



您为此书添加的 KINDLE 笔记:

中国式的情与爱

作者: 武志红、青音

免费 Kindle 极速预览: <http://z.cn/fjJueD8>

145 条标注

标注(黄) | 位置 84

男人正所谓“婚前不懂浪漫，婚后拈花惹草”，而对这位妻子则是“因为有了人生，所以只好

标注(黄) | 位置 89

走进一段婚姻里，期待被对方看重、被对方拯救、被对方成全、被对方给予，而不是重视自己在经营关系上能做的

标注(黄) | 位置 90

婚姻里的种种不可爱，是因为初心不是出于“我爱你”，而是来自“你给我”——不是婚姻有错，是“巨婴”们向婚姻要的太多

标注(黄) | 位置 102

中国小伙子说：“你们美国人真随便，一谈恋爱就上床！”美国小伙子答：“你们中国人才随便呢，一上床就结婚！”……

标注(黄) | 位置 144

[爱情是凄美虚无的，物质保障才是可靠的

标注(黄) | 位置 147

所以大部分人，即使是一些已经不用担心温饱的人，也没有足够的物质上的安全感，因此，在选择婚姻的时候首先要考虑物质条件的

标注(黄) | 位置 148

我们对情感的态度，跟原生家庭、个人的成长经历、所受的教育都有极其密切的

标注（黄） | 位置 153

他遵循的也是和他的父母一样的轨迹，而不是享受两个独立的个体之间成熟的

标注（黄） | 位置 155

爱情是两个独立的人才会有东西，但是在中国的两性关系里，往往只有一个人能够绽放。这个人是核心，另外一个人要围着他转，满足、照顾、烘托他的

标注（黄） | 位置 165

妈妈是孩子生命中第一个爱的

标注（黄） | 位置 173

父亲是孩子的第一个

标注（黄） | 位置 177

父亲其实很不容易。作为父亲，他需要做到：第一，作为家里的顶梁柱，或者说保护者，得有力量；第二，力量之外，还得有充沛的爱，这样，他才能带着爱，入侵到母婴关系里；第三，他要感化孩子，让孩子对父亲的敌意逐渐变成对父亲的

标注（黄） | 位置 183

每个人都在寻找一个人可以和自己完全连接在一起，而且女性的这种需求要比男性更

标注（黄） | 位置 184

女性可以直接活在“我要连接，我要情感”的态度中，而男性则可能意识

标注（黄） | 位置 186

她和孩子连得很紧，丈夫就会觉得：我被抛弃了，我不

标注（黄） | 位置 190

〔“妈宝男”也可以遗传〕一旦男人选择在挑战面前逃走，婚姻中的女人就会更加失望，她和孩子的连接就会变得更紧密，于是丈夫就“消失了”。这里我特别想提醒男性注意，一定要小心这种

标注（黄） | 位置 219

心理医生的来访者中，百分之七十是女性，百分之三十是

标注（黄） | 位置 251

朋友圈有一群人，叫丧心病狂晒娃党，每天就是晒娃娃的照片，好像女人一旦有了孩子，那种骄傲，那种志得意满，简直就是人生大

标注（黄） | 位置 264

夸张一点儿说，怀孕的时候孩子寄生在妈妈的肚子里，孩子出生后妈妈就寄生在孩子的人生

标注（黄） | 位置 308

全能自恋”，是以自我为中心的一种极致的表达。

标注（黄） | 位置 380

“温和而坚定”地与父母沟通。坚定就是我坚定地做我自己，坚定地对父母说“NO”，这是我的空间，你们离我远

标注（黄） | 位置 395

恋爱时因为互补

标注（黄） | 位置 407

结婚后因为互补而战争】矛盾的是，恋爱时因为互补而吸引的两个人在进入亲密关系后，往往又特别希望对方为自己而改变，变成自己所希望的样子，甚至追求

标注（黄） | 位置 457

学习表达不满。而且所谓的负面情感其实更加

标注（黄） | 位置 462

完美”，是另一种形式的攻击

标注（黄） | 位置 464

感觉自己像是个完美的伴侣，但是对方就是不爱你。隐藏自我的这个人，常常是女性，男人通常不会这么隐忍。我听过很多这样的

标注（黄） | 位置 476

【包容，是有容量去化解对方的攻击】通常我们以为，包容就是忍耐，包容就是把自己的攻击性隐藏起来，但这其实是虚假的关系。婚姻当中的包容，是在包容之前先学会攻击，把自己的攻击性活

