

爱会伤人

写给父母的内心话

有一种伤害沉重、痛楚、不容易察觉，
它们躲在“爱”的名义下，日积月累地啃噬着孩子的内心。



卢苏伟 著
畅销亲子专家

飞思少儿科普出版中心 监制

你对孩子说过这样的话吗？

“我所做的一切，都是为了你好！”

“我这辈子完了，你是我唯一的希望！”

“我怎么会有你这样的孩子？”

那么，

你非看此书不可！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>





爱会伤人

写给父母的内心话

卢苏伟 著

飞思少儿科普出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

本书中文简体字版经外图（厦门）文化传播有限公司代理，由宝瓶文化事业有限公司授权电子工业出版社在中国大陆出版、发行。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-5868

图书在版编目（CIP）数据

爱会伤人：写给父母的内心话 / 卢苏伟著. —北京：电子工业出版社，2012.6

（卢苏伟亲子教养畅销书系）

ISBN 978-7-121-16941-0

I. ①爱… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第085551号

责任编辑：郭 晶

文字编辑：李银慧 赵 宁

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.25 字数：192千字 彩插：4

印 次：2012年6月第1次印刷

定 价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



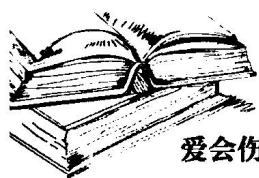
自序

爱会伤人——学习疼惜自己

人的潜能及智慧一直都存在，只是我们不了解，总以为要靠努力才能开发。如果我们不知道自己在生命的旅程中真正要的是什么，也不知道自己如何做才能快乐、才能幸福，那么，我们的努力就会像筑起了一座坚固、高大的城堡，把自己囚禁在里面。虽然城堡的外表看起来是那么富丽堂皇、那么伟岸，但只有我们自己知道，越是高大的城堡，内部就越幽暗、阴沉。

是我们自己创造了生命的障碍及难题，就好像从这个丛林窜到另一个丛林。我们一直希望能找到生命的出口，能到达净土及天堂。不过，除非我们能了解一切的困难都在于“我们不知道自己真正要的是什么”，否则我们的努力，都是徒然。

《爱会伤人——写给父母的内心话》这本书，比《看见自己的天才》、《十一号谈话室——没有孩子“该”听话》以及



爱会伤人：写给父母的内心话

《不只要优秀——教养与爱的27堂课》还更深入你的内在去解读你自己，所以这不是一本知识性的书，因为知识是外在的，对你的生命历程毫无帮助，甚至还会是障碍。请别在乎我在书里讲了什么故事，故事是真实的还是虚构的。我只不过是借由这些文字来带引你，让你看见真正的自己。

其实你内在的期待是如此简单和容易，只不过你让一些“无关紧要”的事物塞满了。如果你能看清楚这一切，你就会开始疼惜自己，继而感受生命的美好。生命不在“多”、不在“高”、不在“大”，更不在“价值”，而在于你了解：什么是你真正想要的、真正想拥有的。

这个世界没有“是”、“非”，“好”、“坏”，“对”或“错”，所有的纷扰都是来自于人的不了解。如果我们了解自己的一切，我们就会懂得全世界。我们会知道这个世界的需求，我们会把自己放在最适当的位置，我们会让自己和整个世界都得到平衡以及和谐。

在这样一个纷扰的世界，没有人能带领你、了解你。那些宣称能够带领、了解你的人，其实对自己都是无知的，所以，除了你自己，没人能当你的导师。只有你在生命中找到出口及安身立命的地方，你内在的纷扰、不安，才会获得疗愈。

所以一切都在于你如何看见自己，以及你如何去经历它、去了解它。请别再妄想有任何依靠，也别再妄想会有人带领你。请你开始走向自己的内心，其实你心里的净土或乐园一直都“在”，只是被你忽视、冷落、弃置。

