

写给所有渴望幸福婚姻的男人和女人

幸福婚姻 心理学

婚姻是一场修行

爱是接纳、回应和彼此的滋养



陈素娟——著

Marriage is a spiritual practice

好婚姻，就是一次又一次地爱上对方

知名心理专家 陈素娟 教你读懂婚姻读懂爱

一本揭秘婚姻真相、改善婚恋关系的两性情感圣经



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

幸福婚姻 心理学

陈素娟——著

*Marriage is a spiritual
practice*

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

幸福婚姻心理学 / 陈素娟著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5680-3456-2

I. ①幸… II. ①陈… III. ①婚姻-社会心理学-通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第302170号

幸福婚姻心理学

Xingfu Hunyin Xinlixue

陈素娟 著

策划编辑: 娄志敏

责任编辑: 沈 柳

责任校对: 祝 菲

封面设计: 三开三色
QQ: 2278149887

责任监印: 朱 玢

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉) 电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

印 刷: 武汉精一佳印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 250千字

版 次: 2018年6月第1版第2次印刷

定 价: 45.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



前言

有时候痛苦是一件好事。

说这句话肯定会遭到很多人批驳，他们会说：“你这是站着说话不腰疼，痛苦还是好事？”

有句话是：“痛则思变。”痛苦是上天派来提醒我们的信使：到了该改变的时候了。

恋爱婚姻更会让人痛。

从迈入感情的第一步开始，快乐就是以泪水为调料的。在爱与恨的夹击下，婚姻之路越发步履维艰。可是，所谓的危机，就是“危险+机会”，婚姻冲突和危机带给我们的不仅是痛，还有改变的契机。

所以，即将经历婚姻和已经在婚姻中受伤的人，都可以从这本书中找到自己的问题所在，并做出适当的调整。

痛苦，能够让我们更好地看清自己。

有很多来访者问我：“我能不能回到以前，找回过去的自己？”

我说：“我们回不到过去，但我们可以通过眼前的痛苦更好地看清自己，有更好的成长，做更好的自己。”

成年之后经历的事情只是一个小石子，它投入我们看似平静的心湖，引起巨大的波澜。然而这不是小石子的问题，是我们内心有很多没有被察觉的伤痛和情绪。所以，一件很小的事情会让我们情绪失控，我们的情绪很大一部分不是基于当下的事件，而是过去的情绪被引爆。

恋爱婚姻更是如此。

人有两次生命。一次是从妈妈的肚子里出来，我们与父母建立亲密关系，开始寻找自我、探索世界的人生旅程。一次是恋爱和婚姻，与所爱的人建立亲密关系。在这个关系里，会重复童年时期父母与我们的关系模式。也就是说恋爱和婚姻其实是在重复童年的模式，要么延续童年的美好，要么弥补童年的痛苦。

很多父母是不完美的，他们的一些不科学的教养方式给孩子造成伤害，或者留下遗憾，导致孩子缺少关爱和安全感。孩子无法改变自己的父母，长大后便在婚恋关系中不断找寻，在爱人身上不断索取。可是，对方不可能完全满足我们全部的心理需求，于是爆发了各种矛盾冲突。或者，我们找一个与父母类似的人，努力让他/她爱上自己，当他/她爱上自己之后，自己就变回一个小孩儿，去做童年想做却无法做到的事情，比如撒娇、任性、无理取闹，最终对方无法忍受，选择离开。于是，他/她在心里又一次验证了一个信念：看吧，我不值得被爱，我终会被抛弃的。

因此，婚恋中的痛苦，可以让我们更好地察觉自己，接纳自己的父母，有这样的童年，放下改造愿望，慢慢做一个成熟的大人。

外遇是婚姻痛苦的最大根源之一。无论是外遇者，还是第三者，其实都不会在这段感情中得到自己想要的幸福。外遇者经历了短暂的快乐之后，换来的

是夫妻的长期不信任和吵闹，直至耗尽最后一点感情，要么为了孩子勉强维系脆弱的婚姻，要么走向离婚登记处。

但是，不是所有的外遇结局都是悲惨的，如果我们能够从外遇的困境中走出来，重新审视自己、对方和婚姻，抹去婚姻的尘垢，发现配偶在自己心中的重要位置。那么，对我们来说，外遇就是一块试金石，让我们明白自己的真心和需求，更加珍惜眼前的拥有。

我们结婚的对象，不是一个人，他/她身后站着很多人，父母、亲人，甚至多少代的先祖。所以，每个人都带着家庭的痕迹，都有自己的生活习惯、价值观念、思维模式、行为方式。所以，我们嫁/娶了一个人，实际上我们是在与一个家庭、一个家族结婚，与他/她的习惯、价值观等结婚。我们了解并接纳了这个人的真实存在，才能真正地爱上他/她，通过磨合，找到最合适的方式与之相处。

