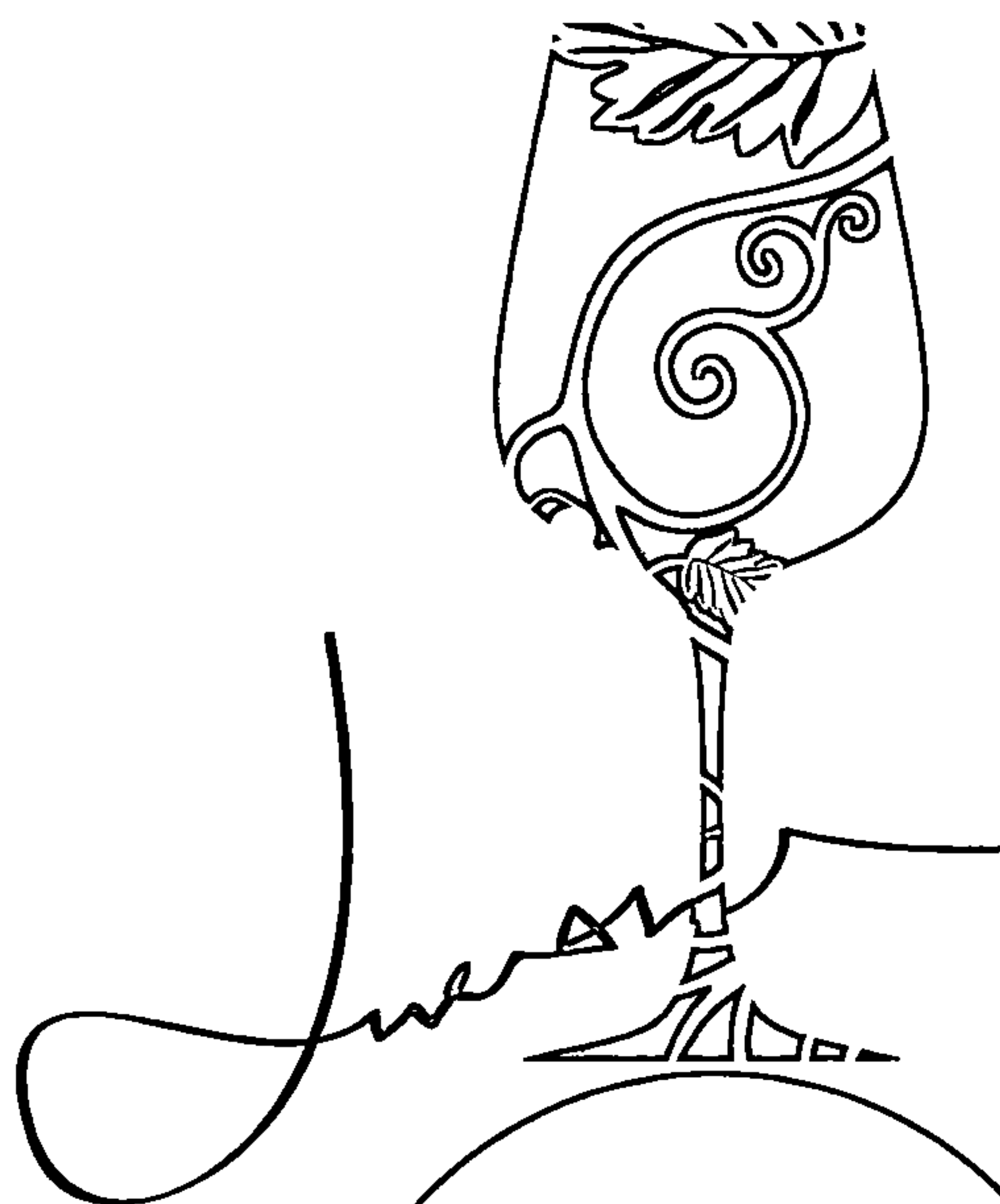


# 为什么有些人永不受伤



## “男闺蜜” 夏东豪的 情感急诊室

学习爱的逆商，  
激发幸福正能量

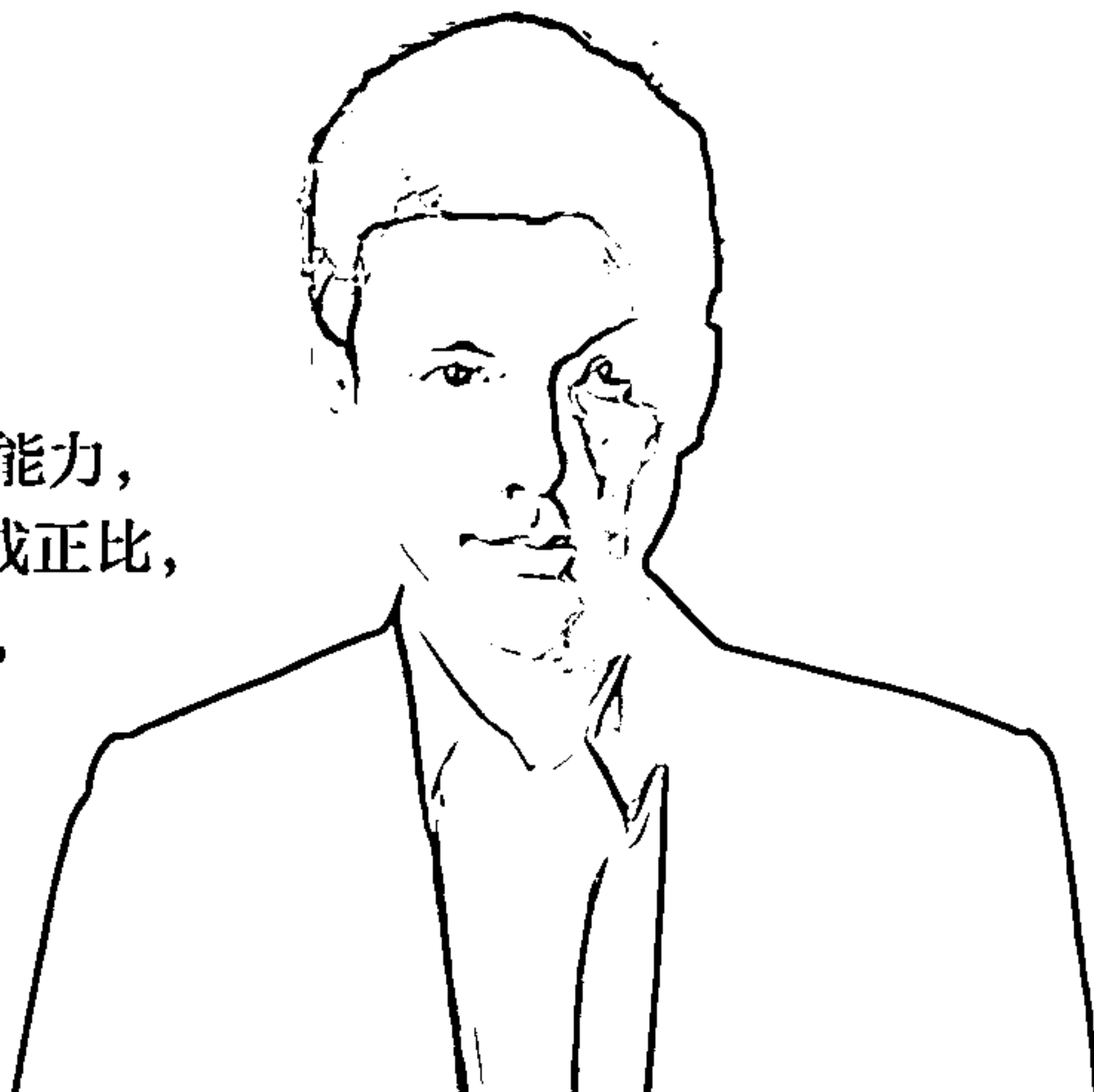
婚恋秘诀

夏东豪 著

一个人创造和谐亲密关系的能力，  
与TA感情受伤后自愈的能力成正比，  
这种能力就是爱的逆商，  
修炼爱的逆商，  
就是提升爱的自愈力。



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE



当我们说“我爱你”的同时,事实上,我们真正在说的是  
“我要你爱我”。

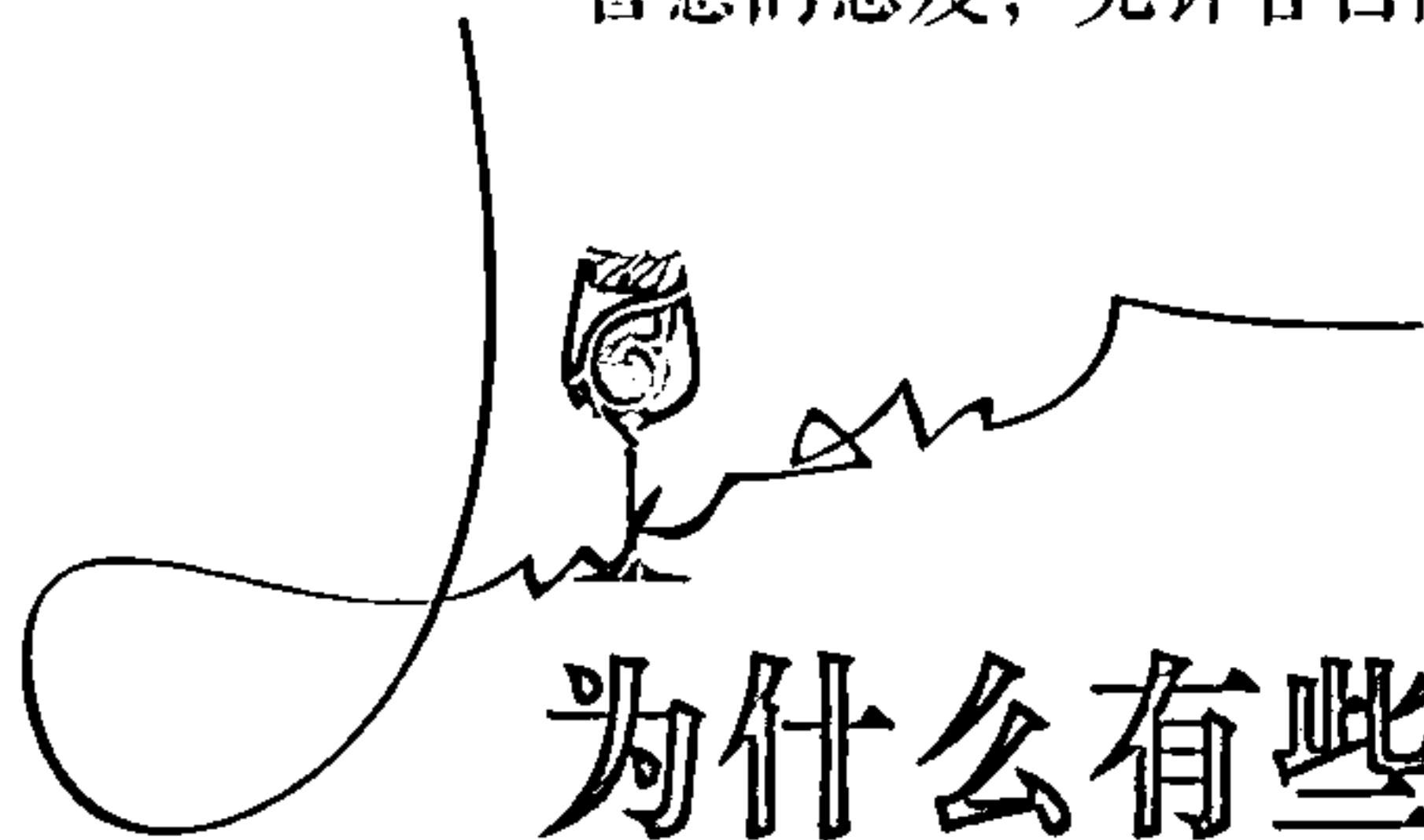
当爱一个人到“自己的世界全是对方”的时候,这不是爱,  
这是依赖,是低自我价值的表现。

许多人进入亲密关系后,就容易掉入“孩子与父母”的投射,  
总希望对方像父母般爱自己,这是不可能发生的,而且  
这种期待是有害的,所以必然会遭受挫败。

个人魅力是跟个人的自我评价成正比的,所以你有没有魅力,  
不在于你做得好不好,而在于你对自己的评价高不高。

“不忍心伤害别人”不是仁慈,能看见爱的真相并根据真相  
行动的人,才是仁慈的人。

如果你想创造和谐的亲密关系,你就要对TA的前任始终保持  
善意的态度,允许各自的心中有前任的位置。

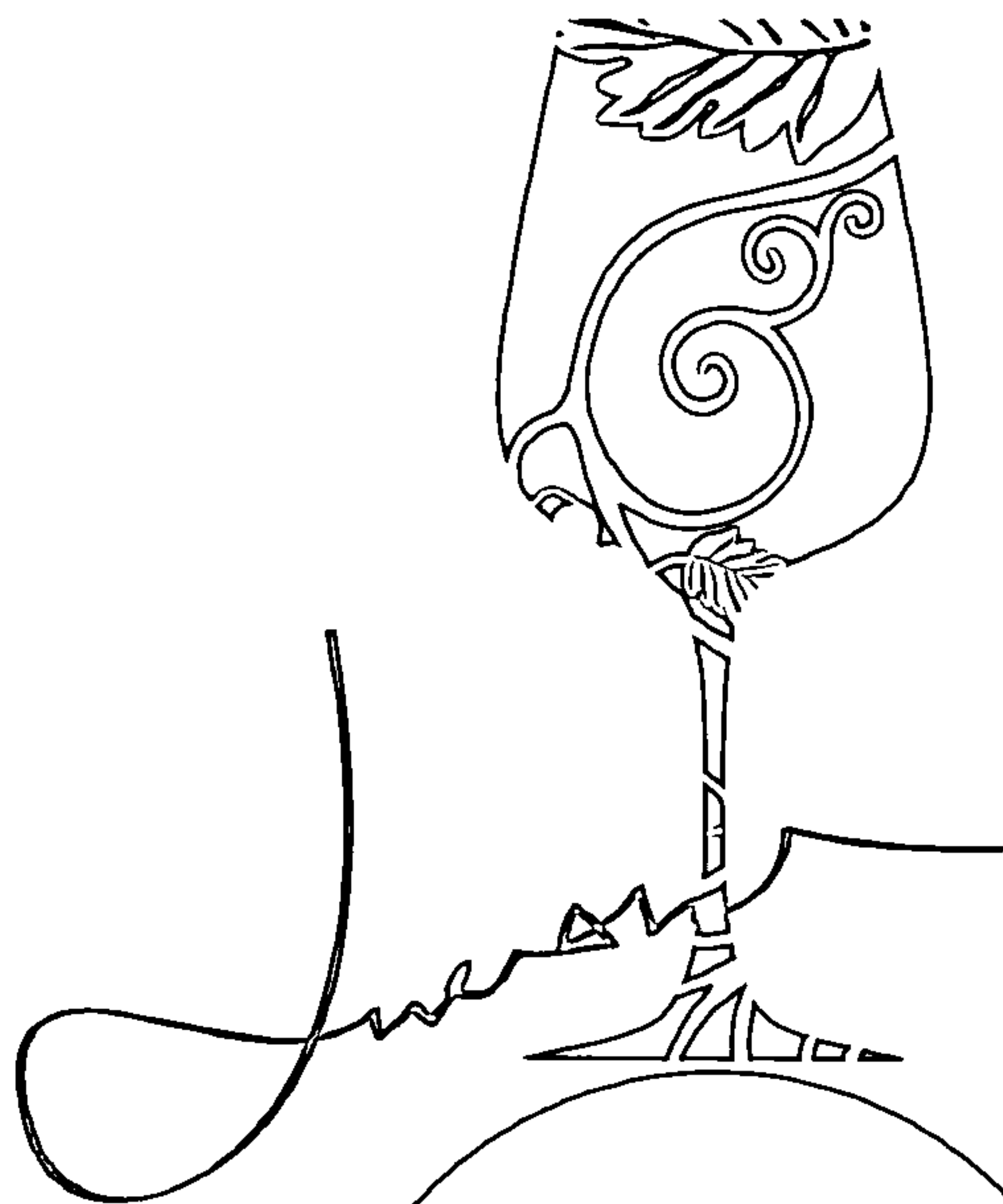


## 为什么有些人永不受伤

用爱的逆商,告诉你该放下、该把握、该改变的一切!



# 为什么有些人永不受伤



## “男闺蜜” 夏东豪的 情感急诊室

学习爱的逆商，  
激发幸福正能量

婚恋秘诀

夏东豪 著

一个人创造和谐亲密关系的能力，  
与TA感情受伤后自愈的能力成正比，  
这种能力就是爱的逆商，  
修炼爱的逆商，  
就是提升爱的自愈力。



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE



当我们说“我爱你”的同时,事实上,我们真正在说的是  
“我要你爱我”。

当爱一个人到“自己的世界全是对方”的时候,这不是爱,  
这是依赖,是低自我价值的表现。

许多人进入亲密关系后,就容易掉入“孩子与父母”的投射,  
总希望对方像父母般爱自己,这是不可能发生的,而且  
这种期待是有害的,所以必然会遭受挫败。

个人魅力是跟个人的自我评价成正比的,所以你有没有魅力,  
不在于你做得好不好,而在于你对自己的评价高不高。

“不忍心伤害别人”不是仁慈,能看见爱的真相并根据真相  
行动的人,才是仁慈的人。

如果你想创造和谐的亲密关系,你就要对TA的前任始终保持  
善意的态度,允许各自的心中有前任的位置。

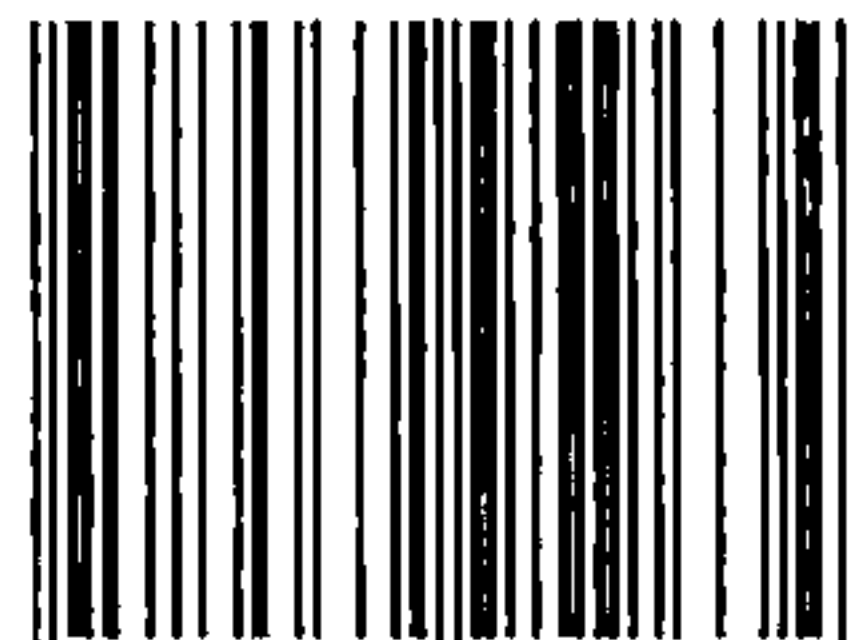


## 为什么有些人永不受伤

用爱的逆商,告诉你该放下、该把握、该改变的一切!

两性·情感

ISBN 978-7-5399-5963-4



9 787539 959634 >

定价: 32.00元



# 为什么有些人永不受伤

“男闺蜜”夏东豪的情感急诊室

夏东豪 著

江苏文艺出版社

ISBN 7-5399-4000-0

定价：25.00元

（含邮费）

江苏文艺出版社



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE





# 目录

自序.....008



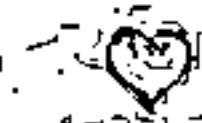
## 第一章 修炼爱的逆商，看透爱的真相

什么是爱情逆商? .....012

爱情路上的十大逆境 .....014

你不知道的十大爱情假象 .....021

如何提高爱情逆商? .....028



## 第二章 恋爱自愈中心

恋爱的旧伤口，你怎么抚平? .....034

放不下旧爱，怎么过都纠结 .....039

永远别幻想“懂你”的人会出现 .....045

别为失恋，否定自己 .....050

什么样的“吃醋”不正常? .....056

没有感情却分不了手，怎么办? .....062

双城生活，谁该责怪谁？ .....067

千万别用自以为是的方式爱对方 .....073

### 第三章 婚前疫苗，你打了吗？

恋爱多久，才适合结婚？ .....080

恐婚族是恐惧什么？ .....085

没有人逼你结婚，你还在纠结什么？ .....091

遭遇逃跑新郎怎么办？ .....097

### 第四章 走入围城，爱没那么简单

他对你各种不满，是不是不爱了？ .....104

有个不争气的男人，怎么办？ .....109

婚前婚后反差大，怎么适应？ .....115

白开水的生活，要不要放弃？ .....120

红着红着就黄了，蓝着蓝着就绿了 .....125

如何管住花心老公？ .....131





# 目录

犯疑心病，缺乏安全感如何自我调适？ .....136

天哪，他有家暴怎么办？ .....142

## 第五章 爱的癌症：出轨与背叛

是否还该相信出轨的他？ .....150

面对出轨，你该怎么挽回？ .....156

男人ED，女人就该出轨吗？ .....162

如何顺利度过七年之痒？ .....168

外遇背叛了我，这要怪谁？ .....173

如何忍受，他仍然和小三有联系？ .....178

男人劈腿，竟是货比三家？ .....183

## 第六章 过父母那一关，为爱加一道保险

父母棒打鸳鸯，你要不要委曲求全？ .....190

不是门当户对的爱情，怎么打消父母疑虑？ .....195



怎样修炼，才可以搞定婆婆？ .....201

没有物质保障，我和岳母战争不断 .....206

如何面对婆婆的言语刁难？ .....211

意外性骚扰，我该怎么办？ .....216

后 记 .....222



## 自序

这本书，是我把来自各方实际的案例搜集起来，通过问答的方式，对生活中常遇到的两性关系问题进行一一解答，希望读者能在这一问一答中，领悟到解决自身问题的启示。

从事心理咨询师一行，对我而言有个坏处，就是少了很多对异性疯狂的热情，变得非常的理性。以前看见不错的女孩，加上化学的情愫，会有追求的冲动。但现在，因为职业的关系，就算遇到心仪的女孩，很容易就聊天聊到帮对方咨询，可是了解对方的问题后，就会望而却步。不过好处是，不会误入歧途。

每天清晨，泡一杯咖啡，打开微博和邮箱，为爱纠结的私信与邮件纷至沓来。爱，究竟是神马？它能让你痴，让你笑，让你哭，让你疯，让你欲罢不能。很多人跑来找我倾诉，“因为爱，我病了”。

很多人身患疾病就急着想把疾病杀死，但殊不知疾病的突发一定有它的意义，即有要修的功课。有疾病还是得治，但是在治疗疾病的同时，也请看看自己的心灵出了什么问题，这样才能溯本求源，解决最根本的问题，以后才能避免再次发生问题。

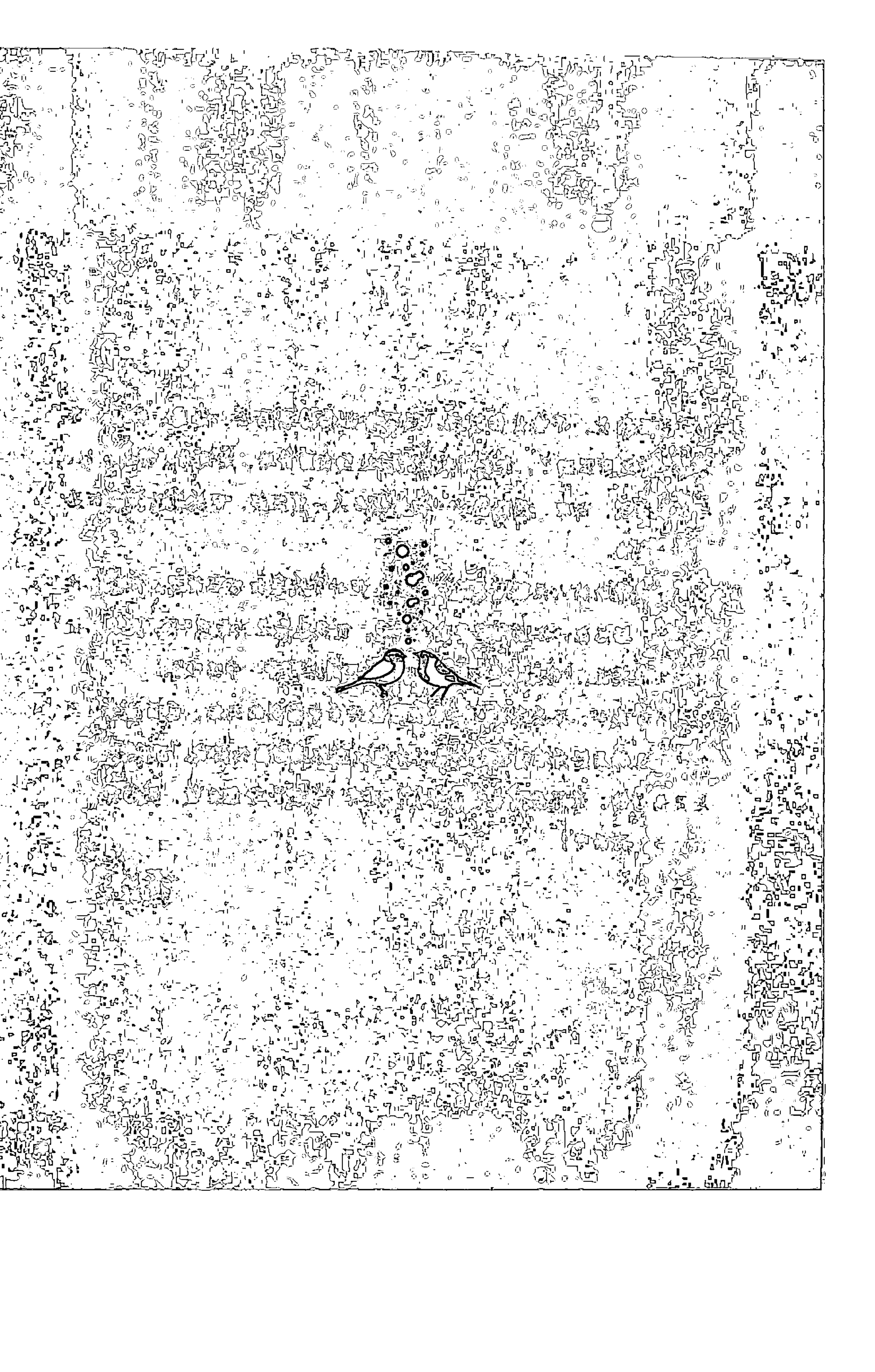


真正的爱，不会让你生病，更不会让你感到痛苦、焦虑、彷徨、恐惧……你之所以病了，你之所以会突发这些负面情绪，是因为，你的索取、自私、控制、占有、爱比较……虽然很多人一直误解，固执地认为这都是对方造成的。

寻求帮助的人虽然想要逃离痛苦，但并不代表他想要改变。如果你读完本书，埋怨说“你说的这些我都知道，但我就是无法做到啊”，那我只能对你实话实说，“你就继续病下去吧，直至病入膏肓一命呜呼”。

看了此书，不会立即解决你在两性关系中遇到的纠结，反而会令你更加痛苦，那是因为唯有改变自己，才能改变你所面临的困境，而改变自己，是更痛苦的。天下没有白吃的午餐，只有“实践”才能自救，还等什么？合上书，行动吧！

夏东豪





第一章

修炼爱的逆商，看透爱的真相

Danny Hsia

治愈系作家

治愈系作家

爱是世界上最美好的东西，因为它看不见摸不着，却能让人轻易地忘记痛苦，

忘记烦恼，甚至忘记死亡。爱是世界上最伟大的力量，因为它能让一个人为了另一个人

付出一切，甚至付出生命。爱是世界上最美丽的语言，因为它能让一个人变得温柔，

变得宽容，变得勇敢。爱是世界上最神奇的力量，因为它能让一个人变得无私，

变得无私，变得无私。爱是世界上最伟大的力量，因为它能让一个人为了另一个人

付出一切，甚至付出生命。爱是世界上最美丽的语言，因为它能让一个人变得温柔，

变得宽容，变得勇敢。爱是世界上最神奇的力量，因为它能让一个人变得无私，

变得无私，变得无私。爱是世界上最伟大的力量，因为它能让一个人为了另一个人

付出一切，甚至付出生命。爱是世界上最美丽的语言，因为它能让一个人变得温柔，

变得宽容，变得勇敢。爱是世界上最神奇的力量，因为它能让一个人变得无私，

变得无私，变得无私。爱是世界上最伟大的力量，因为它能让一个人为了另一个人

付出一切，甚至付出生命。爱是世界上最美丽的语言，因为它能让一个人变得温柔，



## 什么是爱情逆商？

什么是爱情最核心的纽带？是物质，是性，是信任，是双方家人，是责任，是小孩，是门当户对，是经济独立，还是事业有成……No，我的答案是，爱情逆商。

爱情逆商简单地说，就是在爱情路上跌倒后爬起来的速度！

一个人能创造出的和谐亲密关系的能力，和他的爱情逆商成正比。爱情遇到挫折，比如爱人做了你不喜欢的事，你会如何处理呢？愤怒、咆哮、怀疑、控制等都是不需要努力的低爱情逆商的表现，这种方式只会破坏幸福。爱情逆商高的人不代表遇到爱情挫折时没有情绪，而是不管有没有情绪，都会用正确的方式去处理感情挫折。而爱情逆商低的人呢，就只会生气地责骂、难过地哭诉、愤恨地报复，即使对方道歉改错后，也继续给对方脸色看、不再信任、极端控制、百般讽刺、尽情挖苦等。爱情遇到问题要去解决，而非责骂、抱怨，要表现得理性、尊重、宽容，才是高爱情逆商的表现，这样才能创造幸福！

爱情为什么会让人抓狂？很多人都会认为“因为爱，才会在乎、才会

计较、才会痛苦”。错！爱是很美好的，爱才不会令人痛苦，令人痛苦的是“自私、占有、控制、索取爱”等行为，它们才是造成痛苦的罪魁祸首，但问题就出在很多人不这样认为。大多数的人都自以为“完全是因为对方不懂爱、不够爱我，所以才让我痛苦”，这又是另一个错误，如果我们不带着一个自己设定的标准，期望对方照自己的思想行动，对方所做的任何事，又怎么会造成我们的痛苦？有些人会说“不认识的人当然无所谓，就是因为是自己爱的人所以才会在乎啊”，问题是“会在乎”不是问题，就像我们会在在乎我们的父母一样，但是如果父母没照我们的意思过活，我们也不会怎样，因为我们已经习惯了，或者说我们也知道我们无法、不打算改变他们，所以我们不会痛苦。但是如果是爱人，我们就认为对方不可以不符合我们的期望，否则就是不爱我们，所以我们想要对方改变，如果对方不改变，我们就觉得痛苦。由此证明，“在乎”不会造成痛苦，“想改变别人”才会造成痛苦。爱为什么会让人抓狂？答案很简单，自以为有了爱，就举着爱的旗子批评他人，要求他人为了自己做出改变，但是对方才不愿当你的傀儡呢，于是，你开始抓狂了。



## 爱情路上的十大逆境

逆境一：他出轨了。

爱人出轨大概是人们最痛恨的事，遇到这种情形，大多数人的反应都先是痛苦至极，然后愤怒之极，最后开始破口大骂、批评指责对方，这就是爱情逆商低的行为模式。因为，批评指责谁不会啊？如果愤怒批评就可以把事情搞定，那满街都是骂来骂去的人了，上班也是骂来骂去，谈生意也是骂来骂去，连白痴都知道这样是行不通的。我不是说遇到这种事情不可以有情绪，遇到这种事当然可以有情绪，但是有情绪还是要控制自己的行为。或许有人会说，“就是因为有情绪才无法控制自己的行为啊”，所以我说，你需要修炼啊。可惜，爱情逆商低的人就是永远拿这句话当借口，所以永远成长不了。拜托，天下没有白吃的午餐，如果一个员工每次带着情绪处理事情，他给的借口是“就是因为有情绪才无法控制自己的行为啊”，相信没几次他就会被公司开掉，他这种个性也不会受人欢迎。







逆境二：他家人嫌弃我。

焦点在哪里，痛苦就在哪里。我们经常说“不要在乎别人的眼光及想法”，能不能做到，就是爱情逆商高低的差别。在这世界上，我们最不能控制的，就是别人的想法，如果别人对我们有负面的想法时，我们可以有两个解决方案，一是“不断纠结为什么对方要这样想我说我对我，然后花很多的精力一个人痛苦，最后期望自己的痛苦会让对方猛然觉悟他是错的我是对的，如果对方不觉悟，我就继续痛苦，因为我无法接受对方这样想我说我对我”，拜托，难道我们是为别人而活的吗？自己的生命要过得好都来不及了，还把时间精力浪费在希望别人改变上，有问题的是自己而不是别人。第二种解决方案就是，不管对方怎么想，顾好自己的生活，但是这不代表要给对方家人脸色看或恶言相向，要这样想“我就是这样的人，别人要这样想我也没办法”。如果连你都不为自己活，那还能指望谁为你活？

逆境三：双方父母矛盾。

不要把自己当神。一个人如果要改变另一个人，已经是很不容易的事了，如果他想改变四个人，希望这四个人能按照自己的期望过活，那么这个人一定是疯了，一定是嫌自己过得不够烦恼，要给自己找别扭。当然我不是说我们应该很高兴看到父母间有矛盾，因为我并没有说不可以做什么，但是重点是怀着怎样的心情去做些什么。我们首先要有一个态度，双方父母之间的事情，是他们的事情，不是我们的事情，我们不应该把他们之间的情绪扛过来，他们的情绪应该由他们自己扛。我们当然可以劝说，如果劝说不了，我们应该接受他们处于一个矛盾的状态，然后有机会继续劝说。很多人的痛苦，就是在于，不接受事实呈现出一个自己不喜欢

的状态。这种活法是很累的，因为周遭的事物永远不可能都按照自己的意思呈现。

#### 逆境四：两地分居

相爱的人不能够住在一起已经是一件不幸的事了，能够在一起的时候，更应该好好珍惜彼此，因为远距离的关系，彼此的感情交流及联系已经比同城的人薄弱了，如果再彼此批评挑错，那只会是让彼此的感情越来越不稳固，终究会出现裂痕而导致严重的后果。不管有没有两地分居，一对情侣彼此各自有各自的生活，各自有对对方的情感需求，各自有各自的压力与烦恼。住在一个城市的人，因为可以常见面，所以可以及时给到对方支持，可以化解对方的一些情绪，即使有争吵，也可以及时地面对与处理，即使感情有裂痕，也很容易修补。但是两地分居的情侣，没有机会去面对及消除负面的争执，所以两个人在相聚的时候，不论是电话还是见面，都不应该把积压的不满情绪发泄出来，因为一旦发泄出来，就没有机会抚平。所以要尽量互相体谅对方，并且珍惜每一次相聚的时间。

#### 逆境五：他有家暴

在一段感情里，施暴固然可恶，甚至是违法的行为。但是，如果没有愿意接受暴力的对象，施展暴力的人也不可能一直得逞。我们要把焦点放在受害者身上，因为一味地骂家暴者，并不会帮助到受害者，反而会让受害者更加受害，更加痛恨家暴者，然后继续痛苦。关键是受害者自己要看，问题出在自己身上，是自己不断地允许对方在自己身上施加暴力，虽







然自己是极度地不愿意，但是如果自己只是嘴巴上说说，情绪上难过，并没有做出任何行动上的表现，其实等于是自己一直允许对方做同样的事。所以，遇到家暴的人，要收回允许对方加害自己的权利，要用行动坚决地保护自己，一定要要求对方改变才可以继续和对方在一起，不改变就保持距离或分手。

#### 逆境六：越爱越淡

天下没有白吃的午餐，感情是经营出来的，激情是培养出来的。人的感官有“感官疲劳”，就是说人的感官对同一种强度的刺激，久了之后就没什么感觉了。同样，人的心理也有“心理疲劳”，心理的感觉，也会因为重复或时间久了，慢慢冲淡。例如，今天因为对方做了一件事觉得开心，但是时间久了，开心的感觉就会消失，下次对方再为自己做同样的事情时，感觉就大不如从前，甚至没感觉了。对人的激情也是，在热恋时，一个人对对方的激情，在化学作用的状况下，可以说是达到巅峰，以后随着时间的积累，激情就会慢慢减退，甚至消失无踪。有些人认为，这是因为爱情转为亲情的结果，是的，这是一种正常的现象。那如何保持激情呢？很多人认为激情应该像初认对方一样，与生俱来的，而不是靠做些什么得到的。错，事实上，激情是可以靠做些什么引诱出来的，但是要去做，而不是光嘴巴抱怨就会自动产生。例如，因为工作忙碌，好久没有一起吃个烛光晚餐、一起看个电影了，就应该特意腾个时间出来，好好安排一下“约会”，享受一下浪漫时光。或者也可以买些性感内衣，增加情趣。这些行为都是为了增进彼此的激情而做出的行为，如果不做，激情又怎么会生出来呢？

逆境七：没钱买房结婚。

有问题的永远不是现实，是人的想法。有人说没钱买房就无法结婚，或者有人认为如果没有赚够钱或足够的赚钱能力就无法负担结婚后的经济，这不是现实问题，这是出于恐惧，因为如果没有钱是现实问题，那么全中国及世界上许多人根本就不应该或不被允许结婚，因为他们都没钱，赚的钱也很少。这些恐惧源自怕如果没有钱，以后会过不上好的生活。当然如果有钱更好，谁不想有钱啊？顾虑钱的问题而不敢结婚的人，事实上是怕吃苦的人，因为他们不容许生活品质有一丁点儿的下降，他们认为一定要赚更多的钱才能保持婚后的生活水平，那些钱不够的人为什么照样结婚呢？因为他们肯吃苦，这是生活逆商高低的问题。同时因为这是两个人的问题，所以也是属于爱情逆商的问题。

逆境八：我出轨了

有的人是为对方出轨所苦，有的人是为自己出轨所苦，然后就会认为问题都在出轨上面，拼命想办法解决出轨的问题，以为只要把出轨的问题解决了，一切事情都可以解决了。最终，却发现一直控制不了出轨，然后一直受苦，最后导致分离。出轨的问题是出在，一开始就把焦点放错地方了。一段感情，不论哪一方出轨，那一定是彼此的关系已经出了裂痕。如果要解决出轨的问题，一定先要解决彼此之间的问题。但是因为出轨的发生，未出轨的一方就会把过错全盘推到出轨之人，而不会承认自己也有做错的地方，或者，有时候未出轨的一方即使承认错误希望对方回来，却不愿意接受彼此之间的关系已经破裂，还以为和以前一样。这些做法都是在逃避检视或承认彼此关系有问题。



012

修炼爱的逆商  
看透爱的真相



### 逆境九：找不到爱人

现在剩男剩女一大堆，每个人看起来都是那么优质，可是，为什么一大堆人找不到对象呢？这是好坏一体两面的现象：坏的一面是，许多人想要伴侣、想要结婚，却找不到可以在一起的对象，人生就这样蹉跎掉了；好的一面是，越来越多的人不愿意为他人改变自己，不愿意按照别人的期望过活，所以单身反而能快快乐乐地活出自己。当然，对于想要爱情的人，“找不到爱人”绝不是件好事情，但是为什么找不到爱人呢？因为现在的人要求都变高了，不是指外在的外貌、财富、家境等条件要求变高了，而是要求双方的契合度变高。其实很多男女彼此的条件都很不错，有些条件也相互符合，但是只要一点很不符合，许多人就打退堂鼓，或者就持观望心态，不敢贸然前行，最后还是不了了之。所以现在的人，不是找不到爱人，而是找不到心中的完美爱人。

### 逆境十：他总是怀疑我

夫妻之间要互敬互信互谅才能创造出和谐的亲密关系，其中就包括相互信任。我不敢说光相互信任就一定会创造出亲密关系，但是爱人间如果相互怀疑，那就一定会破坏关系，导致关系的恶化。一个人之所以会怀疑对方，完全是出于对自己的不自信、出于失去对方或对方抛弃自己的恐惧，这很明显是缘自自身原有的创伤，如果怀疑者看不见这点，却总是认为是对方的问题，那么他就失去一个发现自己问题、找到自己问题根源、疗愈自己问题的机会，而且一直持怀疑态度去对待对方的时候，这完全不是出于爱。因为根本不是爱，对方当然会反抗，到最后只想分手，因为谁会愿意跟一个没爱的人、不断怀疑

攻击对方的人在一起？但是对于怀疑者的另一半，也不要一看到对方的怀疑就立刻大怒，应该要看到对方没有安全感的一面，要善意地回应对方的怀疑，并且强化爱对方的信念，让对方有唯一的感觉，对方才会慢慢放开。





## 你不知道的十大爱情假象

假象一：“我爱你，所以如果你晚归不通知我我会很生气，因为我担心你会出事。”

真相：其实是怕对方觉得自己不重要。这些人美其名曰会担心对方出事，那为什么会担心呢？因为爱对方的缘故，如果真的是因为爱，那么这些人当自己父母晚归时却不担心，难道这些人不爱父母？当然爱父母，但是为什么不会担心？因为这些人不担心父母会跑去当别人的父母、跑去爱别人家的子女，同时还有一个原因，就是他们尊重父母的个人自由空间。换句话说，爱人晚归会担心爱人出事，完全是因为觉得“爱人没通知自己是一种不爱自己或不尊重自己的表现”，所以才生气。如果真的是因为这个原因生气，那也无可厚非，那就直接跟对方说“我希望你及早能告知我一声，我就不等你了，否则我会一直等你”，而不要用“担心你”的借口，就算“担心”是真的，那也要改进，因为大家都是成年人了，除非失踪24小时以上，那才真的需要担心一下，否则出去玩几小时就要担心，那是自己过于焦虑了，也容易给对方造成压力。试想想，如果自己出去玩，每次稍

微晚一点，母亲就担心个不停，相信很多人会认为母亲需要放心、改变。

假象二：“难道我对你太好也错了吗？”

真相：很多人拼命对爱人付出，结果对方不但不领情，还反过来认为自己鸡婆，甚至批评自己，于是觉得很受伤，觉得为什么对人付出这么多却得不到回报？为什么会如此？问题就出在，这所谓的付出，是不是对方内心想要的。许多人“好心”对人，但好心不见得是好事，因为你的好心不见得是对方想要的。如果你的好心不是对方想要的，对方不但不会感谢，还会觉得你太多事，不尊重他，或者觉得这是种压力，而给人压力的人，对对方来说，也绝对不是好人。或许你做的有些“好事”对对方来说，不是他不要的，他也接受的啊。这是因为有时候这些事虽然不列入“对方讨厌的事”的范围内，所以对方没有拒绝，但这并不能代表这就是对方想要你为他做的事。即使对方接受了你为他的这些付出，也不会为你俩的感情加分。记得下次要为对方付出前，最好问一下对方是不是真的需要，尊重一下对方。

假象三：A 爱我，但我不爱 A；我爱 B，但是 B 不爱我。我该选谁好？

真相：表面上是选择问题，实际上是没用心谈恋爱，是在用脑谈恋爱。这题的答案很简单，如果不爱 A，当然不能选 A，如果爱 B，当然选 B，并试着改变 B，但是如果 B 还是拒绝，那就找下一个人好了。问题卡在明明不爱 A，但因为 A 爱自己，所以要考虑一下的人，根本没用心在谈恋爱，而是用脑子在谈恋爱，用脑子在权衡利弊，而用权衡利弊选出来的对象，不会是好的对象，也是不懂爱的表现。如果爱一个人，而对方却不爱自己，





不是说就不可以追求，可以试着追求，但是如果不行，就要懂得放手。如果不愿意放手，那还是不懂爱，因为不放手不是为了爱对方，而是为了爱自己，想要得到对方，但是对方又不会跟自己在一起，于是觉得痛苦。如果不懂得爱，感到痛苦那是报应。

假象四：“我得了抑郁症，不想出去工作，不想吃饭，睡不着觉。这都是你的错，如果不是你提出分手，我也不会变成这样。”

真相：自己的命运随便让人操控，岂不是太可笑了。修心者说：“一切的痛苦都是自己造成的，自己是一切问题的根源。”痛苦者会坚决反对，并且认为自己的痛苦当然是造成他痛苦的那个人造成的，若是没有那个人的出现、做了那样的事，自己怎么会痛苦呢？事实的真相是，痛苦的根源不是因为对方做了什么事，而是我们认为对方做的事情可以伤害我们，换句话说，我们要不要觉得痛苦的决定权在我们手里，而不是由于对方做了什么事。我们其实可以发现，同样的事情，如果不同人去做，感受会不同，可见跟事情本身无关，而是跟谁来做有关。很多人会说“那当然，不在乎的人做的我当然不在乎”，但问题又出在“为什么在乎的人就要让自己痛苦呢”，这是很多人不去想的问题。试想想，例如很在乎的人说了几句批评指责或一些很难听的话，自己听了就很痛苦或生气，表面上是对方造成的，但自己有没有想过，对方只不过说了几句话，自己却要因为对方说出的几句话，就难过得要死或气得发抖，有没有搞错，那岂不是把自己的生活甚至生命交到别人的嘴巴里，让别人随便玩弄吗？究竟怎样才能避免呢？不要抱怨别人，要视自己为敌人，视自己有情绪，不要总是被对方弄得暴跳如雷，这样才有改进自己的可能。