标注（黄） | 位置 479

亲密关系就像是一个容器，真实的活力通常是带有一点儿攻击性的，这个活力在亲密关系这个容器里流动的时候，我们希望容器是稳定

标注（黄） | 位置 481

包容对方的攻击性才叫真正的

标注（黄） | 位置 483

亲密关系里，一旦感觉到不安他就换女朋友，或者去找女朋友之外的女人。最后一次，他找了一个内心很强大的女人，这个女人后来把他收

标注（黄） | 位置 497

结果对方没有还击，对方对他表达了包容，所以这个男人立刻就号啕大哭。我的理解是，他婴儿早期的那些创伤，在这次大哭中得到很大程度的疗

标注（黄） | 位置 502

比如这个女人，她也没有什么技巧，只是非常诚实地面对了自己的内心：虽然你攻击了我让我很愤怒，但是我不得不承认，而且要告诉你一个事实，就是即使你不爱我，我还是非常喜欢

标注（黄） | 位置 503

[包容，带来美妙的步调一致

标注（黄） | 位置 506

发现人际关系里有一个终极的道理：谁都希望别人顺着自己。”我说是啊，中国人有很大比例都是巨婴，巨婴更是要别人顺着自己，全世界都要围着自己

标注（黄） | 位置 511

他都试着用“真诚地顺着你”的策略，首先思考对方到底想要什么，自己想要什么，然后特别真诚地顺着

标注（黄） | 位置 515

既然你就是想往西，那我们现在就往西吧，我心甘情愿地跟你一起往西走一段。结果他发现，当他这样做了之后，对方一定会反过来跟他一起再向东走，所以他现在的人际关系里很多张力就

标注（黄） | 位置 517

这个规律百试不爽，非常好用：你如果想往西边走，我跟你一起，心甘情愿地往西边走，然后，必然会换取你也心甘情愿地跟我一起往东走。其实这是一个真正改变对方的

标注（黄） | 位置 521

我的朋友后来总结出三点：第一，在已经获得的关系里，先顺着对方；第二，一定要真诚；第三，无论如何吵闹，都要表达出“我不会离开

标注（黄） | 位置 523

我现在很生你的气，我现在很愤怒，我很恨你，但是我告诉你我是来找你沟通的，无论如何我都想跟你继续过

标注（黄） | 位置 541

两个人一定要达成共识，就是不管怎么样，我们两个人都不会离开

标注（黄） | 位置 542

包容就发生了。这就是爱的真正意义

标注（黄） | 位置 547

包容里，最高的境界当然是“当你有敌意的时候我仍然爱你”，但这很不

标注（黄） | 位置 565

这个故事里的女人可以算是第三者里的“经典款”之一，她们在无意识，或者潜意识中，追求一种三角关系的

标注（黄） | 位置 570

实际上这样的女人嫉妒心非常之强，但是她看不到自己的嫉妒心。这是很多第三者，特别是女性第三者经常掉进去的

标注（黄） | 位置 573

[插足是竞争、嫉妒、破坏，并非爱

标注（黄） | 位置 577

女孩也在这样的一种三角关系中成长，她和妈妈一起竞争爸爸的爱。如果这部分得到比较好的解决，那么，她对于三角关系的情结就可以得到很大的缓解，以后她就不会这么强烈地要去构建这种

标注（黄） | 位置 584

表面上看起来她是想得到一个男人，实际上她是想通过打败一个女人来得到一个男人，甚至她的核心是打败那个女人，而不是得到这个

标注（黄） | 位置 586

常常出现这种情况：有些男人因为婚外情离婚了，离婚之后却发现第三者又不跟他了，或者跟了他，两人也没过好。第三者突然变得不像他有太太时那样对他有热情了，而且第三者还会觉得这个男人对自己的热情也下降

标注（黄） | 位置 594

最重要的事情是她要一种“打败一个女人，把她心爱的男人从她身边夺走”的体验，而不是真爱这个男人。其实这就是赤裸裸的竞争和

标注（黄） | 位置 611

其实真相就是嫉妒，真相就是

标注（黄） | 位置 624

出轨者会因为愧疚，反而家务多做一点儿，钱多给一点儿，表示自己还是愿意对家庭负责的，至于其他的，就睁一只眼闭一只眼，黑不提白不提就这么过

标注（黄） | 位置 629

不安全感。也就是说，原配选择在三角关系里待着，不肯从婚姻里走出来，是因为她内心很匮乏，她没有

标注（黄） | 位置 632

她们通常说是为了孩子，那个孩子其实是她自己内在的孩子，也就是她自己。如果考虑离婚的话，她会有一种很深的恐惧，她的整个世界就崩塌

标注（黄） | 位置 634

这个原因胜过她爱自己的丈夫，也胜过为了孩子，列在

标注（黄） | 位置 638

她自己是亿万富翁，她的企业做得非常好，而且她的各种生存状态也都非常地好，但是她老公出轨后，她就是不能够提出离婚。她告诉我这里面的原因。她说，自己创造了一个完美的世界，有一个完美的企业，有一个完美的家庭，如果我离婚了，这个完美就不

