

曾子航
◎ 著

别指望男人给你安全感

狠狠爱自己

Love
Yourself
Profoundly



别指望男人给你安全感

曾子航◎著

狠狠爱自己

Love
Yourself
Profoundly



图书在版编目 (C I P) 数据

狠狠爱自己 / 曾子航著. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2013.4

ISBN 978-7-5057-3181-3

I. ①狠… II. ①曾… III. ①女性-成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第044921号

- | | |
|----|----------------------------------|
| 书名 | 狠狠爱自己 |
| 作者 | 曾子航 著 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231 |
| 印刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 |
| 规格 | 880 × 1230毫米 32开
8.25印张 160千字 |
| 版次 | 2013年 4月 第1版 |
| 印次 | 2013年 4月 第1次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-3181-3 |
| 定价 | 29.80元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010) 64668676 |



为你揭开爱情的真相

- 002 一、热恋时你爱上的其实不是你的恋人
- 017 二、这个世上根本不存在“完美的情人”
- 031 三、爱情是一部电视剧，由你自编自导自演
- 040 四、要想抓住幸福，就要学会修改你的爱情剧本



你的不快乐， 别期望另一半来买单

- 052 一、婆媳不和的根源：儿子娶了跟妈一样的媳妇
- 064 二、儿时对父母的不满，长大后转嫁给伴侣
- 079 三、如何面对童年的遗憾？学会宽恕吧
- 090 四、自己才是自己的拯救者



安全感， 男人给不了你

- 104 一、“物质女”和“拜金女”都是从小缺少安全感所致
- 114 二、你是“对爱上瘾”的女人吗？
- 129 三、如何消除内心的不安全感？



爱男人， 先要学会爱自己

- 146 一、攻击另一半，其实是在攻击你自己
- 157 二、你害怕自己的阴影吗？
- 167 三、请在伴侣面前摘下你的面具
- 181 四、爱自己，就是接纳自己的不完美
- 195 五、女人要学会狠狠爱自己



爱的七种武器

227 附录 曾子情感语录

249 后记

CHAPTER 1

为你揭开爱情的真相



爱情其实是一部电视剧，

只不过

这部剧的导演

不是张艺谋、黑泽明或希区柯克，

而是我们自己。

热恋时你爱上的 其实 不是你的恋人



热恋时我们都会陷入一种“梦中情人的光环效应”中

[illegible]

菲菲是我认识的一个女孩，前不久她突然闪婚了。二十七岁的她，看上去亭亭玉立，温婉甜美，是一家大型国企的文秘。尽管身边追求者如云，但她一直不为所动，她说那些男人都不符合她心目中白马王子的标准。

我问她要找什么样的白马王子，她说自打初二那年看了《上海滩》，周润发扮演的那位风度翩翩、痴情一片的男主人公许文强，就不经意地闯进了她的心房。每当荧屏里的许文强对着心上人冯程程微笑时，她就把自己想象成冯程程，觉得许文强此刻正深情凝望着自己；每当镜头对准许文强那张忧郁而疲惫的脸时，她也跟着揪心，甚至恨不得冲进屏幕为他排忧解难。后来，她发展到喜欢



周润发，迷恋周润发，当然她最喜欢的还是许文强。

菲菲的家庭环境并不是太好，父亲因为生病很早就下了岗，是母亲在含辛茹苦支撑这个家。菲菲从小就很争气，学习一直名列前茅，后来考上了北京一所名牌大学，不过因为没关系、没背景，毕业后她也加入了“蚁族”的行列，漂在北京，和公司的一些女同事在四环外合租房子。这些年来她一直在打拼、在奋斗，虽然苦点、累点，可她感觉心目中那个“许文强”一直站在不远处，在鼓励她、支持她，在默默地等着她。大学期间虽然她也谈过两次恋爱，但她觉得他们都不是自己要找的“许文强”，她坚信这个男人在适当的时候一定会从天而降。

有一天，菲菲给我发来短信，告诉我她终于找到心目中的“许

文强”了，从见到他的那一刻起，她觉得这就是上天的安排，他简直就像是梦里走出来的完美情人。二十七岁的她兴奋地形容，那个男人是一家广告公司的主管，比她大两岁，长得跟年轻时的周润发，尤其是《上海滩》里的许文强真有几分神似，喜欢穿西装、扎领带，头型也是那种大背头，甚至笑起来有点坏坏的样子都跟发哥异曲同工。每天他都送她一束红玫瑰，每天他都开着宝马带她去后海泡吧，甚至有一次她正在上海出差，这个“许文强”就像天降神兵一般出现了，尔后两人在外滩热烈地拥吻……

