



Love, a kind of
persistence



婚姻不是爱情的最终归宿，
幸福才是我们不懈追求的目标

爱，是一种执着

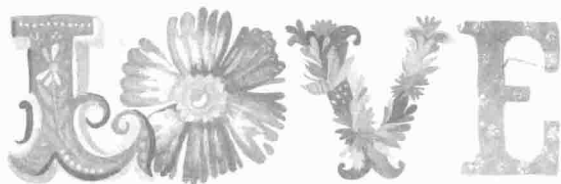


侯文君 编著



为你的爱情、婚姻
保驾护航！

北方妇女儿童出版社



爱，是一种执着

AI, SHI YI ZHONG ZHI ZHUO

侯文君 编著



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

爱，是一种执着/侯文君编著. —长春：北方妇女儿童出版社，
2015.1

(悦读时光)

ISBN 978-7-5385-8835-4

I. ①爱… II. ①侯… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第265062号

出版人：刘刚

策划：师晓晖

责任编辑：熊晓君 于佳佳

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

我常常想：人为什么要结婚呢？婚姻又能给我们带来什么呢？

在工作中，我接触到各种各样的婚姻问题，每一个家庭都有着各自不同的故事，我倾听着他们的故事，感受着他们的苦与乐，并且和他们一起努力寻找问题的根源，尝试改变现状，寻找幸福。必须承认的是，经过系统的心理咨询，有时候结果会不错，有时候也会以失败告终。

因此，我一边工作，一边开始思考到底为什么要结婚。当然，这期间我也走进了婚姻，经历了所有婚姻中人可能碰到的问题，更加真切地感受到婚姻生活中的甜蜜和痛苦。

直到2013年冬天，我悠闲地走在油菜花田边，享受着平静而充满了家庭乐趣的节日，望着不远处爱人和孩子跳跃的身影，突然感到了一种充满满足感的幸福，我是一个如此普通不完美的女人，却有这么珍贵、不可替代的爱围绕着我，而且是每一天。从未经历过小说、电影中让人荡气回肠的爱情，这一刻心中真的非

常地感谢，想来这种平淡才是最珍贵的赐予。

这样我仿佛找到了一些答案：每个人都有选择结婚或不结婚的权利，但我仍然从内心感到婚姻本身是好的，是值得拥有的。这也成为我继续从事婚姻情感咨询工作，以及用心地完成本书的勇气和动力。

本着这个目标，我选取了很多婚姻话题作为全书的明线，这样更便于大家阅读。同时，还有一条暗线，我并不认为问题是事件的本质：一千次争吵会有一千个理由，然而，促使人们争吵的心理规律却可能是具有一致性的，因此，如果不去分析隐含在争吵行为之下的心理原因，就会产生吵了一辈子都吵不完的夫妻。比起发生了什么，更重要的是为什么会发生，在内心深处发生了什么。因此，作为暗线，我对每个故事的主人公都进行了详尽的心理分析，并试图展示清楚这些心理问题是如何产生的。这样，我们才能真正了解应该如何解决问题。

当然，作为作者，我并不认为自己比书中的主人公们更聪明能干，因为太多的分析和建议，可能会让听的或学的一方感到缺乏能力和不高兴。之所以写本书，是因为在过去的十年间，我全身心地学习心理学，并用心理学教给我的方式工作和生活，在不断地探索和尝试中，感受到生活的乐趣。我受益于这种方式，也希望通过本书分享给大家。

最后，感谢每一个我爱的人和爱我的人，和你们生活的每一天都让我学会了很多，也让我的生命变得更加充实和有意义。

Part01

保卫爱情，守得云开见月明 / 1

全职太太，做幸福生活的CEO / 2

闪婚，幸福不是一道快餐 / 12

姐弟恋，如何在逆流中扬帆 / 24

单亲爱人，如何去爱难懂的她 / 35

新足球怨妇，足球让我进退两难 / 44

家有更年妻，点燃生命第二乐章 / 55

背负着伤痛，她让再婚成了一场错误 / 66

Part02

寻觅真心，想说爱你不容易 / 75

疯狂选秀毁了他的婚姻 / 76

快嘴“李翠莲”差点让老公失聪 / 84

我的丈夫是个活雷锋 / 92

是谁导演了家庭暴力 / 99

啃老族啃出的婚姻危机 / 108

迷信妻子，信奉神明还是倾听真心 / 116



Part03

锤炼婚商，爱你在心口常开 / 125

做婚姻中的读情高手 / 126

夫妻沟通需要调频 / 134

你知道什么是婚姻能力吗 / 145

人人都是小飞侠，儿童面貌与婚姻生活 / 161

走出情感迷宫，学会解读婚姻地图 / 174

成熟的爱，如何构建家庭中的支持系统 / 184



Part04

守护婚姻，治愈你婚姻中的“癌” / 195

爱人的心思你别猜，你的婚姻是否受了“猜想”的伤 / 196

婚姻杀手，就在不经意的抱怨中 / 205

是他还是她，婚姻中千万不要性别错位 / 218

爱情太极，不要做爱人的行李 / 228

停不下的伤痛轮回：是命运还是心理魔咒 / 241



Part 01

保卫爱情，守得云开见月明

很多时候，我们都以为“王子和公主从此过上了幸福、快乐的生活”会是理所应当的happy ending（幸福结局）。然而，现实中没有哪一段婚姻会是一帆风顺的，过五关斩六将，看你究竟有多少神通，能够把婚姻经营得有声有色、有滋有味。





