

你为什么不敢爱自己

曾子航 著

揭开爱情的真相
别指望男人给你安全感，男人是靠不住的！
女人只有爱自己，男人才会爱你！

《女人不“狠”，地位不稳》第二部

女人对男人不抱任何幻想，是保持爱情长久的唯一途径



有情感难题？不要怕！

“第一情感大叔”，百万畅销书作家曾子航

教你实用恋爱小技巧，吸引男人主动追求你
独家传授爱情的七种武器，让男人越来越疼你

中国出版集团
现代出版社

你为什么 不敢 爱自己

曾子航 著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

你为什么不敢爱自己 / 曾子航著. —北京: 现代出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5143-5437-9

I. ①你… II. ①曾… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第262884号

你为什么不敢爱自己

作 者 曾子航
责任编辑 袁子茵
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 7.25
版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-5437-9
定 价 36.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

第一章 为你揭开爱情的真相 / 001

热恋时你爱上的其实不是你的恋人 / 002

对感情过分追求完美往往会导致悲剧 / 015

爱情是一部电视剧，由你自编自导自演 / 029

要想抓住幸福，就要学会修改你的爱情剧本 / 038

第二章 你跟父母的关系决定你跟伴侣的关系 / 049

婆媳不和的根源：儿子娶了跟妈一样的媳妇 / 050

儿时对父母的不满，长大后转嫁给伴侣 / 063

如何面对童年的遗憾？学会宽恕吧 / 078

自己才是自己的拯救者 / 090

第三章 别指望男人会给你安全感 / 103

“物质女”和“拜金女”都是从小缺少安全感所致 / 104

你是对爱上瘾的女人吗？ / 114

如何消除内心的不安全感? / 129

第四章 爱男人 先要学会爱自己 / 145

你攻击伴侣，其实是在攻击你自己 / 146

你害怕自己的阴影吗? / 157

请在伴侣面前摘下你的面具 / 167

爱自己就是接纳自己的不完美 / 181

爱对方，深层次就是爱自己 / 194

爱的七种武器 / 207

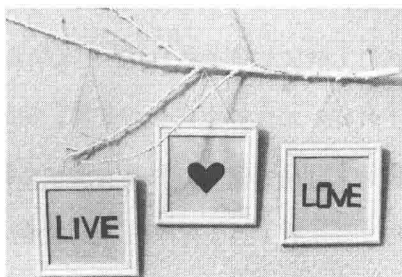
后记 / 223

你为什么
不敢
爱自己

LOVE

第一章

为你揭开爱情的真相



爱情其实是一部电视剧，
只不过这部剧的编剧导演
不是张艺谋、黑泽明和希区柯克，
是我们自己。

01 /

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

一个朋友突然闪婚了，35岁的大飞，堪称钻石王老五，有房有车，有才有貌，还有属于自己的公司，缺的就是一个懂他的女人。尽管身边美女环绕，但他一直不为所动，我问他要找什么样的？他说自打初一那年看了《上海滩》，他幼小的心中就有了一个梦想，一定要找个像冯程程那样温柔娴静但又落落大方、知书达礼的大家闺秀。这么多年来，他一直在打拼、在奋斗，虽然苦点、累点，可他感觉那个梦中情人一直站在不远处鼓励他、支持他，在默默地等着他——其间也谈过两次恋爱，但觉得她们都不是他所要的冯程程，他坚信这个女人在适当的时候一定会从天而降。



有一天，大飞突然打电话告诉我，他找到他心目中的冯程程了，从见到她的那一刻起，他觉得这就是上天的安排，她简直就像是梦里走出来的完美情人。35岁的他无可救药地坠入了情网，三个月后，他和她走进了婚姻殿堂。

当我刚刚为这段神仙眷侣般的动人爱情热情祝福之时，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？

大飞约我出来喝酒，那一刻，我惊呆了，才几个月不见的他衰老憔悴了不少。“我上当了，我后悔了，我失败了！她根本不是我心目中那个冯程程！”在他欲言又止的倾诉中，我似乎看到了一个婚前婚后完全分裂的“梦中情人”。婚前，她美丽端庄、温柔大方，脸