标注（黄） | 位置 646

一些原配即使被出轨了，这段婚姻对她已经是一种极大的消耗和折磨，也迟迟不愿意

标注（黄） | 位置 661

我的理解是：这个女人要的，只是一种虚幻的面子，而不是一个真实的

标注（黄） | 位置 738

两个人在谈恋爱，一旦出现了争执、吵架，一方就感觉到不安全，认为对方有一点儿不接纳他（她），于是就再找

标注（黄） | 位置 779

亲密关系中两个人所采取的行动、应对出轨这件事情的态度、彼此的面对方式，才是真正考验感情，真正检验之前的婚姻质量的 “

标注（黄） | 位置 830

很多“公主病”特别严重的女孩，常常是没有得到父母足够的爱。心理学上有个基本的假设叫作“退形”，在恋爱的时候人们会退形，关键是你退形到什么程度？在中国，女人一旦恋爱，就会退形成

标注（黄） | 位置 853

真正进入婚姻殿堂之后，男人是需要你去包容他、呵护他、满足

标注（黄） | 位置 863

我有朋友领悟到这种美妙，说“被哄者得以一时，哄人者得以

标注（黄） | 位置 878

剩男剩女”中的大部分人小时候都被抛弃过，导致他们害怕建立亲密关系，更不敢走进

标注（黄） | 位置 900

美满的婚姻需要先跟自己的父亲

标注（黄） | 位置 955

受教育程度越高，活得越

标注（黄） | 位置 965

婚姻中实际收益的多是男性，而且越是重男轻女的地方这种情况就越

标注（黄） | 位置 972

单身并不可怕，活好自己才

标注（黄） | 位置 986

单身，从某种意义上表示我在追求高质量的生活，这是很棒的

标注（黄） | 位置 993

我发现女人们最快乐的不是买了衣服穿上的时候，而是买了衣服之后拿回来，在镜子前试的

标注（黄） | 位置 1008

而女人会把男人的社会经济地位列在

标注（黄） | 位置 1012

女人是感性的，男人是逻辑的。感性就需要大量的刺激。感性源于感觉。感觉一定是一个事物和另外一个事物建立了关系，在那一刹那产生的东西叫作

标注（黄） | 位置 1015

男人是逻辑的，男人活在自己的头脑中，所以男人做事情目的性很强。追女孩，就是为了跟她建立关系（比如

标注（黄） | 位置 1043

把老公当成孩子，婚姻关系都很

标注（黄） | 位置 1052

不是关心，是

标注（黄） | 位置 1061

她是因为有不安全感、被抛弃感，才去控制她的丈夫，要求她的丈夫事事顺从她的

标注（黄） | 位置 1062

我永远都是

标注（黄） | 位置 1074

你永远都对不起我] 有些善于控制，而且认为自己永远是对的

标注（黄） | 位置 1083

不招人待见的妻子的三步：第一步，控制；第二步，我永远都是对的；第三步，你永远都是对不起

标注（黄） | 位置 1097

很多女性认为，丈夫天经地义要对她的人生

标注（黄） | 位置 1124

女性更容易卡在婴儿早期的全能自恋中，觉得：第一，我无所不能；第二，我永远都是对的；第三，如果发生冲突永远都是对方向我

标注（黄） | 位置 1133

男人要为她负责所有的东西，包括情绪。很多女性自己也会这么觉得，男人要为她们的全部，包括情绪负责。按照这个说法，男人是为了占女人的便宜而接近女人

标注（黄） | 位置 1150

真正强大的女人，一定是柔和

标注（黄） | 位置 1153

强势的女人其实是可怜的，是被迫

标注（黄） | 位置 1158

她就需要一个完全没有攻击性的男人，这种人有安全感，她可以在这种人面前肆无忌惮地释放她的情绪。这样的男人相当于一个容器，她要在这个容器中历练她的妖性，逐渐地变成

标注（黄） | 位置 1162

所以我很明白强势女人的痛苦，越强势越痛苦，越痛苦越强势，形成了一种

标注（黄） | 位置 1169

她需要有一个稳定的、不会抛弃她的男人作为陪伴者，或者说作为一个容器，来容纳她带着妖性的

标注（黄） | 位置 1188

中国的传统虽然是重男轻女，但是一般的男人是非常不自由的，女人反而有一定的自由

标注（黄） | 位置 1235

