

<<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

图书基本信息

书名：<<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

13位ISBN编号：9787508629698

10位ISBN编号：7508629698

出版时间：2011-9

出版时间：中信出版社

作者：曾子航

页数：326

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>



## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

### 内容概要

为什么如此之多的“三高女性”自觉选择了充当“齐天大剩”？  
为什么现在非常火爆的相亲节目中的男人和女人都很优秀，却少人牵手、孤单离场？  
为什么男人女人越来越像两条平行线，彼此倾慕却无法交集？  
或者即便相交，结成眷属，却只是构成了一个大大的“”，开始于误会，终结于错误，渐行渐远，无可奈何地忍受孤独？

答案就是：因为他们都缺少爱的能力。

本书完全跳出了两性指南的范畴，从心理学的视角对我们的情感做出了耳目一新的分析和解读，追根溯源，深刻剖析童年时代对一个人心理的深层影响，让我们顿悟，原来，许多爱情中的偏执，婚姻中的矛盾，两性相处时的痛苦，婆媳关系里的纠结，都与我们童年时的家庭环境与教育息息相关。

相比那些药方系，毒舌系，温情系，棒喝系的书，这本书更像是一本实用理性的身心灵读本，它将帮助天下女性更好地驾驭感情，经营家庭，从而获得天长地久的幸福。

幸福，会让女人的青春走得更远。

## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

### 作者简介

曾子航，情感类畅销书作家。

七零后生人，中山大学中文系毕业。

做过日报记者、电台DJ、和广州电视台、北京电视台主持人、中央电视台电影频道（CCTV-6）《佳片有约》节目主持人，以及内地首个网络原创情感节目《情感蜜电码》主持人，现担任很多电视台谈话节目、情感节目和相亲交友节目的主谈嘉宾、心理专家。

喜欢博览群书，对文学、历史、哲学、心理学、社会学、电影多有涉猎。

代表作《男人是野生动物，女人是筑巢动物》（被评为2009年度当当网“十大网友最爱阅读的书奖”）、《女人不“狠”，地位不稳》（上市一周年销量突破30万册，为近五年国内最畅销的两性情感图书）

## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

### 书籍目录

总序：谁在操纵我们一生的幸福？

(一) 谁让我们的爱无能为力？

(二) 爱是童年送给我们的最好的礼物

(三) 如果一个人总在爱情或婚姻中屡遭挫折，他要从童年潜意识中寻找原因

(四) 文化潜意识 and 童年潜意识是开启我们一生幸福的两大密码

第一章“文化潜意识”深深影响了中国男人的情爱心理

一、婆媳关系实际上折射出的是母子关系

(一) “百善孝为先”：中国人的代际关系是以下一代对上一代的孝顺为核心的

(二) 父子疏远、母子亲密是中国男人普遍的代际关系

(三) 夹在婆婆和媳妇之间的“三明治丈夫”都是精神上没有断奶的男孩

(四) 母子关系超过夫妻关系是家庭矛盾的根源

二、中国的男人普遍缺少“青春期”

(一) “奶嘴男”、“僵尸男”为何频频出现在一些电视相亲节目中？

(二) 中国传统文化带有很强的“身体化”倾向

(三) 无论一个男人年龄多大，中国的父母总喜欢用儿童的标准来看待他

(四) “万恶淫为首”：中国的传统文化对性是最不宽容的

(五) 在父母面前过于听话的男孩子，会出现3种可怕的后果

三、婚姻中可怕的“情感失语症”