全职太太， 做幸福生活的CEO

急诊诊断书

* 妻子：佳玲 33岁 全职太太

* 丈夫：志鹏 35岁 私营业主

* 诊断：随着社会经济的发展，全职太太又悄悄在城市中壮大起来，电视上优雅富贵的太太们是否真的如梦幻般完美呢？全职太太绝不仅是一个简单的选择，这是一种职业，更是一种生活方式，同样需要智慧与创造。加足马力，摒弃放任自流，做幸福生活的CEO（首席执行官），做家庭生活不可或缺的幸福动力！

佳玲走进咨询中心的时候，完全感觉不出她是一个赴约的来往者，倒像是逛街途中偶然走进来看看，闲散中透着百无聊赖的一丝烦躁。“你好，有什么我可以帮你的吗？”像往常



一样，我开始话题。然而，佳玲仿佛没有听到我的问话，目光随意地扫过咨询室的挂钟、茶几上的花瓶，嘴角牵动笑了一下：“啊，没有。就是反正也没什么事，觉得心理咨询挺有意思的，就过来聊聊。”到目前，佳玲都给我一种浮油的感觉，没有质感，也没有根基，薄薄的一层，漫无目的地浮着。

在咨询中，并不是每一个来访者都能一开始就明晰自己的咨询目的，能清楚地述说自己的经历的。于是，我准备引导佳玲逐步走进自己的心灵，因为我相信，任何一个人，就算实在空闲，也绝不会无缘无故地走进心理咨询室。只是佳玲现在还没有觉察到自己潜意识中的求助动机。

● ● ● ● 全职太太，让她陷入真空生活

“那我们就随便聊聊，你想和我聊什么呢？”

佳玲没有说话，她无意识地抠着手指，微微噘着嘴，随后叹了口气：“我的生活挺好的，都没什么可聊的。”

“哦，我们不一定非要聊一些问题、事件什么的，比如随意的，你的生活、朋友都可以谈谈啊。”

“我的生活太简单了，两句话就能说清楚。洗衣做饭，照顾孩子和老人。这就是我的生活。”

听她这样说，我猜佳玲很可能是一个全职太太，于是向她求证。佳玲冷笑一声：“什么全职太太啊，就是一个闲人、废人。”只是这简单的一句话，浓浓的无奈和深深的绝望瞬间就将这个正值盛年，拥有成熟魅力的女人淹没了。

原来，佳玲本是一家大型公司的公关主管，可谓事业有成，5年前认识了丈夫志鹏，两个人立刻陷入了热恋，仅仅半年之后，就相携步入了婚姻的殿堂。一年后，佳玲怀孕了。

然而，做公关工作的佳玲不仅工作时间极不规律，出外应酬还时常会碰到劝酒的情况，这对怀了宝宝的佳玲来说都是必须避免的。于是，在一个温馨的夜晚，志鹏把佳玲拥在怀里：

“佳玲，看你这么辛苦我很心疼，不如你回家来专心生宝宝，咱们家有我的收入也足够好好过日子了，你说呢？”

确实，身为私营业主的志鹏收入丰厚，即使佳玲不工作，两个人也完全不用担心钱的问题。佳玲想了想，同意了。

从此，佳玲过上了全职太太的生活。一开始，这种自由、轻松的生活确实让佳玲体会到了浓浓的幸福，加上女儿出生，佳玲可以说是忙得焦头烂额。直到两年前，女儿不那么熬人了，加上婆婆住过来分担了很多家务，佳玲变得空前空闲起来。这种空闲渐渐成了负担，成了折磨。

整天待在家里，佳玲从早到晚不梳头，有的时候脸也不洗，对什么都提不起精神来。每天穿得邋里邋遢地买菜、做饭，志鹏的工作越来越忙，常常不回家吃饭，这时佳玲就只给女儿做一点饭，自己干脆连饭也省了。就这样，佳玲变得越来越消沉，她的生活也越来越苍白。渐渐打开心扉向我述说往事的佳玲，一边流着泪，一边痛心地说：“我的生活仿佛成了真空，什么都没有了。而我，也成了彻底的闲人、废人、透明人。”



