

HZ BOOKS
华章心理

给年轻人的亲密关系成长课

白福宝
——著

我想和你好好的



相爱只是开始，好好在一起
才是我们通往彼此的修行

学会爱，跟谁在一起都幸福

受到万千年轻人好评的亲密
关系指导课



机械工业出版社
China Machine Press

给年轻人的亲密关系成长课

我想和你的
好好的

白福宝

◎著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我想和你好好的：给年轻人的亲密关系成长课 / 白福宝著. —北京：机械工业出版社，2018.9

ISBN 978-7-111-60915-5

I. 我… II. 白… III. ①婚姻—社会心理学 ②恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 211010 号

本书在汲取发展心理学、精神分析、家庭治疗等领域最新研究成果的基础上，结合作者多年的咨询经验和理论研究，深入剖析了亲密关系各阶段可能出现的种种困惑和问题，让读者在亲密关系中建构新的思维方式，即从理性中看到关系的真相，从关系中看到真实的自己，学会接纳并尊重自己的欲望、幻想和创伤。

我想和你好好的：给年轻人的亲密关系成长课

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：姜帆

责任校对：殷虹

印刷：北京诚信伟业印刷有限公司

版次：2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本：170mm × 230mm 1/16

印张：14.75

书号：ISBN 978-7-111-60915-5

定价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

人：关系性存在

现代文化最显著的特征之一是把每个人都当作独立、自决的个体，“关系”因此成为由独立的个体单元衍生出来的二阶性的东西，由此引发的社会心理问题不胜枚举。我们从小被教导和鼓励个人奋斗，在与同伴的竞争中获得成功，却从来没有一门功课教我们如何建立和维护关系。

现在的学校教育过于侧重培养人的理性，轻视情感和爱的教育，导致人们普遍缺乏爱与被爱的能力，这不仅剥夺了人内心的幸福感，也造成大量社会问题。

人之为人，一半是理性，一半是情感。现在有些年轻人动不动就跳楼、烧炭自杀，拿生命当儿戏。曾听到有学生说，生命是我自己的，我要觉得活着没意思，就有权选择死，这跟别人没有关系。在这类言辞中，我们看不到他们对于父母的爱，对于家庭的责任，更休提社会担当。这种不自爱的人，不会珍惜生命的人，何以爱别人。

面对一个不懂得爱的孩子，首先应该检讨的是父母。人在胚胎期的时候就开始通过母体与外界建立联系，从出生后乃至婴幼儿期都是个体与外界建立亲密情感联结的关键期。幼小的生命何其脆弱，吃喝拉撒都需要照料，稚嫩的心灵需要抚育，如果这一时期父母因为这样那样的原因放弃、忽视孩子或者不能很好地回应孩子的心理需要，孩子的内心就很难生出爱的情愫，并很可能在日后丧失爱的能力，父母也同时失去了教育孩子的心理资本。

记得我们读中学的时候学过宋真宗赵恒的《励学篇》，其中有一句：“娶妻莫恨无良媒，书中自有颜如玉。”言下之意，只要用心读书，一朝考取功名，便可黄金万两，如花美眷相随，从此人生美满。但是，放眼现在，人们的学历水平虽然一直在提高，但与此同时，离婚率也在不断攀升，恐婚族、直男癌、大龄剩女、妈宝男等随处可见。事实表明，学校教育与婚姻幸福之间没有太大关系。换句话说，现在的学校并没有发挥情感教育的功能。

在学校情感教育缺失的背后，是极端个人主义的文化。整个社会充斥着利己主义的价值观。一事当前，只替自己打算，缺乏关系思维。《论语·述而》载：“子钓而不纲，弋不射宿。”说的是孔子钓鱼，只用挂一个鱼钩的钓竿，而不用纲（“纲”是指将一根大绳子拉在河的两岸，绳子上挂着一整排的钩子）；射鸟时，只射飞着的鸟而不射宿窝的鸟。这种关爱生命的大爱理念如今却正在被遗忘。竭泽而渔成为常态，残害动物的事屡见不鲜。一个毫无恻隐之心、内心冷漠、缺乏温暖的人，掌握再多恋爱技巧，恐怕婚姻也很难幸福。