(一) 中国传统的夫妻为何大都“相敬如宾”？

(二) 太过浓烈的感情跟我们传统的中庸之道不符？

(三) 不会恋爱、不懂浪漫、不解风情为何成了中国男人的通病？

四、男人的处女情结和恋母情结其实是一回事。

(一) 处女情结绝不仅仅是想娶个处女做老婆这么简单

(二) 在家里男人要女人守节，跟在朝中皇帝让臣下尽忠是彼此对应的

(三) “老牛吃嫩草”其实是老男人不太自信的一种表现

(四) 男人最想娶的女人是公主，最不想娶的女人是女王

第二章“童年潜意识”是我们在跟父母的关系中逐步形成的

一、一个人对自我的最初认识，来自他的母亲

(一) 我们所有的人际关系和亲密关系，都能在跟母亲的最初关系中找到答案

(二) 跟母亲不同的依恋类型决定了孩子的不同人格特征

(三) 母亲是我们来到茫茫人海之中看到的第一个安全岛

(四) 母爱是一面镜子，让我们看到了最初的自己

(五) 母爱好似一杯水，让我们的身心不再饥渴

二、中国男人越来越柔弱跟父爱的整体“缺失”有关

(一) 父亲要么太过严厉，要么总不在家构成了我们对父亲的总体印象

(二) 如今的男孩子大多生活在一个父爱缺失的“女儿国”里

(三) 一个男孩要成为真正的男人必须首先修复与父亲的关系

(四) 父亲是构筑我们人生观和世界观的第一人

## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

### 三、每个人心中都有一个“内在的父母”和“内在的小孩”

- (一) 每个人都有一个“内在的关系模式”，是在跟父母长期的相处中逐步形成的
- (二) 一个人的人际关系、亲密关系或多或少是他“内在关系模式”的一种投射
- (三) 我们身边不乏“希特勒人格”的人
- (四) 要想改变糟糕的“内在的关系模式”，就要学会爱，而不是保存恨

### 四、懦弱的丈夫大多是被强悍的母亲培养出来的

- (一) 我们的性格总是有意无意的模仿和承袭我们的同性父母
- (二) 男孩过于屈从母亲，就会导致女性化倾向
- (三) 在强悍的母亲面前，女儿选择无条件认同，儿子则会无条件逃避
- (四) 母亲越嘲笑和否认父亲，儿子反倒会越向被边缘化的父亲看齐

### 五、我们选择伴侣，其实就是选择我们心中理想的父母形象

- (一) 每个人或多或少都有一些恋母（恋父）情结
- (二) 现实的父母我们越不满意，我们越会对理想的父母满怀憧憬
- (三) 只有获得父母足够的爱，现实父母和理想父母的形象才会合二为一

## 第三章 家庭和成长对我们人格的潜在影响

### 一、不健全的家庭走出的一定是人格不健全的孩子

- (一) 我们成长过程中的家庭经验形成我们心理的整个深层结构
- (二) 健康家庭最重要的是和谐
- (三) 准许合理的冲突是健康家庭的重要标签
- (四) 如果在原生家庭跟父母的关系未处理好，一定会把这种缺憾带到新生家庭中

### 二、我们总是在不自觉中“复制”父母的家庭模式

- (一) 人格的不完整、家庭的不健全某种程度上具有代代相传的“光荣传统”
- (二) 一个整天听着自己父亲“坏话”的孩子，心灵将会被污染
- (三) 在某件事情上过于执著的人，其实是在自我中彻底迷失的人
- (四) 与其期待别人救你，不如首先学会自救

### 三、心理未曾充分成长的人会在婚姻中寻找另一个“爸妈”

- (一) 心理未曾充分成长的人都是长着大人身躯的孩子
- (二) 一个人从生到死，要经历八个心智成长的阶段
- (三) 一个人越是被无情的遗弃过，他对家庭的依恋就越强烈

### 四、父母培养孩子，最重要的是给孩子足够的爱与尊重

- (一) 我们的一生实际上就是不断得到爱，又不断分离的一生
- (二) 自我实现是人生最重要的一种选择，它不以任何人的意志为转移
- (三) “被父母意志绑架的孩子”有时候会干出一些匪夷所思的事
- (四) 父母要学会给孩子培养“自主意识”，而不是总在灌输“强迫意识”。

## 第四章，一个人自我价值的高低将决定他的幸福指数

### 一、自我价值是我们给自己的幸福大厦建造的第一块砖

- (一) 自我价值不足的人会导致心理地震
- (二) 一个人自我价值的形成来自出生以后的最初三年
- (三) 我们的自我价值越高，在两性关系中越倾向于给予，而不是索取

### 二、盲目跟他人攀比是导致一个人自卑的根源

- (一) “门不当户不对”的悲剧大多是弱势一方的自卑心理造成的
- (二) 人的自卑往往在跟他人的比较中被放大了
- (三) “过度补偿”有时候并不能消除内心真正的自卑
- (四) 有时候一个人过分炫耀某一点，那正是他最自卑的那一点

### 三、爱的能力需要从小培养

- (一) 爱的五种含义

## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

(二) 爱的能力不是与生俱来的，而是后天习来的

(三) 爱与恨都会产生一种特殊的“蝴蝶效应”