对于自己的内心，请了解它、经历它吧！如果我能报答你的看重及赏识，我唯一能做的，就是让你借由阅读这本书，让生命充满光与爱。我衷心祈愿及祝福你！

目 录 CONTENTS

第一部分

不要让爱成为谎言

001

【引言】不要让爱成为谎言 002

少0.5分，就不完美？ 006

我不是垃圾命 013

窒息的爱 021

我是爸爸唯一的希望 029

我要赢 036

接纳内心的小孩 044

老师的“另眼相待”？ 051

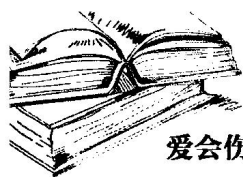
虚拟世界的胜利者 059

我要你们后悔 067

我不是恶霸 074

我不应该出生 081

我要第一 089



爱会伤人：写给父母的内心话

第二部分

096

认识真正的自己

【引言】认识真正的自己	097
泥塘里的天使	100
我要出家	106
谁能肯定我？	113
夹心饼	121
我就是爱读书	128
“富有”的生活	135
住在书本里的人	142

第三部分

149

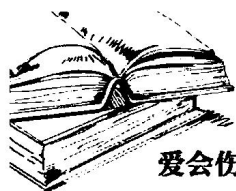
如何安抚受过伤的“爱”？

【引言】如何安抚受过伤的“爱”？	150
阿嬷是我的妈妈	153
我不是超级佣人	160
浪漫的婚姻不存在？	167
此刻，爱还在吗？	174
我是谁？	181
天使降临人间	188
我不是母夜叉	195
幸福的眼泪	202
你就是一切	208
飘逸的云	215
【书后语】做自己生命的真正主人	222



第一部分

不要让爱成为谎言



【引言】

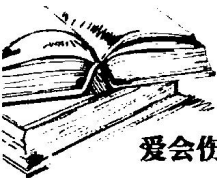
不要让爱成为谎言

“爱”是最常被用到的字，爱的故事也是最吸引人、最让人感动的。“爱”这个字，我们是这么常用它，但很少人真正认识它、懂得它、了解它，甚至在我们过去几十年的生命中，也很少经历它。如果我们的生命中不存在“爱”，我们所拥有的一切都将黯然失色。钻石是因为有爱，它才有光彩；金钱的来来去去，也是因为有爱，它才有了价值；房子因为有爱，它才有温暖；人因为有爱，我们的呼吸也才有意义。什么是爱呢？有数不清的文字、故事试图解释、说明它，但“爱”却很少被明确地阐述，究竟是因为它的奇妙，还是因为它的深奥？否则，为什么“爱”会这么难以了解及说明呢？

请试着去了解“爱”，也请试着去体会，我们其实不曾被真正爱过及被爱。请试着去了解，在我们的生命中，我们所

最深层渴望及期待的，除了“爱”，没有其他。生命中只要有“爱”，我们就富有、满足、喜乐，并洋溢着青春的朝气及活力。如果没有爱，一切都是阴暗、湿冷、孤单、死寂的。请试着去体会生命中的核心及能量，都是因为“爱”的存在。我们也会因为这样的了解，而开始疼惜自己，不再把生命耗用在金钱、权势、名誉、地位上。因为这些已经迷惑了我们，让我们误以为成功、成就、贡献、等等，就是我们要的礼物，所以我们用尽了所有的气力，只为了追求第一、最高、最好、无敌，甚至全胜。当然，等我们真正登上那个位置时，才会在瞬间看见自己内在的空虚。原来，我们只是个被虚幻价值操弄的戏偶，我们只是个被掌声迷惑的演员，原来，我们的生活及一切都是那么的不真实、那么的有距离。

只要了解这一切，我们不需要任何的改变，更不需要任何的努力，我们就会找到那源源不绝的能量及动力，让你如蝴蝶般，穿梭在美丽、芳香的世界里工作及生活。我们的世界，早已被水泥的丛林所占据，我们的心灵，早已被金钱、数字、头衔、广告及信息所蒙蔽了，我们迷失在层层丛林及烟雾之中。我们一直以为只要努力，就可以找到出口，所以我们几近搏命地为生活、为工作努力付出，我们总以为早晚会找到幸福，一座快乐的乐园、净土。但我们的努力，只不过是从此



