

教你学会爱，系牢情感安全带

曾子航 著

ZENG ZIHANG

爱是一生 需要学习的能力



第一情感大叔，百万畅销书作家 曾子航

黄晓明 | 黄健翔 | 张德芬 | 孙菲菲 | 素黑 | 约翰·格雷

诚 × 意 × 力 × 荐

- 稳定与否，取决于爱的能力
- 快乐与否，取决于父母性格
- 自己后悔一辈子，别让孩子怨你一辈子

咪咕阅读



中国出版集团





现代出版社

曾子航 著

ZENG ZIHANG

爱是一生
需要学习的能力

 中国出版集团

 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱是一生需要学习的能力 / 曾子航著. —北京: 现代出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5143-5436-2

I. ①爱… II. ①曾… III. ①爱情—通俗读物 ②婚姻—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第281983号

爱是一生需要学习的能力

作 者 曾子航
责任编辑 王 倩
出版发行 现代出版社
通信地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市宏盛印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 10.25
版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-5436-2
定 价 39.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

为什么如此之多的“三高女性”自觉选择了充当“齐天大剩”？为什么现在非常火爆的相亲节目中的男人和女人都很优秀，却少人牵手、孤单离场？为什么男人女人越来越像两条平行线，彼此倾慕却无法交集？或者即便相交，结成眷属，却只是构成了一个大大的“×”，开始于误会，终结于错误，渐行渐远，无可奈何地忍受孤独？

谁在操纵我们一生的幸福？

1 谁让我们的爱无能为力？

在风靡一时的魔幻巨著《哈利·波特》中，平凡的小孩子哈利·波特，仅仅因为母亲临终前在他额头上留下的一吻，就拥有了独一无二、举世无双的超能力：爱。

爱，让他有勇气对抗威力无比、令善良的巫师和人类闻风丧胆的伏地魔。

在科幻电影《黑客帝国》中，救世主尼奥迷失在电脑制造的母体空间中，濒临死亡，也是他的爱人崔尼蒂在真实世界中的一吻，让救世主尼奥从死亡中复活。

这不仅仅是传说，在真实的世界中，有人用数十年如一日的呼唤，唤醒了沉睡多年、已经成为植物人的爱人。

爱，发自世界上最柔软的心灵，却是世界上最强大的武器。

可是，这武器在现代社会中，却有点儿像段誉手中的六脉神剑，

时灵时不灵，想让它来时，它偏不来，没想让它来时，它却用它无处发泄的威力，伤害我们自己的心。

我们的爱，到底出了什么问题？

不久前，一家大型婚恋网站公布了《2010—2011年中国男女婚恋观调查报告粉皮书》，洋洋洒洒长达5万字，对过去一年国人在婚恋、择偶方面的心态和价值变化进行了一次综合评估，报告中提道：越来越多的学历高、层次高、收入高的“三高女性”难以找到如意郎君，很多电视相亲节目在收获了高收视率的同时，却并未撮合出太多令人满意的情侣，还有层出不穷的婚外恋、居高不下的离婚率也让我们禁不住扼腕叹息——

为什么如此之多的“三高女性”自觉选择了充当“齐天大剩”？为什么来相亲的男人和女人都很优秀，却少人牵手、孤单离场？为什么男人女人越来越像两条平行线，彼此倾慕却无法交集？或者即便相交，结成眷属，却只是构成了一个大大的“×”，开始于误会，终结于错误，渐行渐远，无可奈何地忍受孤独？

有人说，这是因为他们患了“爱无能”症。

“爱无能”是近年在网络上、在都市白领中非常流行的一个词汇，那么，究竟什么是“爱无能”呢？“爱无能”的典型症状又有哪些呢？

这些在爱中痛苦的人们，让我想起了古希腊神话中一个著名的形象，一位经典的“爱无能”症患者：独眼巨人波吕斐摩斯。

在希腊神话中，著名的独眼巨人波吕斐摩斯是“忧伤”和“孤独”的象征。他曾经自作多情，爱上了海神之子的女儿加拉蒂。每天，这个有点儿像雨果笔下的加西莫多模样的丑八怪，总爱悄悄躲在林子