菲菲告诉我，她谈过三次恋爱，但只有这次才好像是真正的初恋，她无可救药地坠入了情网。那段日子，她觉得自己每天都沉浸在梦幻中，每天都是情人节。三个月后，他和她走进了婚姻殿堂。她说，那一刻她有种在云端生活的感觉，确实太浪漫，太不食人间烟火了！

当我还在为这段神仙眷侣般的动人爱情感慨唏嘘之时，却传来了他们离婚的消息。前前后后不到半年，这究竟是因为什么？

菲菲约我出来聊天，见到她的那一刻，我惊呆了，才半年不见的她宛若一朵行将枯萎的花，非常憔悴。话还没说几句，她的眼泪就已夺眶而出：“我上当了，我后悔了，我失败了！他根本不是我心中那个‘许文强’！”

在菲菲欲言又止的倾诉中，我似乎看到了一个婚前婚后完全分裂的“梦中情人”：婚前，他潇洒大方，温柔体贴，风趣浪漫，照顾她时就像许文强照顾冯程程一样无微不至；婚后，他却像变了一个人，脾气暴躁，生活懒散，家务从来不管，打着应酬的旗号经常夜归，回到家里往往还带着一身的酒气。

没多久，菲菲发现他还跟好几个女人有暧昧关系，其中有他的女客户，还有刚到他公司的女实习生。有一次，她因为无意中看到他手机里别人发来的一条暧昧短信，终于忍不住跟他吵了起来。但没想到这个“梦中情人”竟然对她使用家庭暴力，把她一把推到了窗台前，她的额头被打开的窗户磕出了血，而他对此不仅没有表示丝毫的歉意和安慰，反倒正眼也不瞧她地夺门而去！

“我简直怀疑，我当初怎么瞎了眼，嫁了这么一个男人？！”于是，菲菲提出了离婚，但对方却不依不饶，到这本书完稿之际，她依然处在漫长而又艰难的离婚拉锯战当中无法自拔。

记得那天菲菲还跟我说了这样一番话：“都说爱情是盲目的，到今天我算是真正领悟了这句话的含义。为什么热恋时我们为之疯狂的那个人，一旦走进平淡的婚姻生活中却判若两人呢？是我的眼光出了问题，还是对方太善于伪装了？”

菲菲的这个问题也使我陷入了深深的思考中：为什么在热恋中相濡以沫的一对情侣，最后却不得不相忘于江湖？为什么我们苦苦寻觅的那个梦中情人，有时候即便找到了，在短暂的兴奋之后，带来的却总是长久的失望？

原来，我们都把热恋时的疯狂状态误以为是爱情的降临，于是我们不可避免地陷入了“梦中情人的光环效应”中。

什么是“梦中情人的光环效应”？

大家都看过金庸的名著《天龙八部》吧？还记得段誉为何对王语嫣一见钟情吗？因为她长得太像他当初在一个山洞里偶遇的一位神仙姐姐。只不过后者不是人，而是一座雕像。虽然只是一座雕像，段誉却在它身上找到了一个男孩子对梦中情人的全部想象！当他第一次看到王语嫣时，他真的以为那座雕像复活了。与其说他爱的是王语嫣，不如说他爱的是神仙姐姐。王语嫣不过是个替代品，尽管二者极其相像。这就是“梦中情人的光环效应”。我们常常以为自己疯狂爱上了某个人，其实那个人仅仅是梦中情人在我们生活中的一个投影而已。然而，我们并不自觉，反倒沉浸其中难以自拔。

为什么女孩子都喜欢做“白马王子”的梦？因为只有白马王子才能给她穿上水晶鞋，带她走进华丽的宫殿，和她幸福地生活在一起。

还有一种说法，我们对梦中情人的期许，在很大程度上是来自于对理想父母的想象。在我的第三本书《恋爱时不折腾，结婚后不动摇》中，我写到：每个人心目中都有两对父母形象，一对是理想的父母，一对是现实的父母，二者并不完全对等，但却密不可分。如果现实的父母满足了我们的全部愿望，理想的父母就会和现实的父母合二为一。

反之，我们就会对现实的父母不满，从而幻化出理想的父母形象，来替代现实父母的种种缺憾。到了青春期，理想父母（异性的一方）会渐渐衍变成一种叫做“梦中情人”的完美典范，成为我们未来择偶的重要模板。（详见《恋爱时不折腾，结婚后不动摇》第三章第四节）