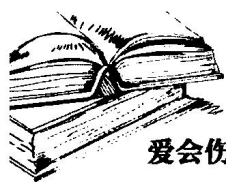
爱会伤人：写给父母的内心话

个丛林跨到那个丛林。我们努力的目标、方向可能不一样，但是，期待却可能都相同。于是，我们一再地失落，接着又一再地奋起。我们在挣扎中，耗尽我们的所有。在我们的内心，我们真的知道自己要什么吗？我们会不会在努力追求，获取成功后，才发现我们不想，也不需要这些？可是它们又是我们千辛万苦挣来的，我们舍不得放弃这些被众人视为珍宝的一切。那么，我们的内在会不会和外在有越来越大的隔阂，而我们的生活也越来越像在表演，从这个舞台表演到另一个舞台？

你看见自己内在的孤单与无助了吗？比较幸运的人，在生活中扮演得很称职；比较不幸运的人，就常处在恐惧里，担心自己会泄露出藏在躯体里的真实，于是开始忧郁、失眠、精神错乱。在这世界上，没有任何心理医生能够了解你、懂你，因为你跟着你自己几十年，如果你都不曾了解自己，了解自己究竟怎么了，自己究竟需要什么帮助，那还有谁会知道呢？如果你愿意继续表演，表演一个孩子、先生或太太、爸爸或妈妈、上司或部属，甚至是一个陌生的路人、顾客，你可以继续。但你不能不知道，你只是在表演而已。你不是那个角色，你是个演员，你在演别人。

如果，你累了、倦了、厌了这些表演，你想休息，你想让

自己安静，你可能只有一个选择，那就是向内看见你自己。你内在的他，长期被你忽视，因而萎缩在你内心世界的一个小角落。他一直期待你的看见、你的了解，他一直在等那“光”的进入。当你真正看见自己，你会发现你不曾真正爱过自己，不曾让爱真正进驻自己的内心世界。你会开始疼惜自己，同时，你的心里会产生一种奇特的感动，有一股电流般的能量，流进你枯竭的心湖。你会慢慢得到疗愈，开始真正懂得什么是爱，什么不是爱。你不会再亲近那些不真实、不属于爱的一切。你会让光、温暖、喜悦及满足的感觉遍洒世界。

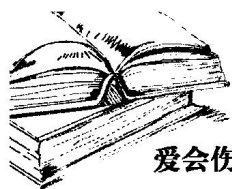


少0.5分，就不完美？

正曦是家中的独子，他有三个姐姐。正曦的爸爸也是家中的独子，在传统的观念里，为了传宗接代，只有儿子才算是自己的孩子。所以正曦自幼就备受重视，尤其是他在父母年过四十才出生。正曦和三个姐姐都差很多岁，感觉上，他是家中唯一的小孩，祖父母疼、爸妈爱，三个姐姐又把他当宝一样。或许在他出生之前，姐姐们也是同样地被疼爱，当他出生时，她们都大到不需要被照顾了，所以也不会和他争宠。正曦成长过程中，是家中生活最稳定、富足的时期。正曦的爸妈辛苦工作，不但还清了房贷，在经济上也较为宽裕。正曦的爸爸常忙着工作，有时候会不在家，家里的四个女人像四个妈，你一言、我一句，常让正曦认知错乱。不过，正曦仍觉得自己很幸福，因为家里就像有四个妈在爱他，不论他需要什么，都能得到满足。

曾经有人问正曦，这么多人疼你、宠你，会不会把你宠坏了？正曦觉得这是个蠢问题，一个人被爱得够，只会愈变愈好，怎么可能变坏呢？但正曦对爸爸的爱，则较为质疑，爸爸是真的爱他吗？正曦的爸爸重视成绩，常以成绩为条件。正曦不喜欢跟爸爸说话，因为爸爸总是习惯性地打断他的陈述，也不时对他说：“我不关心过程，只要告诉我结果就好。”正曦不懂，难道爸爸眼里只有成绩，难道就没有孩子吗？正曦最难接受爸爸的激将法，总把他贬得一文不值，或者是利诱法，要正曦努力用功。正曦常想，谁在乎这些啊？