但是别忘了，除了与他相处，他身后还有一群人，我们要搞好关系，最难搞的就是婆媳关系，这是中国几千年难解的谜题，这本书将为你解析婆媳关系的秘密，找到共赢的解决办法。

本书打开了一个全新的视角，深层次挖掘婚姻中问题的根源，提供合理应对的方法。只有看清了、了解了，才能防御和应对。告诉你：爱自己，才有能力去爱别人；修炼好自己，才能经营好自己的婚姻。

感恩痛苦，它提醒我们改变，督促我们成长。

情感邮箱：506453636@qq.com。

目 录

Contents

第 一 章

—— 恋爱期的未雨绸缪 —— 如何寻找婚姻中的另一半

1. 你是相信一见钟情的“感觉控”吗? _002
2. 远离极端的人, 他 / 她将是你的噩梦 _007
3. 网恋, 只是一种相遇方式 _013
4. 爱情输给了距离——异地恋的是是非非 _017
5. “剩女”该如何找到自己的幸福 _023
6. 我的恋人喜欢跟别人搞暧昧 _027

第 二 章

远离控制, 找到真爱

1. 你是否在被“假爱”蒙蔽? _032
2. 你知道什么是真爱吗? _038
3. 你的爱情是否“门当户对”? _048
4. 你与恋人是否性格相合? _053
5. 你是恐婚族吗? _059

第三章

外遇，谁之殇？

出轨者

1. 男女外遇的差异 _066
2. 什么样的男人易出轨 _068
3. 出轨是在重复父母的婚姻模式 _070
4. 外遇是为了“找妈” _072

受伤者

5. 全职太太的悲哀 _074
6. 受伤后的心理反应 _076
7. 执着于惩罚出轨者能够从中获益 _079
8. 给自己一个期限，让自己“定时哀伤” _081

如何进行婚姻重建

9. 时间治愈伤痛 _083
10. 受伤者采取的策略 _084
11. 出轨者应有的心态 _088

第四章

婚姻期的伤害处理

——如何应对婚姻中的明枪暗箭

1. 对家庭暴力说“不” _092
2. 你能察觉爱人的隐秘攻击吗？ _098
3. 别做容易被抛弃的“好人” _104
4. 伤自己最深的，是自己最亲的人 _110
5. 猜疑——婚姻的巨大杀手 _116
6. 家庭中的战争——吵架不是解决问题的唯一方式 _121
7. 打破中国家庭的轮回——破解婆媳关系难处的密码 _128
8. 我嫁 / 娶了没有责任感的老公 / 老婆 _134

第五章

婚姻期的心理分析
婚姻问题的深层探究

1. “七年之痒”的真相 _140
2. 你越界了夫妻之间要有“界限意识” _147
3. 婚姻中的依赖与反依赖 _152
4. 对方不是你的“理想父母” _157
5. 你的婚姻是否在重复原生家庭的模式? _162
6. 扼杀婚姻幸福的魔咒 _169
7. 放下相互攻击的“挡箭牌” _178
8. 婚姻中，别把自己弄丢了 _183
9. 妨碍婚姻幸福的认知思维 _189
10. 健康的婚恋关系是一种疗愈 _195

第六章

婚姻中的小冲突处理
如何化解婚姻中的矛盾冲突

1. 男女之间的差异 _200
2. 如何解决夫妻间的差异 _209
3. 小冲突引起大灾难——如何化解小冲突 _214
4. “负面”情绪只能被疏导，不能被压抑 _219
5. 卸下情绪伪装，真实表达情绪 _229
6. 寻找共赢的解决办法 _233

幸福婚姻
心理学

第七章

沟通消除壁垒

夫妻间良性沟通的奥秘

1. 男女沟通差异 _238
2. 清楚直接地表达心中的想法 _244
3. 不要超越彼此的界限 _250
4. 要注意说话的时机 _256
5. 用爱人的语言与他 / 她沟通 _260
6. 不要忽视非言语信息的重要性 _264
7. 女人怎么向男人表达情绪 _268
8. 学会倾听，促进有效沟通 _272

附录

婚恋心理咨询实录

- 案例 1. 不怕离婚，才可以掌握婚姻主动权
- 案例 2. 独立的女人才能赢得自己的尊严
- 案例 3. 真正伤害我们的，是我们的期待和想象
- 案例 4. 只是“为了孩子”的婚姻值得守护吗？
- 案例 5. 不要因为“他对我好”而选择一份感情
- 案例 6. 我的爱人总是喜欢回避问题
- 案例 7. 真正让我们痛苦的，是我们的不甘心
- 案例 8. 藕断丝连是最不值得的爱情