之后，这个梦中情人会变成一幅画，被珍藏在我们心中某个不为人知的角落，只有在夜深人静的时候，才会被偷偷拿出来观赏、回味、感慨。倘若我们在生活中遇到心仪的异性，就会忍不住把他（她）跟画中人进行比较、衡量，看看他（她）是不是自己苦苦找寻的那个梦中情人。一旦感觉到位，无论男女，都会陷入这种“梦

中情人的光环效应”中，然后不由自主地把想象中的这顶光环戴到现实生活中遇到的那个人身上。这时，我们以为找到了爱情，其实不过是一种热恋的状态而已；我们以为找到了梦中情人，其实不过是个虚幻的梦。一旦光环作用褪去，我们就会如梦初醒，原来他（她）不是我魂牵梦萦的那个人！尽管二者表面上有相似之处，但骨子里却有着天壤之别。

熟悉《飘》的读者都知道，郝思嘉一直深深爱恋着英俊潇洒的卫希礼。直到有一天，她才顿悟，她爱的那个卫希礼完全是她想象出来的，并不是真实的卫希礼。那只是她在少女时代编织着一件美丽衣裳，正好卫希礼骑着一匹白色的骏马来到了她的门前，一头金发在阳光下熠熠生辉，恍惚间，她以为她的白马王子来了，就情不自禁地把那件织好的衣裳给他穿上了，不管他穿得合身不合身，也不管他到底是个什么样的人。其实这不过是一个梦，一个少女幻想白马王子的梦而已，碰巧卫希礼闯了进来，成了她的男主角。直到有一天，她看到这个男人原来是这样软弱、这样可怜，全然不像她当初梦想得那样完美无缺，于是她的梦醒了。

在老版《天龙八部》中，段誉最后跟王语嫣有情人终成眷属，但是在金庸老先生重新修订的新版《天龙八部》中，段誉和王语嫣最终却分开了。因为段誉发现王语嫣并不是他要找的那个神仙姐姐，她比神仙姐姐小气多了，俗气多了，也难看多了。看来，不仅是段

誉梦醒了，连作者金庸也梦醒了，他们都懂得了为王语嫣所吸引并非源于真爱，仅仅是“梦中情人的光环效应”在起作用而已。

热恋时我们爱上的其实是心中的一个幻影



在刚刚坠入情网的时候，很多人往往不是爱上对方，而是产生了一种幻觉，就像做了一场梦，一旦梦醒了，就感觉对方糟透了。郝思嘉对卫希礼，段誉对王语嫣，都经历了这样一个从做梦到梦醒的过程。

这就有点像我们在看一部自己喜欢的电影时，常常很难区分明星和他（她）所扮演的角色之间的关系，甚至会把明星跟角色完全画等号。直到有一天，我们看到了明星的负面报道才恍然大悟，原来他（她）演的只不过是角色，和真实的他（她）根本是两码事！

古往今来，人们常爱说的一句话是“爱情使人变得盲目”，这里的“爱情”指的就是这种在热恋当中迷失的状态。所以，当很多人终于认清另一半的真面目时，往往会情不自禁地流露出深深的失望：“我热恋的时候，是不是眼睛瞎了？！”只不过，那个让你眼睛变瞎的罪魁祸首不是对方，而是你自己。换言之，是你自己内心的幻影把你欺骗了，对方是无辜的。

很多人常常把热恋跟爱情画等号，以为疯狂地爱上某人就如同找到了真爱，其实这是一种错觉。热恋是什么？热恋是我们将内心幻想出来的一个理想形象，投射在另一个现实生活中遇到的人身上，然后疯狂而盲目地爱着这个人。有时候，他（她）未必像我们想象的那样；有时候，我们看不到他（她）真实的一面。所以说，热恋只不过是我們爱上的那个幻影，恰好在某个你认为相似的人身上“投了胎”。这就是“梦中情人的光环效应”。

我曾看过一部外国电影，一个正值妙龄的少女处在热恋中，但是她的父母和她身边的朋友都没找到她热恋的那个人，原来她只是在白日做梦，她爱上的那个人只不过是内心的幻影而已。相比男人，女人更容易爱上一种幻影，然后沉浸其中自我迷失，甚至是和幻影谈恋爱。

在某种程度上，热恋是一种自我催眠。在这种催眠作用下，对方在我们眼中就像一个上了妆的美人一样非常完美，白璧无瑕。可是再漂亮的美女，也不可能时时刻刻都带着妆出现在自己心爱的人面前，总有一天你会看到她素颜的那一刻。如果你没有很好的心理准备，你就会大失所望。原来他（她）不过是个普通人而已，甚至浑身都是缺点，让你不忍卒睹。这也是为什么很多人会有“情人眼里出西施，热恋过后变东施”的遗憾。