

李欣频  
著

繁体版一上市  
瞬间空降台湾最大网络书店  
博客来新书畅销榜第2名

洞悉派作家李欣频

对于“爱情”提出一针见血的洞见  
让纠结已久的你瞬间恍然大悟

爱情重症患者、爱恋痴狂狂、  
耽溺在爱中的瘾君子与真爱怀疑论者，  
醍醐明目的必服神药！

# 觉 爱 醒 情 地 图

Map of  
Enlightened love



让你受苦的  
是你爱的错误信念  
这本书帮你解除你的  
爱情木马程序

010 让你受苦的“爱的错误信念”第1条：  
为什么我总是遇人不淑？如何摆脱这样的烂桃花？

020 让你受苦的“爱的错误信念”第2条：  
我如何摆脱剩女的身份？我怎么找到真爱？  
我要如何行善才能吸引到我的真命情人？

043 让你受苦的“爱的错误信念”第3条：  
他是我的Mr. Right吗？  
她是我的Miss Right吗？

062 让你受苦的“爱的错误信念”第4条：  
我该怎样让他/她爱我？  
该如何让他/她离开我？  
要怎么抓牢他/她，  
让他/她永不变心？

084 让你受苦的“爱的错误信念”第5条：  
我该选择我爱的人还是爱我的人？

103 让你受苦的“爱的错误信念”第6条：  
在爱里受了伤该怎么疗癒？

115 让你受苦的“爱的错误信念”第7条：  
在爱里失去了自己，  
失去了自由，自由该怎么办？

137 让你受苦的“爱的错误信念”第8条：  
我该离开他/她吗？  
如果离不开，我该怎么办？

171 让你受苦的“爱的错误信念”第9条：  
下一个男/女人会更好？  
我真的可以放下订单，许一个自己想要的情人？

183 让你受苦的“爱的错误信念”第10条：  
如何找到前世今生、白头偕老的伴侣？

201 爱情杀毒软件

203 这绝对是一本不该的爱情宝典！

205 李欣频的爱情手册

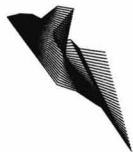


中信出版社·CHINACITICPRESS

李欣频  
著

觉 爱  
醒 情  
地 图

Map of  
Enlightened love



图书在版编目(CIP)数据

爱情觉醒地图 / 李欣频著. —北京: 中信出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5086-3806-5

I. 爱… II. 李… III. 爱情—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006875号

爱情觉醒地图

著者: 李欣频

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京画中国画印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 7

字数: 70千字

版次: 2013年2月第1版

印次: 2013年2月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: 978-7-5086-3806-5/G·944

定价: 32.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

○我们都被情歌歌词、浪漫小说、电影电视、算命占卜、身旁亲友……植入了似是而非的爱情谬论。○当我们带着偏执去经历爱，永远受挫受伤，老是觉得遇人不淑。○扭曲的爱情观让我们付出了极庞大的受苦代价。○为何爱情吸引力法则无效？为何心想爱不成？○现在该是解毒爱情，打破对爱的错误信念，戳破帷幕与迷思的清醒时刻了！○这本书带你瞬间挣脱爱情的十条捆绑，让你跳出2D的线性思维，进入3D的爱情觉醒地图！

不必在乎有没有收到花，  
爱是在彼此的心底生了根！

记得写上一本《爱欲修道院》似乎已经是十年前的事了，本来不打算再写有关爱情的书了，但2012年3月我在写《秘密副作用》时，许多关于爱情的体悟却一一冒出来，在某些篇章里已经显露出了几个苗头。当时先克制自己不再旁枝末节谈爱情，一些关于爱情的想法就先记在另一个档案之中，直到累积成熟了，在2012年10月开始动笔写这本书。

过去，我一向在其他领域很顺遂，唯独在爱情这块一直被留级，我一向自圆其说为“遭了女作家的爱情魔咒”，就是古今中外许多女作家的爱情，通常比较戏剧性而且特别坎坷，如此才有情绪血泪可以写故事。读者有阅读的快乐，作者却往往写到快没命了，也真的有不少女作家早逝。

后来自己的书写焦点转向创意、修行、旅行、世界学……于是自己就跳出了爱情的自我折磨戏码，把小爱扩大成博爱，也明了过去自己的爱情多坎坷，问题就出在“头脑太聪明，过度理性导致蒙蔽了心的感性流动”，所以爱情这一块与我其他方面落差极大，如果专业水平是博士班毕业，那么爱情这块就连幼儿园都还不够格。