假象五：“你最近给我的电话越来越少，你肯定是不爱我了。”

真相：你一定是嫌自己过得太快乐了，故意找些理由来痛苦。事实永远是中立的，中立的东西永远不会使人痛苦，会让人痛苦的一定是不好的事情，但这不好的事情从哪里来的？当然是从人的脑子里产生出来的。电话太少只是个事实，“电话太少”不会让人痛苦，让人痛苦的是，自己把“电话太少”等同于“不爱我了”，而“不爱我了”才导致一个人的痛苦。一个人因为爱的人不爱自己而感到痛苦，这是情有可原，但问题是这“不爱我了”的想法是自己编造出来的，并不是事实，为一个不是事实的事实痛苦，那不是神经有问题吗？就好像有一个人看见爱人脱袜子，就觉得爱人不爱他而觉得痛苦，相信大家一定会认为这个人疯了。是的，把电话越来越少看作是不被爱了，是一样的疯狂。一个人要过得快乐都来不及了，还拼命无事化有小事化大，那这个人一定是嫌自己过得太快乐了。要继续过得快乐，应该想想如何想才能大事化小小事化无才对。

假象六：“你抛弃了我，我想我这辈子再也不会遇到对的人了。”

真相：很多人喜欢沉浸在自己的思维里走不出来，身旁的许多亲朋好友费尽口舌地规劝还是没用，为什么？因为他不用为他的负面思维付出任何代价，所以他赶紧抱着他的负面思维死不放手，也不愿去想一下其他的可能是对还是错。例如一个人认为他再也找不到比眼前爱人更好的人了，他只爱眼前这个爱人，而为了爱人离开所苦，或者说一个人认为这次事业上的失败会令他永远无法翻身，这辈子无法过上好的生活而觉得自己会终身沉浸在痛苦中无法走出来，你怎么劝说他们这种人，要相信会有美好未来，他们都说“不可能”的时候，你就跟他们打赌说，“我跟你赌十万这件







事会过去，你会变好，你的未来会比现在好”，不是开玩笑而是真赌，他们刹那间就会清醒过来，不会跟你赌，因为他们知道你才是对的，他们会输。

假象七：“如果错的是你，那么你就要负起改变的责任，而不是我。”

真相：如果要等错的一方自行改变，那直接分手比较轻松比较快。很多人觉得活在痛苦里面都是对方造成的，如果要脱离痛苦，那必须对方改变才行，否则自己就永远无法快乐起来。但是如果想要对方改变，自己不可能什么都不做对方就会改变，自己也必须做出一些改变，才有可能影响对方做出相应的改变。但问题来了，受害者会认为，错在对方，为什么不是对方改变，却要自己改变？我有答案，因为想要对方改变的是自己，不是对方；因为对方并不想改变自己，所以谁想改变什么东西，谁就必须付出努力，就好像谁想拿奖金谁就必须干活一样天经地义。这里不要陷入“对错”的问题，因为论对错，事情就无法解决，把焦点放在“如何解决”才是重点，如果对的一方愿意先做些改变好让错的一方跟着改变，又有何不可？若对的一方坚持不可先改变，那么代表他跟错的一方是一样的固执。

假象八：“因为你爱我，所以你要善待我，你不可以对我大呼小叫，你还要包容我，容忍我的小脾气，不可以生我的气，否则你就是不爱我。”

真相：平常不是喊“人人平等”吗？凭什么要求对方给出“无条件的爱”，而自己的爱却是“自私的”？许多人嘴巴上说爱对方，但事实在做的是，一直要求对方爱自己。要求对方爱自己就算了，这是相互的，但是很多人要求，如果对方爱自己，就必须要做到容忍自己、谦让自己，否则就是不爱自己的表现。拜托，这是“只准州官放火、不许百姓点灯”的霸王

条约。如果自己有脾气，就要对方包容，对方不包容就是不爱自己；如果对方有脾气也是不爱自己……利益都让自己占尽了，这是爱吗？这叫自私，所以不要打着爱的名义，行自私之实。

假象九：“我总是吸引坏男人，所以我这辈子都不会遇到好男人。”

真相：不论你想什么，你都会心想事成的。这个世界是靠人的信念所运转的，现代科学的物理量子力学也已经证明，物质世界是无法脱离心智世界存在的，也就是说物质世界受心智世界所影响。中国有句俗话，“好事不灵坏事灵”，意思是人们希望发生的好事往往不会发生，但是担心的坏事却经常发生，这就是所谓的“心想事成”。有人会反驳说，如果这叫心想事成，为什么想好的就不会心想事成？事实上，一些真正想好的事情的人也心想事成了，重点在于，虽然很多人希望好的事情发生，但是这个“希望”的时间只占一天当中非常少的时间，只有别人问起或自己想起来的时候，才想起好的事情，在其他无意识的时间里，都是担心坏事会发生，所以按照时间的比例，心想事成当然会以时间多的为准。此外，从心理学的角度来说，当一个女人认为她遇不到好男人时，她倾向于看男人的缺点，而不是看男人的优点，所以自然很容易挑出男人的错，很容易放弃“坏男人”，自然就一直遇不到好男人。而如果她认为她会遇到好男人，那么她就会去看男人的优点，容易宽容男人的缺点，自然牵手好男人的几率就大些。

假象十：“只要你不听我的，我就一哭二闹三上吊。”

真相：这和无赖的差别在哪儿？其实当两个人进入亲密关系的时候，经常会而且是一定会，把亲密关系投射成亲子关系。当他把亲密关系投射







成亲子关系的时候，自己就变成了孩子，把对方视为父母，而孩子对父母的一些态度就会出来。例如还是婴儿的时候，一哭闹父母就赶紧喂奶，或者千方百计地满足婴儿的需求好让他安静。等稍微长大些，孩子想要某样东西，例如买玩具或吃冰淇淋等，父母若是不依，孩子就会用哭闹发脾气的方式来对待父母，直到父母答应为止，而通常父母为了不让孩子吵闹，也大都会答应。但是如果把这招用在爱人身上，不但不灵，还会引来爱人的厌恶，或者逃之夭夭。要知道，小孩子可以耍这样的脾气，可是如果大人像小孩一样耍孩子的脾气，那就等同于无赖了，而且这样的方式也无法解决问题，如果要真正解决问题，首先要让自己长大，变成大人。

## 如何提高爱情逆商？

第一步：可以发泄情绪，但是不要痛恨对方

高爱情逆商的表现并不是说人不可以有情绪。人是感情的动物，遇到伤害时，是无法控制自己的情绪的，所以有情绪是正常的，有情绪可以发泄出来，情绪不会伤害人，会伤害人的是语言，所以不要控制情绪，但是要学会控制语言。或许有人会说：“就是因为有情绪所以无法控制啊！”说这种话就如同生气就打孩子的父母一样，说情绪来就无法控制的父母是不负责任的父母，怎么可以把打孩子的恶行推到“有情绪就无法控制”上面，然后就装作没事？一个人只要有心，就可以控制自己的行为，除非一开始就不打算控制，而有着“有情绪就控制不住”的想法的人，就会一开始就根本不打算控制。要让自己的情绪不要那么高昂，首先就不要痛恨对方，可以认定对方行为的对错，但是不要认定善恶，因为恨来自于恶，例如把孩子偷窃当作错的但不是恶，就不会那么生气，但不代表就不纠正孩子，如果把孩子偷窃当作恶，那就会很生气。同样，不把外遇当作“恶”，就不会那么气了，但它的确是错的。





第二步：没有人生下来是为自己而活的。

很多时候，我们会痛苦是因为我们假借爱的名义，认为对方不该用我们不喜欢的方式对待我们，或者说如果爱人没有照我们期望的方式行动，我们就会认为对方不爱我们，我们就会为“不爱”而生气。但问题是，世界上没有人是为我们出生、为我们而活的，对方永远有选择的权利，永远有说任何话做任何事的权利，既然如此，我们又有什么资格要求对方一定要照我们的思维过活而不可以让对方按照他自己的思想行动呢？或许有人会说：“如果对方爱我就应该如此啊！”好，即使对方没这样做代表他不爱我们，但是，他也还是有不爱我们的自由啊，我们又有什么权利要对方爱着我们到死不可变？虽然一开始遇到挫折还是会痛苦，但是如果能认清这点，就能很容易从悲痛中走出来。

第三步：要把自己当造成痛苦的敌人，而不是抱怨、怪罪对方。

表面上，是对方造成我们的痛苦，但是实际上让我们自己痛苦的人是自己，何以得知？这很容易证明。打个比方，昨天和爱人吵架，甚至爱人出轨的行为被发现了，今天爱人去上班了忙着他的工作，他的心思完全在工作上面，可是自己的心里还能感受到痛苦，请问，此时此刻，对方在忙于工作对自己什么都没做，此时此刻令自己痛苦的是谁？当然是自己，不是自己还能有谁？再讲夸张一些，如果对方再过几天就出意外去世了，但是自己还是为了被背叛在伤心难过，这难过是谁造成的呢？难道是对方？问题是对方都已经死了，还怎么可能是造成痛苦的现行犯呢？所以我们要知道，伤害的事实只发生一次，之后所有的痛苦都是自己造成的，就好比大地震的灾难一样，虽然地震过后对亲人的死也会难过一阵子甚至好久，



但是没人见过一个人活在“仇恨地震”的痛苦当中，因为他们接受“地震”的事实，而剩下的只是单纯地为“失去”难过而已。

#### 第四步：要检讨自己的过失

想要不痛恨对方还有一种办法，那就是看到自己的责任，或自己的过错，因为如果认为自己完全没责任、完全没错，就会认为自己的痛苦都是对方造成的，但是如果一旦发现自己也有责任，或者自己也有错的地方，那么就会很快降低痛恨对方的情绪，谁叫是自己造成的呢！其实，如果放下埋怨对方的心态，认真检讨自己到底哪里做错了，通常一定可以找到原因，因为一件事情的发生，其实是许多事情的连锁反应，也就是所谓的蝴蝶效应。一件事情会导致今天的局面，一定是之前某个环节自己没有反应好或发现，而种下了爆裂的种子。如果及早发现问题，及早改善，或许问题就不会导致于此。就算真的找不到自己有错的地方，那一定剩下一处做错，那就是“不该为对方的错而惩罚自己、不应该为对方让自己痛苦”，因为自己的生命应该是为自己活的，怎么可以轻易地就把自己生活的喜怒哀乐全部让对方所操控呢？

#### 第五步：要用有效的沟通方式

两个人之间在真正起大争执与纷争之前，一定是彼此在沟通的时候没有用有效的沟通方式，而导致引发恶劣的情绪。两个不同的个体在一起，一定会有差异，这是最最最基本的常识，而有差异就一定会有摩擦，有摩擦就需要沟通，但问题就出在沟通上面。首先，沟通最不重要的是文字的内容，因为同样的文字如果用不同的语气与态度说话，感觉就会





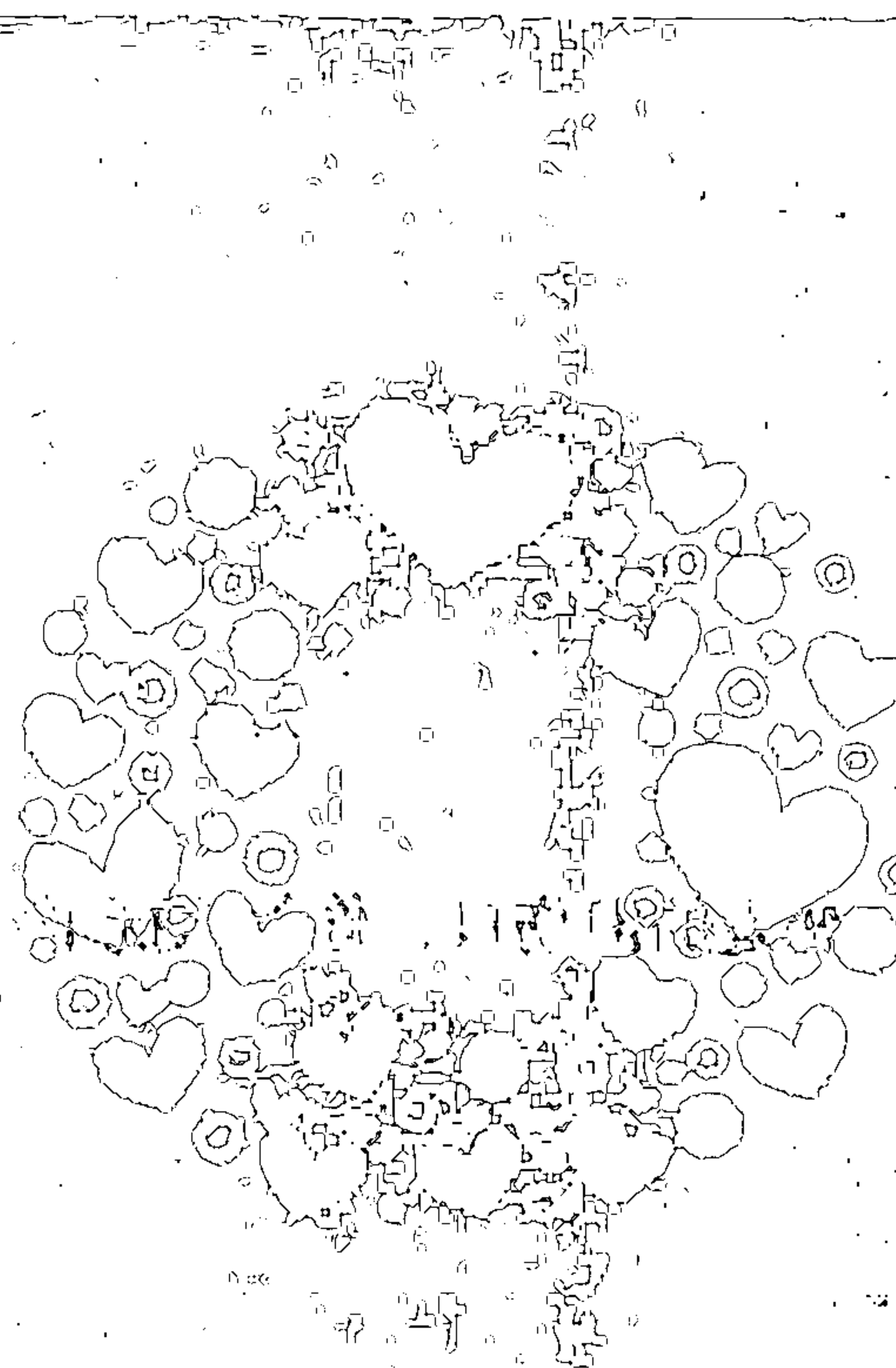
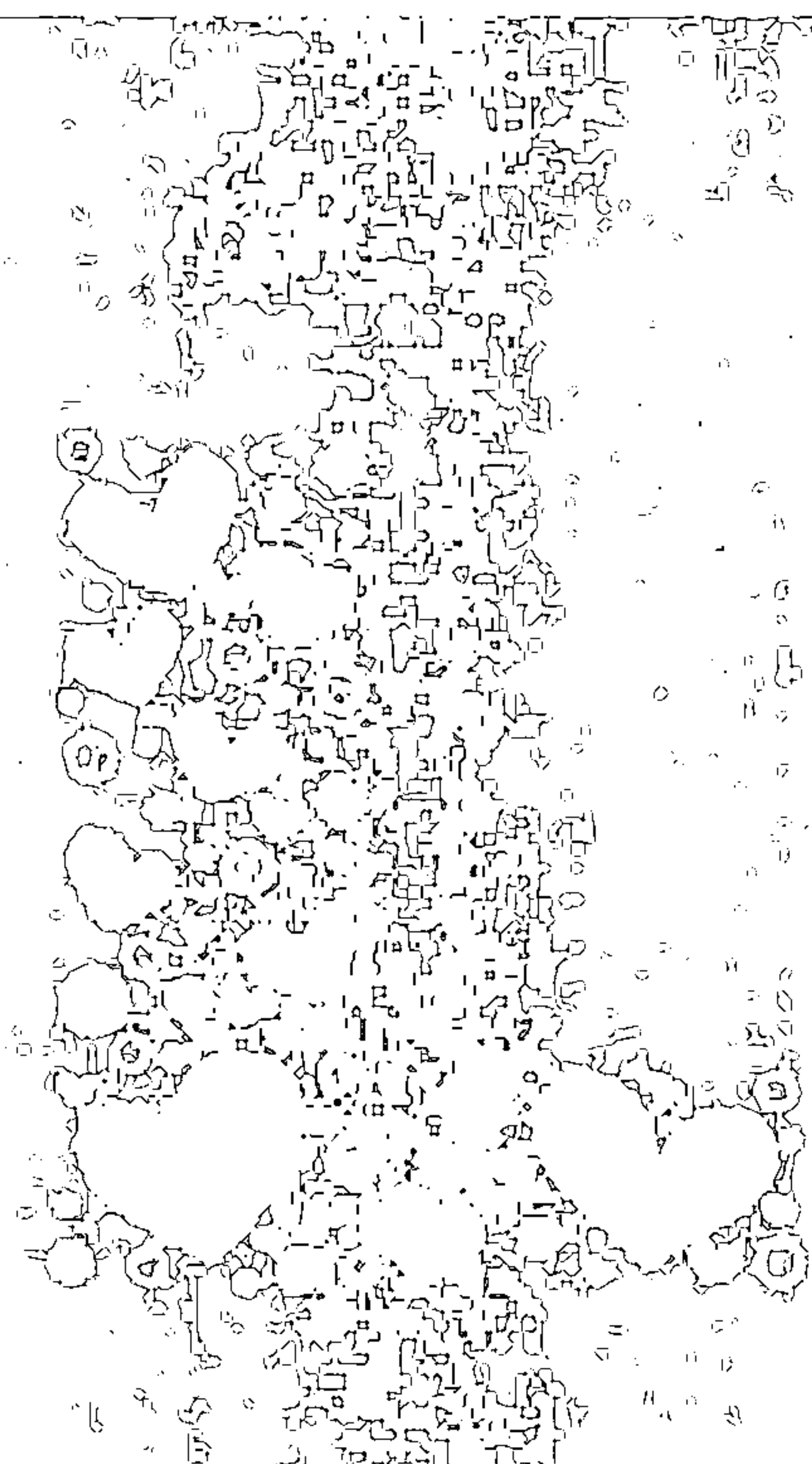


完全不同，所以语气与态度是沟通时最重要的条件。当然，在情绪的作用下很难用理智的方式沟通，所以沟通最好不要在吵架时，吵架时最好只是把情绪发出来，控制自己不要讲过激或恶毒的言词，等到吵架过后，再找个适当时机做沟通，这时态度就很重要，记得不要把对方当敌人，而是抱着希望好好解决事情的态度去沟通。其次是要注意姿势表情，最好是面带微笑，不要皱着眉头一副凶相，否则对方自然会防御、反抗，什么话都听不进去了。









## 第二章

# 恋爱自愈中心

作者：[Name] 译者：[Name] 出版：[Publisher]

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，旨在帮助读者解决恋爱中的各种问题。

在恋爱关系中，我们常常会遇到各种各样的问题，比如沟通不畅、情绪波动、自我怀疑等等。这些问题如果得不到及时解决，就会对我们的感情造成严重的伤害。因此，我们需要有一个“恋爱自愈中心”，来帮助我们解决这些问题，让我们的感情更加健康和稳定。

这个“恋爱自愈中心”并不是一个具体的机构，而是一种心理自助的方法。它通过提供一系列的自助工具和技巧，帮助读者在遇到恋爱问题时，能够及时地进行自我调节和自我疗愈。这些工具和技巧包括：情绪管理、沟通技巧、自我认知、问题解决等等。

本书是“恋爱自愈中心”的第一部分，主要介绍了情绪管理和沟通技巧。通过阅读本书，读者可以了解到自己的情绪状态，学会如何管理自己的情绪，以及如何与他人进行有效的沟通。这些知识和技能对于建立一段健康的恋爱关系是非常重要的。

本书适合所有正在恋爱中的人阅读，无论是刚谈恋爱的情侣，还是已经在一起多年的恋人。

本书由[Publisher]出版，定价为[Price]元。

## 恋爱的旧伤口，你怎么抚平？

我现在带着爱去看我的过去，我发现，过去的爱人从来没做错什么，或者说即使客观上她有做得不对的地方，我都没有什么好值得生气或受伤的。我的一切情绪及伤害都是来自自己过去的创伤被触碰，或来自我自己不合理的想法（最大的问题是每个人都自认为自己的想法很合理）。

Question：

夏博士，这两天我一直很烦躁，因为，我收到了前男友的喜帖，下个月8号的婚礼……

望着喜帖我愣住了，好久都没联系了，虽然分手时说过以后还是朋友，但是从那以后我们都是桥归桥路归路，今天怎么会让我去参加他的婚礼？？？！！！！

其实早就知道他要结婚，可是真的收到喜帖的时候，心里还是非常不是滋味。他是我的初恋，初二我就开始暗恋他了，我们一起长大，度过了初中、高中，大学也是在相邻的两个学校读书，但我一直把这份爱藏在心



034

恋爱自愈中心



里，直到23岁才向他表白。他一直在外地工作，一年只见得到几面，春节、五一、国庆，屈指可数的相处几天，让我对这份感情非常没有安全感。叫他回来吧，他的事业在那个城市发展得比较好，他舍不得放弃；不回来吧，我又受不了只通过电话、网络谈恋爱的痛苦，后来终于在忍无可忍时我提出了分手。

现在回想起来，我当时的决定是多么草率呀。现在才知道，地理上的距离算什么呢？如果真正地爱对方，是能够经得住任何考验的。

暗恋了十几年，只交往了一年就分手了。之后的几年中，也认识了其他男人，因为没感觉、没缘分、性格不合等原因，都分手了，如今过尽千帆，仍在心中对他难以忘怀，可是他却终于找到了他的归属。

他的未婚妻是我们共同的高中同学，曾经是我的闺蜜。她大学毕业后工作的地方和他在同一个城市。我和他分手之后没多久，他们就交往了。我知道他迟早会结婚，但我情愿他娶一个陌生的女人，而不是她。

反正我就是不想他们在一起，不想看见他们那种幸福满得都快溢出来的样子，不想从他们充满爱意的眼神里反射出我形只影单的身影。我宁愿他们忘了我，不要邀请我去做他们爱情的见证人。我真的不想大度地祝福他们，因为我心里的伤痛还在，还在疼痛。

如果不去，别人会知道我还一直耿耿于怀；如果去了，我会坦坦荡荡地直视他们，然后言不由衷地说一句祝你们白头到老吗？或者借一个帅哥充当我的临时男友，为我壮壮胆？

夏博士，他为何要发我喜帖？我该怎么做才是正确的？

——Cherry

亲爱的 Cherry：

“前男友的喜帖”，其实这种事情在日常生活中并不常发生，原因有以下几点。第一，对象不对。结婚宴请的对象，大都是亲朋好友，而前男友前女友，没列为通缉犯就不错了，怎么可能会列为邀请行列中？第二，场合不对。通俗的文化观念或规范，什么场合适合请什么人，是一种基本礼仪或潜规则，而结婚这种场面，很显然，不论是为了自己，还是自己的配偶，或者对彼此的亲朋好友来说，都不适合邀请前男友前女友参加，否则如果有8个前女友，是不是都要邀请？第三，感觉不对。从情感的层面来看，邀请前男友前女友来参加，可能会造成彼此或其中一方的尴尬、伤感、悔恨等负面情感，现在要“活得幸福”已经是很难的事了，如果还主动破坏幸福感，那岂不是犯贱？所以，Cherry，恭喜你，你中彩了！

因为只有极少数的人会邀请前女友来参加自己的婚礼，其中的原因也可能有以下几种。第一，朋友之谊。不论过去分手的时候是你情我愿还是你怨我欠，总之，那都已成为过去，现在大家都是朋友，或者好朋友，甚至与配偶三方都是朋友，那么邀请朋友来分享结婚的喜悦是天经地义的事情；不过这里是以发帖人的主观感觉为主，他“神经大条”地自认为与你已经是普通朋友的感情，而你却不一定这样想，你可能还是藕断丝连，只是隐藏得很好。在这里他可能是属于这种状况，以自己的感觉为出发点，而没有去考虑你的感觉，虽然你们已经分手了，但你仍余情未了，不可能看见他在自己面前晒甜蜜而无动于衷，更甭说还开心地为他们送上祝福，没咬牙切齿就不错了。第二，开辟财源。办一场结婚盛宴，对一对新人来说，通常所需不菲，更何况许多新人，都想在自己的财力极限下，办一场场面浩大、轰轰烈烈、终身难忘的世纪婚礼。如果办不好，那么这一对新







人的经济损失将很惨重；如果办得还可以，那么不盈不亏，还算过得去；厉害的是办得好的新人，不但没有损失，还从中赚了不少，让以后的新房装潢或奶粉钱都不愁了。不论成本及其他因素如何，若想要弥补这财务上的大洞，唯一的收入来源就是增加参加贵宾的红包数，于是管你是不是前女友，只要是他们认识的，都会收到他们的武林红帖，一个都逃不掉。如果你能确认他是这种心态，你索性就去大吃一顿，然后包个五元红包气死他。

其次还有些原因，就含着个人错综复杂的情感成分：

第一，想要证明自己过得很好的心态。我只想证明我现在过得很好，过去的事我已经放下，我必须做这件事来证明我已经放下，否则我就是嘴巴说放下但事实上却没放下的人（事实上就是，所以才要做些事情来证明不是）。他这样做是为了让自己好过，跟你感觉好不好无关，他也不在乎你的感觉了。

第二，想让你受伤的报复心态。因为过去你伤害了他，现在他也要让你感到痛苦，甚至要叫你后悔。他可以想象当你收到喜帖的那份痛苦模样，所以如果你去参加婚礼的话，你放心，他一定会用最温柔、最幸福的笑容把你的心刺穿。不过，以后等他们过得不幸福的时候，就换你笑了，根据现在的离婚率，以及即使不离婚也不见得过得好的比例，这机会还蛮大的。

最后还有一个“一视同仁”的心态。不论经济原因也不论情感原因，不论男女老少，贫富贵贱，朋友敌人，一律同等对待，统统有份，这种人大概是少根筋，才会有这样的想法，那你一定要去看看谁嫁给了这种少根筋的男人。

你要不要去还要讨论一些问题，首先当初是谁甩的谁。通常甩人的人对此事比较放得开，而被甩的通常无法接受这样的事情。但是这也要分男性女性，因为即使是女性主动分的手，但通常还是很受伤。如果现在伤好了，不会受影响，那可以去；如果伤还未好，最好不要去被“勾起伤痛”。

其次还要讨论的问题是，你现在过得如何？尤其是在感情上面，说实话，如果现在你早已有好的男朋友，而且情感稳定甜蜜，那么你过去的创伤应该抚平，你可以大方地去，而且带上你的男友，为他送上祝福；如果你跟现在的男友有问题，那又何必去“自找伤痛”。

另外要取决于你对此事的感觉及你自身的个性。如果你对此事感到很生气，觉得“他就是故意来气我的”，而你的个性是“老娘就是不怕你，怎样”，那么你非但要去，你还可以用语言酸他一下，否则你这口气会咽不下去；如果你的个性是懦弱怕事型的，不如不去，免得自讨没趣，还不如找个闺蜜诉苦一下，背后痛骂一下；如果你对此事的感觉是无所谓，而你的个性是温和型，那你就无所谓地去，无所谓地回来；如果你的个性是火爆型，那你要考虑你是否能管住你的嘴巴；如果你的个性是多愁善感型，那去可能只会让你的情绪低落。其实如果去，你会有怎样的心情和表现，以及对你有什么影响，你应该是可以预估的。

Cherry，从心理学角度分析，不管你该不该去，只要你心里有纠结或感到痛苦，你就应该去解决，“前男友的喜帖”这件事只是刚好把你的痛苦呈现出来，让你知道你内心还有伤痛没抚平。处理完这个问题后你还要不要去，那是你的自由（不是说不去的心理就不健康，心理健康的就一定得去）。怕鬼就不要走夜路，走夜路就不要怕鬼，你要接受你做决定所付出的代价。最后还有一件重要的事，那就是不要后悔你的决定。因为有可能你以为去了没事，但是事实上你去了以后并没有达成如自己所预想的结果，那么，你还是要为自己喝彩，因为你面对了，就是最勇敢的表现。

夏东豪







## 放不下旧爱，怎么过都纠结

爱上一个人就要义无反顾，而不是试看看，或者比较看看，不是相处得好就爱就继续，相处不好就不爱就想分开。只有当你认定对方是你的唯一的时候，爱才会被激发出来，如果会想着换一个会更好，那么当有争执的时候，爱就会消失得无影无踪。

Question :

夏博士，今天晚上我跟 Kevin 看完电影乘地铁回去，将要出站时，眼前晃过一个匆匆的清瘦身影，他正向闸机跑去，估计是害怕错过末班车。那一刻，我突然停住了脚步，对 Kevin 说，“你在这儿等我一会儿”。我飞奔回去想找那个“他”，但“他”已经无影无踪。我心神不宁地回来找 Kevin，Kevin 好奇地问：“谁啊？还跑回去找？”我强颜欢笑，“啊，没事，看错了。”

一路上我一直在想，刚才那人是不是 Blair 呢？Blair 怎么会在上海？难道他来上海出差？他怎么还这么瘦？是不是工作太拼命？想着想着，眼

泪不争气地流了出来。

Blair 是我的前男友，我们已经分手三年多了，他是个事业心很强的男人，出差是家常便饭，因此我们在一起的时间很少，少就算了，即使他不出差的时候，也经常跟朋友出去，说什么要有自己的空间。我无法接受这种经常一人过日子的生活，我要找一个不用出差能天天在家陪我的，所以最终我和他分手了。跟 Blair 分手后不久，我遇到了 Kevin，他是个很顾家的人，每天一下班就回家，很少和朋友、同事去酒吧 Happy Hour。

刚开始和 Kevin 相处时，他的温柔与体贴让我有如沐春风的感觉。Kevin 什么都听我的，对我总是细声细语，不像 Blair，稍有不开心就对我大吼大叫，一点都不尊重我的感受。但相处了一年多我才发现，一个人不管换多少个男朋友，其实仔细观察，这些男朋友都有共通的缺点。

任何一段感情都会随着时间的流逝而黯淡，我和 Kevin 也不能逃脱这种命运。我们开始为了一点小事争吵，他不再疼爱我，他生气的时候也会像当年 Blair 一样把餐具扔在地上。我醒悟了，原来都一样，我开始后悔自己当初为什么要离开 Blair，其实我还是很爱他的呀。而且常常待在家中的 Kevin 显示出他的另一面：没有事业心。相比之下，我很失望，我现在宁愿 Kevin 像 Blair 那样多花点心思在事业上，都已经超过三十岁的人了，Kevin 的岗位级别还是公司小职员，职位低我不在乎，但问题是他一点都没有想往上爬的冲劲，每天就是吃喝玩乐，标准月光族一个，不像 Blair，不断往上晋升。唉，我现在后悔又有什么用呢？

夏博士，网上说巨蟹座都很重感情，初恋的感觉对巨蟹来说无可取代，但是，巨蟹并不会因此而想要跟旧情人重修旧好，初恋对巨蟹而言是很温暖的，成长之后的巨蟹，每每回想起初恋时的单纯和甜蜜，甚至觉得包括







争吵在内都是很美好的，巨蟹会把初恋转化成美好而正面的力量。

我就是巨蟹，一直到现在，虽然我和Blair已经三年多没见面了，但是偶有联络，并非从此不相往来，而且我们也大概了解彼此的状况。我和Blair都已经有各自的生活了，但现在我却经常在梦中看到他，每次和Kevin激烈争吵后就想起Blair对我的好，想起他当时为了我付出了那么多，我真是非常地感动，现在我已经越来越想念他了，我该怎么办呢？

——Melody

亲爱的 Melody：

经常有人说“平淡过一生就好”，可是当你真的过着平淡的生活时，有人可能又会说“人生要过得精彩，否则就白活了”；当你向往物质的生活时，你可能会说“我要一个很会赚钱的老公”，但是当他很忙陪不了你时，你可能又会说“我不需要老公赚这么多钱，我需要有一个人能陪在身边”；你也可能会说“我不在乎钱，我要的只是一个爱我的老公”，但是当老公只爱你什么都不做的时候，你可能又说“我要一个肯上进的老公”；当老公都不管你在干什么、不管你的心情如何时，你可能会说“我希望有个关心我的老公”，但是当老公真的很关心你，时时关注你去了哪里，跟谁在一起，不喜欢你单独出去时，你可能又会说“我希望有个不管我的老公”；当老公抽烟喝酒时，你可能会说“我希望老公戒烟不要熏我，戒酒，不要酒后发酒疯”，但当老公外遇时，你可能会说“我宁愿老公抽烟喝酒，但绝不能容忍他背叛我”；当老公有暴力时，你可能会说“我宁愿他外面找小三，也受不了这样被打”……如果这样一直写下去会没完没了，其实这些都只说明一点，就是人的欲望永无止境，当一个人缺少什么的时候，他就以为

得到这个就幸福了，可是当他得到以后，他就开始不满足了，他就会想要得到另外一个，而当他得到另外一个的时候，他就又想要再得到其他的，于是就这样不断地“想要”下去。所以一个人如果只看另外一个人不好的一面，那么他将会永远找不到好对象，这样子找下去最后能符合条件的人就是个完美的人。醒醒，别再做白日梦了，完美的人根本不存在。

有些人或许会说：“夏老师，人不能没有欲望的啊，满足了一个后想追求另外一个，这不是很天经地义的事，哪有人做得到有一个就很满足了？而且有些觉得生活过得满足的人，其实也是因为在各方面都已经获得一定的满足，比方说她有一个对她好的老公，不很有钱但是经济还可以的生活、工作也不差，孩子也没什么问题，所以她满足了。我们不是不满足，而是我们没有像她那样幸运，虽然她老公每方面都不是最好的，但至少她老公每项都及格了。而我遇到的男友不但不及格而且很差劲的啊，你叫我怎么接受？”

首先，人不是错在有欲望，人有欲望没有错，但是自己的欲望应该是自己去满足，这也是天经地义的事，但是现在如果自己的欲望却要别人帮自己满足，这就错了。虽然我们可以要求别人帮我们满足我们的欲望，别人愿意那很好，但是如果别人不愿意，我们也没有资格批评指责他、憎恨他啊。这就好像我们肚子饿了，却要别人去打工赚钱买东西给我们吃，这对吗？

其次，就算这些说法都没错，我们可以要求别人来满足自己的欲望是对的，但另一个问题就出在，这些对的说法同样也适用于对方拿来用，那么请问，到底是谁该改？谁该满足对方的要求呢？

以前你跟前男友在一起时，你认为他工作忙，你受不了，现在又觉得





他工作忙是好事；以前你觉得他会大吵大叫你不喜欢，而这个对你轻声细语你很喜欢，现在却又觉得两个都一样，因为吵架时就是吵架，平常相处是否大小声也帮不上忙。你有没有发现，你的问题不是第一个不喜欢第二个、第二个不喜欢第三个，你是第一个不喜欢第二个，第二个不好又喜欢上第一个，如果让你回到第一个身边，那以后你会不会还是觉得第二个好？照你的这种情况，这是很有可能的。所以你的问题，不是这个男友好还是前一个男友好，而是“你面对问题的态度”，这是你的核心问题。你的问题就是倾向于“遇到问题，不去好好解决，喜欢逃避”，其实这也是很多人的问题。当你不满意你的前男友时，你有好好跟他沟通，解决你和他之间的难题吗？我想你应该会说“有，可是没有用啊”，那么，问题又出在这里，何谓解决问题？如果只是向对方提出对方的问题，批评对方的不是，这算是沟通吗？就算自己的语气很好，但是一味地要求对方改，不改就离开，这也算沟通吗？这些都不是沟通，这叫要求、命令、说服。前者是低情商态度差的说服，后者充其量是高情商态度好的说服，都是从自己的立场与出发点来说，都是为了自己。所以这种沟通是无效的。而且现在你看前男友的问题都不是问题了，可见他不用改，你也不用沟通，因为你改变了对他的看法。这点是值得学习的，那么你是否能利用同样的“招式”去改变你对现在男友的看法，而不是抱怨他的问题呢？

不是说你不可以回到前男友身边，而是你要先在现在的问题上做努力，如果努力不成要回去也不迟，但是不可以用以前错误的态度及方式对待，否则一定不会有结果。所以你要把焦点从“男友不好”改成“我要如何处理我和他之间的問題”。注意，我不是说你把焦点放在你和现男友的问题上，问题就解决了，那还是需要努力的，但是你这个遇到问题就转移焦点

的模式是要改的，否则，你这一辈子都会遇到相同的问题。对遇到问题的态度转变了，然后才是沟通方法的问题，至于如何沟通，其实当你决定要和他在一起不分离，当你愿意像改变看前男友的角度来看他的时候，你会发现其实沟通没有那么难。

夏東豪







## 永远别幻想“懂你”的人会出现

“找”一个懂你的人，不如说“养”一个懂你的人，也就是说先找一个人，然后再慢慢培养成一个懂你的人，这才是比较可行的“实际方法”。

Question :

夏博士，我想先和您分享我高一时读过的一首诗——

“一直在等一个人，一个懂得珍惜缘分的人，一个愿和我牵手相伴到老的人，一个跟我一样相信世间有真爱的人；

一直在等一个人，一个关心我在意我的人，一个懂得包容体谅我的人，一个也许并不完美但懂得珍惜我的人；

一直在等一个人，一个与我相亲相爱的人，一个我们相互倾心的人……”

是的，这么多年来，我一直在寻找那个懂我的人。

懂我的人，了解我的任性孩子气，却从不计较；懂我的人，清楚地知道我生气转身时，多么想要他追过来；懂我的人，会给我发短信或打电话，

因为他想我了；懂我的人，有太多太多的体贴，所以我静静地一个人享受这属于我的小幸福；懂我的人，虽然我不知道你什么时候出现，但我会守候，因为我相信你的存在。

可是，父母并不理解我，我周围的人也不理解。最让我痛苦的是，我一直在寻觅，路程似乎并不顺利。曾经交往过两个男朋友，但是我发觉他们根本不懂我，最后还是分手了。父母觉得我要求太高、太理想化。夏博士，您觉得我的要求算高么？难道爱一个人却不理解对方算对吗？我自己有不错的薪资与工作，我并不要求对方家财万贯，也不要求他英俊潇洒，我只希望他能看穿我的逞强，保护我的脆弱。他可以在我的眼泪掉下之前，用大大的手掌捂住我的眼睛，轻声说我的眼睛只有微笑的时候才最好看；他可以在我受到委屈的时候把我的脑袋按在他的肩膀上，告诉我在他的面前永远都不需要伪装坚强，告诉我就算所有的人都不相信你但你还有我。

夏博士，您也支持我的执着么？

——Anna

亲爱的 Anna：

如果你想要找个有钱人（懂你的人），对方也在找个有钱人，你们不小心在一起了，结果你们发现双方都不是有钱人，你们就会想离开对方，继续去找个有钱的人，然后两个穷光蛋就一直等下去。如果哪天你们真的遇上有钱人了，对方又为什么会要你呢？或许你会说我有钱啊（我很懂别人啊），所以我也要找个有钱人啊，但是通常对方也这样想，对方也觉得自己很有钱。然后你们在一起了，他觉得他有钱你很穷，你觉得你有钱他很穷，







然后你们又分开了，结果两个觉得自己有钱的穷光蛋还一直等下去。所以，如果你真的想有钱，最保险的方法是：让自己变有钱！而不是找个有钱人。

请你仔细想想，你是一个“懂别人的人”吗？真的吗？如果不是，你又凭什么要求对方做到“懂你”？如果你是，那么我相信一个懂别人的人最终一定会受到对方的喜爱、疼爱，对方也会愿意去学会懂你的。如果对方没有做到，那等于你自己也没有做到。所以要找到“懂你的人”，自己要先成为“懂别人的人”，如果你不愿成为“懂别人的人”（不要太有自信以为懂别人很简单，这里是以别人的标准为标准，你自以为懂别人但别人不见得认为你懂他，就像你会以自己的标准来判定对方懂不懂你），那么你也沒资格得到“懂你的人”。

我想也可能是你韩剧看太多了，你的择偶标准，或者说爱情观，的确高了一些，理想化了一点，所以你被剩下了。你要找个“懂你的人”的这个要求，比要求人家家财万贯，或者英俊潇洒，难得多了。钱可以赚，外形可以打扮甚至还可以整形，但是要“懂一个人”，如果不是“神”，谁又能做到。当然，你或许在现实生活中真的有看到这样的人，所谓“懂对方的人”，但通常这样的人，比如说伴侣，都是经过相互地陪伴、不断地磨炼以及双方彼此都愿意学习成长的状况下，长期培养出来的默契，这是修来的，不是与生俱来、天上掉下来的。与其说“找”一个懂你的人，不如说“养”一个懂你的人，也就是说先找一个人，然后再慢慢培养成一个懂你的人，这才是比较可行的“实际方法”，而不是“天上机缘”。

这也是现在许多人被“剩”下的原因，大家都想找一个现成品，已经做好可以卖的，且是完美无瑕的，而不愿意去买个半成品或二手货。并且不管是成品、半成品还是二手货，如果有一点瑕疵或出问题了，就马上想

换新的，不能换就退货了，不给退就只好将就着用了。但是，人不是商品，没有所谓完美无瑕的成品，或许第一眼看上对方的时候，就像看见一只手机的时候，看起来很好，有些功能也很炫（比如闪烁灯），但是等到回去用的时候，才发现一些缺点（比如非常耗电），要不接受，要不换手机。换手机容易，再买一部就好了，但是要换个人谈何容易，因为不容易，所以这又造成一个更大的恶性循环：因为换人不容易，而且要受很多苦，所以一开始就想要找到一个最好的，找不到就不断地“找”下去。

拜托，Anna，请了解一个事实，幸福是“经营”出来的，能经营出幸福的人是“修炼”出来的，没有一个是放在那里被你“找”出来的。所以奉劝像你这样还在寻寻觅觅的人，就像还在挖宝、淘金沙的人，与其抱着挖到金矿的渺小希望，不如实实在在去上班赚钱。所以不要再找了，你的问题不在“找不到”，而是根本没这样的人——一个完美的对象。

其实，越是被剩下来的人，越是自我意识很强，容忍度很小，且常认为自己是对的。或许有人不同意这句话，但是如果这句话是错的，那么，那么多优秀的男男女女被剩下是毫无道理、说不过去的；反之，如果这句话是对的，那么，优质剩男剩女的结果是显而易见的。所以与其花时间精力去找懂得爱的人，不如把时间精力花在自己身上，让自己成为容忍度高、能接受对方缺点的人。试想想，“找”这个动作，能对自己产生多大的好处？“找”只会耗时间与精力，不会带给自己任何好处，除非真的找到好对象，那之前的努力都值得了，但是万一找不到，那不是白费了，或找到错误的，那还不如找不到。但这又是个怪圈，如果不遇见一个人跟他一起相处，又如何在单身的状况下“修炼”接受对方缺点的容忍度？

你还是可以去找对象，只是你不用以“找一个懂我的人”为出发点，





你可以找一个拥有你想要的一些优点的人，比如说，幽默、孝顺、诚实等，然后就去试着交往看看。最重要的是，这也是情侣最常做却做不到且经常感到痛苦的事，不要去改变对方成为自己心中完美的样子，否则一定会遇到很大的阻力与发生很多的纠结与痛苦，而是要开始学习如何去经营一段感情，你去调查周围的人就会发现，很少或根本没有人在学习这样的东西，情侣两个人一起都学的更少，所以全世界大部分的男男女女都活在感情的水深火热之中，感到痛苦却无力改善，也无法自拔。

你不是要找“懂你”的人，而是要找“懂得处理问题”的人，因为“有爱”是不需要处理的，“问题”才需要处理。同时，自己也必须具备面对与处理问题的能力，即使你找到一个非常“懂”你的人，也可能会发生放长假你想出去走走而他却只想窝在家里的冲突，而这时你怎么面对与处理，就会直接影响你们之后的关系。你该不会说，“如果他懂我，他就应该知道我想出去走走，所以他应该陪我出去走走！”那么，你简直是太自私了，为什么不是你懂他，陪他待在家里？你只不过在用“懂我”一词，行“自私”之利。所以，Anna，从此放下“找个懂我的人”，好好“找个”好的两性沟通之道、经营好婚姻的办法，才是你最正确的方向。

夏东豪

## 别为失恋，否定自己

要看到分手的真正原因是什么？好的恋情是要好好经营的，我相信在你与你的上任男友之间一定有一些问题存在，如果你不能看到这些问题，并且加以改善的话，那么，即使你进入了下一段感情，也是可能会发现同样的问题。这句话也要送给沉浸在分手的伤痛中的男女们，在伤痛过后，要好好想想上一段恋情失败的地方，别急着数落对方的不是。

Question :

夏博士，我最近好烦，男朋友劈腿了，找了个漂亮 MM，他说我长得太普通。是的，我承认自己长相普通（我 160cm，55kg），所以，我目前最大的梦想是去做整容手术，变成一个美女，要让那些看不起我的人对我刮目相看。

我的一个同事 Lily，比我大十岁。五年前她得了一场重病，痊愈后苍老了很多。她老公是一公司副总，病愈后她都不敢陪她老公参加宴会了。



050

恋爱自愈中心



前段日子，她请了一个长假外出。当我们再次见到她时，啊，惊叹！惊叹！她的头发染了，皱纹没了，皮肤恢复了白皙，人也变苗条了，整个人焕然一新。恢复青春的她再也不避讳参加老公公司的派对，从老公同事赞许的眼神里她又找回了自信，真是令人艳羡啊。