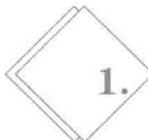
幸福婚姻
心理学

第一章

恋爱期的未雨绸缪

——如何寻找婚姻中的另一半





1. 你是相信一见钟情的“感觉控”吗？

茫茫人海，多少人与你擦肩而过？多少人与你有一面之缘？多少人与你同窗共事？多少人与你举杯同醉？可为何你还形单影只？原因很可能是：锲而不舍地寻找让自己有感觉的人。

（1）我一定要找到你

小杜是一个时尚有个性的女孩，最近几年，她几乎成了相亲专业户。同事、亲戚、朋友轮番给她介绍对象，下了班、周末、放假，小杜马不停蹄地奔波在各个相亲场所。她跟朋友自嘲说：“我呀，不是在相亲，就是在相亲的路上。”

其实小杜的本身条件很好，研究生毕业，长相清秀、打扮时尚、性格开朗，父母虽然是工薪阶层，但因为父亲是公司的中层领导，薪水不低，家庭条件也不错。按理说这样的条件找个对象不是太简单了吗？可是，27岁的小杜愣是一个都没看上。当然，也有极少数先于小杜说拜拜的。

小杜的妈妈想通过《非诚勿扰》替女儿找对象，被小杜一顿猛批。

父母着急，问她想找什么样的，她说：“我总得找个自己有感觉的吧？没感觉，怎么过日子？”这句话，成了小杜回答父母的标准答案。

小杜找我咨询的时候，我问她：“你一直要找的感觉有没有量化的标准？”她说：“感觉哪有标准啊！”

咨询了一段时间之后，小杜兴冲冲地给我打电话：“我找到了！我找到让我有感觉的人了！我真无法相信，我看到他的第一眼，就觉得是他了。他的外表，他的笑容……总之我觉得他能读懂我，能够走进我的心里。我们坐在一起，哪怕不说话，也能感觉到对方。他发来的每一条信息，打来的每一个电话都让我心潮澎湃……”

（2）我们在寻找熟悉的感觉

我问小杜：“你是否感觉对他有似曾相识的感觉？”

“对对对，你怎么知道？”小杜惊讶地说。

“你的潜意识告诉我的。”我说。

弗洛伊德发现，儿童的心理发展过程中普遍存在一种现象，即在三岁左右开始从与母亲的一体关系中分裂开来，把较大一部分情感投向与父亲的关系上。只不过男孩更爱母亲，而排斥和嫉恨父亲；女孩除了爱母亲外，还把爱转向父亲，甚至要与母亲竞争而独占父亲，对母亲的爱又加进了恨的成分。这就是所谓的“俄狄浦斯情结”恋母情结和“埃勒克特拉情结”恋父情结。

女孩接触的第一个异性是自己的父亲，男孩接触的的第一个异性是自己的母亲。这个记忆深深刻在潜意识里，长大后女孩喜欢像父亲一样能保护自己的男性，男孩喜欢像母亲一样对自己温柔体贴的女性。所以，这种“似曾相识”的熟悉感觉大多来自于自己的父亲和母亲。

我们的大脑还像是一个刻录机，在成长过程中，理想伴侣的形象会不断地完善。因为很多人给我们留下了很好的印象，让我们有过温暖或感动，或者感觉这个人很“特别”，让我们感觉非常愉悦，于是不知不觉中这个人身上很有

吸引力的特点就被我们的大脑记录下来，添补到理想伴侣身上。这些人可能是我们的兄长、老师、同学，或者明星等。

（3）特别有感觉反而不是好事

小杜沉浸在爱的感觉中，她觉得这个男人就是自己的真命天子，没有一处不合自己的心思。他那么帅气阳光，那么成熟稳重，那么体贴温柔，那么有耐心，他能欣赏自己的每一部分。关键他还很浪漫，每周给自己写一封情书，还会给自己制造很多惊喜。小杜贪婪地享受着爱情，这份感觉真是太完美了。

可是没过多久，她便哭着来找我。

原来，让小杜这么有感觉的男人在老家是有家庭的，而且他同时交往的不只小杜一个人。知道了真相后，小杜非常震惊，大闹一顿，把那个男人赶跑了。

小杜感觉自己被欺骗、被利用，几乎要崩溃。她伤心的不是失去他，而是自己最信赖、最期望、最有感觉的爱情幻灭了，这是最令她心痛的。

“他让我爱上他，而且他曾经那么爱我，没想到，他竟然是骗子！”小杜泣不成声。

我轻轻抚着她的肩膀，给她理解和安慰。等她慢慢平复下来之后，我说：“是我们把他虚化成完美恋人，我们感受到的爱，来自我们内心，与他无关。”

小杜抬起头，瞪大了眼睛：“与他无关？”