红玫瑰”。“白玫瑰”是圣女，没有性欲的部分，神圣

标注（黄） | 位置 1236

因为“恋母情结”的投射，妻子就成了一朵“白玫瑰”，在“白玫瑰”面前，男人很难产生

标注（黄） | 位置 1298

面子其实是一种畸形

标注（黄） | 位置 1306

真自我”和“假自我”，有人以为面子就是经典的“假自我”的表达，但这样的表达还不足以表达面子的

标注（黄） | 位置 1320

婴儿早期处在全能自恋的状态。 [我们愿意制造嫉妒，也愿意嫉妒别人

标注（黄） | 位置 1326

我们没有一个“我自己单独可以存在”的概念，要通过让别人认可我、跟别人取得连接，我才能感觉到自己的存在；又因为很自恋，所以连接的方式就是“我很有面子”，以这样的方式让别人承认

标注（黄） | 位置 1332

攀比通俗地讲就是我们说的“讲面子”，核心仍然是嫉妒，我把它称为原始嫉妒。世界上所有的好东西我都要有，我要独占

标注（黄） | 位置 1335

中国人嘚瑟的时候也会收着，绕着弯儿委婉地说，我就比你强一点点，你也别在意，实际上你也很多

标注（黄） | 位置 1337

画皮”里面是个鬼，你戳破了人家的面子，就会露出里面的鬼。 [成长“里子”，才能从“面子”的黑暗势力中脱身

标注（黄） | 位置 1340

当他不在乎别人那么多的时候，也就意味着他对别人的嫉妒会减轻

标注（黄） | 位置 1344

真正的尊严是自我价值感，也就是成为

标注（黄） | 位置 1350

获得自我价值感这个坚韧的“里子”，而不用去和别人攀比

标注（黄） | 位置 1364

在中国，无论表达爱还是表达恨都很

标注（黄） | 位置 1368

中国式的情爱心理，表达爱就意味着我把心毫无保留地向你敞开，你如果没有回应给我爱，或者没按我理解的“正常”回应，我的感觉就是你给我插了一把利箭，所以我们不敢表达

标注（黄） | 位置 1370

不好意思”=不准备

标注（黄） | 位置 1378

不说“感谢”而说“不好意思”也一样，说话的人不觉得对方是自己在意的人，所以他选择绕圈子，很

标注（黄） | 位置 1384

心口和喉咙之间，横亘着羞耻] 其实，表达“对不起”和“感谢你”是一个很有用的心理

标注（黄） | 位置 1386

都是羞耻。而羞耻来自哪里？来自在家里表达爱被拒绝了，表达恨被打击了，表达真挚的情感被羞辱了，所有这些，就变成了羞耻的感觉藏在心口和喉咙

标注（黄） | 位置 1391

醉酒的现象，越是压抑的地方越常见，一个人喝完酒之后与喝酒之前完全是两个

标注（黄） | 位置 1393

〔真正的爱是努力去做，是分享内心丰富的滋养〕从表达“对不起”和“感谢你”延伸开来，是关于爱的

标注（黄） | 位置 1397

中国的父母，特别是妈妈，是制造内疚的顶级

标注（黄） | 位置 1402

她没有被爱过，所以她制造内疚感，用内疚感来控制孩子。因此孩子特别分裂，理智上孩子觉得应该感恩父母的付出，但是情绪上非常

标注（黄） | 位置 1406

我的孩子知道我很爱他们，但是我从来没有对孩子说：妈妈很爱你，妈妈很不容易。我觉得这些话对孩子是一种控制，孩子会觉得压力

标注（黄） | 位置 1408

这是一个很智慧的妈妈，她明白真正健康的爱是努力去做，给自己爱，然后把内心丰富的滋养分享给对方，而不是让内心空空洞洞的，非常努力地对方“付出”，“你欠我的”和牺牲感都不是

标注（黄） | 位置 1412

好人”心里藏着破坏

标注（黄） | 位置 1421

过去我谈恋爱去女方家里的时候，之所以很容易得到丈母娘的欢心，是因为我脸上“写”着一憨厚、老实、可靠。对此，我的感慨

标注（黄） | 位置 1423

而“好人”的这张“脸”，就是用来防御内心的魔鬼和自己的攻击

标注（黄） | 位置 1435

个体人格是分为“超我”“自我”“本我”三个方面的。这些“中国式的好人”有一个非常强大的“超我”，这个过于强大的“超我”让“本我”过度压抑，并产生非常多的愤怒；“本我”的愤怒和“超我”的强大控制极大地限制了“自我”的