四、自爱是一个女人获得美满爱情的先决条件

(一) 对一个女人来说，寻找他爱是第二步，找到自爱是第一步

(二) 在丈夫和儿女面前爱到“忘我”的女人通常是不懂得爱自己的女人

(三) 一个不懂得爱自己的人，爱情和婚姻必然千疮百孔

(四) 自爱的第一步就是让自己的心平静下来

五、如何走出沉沦、走向新生？

强悍的自信心很重要

(一) 不自信的女人，总会被稀奇古怪的男人所吸引

(二) 一个人的自信心越强，就越会珍视自己的行为

(三) 当我们在生活中屡遭挫折的时候，梦想如同一根火柴，会帮我们点亮光明

主要参考书目

## &lt;&lt;恋爱时不折腾，结婚后不动摇&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第四章 一个人自我价值的高低将决定他的幸福指数一、自我价值是我们给自己的幸福大厦建造的第一块砖（一）自我价值不足的人会导致心理地震这些年，由于职业的原因，我接触了形形色色的情感困惑和婚姻问题，尽管个案迥异、情况不一，但只要深究下去，你会恍然大悟——很多当事人之所以在感情的迷局中兜兜转转无法自拔，其实都有一个共同点：他们的自我价值普遍不足。

那么什么叫自我价值？

它和爱情、婚姻又有怎样的必然联系呢？

先说说两个真实案例，都是我在电视节目中遇到过的。

由于性格不合，小杨早在三年前就跟女友小文提出了分手，没想到，一段恋情的结束却是他如噩梦般恐怖生活的开始，从那时起，他的手机就陷入了被前女友时时刻刻追踪锁定的状态。

每天一大早，小杨的手机只要一打开，前女友的电话好像呼啸而来的子弹一样让他猝不及防，每天少则七八十个，多则上百个，这给他的工作和生活带来了极大的影响，情急之下，小杨只好更换电话号码，谁知新号码没换两天，前女友的骚扰电话再度响起，甚至都大半夜躺在床上，电话还会跟聊斋里的女鬼似的不期而至，小杨跟我形容什么叫“午夜凶铃”，他现在真是深有体会。

不间断的电话都是这位“执着”的前女友小文从外地老家打来的，而且已经坚持了三年之久。

小杨无奈之余换了很多来电拒接软件，小文随之也安装了更先进的反拒接软件，真应了那句老话“道高一尺魔高一丈”。

除了电话骚扰之外，更让小杨感到恐怖的是，电话那头的前女友尽管早已不在他身边，却依然时刻掌握着他的一切动向，包括他这三年在哪儿租房、换了几个工作，交了什么朋友全部一清二楚，有一段时间，小杨甚至怀疑小文是间谍出身，他觉得自己的生活就像一个犯人一样被完全监控了，他惶惶不可终日，最终只好到电视台求助。

那天我是在电视台的演播室见到小杨的，小伙子瘦弱不堪，眼神里满是惊恐之色，宛若一只受惊的小鸟。

坐在他不远处，站着个戴墨镜的女孩，拎着行李箱，人不算漂亮，但也还算秀气，听编导说，这就是小文，她从老家江苏来的，刚下火车。

小文的脸被大大的墨镜遮挡住了，表情看不真切，但依稀可以感觉到一种冷酷的寒气罩满全身。

演播室现场，基本上都是小杨在倾诉，小文处于沉默状态中。

我问小文，既然跟小杨都分手这么久了，为什么还每天不间断地打电话给他？

小文面无表情，还是不说话，我只好把问题又重复了一遍，小文终于开口了，声音不大但语气坚定：

“我不甘心！”

“你不甘心什么呢”，我接着问。

“我不甘心就这么被他给甩了。”

他当初说要对我负责到底的，他说话不算话，他是个不负责任的人，我要惩罚他，让他彻底认错！

”这究竟是怎么一回事呢？

在演播室现场，我们得知，四年前，23的小杨跟20岁的小文在网上相识了，一来二去，两人渐渐聊出了感情，小文为了跟小杨在一起，从老家江苏特地赶来北京相见，恋情也从网络走进了现实，很快两人住在了一起。

但是没多久，小杨就感觉到小文这女孩疑心特重，占有欲强，小杨每天上班，几乎每隔一个小时小文就会来电话询问他在干什么，在家里他只要接一个电话旁边的小文就要问是谁，渐渐地，他的QQ、邮箱也成了女友定期检查的目标。

有一次，他跟客户出去谈事，小文还在后面偷偷地跟踪，为此两人大吵了一架。

还有一次正好赶上周末，因为要陪客户去登山，小杨怕小文瞎猜疑，就说要去单位加班，结果引起小文地强烈怀疑，于是一整天，电话一个接一个的打，惹得客户心生不满，一单本来唾手可得的生意瞬间“黄了”，小杨忍无可忍，提出分手。

