

中国第一部80后情感心理白皮书



爱情心灵安全岛

四四 意达  著



中南出版传媒集团
湖南人民出版社

爱情心灵安全岛

四四 意达



图书在版编目 (CIP) 数据

爱情心灵安全岛 / 四四, 意达著. — 长沙 : 湖南人民出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5438-6735-2

I. ①爱… II. ①四… ②意… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第151208号

出版发行 : 中南出版传媒集团 · 湖南人民出版社
(地址 : 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者 : 全国新华书店

印 刷 者 : 北京中科印刷有限公司

开 本 : 880 × 1230 1/32

字 数 : 200000

印 张 : 9.25

出版时间 : 2010年9月第1版

印 次 : 2010年9月第1次印刷

出 版 人 : 李建国

责任编辑 : 胡如虹

特约编辑 : 刘洁丽

插 画 : 伦 倩

封面设计 : 门乃婷装帧设计

ISBN 978-7-5438-6735-2

定 价 : 26.80元

联系电话 : 010-64426679

邮购热线 : 010-64424575

传 真 : 010-64427328

公司网址 : www.yongsibook.net

投稿邮箱 : tougao_qc@yongsibook.net

“心灵安全岛”的心旅伴们



四四



意达



彼得潘



灵子



五五



新月



哲哲



晶晶



维尼



太阳



阿圭



守望



个个



熊猫



小鱼



冰凌



加菲



干干



妮妮



幸福



小麦



五月



沐雨



巧克力



岩溪



或儿



边宸



阿蓝



艾考



Rita



Zoe



木唐



夏落



Bre



纳仁菜菜



尼摩



.....

心灵安全岛致所有心旅人的一封信

心灵安全岛全体心旅伴

自心灵安全岛成立以来，近两年的时间，我们陪伴了五千多名心旅人，和他们一起，走过心灵渡口，寻找安全岛。

或许这其中就有一个小小的你，曾和我们一起漂游海上，唱起岛歌。

每一个人的心灵故事，无论多么微小，都值得被爱护。这就是我们一直的信仰。很感激你可以理解它，相信它，并愿意向我们讲出你的故事。

在学习心理学的伊始，老师就告诉我们：“目前我们国家的心理行业还很落后，这并不是因为我们的心理学落后，而是普及的工作没有人去做……”这句话我们一直记在心头，于是便有了心灵安全岛。

助人自助，同辈温暖，我们始终相信，普及要从同龄人开始，做最真切的工作。

我们都知道，学了心理学不等于会心理咨询，很多心理学家，很会研究人类心理，却不能帮助另外一个个体。因为咨询需要大量一字一句的实际工作，一个人无法完成它。

所以，我们很感谢你们，作为我们的心旅人，和我们共同完成了心灵的互通。让我们愈发相信自己的力量，愈发坚定自己的

信仰，也愈发知道如何去为同龄的你们做最实际的工作。

当我们看到你们说，看了心灵安全岛的博客，我也想学心理学了……我们深感欣慰，因为我们的小小努力，能够让大家认识到心理学对一个人生活的帮助，并接纳和向往心理学，这真像星星之火的传递，是不是？

当我们看到你们说，在读了心旅伴的回信后，感觉好多了，有个人倾听真好……我们觉得很开心，这不仅仅是自己的工作得到肯定，更多的是同感，是来自同龄人的认可。

你们的点击、留言、评论、邮件……都让我们感到自己的行为是有意义的。也深感同龄人是彼此需要的，我们可以陪伴自己人，可以一同经历相似的人生，一起烦恼目前的境遇，也可以一起期待更好的未来，没有比这更甜蜜，更有归属感和幸福感的了。

我们在认真做这件事，在认真建立属于我们自己的安全国度。

所以就有了“心灵安全岛”的系列书，每一个字都记录下我们交心的旅程。

给我们80后，给我们自己人，给每个人渴望心灵成长的你……
相信我们的认真，你们也能感受得到。

无论心灵安全岛会存在多久，我们都会一直记得这心口的温暖，和来自你们的每声“你好”、“谢谢”、“还在吗”……

谢谢你们！

真的谢谢！

谨以此书献给每一位踏上“心灵安全岛”的心旅人。

爱你们！



胖兔子粥粥胡乱说

80后最喜欢的漫画达人 胖兔子粥粥

我确实相信，人是无法独自生活在世界上的。

原始人光光为了获取食物就能活活把自己累死，更别提开车看电影玩儿手机了。还有就是得病。现代人好歹解决了大多数的物质问题（贪得无厌的除外哈），可是一旦得了病则能凑合就凑合，小病拖成大病，大病拖到 over。

