

北京电视台《谁在说》《选择》等情感栏目特邀嘉宾  
王建一 著

# 爱·问

## 王建一

女人的快乐源于有和被爱的能力，  
一个深谙爱之真谛的智慧女人，  
可以更美丽、更幸福！



卢勤

中少总社首席教育专家  
“知心姐姐”

马羚

著名影视演员

苏芩

著名情感作家

曾子航

著名主持人  
情感作家

联合推荐

相信爱，有爱才有能力去爱  
最值得信赖的婚恋专家 王建一  
解读爱的心理，让我们学会如何修养自己的爱

中国  广播电视出版社  
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

北京电视台《谁在说》《选择》等情感栏目特邀嘉宾  
王建一 著



# 问王建一

女人的快乐源于有和被爱的能力，  
一个深谙爱之真谛的智慧女人，  
可以更美丽、更幸福！

中国  广播电视出版社  
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

爱, 问王建一 / 王建一著. — 北京: 中国广播电视出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5043-6749-5

I. ①爱… II. ①王… III. ①婚姻—基本知识②家庭—基本知识 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 270413 号

爱, 问王建一

王建一 著

---

策 划 官 欣  
责任编辑 张志红  
封面设计 嘉信一丁  
责任校对 张 哲

---

出版发行 中国广播电视出版社  
电 话 010-86093580 010-86093583  
社 址 北京市西城区真武庙二条9号  
邮 编 100045  
网 址 www.crtpp.com.cn  
电子信箱 crtpp@sina.com

---

经 销 全国各地新华书店  
印 刷 涿州市京南印刷厂

---

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16  
字 数 188 (千) 字  
印 张 15.25  
版 次 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷  
印 数 8000 册

---

书 号 ISBN 978-7-5043-6749-5  
定 价 29.80 元

---

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



## 你需要什么样儿的爱人？

王建一

关于爱，不同的心理学家有不同的定义。我个人认为：爱，就是一种可以持续的情愫。关于爱，我更看重持续性。可以持续，不是简单的时间流逝、不是经久流年的淡漠、不是可以利用的工具、不是满足需要的借口，而是百折不挠的包容、理解、真诚、互助与协商。

2011年9月9日，我尝试成立了王建一心灵沙龙，每月一次沙龙课程。今年10月我的课程题目是“你需要什么样儿的爱人？”之所以设定这样一个题目，缘于很多人都在懵懂地谈恋爱，但是，到底自己要什么样儿的爱人并不知道，爱情的随意性，成了现代人爱情的一道“带伤的风景”，欣赏，太凄迷；不欣赏，太残酷。于我这个心理咨询专业人士来讲，有时候看着屡屡受爱情之伤的人，着急上火没有用，只能耐下心来辅导。

我设计了一套“男女人格婚姻匹配度专业评价”，自推出之日至今，没有一对男女来做这项专业评价，倒是出现爱情问题的男女，无论是恋人还是夫妻找我咨询者络绎不绝。其实，真的有点晚，所谓防范未然，在爱情上也如是。我认为：人格包括性格和气质类型，具有遗传性、家庭性、稳定性和协调性。准备进入婚姻殿堂的男女，来自不同的家庭和





成长环境，一定会有所不同。我问相爱男女：当你们婚检的同时有没有想过为自己和对方做一次人格匹配度的专业测量？没有人应答。而我愿意为婚前的恋人做专业的人格匹配度测试并做出相应的评价，让准备步入婚姻殿堂的男女认识到自己和对方人格上的长处与短处，为日后在婚姻中更好地幸福生活、一起成长、调整好婚姻内的人际关系、预防情感危机等做好科学的、实用的准备，但是这种好意目前尚未觅到知音，这项提议叫好却不叫座。我能理解：在一个性易爱难的时代、在一个钱权当道的时代、在一个“白富美”“高富帅”的时代，好不容易要步入婚姻了，何必让一套“男女人格婚姻匹配度专业评价”毁了自己？即便这仅仅是一个评价系统而不是一个裁量法条，但在“恐婚”和“恨嫁”的时代，也足够让人望而却步了。