我很感谢现任男友让我有补修爱情的机会，他是我既温暖又可爱的伴侣，也是生命修行境界极高、对我十分严格的老师。当他察觉到我的依赖时，就会跑得比谁都快都远，直到我自己重新站起来，直到我学会自己站得稳、走得直之后才又回来；当他发现我开始索求爱，他就会两手一摊痞痞地说：“我无爱可给，我很自私，你若要爱就要自己去想办法！我什么都无法给你，也无法承诺你，我只能帮助你从爱之苦海中解脱，这就是我在你旁边唯一能给你的礼物！”所以我就在这次的两

人关系中，彻底学会以前单身时都没学会的独立自主，学会本质比形式重要，学会“不必在乎有没有收到花，爱是在彼此的心底生了根”。

当我爱情轮回的旧模式被硬生生地打破，自“爱”解脱的我变得比以前更自在、更开心、更开阔，不再有惶惶不可终日的爱情焦虑症，不再担心失去对方，能随时享受独处的自在，这就是2012年他带领我进行的巨大跳跃。

这本《爱情觉醒地图》是我“2012年爱情觉醒之旅”的心得报告书，我把亲身观察与体悟记录给自己看，这也是我对爱情感动与感悟的真实分享，更是我从2D框线受困的牢笼中跳到3D卫星空照图上，俯瞰广大爱之海的全景视野——希望这样的拔高分享，能让更多人有翻转爱情迷障的新观点！

- 001 让你受苦的“爱的错误信念”第1条：  
为什么我老是遇人不淑？  
如何摆脱这样的烂桃花？
- 021 让你受苦的“爱的错误信念”第2条：  
我如何摆脱剩女的身份？  
我该怎么找到真爱？  
我要如何许愿才能吸引到我的真命情人？
- 043 让你受苦的“爱的错误信念”第3条：  
他是我的Mr. Right吗？  
她是我的Miss Right吗？
- 057 让你受苦的“爱的错误信念”第4条：  
我该如何让他/她更爱我？  
该如何让他/她离开旧爱？  
要怎么抓牢他/她，让他/她永不变心？



- 083 让你受苦的“爱的错误信念”第5条：  
我该选择我爱的人还是爱我的人？
- 103 让你受苦的“爱的错误信念”第6条：  
在爱里受了伤该怎么疗愈？
- 115 让你受苦的“爱的错误信念”第7条：  
在爱里失去了自己，失去了自信、自由该怎么办？
- 137 让你受苦的“爱的错误信念”第8条：  
我该离开他/她吗？  
如果离不开，我该怎么办？
- 171 让你受苦的“爱的错误信念”第9条：  
下一个男/女人会更好？  
我真的可以跟宇宙下订单，许一个自己想要的情人？
- 183 让你受苦的“爱的错误信念”第10条：  
如何找到相伴终生、白头偕老的伴侣？
- 读后感
- 201 好友L O：  
爱情杀毒软件
- 203 台湾知名心理咨询师王庆玲：  
这绝对是一本必读的爱情宝典！
- 205 《做自己最好的医生》作者、香港大学心理学博士钟灼辉：  
李欣频的爱情十诫
- 208 附录

# 第 1 条

---

为什么我老是遇人不淑？  
如何摆脱这样的烂桃花？

---

让你受苦的“爱的错误信念”

## 王子与公主的童话， 害死了一大票凡夫俗女

在感情的世界里，很多人经常会遇到的课题是“被伤害”，包括被骗、被劈腿、被暴力相向；或是对方不闻不问、不负责任、留下一堆烂摊子等着收拾；或是遇到死缠烂打，恐吓曝光亲密照或是威胁伤杀的危险情人……所以算命摊、电视节目上经常会讨论的题目就是：为何我老是遇人不淑？我该如何摆脱这样的“烂桃花”？

我们都忘了一件事：每一个人都是独自来到世界上的（即使是双胞胎也有先后），从第一次呼吸到第一次吸吮奶水、从爬到走到跑……都得靠自己亲力亲为，别人都无法替我们做。父母把我们保护得好好的，让我们专心读书努力考进好学校、毕业后进入好企业工作……于是十多年的最宝贵的成长机会都被剥夺了，在我们学会“生活独立”之后，却一直没有机会学“心灵独立”，于是很多人即使到了18岁还是无法自主，大小事都得问人，四处要标准答案，情感上从依赖父母

兄弟姐妹、依赖老师同学、依赖朋友同事到依赖爱情……于是原本应该拿来自许的成长标准，全都套在爱情的对象身上，包括：金钱、安全感、成就、身心灵的安定与疗愈……就像拿一个模特的身形往对方身上套，过胖或过瘦、过高或过矮，只要不符合标准，就会永远感到失落与挫折。

