



婚恋

李树荫 著

金三角

——婚恋在转型，心态要改变

HUNLIANJINSANJIAO

李树荫心理整容与人际关系系列著作



知藏出版社

婚恋金三角

婚恋在转型
心态要改变

HUNLIANJINSAN JIAO

江苏工业学院图书馆
藏书章

李树荫

我们最好不是
笑，而是因为微笑

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚恋金三角/李树荫著. —北京: 知识出版社,
2001. 4

(李树荫心理整容与人际关系系列著作)

ISBN 7-5015-2892-6

I. 婚... II. 李... III. 婚姻问题—研究
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16009 号

婚恋金三角

责任编辑: 余盼兮

装帧设计: 童行侃

责任校对: 王玉琴

责任印制: 任其忻

出版发行: 知识出版社

(100037 北京阜成门北大街 17 号)

排 版: 东远先行彩色图文中心

印 刷: 北京市海日印刷厂

版 次: 2001 年 4 月第 1 版

印 次: 2001 年 4 月第 1 次印刷

印 张: 10.875

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 271 千字

印 数: 10000 册

定 价: 18.00 元



目 录

序 篇	爱无定律,婚恋还要学吗	1
第一单元	离婚自由,是不是现代文明	9
第一章	最好别离婚,但要有离婚的自由	11
第二章	实现离婚自由,实在来之不易	14
第三章	离婚并非离轨,保护离婚自由	20
第四章	离婚七成“妻休夫”,自由利于什么人	25
第五章	婚恋转型,必然提升婚姻自由度	30
第二单元	今日婚恋,问题的关键在哪里	37
第一章	为情所困,主要是转型期的阵痛	39
第二章	她的日子真的“没有未来”吗	45
第三章	解决难题的关键是道德还是心态	49
第四章	从梅子的悲剧到晓雪的转变	59
第五章	多元化的趋势更需要心态自由	65
第三单元	策划爱情,你想得到和付出什么	73
第一章	浪漫之爱与选择“土豆”	75
第二章	你到底想得到什么和付出什么	84
第三章	心灵“门当户对”,相知才有情缘	91
第四章	看人的质量,最重要的看什么	103
第五章	失恋并不可悲,成婚未必可喜	112



第四单元	经营婚姻,贯彻“金三角”的原则	119
第一章	婚后可能失望,美满何处寻求.....	121
第二章	夫妻是个系统,相爱或者死亡.....	132
第三章	从文化心理上实现自由平等.....	142
第四章	婚姻自由平等,如何管理经营.....	154
第五章	夫妻是爱在一起,还是住在一起.....	172
第五单元	主动去爱,理解和赏识你的爱人	183
第一章	不圆满中求圆满,永远做情人.....	185
第二章	爱巢的柱石——相互尊重与理解.....	193
第三章	亲密并非无间,给婚姻穿件睡衣.....	203
第四章	赏识无价,容纳和赞美你的爱人.....	211
第五章	共度难关,使爱情得以升华.....	223
第六单元	学会交流,提高沟通的能力	227
第一章	何为夫妻感情?就是交流效应.....	229
第二章	力求了解对方,才能有效交流.....	239
第三章	夫妻交流要切合性别心理.....	251
第四章	养成一个好习惯,说话要从正面说.....	261
第五章	学会表达分歧,幽默化解冲突.....	272
第七单元	心态开放,追求性爱的幸福	285
第一章	突破性的禁区,树立新的性观念.....	287
第二章	以爱促性,提高性爱的能力.....	295
第三章	破除传统贞操观,解脱心理重负.....	305
第四章	配偶有外遇,你该怎么办.....	319
第五章	危机也是动力,让生活重新开始.....	330



序 篇

爱无定律，婚恋还要学吗

电话铃响，我拿起话筒，便听到了一位女士的问候：“李老师，您好！您能听出我是谁吗？”

“你是……”我一时难以判断。

“我是唐琳……”

“哦，唐琳，你好！”

她是一位年约 40 的机关干部，曾经是我主讲的成功心理研修班的一名学员。前不久，她又为个人的婚恋问题特地来找我咨询，我还送给她一本书，是几年前出版的关于现代婚恋的《自我解放》。因而，她在电话里表示谢意，接着又说：

“说实话，李老师，如果我不是听过您讲课，又找您咨询过，那么即使我在书店里见到那本《自我解放》也是不会买来阅读的。”