夏博士，我不怕你笑话，我现在的人生理想就是做一个“花瓶”。现在哪个女人不追求回头率，不想被人关注？可是，我的长相太一般了，想当“花瓶”都没有资格。所以，我只能去做整容手术，抽脂、隆鼻、丰胸、割双眼皮，我都想做。

我也去做过调查，做抽脂手术会对身体伤害很大。用朋友的话来说就是为了瘦代价太大了。我不怕伤害身体，觉得付出多大代价都要水蛇腰，觉得自己不完美就得不到人的青睐，就觉得自卑，觉得活得很压抑。

闺蜜劝我，要想明白了。她说，“你整容后又能怎样？你还是你，关键是心态，希望你能冷静点。”想想她说的也有道理，虽然外表有时可以说明很多问题。可是，我终究是我自己，一切被时间沉淀下来的都是实实在在的我，外表那时就变得毫无说服力了。如果将来的男朋友是因为我的外表而喜欢我，那将来当他遇到更漂亮的女孩子时，会不会移情别恋呢？

夏博士，你说我该不该去整容？

——Vivi

亲爱的 Vivi：

心理学研究发现，当你问一个人理由时，通常第一个回答你的都不是真正的理由。所以你要先搞清楚一件事，你男朋友跟你分手，真的是因为

你“长得太普通了”吗？或许跟你男友新找的 MM 相比，她的确比你漂亮，你的长相的确比较普通，但是普通又有什么问题？如果“普通”就要去整容的话，那么真正“长得丑”的人岂不是要去自杀才行。

很多人会认为，想要去整容的人，心理一定有问题。我只能说，从心理学的角度来说，的确如此，但是并不代表心理学就反对整容。因为如果要从心理学的角度去批判一个人，认为这人的心理不健康，那么，我可以说不，除了一些得道的人，全世界的人的心理都是不健康的，即使是成功人士，也可能是因为自卑（不想被别人瞧不起）、憎恨（想证明给某人看）、自私（为了赚钱，不顾他人死活）等多种理由而最终走向成功的。所以我们要关注的问题不是整容的人心理健不健康，而在整容是不是唯一或最有效的方法。在整容之前，如果有一些严重的心理问题的话，的确应该先去处理掉。但是心理学也注重“有效果比有道理重要”，举例来说，一个不会骑自行车也而被同学嘲笑导致自卑及厌学的初中生，最“正确”的方法，是开导他不要自卑，即使不会骑自行车也并不影响他的生活，但是在数个人开导无效后，最“有效”的方法，就是教他学会骑自行车，然后一切就好了。所以有时即使有心理问题，整容或许也是解决心理问题最快最有效的办法。

所以我建议要去整容的人应该先评估自己的心理状况，看看是否能从心理上得到帮助再做决定，但通常这并不容易，因为想要整容的人，一定有 TA 自己坚持的想法，并不会主动求助于人，所以通常这种工作就落在整容医生身上，由他们来评估被整容者是否需要心理帮助，但这里唯一的隐忧就是，只要你愿意花钱，整容医生也会“尊重”你的权利，同意这是你的“自由”，而不去管你心理是否有问题，反正出钱是大爷，更重要的是





他们能赚钱。

在这里要对你的整容要求分析一下，首先是整容的动机。如果你真的因为“自己长得太普通”而想要整容的话，那么你应该早就整容了。很明显，你是因为这次受到打击才萌发整容的念头，所以你整容的原因不是“自己长得太普通”，而是“被心爱的人抛弃的痛苦”，所以你想通过整容来抚平你的伤口。

其次是整容的效果。如果是为了让自己漂亮，那不可否认，整容只要不失败，的确可以让自己更漂亮，但是就像刚才所说的，你不是因为长得普通，而是因为心灵受创想要抚平伤口才去整容的。可是，我可以告诉你，这是错误的抉择，因为如果你带着整过的面容去寻求你的男友对你的肯定，甚至去找他复合，万一他还是否定你拒绝你的话，那你一定会更接受不了，你会受到“二次创伤”，而且这次的创伤会比没整容前还大，那你怎么办？难道换个躯体不成？如果他真的觉得你变漂亮而跟你复合了，你们就一定会走上婚姻的殿堂并永永远远幸福快乐地生活在一起吗？你知道就根据你“因为受伤就去整容”的感情情商，我可以很确定地告诉你，即使你们后来走到一起，最终你们还是会出问题的。如果最后还是导致分手，那么你到头来白忙一场又是为何？而且你问如果他为了外表跟你在一起，以后遇见更漂亮的会不会移情别恋。如果会，你固然痛苦，但是如果他找个女的长得不如你整容后的容貌，那你不是更呕气吐血？

最后那你说如果是为了自己总可以吧！很明显，大家都看得出来你不是出于这个原因，如果是为了抚平伤口去整容，而不是从内在去解决问题的话，那么以后你在人生的道路上将会遇到更多的挫折。今天你还可以整

容去迎合对方的要求，但是以后万一有人嫌你“不够高”怎么办？再去增高？万一是嫌你家庭背景不够好，难不成换父母？

被人抛弃的确很痛苦，请你正视这个痛苦，不用去关联你男友说了什么。你可以大声地痛哭一场，然后找个镜子跟自己说：“Vivi，我知道你很伤痛，就让它痛吧！（想去掉痛苦会造成更大的痛苦，因为去不掉。）你放心，他不要你，还有很多人喜欢你，而且未来喜欢你的人也还在等你，你要好好地过下去！”在允许自己伤痛的前提下，同时说些安慰鼓励自己的话，并且要坚信自己一定会越来越好。你也可以找个爱你的人，比如妈妈的肩膀靠一下（找人依靠会比独自哭有很大的安慰效果），不要认为自己的伤心不想影响母亲，这是错误的想法，因为此时的你更需要对你有爱的人给你安慰，很好的朋友也行。

京巴犬需要整容吗？不需要，因为它就是因为长这个样子才受欢迎。所以 Vivi，你需要的不是“整容”，而是“整心”，请你去照顾你的心，而不是你的容，你的容没有受伤，是你的心需要疗愈，你的心最需要的是来自你自身的安慰、来自你自身的爱，你要学习的是如何好好爱自己。最后，最重要的一点就是，要看清分手的真正原因是什么。好的恋情是要好好经营的，我相信在你跟你男友之间一定有一些问题存在，如果你不能看到这些问题，并且加以改善的话，那么，即使你进入了下一段感情，也可能会出同样的问题。这句话也要送给沉浸在分手伤痛中的男女们，在伤痛过后，要好好想想上一段恋情失败的地方，等一下，别急着数落对方的不是，而是想想自己做得不对地方，即使真的只有对方不对，那也要想想如何与之沟通。婚姻是要学习经营的，要学习如何面对并处理可能出现的各种问题。







整容是一时冲动，请先放着，先往整心与学习的方向走，并且坚持走半年，相信到时你一定又会重拾自信的，Vivi。以后如果在没有经历任何创伤，而只是纯粹出于对美的一种追求，心理健康的状态下，你想要整容也无妨！

夏東豪

## 什么样的“吃醋”不正常？

记忆是用来储存资料用的，是中立的，但是脑子却喜欢把记忆加工，并整天在记忆里游泳，于是产生了痛苦。记忆的资料是真的，但是脑子实在是太伟大了，会让你认为你要因为这些资料而感到痛苦。不要相信大脑，要把过去当成在看别人的历史一样。“难道要把别人对自己的伤害也忘掉？”你说呢？上岸吧！

Question :

夏博士，我的男朋友 Eric 经常逼问我：“快说，你和他还做过什么事？”我都快崩溃了。我很后悔当初告诉他我和前男友 Gordon 的故事。

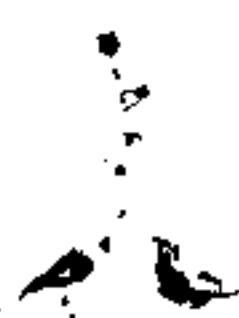
本以为我和 Eric 可以互相信任，毫无隐瞒，想不到，我把事情想得太简单了。去年年底的一天，Eric 问我的情史，我就很坦然地跟他讲了我和前男友 Gordon 的故事，甚至把我们如何认识、如何牵手、刚开始时他对我如何好、后来有矛盾分开都给 Eric 讲了一遍。他当时听完后没有太大的反应，只是说了一句他会好好待我，并要求我以后什么事情都听他的。我是



0552

恋爱自救中心





他的初恋，而他却是我的第二任男朋友。怀着内疚感，我答应了他的要求。

这是噩梦的开始……

想不到，从那以后，Eric 就不断地追问我，还和什么男人交往过，为什么这么做，还有什么不可告人的事情没有向他交代。刚开始时，我觉得这是他爱我的表现，因为爱我才紧张我，所以我还能耐心地回答解释给他听，让他宽心。可时间一长，我就觉得很烦，拒绝回答，这时他就会发脾气，扔东西。他开始大声地吼：“其实我很在乎，心里总放不下这件事，感到别扭。你知道吗？我现在都不敢从你前男朋友原来的单位门口走过，满脑子都是你跟他做的事，特别是我们在一起亲热的时候，我就会想起你跟你原先男朋友发生性关系的事，有时一些很小的事都能使我想起来，如看见被子、看见楼房、看见骑自行车的男孩载着女孩。我真希望，有人能给我进行记忆移除手术，我宁愿你没有告诉我你和他曾经发生过的事情，我不要那段痛苦的记忆！”

听完他的话，我无语了，我能说些什么呢？现在似乎任何解释都是苍白无力的。夏博士，这就是所谓吃醋或嫉妒吗？还是说他有“处女情结”呢？我一直认为，只要我们的感情好，他又何必计较我的过去呢？我就是不明白他为什么要将这件事看得这么重？

本来他只是对我与前男友发生的事情吃醋，但是后来连跟男性正常的交往他都吃醋。慢慢地，因为怕麻烦，我与所有的男性朋友都疏远了。但是，噩梦仍在继续，每次只要一发生争执，Eric 就会拿这件事来羞辱我，我很痛苦，真的很痛苦，直至有一次，我很生气地反驳他：“要不我们分手，你去多交几个女朋友，然后你再回来找我，这样就平等了！”他说他做不到，还口口声声说一辈子只爱我一个，我崩溃了。

夏博士，我不是没想过要跟他分手，但他死活不肯。唉，其实我还是爱他的，如果那天我没告诉他我之前的事，或许我们会过得开心，但是他现在这样对我是种折磨，我快窒息了。请帮帮我吧，夏博士。

——Carina

亲爱的 Carina：

人的情绪有很多种，但是人的基本情绪只有四种：悲伤、愤怒、恐惧、快乐，而其他不同的情绪例如焦虑、吃醋、嫉妒、委屈、内疚、憎恨等，都是从这四种基本原生情绪里组合、延伸出来的。对情绪本身而言，它是没有对错的，情绪就只是情绪，情绪是中立的，甚至对当事人而言，情绪都是好的、有价值的，例如悲伤的情绪可以让一个人的伤心感受释放出来；愤怒的情绪除了可以释放感受外，还可以给人更多的能量去抵抗或消除令他愤怒的因素；恐惧的情绪可以令人远离危险；快乐的情绪能让激动兴奋的能量展示出来，假设你不准一个高中状元、升官发财、喜获麟子的人开心，他也会浑身不舒服，是要憋爆的。

人为什么有情绪呢？最主要的还是来自一个人的观念与态度的问题，也就是一个人思想上的问题，因为是思想和外界的刺激，产生了一种交互作用，结果产生了情绪。或许有人会说，“那不对啊！看见老虎会怕，这是天生的，跟思想有什么关系？”当然有，看见老虎会怕也是思想告诉他老虎有危险的。所谓“初生之犊不畏虎”，一个婴儿看见老虎不会怕，因为他不知道老虎是危险的，此外，去野生动物园或马戏团看一只受过训练的老虎的人们也通常不会害怕，因为他们知道这老虎是受过训练的。所以是因为先有了思想，才造成人的情绪，但是有了情绪并不是问题，问题是有





了情绪以后，接下来的行为就不是中立的，一切的行为必然产生一个相应的后果，而这个后果不是对当事人有利就是有弊，对别人也不是有利就是有弊，然后每个人对这种行为又有不同的情绪，拥有不同的情绪的每个人又有不同的行为，不同的行为又造成不同的人的情绪……于是一直循环不息、产生连锁反应。而有了情绪以后会有怎样的行为呢？这又跟一个人的思想有关，也就是一个人的观念和态度，包括价值观、道德观、自我的期许、对人的看法、正义感、宽容、不怕苦不怕难、恐惧感等许多综合起来的因素，促使他这样做。所以面对同样的事情，不是每个人都有同样的情绪，而有同样情绪的人，也不是每个人都有同样的行为与处理方式。

Carina，你男友听到你和之前男友的种种事迹，在情绪上因而感到生气、难过，这的确是一种吃醋的表现，但不属于嫉妒。嫉妒简单来说，是一种“比较”下的产物，而你男友和你之前并不处于比较的状态，如果真要算嫉妒，他嫉妒的对象也应该是你的前男友。至于“处女情结”也不算是，因为如果是处女情结，他的纠结重点会在于你已经不是处女了，而不会去管你和前男友是如何地亲密。刚才说过了，人之所以有情绪，一定是来自于他的观念或态度，而你男友对你的态度是一种占有欲，这不是头脑意识层面的东西，他自己都不知道，当然也不会告诉你“我想占有你，我不许你与其他的异性有任何的接触”。因为这是潜意识层面的东西，他的潜意识对你有占有的欲望，所以当他听到你和其他男人在一起，哪怕前男友已经是过去式了，他都会感到危机，感到吃醋，甚至感到不安全、被背叛，所以他愤怒了，他要保护他的“所有物”。这是发生在潜意识的事情，在意识上呈现的是一种吃醋的表现。

其实吃醋本身也不是很负面的事情，对许多女性来说司空见惯，或者



认为吃醋也是种情趣，是种生活调剂品，甚至有些女性认为男友吃醋反而是件好事，认为那是男友在乎她、爱她的表现，她不但不会生气，内心还会感到甜滋滋的。但是如果像你男友这样激动的情绪与行为，没有带来任何甜蜜的感觉，只会造成痛苦。那要如何面对与改变你男友呢？

首先，不要跟他敌对，也就是说不要告诉他他有问题（虽然他真的有问题），而要能体谅地去安慰他。就像女儿因为看到妈妈给客户的小孩送礼而吃醋，妈妈不会认为女儿这样想是有问题的，而多半会好好安慰女儿。所以其实要改变他最主要在于你的反应，虽然他这样的态度是不对的，但是如果你能不动气，能做到按我所说的去安慰他，就可以起到一定效用，因为受伤的他需要的是安慰，不是被否定。

其次，尽量丑化你对前男友的感觉。或许你会说“来不及了，都已经说了”，但是你还是可以尝试说“其实我不想在别人背后说坏话，但是你的误会造成你的困扰，所以我跟你实话实说，其实我前男友很过分，给我很多伤害……”这并不完全是说谎，因为我相信你跟前男友一定也有痛苦的事情存在，否则你们不会分手，但是分手后的你跟他的回忆总是美好的，所以你只会提例如“我们曾在这个餐馆吃过饭”，而不会提“想到和他吃饭就有气，还记得上次吃饭的时候，跟他吵架……（虽然你们可能吃饭吵架没几次）”，当然最好不要提前男友，尤其不要提好的事情，没事不要自己挖坑跳，要提就提坏的事情。

Carina，不要以为你没跟他说以前的事，你们就会快乐地在一起，我可以肯定地跟你说，既然他有这样的问题，今天你没说以前的事没问题，以后一定也会在其他事情上出问题，而且今天他不跟你出问题，他交其他女友也一定会出问题，因为他本身是有问题的，最好他自己能意识到并且







寻求帮助，否则要解决问题，不代表你要一味地让他。所以如果你用理解、宽容的方式也无法改变他的时候，那么你就必须拿出坚定的意志来处理这件事情，因为既然是他的问题，应该是他的责任去解决，而不是你来解决。而且你也解决不了，就像一个过度肥胖的高血压患者，只能让他自己改变不良饮食习惯，仅仅是你改变又有什么用呢？所以你可以温和地告诉他，请他改变他的心态，在这之前你们不许碰面，但可以通电话，如果他说他好了，你也可以从他的语气判断是否是真的，甚至可以说有关你前男友的事情测试他。如果他还是改不了，那就看你的决定了，你可以选择离开，或提高自己的境界，让自己养成从痛苦的忍受到麻木的习惯。

夏東豪

## 没有感情却分不了手，怎么办？

当我们觉得被伤害时，其实是对方触碰到了我们的童年创伤，我们的情绪都是来自于此，但是我们拼命怪罪对方，为的是防御和掩盖我们自己的内在深层的伤痛，以至于双方的创伤都越走越深。其实我们的痛苦都是来自于内心自我激烈的冲突，爱人只是让这层创伤浮出来而已。

Question :

夏博士，我和 Sarah 是两年前网上打游戏认识的。刚开始相处的第一年，虽然我俩经常有争吵，但每次争吵后只要我主动认错总能很快重归于好。第二年，由于我升职，业务繁忙，经常出差或加班，她就觉得我对她的关心比之前少了。我工作很辛苦，回到家后她一点都不体谅我，经常变本加厉地怀疑我，还让我发过无数次毒誓，说如果我有外遇就遭天打雷劈、不得好死。你说这种女人毒不毒？

渐渐地，我发现我对 Sarah 的容忍度越来越低了。刚开始我还因为自己陪伴她的时间少而内疚，让她退掉租的房子，搬过来与我同住。本以为



082

恋爱自愈中心





这样可以增加两人在一起的甜蜜时光，天知道这是个错误的决定，她搬过来后开始乱翻我的东西，还一天到晚像审问犯人一样责难我。她的蛮横不讲理让我火冒三丈。于是，我提出了分手。我觉得我已经仁至义尽了，我还特意为她找好房子并付了一年的房租，让她搬出去住，但是她就是死活也不肯。她先是以眼泪相逼，后来是绝食，再后来，我都不知怎么说了，我怎么会招惹上这种女人？

夏博士，你说 Sarah 离谱不离谱。昨天单位开年度会议，我作为亚洲区总代理经理是要在会议上发言的。发言前两分钟，Sarah 打电话给我，说如果我不立刻回家，她就要从 19 楼跳下去。天哪，我当时真是急死了，只能跟总裁说家里临时有急事，取消发言。我飞车到家，发现她正悠闲地坐在沙发上看韩剧。我怒不可遏，大声对她说：“你怎么可以这样？把我的工作当儿戏么？分手！分手！立刻分手！”她一听立刻要去厨房拿水果刀割脉，最后我 call 她闺蜜来才劝住她。我都快要被她弄疯掉了。

我驱车回公司，会议已经接近尾声。虽然总裁没有批评我，但我感到很不安，深怕这件事给总裁留下不好的印象。唉……

夏博士，你说她会不会昨天闹跳楼，今天来公司泼硫酸，明天去我老家撒泼？一想到这些，我就害怕。她是不是心理变态啊？为什么别人都能和平分手，而我却要经历如此胡搅蛮缠的女人？我究竟怎样才能摆脱她呢？我现在对她真的是一点感情都没有了。分手是必须的，但怎么分呢？有时我想，我这辈子都不敢再交女朋友了。

——Hugo

亲爱的 Hugo :

我们每个人从小到大都经历过很多事情，好的事情我们是期望的、喜欢的，都是美好的回忆，但是不好的事情，就会带给我们很多压力、情绪和痛苦，而这些不好的事情，绝大部分都来自父母，也有一部分是来自于其他经验，但是我们不见得每次都能把这些压力、痛苦发泄出去，或好好地抚平，更多的时候，我们是把它们积压在心里，然后过着该过的生活。在以后的日子里，就会将这些压抑透过任何渠道释放出去，比如说娱乐啊，唱歌、跳舞、打电动、看电影、逛街、旅游等，比如说运动啊，打球、跑步、游泳等，比如说与人聊天、用功读书等。其次是，生活中虽然会受伤，但是也会有温暖，所以一些东西也被一些爱、正面的能量给抚平了。

在成长的过程，我们每个人都会改变的，而心理成长的过程也会让我们自己看开很多东西，放下许多仇恨，改变很多思想与看法。所以大部分的人都是 OK 的，都能健康地成长，甚至很多过去很“凄惨”的人，最后也能获得成功，然后过着幸福的生活。但是有些人却没那么幸运，他们因为这些“遭遇”，不断地埋怨，脾气也不是很好，思想变得很负面，导致他生活过得一团糟，从来没觉得幸福过，甚至一直是过着痛苦的生活。还有些人，没有很好地宣泄掉压抑在心里的东西，自身也没有很好地心理成长去抚平这些压在心里的东西，于是就这么一直压抑，直到爱人出现在她的眼前，只要爱人惹到她了， she 就把过去的气全部发在爱人身上。

你就是那位爱人。那为什么你女友对别人不会这样，但是对你会如此呢？因为她毕竟也是正常人（我知道，对你来说，她干这些事情已经不是正常人了），所以她知道她无权利对别人如此，同时也不敢对别人如此。但是对你这位爱人就不一样了，因为你是“爱人”，所以你必须爱她，问题就







出在这个“爱”上面。我相信你的女友，过去一定遭遇过许多创伤，所以在她潜意识里，她有很多准则是不允许某些行为发生在爱人身上的，因为一旦爱人有这样的行为，她就等于再次经历同样的痛苦，而这是她不愿意的。而且为了确保爱人不会有这些令她痛苦的行为发生，她又会衍生很多辅助的准则，要求爱人必须遵守。所以当你一旦触碰到这些准则的时候（对她来说就是你犯了一些错误），她就会非常痛苦，而为了逃避这个痛苦，她就非常愤怒，这个时候她就会连带过去压抑的愤怒，一起发泄出来。为什么她可以这样做？因为“爱”给了她理由，因为你是她爱人，就要好好爱她（用她的方式），如果你做错了，你就是在伤害你爱的人，你就是可恶至极的人，当然要对你发脾气，甚至要惩罚你。（虽然伤害一个爱你的人的确是个可恶的人，就像一个没事打太太的男人，是会令人神共愤的。但是你这儿的问题是出在这个“伤害的行为”是由她来判定。）

说到这里或许能解答你对她行为的疑惑，但是我知道你还是受不了。你应该要了解她这样的行为已经跟你无关，这是她自己的问题，所以你也不要太讨厌她，甚至憎恨她，否则你这样的心态无法帮到她，也就无法达成自己的愿望。其实最好的方法是带她去做心理咨询，解决她过去的伤口，但这遇到的阻碍是她愿不愿意去，通常她是不愿意的，所以你的沟通技巧就变得很重要了。你不要抱着“你有病”的心态去跟她沟通，心态不对，说出来的话再伪装都不会成功，所以你的心里想的应该是“我想帮助我们两个离开这种困境”，然后再开口说话，才有可能成功。说话的内容应该把焦点放在“我们”，而不是“你”，是“希望我们好好的”，而不是以想要跟对方分手为目的。

如果上述办法不成功，你能做的事，就是改变自己的态度。作战被俘

怎么办？只有认了，心才会平静。拿出坚定的勇气、决心，还有爱，去面对这样的一个人。如果你认为她有病，那就请你把她当病人，而不是敌人、瘟神。因为她的每一次极端行为，除了是宣泄愤怒外，也是需要爱的表现，但是这时候，你想逃都来不及了，又怎能面对她。就算你可以面对她，但是她的态度却无法让你靠近她，更不用说用爱来对待她了。是的，普通人也做不到，所以普通人早就分手了。而你越是想逃，她越是感受不到爱，她就越愤怒，她的愤怒像火烧一样，她需要的是像水一样的爱，但是你不但不浇水，还泼汽油，她心中这把火当然会越烧越旺。或许你会觉得她这样对你很不公平，或者认为自己怎么这么倒霉，但是现在不是抱怨就可以解决问题的，要解决问题就要放下这种心态，真的“用心”想解决问题才行。

我知道你现在可能一天都不想多待，但是这心态导致的结果没用不是吗？所以你先要做的是，下定决心花一段时间，而且不是短时间，可能是三个月、半年，甚至一年，好好待她，不是说你要完全忍她，你还是可以有情绪、跟她吵架，但是你最大的功课是在事后要立刻安抚她，给她有爱的感觉，还有就像父母再怎么跟孩子吵架也不会跟孩子分手的安全感，这样她就会慢慢变好。我知道，你会有疑虑是，“如果我对她那么好，但是最终还是离开她，那她不是更会抓狂？”不，你错了，你还把她当作不会变的人，这就是你的误区了，因为既然她是会“变好”，她能变得像正常人一样面对事情，能接受你的离开，接下来就看你的功夫了。



## 双城生活，谁该责怪谁？

双城生活首先会遇到的问题不是距离，不是寂寞，而是信任的问题，如果彼此信任，那么即使两个人天南地北，也无法撼动你们的爱情。

### Question

夏博士，今天早上上班时，看见邻居 Lingling 的男友准时出现在楼下，给她个热气腾腾的蛋饼。突然联想起，每一个阳光灿烂的周末，他们可以牵着手一起逛街，为彼此精心挑选衣服或礼物；每一个晚上，他们都会在下楼依依惜别，男友会为她竖好领头，裹好围巾……他们可以感受到彼此的心跳和呼吸，可以不用任何言语，只是用眼神表达爱意就足够。他们可以哭可以闹，可以肆无忌惮地撒娇，可以在对方生气不接电话的时候，捧着玫瑰、礼物守候在楼下。他们可以做的事情很多很多，多得自己都没有发现。而有的情侣却不可以，比如我和 Benson。

我和 Benson 是玩微博时认识的。刚开始时他主动关注了我的微博，还经常评论，一回生二回熟我们就开始私信了。后来双方发现共同点很多，

有相见恨晚的感觉，很快就确定了恋爱关系。热恋时我总觉得距离不是问题，随着时间的流逝，他在广州，而我在上海，异地恋的缺点逐渐暴露了出来。

我们不能像同城情侣那样甜蜜地陪对方逛街，只好把礼物一次又一次地寄过去；我希望他在我难过时给我一个温暖的拥抱，而他却只能用苍白的短信给予安慰；在我无助时他不能陪我一起面对困难，只能手里握着电话努力听我的呼吸和哭泣的声音；我生病了，只能一个人躺在冰冷的床上，或者独自去医院挂水；吵架时，受伤的总是两个人，解释不清，释怀不了。我总是形影孤单，看到别的恋人成双成对，自己心里一阵难过，最多只能发条短信或打个电话，告诉对方，我想你了……

我们最浪漫的事情莫过于三个月一次的见面，甚至更长的时间，离别时的痛苦远远大于见面时的欣喜。

我周围许许多多的异地恋，有几天结束的，有几个月厌倦的，有几年分手的，却很少有像我们这样还在坚持的。

夏博士，我不是没想过到他的城市工作，但父母决不允许，我是家中的独女，习惯了上海的生活，不知到了南方是否会适应。他在广州已有很好的事业基础，如让他放弃那边的事业来上海从零开始，我也于心不忍。每次我一提到想结束两地分居的生活，他就支支吾吾，让我再给他多点时间，他一定能让两人在同一城市生活；但当我问到他期限时，他就不高兴了，说我在逼他。最后两人往往闹得不欢而散。

最近正在热播《双城生活》，“每个人心中，都有你的‘双城’，或者爱情，或者事业，或者家庭，或者什么也不是……只是从此岸到彼岸的路途。”我的双城没有嘉惠和京妮那么幸运，虽然他们历经磨难，但最终能够幸福地







生活在一起，而我和 Benson 却只能疲惫地两地奔波，渐渐磨掉了浪漫与激情，也磨掉了信任，最近他对我渐渐冷淡，我怀疑他是不是出轨了，但他说我这样不相信他没出轨都会被逼出轨。

夏博士，我们的爱情还有得救么？双城疲惫生活，何时是尽头？

——Ellie

亲爱的 Ellie：

虽然“双城生活”，就字面而言是讲在不同城市生活的情侣或夫妻，但是背后形成的原因、生活的心态、彼此连接的强度等，有太多的方面和因素需要考量及探索，而不是如一般人看到“双城生活”这四个字想得那么简单或以为这种生活就一定很艰难。首先要讨论的是，过着双城生活的两个人的身份问题，也就是说这两个人是什么关系？如果是像你们现在一样的“情侣”关系，过双城生活首先会遇到的问题不是距离、不是寂寞，而是信任的问题，如果彼此信任，那么即使两个人天南地北，也无法撼动你们的爱情，相反地，因为远距离的分离，反而让你们对彼此更加地思念，对彼此的爱意有增无减，每次的见面也如同干柴烈火，巴不得多一些在一起的时光，分别时也总是依依不舍。但是如果彼此开始有了一丝怀疑、不信任，那么双城生活就如同梦魇，开始怀疑对方会做对自己不忠的行为，轻者只是自己担心，并没有去批评指责对方，但是自己过得不安稳。重者会开始监督对方、控制对方，而这样的行为会导致分手。有些人会认为不信任就是因为距离远，这是个误区，这跟距离无关。但是大脑通常会给自己一个合理化的理由，所以认为跟距离有关，但事实上不信任就是来自于内心对对方的不信任，很多即使住在同一城市，甚至已经住在一起的伴侣，

也会有不信任的问题产生，而你如果问她们为什么不信任对方，她一定会给你理由，否则，世上有谁会无缘无故地怀疑人呢？不过你们没有这个问题，你们并没有信任危机，这是你们做得很棒的地方，所以双城生活对你们来说并不是大问题，因为你们还属于恋爱阶段，而当你们对未来开始有打算，甚至要论及婚嫁的时候，问题就出现了，但是你们的问题不应该是“我们要如何过双城的生活”，而是“谁愿意离开自己的城市到对方的城市去生活”。

在这里，我们先要区分婚前就开始过双城生活和婚后才开始过双城生活有什么不同。其实过着双城生活的伴侣到处可见，尤其是夫妻。在现代社会，大批的人潮从乡村小镇涌入发达的城市，他们远离爱人与孩子，为了家庭的生计拼搏，这些人与家人过着双城生活，相聚的时间极少，甚至很多人都是利用春节、十一等长假，一年才回去团聚一到两次，但是他们还是彼此相爱，亲情使得他们紧紧地联系在一起。这就是所谓婚后才有的双城生活的很大特质，那就是他们有婚姻在先，他们彼此已经先成为一体，他们不再是情人，他们已经是亲人、是一家人，他们不愿意彼此分离，所以如果因为生活所迫而导致他们必须分离，他们不会怨恨对方，只会感叹生活的无奈，而他们的分开，只是加重他们的思乡之情。但是如果双方的生活无忧，并没有为了生存而非得待在自己的城市时，那么这种双城生活才会考验人，因为如果没有强大的爱或足够的理由（为了生存），那么起争执的时候，就会很容易认为是距离问题，而看不见是自身和对方的问题。住在一起的夫妻会起争执，分开住的也会起争执，但是如果两个人是住在一起的，起争执以后，第二天、第三天、每一天都还有机会去化解，可是如果分隔两地，就很少有机会去化解，而且也很容易把两地分开的情形当





作问题的罪魁祸首，然后认为这样行不通，就想分手，因为他们会以为如果住在一起就不会有问题了，那真是一厢情愿天真的想法。

回到你们的问题，你们是婚前就已经分居两地，现在要论及婚嫁了，所以你们首要的问题是“谁愿意离开自己的城市到对方的城市去生活”，这里就会产生很大的问题，因为你们尚未结婚，这跟婚后才发展双城生活的情形完全不一样，婚后才发展双城生活的夫妻，在这之前已经是一体，他们已经有一个家，这个家就是他们的环境、他们的朋友也在这里。现在虽然你们谈恋爱很幸福，但是毕竟是各自独立的个体，你们以后如果要在一起住，势必有一方要放弃原来的生活、环境、认识的人等，这就变成“谁更爱谁”的战争了，但事实上这也不是谁更爱谁的问题，因为你们根本还没成为一体，没有共同体的感觉，所以你们各自为了自己的人生着想也是天经地义的事情。所以你现在的问题不是“该怎么过双城生活”，而是“你到底愿不愿意为对方放弃自己的工作与生活环境”。别急，对方也应该问自己这个问题。如果你们其中一方愿意放弃，那很好办，愿意放弃的一方就过去和另一方共同生活，但是如果双方都不愿意的时候，首先，你一定没资格去说对方，因为你做了和对方相同的决定。所以剩下的问题是，你愿不愿意过双城生活。如果愿意，那么才来讨论如何过；如果不愿意，那么，或许分手对彼此都是一个更好的选择。关于“我愿不愿意过双城生活”，这是要非常认真回答的问题，不可以有勉强或者牺牲，否则未来还是会出问题的。还有一点值得注意的是，或许你真的愿意，但问题是你承受得起吗？你可能为了爱愿意承受这种生活，就像有人为了钱绝对愿意去做某些工作，但是不代表他就一定承受得起、做得来那份工作。所以你现在唯一要做的，就是下“我愿意而且



我做不到”的决心，如果你真的愿意，那么“如何过好双城生活”就不是个大问题了。或许听到这里，你对双城生活有点犹豫，是的，它的确有很多挑战，所以你要有意愿赌服输的心态，心甘情愿面对双城生活带来的问题！

夏東豪



03/11

疗愈自愈中心





## 千万别用自以为是的方式爱对方

拥有一颗“我希望她幸福的心”，当你有了这样的一颗心的时候，你自然就会知道该怎么说、怎么做，而且不论结果如何，那一定都是好的结果，因为你是抱着“让她幸福”的心去做事的，而且也因为你有这样的心，即使她最终没有选择你，你也不会太痛苦。

Question :

夏博士，半年前一次全身体检，检出我有肺积水。我当时很震惊，也很沮丧。我不知自己怎么会患上这种病。频繁的咳嗽与胸痛让我变得悲观。我并没有把检查结果告诉女友 Eva，而只是告诉了家里人。那时我和 Eva 还是两地分居，我本打算努力工作，等经济实力强大一些，就去她的城市工作，给她一个惊喜，想不到这突如其来的病变，让我的工作热情渐渐冷却。

医生经过讨论终于决定了手术方案，手术风险率是 50%。我怕 Eva 知道后伤心，不想让她看到我懦弱的一面，更不想将来拖累她，于是想出一

个方法。在手术前的那段日子里，我开始冷落她。每当她打来电话，我总骗她说我在外面玩，还故意让她听到很多女孩子的笑声，让她难过。她开始询问我最近怎么了，而我对她总是恶语相向。最后一次通电话的时候，我让我的表妹假扮我的新女友，告诉她不要再打过来了。Eva 最后接受了我“变心”的事实，同意分手。

我怀着万分的“内疚”上了手术台。庆幸的是，手术后，在妈妈的悉心照料下，我恢复得很快。半年来，我没主动联系过 Eva 一次，但我对她的思念，就犹如潮水，涌动在每一个静逸的夜晚。每晚快要入睡的时候，也是我一天中最恍惚、最脆弱的时候。那一刻我多想有 Eva 的陪伴，不一定需要彼此双手紧握，不一定需要指尖有暖意的传递，只需要听着电话那边她轻轻的呼吸和彼此爱意的辐射，我就会感到很幸福。

虽然医生叮嘱我近期不要乱动以免伤口裂开，但上个星期，我还是鼓起勇气买了飞机票飞到她的城市，本想给她一个惊喜，却是她给了我一个惊讶。当我敲开她房门的那一刻，看见的是房里的陌生男子围着围裙拿着炒勺问她：“Darling，鸡精在哪？”

我很失望，同时也觉得自己很窝囊。我告诉了她真相，表示自己还希望和她在一起。她说她需要时间考虑。我突然感觉她已不再像以前那样在乎我，我带着失落的心情回到家。

现在，我和 Eva 的联系还算频繁，但是她和我总是保持一定的距离，很多次我忍不住想要更主动些，但是我又怕这样的行为会吓到她，反而让她逃离。我不知她思考得怎样了，我更不敢逼她立刻做决定，或许她也在纠结当中，但是我每天活在痛苦之中，我是多么地后悔动手术前没告诉她真相。她后来说过，如果我一开始就告诉她真相，也





不会走到这一步。都怪我，唉，夏博士，我该怎么办呢？

——Paul

亲爱的 Paul：

听了你的故事，我能理解你的做法。你是因为爱她，所以不愿伤害她，虽然你的手术还是有成功的可能，但是你不愿意给对方一丝受到伤害的可能机会，所以你为了保护她，不让她感受爱人逝去的伤痛，宁愿跟她“分手”，也不愿让她来面对这场“赌博”。你的想法是无可厚非的，也可以说是正确的，但是你忘了一件最重要的事，那就是她的想法。在你做一个跟别人有切身关系的决定的时候，怎么可以不理会对方的想法呢？而且将心比心，如果今天是你的女友身体发生问题需要做手术，并且是做一个有生命危险的手术，你会希望你女友用分手的方式来欺骗你，还是你想在她身边陪伴她、支持她、爱她？而且如果你知道这手术有危险，如果你不是现实的人，如果你是真心爱她，相信你更会不离不弃坚守在她身边。如果你能这样做，那你又怎知你的女友不会想这样做呢？其次，你说是为了不伤害她，可是未来会不会受伤害还是个未知数，但是你突如其来的分手对她而言却是绝对的伤害，你怎么可以伤害一个没有做错任何事情深深爱着你的人呢？或许你会说“我知道这样会伤害她，但是我这样做可以让她避免以后受更大的伤害啊”，那么你又想错了一件事，如果你今天让她陪你动手术，你不幸失败了走了，虽然对她是很大的打击，但是在“生死”之下，人还是会去逼自己接受的，她终究会从“爱人逝去”中走出来，以后还会开始另一段感情，拥有好的生活。而你这样分手不仅深深地伤害了她，而且给她心理造成阴影，她可能无法再相信爱情（无缘无故地被抛弃，有时

比被背叛还要伤得重)，或者即使在下一段感情里也无法全心全意地投入，久了可能会造成不好的影响。而且，事后如果你手术失败走了，她最终也一定会知道，然后她就会明白发生了什么事，她就会知道虽然分手但其实你还是爱她的，她就会悔恨不已，这件事就会给她造成更大的创伤。虽然这件事已经过去，但是你没过去，你的想法也没过去，你还是必须了解正确的做法是什么，这件事才算过去了。

现在，你回去找她，你又犯同样的错了，那就是“不管对方，只管自己”。你如果真的爱她，如同你当初为了她好而跟她分手一样，你是不是应该先打听一下她现在过得如何？我不是说你和她不适合，也有可能你把她抢回来你们以后还是会很好，但是问题是你要抢回来之前，你有没有替她想过，如果你是为了她把她抢回来，那没问题，但是如果你是为了自己把她抢回来，这就叫自私，这就不是爱了。而且就算你把她抢回来后你们能过上幸福的生活，但这并不代表她和对方在一起就不会有幸福的生活。而且，如果她已经结婚了呢？你这样突然出现不是打扰她原本平静的心、破坏她原有的生活吗？所以这也是你要解决的自身问题，那就是请你自己扛起责任与痛苦，因为这是你自己造成的局面，可是你现在却把这个困扰交给你的前女友去面对、去承受、去煎熬，这样对吗？你自己的责任为何要她去扛去承担呢？

现在看你选择重新做人还是惯犯。如果是重新做人，你一开始就应该打听好，然后以朋友的身份接触她，表面上你要装出完全释然的态度，然后像好朋友一样对她好，或许要你忍住对她的情感，要你强颜欢笑你很痛苦，可是这就是你应该要把苦吞下去、自己承担的地方，因为这局面是你造成的。而在你这样的态度下，如果她还对你余情未了，那就是她自己要



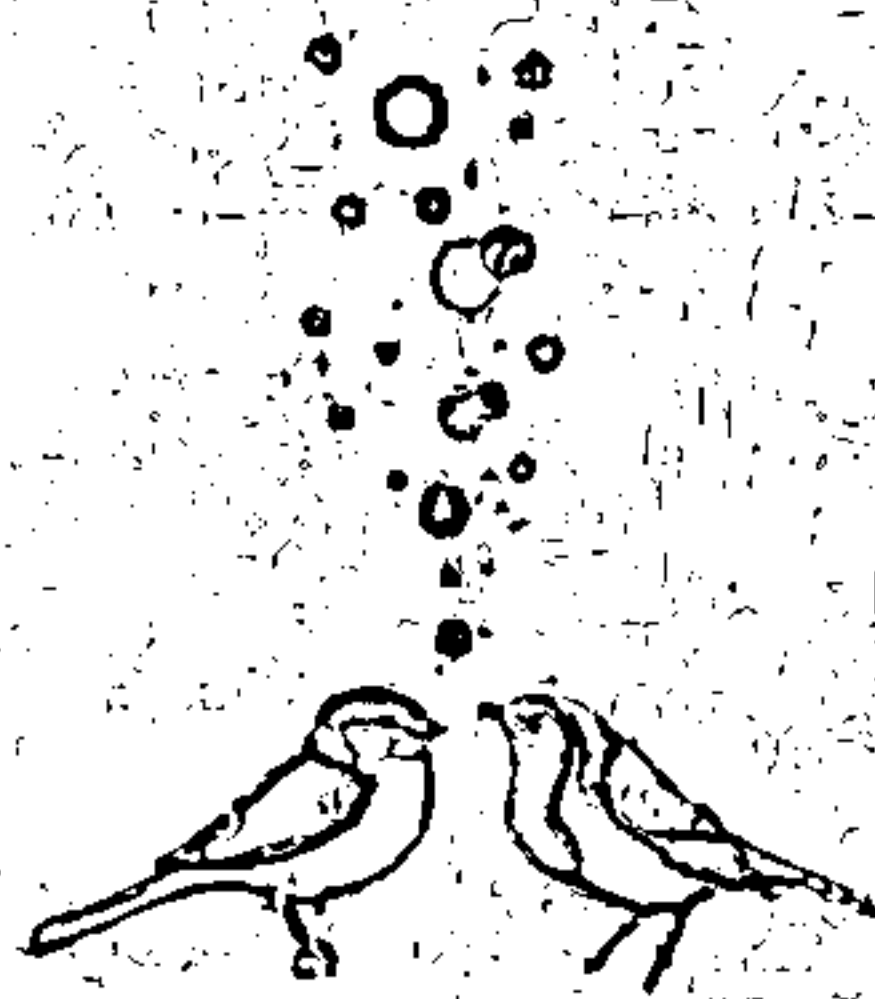


面对的功课了，或许她会重新选择你，那你就不用装了，但是如果她还是选择现在的男友，那你就继续装下去。

如果你选择惯犯，那就主动出击把问题解决，而不是被动。我知道这乍听起来跟之前说的矛盾，但不一样，之前说的是你要装得很好，但是现在你已经让她知道你的心意了，你们现在的情形就像卡住的齿轮，两个都不动是不会有结果出来的，也就是说你可以对前女友主动些（当然，如果她男友知道一定会不高兴的），你应该主动追求你前女友，但是是一种尊重式的追求，而不是紧迫盯人式的追求。虽然这样可能会给她一些压力，但这也是帮助她下决定的好方法。如果她禁不住你的追求，对你还心存情意，那么你的追求其实是给她力量去拒绝另一段感情，否则她即使最爱的还是你，她也会动弹不得。而又如果今天你的追求，引起她的逃避或反感而决定留在她现在的男友身边，那又未尝不是件好事呢？就算她因此讨厌你，那也很好啊，这样她的心就可以属于另外一方而不会有被撕裂的痛苦。

其实不管你用什么方法，都不如你拥有一颗“我希望她幸福的心”，当你有了这样的一颗心的时候，你自然就会知道该怎么说、该怎么做，而且不论结果是如何，那一定都是好的结果，因为你是抱着“让她幸福”的心去做事的，而且也因为你有这样的心，即使她最终没有选择你，你也不会太痛苦，或者说即使痛苦你也甘愿，因为你的最终目的达成了。

夏東豪





一八 俗文化語彙

### 第三章

## 婚前疫苗，你打了嗎？

..... Danny Hsia .....

