



你的婚姻 必须 自带锋芒

潘幸知
著



女人要“狠”，地位才稳，追求情感独立，更要精神自由
看穿男人，认清自己，拆解婚姻假象，修复情感伤痕



中国知名情感大咖 潘幸知
和300万小伙伴一起为你的婚姻疗愈解毒

江苏 (410) 图书出版单位

潘幸知
著

你的婚姻

必须自带锋芒

常州大学图书馆
藏书章


江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

你的婚姻, 必须自带锋芒/ 潘幸知著. —南京: 江苏凤凰
文艺出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5594-0702-3

I. ①你… II. ①潘… III. ①女性—婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第034530号

书 名 你的婚姻, 必须自带锋芒
作 者 潘幸知
出版 统 筹 黄小初 侯 开
选题 策 划 杨 颖 张 立
责任编辑 姚 丽
装帧 设 计 仙境设计
责任 监 制 刘 巍 江伟明
出版 发 行 江苏凤凰文艺出版社
出版社 地 址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社 网 址 <http://www.jswenyi.com>
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 150千字
印 张 9
版 次 2018年4月第1版, 2018年4月第1次印刷
标准 书 号 ISBN 978-7-5594-0702-3
定 价 39.80元

影视版权抢订热线 13911704013

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序言一

女人，如何掌控婚姻主动权

文 / 潘幸知

熟悉幸知的朋友都知道，幸知在线是一个女性心理成长平台，关注女性婚姻情感，倡导并助力女性情感自立。在当下这个环境里，我尤其想跟女神们聊一聊。

其实，很多想说的话，都在每一个平常的日子里，通过每一篇精挑细选的文章传递着。你在后台的留言，在文末的评论，以及发来的邮件，我每天也都能看到。或许未能做到一一回复，但我都知道，并且记在心底，也一直尽量在合适的时候给出回应，不论是通过自媒体平台，还是通过幸知学院开设的课程，抑或是通过我的书。

从《婚姻的十万个为什么》《亲爱的，这世界上本没有对的人》到《30岁后，你值得拥有这样的人生》，是我在30岁后三年，

与幸知在线的所有女性朋友们一起成长的轨迹。里面没有让你倍感快乐的鸡汤，没有动人心弦的故事，只有在生活中“血雨腥风”的每日例常。

在这个时代，我们女人虽不外出打仗，可每一天，很多家庭都会发生那些男人眼里兴许不值一提的“小事”，却如一场场战役，需要我们冲锋陷阵，耗费心血。

因为，我们是一只脚踏在传统、一只脚迈入当代的女性。因为，我们是社会角色定义下的妻子、母亲、职场白骨精，或是即将成为这样的角色。

鸡汤文常常告诉我们，要做自己。可是什么才是真正的自己？我们从出生开始，基因决定了自己。我们从进入这份工作开始，就被各种各样的社会角色框定，就像多面棱角镜，每一片反光，仿佛都决定了“自己”的样子。

如果我们想突破一个角色，则需要巨大的勇气，因为身边常常没有足够的榜样。我们不知道，一脚迈出去，到底是无尽涯的黑暗边缘，还是真的有一片盛开的桃花，就在你的脚下方。

我们想要突破社会角色，无奈框定太久，似乎没有明晰的参照物可以成为我们黑暗中的自然光。这就是你我的困境。

在这个时代，做女性，比男性要难。男性可能会觉得忿忿不平，难道我们男人没有足够的压力吗？房子，车子，票子，三重大山。是的，但是这个压力从来存在，这样的角色框定，与生俱来。可是我们女人想要的，却是过去的时代从不曾赋予的。

第一，自由。自在做自己。哪怕我们还不知道“自己”到底应该是怎么样的，但是我们有模模糊糊的理想。

第二，平等。在职场被平等对待，在家庭被平等对待，不再成为男尊女卑的附庸。

第三，博爱。我所热爱的不仅仅是家庭，也不应该只有家庭，而是一个更加广阔的世界。

在自由、平等和博爱的前提下，我们再来同步实现我们的幸福。成年之后，幸福是我们自己造就的，不单一靠父母给予，不单一靠丈夫给予，不单一靠孩子给予。这是我想跟你们说的，但是实现起来，会特别特别的艰难。因为我们很容易陷入过往模式（家庭传承）的循环，因为总有那些看似幸福的捷径（陷阱），让一部分人抵达了快乐的彼岸。她们中有的人通过捷径抵达幸运，有的人不幸，幸运的女人会被当成美好的参照物放大一百倍，不幸的女人会哀叹，只是自己命运不济。