“这是为什么呢？你既然想解决难题，为什么又不想读读这方面的书呢？”我还真想问个明白。

“因为我总觉得婚恋问题在缘分，看运气，不在于学了多少，懂了多少……”

“你这样想，恐怕太简单了。”

“是啊，现在我知道了。这几天我看了您的书，改变了原来的想法。有些新的思想观念，我原先确实不知道；有些东西我知道，但理解得不深不透。我把自己的感想跟一个好朋友说了，可她提出了几个问题，我却解释不清楚，使她难以信服。不过，她对您的



写书和讲课很感兴趣，恰好她又是一个报社的记者，很想采访您。您看可以吗？”

“可以。她叫什么？主要想谈什么问题？”

“她叫冷月，主要想采访您对现代婚恋的看法，您不是正在写一本新书吗？她想了解一下有些什么新内容，准备发表一篇访谈实录。”

“好，欢迎采访……”

于是，我们约定了访谈的时间和地点。

第二天午后，在假日饭店的咖啡厅一角，唐琳陪同女记者冷月如约而至。双方初次见面，免不了要寒暄一番。

冷月说：“李老师，听说您很忙，又要占用您的宝贵时间了……”

“别这么客气，对我来说，能和两位端庄文雅的女士交谈，总不会是吃苦受罪的事吧？”

“好嘛！”冷月和唐琳相视而笑，“到底是学者和作家，说起话来都这么含蓄有分寸。”

一阵说笑，坐定之后，很快进入了访谈的话题。

“李老师，听说您又在写一本关于现代婚恋的新书，叫什么《婚恋金三角》，是吗？”

“是的，是几年前出版的《自我解放》的新发展。此书在思想内容上做了很大的删改，增加了许多新东西；在结构和写法上也有较大的改进，实际上等于是重新写出来的。因为近年来现实的婚恋问题正处在转型期，确实有许多习以为常的东西需要重新思考呀！这是一本独立的新书，也是人生成功学系列著作的组成部分。”

“您有那么多东西可写呀！难怪您敢于辞去公职，独辟蹊径。”冷月与唐琳交换了一下眼色，便话锋一转，“不过，我有个问题请教，您认为爱情这玩意儿有定律吗？”



我意识到此话不是随便问的,便故意地答道:“有。”

“有?真新鲜。您说有什么定律?”

“父母之命,媒妁之言,三从四德,忠贞守节等等,谁敢越雷池一步?”最后一句,我用了一点吓人的口气。

两位女士笑了。

“您真会开玩笑,我问的是现代婚恋嘛。”

“现代婚恋也有定律呀!必须是一男和一女之间的事情。”

“那不见得。”唐琳插了一句,“还有‘三角恋’、‘婚外情’哪!”

“坏了,这个急转弯,我没转好。”我一拍脑袋,表示认输。等她俩笑过一阵,我便认真地答复说:“应该说,所谓定律是指数学公式一类的必然逻辑,爱情往往不会按照逻辑发展,可以肯定爱情是没有定律的。”

“这就对了。爱情无定律,就跟魔鬼似的说变就变,可能热得像火,也可能冷得如冰……”

“是啊,常有人板着脸质问对方:‘你说过爱我,为什么变心?’其实,爱与不爱没有多少道理可讲……”

两位女士如此这般地谈论起来,说到一对恋人当初爱得死去活来,冲破了种种阻力,终于结成连理,如愿以偿。其爱情之热烈,谁都相信他们今后不会再有什么变化。可是没过多久,他们却又反目成仇,只好离婚了。你说怪不怪?再如,某男一贯朝三暮四,某女也一向水性杨花,可这样的男女最后一次坠入爱河,结婚成家后却改邪归正,比谁都忠贞不二。你能说,没有这样的事?

“是的,爱情复杂多变,就是不按逻辑进行。”为表示赞同,我又说出几句,“如胶似漆,未必会长久;山盟海誓,可能不兑现。即使是一对情侣或夫妻条件极般配,品德无挑剔,也无法肯定有其一必有其二,有其三必有其四。前景究竟如何,如果能用数学公式推算出来,那是科学实验,或者是摆地摊算命,不是爱情。”

“既然如此,李老师,恕我直言。”冷月忽然紧盯着我的反应



说,“那您苦心孤诣地著书立说,弄出那么多婚恋的学问叫人们学,有什么用呢?学了就会获得幸福吗?”