生理上的病还好点儿，眼肿了你看不见、腿折了你没法使啊，还得乖乖地去看医生；遇到心理问题，讳疾忌医、视而不见、掩耳盗铃，都是首选应对方法，结果能好得了么？（就像我老人家，就是个严重的拖延症患者。）

一位伟大的哲人曾经说过：“缺乏常识，就好比在人生的道路上裸奔。”对待爱情则更是如此。在这本书里，你会看到林林总总光怪陆离的奇特爱情事件，仿佛光屁股打老虎——既不要命，又不要脸。（如果你也在其中，呃，当我没说，哈哈）但作者四四和意达可不是为了帮你猎奇，拿起这本书，就能给自己穿上一件衣裳。

让爱情更可爱

《媳妇的美好时代》饰“潘美丽” 张佳宁

我遇到“心灵安全岛”，是在网上搜索心理学类文章时看到的。进入博客的瞬间，我就被深深吸引了，感觉很温暖，很80后。深度阅读之后，我觉得这里讨论的问题，都是我们这些同龄人正经历的；特别是关于爱情的话题，关于成长的话题，让我有很多感悟。也让我在工作之余，有时间静静地思考，和内在的自我在一起。

大家在剧中看到的我，似乎是傻傻的东北小媳妇，当然这是角色的性格，其实我本人是很喜欢研究心理学的，尤其是爱情心理学。因为这对我塑造角色很有帮助，演绎角色不仅仅要表现出她的行为习惯，更要表现出她的内心世界。

就拿“潘美丽”来说，如果试着用心理学来解读，她并不像很多网友评论的“有点傻”，而是一种“大智若愚”。这份接纳让她表现出对爱情的韧性，她懂得在爱情里钝感一些，宽容一些，多付出一些。所以无论是作为女友、还是作为媳妇，她都很可爱——也因为这份对别人的悦纳变得“可以被人爱”。

很高兴，我的这些想法和这本书对爱情的诠释很相似——爱情不是任性和执著就能获得的，还需要心理上的接纳和行动上的容忍。

多学点心理学的确可以帮助我们更好地去爱，更好的去生活。如果你遇到了困扰，请到这里来寻找一些“安全感”吧！这本书会告诉你什么是适用于80后的爱情心理学。

希望大家支持心灵安全岛，同时也希望大家多多支持我的新戏哦！

请用心灵匹配爱情

百合网副总裁 慕岩

爱情的关键是心灵匹配，如果不学习爱情心理学，很难让爱情持久——这是百合网从事婚恋择偶事业以来，一直坚持的理念。天生的情人有 16 种，无论是哲学家型、公务员型还是表演者型，都有与它心灵最为匹配的恋人。所以当这样一本书出版，讲述 80 后心理人陪伴同龄人，用心理学帮助爱情，教大家“选择对的人”，实在是一件有意义的事。

这本书让人感觉温暖安全，不仅因为它的写作方式是“娓娓道来”，更在于它呈现了 80 后在婚恋中会遇到的各种各样的“伤”——无爱的伤，弃婴情结的伤……然后用心理学的方法巧妙地解释了这些“伤”的本源，并由此找出助人自愈的方法，激发受伤者的“爱的能力”。

百合网婚恋研究院也曾对“爱的能力”作了一系列的研究，一般来说有 10 种办法可以重新改写受伤者的人生故事如：再造过去、打破羞愧的桎梏、释放痛苦、停止后悔、跳出悲伤、学会接受、培养感谢的心情、改掉责备的习惯、找到内心的平静、创造让人满足的未来。这些方法在这本书中都可以读到。

还有一处令人眼前一亮的地方，就是“心理关键词”，这给每位读者创造了一个自学的机会。

很喜欢把人生经历比喻成一场旅程，从“心灵导语”到“漂流心语”再到“心旅导游”，顺流而下，爱情与人生逐渐清晰。希望 80 后都能读读这本书，这是爱情的一趟婚前心理辅导之旅。