上总是闪现着甜美的微笑；婚后，她却小肚鸡肠、脾气火爆，经常为一点小事，跟他闹，跟婆婆吵，甚至当着他公司下属的面，拍桌子，砸杯子。他以为娶了一个小鸟依人的爱人，殊不知在对方柔弱的外表下，脾气却像河东狮一样可怖。

“我简直怀疑，我当初怎么瞎了眼，找了这么一个女人？！”于是，他提出离婚，对方却不依不饶。到这本书完稿之际，他依然在漫长而又艰难的离婚拉锯战当中无法自拔。

记得那晚喝酒快结束的时候，大飞忍不住发出了一番感慨：“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？”

大飞的这个问题也使我陷入了深深的思考，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，即便找到了，有时候在短暂的兴奋之后，带来的总是长久的失望？

原来，我们都把热恋时的疯狂状态误认为是爱情的降临，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”？

先举一个例子。

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，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，我们常常以为疯狂爱上了某个人，其实他（她）仅仅是梦中情人在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。

我们对梦中情人的需求来自孩提时代对未来的一种想象

那么，我们每个人的梦中情人又是怎么来的呢？

心理学告诉我们，一个人对梦中情人的需求往往来源于他（她）孩提时代对未来的一种想象。众所周知，尽管儿童的身体最弱小，想象却最丰富。当我们刚刚学会走路的时候，我们就羡慕起天空自由飞翔的鸟，当我们连自己都保护不了的时候，我们却幻想着手握钢枪去守护自己的家园。为了弥补外在世界的缺憾，每一个孩子都会在内心幻想出一个非凡的世界，如果是一个男孩子，他就会想象

自己是个英雄，随时整装待发，去营救处于危难中的弱者。稍大一点，这个弱者的形象就会越来越清晰，她是一个美丽的公主，她被困在古堡里，周围尽是妖魔鬼怪，她急切地等待着你飞奔而来！

为什么这个世界上大多数的孩子都是在童话的熏陶下长大？因为童话是一个梦，让弱小的孩子们尽情打开想象的翅膀。男孩子在那里完成自己英雄救美的壮举，女孩子则把自己打扮成可爱的小公主（贫穷的灰姑娘），等待高贵的王子从天而降。

为什么自古以来英雄难过美人关？因为美人是英雄必须拯救的对象，只有在美人那里，英雄情结才能得到最大程度的释放。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很大程度上来自对理想父母的想象。在第三本书《爱是一生需要学习的能力》中，我写到，每个人心目中都有两个父母形象，一个理想的父母，一个是现实的父母，二者并不完全对等，但却密不可分。如果现实的父母满足了孩子的全部愿望，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，内心幻化出一个理想的父母形象，他们会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作“梦中情人”的完美典范，成为未来择偶的重要模板。（详

见《爱是一生需要学习的能力》第三章第四节)

之后，这个梦中情人会变成一幅画，珍藏在心中某个不为人知的角落，只有在夜深人静的时候，才会偷偷拿出来观赏、回味、感慨。倘若遇到心仪的异性，就会忍不住跟画中人进行比较、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“梦中情人光环效应”，把想象中这顶光环不由自主地戴到了现实生活中遇到的那个人身上，我们以为找到了爱情，其实不过仅仅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，我们会如梦初醒，原来，他（她）不是我魂牵梦萦的那个人！尽管他们表面上有相似之处，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，不是真实的卫希礼，是她在少女时代编织的一件美丽衣裳。卫希礼骑着一匹白色的骏马来到她的门前，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，她就情不自禁地把那件做好的衣裳给他穿上，不管他合身不合身，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，成为了她的男主角。直到有一天，她看到这

个男人原来是这样地软弱，这样地可怜，全然不像她当初梦想的那样完美无缺，于是，她梦醒了。

在老版《天龙八部》中，段誉似乎跟王语嫣有情人终成眷属了。但是在金庸老先生重新修订的新版《天龙八部》中，段誉跟王语嫣最终却分开了，他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，他们都懂得被王语嫣所吸引，并非来自真爱，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

为什么会这样呢？

在刚刚坠入情网的时候，很多人往往爱的不是对方，是一种幻觉，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。这说明了什么呢？这说明热恋时，我们爱上的那个人，可能不是那个真实的人，而是我们想象出来的一个幻影，这个幻影是我们内心想象出来的一个完美的异性，碰巧现实中遇到的那个人跟他（她）有点接近（但不是），我们就迫不及待地对号入座了。这就有点像我们