功利，已经渗透到恋爱婚姻，这是一个不争的事实。我作为专业人士，不服不行，做个“睁眼瞎”比纯盲人有时候还难过。心理大师弗洛姆说：“成熟的爱的原则是：我被人爱，因为我爱人。不成熟的爱是：我爱你，因为我需要你。”从这个意义上讲，现代爱情是多么的不成熟和幼稚。独生子女时代，从小到大六个大人带一个孩子，如果这个孩子能够学到成熟的爱情，几乎是一件奇怪的事情：因为爱太多，便成熟不起来了。就像钱太多、来得太容易，就会随意撒、乱挥霍和不在乎，道理是一样的。

在“你需要什么样儿的爱人？”的沙龙课上，我让来访者闭目冥想：你的爱人什么样子？因为，在每个人的心目中都有自己的爱的原型，用心理大师荣格的理论解释就是：女人心目中有一个阿尼姆斯，男人心目中有一个阿尼玛。然后，我让大家画出一幅画像：心目中的理想爱人。这不是考大家的绘画水平，而是从心理上解读“你需要什么样儿的爱人”。为每一幅画做出解释后，让大家静心思考然后和我一起讨论：每个人理想的爱人和现实的爱人的差距，婚后该怎样调整、单身者该怎样慎重选择。

这种爱的心灵成长课，每一次都以学员的掌声和心灵的开悟结束。这，也许就是我存在的意义。

我在10年前发表了长篇自传体小说《每根头发都在痛》，里面有改革开放20年的社会大潮在爱情层面的心理折射，也有17岁花季的我懵懂初恋的写照。爱，伴随人的一生，无论是男女之爱、亲子之爱、朋友之爱，都爱的是人——具体的人。在一个爱物大于爱人的时代，我真心呼唤爱在人间。因此，我在我的博客中回答了大量的读者来信，想用自己微薄之力为在爱情之路上跋涉的人拨云见日。

我日常的咨询工作，见证了各种各样的爱情模式，生活只有想不到，有时候真是触目惊心。越是这样，越促使我呼吁“男女人格婚姻匹配度专业评价”，以期从科学的角度回答“你需要什么样儿的爱人”。

科学，总是需要漫长的探索之路的。爱的路上，成功者寥寥，失败者多多，平淡无味凑合着坚持的大有人在。爱，是全人类永恒的话题，更是课题；是女人的主题，是男人的副题。认清爱的本质，才能找到爱的对象。





# 目录

# CONTENTS

## 1 Part

### 我能和他共度此生吗？

- 女人扛过单身潮比男人更难吗？ /2  
剩女，咬牙“将就”还是横心“讲究”？ /4
- 玩试婚的男女，你们伤不起 /8  
有钱的男人可靠吗？ /11
- 你将与谁共度今生？ /14  
共同的价值观 /17  
婚姻匹配性分析 /19
- 中国式婚姻进入“算计时代” /28  
房产影响了多少爱情 /31  
“婚前财产公证”与道德无关 /32
- 进入“围城”前的恐惧症 /34  
为何会婚前焦虑、临阵退缩 /35

婚姻如鞋 /38

## 2 Part

### 幸福靠自己，婚姻靠经营

- 男人和女人的情感需求 /42
  - 学会吵再吵 /46
- 谁偷走了我们的幸福 /48
  - 女人的安全感在哪里？ /50
  - 女挣得多男挣得少的日子该怎么过？ /54
- 如何让我们的新婚三年不痛 /55
  - “完美妻子”和“称职丈夫”的真相 /59
  - 凤凰男与孔雀女的生活该如何继续？ /61
  - 男人婚后的第一个第三者——宝宝 /64
  - 婚姻关系的权力游戏 /66
- 好媳妇靠夸 好婆婆要哄 /70
  - 婆家有时是爱情杀手 /74
  - 婆媳问题中的男人角色 /77
- 成就事业的代价就是输掉婚姻吗？ /79
  - 不是万不得已别做全职太太 /82
  - 如何做好快乐的白领妈妈 /85
- 性趣，来自于身心合一 /88
  - 男人的开放性有多大 /90
- 为什么婚姻里会出现背叛 /96
  - 如何避免成“小三”？ /108
  - 感谢第三者 /110
- 预防家庭暴力 /111