“是的，与他无关。他就是他，你遇见他，而他正好符合我们理想伴侣的形象，于是我们就产生了强烈的爱的感觉。他的一个眼神，我们都可以解读成爱，他的一个微笑，我们都会产生触电的感觉。其实，这些感觉来自于我们自己，是我们自己虚构了一个完美的恋人，我们一直在与这个完美恋人谈恋爱，

而不是他。我们感受到的，不是他的爱，因为他并没有按照我们想象的方式爱过我们，我们所有的感觉也是我们自己产生的。”

小杜若有所思地点点头。

特别有感觉未必是好事，因为它会蒙蔽我们的心，很容易与虚构的完美恋人谈恋爱。如果现实的他与我们的想象差距很大，我们就会有巨大的失落感，甚至会愤怒地诘问对方：为什么你跟原来不一样？

若我们从虚幻飘忽的半空落到地面，真实面对那个人时，如果能真正接受他/她，包容理解他/她，关心照顾他/她，找到共同的兴趣爱好，当初那份感觉会成为细水长流的爱情之河，日日滋润彼此的心。

（4）别让感觉控制你

很多时候我们被自己的感觉控制。因为过去有被伤害或被抛弃的经历，那些痛苦的感受盘踞在我们的潜意识里，成为心理情结，或者叫“受伤的小我”。它敏感地注视着外界的一切动静，当发现身边有一点点变化，比如男/女友一次电话没接，或者回家晚一点等一切它认为都有可能导致伤害的细节，都会让它联想出可能发生的最具危害性的经过和结果，甚至“生动”地描绘出对方如何与别人卿卿我我，“受伤的小我”害怕过去的经历再次重演，于是产生极大的焦虑和痛苦。

焦虑和痛苦导致他们要牢牢地抓住对方，死命地黏在对方身上，这样他/她才能安心一些。万一有一点失控，他们都有可能变得情绪暴躁，歇斯底里。

“感觉控”的人一般比较自卑，他们潜意识认为自己没有能力改变，没有资格拥有幸福快乐。每天活在过去的伤痛里，活在自我编织的对未来的焦虑恐惧中。感觉，就像一张密不透风的网，遮住了他们生命中的阳光，使他们看不到事实，看不到人生的积极变化。

他们一般采用“以偏概全”的思维方式来看待问题，比如女人被一个男人伤害，她就以为“天下没有一个好男人”；对方因为一次和朋友出去没打招呼，就以为他/她以后都会对自己撒谎。

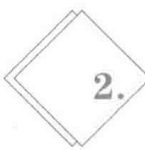
有一句话：女人是直觉动物。女人的直觉真的很准吗？

女人善于观察，能很快捕捉到她们感兴趣的东西，并且进行推理联想。比如，一个女孩子有几个异性朋友，她对其中一个很有好感，但是没有挑明。本来说好周末出去踏青，结果她心仪的男孩子说：“这周我的一个好久没见的同学要过来，我去不成了。”女孩儿心想：难不成去相亲了？等周一见到心仪的男孩儿，看到他新理了头发，更加证实了自己的感觉，于是对那个男孩儿越来越冷淡。

恋爱中，敏感的一方相信了自己感觉出来的东西，与对方沟通的时候明显带着指责和攻击。对方第一反应就是愤怒反击，本来只想澄清事实，结果变成了一场争吵。

其实，一个很简单的办法就能打破自己的感觉：问个明白，不带指责地澄清事实。

事实能击败一些猜想和揣度。当然前提是，我们要相信事实，不过分依赖自己的感觉。



2. 远离极端的人，他/她将是你的噩梦

（1）极端狂热的爱是在绑架感情

一个男生因网恋分手在微博上直播自杀过程。“95后”的小伙子在房间里烧炭、吃安眠药自杀，除了一些烧炭照片，还不断发布一些心情：下辈子再见吧，我真的要死了；我真的好爱你，对不起，我马上就要消失了；对不起，永别了。最后晒出的是一张恋爱对象的照片。

不知道这位小伙子是否真的在自杀，但是可以肯定的是，他在利用微博来博得关注和同情，或者想通过表达自己“死了都要爱”的狂热浪漫的爱情，给对方造成压力，赢回恋人的心。

在他这里，自杀成了一场哗众取宠的游戏，既满足了他被关注的需要，同时可以给对方施加压力。晒出恋爱对象的照片，这个举动，更是有一种“我不好过，你也别想好过”的心理。即便他自杀直播是假的，这个女孩子也会受到深深伤害。要么回到他身边，要么颜面大伤，轻易不敢出头露面。

很多人都渴望拥有浪漫爱情，希望自己是生死之恋的主角。但是，极端行为的实施者，明显是通过极端行为来绑架感情，逼迫对方服从他们的意志。

有这样举动的人情绪是极不稳定的，他们的自控力差，思维上容易走极