會令佢哋覺得「唔好意思」。

雖然佢哋唔會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

佢哋會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

佢哋會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

佢哋會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

佢哋會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

佢哋會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

佢哋會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

佢哋會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

佢哋會覺得「唔好意思」，但佢哋會覺得「唔好意思」。

## 恋爱多久，才适合结婚？

恋爱多久才适合结婚？这个问题本身并不是个正确的问题，正确的问题应该是“恋爱至少要多久才可以结婚？”，而最适合的问题应该是“恋人要具备什么条件才适合结婚？”

Question :

夏博士，我的表姐闪婚了，并且已经成为闪婚的受害者。

他们俩是去年10月份在朋友的聚会上认识的，第一次见面时他们就很聊得来，而且相互交换了手机号和QQ。然后一个星期不到，他们又见了两次面，紧接着就确定了恋爱关系。这个速度也是他们预先没有想到的。今年元旦他们闪婚了，从恋爱到结婚才两个月，真快啊。但3月份他们就离婚了。从认识到结婚，再到离婚，两个月时间就完成了—次婚姻历程。这可能是我见过最快的一次婚姻，从开始到结束。

谁也想不到这个时间居然如此之快。这就是所谓的“闪婚”“闪离”么？大家都觉得，他们之所以会“闪离”是因为相互了解的时间太短，彼此欠







缺充分的了解。我也这么认为。

夏博士，我今年28岁，和男朋友谈了9个月的恋爱。男朋友最近求婚，妈妈也催我快点把婚事订下来，但我总觉得不能太急。其实，不是我不相信他，而是，表姐的离婚，让我对“闪婚”有了阴影，我害怕走表姐的老路。每当想到即将要和眼前的他结婚时，我的耳边就会回响起表姐“闪离”后的埋怨：“我不应该那么早结婚。蓝蓝你要小心啊。”

有时，我觉得我还不是很了解我的男朋友。虽然我们已经相处了9个月，但他很少带我去参加他的朋友聚会，特别是见他的异性朋友。有时我们两人在一起，他接到电话会赶紧走到阳台，好像害怕我听到什么似的。我们也会因为一些很小的事情争吵。他家因为不在上海，我只去过一次，短暂的相处，我不是很了解他的家人。我的心中还有很多困惑，现在突然把结婚提上日程，让我很紧张、很焦虑，我觉得我还没准备好，但是我和他相处也有一定的时间了，并不像我表姐只认识2个月。我心理上也想嫁给他的，只是不想这么快。

夏博士，我想知道，恋爱多久才适合结婚？

——Blue

亲爱的 Blue：

恋爱多久才适合结婚，这个问题本身并不是个正确的问题，正确的问题应该是“恋爱至少要多久才可以结婚”，而最适合的问题应该是“恋人要具备什么条件才适合结婚”。如果把“恋人要具备什么条件才适合结婚。”来当核心面试一对新人，你会发现跟恋爱多久一点关系都没有，但是有个底线，如果你问一对交往不到三个月的情侣，你问一问其中一个他是否完

全了解对方是怎样的人，他的回答应该是不太清楚，但是他无所谓，因为他认为他们现在拥有爱，以后一定会幸福的，那真是天大的笑话！虽然我也衷心希望一对情侣只要一开始有爱最终一定是幸福的。试想想一对只交往三个月的情侣，显然并不适合结婚，因为他们只看到彼此好的一面，他们彼此也正在只展现好的一面，还来不及展现彼此真实生活中的一面，所以应该继续交往一段时间。那底线应该是多久？一般来说最好两年，不到两年也行，但是不要太短。刚开始的几个月到半年，可以说是热恋期，彼此都还属于“伪装”的阶段及“胸襟宽大”的阶段，因为刚热恋的时候，彼此都展现出最好的一面，并不完全是真实的自己，另一方面也因为沉溺于甜蜜的感觉，对很多事情都不太计较，宽容度较大。可是一旦过了热恋期，自己原本的个性就显现出来，也开始注重自己的感觉，于是剩下的一年多就是开始了解真正的对方，以及产生冲突摩擦及磨合的时候。基本上两年过后，除了一些刻意隐瞒自身状况的情形外，恋人对彼此的优缺点应该都已经心知肚明，如果说过了3年后因为忍受不了对方的缺点或者说个性不合而分手都情有可原，但就没有机会拿“被骗了”来当借口。

你的表姐与男友相恋2个月结婚，开始还觉得很甜蜜，后来便开始争吵，最后结婚一个月就分手，于是你表姐向你哭诉：“我不应该那么早结婚！”你表姐的这句话，说对了一半，但也说错了一半。对的一半是她的确不该这么早结婚，就像我刚才提到的，她都还来不及看到他另外的一面就结婚了，等发觉不适合的时候，就后悔结婚了。但是你的表姐错的一半，也是最重要的一半，也是所有认为选错人而后悔的人所犯的错，就是，她完全看不到自己的过错，简单认为自己错在太早结婚，真是太天真的想法，如果你表姐今天花了一年的时间努力改变婚姻还是失败，还情有可原，但





是你表姐在这么短的时间内离婚，可见她并没有花什么努力挽回婚姻。

恋爱几年最适合结婚？牛排几分熟你才爱吃？这些答案都是因人而异的，只要度过热恋期及相互了解期之外（这两个加起来差不多两年，但每对情侣的这两个时期可能会有差异），之后的交往时间长短并不能作为是否适合结婚的关键因素。如果硬是要给个期限，那么只会给最终分离的夫妻一个借口“我真是太早（太晚）结婚了”，而不去看自己真正的过错在哪儿。那么到底一对情侣相恋到什么阶段，可以谈婚论嫁？这实在很难用单方面去说明，就像问“什么是优秀的员工”，一定是从综合的素质去考量。所以如果说一对情侣要相恋到“某个阶段”才适合结婚的话，那么很有可能发生的是，很晚才达到或甚至达不到那“某个阶段”。其实现在的社会现况是，不论情侣处在什么相恋的阶段，都会有人走上婚姻的殿堂。所以比较确切实际的问题是：“如果在现阶段要结婚，结婚的前提及应该注意的有哪些？”那么不论处在什么阶段，结婚的前提和该注意的共通点如下：

首先，结婚的前提应该是为了爱，而不是因为条件（对方家庭背景，或物质生活，或对自己有利，等等）或心不甘情不愿（被年纪所迫，或失恋后逃避伤痛而嫁于他人，或不是真心交往却奉子成婚，等等），因为不管是上述什么原因而结合，今后会产生矛盾的几率都会很大。但是如果只是因为爱而在一起的情侣，由于爱的力量，可以做到宽容与为对方改变等，则较容易渡过难关；而如果不是因为爱而结合的夫妻，那么就缺乏这股“爱”的支持的力量，就不容易化险为夷，最终不是导致分离就是痛苦地过日子。除此之外，并无其他绝对必要条件，因为有了爱，贫穷的夫妻照常组织家庭，身体或心理不健康的父母可以养育出健康的儿女，个性不合的伴侣可以安然度日，不论什么样的困难都可以克服，因为有爱。



其次，结婚最要注意的是不要心急，一切都要慢慢来，不要被热恋的甜蜜冲昏了头，如果你表姐存款有上千万，让你表姐在跟她男友热恋2个月后，做的不是结婚，而是把自己所有的财产送给她男友，我相信她也不会那么冲动，因为金钱的损失是看得到的，看得到的损失可以让人保持理智。但是如果是结婚就没关系，因为爱情会使人失去理智并盲目自信，如果你问她不怕男友变心吗，这句话问了等于白问，如果她会担心就不会那么快结婚了。所以还是要坚持交往一段时间，等到开始发生冲突磨合的阶段，反正既然那么爱彼此，多等一段时间又不吃亏，对方又不会跑掉。等到磨合的时间过了，觉得渡过了一些难关，那么才可以考虑结婚。在这期间，为了保护自已还是要保持一定的警觉，例如结婚前应该注意对方是否有不愿公开的信息，许多被欺骗的案例当中，大多数都是不够了解对方背景的缘故，如果对方对某些事情有所隐瞒，一定要了解到底(这里不是指个人过去的隐私，而是一些可公开的信息，如家住哪里、家里有哪些成员、是否离异过等)，否则不要相信对方。另外对于对方家庭成员的关系与想法也要有所了解，因为结婚有时并不只是处理两个人的关系就好。还有关于财务方面，婚前婚后财产、未来的规划、双方家庭的承担等，是否有明确的共识等。或许有人会说，既然爱对方，何必去注意这些东西。但事实上，去做这些事情并不代表不爱对方，反而容易打开彼此的心结，避免造成不必要的争执。

虽然以上的答案可以给你作为“多久才适合结婚”的参考，但是我要强调一点，婚姻幸福的要素还是在婚后的“经营”，请你把焦点放在这里，否则只注重何时该结婚，忘了经营婚姻，那结果还是不会幸福的。最后，祝你经营出幸福的婚姻。

夏东豪







## 恐婚族是恐惧什么？

张爱玲说，最怕的是，一个有才的女子突然结了婚；朱德庸说，恋爱是两个人散打，结婚是两家人群殴。可见，男女对婚姻的恐惧自古至今一直存在。尤其是在社会高速发展的今天，“恐婚”更像流行病一样，“传染”给不少都市男女，包括你。

### Question -

夏博士，我9岁那年，爸爸因外遇和妈妈离了婚，妈妈一个人带我。妈妈失败的婚姻让我看不到爱情的美好。刚离婚那段时间她每天都咒骂爸爸，家里的空气让人压抑到窒息。后来，妈妈彻底掐断了我与爸爸的关系，她不允许我们父女有任何来往。爸爸偷偷去学校看我，被她知道了，会臭骂我一顿。“男人没一个好东西”，这是妈妈说得最多的一句口头禅。看到妈妈被不幸的婚姻所折磨，我感觉不出爱情有什么美好，原本相爱的两个人，到头来却和仇人似的，早知如此，为什么当初要走到一起呢？

大二时我开始交男朋友，妈妈知道后极力反对我们俩交往，原因是他是学艺术的。妈妈告诉我，搞艺术的男人都很花心，只因爸爸是开画廊的。



那时我对爱情没有深刻的理解，妈妈的话就是扎根在心间的一颗种子，随着种子的成长，我对爱情更不抱乐观的态度，后来我们分手了，那男人最后还真的重重地伤害了我。我对爱情美好的信任彻底被打垮，我开始用很悲观的态度去面对感情，甚至想独身过一辈子。我想，既然男人和婚姻都不可靠，那就不如自己一个人生活吧。

大学毕业几年后，我还是独身一人。现在快三十五了，妈妈开始急了，给我安排各种相亲。前两次的相亲让我很厌倦。第一次那个男士和我约会没半小时，就坦白地告诉我，曾经谈过一个女友，谈了两年多，对方非常漂亮优秀，分手的原因是那女孩出国了。他这么一说，我的“恐惧感”又来了，因为他看起来还是很欣赏他前女友的，他跟她分手不是因为出问题而是距离，假如将来我们谈恋爱，他会不会和前女友藕断丝连？我可不想和一个朝三暮四的人结婚。第二次相亲那个男士，还要他的父母陪着来，恐怖啊，尤其是那老太太，就跟侦探似的，上下打量我，让人非常不自在。得知我是单亲家庭长大的，居然刨根问底问我父母为什么离婚。我非常反感这点，早就听朋友说，婆媳关系最难相处，一想到要和这样的老人相处，顿时头皮发麻。算了算了，还是一个人过吧。从那后我拒绝被安排任何相亲。上个月，我最贴心的闺蜜小妮妮竟然离婚了，他们俩还是青梅竹马啊，她的离婚又给了我很大的心理打击。

夏博士，最近单位有个男同事对我表示很关心，我也对他有好感。但是，我很害怕……有人说，结婚就像去超市买东西，是需要气氛、需要冲动的。超市里的东西买回来，不喜欢了可以扔掉。可是，结了婚，老公总不能随便扔掉吧。我很矛盾，我是该选择相信爱情，还是单身过一辈子？

——Maya



086

婚前没

你打

了吗





亲爱的 Maya：

恐婚症，顾名思义，一种恐惧婚姻的症状。这名词从表面上看是对婚姻的恐惧，但其实掩盖了更深层的原因，那就是对“付出代价”的恐惧。或者你会从恐婚症的人那里听到不同的原因和故事，但最终结果是他们不愿再付出代价，所谓怕受伤害其实也只是怕付出代价的另一种说法而已。

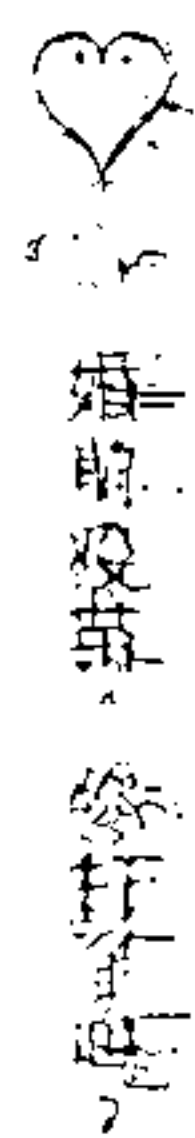
每一个人对同一件事的解释都有自己独特的理由。全天下的人，没有两个人的故事是一模一样的，所以受害者通常都会认为自己是跟别人不一样的，但是从心理学的层面来看，恐婚症的人所缺乏的心理能力是一样的，不论他们给你的理由多精彩，他们真正缺乏的是付出、努力，以及为想要的东西所付出代价的心理能力，这种代价还包括承担婚姻所带来的家庭责任。

Maya，恐婚症的人是被动的，是想要不劳而获的，当其他男女双双对对前仆后继地投入婚姻这个战场时，有的人头破血流，却屡败屡战；有的人满身伤痕最终选择退出战场；同时，也有的人在彼此经历了风风雨雨，身上也不乏大大小小的伤疤后，却更增进彼此的情感而屹立不摇地搀扶着继续走下去。而你，却站在战场外当看客，最好有人 100% 确保你的安全，你才会考虑进场。也就是说，你希望有人给你保证，保证你婚后不会遇到任何困难，也不用承担任何责任，更不会吃到一点苦，而且跟你在一起的对象一定要爱你一辈子，不可让你受到一丝丝伤害。如果这些都保证做到了，OK，那么你可能考虑进场。拜托！你想要的事情，所有人都想要，但是凭什么就发生在你身上，给你这么好的保证。而且即使我向你保证这

些会发生，你也不会相信，除非世上有时光机，能带你到未来去看看这一切是否真的会发生，否则你不会相信任何人。然后一个守株待兔的寓言又重演了，你就在那儿一直等，一直等，等到青春不再，等到年华老去，等到天荒地老，等到撒手西去。

通常恐婚症的人只看到害怕婚姻的原因，也就是婚姻的缺点，而看不到自己的缺点。但是如果看不到自己的缺点，那就无法修正，无法改变了。就像一个在工作上受挫的人，叫他重新进场，他不愿意，因为他怕在工作上再次遇到同样的挫折，虽然他的担心是可能发生的，但是他为了避免遇到这样的事情，而永远不去工作，相信谁都能轻易看出，是他在逃避生活，而不是真的生活有问题无法克服，否则一大堆人还是去工作，一大堆人还是去谈朋友，难道他们就喜欢挫折、喜欢失败、喜欢痛苦？所以要解决自己的问题，先要搞清楚自己的问题在哪里，你的问题不是“恐婚症”，所有认为自己有“恐婚症”的人的问题都不在恐婚症，那么实际的问题在哪里呢？

首先，要看清自己的问题，虽然这很残酷，但是这样才能对症下药，“恐婚症”的问题实际是“不想面对、不想克服、不想付出代价却又想获得奖赏症”，所以我们要解决的不是婚姻问题。因为所有婚姻都会遇到问题，就像害怕上班的要解决的不是找一个不会有任何困难的工作，而是要培养面对问题与挑战的心态。所以恐婚症要解决的是不想面对、不想克服、不想付出代价的心态，也就是说不管你之前曾经遇到多少失败，只要你还想要获得成功，你就必须得重新面对、重新克服、重新付出代价，才可能获得你要的成果：好的恋情、好的婚姻。在这里还有一点很重要：不要相信自己会遇到好的恋爱对象，遇到好的对象当然很好，但是即使遇到再好的







对象，两个人还是可能会产生问题，所以把希望寄托在相信自己一定会遇到好的对象，那往往会给自己带来更大的挫折与失望。应该要相信的是，相信自己会越来越有能力去面对与处理未来会遇到的两性问题，自己是可以去创造幸福的。这很重要，因为很多人是“等待”幸福，遇到挫折就认为人不对，就想换人，那么这样是永远不会得到幸福的。这种人不懂得创造幸福，但他自身看不到，他只会认为遇到不对的人，然后对方也这样认为，这样的两个人如何创造幸福？

那要如何具备创造幸福的能力呢？很简单，种豆得豆、种瓜得瓜，天下没有白吃的午餐，怕痛不生孩子就不要怨没后代。想要具备创造幸福的能力，那就去学啊。就像英文要考高分，就要去学英文一样啊。怎么学？看书上课请教人啊。你会发现很多伴侣从来没看过关于两性关系的书籍，也没上过两性关系的课，虽然从某方面他们认为自己对方是很付出的，但是他们平常没有去学习，在遇到挫折后也没有去学习新方法，就像一个埋头用自己方法工作却低效率的人，虽然他很努力，但是别人早就因为不断学习而突飞猛进、给公司带来很大利益的时候，他再努力还是个很失败的员工。很多伴侣即是如此，恋情遇到问题了，大都抱怨是对方的错，很少赶紧挖掘自己的错误、找找书籍参考、问人求办法，然后问题始终没解决，最后分离而终，或过得痛苦，这都是“缺乏学习精神及行动”的结果。所以赶紧抱着一颗学习的心吧！学习两性沟通相处之道，再不学习的话，你“恐婚”是应该的，因为你没能力。

所谓近朱者赤，近墨者黑，平时应该多接触婚姻不错甚至美满的夫妻，听听他们的想法与经验，而远离那些婚姻不幸的夫妻的抱怨，这样你会对婚姻越来越有信心，潜意识也会植入正面的影响。

Maya，如果你能把焦点放在“提升与改变”上，而不是“恐惧缺点”上面，那么你就开始走上愿意付出代价、承担责任的情感道路（注意，我没有说“美满幸福”的道路，因为它不会在那里等你，而是要你去创造的），愿你成功。

夏東豪



婚前疫苗  
你打了嗎？





## 没有人逼你结婚，你还在纠结什么？

父母逼着相亲怎么办？既然他们有着急为下一代操劳的心理，你就接受认定他们就是这样的人不会改，然后放弃从他们身上得到肯定，自己管自己的。与其你管他们为他们活造成你一辈子痛苦，不如你管自己为自己活让他们一辈子痛苦。（注：他们的痛苦是他们自己造成的，不是你。）

Question :

夏博士，我妈妈疯了。我都快被她气死了。

她竟然跑到人民广场“相亲角”去替我相亲，真是丢脸死了。你说要是被熟人看到，那多尴尬。她不觉得丢脸，我都想挖一地洞钻下去。

我怎么了？我招谁惹谁了？我学业有成，法学硕士，事业一帆风顺，现在一家律师事务所当合伙人。顶多也就是相貌一般，不是很出众。这也不能怪我呀。

我今年 33 岁，妈妈一天到晚逼我找男朋友，而且她还自认为比我更清楚我该找什么样的男朋友，频频找亲戚朋友给我安排约会。如果我不愿意

去，她就骂我，说我不懂她的一片好心，总是令她伤心。我以前不想惹妈妈生气，所以几乎每次约会都硬着头皮去了。

在妈妈的安排下，我先后见过七位男士。实话实说，我对他们没感觉。这七次约会都是只见了一次就没下文了。我老妈真的是很离谱，她对这样的结果很不满，还威胁我说，我不赶紧约会成家，她就赌气不吃饭、不睡觉，真是恐怖。

更恐怖的是，今天早上她竟然对我说，昨天周六，她去人民广场“相亲角”替我相亲去了，发现“海归男”很适合我，问我哪天有空她帮我敲定约会时间。天哪，她疯了么，怎么会去那种地方？我一想到那个场景——老妈站在我的“相亲简历”前，很卖力地把我“推销”出去的情形，头皮都麻了。

我生气了，我真的生气了。我大声呵斥她，你不要再到那种地方去给我丢人现眼。老妈一听又不高兴了，开始她的长篇大论，“你看看隔壁家的倩倩，书没你念得多，工资没你高，都已经养小孩了。你啊你，你真是要气死我……”我一生气，门一甩逛街去了。

夏博士，您说人为什么要结婚呢？有时我想，干脆死了算了，那样就不会被老妈逼着去约会了。我真的不想“被结婚”，婚姻是一辈子的事情，可遇不可求，哪能就通过相亲相出个结果来呢？如果没遇到合适的，我宁愿单身一辈子。可是，没有人能理解我，老妈更是天天逼着，我真的快被逼疯了，请夏博士给指条明路吧。

——Lala



婚前疫苗——你打了吗？





亲爱的 Lala

天下的父母都是一样的，把孩子从小养育成人，当孩子小的时候，希望TA好好念书，书念完后希望TA能找个好工作，找到工作后希望TA找个好对象，找到好对象后希望TA生个孩子，生完孩子后希望TA好好养孩子，接下来对孙子/女重复对你的期望，生生不息。如果在某个该达成目标的年龄段没有达成目标，那么做父母的就会更加着急，尤其是女性，一方面 是身价问题，在社会以及生物的层面，男人是越老越值钱，而女人却是越老越不值钱，所以父母会担心不断贬值的你，找不到好的对象。一般而言，随着年龄的增长，女人自身条件以及择偶标准会越来越下降，找到的人会越来越差。另一方面，女人的生育期是有黄金阶段的，一般来说越年轻越好，超过30岁的女人的身体应付怀孕生育的精力及恢复力将越来越差，35岁以后就更差，40岁以后连怀孕都会成问题，所以现年33岁的你，逼近生育危机的你，做母亲的怎能不为你担心呢？

表面上，你觉得“被结婚”是造成你有压力及不开心的原因，但实际上你真正的问题是“亲子问题”，是你与母亲的相处及沟通问题，你却以为是剩女问题，是被结婚的问题，是母亲把你公开叫卖令你难堪的问题，这种指鹿为马当然是问题。如果你一直没学会如何与母亲良好沟通，那么这个问题很难真正地解决。除了与母亲沟通有问题外，你自己要先处理自己的情绪问题，也就是说你的不高兴不是母亲的问题，而是你自己的问题。你之所以生气，不是妈妈“逼”你去找男朋友，或者说，妈妈的确逼你去找男朋友，但是如果你没有去，你就没有做你不喜欢做的事情，那么你就不会生气，或许你妈妈会生气，那就是她的问题，她该寻求帮助。一个人做了自己不喜欢的事当然不高兴，但是没人能真正逼你，除非他拿枪指着



你的头，否则你绝对有选择的自由，但是你选择违背自己的意愿，所以说如果你因为被逼而生气，那么你的确该生气，但是你该生气的对象是自己，因为是你自己“逼”你自己做了不喜欢做的事情，虽然“提议”的是你母亲。

那该怎么办呢？首先你要很清楚地知道（你一定知道）并且“认为”自己并没有做错及对不起任何人，不要有任何内疚感，也就是说虽然妈妈可能认为你这样是不对的，但你不要认同她，同时要允许她有这样想的自由，就比如你喜欢刺青，妈妈不喜欢但你还是去刺了，刺完后你也不一定要改变妈妈的想法，一定要她喜欢刺青，你只会随她而去，不喜欢就让她不喜欢好了，因为你可以“认为”刺青是个人的自由，并没有对不起她。表面上你认为不结婚是你的自由，但是你的潜意识里却认同了你母亲的责难，觉得自己如果不听就真的不对，就变成了不孝女，而逼你做不孝女的是你妈妈，所以你就生气了；如果你听了，你还是会生气，因为你做了自己不喜欢做的事，然后你还是生妈妈的气，因为如果她不这样逼，就什么事都没有。但是你忘了，你妈妈只是“逼”，真正“做”的是你，所以你真的气是对你自己，虽然你并不知道。所以首先你要认为自己没错，那么你才会不生气。

Lala，或许你会说，可是这样会伤害我妈妈啊。的确，你妈妈或许会有点失望，但是她是大人了，她可以去调适的，而且，拒绝母亲不代表要用负面的情绪或语言去拒绝她，你可以笑嘻嘻地对母亲说“我知道！我知道！你不要担心，我会找的嘛”，然后安抚过去。或许你又会说，“那不行的啊，她会一直烦你”，那你就一直用这种软钉子去碰她，让她没辙；或许，你又会说“不行！最后她会发脾气，甚至跟你翻脸”，那就让她发脾气，让她翻脸好了。只要你不动气，一直嬉皮笑脸的，她最终也会度过的。想





想当初父母是怎么对你的，可能有一次，你想买玩具她不给你买，你就生气，然后母亲不理你，你大哭大闹，她还是不理你，最后你妥协了，没事了。如果每次因为你大哭大闹，母亲就答应你的任何要求，相信所有人都知道这样的教育方式是不对的，而这道理是放天下皆准的，并不是因为今天年纪大了就可以无理取闹了。父母这样以不理会的方式教育孩子没人会说父母的不是，但是如果今天孩子这样对父母，可能会有人说他不孝，所以，我在这里并没有要求你也用一概不理的方式，而是要一直嬉皮笑脸地对待。之前我有位朋友就是这样对待她的母亲，她的母亲曾因她不配合交男友非常生气，有一段时间不太和她讲话，但是我朋友并没改变对母亲的态度，比如说她会提议问母亲要不要去逛街，她母亲很生气地拒绝后，她就自己去逛了，也不生母亲的气，久而久之母亲就软了，毕竟是自己的女儿，现在女儿44岁了都没结婚，母亲习惯了。

所以母亲逼你并没有问题，而你生气才是问题的重点，虽然你不表现出来，因为不想让母亲有情绪，但是情绪本身不是坏事，你这样压抑的结果，除非你能压到底，否则一定会爆发出来，而爆发出来的时候还不是会引发母亲的更人情绪？所以你该做的事，是坚持自己的想法与原则，但是自己不要生气，允许母亲有脾气，然后充当安抚的角色不断安慰母亲就好。

其次的方法，就是提升对母亲的爱，把母亲提供的每次机会，用感谢的眼光去看待，欣然接受。想象你母亲只有一年可活了（只有生死关头，最终极的爱才会被激发出来），她好心地帮你介绍对象，相信你会带着眼泪感谢，因为你会把它当作临终前的爱。提升到这样的境界，你就会平和地去面对每一次机会，不会像现在这么烦躁了。

Lala，不管哪一种方式，你都得去做才能解决问题，如果只是维持现



状，那么结果就是和现在一样，不会有任何改变，你的心情也不会改变。天下没有白吃的午餐，想要争取自己的自由，就必须付出努力与代价，太多人总想在不用改变什么、皆大欢喜的前提下得到自己想要的，但是通常这是不太可能发生的事情。

夏東豪



婚前疫苗，你打了吗？



## 遭遇逃跑新郎怎么办？

有些人说“婚姻不过就是一张纸”，是的，就结婚证书而言，它的确只是一张纸，但是婚姻本身，却不是只有一张纸那么简单，婚姻代表失去自由。

### Question

夏博士，你说我有多倒霉，我遭遇了比老公出轨离婚还要悲催的闹剧，他竟然当“落跑新郎”！而我之前竟然一点预感都没有。

我和 Arthur 原本约在 2 月 22 号那天去民政局登记，头一天晚上我还电话提醒他明天记得穿精神点，带好户口本，9 点钟准时在民政局门口等，不要迟到。他当时还口口声声地说肯定不会迟到。想不到 22 号那天早上，都已经 9 点 10 分了我发现他还没到，就打他的电话，得到回复是，对方电话已关机。我简直气疯了，立刻拨打他们家电话，是他爸爸接听的电话。他爸爸支支吾吾半天不说话，我感觉事情不对劲，赶紧打的到他们家，等待我的竟是，他为了逃婚，早上已乘最早一班飞机去广州了。

我疯了，我彻底地疯了，有什么话不能好好说，非要闹到落跑的境





1996

婚前疫苗，你打了嗎？

地？让我情何以堪。我一天之内接到不下 20 个电话，亲戚、同学、朋友本来都是冲着恭喜我来的，现在我只能冷淡地向大家宣布，新郎临场退出，我俩的前途未卜。

前三天，我打电话他永远都是关机。我质问他爸爸这是怎么回事，他爸爸除了“对不起”，再也说不出第四个字。我想飞去广州找他，但是我爸妈不允许，说这桩婚事，当初他们就不同意，现在还闹出这么一出，让他们脸都没地方搁。

第四天，他终于出现在我们家小区门口，我一看见他，就顾不及任何形象，忍不住上前打他，他没有还手，只是紧紧抱住我，说：“对不起。我觉得我还没准备好。请再给我一段时间思考。”什么？还没准备好？我问他需要多久，他居然说他不知道。夏博士您说这是多么可笑的事情。

他说他听过太多婚姻失败的经历，他本身就生长在一个不那么完美和幸福的家庭中，耳濡目染，让他对自己的婚姻也抱着不看好的态度，他甚至无法相信他可以给我一个美好的家庭。他说对于爱情可以拿捏自如，但面对婚姻，他却只剩下不信任。我跟他说：“拜托！很多人的家庭也是不那么幸福的，他们也是结婚了，你不想结婚就直说，何必找借口呢？”

我觉得他太过分了，如果他害怕结婚，他可以早说啊，我又不会逼他，而且就算我为此跟他吵，也比他答应我再反悔要好得多，婚姻不是儿戏，他怎么可以随口答应，现在又随口拒绝呢？我现在感受不到一丝他爱我的感觉，如果我跟他提出分手，他一定会说好。这就是我最伤心的地方，他到底爱不爱我？我觉得我怎么这么可怜，遇到这样一个男人？可是我对他的爱却是真的，夏老师，你觉得这种男人可靠吗？我到底该怎么办？

——Sarah



亲爱的 Sarah

不要说你的遭遇比丈夫出轨离婚的妻子还惨，因为你其实没那么惨，它之所以惨只是因为你觉得惨。

试想想以下情景：你男友本来答应你要来演讲，你也邀请好你的嘉宾出席聆听演讲，而且来的嘉宾都是有头有脸的人物，你好不容易地将他们请到这里，现在嘉宾们都已经入席坐好了，就等着你男友出现演讲了，但是，眼看着时间渐渐临近开场，他却没有出现，你到处找他找不着，打他电话也没人接，你开始急了，但是你也没有办法，结果开场时间到了，他还是没有出现，你上场安抚嘉宾，请他们稍待一会儿，或许你男友马上会到，可是七分钟过去了，他还是没来，下面的人已经有点不耐烦了，但是他们还是愿意给你点面子，继续等待你男友的到来，结果30分钟过去了，很显然你男友大概不会来了，所有嘉宾也这样认为，于是你只好向嘉宾道歉，将他们送出会场。之后你怒火中烧，你狂打男友手机，就是没人接，你跑去他家和他工作的地方也找不到人，他就这样消失了三天后，突然接通了电话，你把他约出来见面，你不断地骂他，他也不不断地道歉，你为此跟他大吵，你认为他不配合演讲，但是他是你以往一直合作的对象，只是这次最重要的演讲被他搞砸了。你开始骂他，憎恨他，认为他不该这么对你，太没有责任感了，你很伤心，也很生气，但是他又是你公司唯一的讲师，你不知道该不该继续和他合作下去。

这故事里的他的确欺骗了你（如同你男友答应你要结婚，却落跑了），但是如果你只看到“他答应你却没做到”的事，然后非常有情绪（如同现在的你一样），因为你好不容易邀请到嘉宾，嘉宾也交了钱（你投入了感情，也付出了很多），你又不想退钱与得罪嘉宾（你不想失去他，你其实是爱他

的)，你如果开除了他（不要他了），但是后面找不到人顶替（没有新的更合适的爱人），最后还是得退钱而且把嘉宾都得罪了（过去的情感白费了+失去了爱人），那么你立刻开除他的举动是冲动的。

Sarah，你的问题不是你冲不冲动，而是出在你的模式有问题，你要改变的是你的模式。你遇到问题的模式是“我遇到问题了，我没办法解决，我是应该接受这样的问题继续下去，还是选择离开”，简单地说就是“我要痛苦地接受，还是痛苦地离开”。拜托！还有另外一种模式叫作“我遇到问题了，我会想办法解决，我一定会解决，一切都会没事的！”这就是你要改变的地方。所以现在问题的焦点，不应该是“我该不该跟男友继续，这样的男人可不可以要”，你的焦点应该是“我要如何让他下定决心跟我结婚”。如果你帮助他下定决心与你结婚，那不是什么事情都解决了吗？或许你会说：“可是我不知道他是不是爱我啊，如果他不爱我，那我是不是应该离开，而不是逼他结婚。但是如果他是爱我的话，那他怎么可以做出逃婚这样的事情来？”好了，问题又出在这里，谁告诉你逃婚就等于不爱你？反过来问就是，男友可不可以既爱你又怕结婚？当然可以，爱一个人和怕结婚是两件事情，你为什么要等同呢？

如果你真的爱他，也想跟他结婚，你不要只生气为什么男友逃婚，而要想想他为什么逃婚。你不是很爱他吗？爱不是挂在嘴上的，爱他就要帮他，你要找出他逃婚的原因，然后帮助他解决。

首先，有些人说“婚姻不过就是一张纸”，是的，就结婚证书而言，它的确只是一张纸，但是婚姻本身，却不是只有一张纸那么简单，婚姻代表失去自由，虽然当两个人在一起的时候就已经失去一定的自由，但是还算是两个独立的个体，尤其是尚未同居。而一旦结婚后，两人住在一起，那





跟小孩子与父母住没什么差别。

其次，婚姻代表责任，这点大家都知道，你男友也知道，进入婚姻就要负起养家糊口的责任，以后生孩子还要负起养育孩子的责任，要考虑一大堆婚前从来不用担心的问题。虽然每个男人对婚姻失去自由及承担责任的恐惧多少都会有一点，但是大家也知道如果要进入婚姻，这也是必须要面对的事情。只是，你男友的恐惧感更强烈一些，他不敢去面对，而且他也会自我合理化，找很多理由和借口，而这些理由和借口其实都是出于恐惧。如果你只是一味地指责他不可以恐惧，那就好像批评一个孩子怎么可以怕鬼一样是没有用的，而如果只是告诉孩子不用怕鬼，然后把他丢进黑暗里，那更是万万不可。

这不是什么很严重的事情。你现在要做的就是，接受他的道歉，并且抱着理解他的态度，注意，是真的理解，不是假装理解然后心想“你什么时候结婚”。好好跟他聊一聊，像一个朋友一样，询问他到底怎么啦。听到答案不要觉得“这没什么”，或“他不应该这样想”，因为对你可能是芝麻绿豆小的事，但是对他就是大事，而你也要把它当作大事。把你对他的爱涌出来，带着爱去听，你才会觉得他需要你的帮助，然后再询问他“我可以帮你什么”，并且不断告诉他“我爱你”“我们一起来想办法解决”“你放心，我们一定会有幸福的生活的”之类正面的话语，这样的话可以给他正面的能量去冲淡他的恐惧，这样你们也会因为共同努力而更加亲密。或许你会说“万一没有用怎么办”。你如果这样想，代表 1. 你不够正面；2. 你不是真心帮他；3. 现在是现在的事，你不好好解决连未来都没有；你先去做再说。

夏東豪







第四章

走入围城，爱没那么简单

Danny Hsia

他对你各种不满，是不是不爱了？

令我们痛苦的，不是事件本身，而是对事件的看法，也就是说是我们看待事情的想法令我们痛苦。

Question :

夏博士，我现在感到很痛苦。每天下班后一走进小区，想到要面对他，我头都大了，立刻感觉三座大山向我迎面压来，我快窒息了。

他现在怎么可以这样对我？记得结婚前，他总是说会对我好，对我的小缺点也很包容，而现在，一件很小的事情都可以让他暴跳如雷。就拿今天早上来说，因为知道他今天有个很重要的会议要参加，我6点钟就爬起来，为他准备早餐。7点他起床了，绷着一张脸，好像我欠他五百万似的。他吃了一口我给他精心煎的荷包蛋，吐了出来，开始大声吼：“你这是什么蛋？那么咸！想咸死我啊！”我很惊恐，赶紧说：“我立刻给你重新煎一个。”他大手一挥：“不用了！等你煎好我都迟到了！做这点小事都做不好，怎么那么没用！”他拿起公文包摔门而出。我欲哭无泪，这已经不是第一次了。



104

走入围城，爱没那么简单



婚后这一年多，他一直在挑我刺，很多次我都忍了。他总是那么无理取闹地骂我，因为一些很小的事情对我乱发脾气。像前天装修新房，因为来装电器的师傅弄丢单子，让他等了一天，晚上才过来，弄到晚上11点多才回家。我下午一下班就过去陪他。我上一天班也很累，特地赶着过去陪他。想不到他竟然对我发脾气，说我干吗不回家收拾房间做饭，要在那儿陪他浪费时间！他总是不客气地骂我，对着我发脾气，我是女人啊，我也有感情的啊。他有时还当着他父母的面那么骂我、指责我，我心里多难受啊。当初为了和他结婚，我顶着父母反对，受了那么多委屈他怎么都不懂？竟然现在还那么对我，自己明知道自己脾气不好，说了要改，真的改过吗？为什么我现在活得这么痛苦？

我知道，他在工作上压力很大，所以有时回家拿我做出气筒，但是，我真的不愿意长期做他的出气筒。能忍的我都会忍，但现在我觉得我已经快忍到极限了。

夏博士，我真的好累，他如果一直这样每天都因为一点小事骂我，因为别人让他受了气也骂我，我真的会崩溃的。快帮帮我。

Isis

亲爱的Isis

首先，你要先确认是他令你痛苦还是自己令自己痛苦，当然你一定会认为是他让你痛苦的，否则你也不会提这样的问题寻求帮助了。可是你真的要好好想想“是他令我痛苦的”这样的思维是真的还是假的，亲爱的，你被你自己骗了都不知道，这句话显而易见是假的。为什么？因为如果你真的认为这句话是真的，那么第一，你应该叫他来听我说教，而不是你，



因为你没问题，有问题的是他，是他需要改变而不是你，那么你来问我的意见做啥呢？第二，你完蛋了，因为既然痛苦“是他造成的”，不是你造成的，那么你改变又有什么用呢？如果他不改变，你就会一直痛苦。

相反地，如果你知道“痛苦是我自己造成的”，那么恭喜你，第一，你来对了，因为你来我就能帮到你，我无法帮一个不在这里听我说话的人。第二，既然痛苦是你自己造成的，这就好办了，只要改变你自己就好了，对方改不改变都跟你无关，只要你改变，你就可以开心起来。

不知道你同意第一种还是第二种说法，我再说一遍，如果你还是相信“是他令我痛苦的”，那么你现在可以合上书不用继续看下去了，因为你看书“他”又不会变，如果“他”不改变，你的痛苦是无法消失的。如果你愿意相信“痛苦是我自己造成的”，那么我们可以一起继续下去，去探讨如何改变自己的方法。

如果“痛苦是我造成的”，那么问题一定出在你身上，你一定会疑惑，“但我没做错什么事啊”。是的，你的确没做错事，但是为什么你会感到痛苦呢？既然行为上没错，那一定是出在思维上面，是的，首先，令我们痛苦的，不是事件本身，而是对事件的看法，也就是说是我们看待事情的想法令我们痛苦。比方说，早上你好心做早餐还被骂，你感到痛苦，但是是你自己要感受痛苦的。有另一对夫妻，妻子像你一样好心地为丈夫准备早餐，而她丈夫也像你丈夫一样，发现（挑剔）妻子早餐没做好而愤怒地责骂妻子，但这个妻子跟你反应不一样，她没有道歉并要重新做一份早餐，而是回骂回去说：“你有没有搞错，你大少爷，我忙了半天帮你弄早餐，有就不错了，嫌不好就不要吃啊！”接下来有两个结果，一是可能丈夫骂归骂还是吃了，另一种结果跟你丈夫一样没吃就走了，然后可能妻子自己把







它解决掉了。像这种常常吵闹的夫妻比比皆是，但不论丈夫采取哪种行为，至少妻子不感到痛苦，因为妻子根本不理睬丈夫。

“为什么这个妻子不痛苦而你感到痛苦？”你有没有想过？我想你应该从没有想过，因为你忙着受害，忙着认为丈夫的不是，忙着数落丈夫的罪状。这答案很简单，因为你认为你“丈夫不应该（或者说不可以）这样对你（生气）”，而且你非常非常认真地视这想法为真理。而如果你问上述例子中的妻子为什么她丈夫这样对她她却不痛苦，她会说：“他本来就这个臭脾气，我管他啊（意思是不管他）！”如果你说：“难道你不认为他不应该对你生气吗？”她会说：“虽然我的确也认为他不应该这样生气对我，但他就是会这样，我又有什么办法呢？”（这句话虽然听起来有点消极，但它的背后是接受。）如果你继续对她说：“我不管，你应该继续感到痛苦，他居然生气骂你，你不可以这样就过去了，也不可以放下，你就是要痛苦，你必须痛苦！”你猜！聪明的你，她会回你什么呢？答对了，“神——经——病！”而这就是你在做的事：必须痛苦。

那该怎么办？就改变啊！改变对事情的看法！这没有什么神奇的魔术，就是努力修正自己的想法。比如以前我很讨厌强势的人、说话咄咄逼人的人、讲话声音很大声的人，当我遇到这种人时，我当然不会显示我的不满，会像你一样压下去，虽然不会像你那样痛苦（因为我毕竟不用跟他们交往），但是内心很不舒服，而且在职场上也会影响我对人的看法与做事的态度，后来我改变看事情的角度，每次遇到这种人时，我就会提醒并告诉自己“他这样做是没问题的”或者“他就是这样子，不用管他”，说久了自然就成功了。

如果这招没用，你还可以做的是表达自己的感觉。当然，你必须要提高

自己的情商，当你觉得不舒服的时候，不可以很情绪化，而只是述说你的感觉，例如，“我起早为你做早餐，听你这样说，我感到很难过！”通常这样说，对方的态度就会立刻缓和下来，如果你的表情够中立，有时对方还会觉察到自己的不是而跟你说抱歉呢。要注意的是，不可带着激情（攻击）的语言，不可说“你知道吗？我辛辛苦苦还没睡饱就爬起来，好心为你准备早餐吃，你不但没有感谢我，还否定我骂我，我感到很难过”，这样只会激起对方的防御与反击。

或者最后一种办法，你也可以像故事中的妻子一样，直接表达你的愤怒，不要压抑情绪，或者你会问，我表达我的愤怒适合吗？他脾气已经够大了，如果我也发脾气，那不是要吵得天翻地覆了。事实上，会有狂风暴雨，但会事过境迁的，因为人的气只要宣泄掉就没事了，这也说明为什么很多夫妻吵吵闹闹最后都没事，就是这个道理。

其实，你老公这样对你，他不是挑刺，而是在拔你刺，当然要靠你自己修炼才行。“忍”虽然是传统的美德，但是忍进去的东西要消化得掉才行，否则积久了会爆发的。其实你的敌人不是“你老公”，而是“他的脾气”，试想想，如果他是非常平和笑嘻嘻地对你说“你干吗不回家收拾房间做饭，为何要在那儿陪我浪费时间”，你不见得会立刻回去，但你可能会说“人家想陪你嘛”，所以你首先需要改变的是：接受你老公就是这样的脾气。习惯他吧！如果你做到了，首先受益的是你，你不会再感到那么地痛苦，然后你才可能做到平和地对待，你的老公才可能受你的影响，因为没有人喜欢一个愁眉苦脸的受害者，更不会听愁眉苦脸的受害者的话的。

夏东豪





## 有个不争气的男人，怎么办？

许多过得痛苦的人不明白，对方明明很差劲不可取，但为什么就是狠不下心分不了手，到底在留恋什么？答案是：“好死不如赖活”。一个人被遗弃的痛苦痛得多了，这种痛仿佛小孩子失去父母的痛（因为亲密关系就是亲子关系的投射），远胜过两个人在一起遭受的痛苦（外遇的痛苦根本无法比）。

### Question

夏博士，昨晚看了《裸婚》（第22集），感慨万千。刘易阳（男主角）因匆忙做出的设计被客户否定后被总监辞退，童佳倩（女主角）回娘家央求父亲给刘易阳找了个工作。岳父帮易阳在自己单位找好了工作，但易阳说这种喝茶看报纸的工作根本就不是他的理想。佳倩觉得很委屈，她觉得易阳根本不为这个家着想。为了让易阳去上班，佳倩故意在喂奶前把自己的奶水吸出来倒掉。锦心喝不到奶水哇哇大哭，他们只好去买昂贵的进口奶粉。佳倩又偷偷倒掉了罐心的奶粉，不到一天，就下去了小半桶。佳倩让易阳再去买，但易阳卡里的钱却连奶粉都买不起了，只好无奈地同意去



岳父的单位上班。意外的是，佳倩倒奶粉时被易阳发现了，他拿起奶粉罐狠狠地摔到了地上，佳倩生气地打了他一巴掌。他们离婚了。

我的苦衷和佳倩差不多。当我看到佳倩通过“倒奶粉”来“威胁”易阳去工作时，我还窃喜，心想改天也要试试这个方法。但看到她的秘密最终被他发现后，他俩走到了离婚这一步，我沉默了……

刚和他认识的时候，我觉得他是个很上进的有为青年，对工作对我都很有责任感。婚后，由于单位要外派他到国外工作，他辞了原来的国际贸易工作，开始从事金融销售，由于销售业绩不佳，他的工资大大减少，有时少到只能勉强养活他自己。他其实是个很有能力的人，有各种专业证书，我让我的HR朋友推荐他去面试新的国际贸易岗位，他不愿意去，说自己的兴趣已不在此。我对此很无奈，只因他不愿换更好、更适合他的工作，而是整天研究他那所谓的金融信息。为此，我去咨询过心理专家，专家说让我耐心等待，让我支持他。好，我支持他。我支持了他一年，耐心地等待了他一年，一年后，结果还是令我很失望，他并没有研究出什么来，销售业绩一如既往地差。我尝试过各种努力，寻找他不愿换工作的根源，甚至“威胁”他家里已将粮尽弹绝，但他总是不急，总是无动于衷。

夏博士，我不是一个把金钱看得很重的人，我可以和他一起过粗茶淡饭的日子，但前提是至少得有米下锅啊。我曾考虑过和他分开，但想想这么多年的感情，又有些放不下。可如果一直这样下去，我们两个根本没有未来可言，一个男人没有办法养家，生活将如何继续？原本我们打算明年要小孩，现在我根本不敢要，要了怎么养呢？