里，窥视那位“皮肤像奶一样白”的美丽姑娘。可是，巨人的梦破灭了，他的梦中情人喜欢上了一名无忧无虑的牧羊少年。巨大的失望之下，波吕斐摩斯号啕大哭，独自一人跑到荒芜的伊萨卡岛，面对茫茫大海和无尽苍穹独自吞下失恋的苦果，在孤寂和痛苦中，一个伟大的具有建设天赋的巨人族，变得越来越生猛残暴，没有救赎，没有解脱，他成了食人族。

特洛伊战争结束之后，希腊智者奥德修斯率领兄弟们踏上了漫漫十年的还乡路。途经伊萨卡岛时，他和他的同伴们被独眼巨人抓住，聪明的奥德修斯欺骗巨人，说自己的名字叫“没人”，还设计戳瞎了巨人的独眼。当巨人痛苦地在地上哭号翻滚的时候，同伴们跑来营救，问是谁伤害了他。独眼巨人大喊：“‘没人’伤害我！‘没人’伤害我！”同伴们嘲笑他：“没人伤害你，你还喊什么？”

独眼巨人波吕斐摩斯于是陷入了更深的孤独和痛苦中：在因爱而忍受的悲伤之外，还有因伤痛而导致的彻底的迷失和盲目。

每当我想到这个故事，每当我听到更多的相识或不相识的朋友们跟我倾诉他们的情感经历，我都会悚然而惊，原来，这才是“爱无能”的根源：不圆满的爱曾伤害我们，使我们忧伤甚至暴戾；更可怕的是，不圆满的爱，还会使我们盲目而且迷失；最痛苦的是，我们往往并不知道是谁在伤害我们和我们的爱，大多数的朋友在表述自己挫折的情感经历的时候，都感到非常困惑，就像独眼巨人波吕斐摩斯，他们不知道什么在伤害他们，是什么使他们痛苦。

“‘没人’伤害我！”

“‘没人’伤害我！”

波吕斐摩斯的哭号、迷失和盲目，活脱脱地预示了现代人的精神困境。

在我的这本书中，我想做一个大胆的尝试，我想帮助那些跟独眼巨人波吕斐摩斯一样，在痛苦和孤独中煎熬迷失的现代人，掀开“没人”的面纱、拆穿“没人”的诡计，让我们知道，到底是谁在伤害我们和我们的爱？是谁操纵了我们一生的幸福？又是谁使我们的爱无能为力？

这本书是我的情感系列图书的第三部，在我的前两本书《男人是野生动物，女人是筑巢动物》和《女人不“狠”，地位不稳》中，我尝试破译男女两性密码，希望帮助渴望爱或者在爱中迷失的朋友解读生命中的另一半。

《女人不“狠”，地位不稳》出版上市以后，我收到了很多热心读者的来信。在书中，我揭示出男人最爱的不是美女，不是淑女，而是一种思想上深藏不露，性格上捉摸不透，行动上飘忽不定的女人，我把这种女人称为“三不女人”。我认为只有这种女人才能在通往幸福的道路上无往而不胜。有很多读者朋友觉得我在书中提出的“三不女人”的观点很新鲜，也很实用，改变了她们对待爱情、婚姻，特别是对待男人的态度。但是也有一些女性读者跟我坦言：“‘三不女人’是很好，很完美，对男人也会保持一种永恒的吸引力，但是我做不到。”为此，我专门回信问过一些读者缘由，她们的回答如出一辙：“因为你在书中举的无数鲜活的案例告诉我们，‘三不女人’首先要自信，在男人面前拿得起放得下。而我偏偏没那份自信，我总是