标注（黄） | 位置 1437

中国式好人”其实是一个“空壳”。通常是“好”的程度越高，“空壳”的程度就

标注（黄） | 位置 1446

大家所谓的“好人”就是对别人好，他对自己人就不会那么

标注（黄） | 位置 1448

好人”的亲人，就要成为被忽略的人。因为忽略自己，所以他也忽略自己的亲人，因为亲人等于一部分的

标注（黄） | 位置 1460

中国式好人”就是这种逻辑，对自己很残酷，对自己的亲人更加残酷。 [“好”的程度越严重，“恨”的程度也越严重

标注（黄） | 位置 1463

因为做“好人”，就必须把对别人的攻击性屏蔽掉，于是所有的攻击都变成了对自己的内攻击，包括对家人的

标注（黄） | 位置 1469

抑郁症患者总是像“中国式好人”一样，大部分都自我要求很高，工作表现非常完美，让自己不停地变完美，而且很注重外界的评价；心思很细腻，内攻击力

标注（黄） | 位置 1472

弗洛伊德的生命动力理论，“性”和“攻击”是人类的两大动力，把攻击性屏蔽掉的人自然像个

标注（黄） | 位置 1477

首先要意识到自己对攻击性的压抑；其次是要坦然地面对自己的攻击性，并学习用适当的方式表达、宣泄

标注（黄） | 位置 1490

经说过一句话：“世界是相反的。”即：当一个人身上有A，同时也就意味着他有-A。比如，你看见武志红“好人”程度是8.5分，那么他心里“魔鬼”的程度也是8.5分；你看到青音有8.5分的温柔，那么青音就有8.5分的

标注（黄） | 位置 1500

打破“好人”魔咒的第一步：学会维

标注（黄） | 位置 1502

就是维护自己的权益，学会主动说“不”。如果一件事侵犯了我们的权益，那就

标注（黄） | 位置 1514

[打破“好人”魔咒的第二步：建立边界] 当你学会了维护自己的权益，对别人说“不”之后，打破“好人”魔咒的第二个

标注（黄） | 位置 1517

人自然而然有自己的感受和欲望，要发出自己的声音。当别人让自己不舒服时，或者自己觉得合理的要求，可以坦白说出来；自己并不想满足别人的要求时，可以

标注（黄） | 位置 1529

[打破“好人”魔咒的第三步：爱自己

标注（黄） | 位置 1537

学会爱自己，才能像一眼活泉一样给别人滋养，否则你就是死水一

标注（黄） | 位置 1546

妈宝男”的特征。第一种类型：妈妈永远是对

标注（黄） | 位置 1553

第二种类型，妈妈心头永远的

标注（黄） | 位置 1561

妻子需要的是男人，是有力量的，能够保护她的，能够支撑她的，至少是对等的、

标注（黄） | 位置 1564

第三种类型，“我和妈妈是一体的”。从小如此，这种关系一直延续

标注（黄） | 位置 1572

【“妈宝男”的“爱”，是对“恨”的防御

标注（黄） | 位置 1575

厌女症”一就是讨厌女人。严重的“妈宝男”内心都有严重的“厌女症”，只是他不一定能够认识到

标注（黄） | 位置 1577

这么多年被妈妈过分控制、入侵，跟妈妈黏连太多，所以对女性整体

标注（黄） | 位置 1613

第一种，让他意识到有问题。心理学上有一个观点：当你意识到某个地方有问题，或者有什么问题，你大概也就知道自己该怎么办了，不需要别人告诉

标注（黄） | 位置 1620

痛苦和孤独留给那个男人。因为，通常男人感觉痛苦的时候，他才会想去

标注（黄） | 位置 1622

请千万别再把儿子也培养成一个“妈宝男”，也别把女儿培养成一个和自己黏在一起的

标注（黄） | 位置 1630

离婚大战的源头经常是从婆婆进入小家庭开始。当婆婆介入之后，妻子会发现丈夫的重点立刻来了个大转移，妈妈会成为丈夫的重点，而妻子有很强的被忽略的

标注（黄） | 位置 1641

家庭的核心关系不是妈妈和爸爸，而是妈妈和

标注（黄） | 位置 1682

第二个例子就是母亲和儿子之间的共生。儿子一直和妈妈共生

标注（黄） | 位置 1705

婆媳关系其实是一种三角关系，即是一场三角恋，两个女人在竞争一个男人，一边是他的妈妈，一边是他的媳妇。除了儿子不能和妈妈有情欲关系，其他方面和三角恋本质

标注（黄） | 位置 1718

婆婆和公公的关系越差，这一部分就越严重。中国式的寡母或者单亲家庭，这部分就尤其
