

 博雅广华

你需持

冯颂阳
著

温柔 如刀

致深情的、矛盾的、傻傻的你

刀尖朝向过去
刀柄发自未来

不必坚定 不必刚强
只要不责怪



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

你需持 温柔 如刀

致深情的、矛盾的、傻傻的你

冯颂阳 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你需持温柔如刀 / 冯颂阳著. —北京: 北京联合出版公司, 2015.2

ISBN 978-7-5502-4427-6

I. ①你… II. ①冯… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 001160 号

你需持温柔如刀

作 者: 冯颂阳

选题策划: 北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑: 徐秀琴

特约编辑: 魏 雯

封面设计: 门乃婷

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

字数 100 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1 / 32 6 印张

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4427-6

定价: 32.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

目录

第一章 暗示自己什么，你就是什么

被情绪绑架的物种 002

为什么我会深陷在忧郁中不能自拔 008

没有苏醒的女汉子 013

当我选择了减肥，我选择了什么 022

老公似乎并不特别珍爱我 029

爱到无法沟通时 032

生理决定心理，还是反过来？ 039

第二章 自己疗伤，没那么痛

堵车即修行 050

芳邻冲突与“快乐三问” 055

不要拿别人的错误惩罚自己 063

不做完美被害人 066

爱子之伤 075

第三章 改变的下一秒就看到效果

女人最好的投资是投资自己 086

爱情就是一场博弈 094

你对人性越了解，就会对外遇越宽容 099

职场无性别 102

当老公希望你不要工作时 108

做好自己，其他的与你无关 111

对付最爱的人，请用被动攻击 115

第四章 对自己狠一点，才能重新成长

遭遇不会伤害你，你的反应才会 126

男女平等？你做梦吧 132

亲密关系的序位和边界 141

为人父母，何必如狼似虎 150

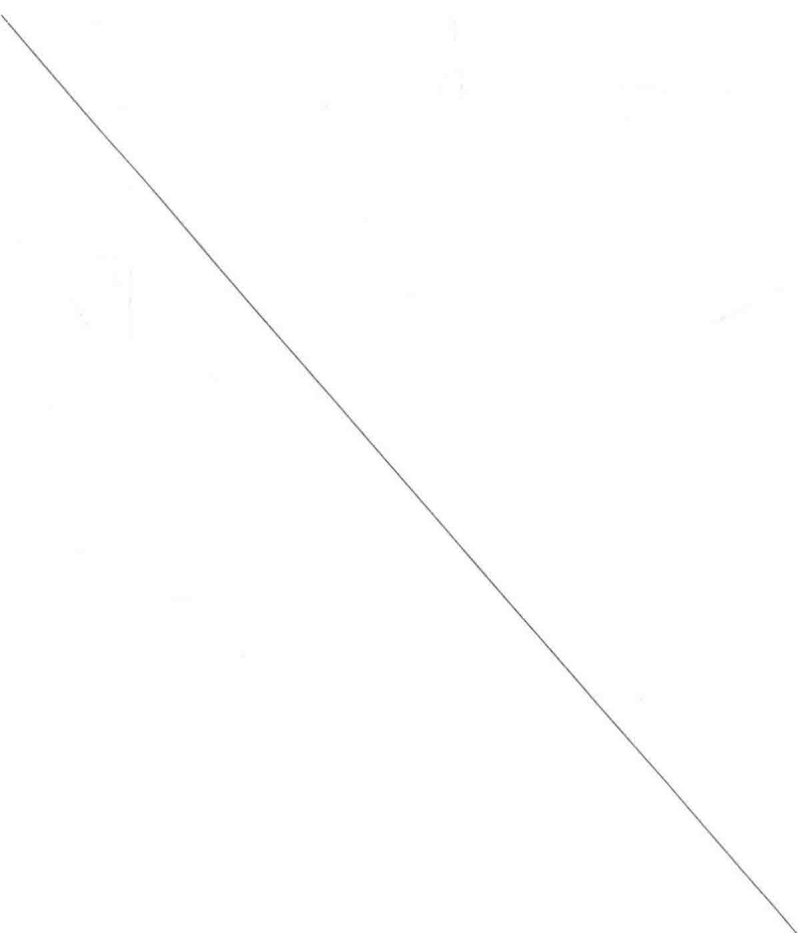
与父母保持距离 157

你的时间和你的未来 163

后记 175

第一章