“王子与公主”的童话故事，从小在我们脑里生了根，于是每个男人都在找公主，每个女人都在盼王子，而王子、公主的标准早已写在童话里，蔓延到了时尚杂志、娱乐圈、名模圈……光这点就已经违反大自然法则：你无法在自然界定义哪一朵花是名模之花、哪一棵树是偶像之树，你们有看过玫瑰花界的公主吗？或是森林界的王子？如果有，那么所有的玫瑰将会以那朵“公主花”为标准来美容、整形、塑身……所有的树都会以那棵“王子树”的高度为标准来努力增高……大自然就会只有“标准之美”与“不标准之丑”的二元性，于是大自



然中绝大多数的植物就会开始扭曲变形，无法呈现多元之美，地球就会瞬间变单调无聊。

知名女影星张曼玉回答记者关于“女人的年纪”的问题时，她这样说道：“亚洲人比较介意‘老’这个事情。我小时候在英国长大，然后在巴黎生活了十年，那里的人没有这种观念。为什么非要年轻、没有皱纹才是美呢？人不一定要美，美不是一切，它很浪费人生。美要加上滋味，加上开心，加上别的东西，才是人生的美满。”（引自天女网）也就是说，每一个在大自然里的生物，当然也包括人，都应该有自己的独特之美，即使是在动物界，虽然为了求偶有竞争、竞美，但却不像人类，只有“少数审美标准”影响全球，连不同种族肤色、不同国家的人都可以放在同一个世界选美舞台上，可见人类把自己钳制在多大的范围之内。加上全球化的媒体与网络传播，让统一的“择偶标准”透过娱乐新闻在每个人的脑里根深蒂固：男的要高富帅，女的要白富美，几位国际明星、名模的八卦，浪漫电影与征婚节目的推波助澜，成就了这标准的“每日新鲜示范”——追逐表象的数字久了（例如：身家几亿、三围多少、得到几克拉的钻戒……），大家都忘了“爱情”的本质究竟为何，这就是绝大多数人在爱情中不满足与受苦的主要原因之一。

---

每一个在大自然里的生物，当然也包括人，都应该有自己的独特之美。否则追逐表相的数字久了（例如：身家几亿、三围多少、得到几克拉的钻戒……），大家都忘了“爱情”的本质究竟为何，这就是绝大多数人在爱情中不满足与受苦的主要原因之一。

---

这世界上根本不应该存有  
“好男人、好女人”的标准，  
每一个人都独一无二！

很多人拿着“普世标准”来衡量眼前的情人：他够不够高、够不够帅、够不够有钱、够不够慷慨、够不够专情、学历够不够高、他的家族事业够不够大……或是她脸蛋够不够美、身材够不够好、家里够不够有钱、能不能干、有没有“帮夫运”……但我们都忘了，每一个人生来都是独一无二的，又不是工厂统一生产的批量商品，岂有“合格率”可言？所以当你抱怨怎么都没遇到好男人/好女人时，问题就出在：这世界上根本不应该存有“好男人、好女人”的标准（何谓好？就像何谓“好花”、“坏花”的问题一样荒谬），只要一天不放下这个“有病”的想法，就无法根绝你因错的“爱的信念”而受苦。

对小王子而言，眼前的那一朵玫瑰之于他就是“独一无二”之美，因为他花了时间观察“她”、照顾“她”——只有我们用“心”对待眼前的人，我们才能看出他/她独特的灵魂生命之美，自然就不会拿

---

这世界上根本不应该存有“好男人、好女人”的标准（何谓好？就像何谓“好花”、“坏花”的问题一样荒谬），只要一天不放下这个“有病”的想法，就无法根绝你因错的“爱的信念”而受苦。

---



“物”的数字化标准，去审视他的身高、肌肉、财产以及她的脸蛋大小、三围数字、腿的粗细……当娱乐记者只关心歌手、演员手上拿的是什么包、身上穿戴哪个名牌、今年片酬代言费多少、最近有没有变胖发福……就是把眼前活生生的人贬为计量秤重的物品，如眼瞎般完全看不到他/她独特的生命变化、新的人生观点、新的作品和才华，只沦为一个“数字目测员”。所以我建议娱乐记者或是综艺节目主持人到大自然重新上课，用画一棵树的时间好好端详一棵树（最好是老树），想象一下它从种子至今的生命历程，看到它每一分每一秒的变化，看到它被风摇动的美，看到它与旁边的树的差别……当他们恢复“正常的视力与辨别力”之后，才能发现眼前每一个人鲜活的奥秘，他们的笔才能如艺术家般深度发掘、激动地描述出这个世界的精彩与惊喜，所有读者与观众就能从“永远不如人”、“求不得之苦”的长期挫败中瞬间解放自己，重获每一个人本来应有的自信与满足。

所谓爱，就是当一见钟情、激情、蜜月期、存款、美丑胖瘦、名利、成就、健美好身材、年轻脸蛋儿、乌黑茂密的头发……统统拿掉之后，你仍然珍惜对方（改写自范可钦的Facebook）！