在看一部自己喜欢的电影，常常很难区分明星和他（她）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！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”，这里所说的“爱情”指的就是这种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，热恋只不过是我们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，一个正当妙龄的少女一直处在热恋中，但是她的父母，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，她爱上的那个只不过是内心的幻觉而已。可见，相比男人，女人更容易爱上一种幻觉，然后自己沉浸在这种幻觉中自我迷失，甚至是和幻觉谈恋爱。

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戴着妆出现在自己心爱的人面前，总有一天你会看到他（她）素颜的那一刻。如果你没有很好的心理准备，你会大失所望。原来他（她）不过是个普通人而已，甚至他浑身都是缺点，让你无法忍受。这也是很多人会有“情人眼里出西施，热恋过后变东施”的遗憾。

说起我那位朋友，他当初爱上的其实不是他的太太，而是梦中情人冯程程，他太太确切地来讲是冯程程在现实中的替代品而已，热恋时他就像中了蒙汗药一般，分不清真实的人和梦中情人的区别，只不过这个蒙汗药不是别人下的，是自己误吞的。一旦走进婚姻，好似药效已过，此刻他仿如做了一场梦。醒来才发觉，她不是他心目中的那个她。

倘若把恋人比喻成明星，热恋时你就是粉丝，对方在你的眼里光芒四射，完美无缺，平淡下来你就变成狗仔了，对方被你看得透透的，很快在你的眼里就全是缺点。

这方面，民国时代著名的才女林徽因情商就很高，当时，著名诗人徐志摩疯狂地爱恋着她，甚至不惜跟原配妻子张幼仪离婚，虽然林徽因对徐志摩也很有好感，但她最终还是拒绝了他的爱意，多年以后，林徽因对自己的儿女谈到这段感情时，说了这样一段意味深长的话：“徐志摩当初爱的并不是真正的我，而是他用诗人的浪漫情绪想象出来的林徽因，而事实上我并不是那样的人。”的确，徐志摩满脑子想的其实是他理想中的英国才女，那是他对理想爱情的一种投射——而林徽因毕竟不是曼殊斐儿或布朗宁夫人。最后她选择嫁给搞建筑的梁思成，反倒收获了一生的幸福，而让自己永远理想化地存活在诗人的梦里。

如果说热恋是盲目的，爱情则是明确的，如果说热恋是一种感觉，爱则是一种感情。如果说热恋来得快去得快，爱则是持久而坚定的，如果说热恋是天气，爱就是气候，如果说热恋是短暂的荷尔蒙喷发，爱则是长期的内分泌失调。总而言之，热恋只是一种幻象，是疯狂而短暂的，爱则是真实的，历久而弥新。

要判断是否真爱一个人，要等梦中情人光环效应褪去之后

说到这里，也许有读者会问，那么当我们爱上一个人的时候，

如何区分这是真爱抑或仅仅是梦中情人的光环效应在起作用？

要判断你是否真的爱上一个人，要等梦中情人光环效应褪去之后，这个时间有长有短，短则几天数月，长则十年八载，关键是你真正地**了解他、接纳他，包容他**。因此当你为一个人神魂颠倒的时候，他（她）所吸引你的所谓优点、长处，也许并不是这个人的真实一面，如前所述，一是你把梦中情人的种种光环不由自主地戴到了他的身上，二是他（她）为了取悦你，故意装出来的。当然我不是说你就是遇到了一个骗子。人都有两个自我，一个真我，一个假我。他（她）展现在你面前的是个假我，戴着面具的我，有时候人戴着面具在社会上生存，不见得就是虚伪，或者为了达到某种不可告人的目的而故意伪装起来，更多是一种自我保护，也是一种自我修饰。（关于真我、假我这部分内容，详见本书第三章）

热恋的时候，人们仿若在假面舞会上，尽管你找到了中意的舞伴，但彼此都戴着面具，你看不到对方真实的容颜，对方也是如此。显然，真正的爱情必须在舞会散去、面具脱掉之后才能辨别，这也是热恋常常给人一种不太真实的感觉的原因所在，因为我们都是在假面舞会上相识的，我们都隐去了真正的自我，都靠想象和幻觉来维持，而舞会终有曲终人散的那一刻！只有完全去接纳一个人，才算是真正的爱。