小文不同意，小杨为了躲避她，只好不回家不见她，没过两天女友发来短信说自己要自杀，还一条接一条地叙述自杀的进程，小杨吓坏了，慌忙赶回家，推门一看，女友好好的坐在床上看电视呢。



## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

就这样，一来二去，小杨只要一提分手，小文就一哭二叫三上吊，没办法，小杨只好谎称要到外地出差一段时间，趁她不注意偷偷收拾行李走了。

当女友缓过味来，才发现男友人也走了、家也搬了、甚至连工作也悄悄地换了。

小文不甘心被甩，于是一段长达三年的电话追踪行动拉开了帷幕——故事说到这里，也许很多读者都会忍不住提出这样一个问题：小文，为什么对爱如此执著和疯狂？

她的这种近乎偏执的行为从何而来呢？

其实，在小杨长篇累牍的讲述中，我也一直在思考这个问题。

我猜想，小文，在她的成长过程中应该是从未得到过父母足够的爱，足够的关怀，从而导致她自我价值严重不足。

后来，在我跟她母亲的通话中我完全证实了这一点，8岁那年，小文的父母离异了，原因很简单，父亲长年在外做生意，母亲是个家庭妇女，聚少离多加上父母之间的共同语言越来越少，终于让这段婚姻走到了尽头，母亲当时恨透了父亲，觉得孤儿寡母被抛弃了，于是，“我们都被你那没良心的爸给甩了！

”成了母亲一不开心就会随口说出的“气话”，不知不觉，这种不安全感导致了小文性格逐渐变得偏执多疑起来，她渴望有人爱她，又担心这段爱不长久，她沉迷于网恋，又恐惧这种虚拟的爱稍纵即逝，她对男友严防死守甚至分手之后采取的电话追踪的极端行为都是这种心理作祟下的恶果。

如果用一句话来总结悲剧产生的根源：那就是小文的自我价值严重不足，使得她根本就不懂得如何去珍惜感情、处理感情。

在同样一个情感电视节目中，我还碰到过一个性格极度强势的妻子，别看下岗多年，但依然彪悍十足。

坐在演播室，不仅嗓门大，语速还特快，听她说话感觉像机关枪在扫射，基本上她一说完，面前的人全都得倒下，太有压迫感了。

那期节目，基本上成了她对丈夫的“控诉大会”，控诉的理由是结婚三十年的丈夫为了一个舞伴要跟她离婚。

原来，作为工程师的丈夫业余时间爱跳交谊舞，经常参加单位组织的周末舞会。

妻子不爱跳，但更受不了丈夫跟其他女人抱在一起跳，有一次居然跑到舞会上大吵大闹，还当着众人的面扇了他的舞伴一个耳光，回到家里又让丈夫老实交代生活作风问题，甚至逼着他去医院查艾滋，丈夫觉得人格受到极大的侮辱，一次激烈的冲突之后离家出走了，他宁可睡在单位的传达室，也绝不回家。

这种情况一直维持了快两年。

节目组的编导专门去打听了一下相关情况：她丈夫那个舞伴是单位另一个科室的，两人只是周末舞会上偶尔在一起跳跳舞，平日里根本没什么接触。

但那位强势的妻子总是不相信她丈夫。

据丈夫反映，自从十年前买了个手机，家里的日子就没一天安宁过，妻子每天的电话都是“老三篇”：头一句问：“你在哪里”，第二句就是“你干什么呢”，第三句必然是“你跟谁在一起呢”，天天如此，搞得他不厌其烦。

每天一到下班时间，她就给他打电话催他回家，没回，就接着打，再没回，继续打，有时候没办法只好关机，她就给他所有的朋友、同事打电话。

终于，借着舞会风波，丈夫来了个“火山爆发”，提出离婚。

没想到，说到这，这个看上去非常强悍的女人突然间泪流满面，她哭得很伤心，很无助，她说她那么做都是为了爱，她太爱他了，她太在乎他了，她不想失去这份感情，更不想离婚。

在上本书《女人不“狠”，地位不稳》一书中，我曾经提到过这个女人，简单地分析过这个案例。

她的强势只是一个面具而已，骨子里她其实非常软弱，这种软弱源于早年一段不堪回首的经历：10岁那年，因为父亲外遇，母亲自杀了，从此，她的心也跟着碎了，破碎的心造就的是一个破碎的人格，换句话说，她也是一个自我价值严重不足的人，为了掩饰内心的恐慌，她用强势的外表来包装自己，为了不让自己重演母亲的悲剧，她对丈夫实行紧逼盯人的战术。