夏博士，我不知道我和他还能走多久。我该怎么办？

——Sophia



亲爱的 Sophia

很显然，你的耐心与支持并无法帮他，你可能要采取严厉的手段了。

心理研究发现，一个人如果越在家里待久了不去上班，就会越来越没有自信，越产生对上班的恐惧。虽然你丈夫不是没有工作，但是他从原来熟悉的国贸转行，从某种意义上看，他是从原来行业“失业”了，所以从这点看，他越不回去原来的行业，他就会对自己在这行业里的工作能力越来越没有自信，就会形成一种恐惧的心理，进而形成排斥抗拒的心理，所以即使你好心帮他找他原来熟悉的工作，他还是抗拒不愿意（不敢）回去，然后你就一头雾水，搞不明白为什么会如此。

其次是工作上的挫败感导致他对自己自信心的丧失。因为销售业绩不好，他久而久之就会降低自我价值感，对自己也会没有自信。对一个没有自信的人，叫他到一个新的环境做新的工作，他只会更加没有安全感，这是出于人的天性。人是习惯的动物，人如果习惯一个环境，就会倾向于不改变，人对于未知的东西或未来是恐惧的，除非人事先能看到并确保到新环境是有好处的，或者这个人本身很喜欢挑战（你老公不会是这种人），否则没有人愿意冒险，所以你老公不愿意去新的环境。虽然你可能会问，“我老公受到挫败难道不愿意换环境吗”，这要取决于这个人是正面取向还是负面取向。如果是正面取向，这个人可能会奋发向上努力争取好业绩，或实在不行，他会换个公司做销售，后者干脆改行不做销售，做一个更适合他的工作，这些都算正面的行为。而负面取向的人，像你老公，因为在这虽然受到挫败，但已经习惯了，也就不以为意。但是如果换个工作，还是挫败的话，那将会是更令人无法接受的打击，所以他觉得宁愿接受小打击，也胜过被大打击。



第三，越是没有通过自己努力得到相应的财富，越是想通过投机的手段得到巨大的财富。这就是你老公为什么那么爱研究金融信息，因为他希望能研究出个结果让他大赚一笔，或从此得到了容易赚钱的方法。这是个恶性循环，当他越是赚不到钱，他就越不会一步一脚印辛辛苦苦地慢慢地赚钱，他就越想要学到用最快的赚钱方法。他这样已经有类似赌徒的一种好逸恶劳的心态，而这样的心态是不容易只用爱心与支持就可以帮到他的。

为何他不愿换更好的工作，因为你不愿换更好的老公，意思是这两者的难度是一样大的，那接下来该怎么办？请你爱他！如果你爱他就请你帮他！听到这你一定会说“我是爱他啊，不然我怎么会从头到尾都陪伴他”。不，你这不是爱他，而是爱自己，因为你希望他陪在你身边，所以你不愿让他讨厌你，你不敢惹他，而他的确也一直陪在你身边，所以你“爱自己”的目的达到了，这样的结果，你根本没有在爱他，反而是在害他。因为他在成为废人你却没有制止，这样算爱他吗？打个比方，他这种心理上消极残害自己的行为，相当于生理上吸毒残害自己，你看到他吸毒吸了一年还在不断地吸，你为了怕他跟你翻脸而没有制止他，你算是爱他吗？如果你还坚持你这是爱，那我只能说这是一种像父母对孩子的溺爱，虽是爱，但是种有害的爱。

心理学上，人的心理动力有两种：一是追求快乐的动力，二是逃避痛苦的动力。对于较正面的人，追求快乐的动力相对要大些；而对于较负面的人，逃避痛苦的动力要大些。也就是说，对于你老公，你好言相劝地告诉他，如果改变后会有多好多好的未来，对他而言是提不起兴趣、无动于衷的。但是如果让他投入痛苦，投入因为他目前的行径而产生出来的直接关联的痛苦，那么，为了逃避这个痛苦，他才会做出改变。对他而言，这



叫作“化悲愤为力量”，对你而言，叫作“坚定的爱”。

所以，你可以开始对他提要求，提出改变的要求，但是要注意的是，不是用批评指责的语气去告诉他他有多么地不对，这样他听了即使想改变，也会因为被否定的伤害，产生抗拒的心理。那你该怎么说呢？首先你应该说明双方都有选择自己生活的权利，然后你再表示自己的选择，比如，“你绝对有权利选择继续做你现在的工作，同时我也有权利选择能一起担负家庭经济的伙伴。所以，如果你选择继续下去，那我也会做出离开你的选择！”注意，遣词造句里不可说“但是”两字，一定要用“同时”两字，这是种沟通的技巧，用“但是”只会给对方感觉前面的肯定是废话，导致后面变成对方不喜欢听的话或攻击。然后，最重要也是最困难的一步就是，化话语为行动，而不是嘴巴说说而已。所以你可以搬出去（当然如果他愿意你也可以邀请他搬出去），等待他做出改变。如果他做出改变，那么你就可以破镜重圆，切记，自己一定要先有行动，不可以只是听他口头上的答应，否则很容易他答应要改变变成只是说说而已。而且，注意，这时你的焦点不应该在“我希望他改变那这样我就快乐了”的“爱自己”的目的上，而应该摆在“我希望他改变是为了他自己好，即使他讨厌我也没关系”的“爱他”的立场上，有没有摆对焦点对能否帮到他有举足轻重的影响。我知道，这可能会触及你内心最深层的恐惧“万一他真的离开我怎么办”。你放心，只要你的焦点摆对，他会感受到你是“爱他”的，他会愿意改变并且依然回到你身边。所以这期间你要不断向他输送“我还是爱你，我等你回到我身边”的信息及信心，坚持到底一定会成功。

“那如果还不成功呢？”相信你会问这样的问题。那我会问你：“你说呢？”其实他如果真的无法改变，他的生活也没有什么问题，只不过你们

倒过来，你负责经济大任，如果你愿意其实也没什么问题。就像我从来没听说过，一个愿意养老婆做全职太太的人会说“她都不赚钱，我看不到我的未来，我哪敢生小孩”。因为他愿意，所以不会这么说。谁应该负责养家，只要两个说好，一个愿打、一个愿挨就好，照样可以过得好。 $A+B=C$ ，“你”加“他”等于“生活”，如果想要改变生活，要不他改变，如果到最后他不改变，那就你改变，如果你不愿改变，你也没有资格说他不愿改变！如果你实在不愿意跟他这样过，那最后的选择就是离开！

夏東豪







## 婚前婚后反差大，怎么适应？

婚姻是要经营要学习的。与其把时间精力花在抱怨你老公身上，不如花时间提升自己与学习两性沟通之道。

Question :

夏博士，婚前婚后，他对我怎么相差这么大？

昨天，我说天气那么好，提议去逛街，他不予理睬，埋头打游戏。我说了他几句，他竟然勃然大怒，说要去自己去，他不想出去。真是不可理喻，为了件小事至于发那么大的火么？我是觉得周末成天泡在家里打游戏还不如出去走走，呼吸一下新鲜空气好。他怎么可以这样发神经？我们刚认识的时候他可不是这样。那时，每次我一提议逛街他就屁颠屁颠当我的车夫，我们可以从早上逛到晚上商店打烊，他很耐心地等待我试穿衣服，帮我出主意，连售货员都要表扬他几句。而现在和婚前简直两样！婚后这一年，他陪我逛街的次数屈指可数，试穿条裙子问他好不好看，他只会冷冷地说“啊，随便，快点！”，真令人扫兴。

婚前，他对我的关怀和呵护是无微不至的，有一次我打电话告诉他我不小心把脚扭伤了，他二话不说火速赶来，小心翼翼地带我去医院看病，然后把我送回家。他每天都会定时致电问候，发现我的情绪不高，一定会抽时间来陪我，变戏法似的逗我开心。有时他实在抽不出时间，也会在电话里问个明白，确保没事后才放心工作。每逢节假日或纪念日，都会精心准备一份礼物，给我个惊喜。说实话，他那时的耐心和在乎乎深深地感动了我，我心想这样的男人不嫁岂不可惜？于是，在他又一次提出求婚时，我毫不犹豫地答应了。只是那场婚礼后，似乎我在他心目中的价值曲线也在直线下降。

现在，我俩生活中的甜蜜越来越少，为琐事吵架的次数越来越多，他对我的情绪波动也开始视而不见，总说工作忙，回家就想休息根本不理睬我的感受。今天早上，我因为工作的不顺想向他倾诉，还没说几句他就挂电话了。我的心情非常复杂，感觉自己遭到了冷遇，他的那份冷落深深刺痛了我的心。

夏博士，您说哪个才是真的他？婚前的他都是伪装出来欺骗我的，是吗？现在我们结婚了，所以他的真面目就全暴露出来了。我该怎么办？

——Rebecca

亲爱的 Rebecca：

你问我哪个才是真正的他，重点不是哪个才是真正的他，而是你喜欢哪个他。如果真正的他就是你现在看到的讨厌的他，你会接受吗？事实上，很多人遇到像你一样的问题，觉得婚前的配偶原来不是这样的，婚前的时候对自己是如此地好，但是等到婚后，或者是恋爱到某一段时间后，对方就开始“变了”，变得不再像以前那么好，以前我想去哪里，他都在所不辞地陪伴我；我如果情绪不好，他也会很有耐心地陪我安慰我；我问他一些





问题，他会不厌其烦地回答。但是，现在他“变”了，他变得不像他了，相信你常会说：“你变了！你以前不是这样的！”然后，他可能会说一句话：“我没变！我以前就是这样！”是的，他没胡说，他以前的确是这样子，但是你会纳闷“他以前不是这样的啊”。其实你们两个都没说错，只是“你的以前”和“他的以前”是不同的以前，你的以前是指你认识他到你觉得他改变的以前，而他的以前是指认识你的以前，也就是说你现在看到的你认为改变的他，就是他认识你以前还没改变的自己，进一步地说，现在的他才是他自己，同样的事也会发生在你身上，可能以前的你，他陪你逛街你会高兴，他没时间陪你，你也不会大发脾气，但是现在就会，哪个才是真的你？所以事实上，在他认识你以后，他改变了，他变得不是他自己，以前的他才不会那么好心地老远跑过来去陪一个普通朋友（现在的你可能连普通朋友都不如），也不会那么耐心地陪一个人，更不会允许别人不断烦他。但是他因为要追到你，他拿出他最好的一面，这跟一个业务员为了得到生意而讨好客户的状态没什么两样，因为他认为搞定客户后有巨大的利益，而搞定女朋友对自己感情生活而言也是有巨大的利益，同样地，在性生活方面也是。所以，他为了自己的好处，他会改变自己或强迫自己（例如，他不想陪女友逛街但还是去了，因为要讨好女友或怕女友讨厌自己）去达到自己的目的。但是，一旦目标达到以后，他就不需要改变自己，然后他就开始慢慢地变回自己，通常这种改变不见得一定是在婚后，只要是生米煮成熟饭（感情上），他就不需要再强迫自己、委曲求全，而婚姻通常是一个稳固的界线（要分就不是说说那么容易了），所以在婚后发生这样的改变的几率更大。

所以，你说在婚前他是否都是伪装骗你的，就某种程度而言，是的。不过同样的事情也一定发生在你身上，恋爱时两人都展现出自己美好的一

面去吸引对方，而在激情过后、感情稳固后，双方各自都变回原来的自己，相信对方同样也会认为你有改变的地方。而在另一方而言，有些改变是正常的现象，比如以前他比较罗曼蒂克、会精心为你准备礼物或安排一些活动，这在心理学上叫作蜜月期。然而过了蜜月期，会进入斗争期，会彼此在各个方面争取主导的地位，然后胜者为王败者为寇，会定下一些惯性。随着时间的增长，当初热恋甜蜜的消减和罗曼蒂克的褪色，均属正常的范围，但是如果你还是以一开始的标准去要求对方做到，那么，那是不切实际的，而且你一定会受到挫折。或许你会抗议说，别人的伴侣就有做到始终如一，那么我可以告诉你，那也是少数，你不能把少数当作多数来忽视人性，否则，我也可以以“有个太太发现她丈夫外遇时，没有对她丈夫发怒，而是改变自己来吸引他回去”的“好太太”来要求你咯！

你爱他吗？不要急着回答这个问题。爱一个人就是不要勉强他做他不喜欢的事，给他空间做他自己。如果他不喜欢逛街，与其一直催他，不如把他留在家里或让他跟自己的朋友出去，而你自己可以逛得很爽不是很好吗？或许你会说，如果让他选的话，那他永远不会跟我一起出去，那这样子我们还在一起干吗？哦！错！因为你越是这样，所以才会造成他不想跟你出去的假象（目前是真的），但是如果你给他空间，而在其他在一起的时光，没有批评埋怨，只有珍惜相处，那么你们会从中得到幸福感，所谓幸福感不是以在一起的时间来衡量的，相处时间少的夫妻不代表就比相处时间长的夫妻痛苦，这是非常显而易见的，快乐跟时间完全没关系。

婚姻是要经营要学习的。我相信你一定没看过关于两性关系的书籍，也没上过两性关系的工作坊，所以你不知道男女之间的差异，以及要如何去面对及处理这样的情形。比如你说他下班后就想休息而不理会你的感受，那你







有没有理会他“上了一整天的班，可能还遇到一些不顺心的事，好不容易下班了，只想先好好休息一下”的感受呢？如果你有情绪，你能否自行解决而不波及到他呢？换句话说，如果今天他有情绪而波及到你，你做何感受呢？如果你学过两性沟通之道，你就会知道，当老公下班回来很想休息的时候，而你也很想跟他沟通交流的话，你可以说：“老公！下班了，你一定很辛苦吧！（看见对方的辛苦）来，好好休息一下！（给对方想要的东西）同时（不要说‘但是’，‘同时’代表如果你同意前面说的话，那么你也会同意我后面说的话）我想等你休息完后，跟你聊一下（说出自己的要求），好好休息吧！”如果你愿意帮他按摩两下，那么之后他怎么可能会拒绝你的要求！而如果你是直接去要求他，甚至很强硬地说他，对方一定会抗拒的，会答应你才怪。

现在的你应该做的，与其把时间精力花在抱怨你老公身上，不如花时间去提升自己与学习两性沟通之道。之前已经提到学习两性关系的概念，而关于自己，这也是你一辈子要去提升的，不管你是单身还是有伴侣。比如说你觉得老公连听你倾诉的耐心都没有了，你能提升自己允许自己接受这样的“事实”吗？你可以转而找朋友们倾诉吗？你可能又会说：“他是我的爱人啊！我不找他找谁？他不听我倾诉，他怎么可以这样呢？”是的，就是你这样的想法让你痛苦，而“他不想听你倾诉”只是个事实，事实不会令人痛苦，会令人痛苦的是想法，会令人自杀的也是想法。所以你要提升自己，这样你才不会痛苦。提升自己的方法就是停止要求对方，你放心，当你停止要求对方，让自己快乐的时候，对方就会开始关注到你，给你你要的要求，因为没有人会讨厌快乐的人，也愿意满足快乐的人的要求。

夏東豪

白开水的生活，要不要放弃？

要懂得爱才有美好的爱情？懂得爱固然好，但那是很难及几乎不可能的事。不如说，两个能创造幸福的人，一定是两个高情商高逆商（指爱情，不是工作）的人，或者说其中一个有极高的情商逆商，才能创造幸福的生活。否则痛苦就是两个低情商逆商的人在一起造成的，但人们却总认为是爱的问题。

Question:

夏博士，我现在很迷茫，请你给我指条明路吧。

我们现在的爱，就像白开水，一点味道都没有。

从恋爱到结婚，我们在一起已经五年了。我和他是大学同学，前两年热恋的时候还经常容易激动，虽然也很容易因为猜疑或别的小事而吵架，但事后感情总是更深刻、更甜蜜。可是慢慢地，随着时间的流逝，感情就平淡了，现在连架都懒得吵了，更别提甜蜜的感觉。

去年下半年，他升职了，派去波士顿培训学习半年。在那半年里，我本以为因为没有他陪我，我会很难度过。其实也就刚开始那段时间而已。他刚



去波士顿时，我们本约好每天都 Skype，后来发现，每次都是聊不了两句就无话可说，后来聊天的频率就降低了，顶多也就是一天发一条短信互问候一下。

今年春节前，他从波士顿回来了，我并没有给他太大的惊喜。他说我变了。我变了么？我不知道。那他又变了没有呢？从波士顿回来后，每天他都有忙不完的工作，不再像以前那样陪我说说心里话，假期也不陪我去旅游。他宁愿和他的那些朋友下班后去打球，也不愿早点回家吃我精心准备的晚餐。久而久之，我也懒得去迎合他了。他玩他的，我玩我的，互不干涉。表面上看我们都有自己的私人活动空间，其实是我们之间的感情已经很淡、很淡了……

夏博士，有时，我会回想，当初我们热恋的时候多幸福、多甜蜜啊，可是现在，我们可以一天不说一句话，他不搭理我，我也懒得主动说。有时我睡到凌晨一点去洗手间，还能看见他在打游戏。以前我还会去说他，现在我都懒得说他了。我们的感情真的变淡了，我们不是不会吵架，是连架都懒得吵了，我真的不知道现在该怎么办。

夏博士，我也知道，人都是有审美疲劳的，即使再换一个伴侣，再过几年，还是会和现在的情况一样。可是，看着这淡如水的生活，我感觉很乏味。我不知道，是该坚持下去，还是放弃？

——Judy

亲爱的 Judy：

难怪你要求助了，从你的问题就看出来你不痛苦才奇怪，因为你的问题里只有“继续错下去”或是“放弃”，你忘了加一个选项，那就是：“看着这淡如水的生活，我感觉很乏味。我不知道，是该坚持下去，或者放弃，还是改变？”这样子问答案就很明显了吧，你并不是痛恨你老公想要离开

他，你只是不想乏味地过下去，那怎么办？只剩下改变了，但是改变不见得很轻松，因为可能会遭遇强大的防御与阻力，到时候如果情商和逆商不够高，画虎不成反类犬，关系越搞越差，还不如现在白开水般的关系。

两个人谈了多年恋爱，不管有没有结婚，在一起久了，你认为恋情会一直跟开始的一样还是会发生改变呢？答案当然是会改变了，因为人是会改变的，世界上唯一不会变的是“改变”，或许你会举证有些人就可以保持不变，那么我只能说你看事情看得太表面了，我可以保证在你认为所谓“不变”的背后，他们是有很多的付出与努力，这也是稍后你要学习的目标与方向。那两个人感情谈久了会有什么样的改变呢？

1. 热度的改变。所谓“情人眼中出西施”，恋爱中的男女因为处于热恋期，相互爱恋，这时彼此的宽容度大增，即使对方有缺点也不放在眼里，甚至根本看不到对方的缺点，等到关系确定下来，热度消逝，膨胀的心胸开始缩小，蒙蔽的眼睛变得雪亮，于是缺点像雨后春笋般地出现，彼此开始细数对方的缺点，恋情开始变质。

2. 个性的改变。很多恋情久的男女会渐渐发现对方变了，变得不再那么爱TA，以前会做的事不再会做了，而开始做一些本来不会做的事，于是很多人尤其是女性会觉得“你变了”。的确，对方是变了，但不是变得不像从前，而是变回更早的以前，变回原来的自己。人为了得到自己想要的东西，通常会千方百计地改变策略，为达目的而不择手段。热恋中的男女，出于追求目标的阶段，为了博取对方的好感或最终得到对方也会如此，虽然庇荫在爱情的名义下。等到关系确定下来，自己也就不必再伪装自己（在热恋中可能自己都不认为有任何的伪装），于是开始恢复本来面目，双方都如此，双方都觉得“怎么会这样”。



3. 成长的改变。人是会改变的，无论是单身的时候，还是跟异性在交往的时候，你的20岁、28岁、35岁，肯定都不一样，一直都在持续地改变着，何况是两个人同时都会改变，所以恋情产生变化也不足以为奇。反而，如果两个持续在变的人，还能维持一贯的恋情，便是难能可贵的。所以说“感情是需要经营的”，感情好的伴侣一定是努力得来的，不是与生俱来的。

4. 关心度降低。对对方的一举一动不再那么地关心，不是说是真不关心，只是可能习以为常，即使知道了也没有那么紧张，如果对方期望值不降低，不理解这是正常的现象，那么就会开始有“被冷漠”的味道出现。

5. 相处的时间减少。以前总是希望能天天在一起，甚至巴不得每分每秒都可以在一起，那是因为人在这点上还是分得出轻重缓急的，在热恋时期，爱情是最重要的，但是当关系稳定后，为了能生存下去的工作就变得重要得多了，还有自己的自由空间也变得非常重要，所以关于两人的事现在一比就被比下去了，还是忙自己的事要紧，不论是公事还是上网。

6. 性生活频率降低。有时是因为工作忙碌筋疲力尽而有心无力，有时是因为爱变淡了，女人是爱的动物，爱变淡了，自然就提不起兴趣。男人是性的动物，如果提不起兴趣，那真的是完“淡”了。性对夫妻双方的情感调剂与感情连接起着举足轻重的功用，性生活变少，男女性质的情感必然趋向索然无味。

这些改变会让感情变淡，所以要保持感情的浓度就是要不断添加一些新鲜感，那如何才能让爱情可以保持新鲜感？

1. 避免过于频繁接触或不接触。既然叫“新鲜感”，那就一定要保持一定的距离及接触时间，所谓“感觉疲乏”，感觉包括视觉、味觉、嗅觉、听觉、触觉，一个人对相同感官刺激久了，TA的感官就会产生疲劳，自然就失去了新鲜感。而不常接触的人却要相反地做，要尽量抽出时间在一起，

共同从事一些娱乐或活动，才能让“感觉”动起来，就像一缸水放久了就变成死水，里面的氧气都没了，要养鱼都很难。

2. 刻意制造浪漫惊喜。一碗汤如果没有味道怎么办？那就加盐巴啊！这么简单的道理，但是很多人都不去做，那就不要怨天尤人。在生活中刻意制造浪漫惊喜，对生活的情趣有画龙点睛的效用，有助于保持新鲜感。注意一点的是，对男人而言，男人不见得在乎“浪漫”，所以女性要制造的是“兴奋点”，也就是男人会感到开心的是什麼，不要自己很开心地制造浪漫然后对方不领情，自己又伤心或气个半死。

3. 用心经营生活。感情需要经营，生活也需要经营，这也是我之前所指的，你看见所谓依然过得浓烈甜蜜的“不变”感情，那一定是双方投入很多磨合与改变、努力与付出才能保持这样的结果。你可以检视一下过去一个月到一年内，有做过哪些对经营婚姻生活有益的事，根据你的说法，相信你只是在过日子，你根本没有在做这样的事，爱情的消逝自然不在话下，然后你很纳闷地问别人“怎么会这样，怎么办”，事实上，根据你的所作所为会有这样的事发生是很正常的事，如果你们真的有做些经营与改变婚姻的事，你们会走到如此地步我才纳闷呢。那怎样才能改变呢？那就是“学习”，要去看书、上课、请教人等，不断学习、不断实践，最后才会有你想要的成果。

天下没有白吃的午餐，甜蜜的爱情关系是要靠双方努力挣出来的，而不是天上掉下来的，不想让爱情变成白开水，那就加点料吧！好好去经营，切记，不要要求对方为你而改变，而且一下就改变完成，一定要从改变自己开始，然后影响对方，这样才有成功的可能！

夏東豪





红着红着就黄了，蓝着蓝着就绿了

有句俗话说得好“不是金刚钻，别揽瓷器活”，如果自己不能把持纯友谊和男女情感的界限，那么请不要玩火。蓝颜知己对你好没有错，你对他欣赏也没错，但是你对他心动了却还是继续交往那就错了。

Question :

夏博士，这两天我有点忐忑，因为，老公好像发现了我有个蓝颜知己。仅仅是蓝颜知己而已，我们之间从没有做过什么越界的行为。

我跟 Owen 是在一次展会上认识的，后来因为工作关系经常联系，两人比较聊得来，就成了很好的朋友，当然，只是朋友，因为他有相恋四年的女朋友，而我也有了老公。

不论发生任何事，我首先会想到告诉 Owen。Owen 和我老公同年，却对我有不同的态度。老公很严肃，总喜欢拿职业的眼光“教训”我，而奇怪的是，在 Owen 眼里我做什么都是对的，只要是我做出的决定，他保准双手赞成，还会想方设法为我出谋划策。上个月我们公司要承办一个时装



SHOW，我是主要负责人，为了增加这场 SHOW 的知名度，Owen 帮我出谋划策，还动用了他的关系帮我联系了很多名人和媒体来参加，最后 SHOW 很成功，反响很好，领导大大表扬了我，还给我加薪升职。我很开心，Owen 让我体验到了事业成就感，我很感激他。

Owen 是个有着乐观天性的男人，他总是开玩笑说他是我最好的心理咨询师。他不但能看透我的心思，而且知道哪些是该说的哪些是不该说的。当我不开心时，他会安静地陪在我的身边，仔细地听我述说与埋怨，时不时讲出一些很有道理又轻松幽默的话，渐渐地，我的不愉快也就烟消云散了。

对 Owen，我可以讲述不能跟老公讲的任何话题，也可以哭诉老公及他家人给我的任何委屈，因为是知己，每次他都会站在我的角度为我分析，会在我感觉被伤害时给我安慰。而他也偶尔会向我倾述一些他的烦恼，会在决定某件重要的事情前征询我的意见。

我和 Owen，一般都是周一到周五上班时间联系比较多，下班后和周末，我们都很少去打扰对方。上周六晚，无聊，我在家上了会 MSN，刚好碰到 Owen 在线，就跟他聊了几句，没想到一聊忘了时间，老公从隔壁书房过来时，我还趣味盎然，老公说：“你聊得很开心啊。”我一紧张，说：“啊，同事，讨论点工作的事情。”老公没再说什么，我却忐忑不安，赶紧关了 MSN，洗漱休息。

最近一星期，我总感觉老公对我怪怪的，说话冷嘲热讽，难道他发现 Owen 了么？有时我想，发现就发现吧，反正我俩是清白的。但有时又想，像老公这种怀疑心那么强又敏感的人，会不会有一天为此发神经？

夏博士，有时我也会想，蓝颜知己是很危险的关系，稍微向前一步，





就会失足出轨。但我一直觉得自己控制得很好，我也不可能为了 Owen 而放弃这个家，跟老公离婚。有时，我也不知道，自己对 Owen 的依恋与依赖，是不是爱？还是只是习惯而已？一旦失去 Owen 这个蓝颜知己，我会不会比失去老公还要痛苦？

夏博士，您说，我的生活里是否还需要蓝颜知己？

——Valentina

亲爱的 Valentina：

人们常说，人生得一知己足矣，可见知己的难得与重要。何谓“知己”？照字面解释，就是“知道自己”的人，那么为什么不从最亲密的人去发展知己呢？因为当人有情绪的时候，特别是负面情绪的时候，会有倾诉的需求，在心理学上，找人倾诉的确可以缓解及宣泄一个人的情绪。但是通常能引起自己情绪的人，恰恰都是与自己亲密的人。既然对方是造成自己情绪的人，自己又如何能向对方倾诉自己的情感及寻求到安慰呢？所以这时候，通常需要向第三方倾诉，甚至有时需要第三方的肩膀或怀抱依靠一下，而能接纳你所倾述一切的第三方，就是所谓的知己。

需要指出的是，第三方的立场是中立的，不会影响到他对倾诉者的支持，比方说，有时候虽然造成自己情绪的人不是自己最爱的人，例如身为媳妇的自己与婆婆起了争执，但是有些状况下还是无法向自己最爱的人倾诉，例如向丈夫倾诉，因为可能丈夫始终认为这没什么，只要妻子忍一忍就好，或者丈夫是完全站在婆婆那边，帮自己的母亲说话，指责妻子的不是。所以，像这种有关系牵连到的人不是最好的倾诉对象，也就不会是知己。所以站在倾诉的角度，每个人都需要个知己，这知己不但要会倾听，有

时候还需要会安慰，会提出建议，这样的知己让人感到温暖，感到被肯定。

每个人都有无数个需求，而人们这些需求都有被满足的欲望，不是说今天某个或几个需求被满足了以后，从此就满足了就感到幸福了。在某个需求被满足后，人们就会寻找下个需求并且想办法满足它。所以人们有了吃住的地方后就想有工作，有工作后就想变有钱，有钱后就想要有权，有权后想要变年轻漂亮，变年轻漂亮后想要成名，成名后想要完美的爱情，有爱情后又想要个孩子，然后又想要旅游、想要实现自己、想要更有钱，等等，欲望会不断地生出来，然后人们就不断地去满足它们，就像你养了只小狗，它每天都会饿，你每天都得喂它食物一样，并不是说你今天喂饱了它，明天就不用喂了。有时在情感生活上也是这样，有时候我想要的温柔在爱人身上没有，赞赏在父母身上没有，陪伴在亲人身上没有，理解在周遭的人身上没有，于是希望能找到一个人，能给我这些我想从某些人身上得到却没有得到的东西，终于有一天有一个人，他可以给我这些我没有的，我把他当最亲密的朋友，无话不说，重点是我的心灵得到了安抚，这个人就是我的知己。

综上所述，知己是一个很好的角色，对人也产生很大的正面作用，通常这种知己可遇不可求。朋友可交一大把，但真正能讲到心里话的，寥寥无几。每个人在成长的过程中，总是会有那么几个好朋友、好姐妹、好兄弟，可以经常相互倾诉、相互支持，最终成为了知己，这些是同性的知己。那有没有异性的知己呢？当然有，人们把女的叫红颜知己，男的叫蓝颜知己。

Valentina，有些人说两性之间没有纯友谊，主张这句话的人只能证明他们自己没办法存在纯友谊，但不能证明别人没有纯友谊。在这里我们不做辩论，我们只来探讨你所遇到的问题，你说你该不该有个蓝颜知己。当





你问这个问题的時候，問題就已經問錯了。如果只是問：“我該不該有個藍顏知己？”答案是：“當然可以！”因為擁有一個藍顏或紅顏知己並沒有問題，但是，如果把問題改成“我該不該有個會吸引着我、讓我感到想要依靠、每次跟他交流他總是否定我老公的藍顏知己”，如果針對這個問題來回答你還回答不出來嗎？答案當然是否定的。所以有一個藍顏知己不是問題，他对你很好也不是問題，問題在於你对他的感觉以及他对你生活带来的影响。

首先，有句俗話說得好：“不是金剛鑽，別攬瓷器活”，如果自己不能把持純友谊和男女情感的界限，那麼請不要玩火。這藍顏知己对你好沒有錯，你对他欣賞也沒錯，但是你对他心动了却还是继续交往那就错了，就像一个控制不住自己爱吃美食的人没有错，一个很会做美食的人也没错，但是如果你因为吃美食而渐渐变胖、渐渐影响身材而想要恢复身材的话，那么有两个办法，一是控制自己的欲望不吃美食，二是如果控制不住自己的欲望，那就不要跟做美食的人在一起。也就是说，如果你现在能调整自己的心态，做到完全把这个蓝颜知己只当作一个倾诉的对象，甚至不投入感情地只把对方当作听筒，那么，你可以继续拥有这位蓝颜知己；如果你无法做到这点，那么请断然结束这段关系。当然，要断绝这段关系可能会让你感到痛苦，但是想要有所获得——一个稳定幸福的家庭，就要有所付出——失去的痛苦，如果你现在不想付任何代价，就像生病了怕痛不敢打针，那么以后你将付出更大的代价。

很多事情是一體兩面的，很多人只看到一面而看不到另一面，或者说即使知道有另外一面也不愿意去面对它。在这里你之所以会倾心于蓝颜知己，说明你和你老公的情感出现了问题，不见得一定出很大的问题，比方

说你希望他说“我爱你”，但他不愿说且从来没说过，或者比方你说他的怀疑和敏感，你可能一直采取的是害怕他生气的态度，所以你一直改变自己的行为去迎合他。表面上你们没什么大问题，但是这可能是你牺牲掉你的一些自由所换来的。而这样存有问题的婚姻，情感不够亲密与幸福，所以当遇到外来的挑战时，自己的心就很容易动摇，也就是说，想要有对所谓蓝颜知己的免疫力，自己的感情婚姻要有非常扎实的基础，那就是要有足够的幸福感。至于如何去创造幸福感，那就是要去经营的，要去正视问题的所在，找出解决的方法。但是很多夫妻像你一样，看到婚姻有问题存在，也曾试着跟对方沟通，希望有所改变，但是对方不买账，于是只好任由问题存在那里。

会游泳还需要游泳圈吗？Valentina，如果你能把焦点放在好好和老公创造幸福关系，那么还需要蓝颜知己吗？这是解决问题的最好途径。如果实在达不到目标，需要一个知己谈心也无可厚非，最好找个同性的知己比较安全，如果硬是要找异性当知己，那就保持一颗自律的心，好自为之吧！

夏東豪





## 如何管住花心老公？

面对有“让老婆觉得花心”行为的老公或真的往这方面发展的老公，想要改变他或管住他可以用以下一些方法：1. 增加爱，用爱抓住他的心；2. 理性沟通；3. 哀兵政策；4. 扰民策略；5. 恐吓威胁。

Question :

夏博士，我的老公异性缘真是太好了。

他从小到大都是校园明星，会弹钢琴，唱歌剧，校草级的人物，家世也不错。每次学校的晚会不论是表演节目还是当主持人，台下的女孩子都为他尖叫。追他的女孩子不计其数，其中不乏超级美女、富家小姐。我们是在一次圣诞节联欢会上认识的，之后一直交往至大学毕业，觉得相处挺愉快就结婚了。

毕业后的他进了一家外企做策划，我则进了一所中学当老师。我们俩一直都给对方留有私人空间。我也有谈得来的异性好朋友，他也会有他的异性好朋友，我俩互不干涉，刚开始几年倒也相安无事。

但最近我总觉得不太妙，让我有点心烦意乱。

他最近每天晚上都在玩新浪微博，已经连续半年了。我发现他的微博上尽是女孩子的评论，半夜三更还有异性给他发短信，他解释说是工作上的事情。刚开始我也没有太在意，可后来觉得不对劲啊，怎么每天晚上睡觉前都要发短信来讨论工作上的事情呢？为什么不能上班时讨论呢？而且有几次我不小心看到他的短信内容，都是说一些跟工作无关的事情啊，比如，“今天我心情不好。”“你晚上一般干什么？”“告诉你一个秘密。”这也太过分了吧。我每次跟他摊牌，他总是一笑而过，说只是工作上认识的合作方或朋友，聊聊天也很正常，难不成叫人家以后都不准打扰，这样子叫他以后怎么做人，而且他还觉得他这样与人交际、广阔人脉也没什么不对啊。有一次已经是晚上十一点多了，他又在跟人聊天，我很生气，一把夺过手机要打回去问个究竟，想问对方为什么这么晚了还要来骚扰我老公。那次他万般阻挠，最后我才忍住没有打过去。

但是经过那次后我觉得自己已是元气大伤。突然间觉得，嫁一个这样的老公也很累哦。带出去参加聚会时很风光，万人瞩目，但同时，敌意和嫉妒也尽收眼底。夏博士，你说我该怎么办？我都快招架不住了……

如果我管他只会引发争吵，但是如果不管他，我也怕我的情敌们会拐走老公的心，我怕再这样下去我们的感情会出现危机，如何才能让众多的情敌们知难而退，管住我的花心老公，守住我们的爱情呢？

——Sunny

亲爱的 Sunny

你知道吗？你的话里包含了自我矛盾和不自知，你觉得你老公是个花心男人，请问你：“你的老公到底花不花心？”如果他真的是的话，我是指





真的与女性发生一些有的没有的事情，那么你应该早就受不了了，现在早已经是以泪洗面了，而不是略带烦恼地问人该怎么办。所以看起来，你老公只是“看起来”花心，而不是“真的”花心，否则你的问题要升级成关于外遇、小三的问题了。

除了真正花心的男人，其实很多女人都“觉得”老公花心，通常只是凭感觉而不是亲身所见，这些都是一种误区，而且如果戴着有色眼镜去看老公，那么老公与异性的一些举动也会变成老公花心的证据，所以我们要先排除“真花心”的可能性，那么女人常见的以为老公花心的原因有哪些呢？

1. 同理可证的想法。因为花心的男人喜欢看别的女人、会跟女性出去，所以喜欢看别的女人、会跟女性出去的男人就是花心的。这根本是简单的逻辑推理错误，要记得，“食色性也”，男人本来就喜欢看女人，尤其是长得好看、身材好、穿得少的女人，这是种天性，就像女人也喜欢包包、珠宝等，但是不能因为奢侈势利的女人爱看珠宝，然后就断定爱看珠宝的女人就奢侈势利。

2. 爱与异性约会、聊天就是花。所谓“男女搭配，干活不累”，因为异性本身存在一定的吸引力，所以跟异性在一起，可以享受到一些与同性间所没有的兴奋度，即使女性与男性出去也会有这样的感受发生，所以很多人是享受这种感觉而不自知，于是经常会与异性在一起，但这并不代表有暧昧的关系。有的时候女的会觉得男友或老公花心，那是因为嫉妒，嫉妒是出于对自己的不自信，或者是出于对关系的不信任。事实上很多感情良好的伴侣，其中男性爱看女人或者也会跟其他女性出去，但这都没造成任何问题。

3. 疑心太重。疑心就是对于关系的不信任，一旦不信任产生，任何地方都是花心的误区；没有疑心，就算被蒙在鼓里也不知道。或许有人会说“万一我的怀疑是对的怎么办”，虽然这句话就像“我不要坐车，万一出车祸

怎么办，你能保证不出车祸吗”一样无法给出百分百的保证，但这只证明说这话的人心理有问题。不管是否怀疑会成真，但是这种心态代表“关系出现不信任的危机”是事实，必须先做处理，否则，怀疑必会破坏和谐的关系。

女性可以从改变自己的心态开始，同时，如何让兔子不吃窝边草，不让花心的老公付出行动，必须做一些合理的沟通与要求，毕竟婚姻是两个人的事情，爱情和完全个人的自由是相冲突的，要有和谐的关系，就要适时为了照顾对方感受而改变自己，如果有人想谈感情后还是想保持原来的自己不做任何的改变，那么那是痴心妄想。所以面对有“让老婆觉得花心”行为的老公或真的往这方面发展的老公，想要改变他或管住他可以用以下一些方法：

1. 增加爱。用爱抓住他的心，当你抓住一个男人的心的时候，他自然会降低与异性活动的欲望，就算还有，那就真的像他所说，只是工作或朋友关系而已。那如何抓住男人的心呢？首先，让他感受到爱，用他感受得到爱的方式对待他，他喜欢被肯定就经常肯定他，他喜欢自由就给他空间，他喜欢接受礼物就送他东西等，当他从你身上不断感受到爱，他想不爱你都难。其次，替他设想，帮他做事，比如他父母亲及他重要的人像老板等的生日，提醒他，甚至帮他买好礼物给他送，他一定觉得没有你不行，因为你会把事事都安排得那么好。再次，关爱他身边的人。所谓爱屋及乌，你爱他所爱的人，他一定能感同身受。

2. 理性沟通。遇到这样的老公，你批评指责，只会加强他的抗拒，把他推得更远，他不但不会停止，还可能会变本加厉。所以一定要用理性的方式去沟通，就是不带情绪地表达你的意见，这样他会看到你的“善”。人都喜欢趋向“善”，你越“善”，他就越趋向你。

3. 哀兵政策。让他看到你的心痛，让他知道你对此感到痛苦，但不要加







重他的负担。只要你不对他展现愤怒，他就没有抵抗，你的痛苦就会往他心里去慢慢发酵。如果他爱你，他就会渐渐过意不去而改变他的一些行为。

4. 扰民策略。你一哭二闹三上吊，男人看见就怕，如果他是个怕麻烦的男人，那么他就会真的宁愿待在家里安分守己也胜过惹得一身麻烦。

5. 恐吓威胁。明示对方花心后所要承担的后果，并一一列出要承担的后果，越严重越好，其中包含他会怕的举动。

后三种方法是用来干预的，并不是解决问题的根本方法。应该说这些方法是先让对方做些改变好让你心情不痛苦，然后你可以去做前两种方法。尤其是第一种方法，才是建立起互信、互爱、互相尊重的和谐关系的方法。

除了以上这些，还有一件事可以做，而这件事不像以上的办法，以上的办法有你老公参与，所以成败是要靠两个人的结果。但这办法不需要有你老公，只要有你自己就好，所以只要你做好就是成功。这件事就是把焦点放在自己身上，不要只会生气、哀怨或愁苦（相信你也不会想要亲近有这种负面情绪的人），这样的女人只会让男人觉得外面的女人更有吸引力。而要好好爱自己，把自己打扮得漂漂亮亮，举手投足充满自信、魅力，活得快快乐乐的，让自己成为大家都喜欢的“万人迷”，而不是成为只喜欢老公的“迷一人”。老公不被这样的你吸引才怪，到时候他不但不敢花心，还要紧紧盯着你才不会担心。

所以你可以开始尝试以上的方法，但是这里有很重要的一点，就是贵在“坚定及坚持”，没有任何方法是可以立竿见影的，要持续地使用、付出努力，坚持做到底才行，相信你一定会如愿以偿的。

夏東豪

## 犯疑心病，缺乏安全感如何自我调适？

在爱情里，爱是相互的，也就是说爱情里付出的努力是要有回报的，否则得不到的那一方就会认为对方是不爱他的。而这种双方的爱与回报是一种平衡，如果不平衡，那么就会造成其中一方的不满。

Question :

夏博士，我是不是疯了？是不是爱老公爱得失去理智了？

我们俩是大学同学，那个时候他不惹人注目，我不出挑。两个人也没有什么磁场。若干年后，别人介绍我们认识，坐下来一看就一拍即合，当年学校的一幕幕不断闪现。最后，我们经历了风花雪月的恋爱，风光体面的婚礼。

虽然读书的时候，老公并不是那么出挑，但是男人随着时间的洗礼，会越来越有男人的味道。在我眼里，婚后的老公没有越来越趋于平淡，反而越来越有魅力。他也对我很好，每次出差总是给我电话短信汇报行程，出门也常常给我买礼物。出去不管是和客户吃饭还是朋友聚会，他总是主



动向我汇报行踪。晚上10点之前必然到家。

外人看来我们应该是恩爱的一对，但是我的内心总是无法抑制住自己乱七八糟的念头。夏博士，我总是觉得他在外面有情人，而且这个念头让我很痛苦、很纠结。我常常偷看老公的手机，检查他所有的通话记录和短信内容，我有他邮箱、博客、微博的账号与密码，我总是一遍一遍地去检查。还曾经偷偷跟踪过他，结果永远是什么都没有。

夏博士，我都不知道自己现在是什么心态，我不知道自己想证明什么。从一切资料中，什么都没找到，我的心情居然是落空，而不是安慰，但是我也不希望他真的在外面有了什么。不知道在哪里看到，说梦话的时候说的话是真的，我居然真的坚持了近一个礼拜晚上不睡觉，就等着老公说梦话的时候，问问他是不是外面真的有人。

朋友说是我自己太自卑了，但说实话我自己也不差啊。我有一份体面的工作，在单位也是部门领导。但是我不知道做事利落的自己，在面对老公的事情上怎么就这么疑神疑鬼呢？因为我的疑神疑鬼，有时还跟老公吵架，好痛苦啊。

那天在外面，看到了私家侦探的小广告，我竟然鬼使神差地记了下来。然后再拨通电话，在对方接起来的一瞬间，我突然觉得良心受到极大的谴责，于是赶紧挂了电话。

夏博士，这样下去我真的要疯掉了，但是我就是控制不住自己啊。我也知道我这样毫无根据地怀疑他、跟他无理取闹是错的，但我就是无法控制要这么做。我是不是有什么病啊？请您帮帮我。

——May

亲爱的May

虽然我们都希望得到真爱、无私的爱，这也意味着我们自己也要做到真爱、无私的爱，但是在现实社会中这是不太可能的，或许在亲情里会有那种只愿付出不求回报的爱，但是在爱情里，爱是相互的，也就是说爱情里付出的努力是要有回报的，否则得不到的那一方就会认为对方是不爱他的。而这种双方的爱与回报是一种平衡，如果不平衡，那么就会造成其中一方的不满，然而对某些人来说，即使是平衡的付出与回报，TA 还是不满，TA 必须是收到的回报多于付出的那一方 TA 才会感到满足，如果是这样，那代表 TA 自己心中有个不平衡的天秤，要靠外面的不平衡才能使 TA 内在的天秤平衡。这种不平衡就会造成这种人对爱情产生强烈的占有欲望，或者是强烈地需要从对方身上取得安全感，而他们的标准往往超出一般情侣间相同需求的标准。

爱情是自私与占有，在每一段爱情里双方都希望对方是只属于自己一个人的，不可和他人分享的，于是 TA 会注意对方是不是有些“不正常”的举动，而这些不正常的举动是否会表明 TA 的心有“不属于我一个人”的迹象，如果有的话，那我就必须要捍卫我的领土，做出一些措施与举动，防止和遏制这样的事情发生。而 May，你现在就是处于这样一种状况，你很爱你的老公，你认为老公是属于你一人的，一开始的时候你还不是很在意，因为在年轻的时候，大家都是纯纯地爱，不会想太多，但是随着毕业进入社会，了解一些社会的现实层面，知道社会充满了许多诱惑，你的老公也在岁月的洗礼中越来越趋于成熟，所以你会发现你越来越爱他了，但是这也同时表明，他魅力也越来越大了，你因此而担心会有别的女人勾引他，或者是你老公自己感到自己越来越优秀，或受社会不良风气的影响，逐渐



132

走入围城  
爱没那么简单





喜欢上别的女人，所以你现在非常担心会失去他，而这种担心被你过度放大，导致你心存怀疑，几乎到无所不疑的地步。在平常正常的情侣当中，如果对方出现与平常不太一样的行为举止时，就会因此产生怀疑的情形是正常的，但是你在即使老公的行为举止和平常和普通人没什么不一样的时候你都会怀疑，那么，问题不出在你老公身上，而是出在你的心理层面！