有可爱的心，自有可爱的人

四四 于心岛

每个人从出生，就在寻找安全感，无论他是谁，是乞丐还是王子，都是如此。一生与我们相伴最久的，总是寂寞，为了对抗寂寞带来的不安，我们发明了爱，用爱找回心灵的安全感。

我相信，任何一个人的心上都有一个地方，寄放爱，充满心灵安全感。

那里，就是我们的爱情心灵安全岛。区别是，穷尽此生，你是否能找到它。

二十多岁的年纪，要寻找爱，学会和另一个陌生人建立亲密关系，这不仅需要冲动，更需要心理学。

因为爱是需要学习的，一个人只有懂得了自己，才能懂得别人，才能懂得如何去爱。

我们需要一本书，属于 80 后，属于每个走过 20 多岁的“成人”，教会我们如何去爱。

我们的“心灵安全岛”，是一群 80 后的心理工作者为同龄人创造的心理“避风港”，我们陪伴同龄人……陪伴他们的痛、他们的惊、他们的苦、他们的慌张、他们的失意、他们的自负、他们的孤单、他们的患得患失、他们的因爱生恨、他们的出离愤怒……正是因为我们同龄，所以我们一直在这些心理迷途中探寻着，我们与我们的来访者，是共同成长的。

所以，我们懂得，他们的需要，尤其是对于爱的那些需要。

在我们陪伴的五千多个个案中，爱情，是被“寻找”最多的心灵之物，我们在爱这件事上，最容易丧失安全感。

其实不会爱是正常的，毕竟没有一堂课是专门针对爱情的。但认为爱不用学习，却是一种误区，我们希望这本书是一堂关于爱的心理课，可以帮助人们走出爱情的心理误区。

帮助困惑其中的找寻爱的孩子，发现自己爱情的需要，解开爱情的问题，找到爱情的方向。

请不要低估这本书的作用，有的时候，爱的方法就是一层窗户纸，你可能多少年来一直在用错的方式传达爱。你自己爱得辛苦，却并不知道问题在哪里。但随手翻到这本书的一段文字，就可能就让你豁然开朗。

也请不要神化这本书的效果，心灵的文字和心理咨询一样，只是陪伴和启发，不能代替你自己的力量改变命运。

我很喜欢这个寓言：一个乞丐坐在一只旧箱子上乞讨，来了一个路人甲，他并没有给乞丐钱，却指着箱子跟他说：“你有没有打开过这个箱子，或许它里面有好东西……”乞丐想想也对，就打开了箱子，发现里面金光闪闪，全是黄金……

我们的作用就像这位路人甲，闪闪发光的心灵解药就在你身上，我们只是提醒你，找找看！

所以这本书并不是爱情速读制胜宝典，它只是一本帮助你学习爱情的心理书，陪伴你找到爱情的心灵安全岛。

人因爱而伟大，更因会爱而可爱。

我一直坚信：“你有可爱的心，自有可爱的人”。

如果你为爱而伤，希望我们的书，能陪在你的爱情旁边，渡你找到心灵安全岛。

让成长流动起来

意达 于心岛

一个人

2005年，我在腾讯教育频道开了一个专栏，名为“意达日记”，专门解读青春期性生理和心理，每天都有很多陌生网友点击，并在信箱留下长书，每封信里都有一个亟待解决的难题，失恋、单恋、伤害、孤独……我把自己曾走过的弯路掰正了，总结经验教训告诉正在困惑中的他们。

“如果你对A好，那么B就会对你好。”善意是会流动的，付出总会得到回报，虽然未必是原地兑现。

两个脑袋

2007年，我认识了四四，国家二级心理咨询师、精神分析课程培训师……她有一个解梦的博客，上面记满了来访者的梦以及代表的意义。

我俩经常聚在一起聊些心理话题。因为年龄相仿，容易体会对方的心情，出谋划策起来具有针对性，也容易接纳对方的建议。

2008年5月，在一次聊天中，感叹完“80后心理工作者缺乏舞台”之后，我俩异口同声：“干脆，我们自己弄一个吧。”