爱与被爱的情感和能力并不是随着人的年龄增长而自然获得的东西。从婴幼儿时期的依恋、父母的婚姻模式、各种非理性信念，到移情、沟通和化解冲突的能力，再到成年阶段的婚姻与亲密关系，有太多问题需要了

解，太多知识需要学习。

爱和被爱是每个人需要终其一生才能完成的修行。这本在“婚前心理辅导”课程讲义基础上发展出来的著作，不仅教年轻人如何爱和被爱，对于中年和老年人反思自己的情感生活、提升婚姻质量及自我成长也有很大帮助。

本书的作者白福宝是我指导的第一个博士。那时我刚刚担任博士生导师，没有太多经验，加上他在读期间我有一年的时间都在美国访学，不在国内，虽然在线联系也不少，但我与他的沟通总不如后来他的师弟师妹那样多。所幸他的独立性和学习能力都很强，现在看来，那一时期的他，在作为心理学研究者学术立场的确立和思维方式、研究方法的训练等方面都打下了坚实的基础。再加上他本身一直关注并致力于心理学知识在现实生活中的应用，使得他敏感于社会实践对心理学专业的需求，将个人的职业进阶与社会的需求结合起来，为自己找到了一个极好的立足点。

就心理学而言，对个体心理的研究多，对“关系”的研究还很肤浅。由婚恋关系到亲子关系，再到朋友、同事关系，从关系的建立、维系到修复和疗愈，从关系的理念到关系的行动，在我看来，这是一条既非常现实又充满理想、既能做学术研究又可以开展社会服务的职业生涯发展道路。

作为导师，我希望他能沿着这条路走下去，祝愿他一路坦途！

杨莉萍

南京师范大学心理学院教授、博士生导师

2018年2月

婚恋与幻想

“我当初怎么就看上了你？！”

这是很多经历了婚恋不幸的人在痛苦挣扎中反复追问对方或自己的话，这话的意思是我痛苦是因为找错了人，我们从一开始就是个错误。反过来说，如果那个人是对的，这一切痛苦就都不会发生了。痛苦和不幸的原因是外在的。

只要遇到对的人，就能拥有美好的爱情。这是一种潜藏在很多人内心的婚恋幻想，而且往往很难被意识到，并因其隐秘而成为一种推动个体进入婚恋关系却不自知的力量。有一种现象或许可以从一个角度证明其存在的普遍性。喜欢看热播都市言情剧的人，多多少少会留意过弹幕[⊖]，有些人对弹幕的兴趣更甚于剧情。弹幕有一个热词是“渣男”，其出现频率非常高，受关注度也很高。以各种攻击性、污辱性的语言痛骂渣男是言情剧弹幕的

[⊖] 出现在网络视频中的评论。



一个重要内容，与此形成鲜明对照的是同情、怜悯受害女主的弹幕。屏幕上正上演男人女人的悲欢离合，弹幕里同时在上演另一个剧情——一个坏蛋伤害了一个好人。

好人受伤的原因是外在的，因为那个坏蛋。发弹幕的人通过文字向外界传递着自己的一种重要情感体验：渣男可恶至极，女主无辜可怜。一般情况下，发弹幕的大多是成年人，但这样的思维与表达却完全是儿童式的，成人世界里没有绝对的好人和坏人，也没有无辜的女主，只有不了解自己也不了解对方的人。在弹幕里骂坏蛋很容易、很过瘾，但在现实生活中，遇到渣男而完全不被吸引可能就没那么容易了，因为渣男似乎总是有着致命的吸引力。越是骂渣男的人也越容易碰到渣男，因为喜欢用骂人来表达情绪、处理问题的人通常不大关注自己，特别是自己内心的情感需要。痛快是一时的，这种心理状态在当事人内心理下定时炸弹，那些从未被看到、被了解的，对亲密、对爱的隐秘幻想可能在未来某个猝不及防的时刻暴露出来——当某个人出现时。