### 3 Part

#### 当围城变危城

- 80 后缘何成为离婚主力军 /124
  - 婚姻的反思 /134
  - 如何应对婚姻危机 /137
- 躁动的年代，躁动的心 /148
  - 解读《疯狂主妇》 /150
  - 解读《婚姻保卫战》 /156
- 再婚不只是大人的事 /158

### 4 Part

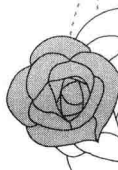
#### 爱自己——自我心理调节

- 自我心理调节的六种方式 /167
- 认识“LOVE”的意义 /175

### 5 Part

#### 心理测查

- 恋爱类型测试 /184
- 人格测试 /192
- 心理素质测试 /195
- 你的潜在性格 /197
- 你有双重人格吗? /201
- 你的吸引力有多大 /204
- 梦的投射 /207





- 家庭关系亲密度 /210
- 测测你的心理是否健康 /215
- 测测你的现实感 /217

附录 王建一微博语录 /225

我能和他共度此生吗？



1  
Part

你是否曾经：

持续付出承诺；却犹豫该不该分手？

在确认我爱他时；没把握他是否同样爱我？

忙着选婚纱，却跑去咨询，看彼此适合度？

携手走在相爱的旅途，指尖却传来放手的念头？

当局者迷，爱得愈深愈困惑！

学会用独到的角度观察感情的变化，加上理性客观的评估，看清楚幸福的真相。



## 女人扛过单身潮比男人更难吗？

随着剩男剩女队伍不断壮大、裸婚男女的家庭矛盾升级、离婚率的飙升，很多单身男女开始高呼：“享受单身！”

因为单身，所以自由；因为单身，所以简单。这或许是很多单身男女的共同感受，少了与另一半的摩擦、争吵，少了婆媳关系，在忙碌的工作之外，可以享受那份自由、单纯和宁静，享受一个人也精彩的生活。

我发现，身边单身的人越来越多了，见着了就催着给介绍另一半；打开电视，相亲节目很多，似乎很多人都着急找对象，尤其是在大中城市。

“第四次单身浪潮已经来了。”日前，上海社会科学院文学所助理研究员陈亚亚在《都市单身女性的生存状态考察》中提出，主动选择单身的“单女”明显增多。据调查，30.35%的单女在“攒钱买房”，比例超过了“买衣服和美容”。说明，房子于一个女人是安全感；婚姻，于一个女人也是安全感。

其实，单身还是不单身？本身就是一个问题。在单身的众多男女中也分主动单身和被动单身，这两者是有本质区别的。



### 主动单身：一个人过，多自由

不同于以往几次单身潮大多是迫于客观形势的短暂行为，第四次单身潮中的单男单女大多是主动单身。

我认为，这些人普遍生活在大城市，且处于社会的中上层，有着稳

定的经济收入，理念新，知识层次高，不少人还有留洋、涉外工作的经历，他们对目前的状态感到相对满意，不愿打破已有的状态，因此选择主动单身。正是由于这种心态，导致一部分人呈现出“更自我”的人格特征，他们做事情更多从自己的角度出发，为自己考虑会相对多一些。有很多单男单女会觉得结婚后自由会少很多，要承担更多的责任，现有的财产收入也会分一半出去。选择单身对他们来说更轻松、更舒服。

所以，这些单身贵族们对生活、婚姻的质量要求比较高，单女们希望未来的老公各方面条件比自己好，能够给自己带来更好的生活。如果找不到满足要求的，她们不会勉强踏入婚姻殿堂。

而另一方面，对单男来说，他们很难满足单女们的要求。一个人的生活可以经营得不错，一旦要养家、担负起一家人的生活经济重担，他们便有些吃不消了。在这些人心目中，与其委屈凑合，不如快乐单身。



### 被动单身：从挑人，到被人挑

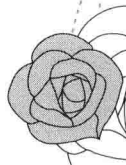
有主动单身，自然也就会有被动单身，这基本上以女性居多。几乎九成大龄女性都有“恨嫁”的情绪，都希望有一个美好的归宿，男人也希望能有一个完整的家，但正如刘若英的歌中唱的：“喜欢的人不出现，出现的人不喜欢。”由于受生活方式、生活环境和观念等因素的影响，有一些单男单女们尽管在不断努力，却总不能找到自己心中的那个TA，不得已单身。