暗示自己什么，你就是什么



被情绪绑架的物种

据说，吵架时男人的思路是这样的：

- 问题怎么来的？
- 要怎么解决？
- 怎样解决最合理、对大家都好？
- 动手做！
- 问题解决，通关！

而女人的思路却是这样的：

- 你说话时有没有想过我的感受？
- 你说话时怎么不想想我的感受？
- 你说话时为什么不想我的感受？
- 你说话时凭什么不想我的感受？

是个笑话吧？那么，女人为什么会这样？

你也许会给我一个响亮的回答：这是由女人的生理状况决定的，女人就是情绪化的动物嘛！如果始终很理智，那就不是女人了。

——不管在电影里，还是在现实生活中，我们经常看到女人歇斯底里，无谓地努力、徒劳地挣扎。有女同事失恋，哭天抢地，悲伤得睡不着、吃不下。劝她出去走走，想开些，她说：“我没那么阿Q。”毫无价值的悲伤，毫无意义的绝望，让人既同情，又气恼。

女人就是这样：知道该怎么做，就是不做；知道对方是对的，就是不听。

怎么办？莫非只能怪脑子没长好？

从进化的角度来看，女人保留这种情绪化特征是很有必要的。虽然我们都知道，冲动是魔鬼，情绪化的成本很高，但正是由于女人的情绪化和不理智，母爱才是无条件的，我们才有更高的活下去的可能性。一句话：为了孩子。

既然女人天生就有一个情绪化的大脑，那就没有办法了吗？

当然不是！有句话说得好：“三分天注定，七分靠打拼。”怎么打拼？请用自己的理智，迫使大脑建立新的神经回路。简单地说，就是在大脑中建立起新连接，不去刺激旧

连接，让旧连接慢慢萎缩，最后塑造出全新的神经系统反应模式。

举个例子。一个女孩，有一天要给公司的新员工做培训。新员工比她早半小时到了教室，等她来了以后，有人问她：“你不是说今天提前半小时开课的吗？”这确实是她说的，但她完全忘了。在那一瞬间，她有点慌了，“不可能，我怎么会犯这样的错误？”在内心惊恐之下，她本能地想反问：“我有说过吗？我没说过吧？”

这是女人做错事时很常见的反应，她们通常还会做出一副无辜的样子，显得茫然、无助、楚楚可怜，希望博得同情，但其实是在抵赖——推卸责任、耍赖。

好在这个女孩想起了自己正在训练——训练自己要像一个成熟的、负责的人一样去处理事情。于是，她深吸了一口气，压制住自己的惊恐，对大家鞠了一躬，并做了简单而真诚的道歉，结果，在场的新员工立即表示了对她的谅解。而在此之前，她从未获得过类似的谅解。每当她做出一副可怜的小女孩的样子去祈求原谅时，得到的都是别人的鄙夷。

承认自己的责任，简单真诚地道歉，对这个女孩来说，就是建立起了一个新的神经连接。她以前从未尝试过这种方法，一旦试过之后，就会真正体会到新连接的力量，不再依

赖旧的（耍赖的）神经回路了。

我们的大脑会不断地产生新的神经细胞，这些细胞不断地跟其他神经建立连接，这让大脑具有无限的可塑性。你的任何一种新思维、新做法、新经历，都会在大脑中建立起新连接，就像“雪地上的第一行脚印”，任何一个新连接要想变得稳定、强大，都需要重复。