或许很多人一看到你这种情形就会认为那是因为你没有安全感，对自己没有自信！是的，从心理学的角度而言，也的确如此。而这种没安全感或没有自信的感觉，一定是在你结婚之前，甚至在你谈恋爱之前就有的，也就是说在你没谈恋爱之前你就是这样的个性了，只是没有遇到爱情，所以问题没有机会显现出来而已。直到后来遇到了爱人，问题才呈现出来。所以如果要完全解决问题，有时必须要追溯到源头，找到你为什么会有没有安全感及没有自信的真正原因并且把它解决掉才行。然而，就现在而言，你还好，因为至少你还知道你这样的行为是不太正常的，所以如果教你些方法，坚持并努力去做，成功的机会很大，不像有些人，不认为自己的怀疑是错的，而把问题都推到对方身上的人，是很难去改变的。

May，你现在最大的问题是，知道自己这样不太对但是又控制不住，对吧？如果今天你坐过山车，你没系安全带，你怎么会有安全感？而在现实生活中，巩固感情的工具就是安全带，所以你要做些改变来巩固你和老公之间的感情，而不是推远。

首先，你必须把密码的拥有权还给你老公，虽然你还是会有“想要知道”的想法，但是在你跟自己的想法抗争的时候，较容易战胜，就算还是无法去掉怀疑的想法，但至少不会做出不尊重的举动，因为一旦你手里有密码，就像把毒品放在吸毒者面前一样，是很难控制住不吸食的。同理，



你也很难知道密码后忍住不去看他的东西。我们都知道，如果要治疗吸毒者，一定要先让他远离毒品，即使他毒瘾发作，也不可以因为他有情绪就把毒品给他，这样只会害了他。你已经知道自己的这种态度是不对的，如果今天只有想法那还好，但是如果你还付诸偷看的行动，那只会更增加你的自责与矛盾，所以叫你老公把密码改掉吧！

其次，每当你感到怀疑的时候，这证明你担心的感觉又来了，你想要的是安全感，你之所以想要查他的东西，目的无非是想要确认没有任何问题，从而感到安全。但是你忘了一件事，要满足你的安全感，你这种偷看监督的行为并不是唯一的方法，就像有人打孩子，你问他“为什么要打孩子”，他说“为了孩子好”，但是为了孩子好难道就一定要打孩子吗？所以你想要安全感就去跟老公要安全感，你可以跟老公说：“老公！我现在没有安全感的感觉又来了，你可以安慰我一下吗？”注意，在这里说的话是“我没有安全感的感觉又来了”而不是“我没有安全感”，因为前者的说法是告诉你老公，那是你的一种感觉，问题出在你，你需要帮忙，这样他会欣然帮助你的。但是后者的说法是代表有问题的是老公，是老公造成的，老公就会抗拒，老公越抗拒你就越没有安全感了。

May，朋友说你太自卑了，你说你有很好的工作又是领导，一点也不自卑啊！其实你的朋友说得没错，在心理学上，自信与自卑是分很多方面的，不是只有一个，在工作上自信的人，在爱情上不见得自信；在爱情上自信的人，在娱乐上不见得自信；在娱乐上自信的人，在公众演讲上不见得自信；等等。以此类推，所以一个人的自信不是一个整体，是可以细分的。由此可见，你在“爱的情感”上是自卑的，这个如果要探究，那可能要研究你的过去才行，并且对症下药才能解决，所以我无法确切地跟你说



你的问题在哪里，不过，有一种通用的方法值得你一试，那就是找个独处的机会，找面镜子看着自己，然后不断地说“我爱你”，重点是在说“我爱你”的时候，必须是由心而发，要真的感受到有爱的感觉，不可以只是嘴巴里“念”这三个字。这种练习可以帮助你增加你的自信，除此之外，第二种办法，就是不要把焦点全部放在老公身上，也就是说，你要为自己而活，你应该要有自己的兴趣、嗜好、朋友以及生活圈子，你生活的唯一目的是要自己快乐，这想法可能会跟你的想法起冲突，因为你可能认为你的生活就是要让老公快乐，你这种想法并不完全正确，你的确可以让老公快乐，但是这不应该架构在牺牲自己的基础上。你可以部分让老公快乐，但主要精力还是应该让自己活得快乐，让自己散发出耀眼的光和热，到时你就会发现你那些担忧不见了，或许会换成你老公要担忧了！

夏东豪

天哪，他有家暴怎么办？

“家庭暴力”是暴力者无法面对与处理自己的情绪，所以他会把暴力作为一个宣泄的方式，或者用暴力来控制局面。

Question :

夏博士，我和 Arno 是在国外度假的时候认识的。他是一个很有气质的男人，而且也特别激进，显得很有才华。在认识他之前，我的感情生活是一片空白，从来没有男人像他这样对我热烈地追求过。他的真诚打动了我，我幸福地答应了他的求婚。

婚后不久我就怀孕了，医生说我身体不好，为了保胎，我辞去工作在家安心休息。本以为从此可以走上幸福生活的殿堂，他的第一次家暴让我的心跌到谷底。那时恰巧他老家来了一位亲戚，他兴致勃勃地带我见亲戚。我虽然身体不舒服，那段时间我妊娠反应很强烈，经常呕吐，但还是勉强去了。见到客人之后，我因为跟客人不熟悉，加上身体反应厉害，没有照顾好客人，让他很不高兴。回家后，他便斥责我没有教养，连给客人一个



165

走入围城

爱没那么简单





微笑都不会。我一生气就说：“我挺着个大肚子去见你的亲戚，已经够给你面子的了，你还让我怎么着？”他听后竟然扇了我耳光，嘴里还振振有词：“我让你没教养，记住了，我这是替你父亲教育你！”

不久后的一次晚餐，我一不小心把一块鸭肉掉在饭桌上，就顺手扔掉了。他一看很不高兴：“你怎么随便糟蹋东西呢？这么没教养！”我反驳他：“不就一块鸭肉吗？这跟教养有什么关系？”两人你一句我一句地争吵起来，他还逼着我吃掉那块鸭肉，我坚决不吃。因此招来了一顿拳脚，直打到我口吐鲜血他才肯罢手。那时，我怀孕已经6个月了。

就这样，我们在打打闹闹中生下了一个可爱的女儿。那时，我还天真地想：Arno 是很喜欢孩子的，有了女儿我就不会再挨打了。

一天深夜，女儿突然哇哇大哭，住在外间的他开门看见我没起床抱孩子，他一摸孩子的额头发现孩子发烧了，抱起孩子的同时，他一脚把我踹到了床下。

从那之后，我没有将拖鞋放在鞋架上要挨打；做生意花钱没有经过他同意要挨打；抱小孩下楼玩得时间太长也要挨打……

我曾经提出过离婚，但他一直不同意，而我也没再坚持。

唉，夏博士，有时我会想，我不能离婚，真的不能！离婚对于我来说就是一个家被毁了！小时候我一直觉得自己没有一个完整的家庭。我的父亲脾气不好又经常酗酒，母亲每次抱怨就会遭到父亲的一顿打骂。父亲对我特别严厉，小时候的我动不动就会挨打。印象中有很多个晚上，父亲喝醉了酒将我推出家门，那时候我还小，没地方可去又特别害怕，而母亲并不敢出面阻拦。是的，家对我来说很重要。在我认识 Arno 之后，本觉得可以和他组建一个家庭，其实，我对他的感情还是很深的。然而，每次和他

争吵，他都对我使用暴力，我当时只有一个念头，怕他离去，怕失去这个家，所以每次只能用下跪祈求来应对他的暴力。我相信他也是爱我的，他和我说过他只是一时控制不住自己。他说他小时候经常看见自己母亲被父亲毒打，在内心很痛恨父亲，长大后极度讨厌男权主义，他说他也不明白从小挨打的自己为什么会动用暴力，他还是希望能和我好好过的。

夏博士，请救救我吧！我不想再这么痛苦下去。

——Estella

亲爱的 Estella：

纵观人类的历史，就是暴力写成的历史，虽然在每个阶段还是有一些短暂的和平日子，但是这是指一个国家的层面，即使在这看似和平的国家里，或许在边界正在进行战争，也或许在国家里面，暴力犯罪层出不穷。而其他的时代，战争是人类历史上从未停止的事情，即使到了 21 世纪，大至国与国之间如中东无止境的战乱、世界各国黑帮的火拼，小至群殴事件、两人恶斗等也从未停止过，看似人类的暴力因子是永难磨灭的。人为什么要有暴力？答案很简单：“为了解决问题！”那解决问题一定要用暴力吗？当然不一定。那可以用其他的解决方法吗？可以啊。那为什么不用其他方法呢？因为没效果，只好用暴力了（或称武力）。为什么用其他方法没效果呢？那一定是因为其中一方对另外一方有要求，希望另外一方去做什么或不要做什么，但是另外一方不愿听从对方的指令，所以只好诉诸暴力，因为暴力是最好的解决办法，尽管它不见得是合理的或合法的。这种情况大都发生在较大的组织，例如国家、族群、团伙等。而还有一种情形是，不管你是错还是对，只要你惹到他了（例如你只是碰了他一下，或者说了句







不带任何的批评意味的话)，他就直接对你施加暴力，这时候已经不是为了要制止你或教育你，而是教训你、惩罚你，当然惩罚完后也是要知道你这样的举动是错的（对他而言，或许在别人眼里你完全没问题）。这种情况大都发生在个人，有人会说这种人有暴力倾向，当然就结果而言的确可以这么说，但是真正的问题是在于他们不懂得面对与解决问题，以及压抑或不会处理他们的情绪，而导致他们采取暴力的手段。

在“家庭暴力”里，就是属于暴力者无法面对与处理自己的情绪，所以他会把暴力作为一个宣泄的方式，或者用暴力来控制局面。你的老公是属于“发泄型”的家庭暴力，其实这种“发泄型”的暴力的方式也可以在一些家长的身上看到，也就是当孩子犯错时，家长就直接先打，一方面是处罚他，一方面是让他下次不敢再犯。但是他们忘了一点，他们可以先跟对方说教或警告，如果下次再犯才打，但是他们却情不自禁地想要先打再说，那是因为他们心胸狭窄，不容许对方犯错，如果犯错，他们就会很愤怒，而且不是普通的愤怒，然后他们完全无法控制这股愤怒，那就得发泄出来，所以他们就使用暴力将这股能量宣泄出来。那为什么他们心胸那么狭窄，容不得别人犯错呢？其实那是对自己的一种投射，通常这种暴力的人内心都很自卑，虽然有时外表看不出来，因为他们总是一副很强势的样子，那也是因为他们必须这样，因为他们一受伤就很痛苦，所以他們要强势地来保护自己不受一丝伤害。他们对自己不满但是自己又无法做到完美，所以只好把完美的形象投射到爱人身上，爱人必须是完美的、不可以犯错的，爱人犯错就等于完美的自己犯错，而且你还应该自动知道不该犯什么错，但是你居然还是犯错，当然要打。就像如果今天换作是你，你已经事先交代你的老公“不要穿着上班穿的裤子睡觉”，他在明知道你生气的情

况下还穿着睡，你会不会生气？虽然你老公没有真的事先跟你说要照顾好客人、什么事情不可以做、什么事情该怎么做，但是事实上在他的内心已经对你做了要求了，他的要求就是“完美”，既然是完美，你就应该知道该怎么做，既然知道该怎么做还做错，当然令人生气。

每个人都会生气，但是不是说生气就一定要使用暴力啊！有人说“暴力是无能的表现”。的确是，只有一个人实在没有办法了，认为自己无能为力时才会使用暴力，试想想，如果今天你面对一个难题，虽然你试了一个方法没有用，但是你心中还有许多锦囊妙计还未使出来，你会生气吗？你会使用暴力吗？不会，你只会像孔明一样，心平气和地用扇拂面，安然地将妙计一一使出来。有些人说暴力的人是不是因为受家庭的影响，我只能说是的，但不是绝对的。因为也有人小时候被父母打，但长大后自己却不打孩子。今天不能单纯地说被打孩子长大不打孩子是他自己的功劳，而长大会打孩子就是父母害的。正确地说，父母打孩子固然不对，但是也要看孩子本身的个性和素质，所以父母要控制自己的行为，以免对孩子造成不良的影响。在这里你说你老公的父亲也实施家暴，但是你老公很痛恨他父亲这样做，那他自己怎么会也暴力呢？这就要特别说明一下，一是可能他被打或看见妈妈被打的怒气长期地压抑没有释放出来（以前无法打爸爸，现在是不想打爸爸），所以现在只要他一动怒，他这股积压已久的怒气就会发出来。另外一种可能是，虽然他意识上讨厌爸爸的做法，但是潜意识里却接受这种暴力解决问题的方法，因为他也从爸爸身上学不到其他的方法，所以他一动怒，他没有任何可用的方法，只能用他看过有效的方法。

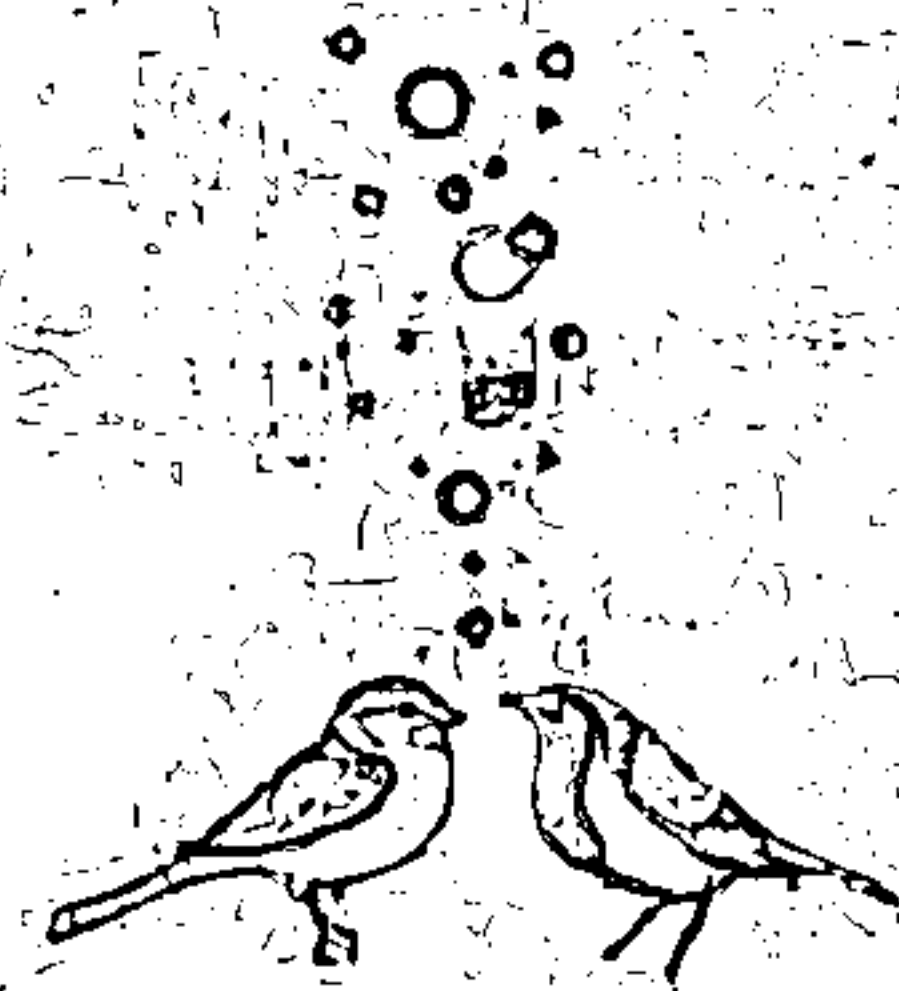
而且一旦开始使用暴力了，除非他自己意识到自己有问题，而且还愿意改变并且经历一个改变的过程，否则只是“知道”我不该这样，或者是





“答应”我以后不会这样了，这样是没有效果的，就像有毒瘾、赌瘾的人，他们说要戒掉时是真心的，但真心不够，因为他们控制不住。所以你必须离开你老公身边或者让他离开，不要与他同住，让他寻求专业人士的帮助，解决他的暴力行径，等他真的好了，才可以复合。如果你认为你可以和他住在一起帮助他改变，那你就是与狼共舞的神经病，狼就是会咬人，你在它身边它怎能控制得住？如果之后他好了，那么你可以减少这期间的伤害，如果他始终改不了，那么你可以选择放弃他，或者至少维持这样分居的生活方式也不会对你造成无法弥补的心理创伤。这种方法不是离弃他，相反地，这是一种坚定的爱，能真正帮助你们关系的爱，请一定要坚持。药方已经开给你了，你不去做就没人能帮你了。

夏東豪





爱·性·自由·和·叛逆

第五章

爱的癌症：出轨与背叛

Danny Hsu

## 是否还该相信出轨的他？

很多时候，找我来做咨询的人说另一半如何的不是，但是经过我深入探讨后，我经常可以发现她自身的问题。一段关系永远是两个人的事情，没有绝对是百分百只有一方的错，双方铁定都有一定的问题。

Question :

夏博士，我经历了一场噩梦，梦醒了，很累……

我老公出轨了，虽然他现在又回到我和儿子的身边，并且每天挖空心思地去讨我和儿子的欢心，开始主动承担家务，经常带我们出去旅游，但是，我还是觉得心很累，很纠结，一想到他曾经出轨，一想到他和那“小三”曾经纠缠不清，我就很痛苦，不知是否还该相信曾经背叛过我们母子的他……

他口口声声说我是唯一一个值得他深爱的女人，而他和“小三”只是逢场作戏；他还说他已经和她当面说清楚分手，现在只希望照顾好我和儿子，希望我能原谅他。可是，夏博士，我还能相信他的话么？这三个月来，



160

爱的癌症·出轨与背叛



因为他出轨的事情，我已筋疲力尽，心力憔悴。

事发前，我一直以为我的婚姻很幸福，有相处得不错的公公婆婆，有幽默风趣的老公，有乖乖的儿子。在上海买了房子，承担房贷也还OK。可是哪曾想到“小三”的事居然也会落在我的头上，还是在儿子不到两岁的情况下。如果没有儿子我肯定会离婚。我怀孕的时候就发誓：我要让他拥有快乐的童年，幸福地成长！可是现在，如果离婚了，我还能给他快乐的童年吗？婆婆劝我再给她儿子一次机会，不要离婚，她说：“离婚可以，我相信离婚后你们都可以再找，可是小孩怎么办呢？后妈不疼，后爸不爱的，造孽呀！”

父母也劝我：“既然他承认了错误，既然他愿意跟那女的分手，既然他求你原谅他，你就给他一次机会吧。并且告诉他，如果再发生类似的事情，如果再和那女的暧昧不清，就立马离婚！”可是我现在原谅了他，他的心就真的回来了吗？将来会不会故伎重演呢？

婆婆今天早上打电话来问我，昨天晚上吵架了没有。我说没有。婆婆说这是对的，这个时候一定要冷静，笨的女人才往外推男人。我只是嗯了一声。婆婆不知道，我之所以没有吵闹是因为我完全没有力气了，我吃饭都没胃口，哪来力气大吵大闹啊？

夏博士，这一场噩梦，耗去我太多的精力，也耗去了我对他的信任。有时，我的脑海里就像放电影一样，他和“小三”在一起暧昧不清的画面会一幅幅闪现，我很痛苦。其实，我也想一切重新开始，毕竟，我还是爱他的，可是我爱的是出轨前的他。请夏博士帮帮我，我该如何面对他？如何调整我自己？

——Pearl



亲爱的 Pearl

中国早期的社会是一夫一妻多妾制，男的可以娶很多老婆，所以男的不需要“出轨”，如果喜欢娶进来就好了，而女的也不敢出轨，出轨的女性将受到人们的唾弃，甚至还有严厉的处罚，更甚者还有所谓“浸猪笼”的处死刑罚。所以早期社会很少听到“出轨”、“外遇”等名词，但是随着社会文明与个人自由人权的发展，夫妻制度改为一夫一妻制，这对男人来说是相当大的打击与挑战，鉴于男性的本能，加上现代社会的人际交往途径的发达，男人的“下半身思考”和面对众多的诱惑与选择，许多男人把持不住，造成出轨外遇的现象越来越多，许多妻子或女友在面对另一半出轨时，大多是愤恨难当，对男人指责有加，而面对女人责难的男人，有时会直接地反抗，造成双方感情的恶化，或导致分离的结果，但有时男人会认错悔改，重新回到爱人的怀抱，但也有的男人恶习不改，错了再错，不断地被老婆发现，或只是下次出轨更加小心了。

Pearl，虽然你老公犯了错，但是他知错能改，并且与对方断绝交往，实属难得可贵，你现在的問題不在于不能原谅他，而在于无法放下他的过往和失去对他的信任，你无法放下他曾和小三纠缠不清的经历，也不知是否能再次相信他不会再犯。关于你无法放下这件事，那是因为当你经历这件事的时候，你感到伤心、愤怒，你产生了大量的情绪，积累了大量的负面能量，虽然你可能曾经为此事痛心地哭泣，也愤怒地指责过你的老公，你的情绪与能量有释放出来一些，但是这些行为并不会疗愈你心中的伤口，如果不把你内心的伤口疗愈，你就算哭很多遍，或生气很多遍都不会消除，就像台风，外围扫过的区域风力会减弱，但是如果台风的核心没有消失，它又会源源不绝地增强风力，破坏力丝毫不减。所以你要疗愈你心中的伤





口，你才能放下，才能原谅，否则即使你的理性告诉你该放下，但是只要你一想起过往，你的伤口就会被刺痛，一刺痛情绪与能量就上来，就变成“你想控制都控制不了”。

那要如何治好心中的伤口呢？

解铃还须系铃人，你必须借由当事人，也就是你老公来帮助你宣泄掉这股情绪与负能量，一种广为人知的方法，也是很多被伤害的女人会用的方法，就是报复，为什么人们喜欢报复呢？因为报复以后会有种快感。报复的人的心中情绪与负能量借由报复的行为宣泄了出来，所以她的积怨就没了，心又回到之前平衡的状态，她舒服了，被强烈压迫的情绪能量突然没了，当然感到开心。当然这种方法只会导致对方受伤与愤怒，对方也会防御或反击，这样就一发不可收拾，造成双方更大的鸿沟，或者对方不反击，却想逃避你，而逃避之后会觉得你更加恐怖与可恨。所以在这里不适用此方法，除非是他甘心愿意给你当沙包打，而你也真的打得下去（必须与内心的愤恨强度同步用力地打才有效果，否则保留地打是没效果的），你心中的愤恨才宣泄得出来，但这种方法相信你也用不出来。

另一种方法就是，跳过愤怒，寻找愤怒之前的情绪与能量，然后把它释放掉，通常愤怒之前的情绪是伤心，人通常是因为受伤害才会愤怒，愤怒是第二个情绪，受伤害才是真正的原始情绪，所以你要把这股情绪释放掉，如何释放？找一个时间，与你老公在一个不被打扰的空间，先告诉你老公你要做什么，告诉他你要发泄，而他要做的是就是乖乖地挨骂，并且在你停止之后，抱抱你、认错、给你安慰就好了。你开始对着你老公把你对他不满的情绪发泄出来，把你想骂他的话都骂出来，想哭就哭出来，一直做不要停，直到你累了，直到你真的没话说再也说不出一个字为止，然

后倒在老公的怀抱里，接受老公的爱与支持，这样你的伤口才会疗愈，因为当有人在接受你的能量时，你的能量才能真正地流走，就像打拳一样，你不断地对着空气打拳，你怎么打你拳头的能量都跑不掉，但是如果你打在沙包上，你拳头的力量就传递过去，流向沙包了。这种方法的效果最快了，如果你要靠自己“看开”、“放下”也不是不可以，只是这样会比较慢，所谓时间是最好的疗伤药，有人这样成功，但也有人始终放不下。当你这股情绪与能量宣泄完后，这时候你的脑子、你的理性才能发挥效用，这样你才能听得进去并且做得到我讲的话，因为你的情绪能量已经宣泄掉了，不会反弹。

Pearl，你问我你还能相信他的话吗。当然可以，就像父母是否还要叛逆的孩子，当然还要，这就看你是“宁愿错杀一百也不愿错放一个”，还是“宁愿错放一百也不愿错杀一个”了。如果你是“宁愿错杀一百也不愿错放一个”，你就不会相信老公，这样只会加深你们的隔阂，到最后如果闹至分手但你老公却是真的没有骗你，那就是你咎由自取；如果你是“宁愿错放一百也不愿错杀一个”，你就会相信老公，如果老公真的改了你们就会有好的结果，但是如果老公再犯，那么到时你就可以断然地提出分手；如果你分不了手，那就是你的问题了。

Pearl，最重要的一件事是，在这段感情中，你要看到自己的责任，也就是说要看到自己的缺点，一段关系永远是两个人的事情，没有绝对是百分百只有一方的错，双方铁定都有一定的问题。在这里你并没有述说你的问题，所以我无法做判断，很多时候，找我来做咨询的人说另一半如何的不是，但是经过我深入探讨后，我经常可以发现她自身的问题，有时是她自己脾气不好，或者经常批评对方，或者有控制欲管得非常严，甚至性生





活不协调（例如被动冷淡）等，是这些问题导致老公的出轨，当然从法律与道义上来说，即使老婆有问题老公也不应该出轨，但是在心理与情感上来说，这种道理对有效的人有效，对没效的人是没效的，况且，即使老公不做出出轨的行为，老婆的问题不解决，夫妻间也一定会出问题。所以如果要创造夫妻现在和未来的和谐关系，双方一定都要看到自己的缺点，然后做改进，才会有成效，单靠一方会困难得多！

夏東豪

## 面对出轨，你该怎么挽回？

你要老公还是离婚，就像遭遇小偷，换锁还是搬家，选择权在你，但是做了选择就要用相应的正确的方法才有用，否则一心想要老公回来，行为上却一直做出令老公想离婚的举动，你怎么会得到你想要的结果？

Question：

夏博士，您说，有些事情，是不是越害怕，越会发生？唉……

我的老公是典型的“凤凰男”。我的爸爸是他的毕业论文导师，那时，因为毕业论文写作，他经常跑来我家请教爸爸，一回生，二回熟，妈妈还经常留他在家里吃饭，我觉得他蛮上进的，父母也很喜欢他，后来我们就交往了。毕业的时候，通过爸爸的关系，他进了市里的研究所工作。不久后我们结婚，由于他们家经济条件不好，婚礼都是我父母一手操办的，婚房、婚车、蜜月旅游，全是我父母掏的钱。他工作很努力，晚上经常睡在实验室，很快就被单位领导重用了，成为他们部门的学科带头人。

去年五月，我们的小女儿贝贝出生了。他却更忙了，有时我们一周才见一次面，他总是说实验室离不开他。我对此很不满，心想工作再忙也不



17-03

爱的癌症

出轨与背叛





能忘了家啊。我们开始争吵，但频繁的争吵并不能让他多花时间陪陪我和贝贝，那时单位刚好有个去云南野外考察两个月的机会，他积极争取，把我们母女俩狠心地留在北京，跑云南去了。

从云南回来后，我就发现他越来越不对劲了。在家里的时候，接电话、看短信总是偷偷摸摸的，难道有“小三”了？

上周五是贝贝一周岁生日，我提前回家。进门后发现老公也回来了，为了给他一个惊喜，我就悄悄地走到卧室门边，突然听到他在打电话约什么人，凭女人的直觉，好像在约女性朋友。因为没听清他说的话，也不敢乱给他定罪。第二天，我把这事跟闺蜜说了。她推荐我上网买个手机007间谍软件，可定位跟踪、电话监听、短信拦截、通话记录查询。我立刻买了一个偷偷安在老公的手机上。

天哪，结果很令人失望，老公真的是有“小三”了，暧昧的话语，让我心跳剧烈。后来，我打听到“小三”是他们单位新来的实习生，刚好是我老公带她开展工作，她竟然为了能留在研究所工作勾引了他，而他也愿意顺势上钩，这对狗男女竟然去云南考察的时候就在一起了。我很气愤，立刻向老公摊牌，想不到他竟然很镇定地说他同意离婚。这是人说出来的话么？我们的孩子刚满一岁啊，他竟然这样对我们母女俩。我不断地诅咒这对恶男女，我很想跑到他们单位去大闹，父母阻止了我，他们说，孩子还小，退一步，离婚吧。还有朋友劝我，不要离婚，要拖着，看他怎么办，不要让可恶的“小三”得逞。

夏博士，我真的要选择离婚吗？我们的贝贝才一岁啊。我真是欲哭无泪，当初怎么会选择他……

——Sally

亲爱的 Sally：

从你的叙述里我发现，你老公经济条件没有你好，婚礼都是你父母一手包办，而且婚房、婚车、蜜月旅游也都是你父母掏的钱。看似你老公“高攀”了你，像这种情况的老公通常心理都有一定的压力，难怪他要努力工作、奋发向上，一方面可能是为了他自己，但另一方面也可能是为了要在家里抬起头来。在日常的相处当中，不能在心态上或语言上不时展现你的优越感，这会加重他的压抑感，如果吵架，更不可以把这些事拿出来吵，例如：“你怎么可以这样对我！当初婚礼、婚房、婚车、蜜月等都是我们家出的钱耶！”这样会严重伤害他的自尊心，你应该要学会就事论事，否则长久下去势必会出问题的。

他不眠不休地努力往上爬，这样的结果，势必会造成工作的时间过长，而陪伴你的日子变少。你说你对此很不满，认为他工作再忙也不能忘了家，到目前为止你想的都没问题，但是接下来就开始产生问题了。你想要与丈夫沟通解决他陪你时间过少的问题，这出发点是对的，但是你使用的沟通方式是错的，你使用了“指责”式的沟通方式，这是一种非常无效的沟通方式，非但无效，而且会导致相反的结果。因为每个人内心都希望被肯定，不喜欢被否定，所以一旦你否定他，他的内心就会筑起一道防御的墙，接下来不但你说的话他都听不进去，而且还会把你反弹回去。或许你会说“可是，他这样做是错的啊”，在这里我不是论对错，而是论解决的方法。

首先，他不见得是错的，因为你没有从他的立场去考虑事情，你想想如果今天他很有钱，他需要如此拼命吗？或许你又会说“他没钱，我有钱啊！他可以不用那么拼命啊”，这又再一次没考虑到他的心理与感受。拥有财富固然是每个男人都想达成的目标与梦想，但是这个财富必须是自己赚



153

爱的病症：出轨与背叛





来的，他才会有满足感，才会感到自己是有价值的，而以此为出发点的他，又何错之有？或许你会说“但是他很少陪家人是错的啊”，这又不一定了，很多特殊职业例如船员、勘油工、军人、在外地打工的帮佣、工人等，他们也是很少回家与家人相聚，甚至有些人一年回去一到两次，但是他们的家人并没有因此埋怨他们，反而每次见到面都深深地相亲相爱，就怕时间被浪费了一样。所以，你可以调整你的心态，多用一颗体谅与感谢的心去看待你老公的努力工作。当然，或许你不愿意，如果你不愿意你也绝对没

错，因为每个人要的不一样，你绝对有资格要你想要的婚姻生活，但是你要以正确的焦点及表达方式去沟通，我不是说你老公就是对的，而是如果你想要改变老公，就不要从认为对方是错的立场去沟通，这样从一开始你就把对方当成敌人了。

其次，沟通的方法错误。想象今天你是居委会去处理一个邻居的纠纷，其中一方是错的，另一方是对的，但是错的那方不认错，请问你会如何去处理？如果你只会用指责的方式去跟错的那方沟通，我敢保证你绝对解决不了问题。而且如果真要用指责的方式来沟通的话，还用得着你出马吗？邻居对的一方早就不知骂了对方多少遍、说教了多少次！所以，如果你不想解决问题，你就骂好了，骂到爽为止，但是如果你想解决问题，那必须用有效的方法。

何谓有效的方法？要解决与一个人的问题或纠纷，首先要从对方的立场去看事情、去理解对方，这样还不够，还要让对方知道你的确有站在他的立场看事情、理解他，所以你必须说出来，比方你可以跟你老公这样说，

“老公，我知道你那么努力工作，不光是为了你自己，也是为了这个家。”这样，当老公听到这句话的时候，就会感到被理解，就会认为你讲的话真

对，既然你讲的话真对，那么他就会愿意听你接下来讲的话。你可以在这句话结尾的时候说，“谢谢你！你辛苦了！”那么，他一定更加地感动，接下来不论你想要他帮你什么忙，不用等你开口，他就已经准备好了。然后此时你才可表达你的想法，也许你会说，“老公，我知道你那么努力工作，不光是为了你自己，也是为了这个家。谢谢你！你辛苦了！但是，你不要那么努力地工作，把家都忘了，你要抽出时间来陪陪我们啊！”完了，如果你是这样说，那等于是白费了。第一，在你向他表达你的理解与感谢后，后面千万不可以接“但是”、“可是”之类的话，因为那等于是把前面的话否定了，后面的话才是重点，这会令对方认为你之前的赞赏都是假的、有目的性的、动机不纯的、口蜜腹剑的，所以千万不可说“但是”、“可是”，而要用“如果”、“而且”之类的连接词。然后接下来的话，还是不可用像“把家都忘了”这种指责型的话语，而是要正面地表达自己的需求。所以最正确的说法可以如下：“老公，我知道你那么努力工作，不光是为了你自己，也是为了这个家。谢谢你！你辛苦了！如果你能多抽出时间来陪陪我们，我们会真的很开心，你就是更棒的老公了！”这样的沟通模式才会起到效用，或许第一次不会见效，用多了，总会见效，但是这必须是你真的改变才行，否则平常都是谩骂的语言，突然在关键点用这种方式，对方才不会领情呢。

当你发现老公外遇，于是你跟他摊牌，重点又来了，你跟他的沟通模式是什么？相信在你的盛怒之下，老公只想远离你，而不是回到你身边。你问我说你要选择离婚吗。不，这个问题要由你自己回答，如果想要在一起，就要改变你对他的态度，或许你会说，“以前我的确有不好的地方，我会改。但是现在是他外遇啊，为什么要我改？”为什么要现在受伤害的人







改，而不是做错的人改？我有答案，因为想改变现在的他的人是你，而他并不想改变，所以不论对错，谁想改变谁，谁就得付出代价。现在你要老公还是离婚，就像遭遇小偷，换锁还是搬家，选择权在你，但是做了选择就要用相应的正确的方法才有用，否则一心想要老公回来，行为上却一直做出令老公想离婚的举动，你怎么会得到你想要的结果？

夏東豪

## 男人ED，女人就该出轨吗？

性是一个底线，如果夫妻一方和自己配偶以外的人发生关系，那就是犯罪，有些国家的外遇行为并不构成犯罪，但离婚却要承担相当大的责任。而还有一条也是以“性”为出发点，夫妻双方有为对方满足对方性需求的服务，如果有一方未被满足，未被满足的一方可以申请离婚而不用背负任何的道义责任。

### Question

夏博士，我的心情很低落，昨晚，一件非常悲剧的事情发生在我身上。一整晚上我都睡不着，辗转反侧……

想起刘德华的《男人哭吧不是罪》，我独自流干了泪水，可心里还是憋屈得慌，不吐不快呀。这种事情，我不好意思找熟人诉说，只好求助于你，我该怎么办呢？

我的老婆 Doris 喜欢偷菜，之前，我常常一两点醒来，她都还坐在电脑旁边偷菜，同时还跟一些网友聊得火热。刚开始我也没怎么在意，因为







她平时都睡得很晚，反正我们晚上也没什么“节目”，我知道这都是我的原因，因为我有ED。

昨天晚上，我两点起来上洗手间。发现Doris在洗手间里面，我就无聊坐在电脑边看了一下。当时她的QQ抖个不停，好像是个男人。我随便打开一看，这下可把我惊呆了。我都不知道老婆什么时候多了一个QQ，因为她之前加我的QQ不是这个，而且她在这个秘密QQ上还跟里面的男人聊得这么火辣。强烈的好奇心驱使我偷看了她的聊天内容，天啊！她怎么可以这样？她竟然已经和里面的几个网友发生关系了。太令人难以接受了！虽然平时我们一群男人聊天时，会经常说一些一夜情的笑话，但今天万万没想到的是，这种事情竟然发生在自己老婆身上。

夏博士，虽然我不是一个观念很传统的男人，但是这种戴绿帽子的事情我还是接受不了。你说万一熟人知道我戴绿帽子的事，我这脸往哪搁呢？我也知道，像Doris这个年龄的女人，对那方面的需要会很强烈，但是我已经在努力了呀。上个月，我还在医院接受ED治疗呢，我一个哥们告诉我这家医院还不错。这件事我一直瞒着她，我本打算等我悄悄治好后，给她一个惊喜。没想到，等待我的竟然是昨晚的这一幕。我现在死的心都有了。夏博士，我该咋办呢？我其实很爱她的，我哪能装作什么都没看到呢？我做不到啊。

今天早上她给我准备的早餐，我一点胃口都没有，甩门而出。到了单位，她打电话问我怎么了，是不是不舒服，我冷冷地挂掉电话说“没事”。唉，她还蒙在鼓里，可我心已碎。

夏博士，你说，我究竟该怎么办呢？如果我向她摊牌，她会不会离我而去？但是不摊牌，心里又异常压抑。她是不是早已不爱我了？如果我的

ED 医治不好了，但我还想继续跟她生活下去，怎么防止她再次出轨？

——Felix

亲爱的 Felix

世面上用很多类似“女人因爱而性，男人因性而爱”、“男人是下半身思考的动物”等话语来形容男人是如何看重性，而女人则是渴望爱情。虽然这种论调对男人而言，的确是不可否认的事实，也因为这是事实，所以男人发生外遇、一夜情以及从事性行为的行为远远地超过女人。但是在一段关系里，或者说对一对男女而言，性对男女双方都很重要，虽然一开始男人看上女人的时候，性的目的性很强，而女人比较注重爱的感觉，但是女人不知道的是，异性互相吸引的背后都是性的本能在驱使，如果女人一开始就知道男人的性功能有问题，相信感觉再好她也是不会交往的，而如果是双方先交往，其中一方因某种原因而导致性功能缺陷时，这时候有可能正常的一方会继续接受对方，这是因为已经有真正的爱产生了，但是这种爱一开始是不存在的，只有性的吸引力。另一种更大的可能是，正常的一方性的需求没被满足，从而离开对方，或者是心理上依然爱着或惦记对方，但在生理上却寻求外来的满足。

一对男女在一起恋爱走向婚姻，两个结婚的人对彼此有什么责任与义务呢？当然在道德情义上，双方要爱彼此、要善待彼此，最好甜甜蜜蜜，但是这种事情无法用法律来规范，因为每个人好坏的定义不同：可能女人认为男人不主动就是坏，但是男人认为她可以主动嘛，男人被动又不是坏；女人认为男人不花时间陪她就是坏，男人觉得我辛苦赚钱给她花还不好吗？等等。所以法律无法定义及规定夫妻必须如何过婚姻生活，但是对一







些道德的底线还是做出了一些规定及保护，首先是一夫一妻制，结婚的对象是终生的，在结婚的状态下夫妻的任一方不可再与其他人结婚，否则就是犯了重婚罪；其次，即使没有重婚，也不可发展另外一个伴侣而背叛原配，但是这里无法明确判定何谓背叛，所以性是一个底线，如果夫妻一方和自己配偶以外的人发生关系，那就是犯了通奸罪，有些国家的外遇行为并不构成犯罪，但离婚却要承担相当大的责任。而还有一条也是以人“性”为出发点，夫妻双方有为对方满足对方性需求的义务，如果有一方未被满足，未被满足的一方可以申请离婚而不用背负任何的道义责任。

Felix，既然你有ED，你也明了像你老婆这样的年纪有自身的需要，那么一开始就应该想办法弥补，虽然你有去做治疗，但是在没有成功以前你做了些什么？你是否有用其他方式，例如利用一些工具或身体其他部位去满足老婆的需要？看似没有，因为你并未提及，而且你说你老婆晚上经常上网消磨时光。现在你发现老婆的出轨行为，你感到很生气，但是如果你还想继续跟她生活下去，只要她回心转意，而你又能忍受并且相信以后可以放下这件事，那么我建议你不要将你发现的说出来，因为那可能有无法预期的后果。

那如何才能挽救老婆的心及制止老婆的行为呢？当然要满足她的需要，所以你要装作不知道，然后用各种方式去满足她。或许你会怀疑，害怕你老婆会比较，你这样做怎能比得上她与他人的“实战”经验，是的，你的疑虑是有可能发生的，所以，在采取的行动外，你还要用“爱”去打动她，因为女人是爱的动物，只要你爱她，这里指的爱不是你自认为的爱，而是让她感受到像真爱的爱，用这种爱去装满她的心灵，她会因为爱而满足，也会接受你的“特殊”的满足方式，况且你还有可能治好的机会。这种方式是属于把她“拉回来”的方式，让她自行断绝不当行为。

如果你无法接受、无法再容忍下去，想要她立刻停止，那么你就必须向她摊牌了。摊牌的方式有两种：第一你仍不需要说出你发现她出轨的事情，而是向她说明你感到抱歉，在那方面对她有所亏欠，从现在起你要弥补她，要采取一些我上述的做法（不要忘了，还有用“爱”，这点就不用跟她说了，用做的），然后告诉她，希望她能接受你的建议，并明示她如她觉得自己还是无法被满足可以选择离开，但是千万不要有任何出轨的行为，否则你会受不了。如果她接受了你的建议却还是没有停止她的出轨行为，那么你就必须进入摊牌的第二步或者一开始你就可以直接进入此步骤，那就是说明你发现她出轨的行径；如果有情绪忍不住可以发泄出来，但是记住不要做人身攻击或偏激的批评，你可以表达你希望她停止出轨行为的要求，你想和她继续生活下去的意愿，以及未来你会采取的计划并告知你的治疗计划，然后看看她的回应。如果你们有着深厚的感情，或者她意识到自己的行为是错误的，她可能会答应你的要求，那么你就与她继续将爱进行到底。

Felix，如果在上述两步骤中的任何一个步骤，她都表示自己无法继续这样的生活，她只是之前无法跟你开口谈分开，或者她觉得她还是爱着你的，但是同时她也需要满足她的需求。那么，你只剩下两种选择，一是接受她的爱，不要去管她其他的事情。其实这种事如果角色互换，女人性冷淡男人就可外遇吗？虽然女人嘴巴上说不行，但是相信很多老公会出轨的，而如果太太硬是要和丈夫继续在一起但又不能满足老公的情况下，相信男人一定会要求太太允许他在外面解决，否则就无法在一起。身为男人的你应该能理解男人会认为这是正常的要求，所以做人要公平，如果男人要求女人睁一只眼闭一只眼是正常的话，那么你也应该调整自己的行径。如果你做不到，那就只剩下最后一种选择，也可能是你最不希望的，那就是离







开她。如果站在爱的立场，如果你是真的爱她，就放手给她幸福吧！不要满嘴仁义道德地说爱她却又不让她走，那不是真爱，这是自私的爱！如果你还是要坚持自私的爱而不让她走的话，那么到最后她离开你，不论在法律上还是在精神上她的决定都是正确的。

夏東豪

## 如何顺利度过七年之痒？

许多伴侣之间最大的问题，不是他们所叙述的问题，而是在他们彼此之间没有了爱，所以他们所说的问题才变成了问题，同样的问题发生在他们热恋的时候都不是问题。想要恢复爱的感觉，很简单，就做些让对方感到有爱的行为，但问题又出在双方愿不愿意去做。

Question :

夏博士，原来，我不相信有什么“七年之痒”。

新婚时，我对经营好婚姻信心满满，对于别人谈之色变的“七年之痒”根本不屑一顾。他是我的大学师兄，我们是在一次社团活动中认识的。人的感情真是很奇怪，在没认识他之前，我一直都很自负，总觉得那些早早拍拖、结婚的人不可理喻，但自从认识他之后，我发现自己竟然变成我之前嘲笑的人。他的正直与幽默深深地吸引了我，我迅速地落入了情网，我们快速拍拖、结婚。刚开始的那段时间，我们生活得很开心，两个人每天牵着手去逛街买菜，像小孩子一样打闹。我们还曾一起写下爱情誓言：今







生今世，不离不弃。

我们在一起快乐地生活了两年，而后，我们有了孩子，生活开始慢慢变了样。他不再像以前那样温柔体贴，他身上的优点居然渐渐消失了。他变得喜欢搓麻将，经常和朋友出去喝酒，也会喝醉回来，管教孩子的时候动不动就批评指责……婚前的我天真地以为我们结婚后会安安稳稳、幸福地过一辈子，但是我真的没想到他会变成这个样子。

上班赚钱、处理家务、管照孩子，全部都是我在做，他很少关心，也很少跟我沟通。在平平淡淡的日子，他觉得我为他、为这个家所做的一切都是应该的，都是理所当然的，但是我却得不到一丝的感谢。

去年，也就是我们结婚的第七个年头，我意外地发现，他竟然有了外遇，我真的无法接受，他的一些坏习惯我都忍了，但是我实在无法容忍这个错误，最后我还是和他离了婚。离婚后，我感到悲哀，难道这就是所谓的“七年之痒”？夏博士，真的有“七年之痒”一说吗？男人怎么可以这么不负责任，怎么可以结婚后还外遇呢？以后这种事还会发生在我身上吗？是不是男人都会这样？我该怎么办？我现在对爱情已经失去信心，父母让我去相亲我也没有兴趣，害怕会再遇上新的“七年之痒”，请你帮帮我。