恋爱中，没有所谓对的人，只有诱发、暴露我们内心隐秘欲望的人。也就是说，婚恋的痛苦与不幸的原因从来不是外在的，而是在我们自己身上。

实际上，当爱恋的情感发生时，“我”遇上的那个“你”，是我们内心隐秘幻想的两个部分——一个是强烈渴望被满足的需要，另一个是满足这些需要的他人，它们都是存在于我们内心深处的感觉，而不是眼前那个真实的人。

伤害我们的不是别人。真正带来伤害的不是渣男，不是那个让人恨得咬牙切齿的恋爱对象，而是“受害者”内心的幻想，来自于童年。恋爱中我们碰到的第一个关系不是成年的我和你的关系，而是幼年的我和我父母的关系。

当我们还是一个婴儿的时候，每个人都十分脆弱、无助，内心充满各

种恐惧。能够让这些痛苦折磨得到回应、抚慰的那个人，就是我们人生第一个热恋对象，通常是妈妈。精神分析客体关系学派认为，我们都是被关系决定的，生命初期和妈妈的互动关系决定了我们一生的爱与恨，是所有强烈情感的发源地。对于婴儿来说，这种互动的品质生死攸关，没有妈妈的回应，婴儿无法独自存活，婴儿对妈妈回应的需要和对食物的需要一样强烈，甚至更强。妈妈积极、细腻、温柔的回应是我们人生爱的初体验，如果这种爱的体验总是可以被满足的话，我们可能就永远不会感受到痛苦，那是不是就是我们幻想的天堂呢？

但在真实的世界里，这样的生存环境根本不存在。现实情况是，我们生活的世界是残缺的，妈妈也是不完美的。在我们最需要妈妈的时候，妈妈有时候会不在，或者即使妈妈在的时候，也可能会由于自己的疲劳、精力不足或者情绪不良而没能对婴儿的需求进行积极回应。更极端的情况是，有些妈妈因为自身的人格问题而少有或完全没有回应婴儿的能力，处于这种生存环境里的婴儿会因为需求不被回应而体验到强烈的无助、愤怒、恐惧、绝望……

这些情绪情感往往是淹没性的，是内心无比脆弱的婴儿难以承受的，远离这些痛苦的本能会使婴儿发展出各种自我保护方式，比如把无回应的妈妈感觉为坏蛋，就是婴儿原始的自我保护方式之一。各种童话里总是在讲述好人与坏蛋、仙女与巫婆的故事，这正是婴幼儿内心情感世界的一种生动呈现。随着慢慢长大成熟，当我们有能力渐渐发展出越来越多的能力应对这些痛苦时，我们就不再需要用这种极端分裂的方式看世界、看别人了，就像终于可以从育儿袋里钻出来的小袋鼠，能够接触和探索外面的世界。慢慢地，我们看到的人和事是好坏参半的、复杂多样的、不完美的，我们会不舒服但不至于被这些不舒服压垮。我们可以承受，同时也会看到身处其中的我们自己也有出现各种问题的可能，因为我们自己也时好时坏，

也是不完美的，我们也可以接受这样的自己。这既是成人的世界，也是真实的世界。带着这种心理状态进入婚恋关系的人，也可能同样会经历最初热恋的痴迷，但他们通常有能力在关系深入发展的过程中，当痴迷不再、彼此越来越熟悉、越来越真实的时候，看到并接受彼此不那么好的一面，并依然可以感受到爱，这样的亲密关系是有韧性的，是可以接受各种现实考验的，也更能够长久维持。

当然，这些后续健康成熟发展的前提是婴儿期我们的妈妈没那么糟糕，她基本上是有回应能力的。如果上述童年早期的恶劣关系环境是婴儿生存的常态，婴儿式的自我保护方式就极有可能被固化成一种幼稚的、幻想的看待世界和他人的基本态度——分裂的好与坏：只有在全好、无害的世界里我才能存活，如果我不舒服都是你造成的。

小时候缺乏被爱体验的孩子一样会长大，他们也会发展，只是沿着另外一些轨迹，小心地发展出各种自我保护的方式，其中通过在与他人交往中讨好他人、不断努力学习和工作而感觉自己是一个可爱的人，这是相当普遍的一种方式。不幸的是，我们的文化恰恰为这种方式提供了丰富的营养，通常这样的人在小时候都被夸奖为乖孩子、“别人家的孩子”。