“闹了半天,你设了个圈套等着我呢!看来,我是被套牢了。”

“哈哈……”三个人都笑了。

表面上谈笑风生,实际上这是一个严肃的挑战,我不能不认真应付。再说,我也确实很想尝试着把这个令人疑惑的问题说清楚。于是,我对她们说:

“爱情无定律,婚恋也要学。无定律不等于无学问,学婚恋主要不是学那些公式化和概念化的理论教条,而是要把爱情本身当作最好的老师,积累吸收各种有用的知识和信息,学到一点婚恋自由的文化。不妨试想,传统婚姻为什么会比较稳定?因为它不自由、低质量,受到老规矩的严格约束。现代婚恋为什么脆弱易碎不稳定?因为它是自由的,并以爱情为主要纽带。这就需要人们学习掌握自由婚恋的文化,做到心理态度自由开放,善于选择和经营自己的爱情与婚姻。”

“您是说,现在婚恋自由了,但人们的心态并不是自由开放的?”冷月追问道。

“对,至少有许多人是这样的。比方说,国营企业就像是传统婚姻,国企的干部职工习惯于靠国家,靠单位,把自己交给组织领导去安排。现在,有些国企职工下岗了,毕业生要自己求职了,人才可以在市场上流动了。这样,情况也就复杂多变,生计变得不稳定了。大体上会有3种情况:一种是心态积极,靠自己的努力,从而打开了新局面;一种是为了发财铤而走险,闹得不好会受到法律的制裁;还有更多的人感到失落,忧虑未来,一时难以走出困境。在同样的社会环境里,为什么命运如此不同?从个人角度来说,不正是由于心理态度不同吗?其实,爱情与婚姻的复杂多变,也是这个道理。社会转型了,婚恋也转型了,这是一场静悄悄的革命。但许多人的文化心理并没有从根本上转变,他们还



以传统观念来看待和处理今天的婚恋。没有心灵的自由，缺少自由的文化，又怎么能去争取和维护自由婚恋的幸福呢？”

“啊……”冷月感叹了一声，说：“李老师，您真是一语破的，一下子抓住了问题的症结所在呀！”

唐琳又问：“这么说，婚姻自由不仅是法律的规定，还需要人的心态自由？”

“对！是这样的。”我又接着往下说：“关于心态的问题，我想了很久，也写了不少书。我们的传统文化教育，尤其是应试教育，基本上是灌输各种专业知识的机器，而其中最大的缺憾是缺少人文主义的精神文化。一个研究生毕业了，未必拥有精神文化；一个企业家发财了，未必从精神上致富；一个科学家发明成功了，很可能心态不自由；一个歌星经常唱情歌，很可能缺少爱情的文化……因而，人们可以学会从事某种专业和职业的本领，可以为了提高专业水平和职业技能去读书学习、参加培训，却很少有人意识到，爱情与婚姻这件终身大事也需要认真学习和思考。工作上，你不学习干不好，难道在婚恋的问题上只凭本能和感觉就行了吗？因而，对于婚恋自由，许多人只把它理解为法律的概念，只知道这是婚恋自主的权利，而没有把它领悟为一种文化，一种如何选择和经营自己的婚恋生活的文化。文化的另一个含义是文明，没有文明，一个人怎么能活得明白，活得洒脱自如呢？没有文明，你怎么能分得清茶花女和一般的妓女，安娜·卡列尼娜和不贞的女人有什么本质的区别呢……因为爱情是个人的事情，它比任何事情更需要拥有精神文化。比如，一个有精神文化的人来到深山里，他会随遇而安，有所发现，他能欣赏大自然的神奇美妙；反之，如果把一个没有精神文化的人放到深山里，他只会感到满目穷山恶水，苦不堪言。这就是心态是否自由的区别。如果把婚恋的挫折与不幸比作深山低谷，那么许多人之所以烦恼、痛苦、怨恨乃至要报复对方或悲观绝望，不正是由于



缺少精神文化和没有心灵自由造成的吗?”