另外，年轻时择偶标准高也是一个诱因。我认为，有些单身男女固守着一套很高的择偶标准，怎么也找不到符合的人，一晃年纪大了，择偶标准终于松动了，别人却看不上他了。以前是“他挑人家”，现在是“人家挑他”。尤其是女性易遭遇此类情况。女人需要安全感，所以，女人扛过单身潮更难。



### 给女人支心理招

1. 从心里别怕男人；有的女人觉得男人占优势，便助长了男人的优



势心理；

2. 尽快知道男人和你接触的心理，不想结婚的不耽误工夫；
3. 别仅仅盯住成功男、潜力股，天上掉馅饼的事情不多；
4. 别只注重男人所谓的事业心，男人甩女人往往用干事业无暇成家为借口；
5. 多交朋友少玩一夜情。

### 剩女，咬牙“将就”还是横心“讲究”？

“你们别再逼我了！妈妈你就这么希望我走吗？”因为这句心里话，浙江嘉兴35岁剩女小菲竟被亲弟弟打断了三根肋骨！

亲爱的“剩女”姐妹们，听到这则新闻，你们是会放下高标准、严要求咬牙“将就”，还是会横下心来继续“讲究”呢？



#### 因为幻想，所以“讲究”

霜霜，32岁，虽然在年龄上我是“剩女”，但在心理上，我自认还是小女孩一个！我喜欢漫画、喜欢hello kitty、喜欢偶像剧、喜欢正太，《加油金三顺》、《达子的春天》、《败犬女王》、《李春天的春天》这样的剩女剧我看了一遍又一遍，每次都看得又哭又笑又叫，然后备受鼓舞。不管你信不信，反正我信“高富帅会迷老剩女”“大姐姐能拐走小帅弟”。

珠儿，29岁，从初一看《一帘幽梦》起，我就坚定以后一定要嫁个像费云帆那样风度翩翩、深情款款、暖意融融的男人。我知道你们肯定觉得我在做白日梦，但我真受不了勉强，与其痛苦地跟不喜欢的人煎熬着，不如幸福地在梦里憧憬着我的“费云帆”！

解读：30岁的人做着18岁的梦，能不能耽误吗？

小孩子看动画片觉得是真实的，那是因为他们还小。你一个30多岁的人，把编剧编出来的博观众收视率的“高富帅爱上老姑娘”的桥段当

成真实生活，还比照着男主角的标准去找对象，我只能说你太不成熟了。现在偏偏有很多女孩把这种幼稚当好事儿，天天活在童话里，幻想着有朝一日会碰上白马王子，搞得自己老大不小也嫁不出去，这样的女孩真需要去找心理医生做做咨询。



### 因为优质，所以“讲究”

小诺，33岁，我要肯降标准，早嫁了，还会耽误到现在？熬到这岁数，工作稳定、收入不菲、房子车子也买了，要是嫁个没房没车挣得还不如我多的男人，那也太对不起自己了吧！反正我就这么扛着，必须要求对方样样比我强才肯嫁。

雪儿，31岁，从大学毕业到现在，我一直单着。这8年里，我在工作、生活中吃了多少苦、碰了多少壁、流了多少泪、度过了多少空虚无助的夜晚才练就出如今这副金刚不坏之身？要我现在找个社会经验还没我丰富、处理事情还不如我老练的男人，让我去培养他，那我也太亏了吧！

解读：比“三高”还优秀的男人，会选你吗？

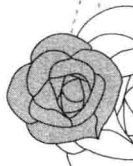
你都“三高”（高学历、高收入、高年龄）了，能看上的男人，条件肯定更加优秀。可这样的优质男，可以找特优秀的职场女精英，也可以找普普通通的贤妻良母；可以找比自己小一轮的90后，也可以找比自己大几岁的大姐姐……能砸到你头上的机会还有多少？但现在很多大龄剩女就是抱着这种“我都耽误到这时候了，凭什么要委屈自己”的心态死扛着，结果越扛年纪越大，年纪越大越不好嫁。婚姻不是比赛，不是找到各方面都比自己优秀的男人你就赢了；婚姻也不是面子工程，不是找个比你更优秀的男人让你控制，你就会更有面子。