乖孩子活在自己和他人共同构造成的一个幻想的世界里——只要我一直是乖巧的、努力的，我就一直都是被爱的。但谎言就是谎言，维持谎言的代价是惨重的，因为这种虚构的“可爱”是不真实的，必须小心避免穿帮：比如有意无意和他人保持距离，礼貌性地来往而不触及真情实感，长期压抑自己对他人的不满和不悦；比如害怕学习工作中出现任何失败而过度努力导致内心充满各种焦虑不安。

很多“别人家的孩子”长大之后回忆自己的童年时，共同的感受是空洞、不真实、令人陶醉的赞美背后隐隐的恐惧。其实在内心深处，他们一直活在育儿袋里，不敢向外面的世界张望，因为太脆弱、太害怕伤害。这

些人有可能会成为人群中非常积极向上的模范，小时候的好学生，长大以后的好员工，可一旦进入婚恋，这些日常有效的保护措施随时可能会轰然崩塌，里面暴露出来的，是一个被层层包裹的、从来没有长大的脆弱小孩。

因为一直活在婴幼儿时期建立起来的幼稚的幻想世界里，这些长大了的“大小孩”可能自己都不知道深藏在内心深处的对婚恋的信念和幻想：爱情是世界上最美好的情感，所以真爱中不应该有任何伤害；爱情是永恒不变的，所以真爱不应该有任何变化。带着这样的幻想进入婚恋的结果可想而知，以年轻女性为例，她们是被渣男吸引的高危人群，渣男惯用的迷魂大法——“你是我的天使”“你是我的宝贝”“你是我的全部”，这些无一不击中这些女性的“命门”——被一个人全然地、无条件宠爱的感觉就是真爱。

坠入渣男精心编织的情网的女性事后冷静回忆恋爱全过程时，都多多少少会记起当时部分或全部被忽略的关于渣男的真相，但为时已晚。深陷其中而对真相视而不见的状态不是因为傻，而是因为“爱”，因为幻想，因为儿时从未被真正满足的情感需要。被一个人全然地、无条件宠爱的感觉是我们每个人的需要，但这种需要的满足只能在婴儿期的母婴关系里存在，心理相对健康成熟的人也会偶尔被这种情感所吸引而迷醉，不过内心清醒的部分会适时提醒他们看到这种情感的虚幻不实，从而得以脱身。

如果怀抱此类幻想进入婚姻，因为这种情感经不起什么波折、承受不了现实考验的本质，心理伤害便会随时发生，梦幻会随时破灭，继而使当事人从爱的天堂坠入恨的地狱：爱情是折磨，爱情是欺骗，爱情让人受伤，爱情很痛苦。

婚恋是我们所有人际关系中最亲密的关系，在现实生活中，亲密关系从来不是影视剧里演绎的那般甜蜜而美好，而是一种挑战。因为亲密关系总是会触动我们生命早期的伤痛、未被满足的期待、被压抑的情感，涉及

每个人生命中最深的主题——自我接纳、安全感、爱和信任，亲密关系也总是让我们看到自己的缺失和各种“不完美”，不管你是否愿意。

本书细致分析了亲密关系中的不同阶段通常可能遇到的一些问题。当亲密关系出现问题时，我们会受伤、会痛苦、会愤怒，甚至会绝望，但这个过程也提供了一个机会——让我们的内心在伤过、痛过、怒过之后生出理解、包容、宽恕和爱，有机会成为更好的自己。完美的伴侣、完美的关系只在幻想中存在，现实生活中既没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的“问题”。各种表面上的偶然背后，隐藏着必然的因素，只看你是否愿意接受。本书将带领你在关系中看到真实的对方，更看到真实的自己，帮你寻回那些被记忆尘封的必然轨迹，在有“问题”的关系里获得重生。