——Cindy

亲爱的 Cindy：

你老公七年后刚好外遇，就好像走七步路刚好踩到狗屎，这只是巧合，它也可能是五年、十年，你的婚姻之所以走到今天这一步，和“七年之痒”并没有什么必然的联系。所谓的“七年之痒”，只不过是你想找个代罪羔羊乱开枪而已。“七年之痒”的背后，掩饰的是你对你们之前夫妻

问题的装瞎行为。

“七年之痒”这个词不是来自中国，而是舶来语，英文为“the seven-year itch”，这成语的起源是说每隔七年，人的心理就会出现想从一成不变当中寻求新的刺激的渴望，特别是在婚姻和男女关系方面，后来被人们大量地用在男女感情方面，本来只是单指个人心理层面，到现在变成指男女之间发生问题的揶揄词或代名词。而根据美国的一项研究发现，一段稳定（一两年内分手的不算稳定）的感情在第四年会产生危机，所以如果照这个结果，“七年之痒”应该改为“四年之痒”才较为正确。

“七年之痒”已经拿来泛指感情危机、婚姻危机，特别是外遇或移情别恋。其实如果把感情简单分为恋爱期、磨合期、稳定期，那么在磨合期和稳定期中间还有一个瓶颈期，稳定期之后又有个疲惫期，感情的危机往往在这两个时期发生，而如果在这些时期，彼此没有有效的解决方法，那么就很容易走上分离的道路，或者是痛苦不堪地生活着。七年之痒不在“会痒”，因为如果人被蚊子叮，那是一定会痒的，重点在“为什么会痒”，也就是为什么蚊子会叮你。

出轨行为只是一个“结果”而已，在这之前伴侣双方必定有其他问题存在。客观事实也显示，现在情侣分手或夫妻离婚的理由，大都不是外遇或婚外情，而是双方不能配合、无法沟通、性格不合等原因。夫妻在一起生活经过一段时间后，各自忙于自己的工作、生活，相互间的情感渐渐冷漠，彼此忽略对方需要，平常相安无事还好，一有事一定是负面情绪爆发，积久了就会出问题，就像你哈一个人的痒，他忍着不抓还好，一旦忍不住要抓的时候，一定会抓个不停。夫妻之间的问题不解决，时间久了就有人会痒了，既然讨厌眼前的爱人，那就找外面的人来抓痒了。或说与其面对







问题、改变对方、争吵过日，甚至导致家庭破裂、使孩子受伤、增加经济压力、面对亲人压力、斗争离婚打官司、以后还要重新找个对象等，跟这些事情比起来，直接出轨简单多了，可以爽又不用付出代价，只要不被发现。但还有其他方式，有的人可能用忙于工作不顾家、喝酒买醉来逃避，都是夫妻感情有问题的后果。

Cindy，一个人痒起来，你能阻止吗？不能，你不能阻止痒，只能帮他挠。

你之所以会离婚有两个问题，一是你不懂处理情感危机。你要知道，虽然你老公外遇这行为是极其错误的，但是如果夫妻任何一方犯了错误，另外一方就不断地批评指责怒骂对方，不肯接受也不肯原谅对方的过错，那根本是泼妇骂街，哪像夫妻。受伤的一方可能会认为对方很过分，一点都不爱自己，没有爱，否则怎么会做出伤害自己的行为，但是当受害一方不断指责对方、不肯原谅对方，甚至导致离婚的时候，受害方又何尝不是“一点都不爱对方、没有爱、自己也很过分”？拜托，婚姻是要经营的，就像公司是要经营的一样，如果爱人犯错，就只会骂，这谁不会啊，难道还要上培训班学骂人？这样的行径叫作经营婚姻吗？或许你会说，“我有啊，我平常经营得好好的，他不该这样对我啊！”再次拜托，平常好的时候还需要经营吗？你放着不管也不会有事，而最需要经营的时候，就是在夫妻产生问题的时候，就像公司平常需要管理，但是出问题时更需要好好管理，而不是员工一有错就开掉，开人很伟大吗？如果这样经营企业，企业迟早会倒闭，婚姻迟早会失败，而你果然失败了。虽然你已经离婚了，但是你要好好想一想，如果你现在没离，你该怎么做。你可以有情绪，但是你一定要抱着“我可以原谅你”的态度去跟你老公沟通（或谈判），才有可能解

决问题，而如果你一直都用是“你太可恶，你怎么可以这样对我”“我无法原谅你”的态度去面对你老公，那根本无法解决问题。如果你实在无法控制情绪，那么你可以去做心理咨询，请咨询师帮你消除情绪，这样你就可以改变你的态度，才可以跟老公沟通。如果你现在愿意去这样做，或许你还是可以重新跟你的“前夫”有复合的机会。这是你第一个要解决的问题，就是改变对处理夫妻问题的态度。

其次，你要了解的不是“你怎么可以外遇”，而是“你为什么外遇”。当然作为被背叛的你，根本不愿听他解释，也不允许他拿任何理由做借口，但是，如果你真的不去探究这其中的原因，那么愿上帝保佑你以后跟其他男人在一起，对方不会外遇。因为你要知道，我不是说一定是、全部是你的问题，但是根据我多年咨询的结果，夫妻一方会外遇，多半是夫妻彼此本身的感情已经出了问题，然后他们迟迟不解决，外遇只是结果。所以我要请你去看看，你和老公在他外遇之前，你们的感情已经出了什么问题，我相信双方都有问题，但我要你先找出你自己有问题的部分，然后想想如果重新来过，你可以做出哪些改变。你必须好好反省一下，或者也可以请心理咨询师帮助你。这点是最重要的，这关乎你未来的幸福，如果你有机会跟前夫复合，但是你并没有去检讨这些，那么你们一定会再次出现问题，这里的问题是指你们夫妻感情出问题，不是说你老公一定会再次外遇。

所以 Cindy，请把焦点从“他怎么可以有七年之痒”转移到“为什么他会有七年之痒”“如何面对与处理七年之痒”及“如何经营婚姻避免七年之痒”上，这些才是你所需花精力的地方。

夏東豪







## 外遇背叛了我，这要怪谁？

从心理学的角度来分析，性对男人相对随便得多，而对女人慎重得多，所以男人较能接受自己的出轨行为而不能接受自己的女人出轨，因为女人不像男人出轨可以只有性没有爱，女人出轨通常伴随着爱。

Question :

夏博士，唉，我彻底无语了。昨天竟然让我发现 Gina 有外遇了。

昨天下班后，我打电话告诉老婆晚上要加班，然后开车去接 Gina。本想给 Gina 一个惊喜，结果却是有惊无喜，我看见一中年男子搂着她从办公大楼出来，两人有说有笑，非常亲密，而且那个男人不是她老公，因为我曾见过她老公，知道她老公长什么样。

夏博士，当时我真是气得肺都要爆炸了。我想冲上前去揪住 Gina 让她解释清楚，但最终还是控制住了。我就这样眼睁睁地看着他们开车离去，纠结啊。从昨晚到今天，我一天都没主动联系她，她竟然也没联系我。我就这么一直憋着，今天上班一点心情都没有。按照往常，我们每天上班有

空的时候都会在 MSN 上聊天，但今天我俩都沉默了。

夏博士，我现在总有一种被背叛的感觉，不过想想的确好笑。我有老婆，Gina 有老公，我们本来就分别背叛了自己的老婆和老公，现在我看到她有了新的外遇，却完全接受不了这种背叛。夏博士，我是不是很可笑？

可是我就是不愿意看到 Gina 跟别的男人亲热啊，她跟她的老公在一起亲热也就算了，但是她现在是跟别的男人在一起，我真是怒火中烧，完全忍受不了。

虽然我之前也知道 Gina 不是省油的灯，她在微博上和异性粉丝不乏暧昧的互动，还经常发一些她和别的异性朋友的亲密照片上来。每次我一过问，她总是说：“哎呀，你怎么那么爱吃醋！我老公都不介意！”我心想也是，她老公都不介意，我还有什么好介意的呢？如果我比她老公还介意，是不是说明我比她老公还爱她呢？我现在怎么陷得这么深？

我承认，我是非常喜欢 Gina 的，火辣的身材加上性感的双唇，让我非常着迷。而且她不像我老婆那么啰唆，同一件事她只说一遍，不像老婆，每天叽叽呱呱我耳朵都要听爆了。总之她比老婆对我更有吸引力，只可惜，到昨天才发现，我也只是她的众多备胎中的一个而已。

虽然之前 Gina 口口声声跟我说过，她不爱她老公，她爱的是我，但现在想想，不知她这句话跟多少男人说过？一想到这儿，我就头皮发麻，抓狂！但我能怎样，找 Gina 出来审问清楚？睁一只眼，闭一只眼？

太纠结了，夏博士，我该怎么办呢？

——Joseph





亲爱的 Joseph :

从人类的历史来看，大部分的国家，都是由男人占据主导地位，虽然现在的女性地位提升了，要求平等，可是很多时候女人又说“要求男人有车有房、政治是男人的玩意”等，想要男人负担生活的同时，无形中又把男人抬高了。许多国家自古就有“男尊女卑”的概念，中国古代家庭，男人可以娶妻妾，可以风流，但是如果女的红杏出墙，就会遭唾弃及处罚。虽然现在的社会，在法律上已经男女平等了，但是在道德上男女还是不平等。风流只适用于男性，因为男人用下半身思考做出下半身的行为是情有可原，但是女人用上半身思考却做出下半身的行为就令人不耻，这是很不公平的现象，在西方很多国家已大幅改善这样的偏见，但要完全消除这种偏见，尤其在中国悠久的传统观念下着实不易。在这种“男人主义”下的社会，男人即使自己出轨，也不会允许女人给自己戴绿帽子，通常女人会认为男人这样做很不公平，但是这是男人的生物本能，因为男“人”在进化前也是雄性动物，雄性动物经常为了繁衍自己的后代而和不同的雌性动物交配播种，但是不允许属于自己的雌性动物和其他雄性动物交配，否则就无法确定雌性动物怀的是“自己的种”。从心理学的角度来分析，性对男人相对随便得多，而对女人慎重得多，所以男人较能接受自己的出轨行为而不能接受自己的女人出轨，因为女人不像男人出轨可以只有性没有爱，女人出轨通常伴随着爱。

Joseph，在这里如果有人看见你的处境，一定会有人说你不公平，凭什么自己可以背叛老婆，却不能允许自己的外遇对象背叛自己，而且可以接受外遇对象和她自己老公上床，却无法接受外遇对象和其他男人亲热，这不是矛盾吗？你是不是也觉得这样很可笑？不可笑，这个解释很简单，

因为人是先有感觉后有理智，而理智无法掩盖感觉。看见情人外遇，就像一个小偷虽然一直偷别人的钱，但是当自己的钱被偷了他还是会生气，并不因为自己曾偷了他人的钱就不生气。又例如甲打了乙，但当甲被丙打时，甲并不会因为自己曾经打人就乖乖被人打，甲还是会反抗丙，因为被打是痛苦的。当两个人在一起时，就只有两个人的关系，与其他人的关系无关，两个人在对方身上作用的快乐与痛苦是直接产生的，不是能经过大脑思考后判定该不该有的。所以当你看到外遇对象与其他男人亲密，你感受到背叛时，你当然感到痛苦，而脱离痛苦的办法是她停止这种行为，但是令你更痛苦的事，就像你说的“我又能怎样”，你又不是她老公。我想你也不方便威胁她告诉她老公，因为她也可以用同样的方式来对付你。所以，当面对自己无力改变的情况时，任何人都会纠结！

相信也有人在看见你的情况后会说“报应”！这的确是报应，玩火就不要怕被烫，明知玩火不应该却偷偷玩，然后被火烫到了，岂不是报应？你真是活该，但你活该不是对不起你老婆或她老公（当然，社会的眼光你的确是对不起他们），而是对不起你自己，因为没人强迫你玩火，是你自己让自己玩火。或许你会认为，你已经知道自己这样的行径有一定的风险，如果今天你被自己老婆或对方老公抓到，你会认了，但是今天却是她出轨，你实在无法接受。其实问题还是一样的，就像你在玩火球，你已经预计到会被烫伤，但没想到的是，你没被烫伤却被火球砸伤，这不是一样？如果你一开始不玩火球不就没事了？赌博也有风险，你不能只想赢而不接受输，赌徒虽然输了也会难过，但他也只能认了，谁叫他赌呢？所以你也只能认了，谁叫你不正常对象搞不正常关系呢？你要不就认了，接受她这样的行为，成为她的玩伴之一，要不就离开她。如果你无法做判断，那就







留给对方做判断吧！你可以向她摊牌，并且请她停止“外遇”，如果她停止了，皆大欢喜；如果她拒绝，而你又无法允许她这样做，相信她也会离开你的。你只要接受她的决定就好，你也无法不接受她的决定。

Joseph，你如果会介意，只能说你没有能力玩这种游戏，你只好戒掉这种“游戏”。如果你今天是因为真的爱上她而无法接受她这样的行为，那么你更不适合玩这种游戏，因为你一定会搞到家破人亡。当然你也可以换一个继续，如果运气好，你找到一个对你“忠贞”的外遇对象，但是，找到这样“忠贞”的对象又有什么意义呢？你难道打算这样过一辈子？如果这种游戏你真的玩得下去，那也说明你和你老婆之间一定有问题，那么你有两种选择，一是停止玩这种游戏，不要逃避你和老婆之间的问题，请面对它并解决它，你可以寻找心理咨询师的帮助。二是干脆和你老婆分开，你就可以名正言顺地去找你心仪的女人了。否则，你自己要清楚地知道，玩这种游戏可能遇到的风险与所要付出的代价。如果你跟老婆之间没问题，纯粹是你爱偷吃，那么那天你吃到辣椒了，就不要怕被辣到。

Joseph，你的人生由你自己决定，我无法干涉，也不会干涉，因为是你对你的人生负责。如果你的选择是继续游戏，那么发生任何事，承受吧，不要抱怨，否则，就不要玩这种哑巴吃黄连——有苦说不出的游戏。

夏東豪



## 如何忍受，他仍然和小三有联系？

爱他是不是就要忍受他的一切呢？你说呢？如果这个问题反过来问：“如果叫你忍受他的一切，你是否还能爱他呢？”重点是在这里，即使你能忍受他的一切，你也是在“忍”的状态，只有痛苦，没有快乐。

### Question

夏博士，首先谢谢您的建议。之前如果没有您的指导，可能我和Corey早就离婚了。

夏博士，自从接受了你的心理咨询帮助，我一直坚持用您教我的方法与Corey沟通，他外遇后，我们之间的关系因为您的疏导得到了修补与恢复。然而最近，我又遇到了新的问题。不知您会不会说是我多疑，最近这两周Corey又开始和小三藕断丝连了。

昨晚，九点半的时候，小三打Corey手机，您当初教我不要疑神疑鬼，所以我忍住了没打断他俩通话。哪知道他俩一说就说了一个小时，Corey挂电话后，说要出去一趟，我说干吗出去，都那么晚了。Corey也坦诚，说



178

爱的癌症  
出轨与背叛



那小三生病了，作为普通朋友也应该去陪她看病。我一听火大了，这已经不是第一次了，最近两周，小三隔三差五地打 Corey 电话，每次都以生病或心情不好为借口找机会聊天，我感觉我已经忍到极限了。现在居然还要半夜三更约他出去，像什么话！我不让 Corey 出去，Corey 竟然说让我注意自己的言行，不要重蹈覆辙。我说我还不够宽宏大量么？她心情不好，你俩通电话你开导她我都忍了，现在你要出去我就是不准，难道她的亲戚朋友都死光了么？难道她只认识你一个人么？为什么偏偏要找你呢？他一听很不高兴。我说要去也行，我陪你一起去。他说不用了，我去不方便。然后就走了。我眼泪喇地流了下来。我不明白，我同他一起去能有什么不方便呢？除非他俩还有纠葛怕被我发现。

十二点的时候，Corey 回来了，他像什么事都没发生过一样跟我说话，但我头脑一片混乱，不想搭理他。

夏博士，我最近两周又变得很焦躁了。虽然我已经尽力在用你教给我的方法与 Corey 沟通，但每次那小三一来电话我就条件反射似的心情烦躁。你说我该怎么办呢？小三来电话，我是否应坚持不阻止、不多问？如何坚持？如果他一直这么下去，一直没完没了打电话，我该怎么办？他是不是还怜惜那小三？爱他就要忍受他的一切吗？

——Becky

亲爱的 Becky

最后一句你说得好，爱他是不是就要忍受他的一切呢？你说呢？如果这个问题反过来问：“如果叫你忍受他的一切，你是否还能爱他呢？”重点是在这里，即使你能忍受他的一切，你也是在“忍”的状态，只有痛苦，



没有快乐。先不要说这样的你会不会也让他痛苦，或许你忍得很好，对方看不出来；又或者虽然他知道你在忍，但是你又不制止他，所以他也无所谓。唯一可以确定的是，你不快乐。而且你现在非常生气，也非常痛苦，这样的你还能爱他吗？你还有能力去爱人吗？你散发得出爱吗？显然不能。再把问题倒回来，“爱他就要忍受他的一切吗？”这还用问吗？当然不是，要看你能忍受到什么程度，今天难道他开始用暴力打你你也要忍？就算你能忍，但是你能快乐吗？如果再进一步他去搞新的外遇，难道你也愿意忍？所以你说，爱他就要忍受他的一切吗？相信你自己应该知道答案。你可能会说，“夏老师，所以他是错的对不对？我不应该忍，我应该跟他吵。”然后你接下来会说，“可是我并不是想要跟他吵，更不想跟他吵到分手，我只是希望他能停止这种行为，有什么好办法？”关于“你不应该忍”，这件事的确是对的，但是“所以他是错的”这件事就不一定是对的。在事情上他的做法没错，但在时间点上不对。怎么说呢？如果是一对互相信任、亲密基础非常深厚的夫妻，他们只会关注彼此，并不会在意对方对别人如何好，况且，如果自己的伴侣是出于好意帮助别人，他们更不会生气。所以在此事件上，这样的做法并没有错。但是在时间上错了，为什么？因为很显然你们的亲密程度并没有达到如此高的境界，所以在这之前，彼此双方都要细心呵护，不要用最高标准去要求对方接受自己所有的行为，而且，Corey 还有一个时间上错误的地方，就是你刚原谅他，你还在恢复阶段，他现在这样的举动，的确会刺激到你，就像病人养病期间需要安静不要吵闹，那外人就应该保持安静，直到病人复原为止，而不是认为自己并没有做错而据理以争。不过这些话应该是说给你老公听的，但是如果由你来说是起不了作用的，那怎么办？把他当敌人或把小三当朋友？我相信你两个都不







想，所以试试以下办法吧：

“说你的需求！”这句话是什么意思？就是说你可以向 Corey 提出你的需求，注意我这里用“需求”两个字，而不是用抗议、批评等字眼，因为在你提出需求的时候，要先平静你的情绪，真的平静下来，而不是忍，否则你很容易又爆发。然后告诉他这个时候你还没复原，你需要他的支持，请他坚定他的立场保护你们的关系。

“采取行动！”如果对方不听劝，那么你的底线应该是，既然他无法控制，那就不要让你知道。如果无法避免让你知道，那么就请他搬出去，或你搬出去，直到他帮助完对方，并且完全处理好为止，然后你才允许彼此在一起，你的理由是，“既然你不能停止伤害我，而你又认为是我的问题，那么我选择采取行动保护我自己，就当是我处理我自己的问题，你总不能既认为是我的问题，又不给我机会去处理我的问题吧！”

“用爱坚持！”光说不采取行动一点用都没有，采取行动不坚持到底也没有用，如果用负面的情绪采取行动也会造成反效果，所以要用爱坚持。

Becky，有些人会认为，万一这样把他逼走了怎么办。很多的受害者最大的问题就在这里，如果你怕对方离开你，那么你永远就是个输家，因为只要你对他不满，他就拿离开你来威胁你，你就只好乖乖就范，如果真的是这样，又有谁能帮你呢？其实受害者不了解的是，如果自己真的不怕对方离去，首先就不怕受对方的控制，而且心境上也不会那么哀怨，其次，对方并不见得会因此而离开你，因为当你独立自主时，对方反而会因为没有压力而不会抗拒你的一切，才会有机会反思自己，才会倾听你的需求，做出一些改变。如果这样对方都完全无视于你，那么可能他真的不在乎你，或者不再爱你了，那么，这种人离开你也是件好事，你一定要强求一个不

爱你的人在你身边吗？这样对你又有什么好处呢？

另外一种方法，就是修行自己，看见 Corey 善的一面，而不是挑错。你可以允许他这样做，给他点肯定，同时说出自己的需求，希望他加把劲赶紧处理完毕，采取信任的态度面对这件事，然后平常加强夫妻的互动及亲密感，把焦点放在该做的事情上面——增进夫妻感情，那么，当你们的感情越来越亲密的时候，他就会自然放手。或许你会说“这太难了吧”，当然不容易，所以我说要修行。

还有一个方法，就是你找小三好好谈一次，用同是女人及受害者的角色，晓以情义，打动对方，感化对方，让对方自觉而退，成全你们。

最后一种方法，站在心理咨询师的角度是不赞成的，但是有时候心理学又强调“有效果比有道理重要”，所以你可以尝试。这种方法是双刃剑，可能给你们的关系带来极大的负面影响。是什么办法呢？那就是采取强势手段，比方说给 Corey 三天时间处理，与对方断绝往来，否则向亲友、同事揭发他与外遇对象的关系，或请外遇对象停止与老公接触，否则也向她工作单位揭发她小三的行径。这些强势的手段或许会起到作用，Corey 因而停止与小三交往，然后你们可以在未来的时间好好修复关系。但这招有可能起到反作用，老公因而对你更加厌恶，以后无法再创造和谐关系。最坏的打算，就是老公恼羞成怒，直接翻脸，造成分手的结局。总之，这种方法要慎用！

夏东豪



182

爱的病症：出轨与背叛





## 男人劈腿，竟是货比三家？

站在心理学的角度，让你痛苦的是你的仇恨，仇恨才是你要面对与处理的对象，而不是对方，虽然他骗了你，虽然你认为他骗你的行径让你痛苦，不应该。

Question :

夏博士，最近我经历了一场闹剧。

上周五我心情极其不好，之前每个周末 Ansel 都会陪我过，但这次他说是他和“妻子”结婚五周年纪念日，他和“妻子”过。我一个人很无聊，就约了闺蜜，到 Ansel 第一次带我去的那家法国餐厅吃饭。

到了餐厅，我给 Ansel 打电话，问他在哪里。他很不高兴，说话很冷。我听到手机那边传来的背景音乐和我就餐这家的一样，直觉告诉我他就在这家餐厅。我站起来寻找，看到他也在找我，我们碰了面，我终于看到他“妻子”，他“妻子”也看到了我。他叫我不要闹，我很生气地冲出餐厅，感觉自己被忽略、被冷落了。

那天晚上我一个人在酒吧喝了一晚的闷酒，以为他会给我电话，哪知道一整晚一个电话都没有。我失望了，本以为自己在他心中是最重要的，其实也不过如此。我决定跟他分手。

我给他发了分手短信，他也没回。我浑浑噩噩地过了个周末，周一上班时，却意外接到他“妻子”的电话，要约我出来谈谈。我一听就来气了，突然转变观念，非要把 Ansel 抢过来不可，我比你年轻、漂亮，有姿色，凭什么 Ansel 不选我呢？我想 Ansel 不回我短信肯定是手机被这个老巫婆给没收了，Ansel 肯定还是爱我的。

我们是在一家咖啡厅见的面，一上来她还没来得及说话，我就说让她放弃 Ansel，她说她从没打算放弃。她说她怀孕了，还反问我能怀孕么。我莫名其妙，问她什么意思。她开始滔滔不绝，说 Ansel 因为我不能怀孕，虽然跟我结婚五年，却不能感受做爸爸的幸福。Ansel 已经不爱我了，希望我同意离婚。天哪，这是什么话！我们俩都被骗了！Ansel 这个大骗子，竟然把我俩都骗了。我气得七窍生烟！

他怎么能这样骗我呢？这个无耻之徒！我宁愿他有妻子，也不愿蒙受这种欺骗。他分明是一脚踏两船，太过分了！

夏博士，我有一种冲动，我要冲到他单位，大闹一场，让他颜面扫地，没法在这个公司干下去。闺蜜劝我不要冲动，正好通过这件事看清他，不要再陷入这种畸形的三角恋情，好好找个正经的单身男人嫁了。

我给他打了无数个电话他都不接，估计已经知道这件事了。我想讨个说法，他必须给我个说法。他还要赔偿我精神损失费！青春损失费，夏博士，我该怎么办才能拿到我应得的？

——Brenda







亲爱的 Brenda：

你说“他怎么能这样骗我呢？”你是真的想知道答案，还是只是说说？我可以帮你作分析，你男友这样做有几种可能：

一是比较的心态。想象如果今天你想买一样商品，但是你不知道哪个最好用，如果这种商品是属于可以试用的，所谓货比三家不吃亏，相信你可能会试用不同的品牌，然后最终决定哪一样最适合你、最好用。那么为什么爱情不可以试用？或许你会说，“试用可以啊，但是要一次试一个，不行才换啊。”那是你的想法啊，并不代表是你男友的想法。可能他认为要同时试用，才能比较出差异，否则，刚把前女友甩掉，才发现下一个没有前一个好，不就两头落空了？所以他就同时交往，当然你不可能会同意的，所以他只好骗你。

二是享齐人之福的心态。这就是所谓最痛恨的花花公子的心态。对你男友而言，显然交一个女友不能满足他，他喜欢多交几个，感受不同女人的风味，享受与不同女人做爱的快感。这样做或许会让他有点忙不过来，但他不介意，因为他喜欢这种两边偷情的感觉，沉迷于精神与生理的快感之中。所以他就同时交往咯，当然你不可能会同意的，所以他只好骗你。

三是多情的心态。金庸小说《天龙八部》里的段誉，因为老爸段正淳的多情风流，遇到的女子竟然都是妹妹，因此导致许多孽缘。或许你男友也是像段正淳那样的多情种子，他看见“妻子”的时候爱上了她，与她交往，然后看见你时也爱上了你，与你交往，或许他心里知道这样是不对的，但是他又放不下你们两个，两个他都爱啊，所以他就同时交往，当然你不可能会同意的，所以他只好骗你。

好了，Brenda，我解释完了，刚才你说“他怎么能这样骗我呢”，现在你理解这几种可能后，你会说“哦，我知道他为什么骗我了，谢谢你”，然

后你就接受一切、转身走开吗？不会，你一定会说“可是即使是这样他也不能骗我啊”之类的话，总之，你不会接受。所以你的问题问错了，你说的是“不管什么理由，他都不可以骗我”。是的，他的确不该骗你，但是如果你的焦点一直在“他不可以骗我”，那么你就会一直痛苦下去，因为这是件事实，虽然你不喜欢，但它还是发生了，不管你接不接受它，它都在那里，不会因为你的不接受，就消失不见了，但是你会因为你的不接受痛苦难熬。或许你会说，“难道要接受他骗人吗？如果骗人可以接受，那天下岂不大乱？”你又误会了，我说的接受行为是“已经发生的事实”，并不代表接受行为本身，就好像如果今天你被抢劫，如果你不接受被抢劫的事实，悲愤难当地说“他怎么可以抢劫我”，而且一直沉浸在这个问题里面，你就会痛苦不堪、郁郁寡欢。反之，如果你接受被抢劫的事实，你就会做些该做的事，比如报警，重新申请办理损失的身份证、信用卡等，然后继续正常的生活。但是不论你接不接受被抢劫的事实，抢劫的行为本身一定是错的。或许你会说“可是即使接受发生的事实，我还是痛苦啊”，那当然，我可没说接受现实就不痛苦了。我只是说不接受现实，痛苦就无法消失；接受现实之后，你虽然暂时还是痛苦，但是它会随着时间的流逝，慢慢地消失。

或许你会说，“好，就算我接受现实，难道我就不能生气发怒、骂他打他，甚至报复他吗？”当然可以！我所谓的接受现实，指的是后期的处理，也就是说在当下的时候，你有任何情绪你都可以发泄出来，也可以发泄在他身上，毕竟这是他要承担的后果，但是当你们分开以后，如果你还是那么地情绪高昂，那这股情绪伤到的只会是你自己，你伤不到他，甚至在你难过伤心的时候，他还在跟别人吃饭聊天看电影呢！至于你说想要报复他，冲到他单位里大闹一场，让他颜面扫地，或者说要求他赔偿，你说的精神损失“费”、青春





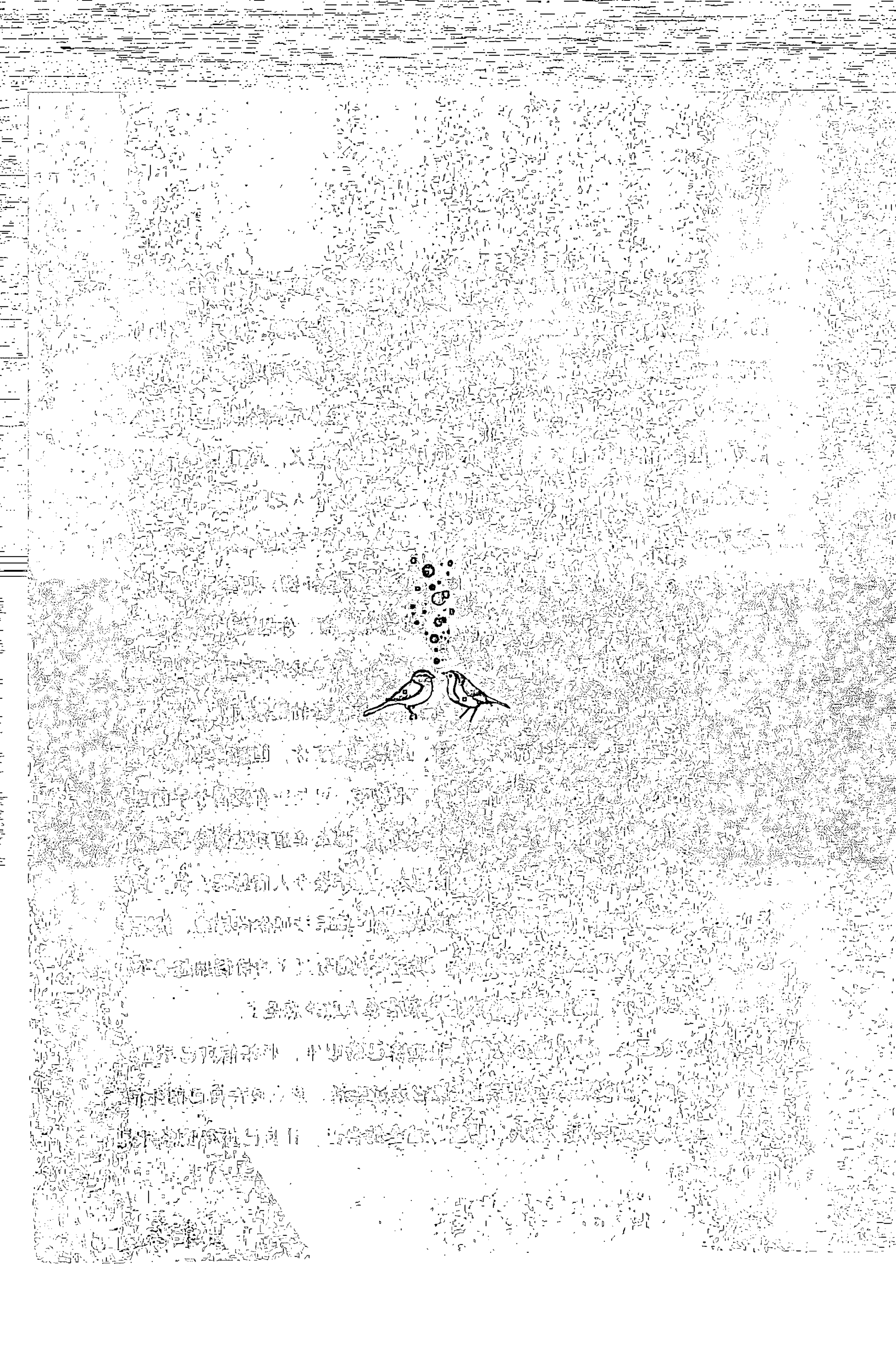


损失“费”等，可不可以呢？在法律上，情侣关系是没有强制性的保护规定的，因为人在没有建立婚姻关系前是自由的。道德上来说，你男友欺骗你的行径的确违反了情义道德，所以虽然法律层面没有规定可以保护情侣，但是基于道义上，如果男友愿意给出补偿，或者你要求男友给出补偿，很多人会认可，但是相信也有很多人不认可，所以即使基于道义，人们也无法百分百支持你的行为。但是，两个人之间的事，永远是两个人之间的事，这两个人之间无论发生什么事，如果双方都认可，那么也不干其他人的事。所以，如果你要去寻求赔偿你就去吧。如果他很愿意给你些补偿，那也是他的自由，但是如果他不愿意给，或者是他给的非常少你不满意，你想要用强烈的态度，例如去他公司闹，那我只能说那还是你的自由，虽然我并不支持你这样的做法，因为站在心理学的角度，你应该放下，让你痛苦的是你的仇恨，仇恨才是你要面对与处理的对象，而不是对方，虽然他骗了你，但是你可以离开他啊。虽然你认为他骗你的行径让你痛苦，不应该，可是所有爱情分手的理由有千万种，如果他骗你的行径是你无法容忍的，那么难道其他的分手理由你就会没事，其他的分手理由，例如爱上别人，就不会令人痛苦吗？不，只要是你无法接受的理由，任何理由都会让你痛苦。如果按照你的标准，或者说你认为从道义的标准上应该赔偿的话，那全天下的分过手的情侣加起来不知道要赔偿多少钱了，而且这样相信以后也没什么人敢谈恋爱了。

所以，Brenda，最好的办法就是改变自己的思维，要相信自己不应该受别人的影响，接受痛苦，然后边安抚它边过生活，焦点放在自己的生活，珍惜自己还拥有的一切：亲人、朋友、健全的自己，让自己过得快乐才是最重要的事！

夏東豪







第六章

# 过父母那一关，为爱加一道保险

Danny Hsia

## 父母棒打鸳鸯，你要不要委曲求全？

如何与父母沟通呢？首先，要肯定父母的心意，同时表达自己的意见；其次，要甜言蜜语、嬉皮笑脸；最后，要向父母展现正面积极以及乐观坚定的意志，最主要是给父母承诺。

Question：

夏博士，一年前，我经家人介绍认识了他，接触后感觉很好，就渐渐地确定了恋爱关系，爸爸妈妈刚开始时满心欢喜。今年年初，妈妈经人介绍认识了一个她认为更好的人选（有车有房高薪），便开始千方百计地拆散我们：不让他来我家，刺激他说他配不上我，背着我打电话给他的父母，逼他离开我……

结果可想而知，他一家人心情不好，我自己家更是糟糕，在处理这个问题上，我很明确地表明了自己的观点和态度，我是不会跟男友分手的。我不想放弃现在的男友，他对我很好，他是很适合我的人，我不介意和他将来两地分居（我们在不同的城市工作），或同他颠沛流离，我自信我可以与他创造美好生活，因为我们都有不错的学历和能力。







我们有恋爱的自由，有选择伴侣的权利，我了解做父母的心，但是我想要的是公平对待。为什么他们看好的一个人从来不去说他有什么缺点，明明他没有那么好？为什么父母从来不正眼去看一下男友的优点，其实他没有那么差劲？

家，本应是温暖的港湾，一家人和和气气才算是一个“家”。漫骂、呵斥、游说这样的环境让我感到这个家我再也待不下去了，甚至觉得也许死亡会改变父母的想法，我不是用死亡要挟父母，我只是想改变他们的专横独断，我是个人，不是物品，我有自己的想法，有自己想要的生活，为什么他们不能尊重我一下，为什么男友做得再多他们都始终无动于衷？

他们究竟是我的父母，还是魔鬼呀？他们知不知道在他们的独断专横下我活得好辛苦，想做的事情做不了，就为了不让我跟男友在一起，甚至不让我往更好的地方发展，这都是为什么呀，这就是他们真的为我好吗？只因为他们是我的父母，我是女儿就该这样让他们摆布吗？

我和父母激烈地吵过、哭过，最后我真想一走了之甚至一死了之，可我是他们的独女，是他们的唯一，我真的下不了这个决心……

目前我和父母冷战着，僵持着，我明白这种状态很伤人，可我也实在不知该如何去做，他们坚持一意孤行，伤害了我们的自尊心，却反说是我伤了他们的心。

夏老师，我好累……你能告诉我究竟该怎么做才能说服父母同意我的选择么？——

——Crystal

亲爱的 Crystal：

这种情形在许多家庭都会发生，父母都希望孩子能过得快乐。但是或许你会说，“既然希望孩子快乐，那就给孩子自由啊！”这里就牵扯到父母的观念和惯性问题，因为孩子小的时候，本身没有是非能力，也没有远见，孩子想要做什么事，基本上就是根据当下的喜欢不喜欢、开心不开心去做决定、去行动，但是他所做的决定与行动对他本身或未来不见得有益，甚至有些举动是非常危险的，所以父母才要在一旁教育、阻止，这是出于好的动机，也是好的行为。换句话说，如果父母从小就顺孩子的意，他要干吗就让他干吗，相信所有人都不会同意这样的教育方式，这样的教育方式反而会害了孩子。父母从小到大经常纠正孩子，也的确避免了孩子受伤害，帮助孩子安全地成长，所以在父母的潜意识里已经习惯并且相信“自己对孩子的纠正是对的，孩子不知道自己的行为是错误的”。父母的这种观念应该随着孩子年龄的增长而放下，应该变成“孩子已经长大了，相信TA有自己的判断能力”。但是孩子虽然改变了，父母自己的观念却没有长大，还跟以前一样，所以他们依然认为自己这样做是对的，是为孩子好的。另外还有一种因素就是身为父母的责任感，虽然孩子已经长大了，父母也知道孩子基本上可以自行判定对错，如果眼前的几种选择都百分百有好的结果，父母是不会干涉的。但是通常没有人能保证结果，如果今天孩子判断错误，做了一个错误的决定，做父母的怎么可以不作声，甚至不阻止而眼睁睁地看着自己的孩子走上错误的道路呢？如果孩子这个错误的决定最终有好的结果就算了，但是万一带来错误的结果，父母自己的良心怎么过得去，怎么对得起孩子？所以不怕一万，只怕万一，父母哪怕被孩子讨厌，都要避免孩子犯错。所以 Crystal，在你看来你觉得父母在阻止你的婚姻，但是对父母而言，他们不是



193

过父母那一关，为爱加一道保险





阻止一场婚姻，今天是婚姻也好，是工作也好，还是娱乐也好（例如跳伞、蹦极等），他们阻止的是避免你受到伤害，不论是身体上的还是心理上的，如果今天这是唯一的选择（例如全天下的男人都死光了只剩下一个），他们也只能摸摸鼻子勉强答应，但是如果有更好的解决方案（例如现在他们找到更好的结婚对象），他们怎么可能眼睁睁地看着你走向不归的道路。

Crystal，你要理解父母的观念与想法，而不是一直认为这样的父母很过分，否则你已经把父母当敌人了，又怎么能好好地跟父母沟通呢？你认为父母不尊重你，你感到痛苦，你希望父母放手，但是事实上你最大的问题是不尊重自己，真正该放手的是你自己。我不是说父母这样做是对的，相反地，父母这样做是错的，但是你如果听从父母错的决定，那么你就是不尊重自己。再举个夸张的例子，如果今天父母教你当街脱裤子而你没脱，那么你父母的确不对，但是如果今天父母教你当街脱裤子而你脱了，而你又哭诉父母怎么可以这样逼你，那么，最大的问题是你自己，你为什么要脱呢？或许在这个你说的案子里，你的理由是不想让父母生气、难过，不想亲子关系从此变成仇人，但是你也并没有乖乖听从他们的话啊，还是会跟他们吵架据理以争。然而你无法突破最后那“撕破脸，连女儿都没得做”的关卡，同时你又说还不如死了算了，那你有没有想过与其“撕破脸”和“一死”，哪个更会让父母难过？当然是“一死”，所以一定要选的话，你不如“撕破脸”。但是你又做不到，那是因为卡在你的“良心”问题，因为你认为“没良心的撕破脸”不如“有良心的一死”，这是你真正的症结所在，解决这个症结就一切都解决了。

接下来，我们来看看“撕破脸”是否真的是没良心的行为，你把“与父母撕破脸”等同于“让父母伤心”，到这里还是对的，但接下来你把“让父母伤心”等于“没良心的行为”这步骤就错了。因为你让父母伤心不等于没良

心的行为，你父母之所以伤心是因为你没有照他们的期望去做，但问题是他们的期望是错的啊，所以你的“让父母伤心”的句子并不完整，真正完整的句子是“没听从父母错误的命令父母因而伤心”，那么你就会发现，只要你能摆脱良心的谴责，你就能很容易拒绝父母了。或许你会说，那这样不是会跟父母撕破脸吗？我只能说不见得，所以我们接下来要学习如何让父母接受的方法，如果父母真的无法接受而硬是要跟你撕破脸的话，那就看你是否愿意牺牲自己的幸福了，如果真的撕破脸，那么该反省的也是父母，因为你是为了自己的幸福而失去了父母，但是父母却是为了自己的固执而失去了女儿。

要如何与父母沟通呢？首先，要肯定父母的心意，同时表达自己的意见。父母不论对你做什么，站在他们的出发点一定是为你好，你要谢谢他们！也许你会说，“谢谢你们帮我找了一个更好的对象，但是……”注意，这里千万不可以用“但是、可是”，因为这样好不容易原来肯定父母的心意又被否定掉了，所以接下来要用“同时我真的喜欢现在的男友……”来表达自己的想法。其次，要甜言蜜语、嬉皮笑脸。所谓迎面不打笑脸人，在沟通的过程中，不要有烦恼或吵架时的表情，不要皱着眉头，要眉开眼笑地说，“妈妈，好啦，我知道啦。如果这个分了，我就考虑一下，如果没分只好下辈子了。”甚至接受父母的提议去看一下，然后表示实在还是对对方没兴趣，嬉皮笑脸赖皮到底！当然还要经常跟父母说“我爱你们。”最后，要向父母展现正面积极以及乐观坚定的意志。最主要是给父母承诺，例如，“相信我！我们彼此非常相爱，我和男友会很幸福的！”不断重复，而且要带着无比坚定的意志，这样父母才会被感化。

夏東豪





## 不是门当户对的爱情，怎么打消父母疑虑？

普通人遇到这种问题总是希望能解决掉，而所谓解决掉通常意味“尽快”地解决，而不是拖，但事实上，有的时候就是要用拖，而不是速战速决的方法。因为当你想要速战速决的时候，你就会缺乏耐心，缺乏耐心就会觉得受委屈及生气，就会控制不住自己的情绪，然后就会越来越无法忍受或讨厌对方家长。

Question :

夏博士，两年前，老公外遇，我毅然离婚，现带着7岁的儿子亮亮和我的父母一起生活。

今年暑假，我带亮亮去游乐园玩，因我的疏忽亮亮与我走散。当时我像疯了一样在游乐园寻找。最后，发现亮亮正在跟一个工作人员大哥哥Leo聊天，我冲了过去，责备亮亮怎能不听我的话乱走，丢了怎么办？亮亮被我吓哭了，Leo赶紧替亮亮解释，让我不要着急，亮亮只是想去洗手间，所以才独自行走的。Leo还给亮亮买了棉花糖，亮亮立刻就不哭了。Leo答



应亮亮以后带他出去玩，亮亮立刻给他留了我的手机号。那时天快黑了，在道谢后，我就匆忙拉着亮亮离开了。

后来 Leo 竟然给我打电话，要带亮亮出来玩，第一印象我就感觉他像好人，于是答应了。后来玩得次数多了，有时我也加入他们两人的活动，周末郊区的短途旅游，游乐园的嘉年华，等等。在外人看来，我们好像幸福的一家三口，其实我知道这只是表面现象。

两个月前 Leo 向我表白，说他喜欢我，提出要以结婚为前提交往，我当时拒绝了。我比他大 8 岁，离异还带着 7 岁的儿子，而他从未结过婚。我当时义正词严地跟他说，我们俩绝对不可能。他并不气馁，还像往常一样嘘寒问暖，一有空就带亮亮出去玩。

我承认，亮亮很喜欢他，他也很喜欢亮亮；我能感受到他对我的爱也是真心的，但我很难说服自己与他一起生活。那段时间，我相当地纠结，不知该如何办是好。接纳他的爱，还是继续拒绝，对我而言都是痛苦。我承认我已经喜欢上他了，是他给我和亮亮的阴暗生活带来了阳光与希望。

在他锲而不舍的思想工作与行动下，我最终答应与他试交往。恋爱的日子是幸福的，但是好景不长，先是我的妈妈觉察到这件事，因为他经常送我回家。妈妈说不反对我谈恋爱，但是反对我现在交往的对象，说我应该为自己的将来着想，怎能找一个比自己小 8 岁的小青年呢？

更恐怖的是，有一次我们在餐厅吃饭，恰巧碰到他妈妈。后来在他妈妈的逼问下，他对她坦白了我们的一切情况。他妈妈勃然大怒，还单独约我出来谈判，说要是我继续跟她儿子在一起的话，扬言要去我们单位闹，而且绝不让我进他们家门。他知道这件事后，还是坚持站在我这边，最近跟他妈妈也闹得很不愉快。





为了这事我真是筋疲力尽，夏博士，我该怎么办呢？我是真心希望将来能和他一起组建起幸福的家庭，可是，现实生活中的阻力那么大，我好害怕我刚扬起帆的船还没远航就被巨浪打翻。