幸福不是“傍”来的，不是机缘巧合，而是用自己的双手松土、栽培、养育、开花、结果，即使这样，还会有天灾。但是自己养有的幸福，来得踏实，而且拥有终身自由权。

那么，到底什么才是幸福？什么才是自己栽培的拥有自由进退权的幸福？人生已过半，还可以从头再来追求自由、平等、博爱的幸福吗？

如果我们不改变我们的思维模式，如果我们因为年岁变迁而放弃，那么我们的下一代，还会陷入同样的困境，代代循环。

所幸，我所看到的“女力”觉醒，已逐步在华人女性中萌芽并茂盛生长。这也是幸知在线情感咨询师坚持的理念——帮助所有女性，实现真正的幸福。

首先，我们需要和谐的两性关系，以及和谐的关系错综图层。想必你我都知道需要和谐的两性关系，但是实现起来却不是一件容易的事。

为什么？女人比男人更注重“爱”的滋养，这本是一件好事，然而，当我们过分看重爱的滋养并把它变成头等大事的时候，甚至我们不顾一切牺牲掉所有去滋养它来求得幸福的时候，我们不由自主地把

自己推入了爱的高危人群。也就是说，我们害怕失去这份爱：男女之爱，家庭之爱。

我们常常说，女人的世界是男人（家庭），男人的世界却是整个世界。社会价值观下衡量女性成功的标准，不是董明珠这样的事业成功女性。大家对董明珠是敬佩，是仰视，但是从内心深处，很多人都希望成为一个享有家庭幸福、夫妻琴瑟和鸣的女子。而衡量男性成功的标志是什么呢？是多金，是钻石王老五，是多子多福。而这并非是不可改变的。

两性关系、家庭幸福很重要，但是我们还需要多条腿走路，像八爪鱼一样，打造关系错综圈层，从而让自己的世界游刃有余。而我所看到的现象是，无论同事群，同学群，最后逐步都成为家庭关系讨论群。我们是否可以时常提醒自己这一点？我们的社交网络是否可以基于共同学习，是否可以跨越地域关系？就像幸知打造的书香女神闺蜜群，大家来自世界各地，共同参与阅读同一本书，并分享自己的学习心得，因为人生阅历的不同，视界也会更加开阔。

当家庭不是我们全部力量的来源时，我们反而会让家庭关系更加舒展，并且极富张力。

其次，我们需要对等的两性关系。我们可以彼此取悦，但不用刻意讨好。我们彼此尊重各自的自由空间。两性之爱就像流沙，握得越紧，流失越快。

夫妻关系就像两个相交圆。一个圆很大，另一个圆若是很小，却拼尽全力想要改变自己的形状去兜住大圆，最终只会让大圆感觉到桎梏。而很小的圆，若是吸收外界的养分，不断成长为大圆，彼此天然相交，两性关系才会水乳交融。

这其实就是自信，在一起能彼此携手，即使离开，也许带了点棱角和小刺，却也可以逐步打磨成完整的可以随意跑得很快的圆。我不

会不信任他，不会挑衅他，不会怀疑他，更不会跟踪他，刺伤他。因为，所有的人性都经不起过硬的试探和考验。最终约束人性的是责任，而责任建立在两情相悦的轻松关系以及基于利益最高形式的结盟上，却并非道德绑架。

相对的自由，适度的爱情回温，在亲密关系过了蜜月期之后尤其重要。

再次，我们需要不断丰富自己的世界观。我是世俗框定下的“我”，也不是世俗框定下的“我”。我们的世界观，来自周边环境的熏陶。“我”，常常需要被定义为一个体态优雅、有女人味、有稳定事业、有不错的丈夫和健康的小孩，至少不为生计奔波的我。与此同时，我也可以被定义为，一个无论在何种状态下都有清晰追求而无需向他人解释、不为常人定义的常态而活着的我。我可以不刻意讨人欢喜，我的状态决定了我进入新的圈层。别觉得很难，当人类开始从地域迁徙转入互联网迁徙时，打破圈层，突破思维疆界，比以往容易太多。

