？”

密斯特：“你泡的那杯，我只喝了两口，能有多少咖啡因？就算你晚上没有让我喝，下午的一杯咖啡也足以让我睡不