怕失去他，怕失去这份爱，所以我无法像你提到的‘三不女人’那样潇洒自如。”这实际上是涉及了另外一个问题：当我们感受到幸福即将来临时，我们该如何把握住？“三不女人”可以在弹指一挥间，把幸福握到手中，而一些不自信的男人和女人，或者对幸福从来不敢抱任何奢望的人则无能为力，听任幸福从自己的指尖溜走。为什么会这样呢？这其实也是一种“爱无能”的表现：想去爱，但却又无能为力。

2 爱是童年送给我们的最好的礼物

爱的能力从何而来？在这本书中，我尝试揭示影响爱的能力的几个重要因素。

很重要的一点：爱的潜能来自我们的童年经历，我们最初是从父母或者最亲的长辈那里获取爱的源泉。爱，是童年送给我们的最好的礼物。

国内外心理学家普遍承认，一个人的童年以及他从小成长的家庭环境，以及父母的教养方式会构成他的童年潜意识，这种潜意识一旦逐步形成、固定下来，将会对他的性格、人格、择偶观、人际关系、感情模式，乃至对待恋爱、婚姻、家庭的态度形成深远的影响。换句话说，一个女人喜欢什么样的男人，一个男人会娶什么样的老婆，他们恋爱也好，结婚也罢，他们将来如何抚育子女，都跟他们的童年息息相关。

我们常说性格决定命运，那么性格又是怎么形成的呢？“我不

否认一个人的性格有一些先天的因素，但他的童年经历绝对是打造他性格的最重要的条件。哪怕这种童年的经历已经过去，也会变成一种潜意识隐藏在他的内心深处，无所不在，潜移默化。如果他的童年是幸福的，那么他的童年潜意识也是一片阳光；如果他的童年有阴影或者存在太多不愉快的经历，那么他的童年潜意识也一定是乌云密布的。每当他跟恋人、配偶出现争执或面临择偶、结婚的关键时刻，他的童年潜意识就会像半路杀出的程咬金一样猛然闪现，成为二人世界的拦路虎，也给彼此造成莫名的伤害和痛苦。

比如说，一位母亲由于莫名的烦躁，对孩子的不上进感到焦虑，经常指责孩子，并对孩子说：“你瞎了吗？这样的东西都看不见？”或者“你聋了吗，我讲的话你都听不进去？”做母亲的也许估计不到，她这种指责会像一只看不见的蚊子，钻进孩子的潜意识当中，可以预见的是：这个孩子将来在他的视觉或听觉方面肯定会有心理障碍，或者是看不全充足的颜色，或者是听不清充足的音色。这就是童年潜意识影响下的后果。总之，父母不经意说出的一些话甚至口头禅，都会对孩子的童年潜意识产生不可估量的影响。

说了半天童年潜意识，也许有人会忍不住对潜意识产生很多疑问，我们在日常生活中也经常听到潜意识的各种说法，那么究竟什么是潜意识呢？

潜意识是奥地利伟大的心理学家弗洛伊德在其代表作《精神分析引论》中首先提出的，是指潜藏在我们意识底下的一种神秘力量。所谓意识，通俗地讲，就是我们对世界，对周围人和事的一种根本看

法。至于潜意识的观念则是遭受过压抑而被排斥于意识领域之外的。比如引起羞耻感的负罪感、卑劣感、童年创伤、不愉快的经历、性欲、攻击欲等，这些东西在意识里面很难被容纳，一旦进入意识领域，就会引起人的极度焦虑，因此必须压抑到潜意识领域，不让它冒头。但被压抑的内容并非心甘情愿存在于潜意识当中，它们如同一只被囚禁起来的野兽，还是野性难驯，一旦遇到风吹草动，就会忍不住闯到意识领域中来。

国内外的很多心理学家普遍认为，人的意识仿佛一座冰山，露出水面的 30% 是意识，是我们所知道的部分，水下的 70% 则是潜意识，我们并不完全知晓，它却构成了我们最重要的心理世界。我们绝大多数的行为举止，其实都是潜意识作用下的结果，但我们自己又并不知晓。