哪怕天荒地老，人类婚恋的悲喜剧都会一直上演下去。多一些思考，多做一些向内看的功课，悲剧可以避免，伤害也可以不那么致命，只要一个人真的愿意走出幻想，走向现实。

杨丽新

独立执业心理咨询师

2018年3月

好好地去爱一个人并不是我们一出生就具备的能力，而是在后天的成长过程中学习得来的。多谈几次恋爱，并不必然就会懂得爱人。有些人不管谈多少次恋爱、结多少次婚，都只不过是重复同一个模式而已，因为他们从来就没有在亲密关系中成长过。我们有时会看到一些人一而再地恋爱、分手，或者离婚、再婚，却只是在不停地重蹈覆辙。恋爱或婚姻不会帮助我们解决问题，反而会暴露我们自身原来很多没有被看到的问题。

假设我是一名外科医生，拿着手术刀，诚恳地告诉你：“我非常愿意帮助您，尽管我的技术还比较粗糙，但是我充满爱心！来吧，请相信我！”你会放心地接受我的手术吗？同样，在亲密关系里，光有爱是不够的，“我爱你”并不代表“我可以爱好你”。想让爱流动起来，还需要一些智慧和技巧。建立和维持一段健康的亲密关系，需要清晰的自我认知和优秀的沟通技巧，而这一切都不是与生俱来的。相爱容易相守难，经营好一段关系是需要不断学习和自我成长的。

我在咨询的过程中接触过很多婚恋问题方面的个案，这些案例让我愈发觉得在婚前接受婚恋心理辅导十分有必要。好的婚恋辅导，有助于个体在经历情感的过程中，清楚什么是自己想要的、什么是适合自己的，形成清晰的自我认知和明确的婚恋价值

观，明白婚恋关系的实际状况以及其中可能会遇到的困难。多年的心理咨询实践经验使我坚信，学习和借鉴他人在婚恋关系中的经验，可以帮助我们更好地理解亲密关系中的种种矛盾和冲突，透过现象看到冲突背后的根源性问题；遇到困难不再逃避，而是懂得如何积极地处理和应对；能真正享受婚恋生活所带来的幸福和美好。

因此，我在学校开设了一门通识选修课——“婚前心理辅导”。没想到这门课一开课就深受学生们的喜爱和认可。许多人在听了这门课或是看了这门课的讲义后，都发出由衷的感叹：“这里面讲的就是我啊！”“如果我能早点知道这些就好了！”后来，随着这门课体系的不断成熟，许多学生和朋友们都建议我将这门课的讲义进一步完善，整理成书，让更多的人受益。可以说，有了这门课，才有了这本书。这本书的体系也是在这门课的讲义基础上进一步完善和扩充的。

因为书要面对更多的读者群，而不仅仅是学生，惶恐之余我又参阅了很多相关著作和资料，希望能让书的内容更加充实、全面，从而帮助到更多的人。在实际生活中，我也在不断学习和实践如何去爱以及如何经营好一段关系。本书的写作过程让我重新反思和审视了自己在亲密关系中存在的问题，帮助我成长了许多：我对自己的过去和现在有了更加明晰的认知，对于许多问题有了新的思考，对伴侣及他人也有了更多的理解，也有更多的勇气和力量去面对关系中的成长任务。

这不是一本关于婚恋的“技巧”或“策略”的书，因为每对伴侣都是不同的，问题背后的根源各不相同，也就没有标准答案。所以，在处理婚恋中的问题时，本书将努力帮助你学会如何做决定，而不是直接提供答案替你做决定。理智上的洞察与情绪上的洞察是两码事。每一对伴侣都需要在现实生活中摸索彼此合宜的相处方式。

本书的特点在于回归到对因的探索，对婚恋中出现的一些现象进行解

析，旨在为读者提供一种思考方式和看待问题的视角，帮助他们透过婚恋问题认识自己，调整好自己的期望，在关系中自我成长，以更好的姿态投入一段情感。学会爱，享受爱，把握幸福的能力，“不是我和谁在一起才能幸福，而是无论谁和我在一起都能幸福”。

本书按照婚恋的一般发展顺序，分别列举了婚恋各阶段中可能遇到的一些具有普遍性的问题，并通过对这些问题的剖析来帮助读者建立一种思维方式，即从关系中看到自己，学会了解、接纳并尊重自己的欲望、幻想和创伤以及在关系中的真实状态。