放心，世界那么大，你很难孤掌难鸣。

向所有女神们致以问候。你只需过得饱满，定能感受到岁月给予的美好馈赠。

序言二

平衡感：女性的家庭和事业如何平衡

文 / 潘幸知

第一，很少有男人提家庭事业如何平衡的问题，因为男女对于成功的定义大不同。

作为幸知在线女性心理成长平台CEO，我的公司高管都是女性，我的公司同事多是女性，我的客户90%是女性，我还加入了一些女性创业社群。所以，在运作公司的过程中，我会去研究性别与公司存活率的关系，也会去探索女性与事业、家庭的关系。

我们常常讲，男人通过征服世界来征服女人，女人通过征服男人征服世界。所以，很多时候，女人的格局是男人，男人的格局是世界。

幸知会员曼沙说，在传统的观念中，男人通过征服世界来征服女人，男性更看重地位、权势，更愿意争夺资源，女人则是男人附加的

战利品。而女人呢，都是被教育要想尽一切办法去征服男人，比如征服男人的胃呀，魅惑男人呀，通过征服男人，获得男人的资源，从而拥有世界。

因此我们可以看到，女性和男性对于成功的定义是不同的。大部分女性眼里的成功，来自陪伴幸福感，是向内的，大部分男性遵从的是事业幸福感，是向外的。所以家庭幸福对很多女性来说几乎是生命全部的意义。

女性的思维定势认为：

事业好了，家庭不幸福了，孩子教育不行了，我事业好有何用？不过是“可怜的”女强人而已。

难道事业好的最终目标不是为了家庭幸福吗？如果家庭都不幸福，扑在事业上有何用？

男性的思维定势却是相反的：

陪伴重要吗？很重要，但是什么时候都可以。我先努力扑在事业上，赚到金钱，出人头地，然后才有资格让家人分享快乐。

有了事业，哪怕没有家庭，也是众人羡慕的钻石王老五，一堆女人上来愿意给我生孩子。

第二，对女性来说，家庭事业兼顾有折中方案吗？选择向内延伸，还是向上生长？

当女性在事业上遇到问题时，她会选择让自己最舒服最安全的方式向内延伸。

时间对于每个人而言是均等的，当她花费时间在事业上时，必然会减少家庭的陪伴。虽然我们说自信的妈妈高质量的陪伴对孩子而言非常重要，但那只针对处于事业高峰期的女性。当事业走向低谷，就像身体循环突然不畅，女性会仓皇地发现什么都不好了。

这时候，她最希望的方式是慢慢地蜷缩回家庭里。因为在事业上向上延伸，高处不胜寒，她需要跟恐惧和不安全感呆在一起。而且背后总有一双手拉着她：“女人不用在事业上那么要强。你回来做我的贤内助。回到家里，照顾好孩子，慢慢来。”“人生中最重要不就是家庭吗？事业可以小而美，能做多大是多大，舒服就好。”

金钱在很大程度上是事业价值感的体现。所以，女性潜在的声音会是：“为了金钱牺牲家庭，那是罪恶的。我必须说服自己，不要陷入罪恶的深渊。”除非她参与的是公益事业，她会觉得心里好受一些。

也有很多女性在冲突中找到了折中的方案，我们会发现女性创业最热门的品类是“家庭的延伸”，比如瑜伽馆、民宿，还有儿童教育、首饰设计等等，都和家庭教育以及自身的美丽有关。

第三，女性更渴望陪伴关系的回报，这是优势，也是我们必须要学会突破的瓶颈。

幸知公司前后有两任女高管离去，都是因为家庭——一个是由于异地的丈夫给她带来极大的不安全感，她选择了回家；另外一个是因为孩子教育的问题，她选择了回家。

这两任女高管的离去，给我带来很大的影响。她们并不是因为其他公司有更高的职位而离开，我一方面感觉到欣慰，另一方面感觉到不安。我尊重每个人的选择，但我还是忍不住思索女性与金钱、事业成就的关系。

当时我觉得，真正的事业合伙人不应该在自己或者公司的低谷期离开公司，我会尽力想办法帮助她们去获得成长。另一方面，我在心里想，也许她们在公司没有得到超出期待的回报。家庭和事业难以平衡的状况下，选择回到家庭，是我在决定使用女性高管的过程中，必须要尊重的事实。

很久之后我才想明白，她们要的回，不只是金钱的回，或者是个人的成长，最重要的意义是关系的回。

在公司创业初始，创始人的魅力吸引了事业合伙人，金钱是重要的，个人成长是重要的，但对大部分女性合伙人来说，关系才是最重要的指标。当公司进入成长期，公司高管和创始人的关系，可能会因为新人的进入，发生微妙的变化。