在日常生活中，潜意识就像空气中的尘埃一样无处不在，它总会在不经意之间侵入我们的意识，干扰我们的思维，甚至左右我们的判断。

比如：一个新郎驱车前往婚礼现场的路上，错把绿灯当成红灯，这让他惊慌失措，为什么新郎会把绿灯看成红灯呢？仅仅是个简单的失误吗？后来才知道，他其实是对结婚犹豫不决，新娘是父母介绍的，他并不喜欢，只不过为了遵从父母的意愿，他被迫答应了，他把绿灯看成红灯，其实是一种潜意识的作用。意识上他选择结婚，潜意识却在悄悄提醒他：这段婚姻不合适。虽然婚礼照常举行了，但他们之间并不和谐，婚后不到三年，他们就选择了离异。

比如：一个女孩对同一单位比她大 20 多岁的一个中年男人产生

了强烈的好感，没多久两人走在了一起，当身边的其他同事对此感到难以理解的时候，女孩道出了缘由：她觉得他长得像她的父亲。原来，父亲从小待她很好，可惜8岁那年父亲去世，她从此失去了父爱。在潜意识中，她是把他当成了她去世多年的父亲，她喜欢他其实是在寻找父爱的替代品。

再比如：一个30出头的独立创业的女老板禁不住一个比她小8岁的男大学生的猛烈追求，彼此相爱了。但没多久，这位男大学生就受不了了，因为周围全是异样的眼光：你找一个这么有钱的女老板，你是不是吃软饭的？你还算一个男人吗？而女老板跟他在一起，由于年龄、地位、收入的巨大差距，也总觉得缺少安全感，很快，这段感情无疾而终。其实，这也是潜意识的作用，这种潜意识不是来自于两个人过去经历的干扰，而是中国文化的一种深远影响：男女择偶，男方一定要比女方强，否则感情基础就不牢靠。这是一种文化潜意识，包括在很多婚恋相亲节目中，女方择偶的条件大多数都是向上看的：必须比她年龄大、必须比她个子高、必须比她挣得多，这也是男尊女卑这种传统观念的一种潜在影响。

以上几段案例都是我在情感咨询中遇到的。由此可见，潜意识对每个人都非常重要，它就像一个冲洗胶片的暗房，你外在的生活状态，都是从这个地方冲洗出来的。如果把你的意识比喻成一部相机，而你的潜意识就是感光底片，你会在上面留下画面。

一个人在他的潜意识里把自己想象成什么样，他就会变成什么样。很大程度上，潜意识塑造了我们的性格，决定了我们是快乐还是痛苦，是幸福还是不幸？如果我们的童年一直不幸，童年潜意识就会

把这种不幸敲到我们的心灵键盘中，我们就一直被这种不幸所缠绕，哪怕真正遇到了我们所爱的那个人，我们也会思前想后、裹足不前，即便两个人走在了一起，我们也会患得患失、诚惶诚恐。有的伴侣总喜欢挑剔对方，有的伴侣总怀疑对方不忠，有的女人总是爱得死去活来，好似飞蛾扑火，有的男人总是喜欢不停地追逐异性，就像蜜蜂采蜜一样，追根溯源，都是童年潜意识作用下的结果，只要刨根问底，他们大都有着不幸的童年。

童年对我们一生的影响实在深远，台湾著名散文家林海音曾说过一句诗意盎然的话：“每个人生理上的童年终将消逝，但从心灵的童年总会伴随终生。”从文学的角度来看，这段话很美很诗意，但从心理学的角度来分析，这段话是把双刃剑，如果你的童年幸福，你的童年潜意识一生都会给你传达幸福和快乐的信号；反之，你的童年不幸或者存在太多遗憾，你的童年潜意识会时时刻刻在敲打你：“你是不幸的，你没人爱，你一无是处！”渐渐地，你会把不自信的种子深深埋在你的心中，哪怕你将来恋爱了，结婚了，你总是不满足，你总是在猜忌，你总爱瞎折腾，因为你的内心一直像个嗷嗷待哺的婴儿，你总是吃不饱穿不暖，你的内心从未长大。包括世界上很多著名的作家、画家、导演、影星，他们在各自的领域都创造了灿烂辉煌的成就，但在婚姻生活中却总是难逃失败的噩运。倘若细究原因，他们的童年都曾经那样的不堪回首，他们从小都没得到过父母足够的关爱，小时候缺爱的人，长大了也不知道什么是爱，更不懂得如何去爱别人，于是他们无一例外变成了“爱无能”。

