

《过日子就像玩闯关游戏——心理师告诉你的为婚之道（资深婚姻咨询师卢悦，帮你一步步看清自我，了解爱侣，学会爱人与被爱，让婚姻经得起考验，成为真正的人生港湾。）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年08月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787540771652

内容简介

相识，相知，相爱，相守，相濡以沫，相伴一生。

婚姻就像通关游戏，每一关都有挑战，也都是成长。

资深婚姻咨询师卢悦，帮你一步步看清自我

，了解爱侣，学会爱人与被爱让婚姻经得起考验，成为你的真正的人生港湾。

我们在婚姻中所求的不仅是拥有伴侣，更重要的是拥有自己，我们通过婚姻所找到的不只是归宿，更是自由与勇气。我们为什么要结婚，通过婚姻我们想得到什么？我们该如何维护婚姻？如何避免伤害和失去？

相较于恋爱阶段的浪漫，经营一个幸福和谐的婚姻，基本上是一个技术活，需要关系的双方有足够的理性以及智慧共同应对不同的相处阶段出现的种种状况。这个过程充满了挑战，也富有乐趣，毕竟，婚姻是让相爱的两个人进一步成长的生命契机，值得认真对待。作为活跃在爱情婚姻咨询第一线的心理专家。作者通过对大量咨询案例的分析总结，对婚姻在不同阶段的状态做了精确的划分，对每个阶段将会遇到的问题、挑战也做了预见，目的当然是帮助每一对在婚姻中努力、挣扎的夫妻，更能了解各自的伴侣，了解婚姻，了解生命，从而获得更高品质的生活。

作者简介

卢悦，中科院医学与心理咨询专业硕士，北大燕园博思心理咨询专家，凤凰卫视《一虎一席谈》特约心理专家，中央电视台《为您服务》特约心理专家，曾多年任《婚姻与家庭》，《心理月刊》等知名杂志情感问题编辑。

目录

第一章 好婚姻给你第二次人生

第二章 婚姻的融合期：结婚第一年至十八个月

一、爱你就像爱自己

二、从迷恋之爱到依附之爱

三、爱非牺牲与忘我，而是合作与共存

第三章 婚姻的筑巢期：结婚第二、第三年

一、画一幅共同幸福蓝图

二、务虚：长久相爱的实用守则

三、务实：共同生活的实用守则

第四章 婚姻的自我肯定期：结婚第三、第四年

一、外遇，因为婚姻没能容纳全部的你

二、结婚，是为了成为更好的自己

三、自我成长时，别把另一半当敌人

四、学会沟通，从误解到理解 第一章 好婚姻给你第二次人生 第二章

婚姻的融合期：结婚第一年至十八个月 一、爱你就像爱自己 二、从迷恋之爱到依附之爱

三、爱非牺牲与忘我，而是合作与共存 第三章 婚姻的筑巢期：结婚第二、第三年

一、画一幅共同的幸福蓝图 二、务虚：长久相爱的实用守则

三、务实：共同生活的实用守则 第四章 婚姻的自我肯定期：结婚第三、第四年

一、外遇，因为婚姻没能容纳全部的你 二、结婚，是为了成为更好的自己

三、自我成长时，别把另一半当敌人 四、学会沟通，从误解到理解 第五章

婚姻的默契期：结婚十五年至二十五年 一、成熟的婚姻与成熟的人格

二、婚姻中的六个角色 三、把握关系的四种模式 第六章 你一定要懂的婚姻智慧

一、婚姻的误区与正解 二、练习爱的方法 三、充满信心地去爱

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

一、爱你就像爱自己

其实在“融合期”之前，还有一个“追求期”，追求期的主要诉求是占有，那个时期经常有的情绪是“嫉妒”，并伴随着强烈的焦虑和紧张感。因为不确定对方的心意，而彼此试探、揣测，焦虑丛生；同时，还得担心可能出现的竞争对手，恐惧伴随。

融合期是指一对情侣已经确定了关系，进入了情感稳定的时期。这一时期也可称之为“蜜月期”，两个人的情感浓度达到了峰值。这一时期，两个人的“床上运动”会非常频繁，这也是从身体层面到精神层面高度“融合”的时期。

所以，这个阶段的主题词是“融合”。约七百年前，管道升写给丈夫赵孟一首著名的《我侬词》，说的就是这种销魂状态：

“你侬我侬，忒煞情多。

情多处，热如火。

把一块泥，捻一个你，

塑一个我，将咱两个，

一齐打破，用水调和，

再捻一个你，再塑一个我。

我泥中有你，你泥中有我，

与你生同一个衾，

死同一个椁。”

1.融合期的特征 一、爱你就像爱自己 其实在“融合期”之前，还有一个“追求期”，追求期的主要诉求是占有，那个时期经常有的情绪是“嫉妒”，并伴随着强烈的焦虑和紧张感。因为不确定对方的心意，而彼此试探、揣测，焦虑丛生；同时，还得担心可能出现的竞争对手，恐惧伴随。融合期是指一对情侣已经确定了关系，进入了情感稳定的时

期。这一时期也可称之为“蜜月期”，两个人的情感浓度达到了峰值。这一时期，两个人的“床上运动”会非常频繁，这也是从身体层面到精神层面高度“融合”的时期。所以，这个阶段的主题词是“融合”。约七百年前，管道升写给丈夫赵孟一首著名的《我侬词》，说的就是这种销魂状态：“你侬我侬，忒煞情多。情多处，热如火。