心理失衡，让她与丈夫反目成仇

随着我们聊得越来越深入，我了解到其实更令佳玲绝望的是她与丈夫志鹏的关系。“现在我们见面也没什么话说。他回家吃完饭，问问女儿的情况，就跑到书房里，不是看报纸，就是上网关心生意。他的心里就剩下生意了。我对他来说还不如家里新添的古董柜能吸引他的眼球。”

“而且有一天，我发现我心里在恨他。回想起来，让我回家，让我陷入痛苦的生活，真正的罪魁祸首就是他，他想把我关在家里，他想彻底毁了我！”

说到这里，佳玲已经非常愤怒，我清楚这些愤怒是她长期压抑的生活积累下来的，虽然她现在把这些愤怒统统指向了丈夫是不合理的，但我必须首先帮助她化解这些情绪，才能继续引领她理智地面对情绪背后的真相。

在这里，有两点是非常重要的：化解情绪必须带有足够的现实感，而不是让情绪带领我们回到过去重复伤害；同时，不加控制地发泄情绪会引起脑部相应组织的器质性损伤，因此，发泄情绪也必须有合理的方法，有控制地进行。

我和佳玲面对面站立在咨询室里，四肢摆成猩猩一样的造型，慢慢地蹲下身体，双手在两脚中间抱球，把心中的愤怒想象成激烈燃烧的火球，把愤怒的火球抱在手中，把它缓缓从身体底部，也就是心灵最深处，渐渐举到胸部、颈部、喉口，伴随着大声的、有力的喊叫，把愤怒的火球喷出口来。如此反复

进行，全程一定要睁开双眼，不断提醒自己是在现实中进行发泄治疗，而非过往事件的反复伤害。经过这样的行为治疗之后，佳玲一方面躯体上感受到浓重的疲倦，一方面心里却涌上新的轻松，仿佛负重而行的人，突然把包袱扔在了地上。

情绪处理之后，再一次开始咨询，佳玲自动就开始了过往事件的重新认识：“现在冷静地回想起来，当我意识到我恨他的时候，心里其实已有一瞬间的轻松感，这里面很大一部分是我把无能感、埋怨、痛苦等指向了他，好像通过恨他，我就不那么讨厌自己了，就变得轻松一些了。”

我对佳玲的变化感到由衷的高兴，经过这么长时间的咨询，她已经能够及时地察觉到自己的内心，并且，这种令人欣喜的变化，也在不久后带动志鹏走进了我的咨询室。

见到志鹏，他并不是一个典型的生意人的形象，毕业自名牌大学的他，还保持着一身的书生气息。坐在我的对面，志鹏也说出了他的心路历程。

● ● ● ● 家有闲妻，让他如临火炙疲于应付

最初的日子，一回到家就能看到妻子的笑脸，能吃上热乎的饭菜，加上天使一样的女儿纯纯的降生，志鹏觉得自己是世界上最幸福的男人。

然而，随着时间的推移，志鹏渐渐觉得自己的家庭不对劲起来。妻子变得要么懒懒散散，无精打采；要么烦躁不安，找碴和自己吵架。这些他都可以忍，直到有一天，他意识到佳



玲在他的心中已经不再是最初的样子，而变成了一个无理取闹、光彩尽失，用怨恨的眼光看着自己的陌生女人。不得不承认的是，在志鹏的心中，他也不知不觉地一点点把佳玲推到了生活的角落，像一件过时的摆设，眼不见心也不烦了。

失掉了温馨的家庭，不再吸引志鹏的脚步，他变得尽量找事由，去饭店，去酒吧，去卡拉OK，总之就是不想回家。

这样的生活，对两个人都是折磨。

“我知道她恨我，孩子长大一点之后，她有两次提出想出去继续工作，我都没同意，所以后来，她一有什么不痛快，就拿我和孩子撒气。尤其是孩子，我最不能忍受，常常为此吵得不可开交。”

“可是，这样的争吵也同样会伤害孩子，不是吗？”

“是啊，我真是束手无策啊！”

“那当初，你又是因为什么样的想法，不同意佳玲继续工作的呢？”

志鹏想都没想，直接告诉我，他完全养得起老婆。我笑了笑，当他这样说的时候，真可以说是满脸放光。人的大部分行为都有心理动机，要满足自身的心理需要。我讲给志鹏听，要他好好回归自己的内心去体会一下，自己这么决定的真正原因。许久，志鹏都对自己的答案感到惊讶：结婚初，他们两个人可以说是郎才女貌，佳玲在事业上毫不逊色，然而，当佳玲回到家中，志鹏成了家庭的支柱，这让他享受到前所未有的成就感和控制感，一家之主的地位简直让他陶醉了。因此，面对