3 如果一个人在爱情或婚姻中屡遭挫折，他要从童年潜意识中寻找原因

在这里，我想举大家非常熟悉的玛丽莲·梦露为例，看看她的童年是如何影响她一生的幸福。

金发、碧眼、红唇、浅浅的微笑，以及被风吹起的白色裙子，已经成了玛丽莲·梦露的永恒印记。在美国乃至西方世界，玛丽莲·梦露这个名字几乎是无人不知无人不晓。她宛若夏日里怒放的一朵白色玫瑰花，总是让人心旷神怡。尽管梦露离开人世已经快50年了，尽管好莱坞出产的美女灿若星河，唯独梦露却青史长存，独享“性感女神”的美誉，让一代又一代的影迷在“万紫千红中，始终只爱她这一朵”。应该说，是她改写了美的定义，是她颠覆了传统的道德标准，是她给人类增添了一个令人产生无比遐想的词汇——性感。无论你拥有何种肤色，无论你属于什么样的种族，无论你是男是女，是老是少，哪怕仅仅是面对她一张艳照，都会或多或少被她迷住——

这就是梦露独一无二的魅力。在她现存的大部分玉照中，我们都可以看到被定格在一瞬间的梦露是如此阳光明媚，脸上始终洋溢着那种稚气的神情，嘴角总是绽放着少女般纯净的微笑，对梦露生平不甚了解的读者也许会认为，这个女人从小一定衣食无忧、生活安逸，是上帝的宠儿，是父母的掌上明珠。错了！梦露还没出生父亲就不辞而别，母亲很快就患上了精神病。换言之，梦露的童年非常不幸！

6月1日出生的玛丽莲·梦露虽然总是在银幕上露出婴儿般纯真

的笑脸，生活中却从未享受过一天儿童节的欢乐。她出生在一个单亲家庭，两岁时因一场疾病差点儿死掉，三四岁时，母亲由于始终无法接受父亲离去的事实，精神状况越来越不稳定，生活上又捉襟见肘，不得不把她送给别人抚养。那时候的小梦露就像个“行李儿童”，被人像皮箱一样从一个家庭“拎”到另一个家庭，先后在10个不同的家庭里长大。当别的孩子流连于童年的欢乐时，她已尝到颠沛困苦的滋味。后来，一对收养她的英国夫妇把她送进了孤儿院，在那里，她饱尝了生活的辛酸。以至于在她成名以后，她去一家孤儿院访问，居然触景生情，忍不住失声恸哭了起来，之后她向这家孤儿院捐款时还动情地说了这样一番话：“我在孤儿院里住过，知道肚子饿是什么滋味。”

梦露在16岁进入第一段婚姻之前，几乎都是在寄人篱下间度过的。从没见过亲生父亲的梦露，常常幻想父亲的长相，甚至想象自己是有父亲疼爱的小女孩。梦露在自传里曾经提起这样一件事：“那时候我还很小，有一天妈妈抱起我，指着一张相片说，戴着帽子留着小胡须的男人，就是我的亲生父亲。”

根据梦露的说法，她的生父长得非常像在《乱世佳人》中扮演白瑞德的好莱坞电影皇帝克拉克·盖博，或许这可以解释为何梦露后来在和克拉克·盖博合演电影《乱点鸳鸯谱》时，传出迷恋后者的绯闻。很显然，在潜意识中，她把他当成了自己从未谋面的父亲。梦露16岁就把自己嫁掉，后来她总是爱上比她年长很多的男人，都是这种童年缺少父爱给她造成的巨大心理缺憾。