### 因为怪癖，所以“讲究”

大方子，29岁，前两天相了一个，比我大三岁，自己有公司，开大奔，长得也不丑，谈吐也还蛮有内涵。本来觉得他还行，但吃了饭去散步时，我发现他走路时，身体是垮的，一点儿气场没有，立马把他给

我能和他共度此生吗？





“毙了”。为这个，我妈妈都气得不理我了。但是没办法，我就是个特注重细节的人，相亲对象的发型、走路姿势、说话声音等各种细节都是我“斩立决”的原因。

解读：因为不爱，所以挑剔。

我觉得还是没有爱上，要是真爱上了，就不会这么挑了。你想想，这男孩的妈妈怎么不挑他啊？因为是她自己的孩子，她爱他，怎么会嫌他呢？你没爱上对方，可不就是挑吗？

对这类爱挑剔的女孩，还是得提醒一句：别光挑人家了，要想对方有没有也在挑你的不是。现在的青年男女都比较自我，都喜欢挑别人毛病，活生生把相亲会变成了你挑我、我挑你的“挑理会”，所以总是找不到对眼的。



### 因为看淡，所以“将就”

蛤蟆，29岁，我终于赶在“3”字头来临前，把自己“处理”了——他比我大四岁，年龄相配；双方家庭情况、工作情况、收入情况差不太多，可以说是门当户对。但我对他一点感觉都没有，顶多就是看着不讨厌罢了。不过到了我这把年纪，谈了几次失败的恋爱后，我也看穿了，就算碰到喜欢的又能怎样？到最后还不是变淡了、分手了。碰到他这种不能刺激我神经的，如果能过下去，就算是挣了，如果将来不合适分了，也不会痛苦。

可儿，34岁，相到第38个时，我认了，并不是我对38号一见钟情，而是疲于再一次次去相亲，一次次问、答同样的问题。更重要的是，岁月是把杀猪刀，我这34岁的大龄剩女要是再去渴求那些爱到不能自己的爱情，恐怕真会熬到43岁也没能把自己打发掉。

解读：没有爱情做基础的日子不好过。

“将就”和“讲究”都不好，但从某种意义上说，“将就”比“讲究”更可怕！讲究的话，大不了就是耽误点时间，如果以后真碰到了，



也没白等；但如果“将就”，婚后能过得幸福的真的很少。我接触过很多案例，都是大龄剩女碰到条件差不多的，虽然并不喜欢，但还是急着把自己嫁了。不就是过日子吗？她们都这么想。可真正过起日子来会发现，不相爱的婚姻很可怕——没有爱情，就很难包容对方；没有爱情，碰到风风雨雨根本就扛不过去。长此以往，这种靠一纸婚约维系的婚姻不可能幸福。



### 因为投机，所以“将就”

小海，28岁，我这种条件普通的女人要想找个各方面都很优秀的男人实在太难了，所以我索性把标准放低，找个各方面一般的先结了。我相信“好女人是一所学校”，我也计划婚后对他进行各种培养，希望有朝一日，他在事业上、生活上都能成为我想要的那种成功男人。

解读：靠女人培养老公，太不靠谱了。

“好女人是一所学校”这个说法确实有一定道理，但是，一个男人能不能成功，关键还得看他是不是具有奋斗的气质，他的性格怎样、机遇怎样、把握机会的能力怎样……总之，还是要看他自己的内因和机遇，靠女人培养这事儿，太不靠谱了。



### 剩女孩怎么办？——（讲究+将就）/2

我觉得“讲究”和“将就”都不好，都太极端。大龄剩女在择偶时，不妨把“讲究”加上“将就”，再除以2。

“讲究”什么呢？讲究的不是对方的物质，而应该是两个人有没有共同语言？双方的脾气、秉性是否相投？价值观是否一致？待人接物的方式方法是否相似？生活方式是否能互相适应？两个人对婚姻生活的安排，包括要不要孩子、想过什么样的日子等是否趋同？双方家庭是否能相处融洽？只有把这些事情理顺了，才稳定了婚姻的根本。

“将就”什么呢？我觉得应该放低对对方物质条件的要求，千万别把房子、车子这些有形物质看得太重。

我能和他共度此生吗？