我们最深层次的匮乏、伤痛、脆弱，那些隐藏在“性格冰山”之下的部分，虽然在大部分的情况下都可以隐藏得很好、不易被察觉，但当我们身处亲密关系之中时，它们便会逐渐显现。例如，有些人没谈恋爱时自信、独立、有主见，处事灵活，可一旦进入亲密关系，就开始变得神经质、依赖、充满不安全感。

因此与伴侣相遇，其实就是与自己心灵未知的部分相遇。伴侣仿佛一面镜子，让我们从中看见自己更真实的样子。那些吸引我们的人，往往能映射出我们自己。当你出发去寻找真爱时，你就踏上了追寻自我的旅程。

西方人有一个说法：一个人要出生两次，第一次是作为婴儿来到世界；第二次是通过恋爱和结婚，用爱的力量去疗愈童年的创伤。没有完美的成长，我们都是带着过去的创伤进入亲密关系的。但是，这也给了我们一次“重生”的机会：在亲密关系中与过去的自己相联结，以期获得真正的疗愈。对于那些旧伤尚未疗愈的人而言，当爱情来临时，就是医治和疗伤的最好时刻。如果没有这种亲密的人际联结，我们便无法真正疗愈。爱情和婚姻，实在是人类一项伟大的疗愈工程。

亲密关系中的双方都会将自我中各种好的和不好的方面投射到爱人身上，健康的关系是能够容纳这些投射的。在爱和信任的氛围中，这些投射

能被接受、处理、修正并回归。我们需要给予对方极大的信任和接纳，去接纳对方深层次的情结和缺点。事实上，如果伴侣无法接纳我们的创伤，亲密关系本身往往就会成为痛苦的来源和问题的一部分。若双方不能从一段亲密关系中获得补偿与修复，那双方的心理就很可能在关系中进一步扭曲。

因此，进入亲密关系最大的益处就是，它使我们有了许多宝贵的机会去发掘、认识潜藏在心底的核心情结，使我们得以更深入地了解自己，进而从潜意识控制的状态下解脱出来，选择健康的行为模式。正因为如此，每一段亲密关系都是学习和成长的过程，当我们明白了亲密关系中的状态与过去经历的密切联系，我们就能更好地了解自己，也能更加包容、理解伴侣。接纳伴侣，在某种意义上也是接纳自己。判断一段关系的好坏，主要看这段关系是否让自己变得更好。

爱是如此美好，又是如此艰难！爱需要技巧，更需要智慧，需要自我突破和成长的勇气！爱让我们重新认识自己，看到更多的可能。只有更加清楚地认识自己，我们才能知道如何更好地爱自己，才能学会如何被爱 and 爱人。唯有当我们能先医治自己心灵的创伤，发展出一个健全的自我，我们才能给伴侣真正的爱，完整地接纳他们。我们努力经营和改善关系的过程，也正是我们自我成长和不断成熟的过程。

无论我们是婴幼儿还是青少年，是成年人还是步入老年，我们都渴望被看见、被理解、被接纳，渴望与最亲的人和解、与自己和解。

本书适合所有希望拥有亲密关系的单身和已有伴侣的成年男女。希望本书能帮助你的爱从青涩走向成熟，让你在爱中成为更好的自己！当一个人的亲密关系获得改善，他对自我的认知和处理生命挑战的方式也会改善。

虽然书中讨论的亲密关系主要是指婚恋关系，但其中所提及的看待问题的视角、自我分析的方式也同样适用于其他人际关系。无论我们婚恋与

否，爱都是永远的成长主题。期待你对这本书的阅读。

最后，我要感谢我的来访者向我讲述了他们的故事，这些对于本书的写作和我自己的成长都有重要帮助。为确保个案隐私，本书所描述的案例，其细节及名字皆已修改过。此外，我还要对所有在这本书成稿过程中提供帮助的师长、朋友和亲人们表示感谢，正是因为有了你们的支持，才会有今天的我。谨以此书献给所有渴望爱、追求爱、努力爱的勇士！