然而，到了关键时刻，她的心理弱势还是彻底暴露了出来。

## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

从这两个案例可以看出，一个人的自我价值很重要，它直接影响他（她）的性格、他对感情的处理方式和他的婚姻、家庭生活。

换句话说，自我价值，是一个人给自己建造幸福大厦的第一块砖。

如果这块砖很瓷实，大厦的稳固建成将指日可待，如果砖有裂缝，甚至本身就是一块碎砖，大厦将岌岌可危，幸福也终将化成美丽的泡影。

那么到底什么是“自我价值”呢？

我们又该如何定义它呢？

美国著名心理学家维吉尼亚-萨提亚认为：一个人对他自己的感觉和想法，就是“自我价值。”

”美国职业催眠治疗师李中莹先生在他所著的《爱上双人舞》一书中，对什么是“自我价值”有过一个比较详尽的论述。

他说：“自我价值包括了一个人所有的信念、价值观和规则。

一个人在生活中的每一个角色里，都有符合该角色的信念、价值观和规则、因此在不同角色中一个人会有不同的思想和行为模式出现，但是，总离不开这个人的自我价值范围。

”李中莹先生认为：“自我价值”包括三项因素：自信、自爱、自尊。

自信就是信赖自己具备所需要的能力。

一个人对自己没有信心，就不能对别人有信心，别人对他也不会有信心。

自爱就是爱护自己。

一个人不爱自己，就不能爱别人，别人也不会爱他。

自尊就是尊重自己。

一个人不尊重自己，就不能尊重别人，别人也不会尊重他。

相反，“自我价值不足”就是自信、自爱、自尊不足。

我是基本认同李中莹先生的看法的。

自我价值对我们每一个人来说都太重要了。

它是我们心理的根，它决定我们一生的成就，造就我们一生的幸福。

我们在工作、恋爱、婚姻、家庭中遇到的种种问题最终都会正本清源，归结到自我价值这个最根本的症结上。

而它的不足，就是今天社会里种种个人问题的根源。

换句话说，自我价值不足的人会导致心理地震，震中是在童年，震源包括他的人际关系、感情关系甚至亲子关系。

——每个人都需要自我价值、自爱、自我接纳，以及做一个独特个体的自由空间。

然而，每个人也需要他人的关怀、爱护，需要性与爱，希望从他人眼中看到一个满意的自己。

这就可以理解为什么每个人都那么渴望得到来自他人的评价，尤其是表扬和赞美。

## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

### 媒体关注与评论

一个合格的完整的人，一定要有爱与被爱的能力。  
达到并保持这种状态，是需要学习的。

——著名电视节目主持人黄健翔独到的见解、细腻的文笔，尖锐的观点，子航老师以他个人均衡的男女能量又写了一本剖析男女情感的佳作。

这次他以潜意识和我们原生家庭为主轴，娓娓道来这些动力之间的冲突对我们感情世界造成的影响，当然，还有最实用的应对之道，改变之法，我个人强力推荐这本内容丰富又实用好看的书！

——身心灵作家张德芬希望更多的中国女性能够读到这本好书，让自己幸福，就是对这个世界最大的爱。

——约翰格雷《男人来自火星，女人来自金星》作者我们每一个人都需要爱，不过爱不是从天而降的，它既来自父母的给予，也来自我们后天的修为，看看曾子航的这本新书，会让你收货点什么

——当红影视明星黄晓明一直都希望做“完美”女人，并付之于实际行动来实现。  
精读曾子航所著的情感系列之后，才知男女眼中的完美有如此的不同，人生，就是不断修正自我的一个过程

——著名歌唱家汤灿尽管曾子航以心理学剖析男女“关系”，但说到“爱”这层次，他能跳出传统心理学的框框，确定“爱与尊重”是扭转男女“爱无能”的基础，展示了他写爱的理论的深度。

——香港著名心性治疗师作家、生命管理顾问素黑若想被爱先要施爱种什么因得什么果每个人都可以做自己的园丁

——著名影视红星孙菲菲

## <<恋爱时不折腾，结婚后不动摇>>

### 编辑推荐

《恋爱时不折腾,结婚后不动摇》：国内首席情感畅销书作家曾子航继《女人不狠，地位不稳》后最新力作，《新婚姻法》出台后最有必要读的一本书，学会爱，系牢情感安全带。

《新婚姻法》出台后最有必要读的一本书。

爱是需要学习一生的能力。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>