妻子的要求，志鹏毫不犹豫地就拒绝了。

认识到这些内心情况后，志鹏不再像以往那样对佳玲反感，两个人的战争不再一触即发。然而，到底该如何补救两个人之间危机重重的关系呢？佳玲和志鹏似乎都有些头疼。在我的建议下，我们决定做一次家庭治疗，来帮助他们改善关系，重建幸福家庭。



为你的生活上色，做幸福生活主宰

其实经历了多次单独咨询，他们两个人都已经有了很多感受和改变，但要如何重新打开沟通的大门，作为成年人的他们，确实有一定的心理障碍。在这一点上，倒是孩子们做得更好，说一声“对不起”，拉拉手，就有可能成为好朋友。

因此，我决定还是使用游戏治疗中的色彩情绪疗法，帮助他们跨越尴尬，重建沟通模式。色彩情绪疗法是一种促进情感沟通与表达的游戏，运用在有表达障碍的孩子，以及存在沟通障碍的成人的关系协调上，是一组简单易行、颇具疗效的游戏疗法。保持一颗童心，幸福就会变得简单，不是吗？

根据游戏设计，首先我准备了纸和各种颜色的笔以及与彩笔颜色配套的小棍一套，整个游戏也需要由低到高地渐进进行。第一步，我讲解了不同颜色的心理附义：黄色代表高兴，蓝色代表悲伤，白色代表恐惧，红色代表愤怒，褐色代表无聊，橘色代表兴奋，绿色代表怨恨，黑色代表极度悲伤，紫色代表暴怒，灰色代表抑郁，并且要求两个人花几分钟时间建



立这种情绪与颜色的链接。之后，我取出由这10种颜色构成的27根小棍。为了打破成人的角色控制，我带领他们做了几次热身游戏。在这个环节，他们中需要选出一个人随意地将所有小棍扔在地上，这时，有的小棍会散落在周围，有的则会互相支撑交叉在一起。

游戏的要求是：在不触动其他小棍的前提下，游戏者交替取走小棍，并同时说出该颜色小棍代表的情绪是什么，说正确的就可赢得这根小棍，否则将小棍输给对方，最终以获得小棍数量的多少来判断输赢。

佳玲和志鹏开始还坐在椅子上，斯斯文文、按部就班地进行，而志鹏在输了几次之后，干脆挪到了地毯上，坐在小棍旁边，十分认真、小心地挪动木棍，佳玲见状也不甘示弱，挤了上来。两个人一脸兴奋，互不相让，像孩子一样大声叫着，我在一旁忍不住笑了起来：在无数次充满了喜怒哀乐的咨询中，游戏总是胜利的。

当两个人都能够自由地沉浸在游戏带来的快乐里，我们正式进入了治疗性游戏过程：再一次将小棍扔作一堆，同样的程序，只是这次不仅需要说出小棍对应的情绪，还需要说一件与这个情绪密切相关的夫妻间的事件。重要的是，在述说事件的过程中以“我”表达为主，如果出现“你”的指责性表述，则判为失败。同时，在一方描述时，另一方要仔细聆听，最终要根据听到的内容，完成一项任务。

佳玲首先拾起的是黄色的小棍：“黄色代表高兴。我还记

得我们刚结婚的时候，有一次我特别想吃小鸡炖蘑菇，那是我的家乡菜，我只吃我们家口味的，平常饭店里的我都觉得味不正。结果，他就打着长途，让我妈指导着他做给我吃，我当时特别特别高兴。”

志鹏“嘿嘿”一笑，看来他对这件事也挺得意的。接着，志鹏拿起了红色的小棍：“红色代表愤怒。我现在比较能够面对我的愤怒了，前段日子，她心情不好就拿孩子出气，我就特别愤怒……”

“等一下，志鹏，我的要求是要说‘我’怎样了，你可以说‘我看到她做了……因此，我感到……’明白吗？这里是一个表达我的过程，我们暂停评判与指责。”

志鹏点点头的同时，我观察到佳玲似乎也放松了一些，志鹏提到的事看来确实令她很有压力。志鹏想了想继续说：

“我看到佳玲因为情绪不好，就冲女儿发火，我当时觉得对孩子造成了伤害，因此心中感到很愤怒。”

“这里边父亲的愤怒和丈夫的愤怒都有，是吗？”

志鹏点点头。接下来，佳玲选择了白色的木棍：“白色代表恐惧。两年前突然有一天早上我睁开眼，意识到这又将是无所事事的一天，当时就觉得自己身陷在一片沼泽地里，马上就要被吸进地心，我大脑一片空白，心里就剩下一望无际的冰原，没有生命，没有声音，没有温度，什么都没有，空白的恐惧。”说到这儿，佳玲的声音似乎都开始有一种飘浮的空旷感。志鹏其实一直盯着佳玲，这时，完全是下意识的，他