把一块泥，捻一个你，塑一个我，将咱两个，一齐打破，用水调和，再捻一个你，再塑一个我。我泥中有你，你泥中有我，与你生同一个衾，

死同一个椁。” 1.融合期的特征 融合期的第一个特征：意味着毫无边界，达到一种忘我

、无我的状态融合期的爱有何特点呢？或许正如王力宏歌中所唱：“爱你就像爱自己。

”好像两个人真的分不出你和我。也许以前我非常痛恨交响乐，可是现在和你听交响乐，我会有一种全新的体验，好像忽然之间，我也成了狂热的粉丝；也许以前我从不留意宠物，现在我忽然发现，和你一样，我对小狗爱意奔涌。在这样的状态之下，人的爱好或者习惯甚至会由此被开发出来，并持续一生。我的一个同学就是极好的例证，以前他口味很清淡，不料爱上一个湘妹子，一场恋爱下来，他的舌头经过了地狱般地锤炼，现在他已经成为无辣不欢的“重口味主义者”了。融合期的第二个特征：意味着1+1>2—

—你与我捏合在一起，有一个“新我”从此诞生只要在你身边，做什么都是充满意义的，都是一种高峰体验，这使得相爱的两人心中油然而生自我改善的感觉，每个人的个性中都融入了对方身上令人欣赏的优点，这是一种全新“自我”的塑造。《圣经》中有对这种“新我”的经典描述——女人是男人的一根肋骨。上帝最初只造了男人，又掰了男人的一根肋骨造了个女人和男人相伴，此后两人之间就产生了巨大的相互吸引的力量，只有两个人在一起，才是真正的完整。有趣的是，如果这个神话反过来讲也很有道理：男人是女人身体的一根肋骨，男人终其一生都想要找到一个最适合他的“容器”。总之，在遇到一个人之前，你会觉得“你虽然是你，但你却又不完全是你”。这句话太过疯狂，等到你有了恋爱经验，你会觉得这句话简直可算至理名言。所以这个时期的爱主要是一种“拼图之爱”。失恋之所以痛苦，就在于“有你”与“无你”的巨大差距。典型的“融合期”爱情是：在恋爱的初期，你就是我，我就是你，你与我组成了新的彼此。

可是当我们进行下去的时候，“排异反应”开始出现了，因为你终究不是我，我终究不是你，我们还有很多不那么和谐的部分，之前爱太刺眼，所以都看不到矛盾，可是一旦爱的光芒没那么强烈，我们就发现了，原来我们还有这么多事没考虑，这时较早冷静的一方就会向后退。然而说得狠一些，这是个单行线的爱，只许进不能退。想想也是，如果你的肋骨想来就来，想去就去，那你答应吗？在恋爱初期，我们会生发出一种感想：

“我怎么能不爱你？”而在这种爱的末期也会生发出另一种声音：“你怎么能不爱我？”

“你凭什么不爱我？”“你必须爱我！我们从来不会怀疑自己的肋骨会有想挪动地方的想法，同理，融合期的爱人也是这样的想法。融合也好，共生也好，这种状态的甜蜜与痛苦都是极致的，那就是我们不把对方当人看，或者不把自己当人看的快乐与痛苦。

融合期的第三个特征：魔法感一方面你会觉得和他（她）在一起，你梦寐以求的人生忽然唾手可得了，好像你的幸福就在于找对人，然后就可以享用了。另一种魔法感来自你觉得对对方的“手拿把攥”的“完全了解”。两个人就是因为这种“互补”而走在了一起。可是我们并没有因为与对方在一起，而发生自身真正的改变，这只是一种外在环境的变化而已，心理学管这种“换汤不换药”的改变叫作“一级改变”。这种改变在很大程度上不是真正的改，而只是一种变。就好像，一个婚前内向、自卑的人婚后骨子里依然是内向、阴郁、自卑的，在婚姻的这段融合期里，他们只是通过简单的联合而走在了一起，两个人试图将对方看成是自己的一部分，并由此希望自身问题得到解决，但问题是

，这是不可能的。因为，我们无法丧失自己的独立性而成为另一个人。也许有一天，你会发现，无论你找多少根肋骨，最终都不如你自己长出肋骨更实在。

2.融合期的常见问题（1）因为两个人的心好像连在一起，也许双方都会有一种感觉：我比你更能感觉到你的难过和不舒服，所以两个人会因为争先恐后地想避免对方的痛苦而付出高昂代价。（2）一旦争吵发生，其冲击波会超过其他任何时期，因为这个时候是极度融合的状态，如果出现分裂，会有一种世界末日般的毁灭感；也因为双方都处于一种极度“无我”状态，双方都毫无防御，一旦伤害发生，会造成两个人“共同的痛苦”；还因为两个人正处于情感的最早阶段，没有遭遇过情感危机—修复—痊愈—复合的阶段，恋爱的两极化非常强烈——要么天堂，要么地狱，所以这个时期的争执可能是非常致命的。（3）如果这种“融合”不是同步的，那就会出现一种冲突。比如一个男人，他的妈妈因为失去了丈夫的关爱而把所有的关爱都放在他身上，那么对他而言，对情感的融合程度的理解，和一个从小就被父母忽视而不得不忍受孤独生活的女孩，就是完全不一样的。前者对情感温度的需要可能最多50度，而后者也许已经到了沸点。这种不一致，也许会让男人感觉到一切在重演，出于保护自我的目的而想要撤出，对那个女孩而言，则会因为害怕再次被孤立而渴望更多的亲密感。一个人要踩刹车，另一个要踩加速，一个要撤出，另一个要投入，情感也许就会由此产生断裂。……

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)