这一点非常关键，重复越多，所形成的神经细胞连接就越紧密（因为这一部分得到的髓磷脂会越来越多，信息传输也就会越来越精准、越来越高速）。当你的新细胞及其新连接不断生成，新连接不断强化，逐步取代了旧连接，你的大脑就被重塑了，其结果是：你会逐渐形成不同的行为习惯。

你知道上瘾是怎么回事吗？上瘾就是形成一种强大的、超级活跃的神经回路，因为不断受到强刺激，最后产生路径依赖。也就是说，这个神经回路进入了一种强迫状态，它会自发地兴奋——这就是烟瘾发作时，你的脑子里发生的事情。

如果你不满足它（比如抽上一根烟），它就会越来越兴奋，一直到占据你所有的注意力为止。当烟瘾、网瘾，甚至毒瘾剧烈发作时，人是无法关注任何其他事的，必须先满足它，因为它已经过度活跃了。

恋爱也是一种瘾。你思念过一个人吗？就像歌词中写到的：“思念一个人的滋味，就像喝了一杯冰冷的水，然后用很长很长的时间，一颗一颗流成热泪……”如果体验过，你就能理解上瘾的力量了。

当女人想忘记一个男人时，她大脑里原有的、强大的神经回路会产生作用，使她一听到召唤就忍不住想飞奔过去，这是一种熟悉的、惯有的反应，对神经系统来说，做出这种反应毫不费力。但是，这个时候理智会说：“别这么做，饮鸩止渴对我有百害而无一益。”

思前想后，女人会很纠结——理智要你尝试拒绝，而拒绝是一个从前没有的神经回路，需要新建。当然，新建的过程比顺从旧的神经回路要艰难得多，如何选择完全取决于你的决心和力量。这场思想斗争就如同圣女贞德所说：“所有的战争，胜负都是先在自己的内心见分晓。”只要你能成功拒绝一次，新连接就得以建立。一开始，它可能很脆弱，但如果你有意识地强化（多拒绝男人几次），它就会慢慢强大起来，直到最后完全取代旧连接。与此同时，旧连接因为得不到刺激而逐渐萎缩，不再兴奋。这个时候，恭喜你，你已经成功地摆脱了这个男人！

有的新连接建立起来相对容易，有的则非常难。尤其是

面对经过若干年不断刺激强化形成的旧连接时，你会发现它无比霸道，不要说寄望于新连接与之对抗了，就单是建立新连接这件事本身，都会引发你的严重焦虑。为什么有些女人宁肯承受家暴也不离婚——路径依赖啊！

我就碰到过这样的例子。有个女人，结婚二十多年后，老公跟别人私奔了。在这之后的差不多四年时间里，她每天都一个人吃饭，却一定要摆两副碗筷，简直让人不可理解！这个女人的软弱实在令人同情，但也实在不值得效仿。

再说一遍：“所有的战争，胜负都是先在自己的内心见分晓。”

你的大脑实际上有无限的可塑性，你得学着做那些该做而又不习惯做的事情，哪怕一开始会不适应、会恐慌、会焦虑。告诉自己不要紧，那只是神经系统的自然反应。快要坚持不下去的时候，再多坚持一会儿就好，其实没有那么难。

这个过程就是训练神经系统的过程。不断地检视自己的反应，遵循理智去建立新的神经连接，调整行为模式，才能实现更理智、更有效的应对。只要有这种训练意识，你就会发现自己的内心慢慢变得越来越有力了。当你懂得真心欣赏自己这种真实的强大时，情绪化已经慢慢远离你了。

为什么我会深陷在忧郁中不能自拔

因为情绪反刍。

当一个女人深陷在自己的负面情绪中，反复咀嚼，除此之外什么都不做的时候，她就是在反刍。

灾难来临时，男人总是去做，而女人总是去想。

美国耶鲁大学的苏珊·诺伦-霍克西玛（Susan Nolen-Hoeksema）是情绪反刍理论的创始人。她说，大多数男人在忧郁时都会去做一些他们喜欢的事情，而大多数女人却会试着分析自己的情绪，或是想找出为什么自己会有忧郁的感觉。也就是说，在情绪不好的时候，男人会想办法转移注意力，而女人则深陷情绪的泥沼，分析、纠结、自怨自艾……