两位女士凝神细听,静默无声,陷入了沉沉的思考。我也想沉默一下,想想下面还要说些什么。直到此时,我才注意到冷月正用带来的袖珍录音机录音呢。

“李老师,您接着说,我们还没听够呢。”

“是啊,您再往下讲。”

“好。”我又讲道,“我总的意思是想说,婚恋自由人要自由。一个人的心态不自由,他的婚恋不会是真正自由的。比如,找对象,选配偶,不论是初婚,还是再婚,自由的人是要找最合适的,而不是最好的,只有最合适的才是最好的。如果心态不自由,自我意识不积极,他就很难明白什么样的人对自己最合适。他不能自我知觉,也就只有从众流俗了,所谓男人要找漂亮,女人要求保障。这样, he 可以和一个人相爱、结婚,但实际上却是盲人骑瞎马。这就是貌似自由而实质上不自由所带来的隐患……”

“再如,现在许多人的婚恋之难,包括再婚之难,在于他们过度追求安全感。爱情无定律,为什么总想把它锁进保险柜呢?因为心态不自由,就怕不能天长地久。心态自由的人也希望能把爱情进行到底,但他们只是希望,而不是必须担保。所以他们就敢于选择和争取,而不会过度追求安全感。实际上,正因为现代婚恋有不安全的一面,才需要我们学习和掌握精神文化去自信主动地维护它,更新它。而且,心态自由包含有自我管理和自我教育的性质,这也有助于依靠个人自觉维护婚恋的稳定。”

“又如,有个吴女士的婚姻,社会评价与个人体验存在极大的反差,使她进退两难,有苦难言。一边是人们敲锣打鼓为她家挂上‘五好家庭’的牌子,一边是她自己压抑痛苦的强颜欢笑。因为她是个正常的女人,却长年过着不正常的有名无实的夫妻生活。这该怎么办?她想离婚,丈夫和亲人不仅不同意,反而斥责她;她想打官司,又怕丢脸面,被误解。她追问,对性爱的渴望是



对还是错?!作为我们当然好回答,但作为她自己,只有心态自由开放了才能解脱。如果一个人总是活在别人的眼光里,或是坐等别人改变观念,哪里还有婚恋的自由可言。由此可见,在婚恋自由的时代,并不是每个人都拥有婚恋的自由啊!”

“还有一点很重要,我主张婚恋也要学,既是为了转变文化心理,也是为了重视和提高情爱与性爱的能力。婚恋的幸福,只有良好的愿望和品德是不够的,即使是双方般配、彼此忠实也是不够的,还要有爱的能力和艺术,还需要拥有性爱的文化。许多人在找我咨询和访谈中,都说自己的丈夫或妻子是个好人,勤恳忠实,没什么大毛病,可就是不会说话,不会来事儿,不会有情有调地求欢做爱……他们为此很苦恼、很尴尬,又没法说。这就是缺乏性爱的自由和能力。这种弱点似乎男人比女人多,这也是造成婚外情和婚外性关系的原因之一。有句俗话说,男人不坏,女人不爱。当然这不是指女人专爱坏男人,而是喜爱那种有个性、有激情、不拘一格、善于示爱的具有性爱能力的男人。这个问题正如英国哲学家罗素所说:‘许多人,也许是大多数人,对性爱的看法仍然比对人生其他要素的看法不合理。杀戮、瘟疫、精神错乱、黄金和宝石——事实上成为人们热切希望和恐惧对象的一切事情——过去是被人们透过一层魔法或神仙般的云雾去看待的,而现在,除了个别情况外,理智的阳光已经把云雾驱散,剩下最黑暗的乌云,还笼罩在性爱的领域内。’这是罗素六十多年前说过的话,今天看来仍像针对我们的现状和时弊,多么透辟而实在!从表面上看,所谓离婚潮、情人潮、第三者,以及单身贵族等等,似乎够自由开放了,实质上并非如此,‘许多人,也许是大多数人,对性爱的看法仍然比对人生其他要素的看法不合理。’性爱领域仍笼罩着黑暗的乌云。这就需要我们在婚恋问题上认真学习和思考,并在实践中转变文化心理,提高爱的能力。所以我要说,爱情是导师,婚恋也要学!二位怎么样,赞成吗?”