应该说，童年的不幸是梦露终生缺少安全感的根源。很多童年不

幸的孩子长大以后都无法过上正常而稳定的感情生活，哪怕他工作再努力，事业再辉煌，也无法填补他情感世界的空虚和无奈。尽管银幕上的梦露声名显赫光芒万丈，举手投足倾国倾城，让无数男人为之疯狂、迷醉；银幕下的梦露却是一个彻彻底底的“失恋专家”“感情牺牲品”。她一生中的3次婚姻均以失败告终，包括与当时著名剧作家阿瑟·米勒的“才子佳人”式的绝配，等待她的也是“以泪洗面”的悲剧收尾。除此之外，她还跟20多个各式各样的男人有过这样或那样的感情纠葛。

其实，这个全世界最性感的女人并非水性杨花，她也想拥有一份持久的爱，但她却不懂得什么是爱，也不会去爱。因此她总是陷入一段又一段感情的旋涡当中，希望也总是伴随着失望。据说在她生前最后一次接受的采访中，她坦承自己一直希望有个男人爱她，她也全心全意爱着对方，可惜，这个男人她一生都没遇到。在她以特殊的方式告别这个世界的那一天，没有相伴左右的亲人，没有爱她的男人，没有巨额的遗产，终其一生，除了美丽的身体，这个女人一无所有——这个在银幕上总演喜剧来取悦观众的“性感女神”最终以悲剧结束了自己短暂而灿烂的一生……

对于梦露的悲剧，过去我们更多是从好莱坞商业体制对一个明星的戕害这个角度来解读，其实，她的悲剧在心理学上也非常典型：不幸的童年像个巨大的阴影，一直笼罩着她的一生，无论她曾经多么辉煌灿烂，那个童年被父母遗弃的小女孩总是躲在内心某个不为人知的角落，默默哭泣，让她好似被诅咒了一般，始终无法走出童年的创伤。心理学告诉我们，小时候被父母送出去，像“行李儿童”

一样被多个家庭收养的孩子，长大以后也很难拥有一段长久的感情，在潜意识中，她会认为自己很快会被对方抛弃，就跟小时候总是被不同的领养人抛弃一样，这也是梦露感情和婚姻总是频频触礁的心理因素。某种程度上，梦露也是一个“爱无能”患者。

从梦露的悲剧人生中似乎可以得出这样一个结论：如果一个人（无论男女），总是在爱情和婚姻中屡遭挫折，那么他应该从他的童年潜意识中去寻找原因。一个给人感觉不够自信的人，甚至非常自卑的人，他的童年潜意识一定残存了不少负面的记忆，让他总是被这些记忆羁绊，这和一匹负重过多的马总也跑不快是一个道理。反之，童年幸福的人，童年潜意识一定也会给他提供足够自信的营养。

过去两性关系和亲子关系一直属于完全不同的两个领域。前者归入婚恋情感；后者则属于家庭教育。但随着近年我对情感问题的研究深入，我发现二者相辅相成缺一不可。因为深层次的两性情感问题都可追溯到一个人的童年经历，尤其是他跟父母的关系。亲子关系处理不好的人，长大以后一定无法很好地面对两性关系；同样，两性情感出了问题的夫妻，即使有了孩子，也一定无法很好地进入亲子关系。某种程度上，我们成年以后跟伴侣的感情关系就是童年时跟父母关系的翻版。

所以在本书中，我大量运用了亲子关系中的一些原理和技巧，但我毕竟不是专门研究家庭教育的专家，有些提法可能欠妥，可是我希望今后这方面的研究能够深入下去。因为，我们无论活到多大，结婚多少年，甚至有了下一代，童年却一直还躲在暗处，在悄悄地影响着我们每一个人。