比如，当男人被解雇时，他会行动——去喝得烂醉，跟人打架，或者做些别的什么来使自己不去想被解雇的事情。

他更愿意花时间去寻找别的工作，而不是花时间去想为什么被解雇。当女人被解雇时，她会十分努力地想原因，从头到尾、反反复复，把每一个细节都琢磨了又琢磨。

——有数据显示，女人患忧郁症的概率是男人的两倍。是基因造成的吗？基因固然有一些影响，但不足以造成这么大的差异。是生理原因造成的吗？在月经周期、怀孕妊娠等特殊时期，女性荷尔蒙的分泌情况也确实会有影响，但同样不足以使差异这么大。对于此，有人还提出了许多其他的猜想，比如是女人喜欢公开自己的问题所导致的；或者是性格角色的原因，使女人的自尊更容易受打击；再或者是社会角色的冲突造成的，因为女人要同时兼顾事业和家庭……然而答案并没这么简单。

美国心理学会主席马丁·塞利格曼（Martin E.P.Seligman）说：女人易患忧郁症的一个重大原因就是反刍的习惯。

丹雅来接受治疗时是这么说的：

“现在，我什么都不想做。

“事情真的很糟。我心情一直不好。我不是一个爱哭的人，但是，只要有人说了我不喜欢的东西，我就开始哭。

“我不能忍受这个……”

“我不是一个很有爱心的人……”

“我先生一直在烦我，我真希望他不要这样……”

丹雅就是这样，她可以一直说下去，在自怨自艾中一泡就是一两个小时。她似乎不打算做任何事情来改变当前的状况，从她身上看不到任何行动的意向。她不但是一个反刍者，也是一个悲观者！

反刍和悲观一旦联手，引发的后果基本上是没有悬念的。

我们可以分析一下：首先，当一个女人遭遇不快乐或不幸事件时，会感到情绪低落、无助；接下来，习惯性反刍会驱使她去寻找无助感的来源；这个时候，如果她恰巧是一个悲观者，那么找出的原因很可能是永久的（未来也是无助的）、普遍的（即使在其他情况下也还是会发生）和来自于己的（这一切都是我亲手造成的！）；最后，这样的预期必然引发忧郁。

忧郁是一种轻度的中枢神经短路，是一种思维窄化、失常的表现。沉浸在不幸之中，会启动忧郁的循环，而反刍加快了这个循环。反刍发生得越经常，当事人就会越忧郁。

假如在24小时之内，你忍不住把一件不快乐的事想18遍，一遍比一遍生动，一遍比一遍细节丰富，但就是什么都

不做，那问题肯定得不到解决。沉溺于问题的时间和解决问题的速度成反比。

很多女人喜欢反复地抱怨，这也是情绪反刍的一种。一个人抱怨的时候，会觉得自己有了一点控制权，有一种居高临下评价他人所带来的优越感。哪怕她其实什么都没做，却给了自己一种虚假的、有力的感觉。就是这种力量感，让很多女人沉浸在抱怨中，并且得到满足。

如果你发现自己有情绪反刍的习惯，怎么办？

停下来，不要再想。

各种分析、悲观的态度只会火上浇油，增强情绪的威力。只有靠行动，才可能打破它的循环。圣女贞德说：“所有的战争，胜负都是先在自己的内心见分晓。”这个时候，你需要的就是一片魄力。你要对自己说：“不要再想了，除了浪费时间、强化无力感之外，没有任何其他结果。”

这里有几种方法或许可以帮助你。

借用外力来打断消极的想法。例如，用橡皮筋弹自己的手：“停止，不要再想了。”或者用冷水洗脸：“好了，不要再想了。”

如果一定要想，那不妨给自己设定一个专门时间。当这件事又跳进脑海的时候，你要提醒自己：“打住！我要放到今晚7点再来想它。”这样做的意义在于，它使悲观的想法不