作为公司创始人，我可以适度看重关系，但高管在公司，最重要的应该看重个人成长和职业发展，以及与公司的成长是否保持一致，或者引领公司成长。我后来度过了公司的生存危机，也开始反思女性在个人发展中如何与金钱、事业产生了阻隔。

在我创业背后，有我家人和爱人的鼎力支持。我爱人本身也是一个创业者，他会理解我的创业感受，然后默默支持我，既不会给我压力，也不会帮我去找退路。他会告诉我，那是公司发展阶段的必然过程，而不会跟我说，太累了，不用做了，公司倒闭了也没关系，你回家就好。

当我们女性说为了孩子、为了家庭而产生与金钱、事业上的阻隔时，会觉得自己做了很大的牺牲。这样的牺牲，虽然说是自己的选择，但是女性会更渴望家庭的“陪伴关系回”，比如丈夫的温存，孩子的陪伴。然而不幸的是，很多丈夫不能完全做到。因为男人们觉得，只要有事业有金钱，关系是可以随时建设的。因此，女性在不得已的情况下，把爱完全倾注于孩子，因为对孩子的爱更能够得到陪伴的回。

所以，当女性遇到婚姻问题时，她们才觉得无路可退。金钱和事业的关系如果被阻隔了，家庭关系又被阻隔了，退无可退，有三条路可以走：

第一，局限在家庭关系里，我要努力回到最初最好的样子。

第二，离婚，放弃家庭，非常不甘又把它当成重生的希望。

第三，触底反弹，把使得自己痛苦的关系放下来，试图把金钱和

事业的关系变成重要的关系，同时反思家庭问题的来源。也许，反而因此收获了陪伴关系的回报。

男人需要懂得，成功从来不会存在于重压之下，金钱只会在滋养中获得。男人必须学会适度满足女人对陪伴关系的期待，让自己的感性更充沛一些，才能更好地获得金钱和成功。

女人需要懂得，我们可以适度学会向外生长，向上生长，向男人学习。我们需要陪伴，也需要适应孤独地向上生长，不退缩，挑战焦虑，提升理性思维，改变能量的流动模式，才能拥有真正的安全感以及更多的选择权。

第四，一个人的性格以及冒险力，决定了看待“平衡”的方式和态度。

这个世界上，没有绝对的平衡。

我们越是想要平衡，就越会在寻求平衡中被动失衡。我们需要把控平衡的能力，知道哪个阶段可以短暂失衡，哪个阶段可以完成平衡。突破一个阶段之后，会继续高段位的短暂失衡，再完成平衡。阶段平衡在未来，短暂失衡是现状，也只有可预估和掌控的失衡，才让我们进步。

你想成为一个什么样的人，是不走寻常路的极少数人，还是绝大多数人，或者是绝大多数人中的部分人？

一个人的性格以及冒险力，决定了看待“平衡”的方式和态度。这是一个人生机会成本和风险收益的问题。

序言三

生而为女人

文 / 幸知在线 周旋

我一定要写一篇文章，献给和我一样曾经在婚姻中迷惘的女性，献给那些有过野心，却被迫收起翅膀、压抑欲望的女性。

当然，在这个时代背景下，我们都未必能够勇敢地说出“野心”这个词。甚至野心就生长在身体里，我们没有去读懂它，去展示它。

在幸知在线三年，我见证了太多女性的婚姻——在人生抉择中，从痛苦迷惘，到接纳内省，再到蜕变的全过程。女性要实现自我有多么不易，这不仅有来自外界的评判和牵绊，还包括内在对固化观念的自我认同和催化。

因此，我希望我的蜕变历程，可以给大家一些启示和借鉴。

11月末，最萧瑟的季节里，我从温暖的深圳来到北京，准备出一次有史以来时间最长的差。

这个决定对我而言十分重大，不仅仅因为时间长，还因为女性的身份。我和幸知曾经就我的工作地点问题进行过长久深入的讨论，最后得出的结论是：如果我是一个男人，我完全可以把北京当成我的第二个家，定期回深圳即可，但是我是女人，则不行。