“赞成！您说得太好了，真是听君一席话，胜读十年书呀！”

“是啊，不听不知道，一听才开窍！”

“好啊，这不是现成的广告语吗？”我笑了起来。

“哈哈……”

冷月又问：“李老师，您写的这本新书，为什么叫《婚恋金三角》呢？”

“一个核心，婚恋自由；三个基本点：自由平等的意识，主动去爱的意志和善于交流的艺术。这三条组成了现代婚恋的三角结构原则，所以叫‘金三角’！”

“明白了！谢谢您呀，李老师。今天收获不小，等着拜读您的新作。”

“谢谢二位的理解和鼓励。”我起身与她们握别，“人间知音最难觅，谢谢……”



第一单元

离婚自由,是不是现代文明

最好别离婚,但要有离婚的自由
实现离婚自由,实在来之不易
离婚并非离轨,保护离婚自由
离婚七成“妻休夫”,自由利于什么人
婚恋转型,必然提升婚姻自由度



第一章 最好别离婚,但要有离婚的自由

可以说,人类社会最复杂多样的感情是爱情,最复杂多样的经历是婚姻。而在当今的世界上,最复杂多样的爱情与婚姻就在中国,就在我们的急剧变革的现实生活之中。在我国这个最广阔的婚恋与家庭的海洋里,既留存着封建传统与陈规陋习的残渣,也翻滚着改革开放和现代文明的浪花;既漂浮着私欲膨胀、醉生梦死的污浊,又呈现出人性张扬、弃旧图新的美景……尤其是在经济发展、繁华热闹的都市里,人们的爱情与婚姻观正在发生着变化。其中离婚率的逐年上升也是较为显著的。

有句名言比喻得精妙:“婚姻是上帝给无节制造成的伤口扎上的绷带。”好一条绷带,人类一裹就是数千年,而且仍有必要裹下去。然而时代在变,世界在变。如今,那种“一次性的绷带”正在这里那里纷纷脱落,由来已久的超稳定性的婚姻与家庭,正在不知不觉中受到震荡、解体;构成方兴未艾地涌起裂变、重组和多元化的新潮。这些变化意味着什么呢?为什么爱情变成了易碎品,婚姻不再是保险柜了呢?这是一场必然发生和发展的静悄悄的革命,还是“人心不古”、“世风日下”、“礼崩乐坏”了呢?

许多人一直忿忿不平,认为离婚率逐年上升是“物欲横流、道德沦丧”的恶果,视其为洪水猛兽,惊呼“太不像话了”!确实有这种事:“男人有钱就变坏,女人变坏就有钱。”还有什么“老婆基本不用,工资基本不动”,大老板养二奶、带小蜜等等。可是,这类恣意享乐乃至腐化堕落的丑行在离婚潮中能占几成?肯定是极少数,而且这些人大多用不着为离婚而劳神。



更多的人不再大惊小怪,他们开始理解:这是个迅速变迁的年代,人们太容易开始与结束一段感情的体验,似乎惟有短暂而充满激情的艳遇,最能满足现代人渴望浪漫而又不愿负责任的心态。是的,心态浮躁的人如今不少,也容易带来感情的轻率。但这些人大多是喜新不厌旧,仍然算不上是离婚潮的主流。

还有些人,尤其是一些研究婚姻与社会问题的专家学者,他们指出:离婚率逐年上升,是社会进步的一个反映,反映了改革开放以来,国人对于婚姻生活的质量、对于感情在婚姻中的分量越来越有所重视和追求。但是,另一方面也反映了礼崩乐坏、私欲膨胀的不良倾向,给受害者造成了极大痛苦,也败坏了社会风气,实在令人忧虑呀!

这种看法似乎全面和正确,但为什么要说“似乎”呢?因为好坏平分、喜忧参半,就现象而言未尝不可,但事物的主流与实质如此半斤对八两,怎么能说是实事求是、主次分明呢?所以,我们应该站在社会发展趋势和人类文明进程的高度,对于离婚率逐年上升的观察分清主流与支流,透过现象看实质。

其实,问题的主流和实质不在于离婚率的上升,而在于终于实现了离婚自由。这一点比什么都重要,比什么都能说明离婚率上升所体现的离婚自由,确实是社会的文明与进步,是人性的回归和解放,而不是人们精神有病喜欢离婚,也不是人们的荷尔蒙太厉害,成了一群忘恩负义的痞子和色狼。这是随着改革开放和经济发展必然要发生的一场变革。社会转型了,难道婚恋不该变化?这是现代人对于传统束缚的一种挣脱和反叛,已经进入新世纪了,难道离婚的自由还不该实现?所以,可以说,这是一件值得赞扬和欢呼的大好事!

这样说,似乎有点不近人情、令人费解。离婚的多了,怎么能说是大好事呢?是啊,对个人来说,尤其是对于受害一方和不愿离婚的人来说,婚姻的裂变当然是一个心灵裂变的痛苦过程。正