那一年，博客正火，我们就把“心灵安全岛”安在了腾讯博客上。把周围渴望接触案例的80后心理工作者聚集起来，提供公益的信件心理咨询服务。

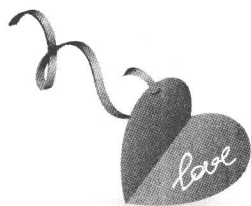
五十颗心

那是一拍脑袋就做起来的事情，却已经坚持了两年多。如今有 50 多个心旅伴驻扎在心岛上，陪伴来来往往的心旅人。他们都是心理学行业的小小学徒，不走“权威”路线，因为没有年龄压身，所以更能感同身受地走“同辈教育”的路。

三千万回应

心岛博客的访问量已经突破三千万，经过每天的累积，心岛有了一次沉淀输出的机会——《爱情心灵安全岛》。

这是心岛第一本书，每一个案例都是由心岛上 80 后心旅人的真实故事改编，80 后正处于情感问题高峰期的年龄阶段，所以从情感入手，把我们的陪伴展示给更多的人。



Contents
目
录

序 言

心灵安全岛全体心旅伴序 / 001

80 后最喜欢的漫画达人 胖兔子粥粥序 / 003

《媳妇的美好时代》饰“潘美丽” 张佳宁序 / 004

百合网副总裁 慕岩序 / 005

四四 自序 / 006

意达 自序 / 008

第一章 请爱对的人 001

每个人都有一场暗恋 / 002

找准自己的恋爱需求 / 007

谁是你的另一半 / 011

你的爱情模板 / 015

错把吸引力当成爱情 / 020

你不是谁的附属品 / 024

天使有时并不慈悲 / 028

遭遇情场“吸血鬼” / 031

连连遭遇“烂桃花” / 035

寻找一样“熟”的爱人 / 039

- 纠结于未完成情结 / 044
- 相亲也有真爱 / 048
- 拯救“无爱症” / 051
- 调查：你心中的“恋爱感觉” / 055
- 心旅人自述：痴情种也是自私鬼 / 059

第二章 063

好爱情有心法

- 一味迎合只会“贬值” / 064
- 两个人要靠多近 / 067
- 付出是一种感情挟持 / 071
- “理解他”也要有底线 / 075
- 让父母看好我的爱 / 079
- 学会对爱人示弱 / 083
- 吵架的潜规则 / 086
- 去爱不去指责 / 090
- 彼此多一份宽容 / 093
- 爱 Ta 的期待 / 097
- 幸福感不可过度 / 100
- 调查：你真正的分手理由 / 104
- 心旅人自述：原来变淡，才是真爱 / 107

第三章 113

情场的禁区

- 劈腿并不“止痒” / 114
- 珍爱生命，远离暧昧 / 118
- 跨龄恋的承受力 / 122
- 挥散前爱阴影 / 126

异地恋的假想敌 / 130
不敢和暴力男友说不 / 133
复合的爱会再分手 / 137
办公室的三角恋情 / 140
疑心病让爱挂掉 / 144
别人无权抛弃你 / 147
心旅人自述：最无奈的第三者 / 151

第四章 157

路过爱情走过失恋

坏爱情早点叫停 / 158
爱过就不要说抱歉 / 162
学会如何分手 / 165
失恋需要“守丧期” / 169
背叛后遗症 / 173
有一种爱叫做放手 / 176
坏男友让我左右为难 / 180
死扛不能挽救爱情 / 183
爱情拿不走你的全部 / 187
失信的爱捡不回来 / 190
心旅人自述：失恋后请进化自己 / 194

第五章 199

婚姻不是坟墓

不做打折新娘 / 200
买房逼走新郎 / 203
婚姻需要钝感力 / 206
“精神出轨”未必“心中有鬼” / 209

你的婚姻底线 / 213
婚前心急，婚后嫌弃 / 215
婚前公证和心理公正 / 219
恐婚族到底在恐惧什么 / 222
闪婚制造怨妇 / 226
试婚好比“新婚磨合” / 229
我的情敌竟然是“婆婆” / 233

第六章 237

爱与性有关

爱我别睡我 / 238
性是每个人的必修课 / 241
没有性，我们的婚姻能走多远 / 245
童贞的资本 / 248
性也是一种情爱表达 / 251
处女膜的心理障碍 / 255
性拴不住爱 / 258
同性依恋≠同性恋 / 261
性取向不关别人的事 / 265
男人都在意的平均值 / 268
你的性态度由你决定 / 272
心旅人自述：每个人都有性幻想 / 275