在幸知在线这样一个高度追求女性自立的公司里，要得出这样的结论，并向现实低头，着实不容易。然而这些又似乎都是出于现实的考量。

我是一位妻子，也是一位母亲。这个社会对于妻子和母亲的最起码要求，就是你得在家，并履行为人妻、为人母的责任。

我曾经跟我的父母讨论过这个问题，父母的回答是：如果你选择长期离家，可能你们这个家就散了。言下之意，你不想散了这个家，你就乖乖待在家。

在这个世界上，有多少男人为了自己的梦想和事业打拼，留给家庭的只是背影，父母、妻子、孩子虽有怨言，但想到他为了这个家，还是选择容忍和支持。但是一旦角色调转，大家的反应竟如此不同。

如果我是男人就好了，这句话是多少女人在无奈时曾发出的感慨！

如果我是男人，好多我想说却未曾说出口的话，可能就可以脱口而出；

如果我是男人，在家庭和事业的抉择上，我可能就有更多的发言权；

如果我是男人，在面对感情纠葛时，我可能亦会更加勇敢。

这个社会对男女角色的认定，是如此深刻地影响我们的选择。

第一个影响，来自我们的传统认知痕迹，这种对传统观念的深刻内化存在于我们身边的每一个角落。在这个传统认知里，女人就是应该背负陪伴照顾的职责，男性就该背负养家糊口的重任。其实，有多少女性想要放飞翅膀，有多少男性也是愿意照顾家庭的，但是现实不会容忍。有野心的“女强人”会被孤立，只顾家的男人会被称为“吃软饭”。这是对性别最大的不公。

对女性来说，照顾家庭很累，但这仍是我们的舒适区，因为只有停留在这个舒适区，我们才能保证不会和其他人不同，也就不需要面对外界异样的眼光和评价。

也许，你曾经想往前飞，但是你的家人和朋友却在拼命往回拽你，把你拽回来。

比如你换工作，他们会恐惧，工作干得好好的，为什么要换呢，万一换的不如现在的怎么办？

比如你换男朋友，他们亦会恐惧，已经很不错了，你还想找个什么样的，万一过了这个村没有这个店了呢？万一对方很在意你的处女身呢？

因为这种对未知的恐惧，他们会始终拉拽你待在原地。

第二个影响，来自我们已经主动接受社会评价，并以此作为我们印象管理的标准。这种社会评价，就是我们对性别角色偏见的固化认同。传统观念是要我们做小女人，我们就做小女人，并以为做小女人才是对的。就像很多女人不敢追求成功，因为追求成功常常意味着对家庭的背叛。因为成功背后必定意味着在事业上付出更多的时间，花费更多的精力，从而减少对家庭事务和角色的承担。

所以，对很多女性而言，即使成功了，也会在人前假装一切都是男人的功劳，不敢居功自傲。

我的母亲，在相当长的一段时间里，照顾体弱的父亲，抚养孩子

们长大，但是在家庭事务中，她从来都是看我父亲的脸色行事，不敢触碰雷区。

有多少女性，在这个过程中，收起自己的锋芒，掩藏自己的野心，把机会拱手让人。

我在求学的过程中曾经遇到过几个非常不错的女性同学，长得好，成绩好，项目做得好，又是学生干部，自信而又勇敢。那时候的我看她们，充满了崇拜，并且认为她们进入工作中，一定平步青云、前途无量。

然而十几年过去后，我只看见她们一个个忙着晒老公、晒娃、晒早餐中餐晚餐，眉目间却渐渐失去了往日的神采，变成了另外一种慵懒的美。多少次我话到嘴边咽了下去。

我想问：你们当初拥有野心时，那别样的神采和光芒去哪了呢？

当然，这种美也没什么不好，并不是每个女人都有江湖打拼的勇气。也许在朋友圈营造让他人的艳羡的生活气氛，是她们的野心。我只是觉得可惜，如果她们的才华和能量放在工作上，是不是也可以成就另一番江湖？

除此之外，也总有一些女人，她们不甘心于现在的人设和生活，她们渴望激流勇进，她们渴望站到风口浪尖，凭自己的力量在人群中找到自己的位置。但是在这过程中，由于不被家人所接纳，而失去了爱情和家庭。

曾经有一位老师，在幸知在线的社群里分享了自己离婚的心路历程，正是因为丈夫对自己工作的不认可、不支持，使得两人最终分道扬镳。

还有更多的女人，为了照顾社会对自己的角色设定，选择收起翅膀，隐藏起自己的野心，而我曾是这种女人。

野心这个东西，是可以培养的。只要有能力，对生活有要求，对