正曦以为爸爸喜欢别人撒娇，因为姐姐们无论遇到什么事，只要往爸爸腿上一坐，身体一靠，然后抱着爸爸亲几下，爸爸就像失了魂般，什么都答应。有一天，正曦也有样学样，没想到，却被爸爸大声斥责，不要娘娘腔，要有男子气概。正曦真是不懂，正曦的爸爸盼望得到一个男孩，好像就只是为了向祖父母交代，并不是真正喜欢他。正曦成绩也还不错，常在学校得到奖励，但爸爸都只是应付性地说些赞美的话，而且最后一定会加上一句：这些奖励都不是重要的，成绩才最要紧，升初中、高中、大学，靠的还是分数，你要把心思放在功课上，不可以贪玩。但正曦的爸爸对姐姐们，态度又不一样了。他认为女孩子就是要多才多艺，才有机会多方接触，找到合适



爱会伤人：写给父母的内心话

的丈夫。

正曦在成长的过程里，和爸爸一直有着距离，可能是爸爸忙着工作，常不在家，或者可能是爸爸的眼神总是看着远方，很少低头仔细看看正曦。当正曦抱怨爸爸很少陪他们出游时，爸爸却不耐烦地要他体谅父母的辛苦，他这么努力打拼，就是希望正曦长大后，能留一些事业基础给他，让他能站在爸爸的肩膀往上爬。正曦的爸爸一直努力做个巨人，而且是一个不倒的巨人。正曦可能和妈妈、姐姐相处较多，所以他比较知足常乐，只希望未来考得上大学，然后有个工作就满足了。正曦也希望自己未来当了爸爸时，会是一个以家庭、以孩子为重的父亲。正曦常听妈妈说，一家五口，如果以平常花费，爸爸赚的钱已经够用二十年了，而且正曦的姐姐与正曦长大后也都会去工作，爸爸实在不需要那么辛苦。但正曦的爸爸却似乎不是这样想，他认为要趁年轻，有体力、景气又好时，能赚就赚，因为世局变化大，谁也料不到下一年会变成什么样子。只有有钱，才能让人安心。

正曦不是很懂这些。正曦的爸爸是家中最辛苦的人，大家都尽量遵从他。连考试都几乎是为爸爸而考的，只要是爸爸喜欢的学校，正曦就去读。还好正曦很争气，也很幸运，一路上都做到爸爸所要求的，但爸爸好像不是那么高兴，好像正曦

只是把自己该做的事做好而已，有什么好值得高兴的。正曦以为爸爸的目标，是要他考上医学系。正曦很期待爸爸能为他的努力及成就而感到高兴，所以，上了初中、高中后，正曦几乎没有任何休闲及娱乐，他全心全意地准备升学考试。而当正曦以第一志愿考上爸爸期待的高中时，爸爸也只高兴了那么一下下，就要正曦以医学系为目标，再拼三年。后来的大学联考，他以0.5分不到的成绩差，未能考取第一志愿医学系，在老师亲友的眼中，这已经是很了不起的成绩。但等正曦拿到成绩单，看到爸爸脸上勉强的笑容，他觉得自责、难过。正曦知道爸爸不只期待他考上医学系，而且要台大才算如愿以偿。正曦为此难过了好一阵子，他觉得爸爸太自私了，他已经那么努力地为爸爸而努力，就只差那么一点点而已，爸爸就把失望写在脸上，难道正曦为了那0.5分要再重考一次、再拼一年吗？

正曦觉得有些累了，他每天读那些无聊的教科书，已经让他很苦闷了，而爸爸脸上那笑不出来的神情，更让他感到挫败。考试并不是努力就一定会有结果，尤其是医学系。只要有些微差距，只要考试中有一题闪失，所有的努力就会前功尽弃。

正曦陷入了两难，他如果不重考，爸爸恐怕一辈子都不会原谅他。如果要重考，他要考上第一志愿，也得靠些运气。