——Candice

亲爱的 Candice：

问世间情为何物？直教人生死相许。爱情这玩意儿，好起来甜蜜蜜，痛起来要人命。每个人都想要一段美满的爱情关系，但是结果总是让人伤痕累累，这里说的是“正常”情况的爱情关系，也都要经历多次的情感挫折与磨炼才能修成正果，如果是一些“特殊”的情况，比如说“异地恋”、“异国恋”，比如说“富家女穷小子”、“博士生小学生”，再比如说“姐弟恋”等，这些恋情谈起来更是会遇到许多困难阻碍与挑战，首先是爱侣两人内部的挑战，两人之间是否能容许这种特殊形式的恋爱带来的一些不便，是否能适应彼此的差异，是否能坚定不移抗拒外来的诱惑等。两人能对抗自己的心魔就已经很不容易了，此外，两人还要面对外在世俗的眼光，最主要还要面对来自双方家庭甚至整个家族的批评与压力。如果无法摆平家人亲友但还是要在一起，要么与家人决裂，小两口过着自己的日子；要么因为得不到家人的祝福，从此过着压抑不快乐的生活。如果不管外面的压力如何，只要自己小两口过得开心就算了，就怕时间久了，小两口也产生自己的问题，不用等别人反对，自己就投反对票了，结果还是分手，那真是叫人情何以堪。不但与家人的关系没有好好保持，最后自己爱人也没了，真是赔了夫人又折兵，即使这样，也还不算是最坏的，因为就算赔光了，一切都还可以重来，家人因为有了敌人，通常也会站到自己的身边。最惨的是，

有人拉不下面子，为了不让父母看笑话，即使苹果里面已经烂掉了，外面还是要假装光鲜亮丽，这种强颜欢笑的日子，才是最折磨人的。

Candice，面对姐弟恋，首先恭喜你已经突破你自己的心魔，你经过了一番纠结挣扎，终于接受他的爱，愿意与之交往。或许本来你以为，你接下来要面对的是像普通情侣一样，进入磨合期，要开始面对一些两个人个性的摩擦，这也是一个正常必经的过程。但是你现在还来不及经历这个过程，就受到了双方家长的强烈反对与阻挠，现在你不知道要如何解决这个难题。

你们要联合起来面对与解决，你们要相互帮助、分工合作，但是在这之前你们先要搞清楚你们的要解决的对象是谁。如果今天只有一方的家长反对，那可以两口子共同去面对、说服、感化，甚至还可以联合不反对的那一方的家长来帮忙游说。可是现在是双方的家长都反对，所以最好的策略是：各自搞定各自的家长。一方面是因为如果想要去搞定对方家长，对方家长已经把你当作敌人了，怎么会轻易屈服顺从于你，而且你好不好不是主要原因，他是以为自己的孩子好为出发点，孩子的好坏才是重要的。另一方面是如果是自己的孩子来搞定自己的家长，还有胜算可言，因为毕竟是自己的孩子，很少有家长真正愿意与孩子反目成仇的。所以你和 Leo 应兵分两路，各自安抚各自的妈妈，对对方的妈妈永远是逆来顺受。

具体而言，要如何跟自己的妈妈沟通呢？首先，要理解妈妈的想法，不要有对抗的情绪，不要很生气地说，“这是我的选择，你无权干涉！”也不要很难过地说，“妈，你为什么要这个样子呢？”因为情绪只会引发情绪，面对妈妈，首先要嬉皮笑脸，不管妈妈怎么说，先对妈妈的想法表示理解与感谢，例如，“妈妈，我知道你是为我好，谢谢你！真的！”然后，再用强烈的坚定的意志去承诺与表达，例如，“妈妈，你放心，我会过得很好！”





很多人说服父母时大都用“我是真的很爱他（她）”之类的语言表达自己的真心，但是这点并不会引起父母的共鸣，并不是他们不相信你是真的爱他（她），但是在他们听来，就如同听到你小时候也是真心讨厌做作业、贪玩、喜欢吃高热量食物一样。同样地，也不要用“这是我的自由”来讲道理，他们已经习惯为了你好而干涉你，他们一点也不在乎你是否爱他们（当然，如果在乎的话就不会反对了）；他们只在乎你是否过得好，所以你要不断以自己的幸福快乐为出发点，要用非常坚定自信的眼神看着父母，用正面、积极、有力的语气去告诉他们你会过得很好。如果父母的个性是吃软不吃硬的话，就可以多说些乞求的话，否则就坚持用平和的态度跟父母磨到底。这时候要换角色把父母当孩子来对待，就像一个孩子发脾气向父母提出无理的要求，通常父母有两种做法，一是很凶地骂孩子，令孩子闭嘴，但是这种方法无法用在父母身上；另一种方法就是，父母坚持自己的决定，不管孩子如何吵闹都没用，久而久之孩子就不闹了，这时候就是一种孩子与父母之间谁能坚持的比拼。

Candice，你要做好心理准备，想当兵就不要怕辛苦，因为这可能会是一场长期抗战。普通人遇到这种问题总是希望能解决掉，而所谓解决掉通常意味“尽快”地解决，而不是拖，但事实上，有的时候就是要用拖，而不是速战速决的方法。因为当你想要速战速决的时候，你就会缺乏耐心，缺乏耐心就会觉得受委屈及生气，就会控制不住自己的情绪，然后就会越来越无法忍受或讨厌对方家长。所以，要有长久的打算，不要期望父母的态度有180度的转变，而是把时间设定长一点，例如半年，以及把目标设定在一点点的转变就好，这样有了一点成效自己也就容易开心，感到开心就容易继续坚持，如果觉得还是没效果，那就要看你自己的决定了，是否

要为了自己的幸福跟父母闹僵，如果闹僵以后还可以抚平，那你就硬来。或者觉得应该为了大家的幸福着想，那就毅然放弃这段感情，寻求更适合的对象。重点是不管你做哪个选择，都不要有内疚感，坚定地去下走，至少要让自己幸福，这样的你也能影响他人！

夏東豪







## 怎样修炼，才可以搞定婆婆？

在这里我要告诉你一个秘密，一个你已经知道的秘密，那就是“婆婆是不会改变的，放弃改变婆婆，死了这条心吧”。如果你还在生气，那么只证明一件事，你还没死心，你还没认识到“婆婆是不会改变的”，虽然你的确认为“婆婆是不会改变的”。

Question :

夏博士，我可能是患上“恐婆婆症”了吧。电视里婆媳大戏天天上演，但说句实话，现实中我跟我家那位JP婆婆的生活，可不比电视乏味。

婆婆来上海才两个礼拜，我的生活已经彻底被搅了个天翻地覆，为了让以后的新婚生活稍微好过一点，不得不来求助您，帮帮我！怎样才能让我的婆婆停止对我们生活的指手画脚啊？！

我跟老公都是沪漂，去年年底才买了房准备结婚。因为他工作忙，从新房装修开始大大小小的事情都是我一手包办。刚开始，我看着自己的小家一点点充实起来，心里还是美滋滋的。可是，自上个月我婆婆从老家过来看我们后，情况一下子就急转直下，这才两个礼拜，婆婆差不多就把我



们的新家彻底改头换面了。

刚进家门，婆婆就皱起了眉头，接下来她抱怨挑剔的话就从没有停过。什么好好的卧室地上铺那么块白皮子（我从宜家买的地垫）多容易脏啊；什么浴室的瓷砖颜色太花，看着眼晕啦；什么透明玻璃的大餐桌好看不禁用，你们年轻人就是只图个当时好看啦……几句话就把我这么多天的辛苦全给推翻了。最后婆婆严肃地对我说：“你们年轻人就是没经验，以后买啥东西妈得帮你把关！”我这才陡然明白，原来婆婆的几句话就是为了“夺权”啊！

就这样婆婆开始了对采购过程的严格把关，如果只是给点意见，帮忙还还价也就算了。可是她控制欲十分强大，大小物件的添置，从颜色到款式都得她说了算。她嫌布艺沙发太不好看，非给换成了臭塑料味的假皮沙发；说我买的盘子太素气，转天就给换成了俗气的白底大红花；就连我们卧室的床上用品，她都亲自去家纺城给我们做了一套，那恶心的颜色、起球的面料，谁看见都会不爽。

反抗婆婆吧，怕跟她关系搞僵将来更难相处；可是不反抗吧，再这样下去我的新家真要彻底被婆婆“占领”了。现在她只是管装修，将来肯定把我们自己的事都揽到她那儿去，指不定什么都要过问，以后的日子简直不敢想象。

夏博士，难道结婚后有了自己的家庭，自己还不能完全做主吗？我是真的不知道，这婚到底是我们结，还是婆婆结？！

——Selena

亲爱的 Selena：

先回答你最后的问题：这婚既是你们结又是婆婆结。或许你认为这不合理，但是社会上“不是嫁一个人，而是嫁一个家庭，甚至嫁一个家族的”



比比皆是，至少在中国的文化如此，这是你要去适应，而不是环境来适应你。如果你一定要坚持小家庭制度，要么嫁到欧美国家去，要么找个也不喜欢跟家人住在一起的老公，否则，既然想嫁又不能把婆婆赶走的话，那就好好学学如何处理已有千年之久、令人闻之色变的“婆媳问题”，修炼婆媳相处之道，只要学到个中诀窍，你将会发现搞定婆婆并不困难，或者说即使没搞定婆婆，但是把自己搞定了，能处之泰然也不错。

很多媳妇都会和你现在的想法一样，先是感到惊恐，然后就不敢想象今后的日子怎么过。在这里你们犯下一个非常致命的错误，就是误认为“这种现况无法改变”，但事实上并非如此，此现况是可以改变的。所以请先改变惊恐的想法，相信可以改变，如此你会发现你的心情会放松许多，然后接下来也会较有意愿去做以下的改变。

请你先想一个问题，当你婆婆这样做的时候，你的老公为什么不会感到痛苦？因为他习惯了？是的，的确如此，并不是他的妈妈特别好，只是他习惯了。就像你习惯你父母一样，但是如果让他和你父母相处，可能换他受不了。今天你觉得婆婆控制了你们的生活，但是你有没有想过，你来了婆婆才恐慌，对她而言，以前都是她说了算，如果今天突然跑来个“外人”，然后说“这是我的男人，这是我的家，不管我要如何如何你们都要听我的”，换作是你做何感想？我知道照“道理”上你是对的，但是如果事情都架构在“道理”之上，那么世间很多事情早就解决了，生活的层面必须考虑“人性”，从人性上着手，而不是道理上着手，事情才能寻出解决之道。

首先，你要以晚辈的心态，对婆婆心存敬意。很多媳妇虽然意识上知道婆婆是长辈，但是无意识里因为丈夫是自己的男人就把自己和婆婆看成平等地位，而当你一旦把自己和某人平起平坐的时候，你就会认为凭什么

要听对方的、对方应该尊重自己。事实上婆婆是长辈，即使不算上这点，凭她把你的老公养这么大送给你享受，你也应该好好谢谢她，不跟她计较，让她按照她的方式做，就当作是一种报答。你也可以换个角度想，婆婆就像古代的大老婆，而你是小老婆，大老婆比你早（还不是普通的早，是打从你丈夫出生开始）进这个家门，在你出现之前，家里和你老公原本就都是她的管辖区。老公是她养大的，家是她管的。老公养大了来对你好，你得了老公的爱了，偷着乐就好，其他的就多让她一点又有什么关系呢？如果你能做到这些，你就不会感到痛苦，她也觉得舒服，也会觉得你是个好媳妇。

注意，好媳妇不是还没做任何事情就可以凭空得到这样的评价的，只有先去做些事情，而且是婆婆喜欢的事情，才会得到赞赏，然后得到婆婆的喜爱，一旦婆婆喜欢上你，那么她就会站在你这边，也才会愿意让你一些事情。千万不要在婆婆面前恃宠而骄，否则婆婆看在眼里，妒在心里，结果生活里的点滴矛盾都成为宣泄一肚子气的出口。

谦虚还不够，其次要有讨好的心态。有些媳妇谈到这点就更不自在了，心里会不由自主地想“凭什么”。是的，通常媳妇在原来的家庭里可能是天之骄子，只有家人讨好她的份，现在居然要轮到她讨好别人，门都没有，但事实上不是她做不到，而是她不愿意。试想想，许多媳妇进入“豪门”以后发现有许多家规（很多事前就知道了），还是愿意遵守，也会讨好婆婆的，或许你说她是为了钱，但就结果而言她维持了家庭的和谐。而如果对方是个穷光蛋，这媳妇可能就做不到了，但不是她没有做到的能力，而是不愿意去做。其实或许大家对“讨好”这个字眼反感，那么换个字眼吧！“讨”是“要”、“好”是“和谐”，“讨好”就是“要和谐”，如何面对事情不是那么难，难的是用如何的心态去面对，用“要和谐”的心态去面对处理一些事情，就会容易得多。







婆婆和媳妇，一个是“妈妈”，一个是“太太”，但本质上还是两个“女人”，所以本身和同性间容易有矛盾的女性，不论是婆婆还是媳妇，都更容易与对方产生矛盾。大部分的女人在家中所需要的自我价值感是一样的，女人之间会在意的、介意的、被感动的、被激怒的……都不会因为她是婆婆或媳妇而改变。然而如果我问，两个女人之间最常见的矛盾是什么，多半都是来自妒忌和占有的心理。当两个女人共同拥有一个男人的时候，如果不会嫉妒和想占有的话那还会有什么问题？其他都是衍生的问题。想要更多来自儿子（或丈夫）的注意，想要更多来自孙子（或孩子）的注意，想要当家做主，当婆婆和媳妇都在做同样的事，矛盾就产生了，是吗？不是的，许多和谐的家庭，婆婆和媳妇都在做同样的事还是可以过得很快乐，只不过她们做的相同的事是尊重、和谐等正面的事。

没有人是完美的，如果你认为婆婆有问题，那么就请你真的把婆婆当作“有问题的人”，负面地说就是把婆婆当作“神经病”，你就会像看护一样，对她所做的一切不会大惊小怪；正面地说就是“接受她原来的样子”，既然你都知道她原本是什么样子，会做出什么行为也不惊讶。不管是负面还是正面，都有一个共同点，那就是不去改变对方。在这里我要告诉你一个秘密，一个你已经知道的秘密，那就是“婆婆是不会改变的，放弃改变婆婆，死了这条心吧”。如果你还在生气，那么只证明一件事，你还没死心，你还没认识到“婆婆是不会改变的”，虽然你的确认为“婆婆是不会改变的”。

总之，做人媳妇的要退一步用“不争一时争千秋”的格局来看待和婆婆的关系，吃亏就是占便宜，不用太着眼于眼前的芝麻绿豆小事，所有的投入和让步都会成就长远的千秋大业。

夏东豪

## 没有物质保障，我和岳母战争不断

男人本来就理性胜于感情，而且男人通常焦点在事业上面，爱情和家庭只是男人的一部分，但是爱情和家庭对女人来说可以是大部分，甚至全部。

Question :

夏博士，这样的家庭我还要不要继续待下去？

我 2006 年来到这个城市工作，认识了 Spring，她是本地人。不久，我成了外来女婿，“入赘”他们家，婚后与岳母岳父住在一起。在老家办喜酒的时候，村里人都羡慕地说我娶到城里媳妇有福气，现在想想，不知是福气还是晦气。

都说“丈母娘看女婿，越看越喜欢”，在这个家我是从没有这种待遇。清晰地记得今年开春的时候，一个双休日，我在睡午觉，岳母抱叮咚到小区花园玩，去之前还笑呵呵的，回来大变脸。我开门让他们进来，想伸手接过叮咚，哪知道岳母不让我抱叮咚，而是把他放在地上，然后破口大骂：“见过男人不要脸，没见过你这么不要脸的，周末在家睡觉！有这空闲不会到外面多赚点钱么？这房贷什么时候才能还清？叮咚吃的都是两百一罐的国产奶粉，你看隔壁小王家的孩子，吃的全是爸爸去荷兰出差带回的原装进口奶粉，人



506

过父母那一关，为爱加一道保险





家是爸爸，你也是爸爸，你看看你是怎么当爸的？一个月才挣这么点钱，买纸尿布都不够！……” Spring 赶紧从厨房出来阻止她妈，让她别再骂下去。我当时气得恨不得回厨房操把菜刀把她砍死，不过我还是忍住了，虽然这房子的首付款有我一半，但我总觉得是寄人篱下，和岳母住在一起就是憋屈。

从那以后，岳母就没给过我好脸色看，天天找碴，她要是关上门训斥我也就算了，有时还当着他们家亲友的面暗讽我没能力、工资低。如果不是想到叮咚还小，我就爆发了，离婚算了，这种家还有什么好待下去的理由。

今年7月我爷爷办90大寿，老家来电话千叮万嘱我带叮咚回去给爷爷祝寿。在别人家看来孩子父亲就能决定的一件小事，在我们家还得经过岳母的同意。我好说歹说，岳母就是不同意，说来回路程远还浪费车钱，要回去我自己回去，最后我只能灰溜溜地一个人回老家。家里人看我一人回家也猜出三分，爷爷还哭了，说是想念曾孙，都一年半没见面了，我那个心酸啊。我怎么就这么不争气，连老人的心愿都无法满足。

从老家回来后，我跟老板申请换了销售岗位，开始频繁出差，有时一个月在家待的时间都不超过5天。Spring 开始有怨言，说我陪她母子的时间少了，我说：“那你不能怪我，要怪就怪你妈！我不出差哪来钱提前还房贷！”随着出差时间的增多，我觉得我和 Spring 的感情越来越淡，我们可以一周不见面也不通电话，岳母对我的怨言倒是少了很多，每次就等着我出差回来带回大包小包的特产分给她那些亲戚。可悲的是，这个月谈成一个大项目后，昨晚连夜赶回来，清晨到家的时候，叮咚看了我一眼，没叫“爸爸”，我要抱他，他反而哭着要挣脱我，我很失落。晚上亲戚来家里吃饭，叮咚看到男性就喊“爸爸”，我心酸啊，我知道，这都是因为我跟他接触太少了。可是我现在又能怎么办呢？

夏博士，我是应该放弃现在的高薪工作，多花些时间陪陪老婆孩子，但要忍受岳母的辱骂，还是继续走现在的路，抑或离婚，重新组合一个适合自己的家庭？

——Dragon

亲爱的 Dragon：

经常听到婆媳问题，你这是“母婿”问题，乍看之下很稀奇，通常只有婆婆会跟媳妇抢儿子，难不成你家的岳母会和你抢女儿？其实你这现象并不稀奇，因为不管是婆媳问题还是母婿问题，都有个共同点，那就是有女人的存在。相信大家很少听过“公媳”问题，更从来没听过“父婿”问题，也就是岳父和女婿两个大男人发生问题，因为公公很少去管小两口的事情，为什么？因为公公是男人。什么？难道你是说男人不会产生问题，会产生问题的都是女人，是性别差异？是的，是性别差异，但不是性别歧视。这是因为男人本来就理性胜于感情，而且男人通常焦点在事业上，爱情和家庭只是男人的一部分，但是爱情和家庭对女人来说可以是大部分，甚至全部。男人对孩子也是如此，通常孩子生下来，大部分都交给太太带或长辈带，男人不会带也不想带，平常也很少跟孩子有情感上的交流，除了功课可能会干预之外，其他的不会太多干涉，因为男人重视的是事业，其他无所谓。但是女人就不一样了，首先每个孩子都在女人怀胎十个月才生出来的，这期间孩子跟母亲是一体的，不论是生理还是心理都有很深的连接，然后母亲很辛苦地将孩子生出来，对孩子有难以言喻的感觉，这些都是即使再兴奋的爸爸都无法体会的。接下来，母亲开始为孩子喂奶、换尿布、换衣服，开始养育孩子长大、上学、教导孩子是非、保护孩子不受伤害，自己的世界开始围着孩子





转，自己的心情也随着孩子起起伏伏，随着孩子年龄的增长，对孩子的感情只会与日俱增，为孩子好的心态也从未改变（虽然这里母亲的为孩子好是不是真的就是为孩子好，或者是孩子想要的好有待定论），所以做母亲的会关注孩子的生活，不管是儿子还是女儿。结婚的小两口，不管是跟丈夫的父母亲住，或者是跟老婆的父母亲住，都存在小两口和对方母亲的相处问题，因为做母亲的会注意生活细节，如果不懂得与婆婆（亦指岳母大人）相处，就会出问题。有的时候，是婆婆/岳母本身比较难相处的问题，也会造成严重的家庭问题。所以为了避免上一代影响下一代的关系及幸福，外国大都赞成“小家庭”制度，亦即结婚的小两口不跟双方的任何一方父母同住，而是两个人住。这种小家庭制度也进入了中国社会，现在也有许多年轻人不愿跟长辈同住了，不过这也要看他们自身的经济能力以及父母的接受度。

你现在就遇到“母婿”问题，一开始看起来岳母很不喜欢你，觉得你能力不够、工资低，但是自从你换了岗位，赚的钱多了，家里的经济状况变好了以后，你的岳母看似就不再唠叨，所以从这里很显然看出来，你岳母就是需要一些物质经济上的保障，而你也做到了。但是你现在的的问题是，为了赚钱常出差，导致与妻儿的相聚时间大大缩短，情感也渐渐疏远，家庭关系似乎出现危机，为了挽回，你可以选择放弃现在的工作，但这样工资就会减少，你怕工资一减少岳母又开始以前恶劣的态度，怎么办呢？在这里，你犯了一些错误，你认为鱼与熊掌不可兼得，你认为让家庭和谐和让岳母开心是冲突的，错，事实上你是可以两者兼顾的，但是因为你一直从问题为出发点，而不是以解决方案为出发点，所以你没有想到办法，不知道该怎么办，而且你不应该把生活的难题全部推到岳母的头上，因为这样是逃避的行为，也是不公平的行为，岳母不过是借口。



首先，由于你的收入增加，能给予家庭稳定的经济保障，关于这点，你的岳母比以前满意多了，所以岳母挑剔辱骂的问题，可以说是解决了。你应该抱着“太好了！我解决了家庭的难题，创造了和谐的家庭氛围”的正面态度来看这件事情，而不是“终于让她闭嘴了，可是我过的好苦啊”的负面态度，因为这样的态度会让你开心不起来，也间接影响你对待家人的心情，尤其是对岳母的态度也不会由衷好起来，最多是表面上应付。如果你一直这样保持相敬如“冰”的态度，家里的氛围又怎会和谐亲密起来？除了这点，或许你会说，“要不是她我也不会工作时间这么长，家庭也不会产生问题啊！”这句话，你对了一半错了一半。对于由于满足岳母而换高薪的工作，工作时间变得很长，这你可以说是岳母的原因。但是你说你的工作时长却导致家庭危机，这也是岳母造成的，这点你就是错的。因为，世界上有很多家庭的丈夫工作时间也很长，或者说是工作狂，或者由于工作需要是长期在外工作的，但是他们也可以有安稳和谐的家庭，因为他们珍惜每一次的共处时光，不在家的时候，他们的心也一直在家人身上。当然，这种家庭也会遇到像你这样的问题，但是如果解决这种问题，是要靠夫妻双方面的沟通、谅解与努力才能解决的，而如果只是埋怨对方，或者埋怨其他的人，问题是不会解决的。其实你工资增加对你的事业的发展及家庭的经济基础都有好处，你要看到这些好处，然后你应该把“都是岳母害我这样的”想法排除掉，就只是很单纯地去想“我要如何在工作与家庭中取得平衡点”“我要如何取得妻子的理解与支持”，然后去想办法，我相信你一定可以有很好的结果。以前不是你做不到，而是你除了想是继续还是放弃当前工作之外，根本没去努力。

夏東豪





## 如何面对婆婆的言语刁难？

如果你想要自己活得快乐，想要家庭过得和谐，但是婆婆又不会改变的状况下，你只好改变你自己，改变自己的目的不是为了改变婆婆，而是为了让自己快乐，而且最后婆婆说不定也可能因此改变对你的态度。

### Question

夏博士，我和老公是校友，感情很好。毕业后，我们都当了沪漂，过着出租屋的生活。老公还好，进了一家外企做逆向工程，月收入有一万五，但是工作很辛苦，要经常加班。我进了一家出版社做编辑，一个月才四千多元。

他妈住在老家，离上海很近，每个月我们都会回他老家一次，他妈经常欺负我，老是变相地问我一个月挣多少钱，意思是嫌我赚钱没她儿子多，很过分，刚开始时我都忍着。

去年年底，我因为身体不舒服，想辞职在家休息一段时间，他妈那段时间竟然天天打电话过来，我不愿接听，她就在她儿子耳边吹风，说“不

应该这么惯着她”“要让她也出去工作”“你工作那么辛苦，凭什么让她在家闲着享福”。他怕我听到他妈这么说我，每次总是压低声音，但他妈总是故意很大声说，怕我听不见。我很生气，每次他一挂电话，我就大吵大闹，把对他妈的气全部撒在他身上，有时还拿书扔他，我气啊。后来，闺蜜劝我还是赶紧找个工作吧，在家待着心情会更差。我很无奈，只能拖着病体出去找工作，这件事就这么平息了。

自从那件事以后，加上他妈的冷嘲热讽，我心里对他妈总是有气。我每次跟老公说起他妈的事，他总是站在他妈那边说话。我心里很委屈，他妈欺负我，我并没有顶回去，总是忍着，难道他就不能替我说句话吗？既然他感受不到我的委屈，于是我也嘲讽他、埋怨他，嫌他妈小气不舍得给钱我们在上海买房子，有时说到气处也会跟他打起来。虽然我也不想这样，我希望他能帮我的忙，能理解我，但是他从不会站在我这边，每次为了他妈我们都要吵架，我都感觉自己快疯了。刚开始，他还能隐忍，后来他有时逼急了也会爆发。然后跟我大吵一架。唉，好痛苦……

夏博士，最近他妈又开始催我们生孩子，好烦躁，他家现在连个房子都不给我们买（他家经济条件还可以），孩子生下来放哪儿？放出租屋的阳台么？

深刻地记得有一次吵架，他大声吼：“如果你不能对我妈好，那我们只能分了！”是，我知道他妈一个人拉扯他长大还供他读书不容易，可是也不要触犯到我的底线啊。他的那句话真是伤人心，为了他，我已经尽量对他妈好了，能忍的都忍了，虽然有时把气撒他身上，但我觉得我已经仁至义尽了。如果他再对我说这句话，我宁肯不要爱情了！夏博士，您支持我么？

——Rainbow







亲爱的 Rainbow :

“婆媳问题”是自古以来就存在的问题，而且是不断发生、不断被拿出来讨论的话题。而且大部分看起来，好像“坏婆婆”的比例比“坏媳妇”的比例多得多，这是为什么呢？这道理实在是太简单了，婆婆跟儿子本是一家人，突然多个女人要分享她的儿子，对婆婆来说是“失去”一个儿子，对媳妇来说是“得到”一个老公，婆婆当然会不高兴。此外，就算婆婆不会不高兴，但是婆婆有她自己的生活习惯，媳妇也有自己的生活习惯，两个有不同习惯的人住在一起，不会打架才奇怪。婆婆和儿子不会打架是因为多年下来习惯了，妈妈可以容忍儿子把地板弄脏而帮他弄干净，却无法容忍媳妇做同样的事情。丈夫和太太不会打架也是因为彼此有爱才会相互容忍或吵架后愿意和好，但是婆婆和媳妇彼此没有亲密的爱，所以并不会容忍对方的缺点，会起冲突也是常事。

Rainbow，你说婆婆欺负你，你无法忍受，但是重点不是“婆婆欺负你”，而是“你无法忍受”。或许你会说，“难道欺负人是对的，不能忍受是错的？”不是的，欺负人当然是错的，所以婆婆的确要改进她的态度与说话的方式，这样的话婆婆应该来做心理咨询。但是现在的问题是，婆婆不会认为她是错的，所以她不可能来做心理咨询，而且你也不能理直气壮地说婆婆是错的，否则你只会错上加错，一发不可收拾，甚至到无法挽回的地步。如果你想要自己活得快乐，想要家庭过得和谐，但是婆婆又不会改变的状况下，你只好改变你自己，改变自己的目的不是为了改变婆婆，而是为了让自己快乐，而且最后婆婆说不定也可能因此改变对你的态度。

Rainbow，据你所述，你所谓婆婆的“欺负”，大都是言语上对你的责难，而你听到婆婆这样说你你感到很生气，重点就在这里。如果今天责难

你的是你母亲，或许你也会不高兴，但是你不会一直挂在心上，原因可能是习惯了或者是其他原因，总之你没往心里去，也不计较。所以就像很多人说的，对待婆婆要像对待母亲一样，但是我这里不是指像爱母亲一样地对待婆婆，而是指要像不理睬母亲的说教批评一般地对待婆婆的批评。或许你会说：“道理我知道，但是我做不到啊！”通常问题就在这里，不是你做不到，而是你根本没有试着去做，很多抱怨做不到的人，通常都是不愿去做的人，或者是试了一两次就不试，没法坚持到底的人。尤其是你已经对婆婆产生敌意，所以你是不想去做，而不是做不到。天下没有白吃的午餐，请你“努力”并且“坚持不懈”地去做，总有一天你会做到的。比如婆婆催你生孩子的事情，许多母亲（有时包括父亲）也催自己的孩子生孩子但是孩子就是不急，这些孩子很少会跟自己的父母因此而交恶的，因为他们讨厌的是父母的催促，并不真正讨厌父母本人。

Rainbow，你为了婆婆有钱不给你买房而痛苦，试问如果今天婆婆没钱给你买房呢？相信你就会和老公好好努力过日子，赚钱买房，那为什么婆婆有钱就要替你们买房呢？所以真正令你生气令你痛苦的是你的欲望，但问题是婆婆为什么要遵命于你的伟大欲望呢？你要知道，每个人都有自由支配自己财产的权利，包括你婆婆。天下人没有任何人是该欠你的，你要修正自己的想法，否则把自己当作武则天般地要求别人，而导致别人不从你又要痛苦的话，那是你自讨苦吃。

你不要用“你抽烟熏我，我放屁臭你”的心态报复在老公身上，那只会使你们的关系更加恶劣。况且，你老公不站在他母亲那边说话，那站在谁那边说话？永远不要去挑战亲情，除非他跟他母亲本身的关系就很恶劣，甚至反目成仇了，否则再久的爱情也是比不过一辈子的亲情的。换作是你，







相信你也不会为了丈夫不要母亲。此外，今天他母亲再不对，你别忘了，生他养他辛辛苦苦把他养育成人的是婆婆不是你，光为了这点他就可以维护母亲，如果今天他忘了母亲的恩情而批评母亲、让母亲痛苦的话，那不就是连禽兽都不如吗？所以当你受苦时，请不要叫你老公评理，或者叫你老公去说他母亲，试想想有哪个母亲会接受儿子为其他女人说自己不对，况且婆婆还认为自己是正确的。你可以做的是告诉老公你的痛苦，并且要先强调“我不是要你去说你母亲，我只希望你能安慰我一下”，这个预防针对有些丈夫要先打，否则他可能因为讨厌听到你批评他母亲而生气。然后你就告诉他你的难过，注意，不是愤怒，否则他可能会抗拒，因为愤怒只会导致防御或反攻，一切的愤怒都是起源于受伤害，所以你只要告诉他你受伤的部分，这样他才会愿意来安慰你，而你也要欣然接受他的安慰，这样你就会感到舒服，人只要心情舒服了，一切的大风大浪都可以过去。这样他也不会说一些为了保护他妈（再说一遍，一个人保护自己的妈妈是正常的）而你听起来不开心的话了！

夏東豪

## 意外性骚扰，我该怎么办？

对于老公以外男性家庭成员的骚扰行径，不要太惊讶，不是说没关系，而是说不要觉得恐惧或认为这是极度错误的事情，要理解这种行为出现在男人身上不是不可理喻的，要知道有些男人就是这样的动物，这样你才能保持镇定，然后再用理性的态度，去处理这件事情。

Question :

夏博士，这个事情我都不知道怎么和 Carl 说。

我和 Carl 是上个月订的婚，准备明年国庆办婚礼。

准公公和准婆婆性格截然相反，准婆婆性格爽朗得像个男人，一天到晚都不见影儿，退休后参加了社区文艺队，三天两头跑外地演出。准公公则一天到晚都在家里待着，没有人际圈子，烧菜做饭、打扫卫生全他一人包了。有时我去他们家吃饭，饭后我主动收拾桌子，准公公总是让我歇着，说这些粗活他来干就好了。还记得有两次因为小事我和 Carl 闹矛盾，争执了几句，准公公就冲进来，严厉地训斥了 Carl，让我感到很开心。







唉，夏博士，我真是太疏忽了，其实这一切都是准公公的幌子。关心我只是表面现象，他的内心不知道多猥琐。

有一次我去 Carl 家找他，Carl 刚好要加班晚些回来，准婆婆到苏州演出去了，就准公公一人在家。真不凑巧，路上下大雨，我全身都湿透了。到他们家后，我匆忙和准公公打了声招呼，就去 Carl 房间换衣服。虽然门是反锁了，但我听见外面有窸窸窣窣的声音，感觉有人贴着门，我的直觉告诉我肯定是有有人在门外偷看。我走到门边，猛地一拉开门，准公公一个趔趄，差点倒在地上。我很紧张，他更紧张，赶紧支支吾吾问我：“我——我——我是怕你着凉，想给你拿条干毛巾擦擦，擦擦。”但他手里根本就没拿有毛巾！

从那以后，我多长了个心眼，后来经过我反复观察，发现准公公总喜欢有意无意地碰我。后来他就开始说我穿这个好看，穿那个不好看，让我感觉很不自在，心想他哪天会不会丧心病狂，即使我反锁房门，他也要撞门进来对我做为老不尊的事情。一想到这儿我就怕死了，但这个事情我都不敢跟 Carl 说，更不敢跟我爸爸妈妈说，因为我知道，如果跟爸爸妈妈说了，后果可能是取消婚约，父母本来就对他们家人不满，觉得他们家人小气，我们结婚都不给买新房，还让我们跟他们两老住一起，多不方便。如果我跟 Carl 说了，有两种可能，一是不相信，怪我多想；再就是，Carl 受不了，要拉我去和他爸对峙，天哪，即使对峙我赢了又如何，将来我还不是得跟他爸在同一屋檐下生活，天天小眼瞪大眼，真能相安无事么？而且准婆婆说不定还会反咬一口说是我勾引她老公，我看过很多这方面的报道，真是恐怖。一想到这儿，我就倒吸一口冷气。这婚还结不结呢？

纠结啊纠结，夏博士，我也想过搬出去住，但是，浪费钱啊，本来我

和 Carl 商量是计划在他们家住个三年，三年后我们用攒的钱付首付买新房子。我就怕，我是否还能等到三年后？而且三年后我们存不存够钱买房子还是个问题。

——Medusa

亲爱的 Medusa：

所谓“男人本色”，凡是男人都是色的，不色的要么性功能有问题，要么不是男人，或可能性取向有问题。但即使他性取向有问题，他也还是色的，只是色的对象不是异性而已。男人不但色，而且还非常注重有关性的各项指标，从生理特征的尺寸、长度、大小，到能力的强度、持久度、次数以及上了多大的年纪依然能保持雄风等，都是许多男人的关注事项。而“色心”通常随着年龄的增长，也会慢慢地消退，一方面是因为身体的因素，随着身体的机能衰竭，根本没有荷尔蒙的作用，所以就算想也想不起来，力不从心了。而另一方面是心理的因素，因为人的心智慢慢地成长变化，对人生的需求与感悟不断转变，人的焦点会越来越放在精神世界上（不见得是好的，也可能是烦恼、忧愁），所以“色”已经引不起他们的兴趣了。但是，并不是所有的男人都如此，有些男人虽然没办法跟年轻时的自己比，但是相对于同年龄的人，依然对性保有浓烈的兴趣以及一定的能力，能够继续享受性的乐趣，可谓是宝刀未老。而有些男人，尽管身体已经不听使唤了，却依然“色心未泯”，流连于美色，虽然不能真的发生什么，但只求精神上的慰藉与满足。所以，Medusa，对于你准公公的行径，不要太惊讶，不是说没关系，而是说不要觉得恐惧或认为这是极度错误的事情，要理解这种行为出现在男人身上不是不可理喻的，要知道有些男人就是这样的动





物，这样你才能保持镇定，然后再用理性的态度，去处理这件事情。

死马不要当活马医，意思是不要以为能改变准公公的性格，而是要先了解他是哪一种类型的人，是色胆包天，还是有色无胆，然后针对他的个性与行为，对症下药。简单地说，就是有没有危险。如同你担心的，他是否会哪天丧心病狂？这种人是属于“色胆包天”型的人。还是说他只是喜欢偷看、偷摸、吃吃豆腐却不敢有更进一步的举动的人？如果是这种人，那就是属于“有色无胆”型的。

先说如果你准公公是后者，属于“有色无胆”型的，那就比较好办。对付这种人其实很简单，就是要调整自己的心态，首先要接受准公公就是一个好色的人，但是他是无害的，他不会也不敢做任何侵犯你的事情，毕竟那是犯法的，而他的胆子也就那么大，虽然他的偷窥行为、不当的接触行为都已经构成触犯法律及性骚扰的事实依据，但是他就是看中你们是亲人这点，谅你也不会真的大义灭亲，做出向法院告他的行为。你说他乘机揩油也好，乘火打劫也罢，他就是利用与你的关系来做本钱，而且就算你真的告了，他也会死不认账，你也奈他无何。那你会说，“接受他？难道就给他摸、给他看啊？”不是的，所谓接受只是接受他是个这样的人，这样你才不会讨厌他，甚至憎恨他，但是你可以阻止他、防范他。这样你可能还是不太明了怎么做，举个例子好了。假设你有个亲哥哥跟你一起长大，但是他很色，他喜欢故意趁你不小心偷看你换衣服，如果被你发现了，你可能会怒斥他，把他赶走，但你不会恨他，因为你信任他，知道他只是色，但并不会对你做什么。如果你哥哥趁机摸一下你屁股，你会骂他，或者在他想摸还没摸到的时候，你会把他的手打开，但是你还是不会恨他。但是你也不会因为他是你哥哥，就大方地给他看你换衣服的样子，相反地，如



果你知道他在，你只会更加注意在换衣服时房门有没有锁紧。所以，平常你应该做些防范的动作，如果只有你们两个而你准公公又是不断找机会不小心得逞的话，你可以像妈妈骂偷吃的小孩般地骂他，或者恐吓他“你再这样，我就告诉婆婆”，你要让他知道——你不是受害者，这点很重要，如果你让他感觉你是受害者，那他就知道自己是赢家，他就不怕你；二你不是哑巴，因为你不说话他就会以为你怕了他，或者他认为你不好意思说，就像在公交车上被骚扰的女生不敢声张一样，只会给他更多的信心。

另外一种是如果你准公公属于“色胆包天”型的人，那就必须用些不同的办法，试试看哪一个有效果，如果不行再换一个办法，直到你确认你是安全的为止，如果准公公顽固不明而导致家庭战争，那也不是你的错，是他的行为导致这样的结果，怎么会是你的错呢？首先，当他有不当行为的时候，你要展现出你凶狠的一面，比如很大声地批评，但是又不要用恶毒的语言说他，你可以大声地说，“公公，你在干什么？请你尊重点。”“你这样做不怕别人知道吗？”如果他不理会你，甚至还挑衅你，说反正他死也不会承认的，所以不怕你说出去，那也没关系，你就是尽管凶一点，因为你准公公毕竟不是罪犯，他不会付出很大的代价去冒着触犯法律的危险，所以当你有很大的反应时，他才知道你并不好惹，如果他想要有任何进一步的动作，他必须付出很大的代价，但是如果你默不作声，这却是在误导他，让他以为你不敢反抗，不管你的理由是因为你害怕，还是为了家庭和谐着想，他只知道你不敢声张，这样你只会壮了他的胆，然后他就想得寸进尺。通常当你做到这点，应该就会有效果，问题就该解决了，因为男人固然色，但是要真到作奸犯科的地步也不至于，否则那已经不是“色”是“恶”了。

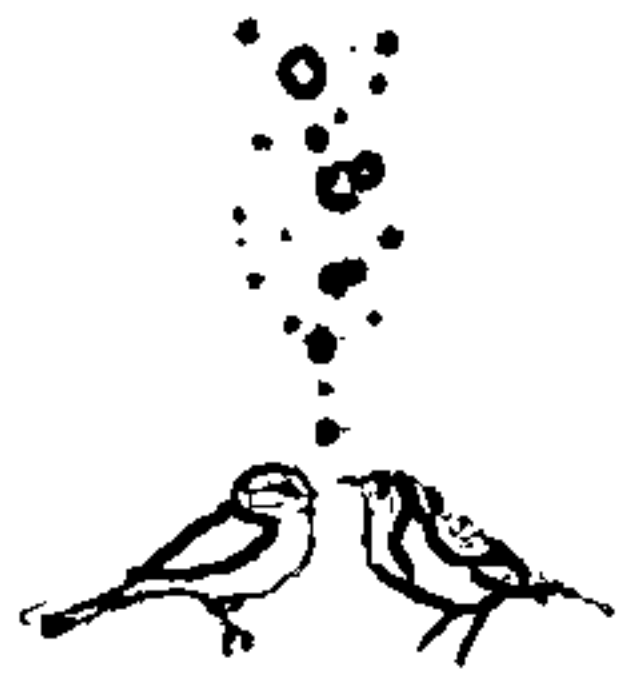






Medusa, 但是如果准公公并未退缩而且变本加厉有更过分的行为时, 那你就必须把事情说出来。你先得跟丈夫说, 因为丈夫是你一生的伴侣, 请他为你想办法, 如果他的确想帮但没效果, 那你可以跟婆婆说, 但要先看婆婆跟公公的关系, 如果婆婆跟公公关系比较敌对, 而且婆婆又是比较强势的, 那么跟婆婆说或许会有用, 如果公公比较强势, 婆婆也不敢怎样, 或者婆婆最多口头教训一下, 对阻止公公也无济于事。如果丈夫或婆婆都不帮你, 或帮了, 但最后都没效果, 那你只好搬回娘家住, 直到问题解决才回去, 这是最后不得已但必须要保护自己的一步棋。

夏東豪



## 后记

现代的剩男剩女越来越多了，是因为找不到对象吗？不，这些剩男剩女成为剩男剩女前难道从来没谈过朋友？不，一定谈过，只是分了，如果当初不分，就不会有那么多剩男剩女了。也就是说，如果他们能好好谈朋友，就能够幸福地过着婚姻生活，问题就出在大部分的人都无法好好地谈，所以最后还是分手了。有些话说得好，“相爱容易相处难”、“婚姻是要经营的”，懂得相处、懂得经营的伴侣，才能长长久久地在一起。那何谓懂得相处、懂得经营？很多人说要“懂得爱”，错，因为造成两个人痛苦分离的，不是因为对方多不懂得爱，意思是说，每个人都有对爱人好的时候，不要说你对爱人多好，因为这“好”不会破坏关系。问题往往出在，当对方对自己不好的时候，自己如何面对与处理。而这面对与处理的结果，才是影响彼此关系的关键，才会破坏到彼此的关系。而这面对与处理挫折的态度与技巧，就是“爱情逆商”，也就是说爱情逆商越高的人，能创造和谐亲密关系的机会就越大。“爱情逆商”和“爱一个人”是两件事情，不是同等高度的。有些人即使很会爱人但是爱情逆商很低，意味虽然平常他对爱人很好，但是一遇到问题就大吵大闹，最终还是会使关系越来越恶化。而爱情逆商高的人就比较能用正确的态度与方法去处理问题，关系自然能够维持下去。而何谓爱情逆商高的人？当然不是满怀情绪、指责谩骂的人，骂人谁不会啊？如果骂人可以使关系变好，全世界的伴侣早就幸福了，也没人会分手了。所以爱情逆商高的人，就是要有高情商及正确的处理方法，那如何做到有高情商及正确的处理方法？要做到高爱情逆商，就要懂得检讨



自己，重点不是检讨自己有没有犯错，因为有时的确是对方犯错，而是重点检讨自己的回应方式对不对，检讨自己回应的方式是不是可以达到自己想要的结果，是不是使问题得到解决并且关系变得更好，如果抱着这样的态度，才能缓冲彼此的冲突，否则把对方当敌人、当烂人来看待，怎会有好的结果？其次是要用对方法，如何用对方法？那只能靠学习，也就是平常要多看书，或者遇到问题时多请教他人的意见，但是千万不要找跟自己一个鼻孔出气的人，因为那只会变成两个自己，一点帮助也没有。

本书最主要的就是帮助人检讨自己及传授一些正确的方法，读者要把焦点从“谁对谁错”移到“如何解决”，才能学到书中的精华，才能改变自己的想法与态度，才能应用到生活上，才能创造幸福的生活。

感恩我的爸爸，供养我成才；感恩我的妈妈，给我最珍贵的爱；感恩一路上曾与我相恋的爱人，让我收获到很多；也感恩我自己，有颗学习的心，才能造就今天的我，让我能提供我的经验，分享给大家。特别感谢我的经纪人 Ms. 张雪怡，从构思、企划到执行，她提供了非常棒的建议，也帮我做了编修工作。最重要的是，她是幕后的“推手”，不但负责全部对外联络，还督促我见缝插针捉笔勤写，给我精神上的支持，并帮我挡掉了许多不必要的应酬，使我更加专注写作本身。千辛万苦，我的第一部书终于出世了。最后衷心感谢本书的编辑李玫老师，她锲而不舍的精神很令我敬佩。Many thanks!

夏東豪