

You Can Still Be Yourself in Seasons of Love

在爱情的四季里， 你依然可以 做自己

台湾师范大学心理学博士
著名心理咨询师

许皓宜

著

爱情像季节般不停变换，看清楚爱情的变动与无常，你才会明白，什么才是你要的。

做自己。



在 爱 情 的
四 季 里 ，
你 依 然 可 以
做 自 己

台湾师范大学心理学博士

著名心理咨询师

许皓宜 —— 著

图书在版编目 (CIP) 数据

在爱情的四季里,你依然可以做自己 / 许皓宜著

. -- 长沙:湖南文艺出版社,2014.8

ISBN 978-7-5404-6802-6

I. ①在… II. ①许… III. ①恋爱心理学—通俗读物

IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 145475 号

中文简体字版 © 2014 年,由中南博集天卷文化传媒有限公司出版。

本书经由 厦门南书图书营销策划有限公司 代理,经 松果体智慧整合行销有限公司 正式授权,同意 中南博集天卷文化传媒有限公司 出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议:两性情感·心理学

在爱情的四季里,你依然可以做自己

作 者:许皓宜

出 版 人:刘清华

责任编辑:薛 健 刘诗哲

整体监制:陈 江 毛闽峰

策划编辑:钟慧峥

版权支持:文赛峰

营销编辑:张 璐

整体装帧:熊 琼

出版发行:湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编:410014)

网 址:www.hnwy.net

印 刷:北京尚唐印刷包装有限公司

经 销:新华书店

开 本:880mm × 1270mm 1/32

字 数:119 千字

印 张:7.5

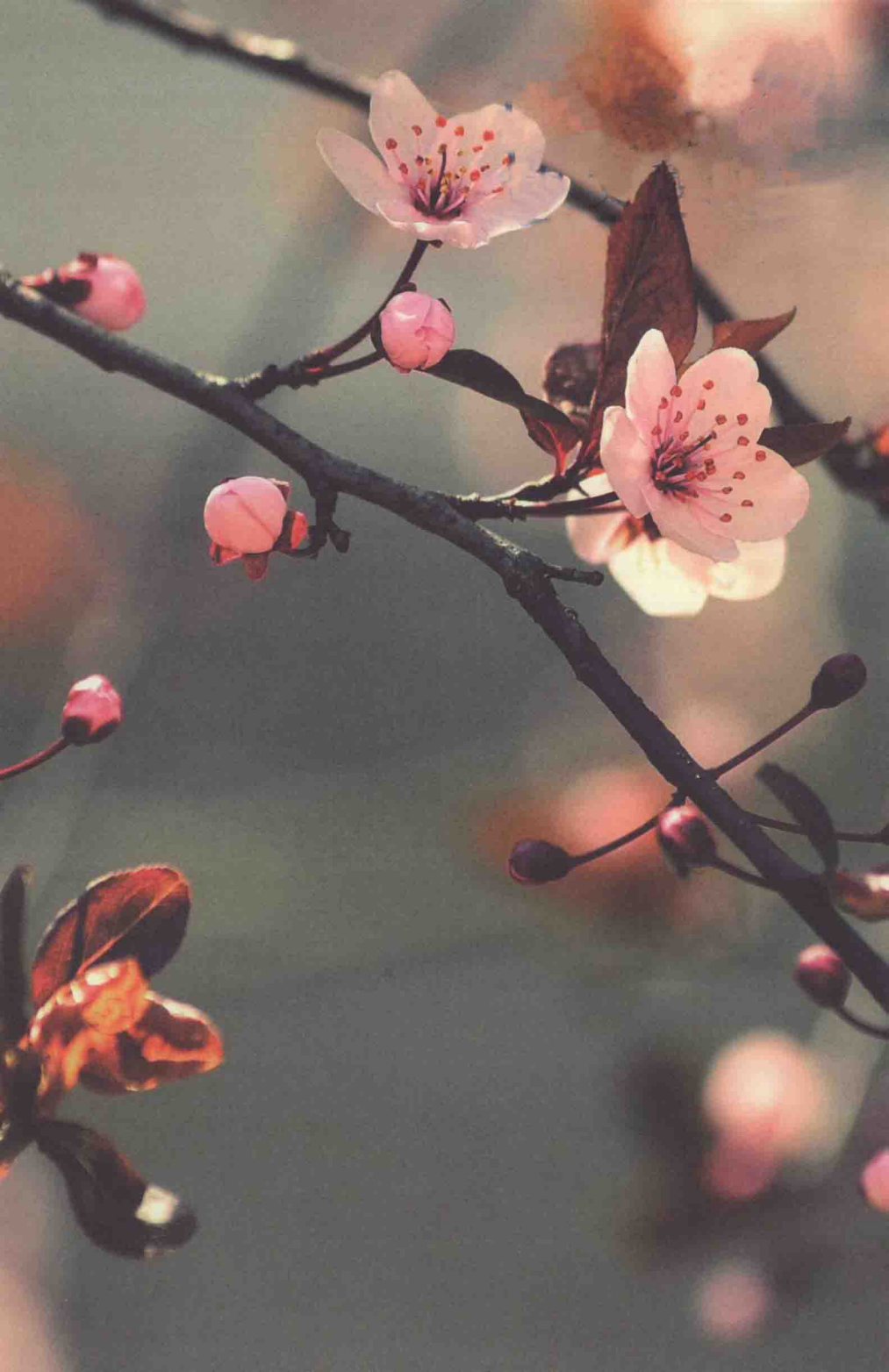
版 次:2014 年 8 月第 1 版

印 次:2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5404-6802-6

定 价:32.00 元

(若有质量问题,请致电质量监督电话:010-84409925)



伴侣其实是这样的，
当你能熬过两百次想和另一半分手的念头，
以及五十次想掐死对方的冲动时，
你才能真正走向幸福。

作者序

Preface

作者序

—————

重新经营
你的爱与
人生

Preface

身为一个心理工作者，我有幸参与许多人的生命故事，体会他们人生中最爱、最痛、最深刻的经验，并感受人生百态。

身为一个女人，我有幸经历爱情中的高低起伏，在十年的爱与婚姻磨合当中，不断重省“爱”对生命的意义。

于是，我重新温习脑袋中那些来自过去尚未整理的思绪和记忆，那些来自身边来来往往的人们中，令我印象最深、也最动容的部分，并记录下这些对爱情具有独特意义的片段。同时，也邀请你一同整理那属于爱情的苦涩与美好，那存放于心灵深处许久的记忆。

如果要问，爱情是美好还是苦涩？我想，每个人的答案都不尽相同。因为情感就像四季的变换一样，即使在美丽的春天也有春雨，即使在寒冷的冬天也有温暖的太阳。不管你的爱情正处于哪个季节，相信你和我的感受一样，都认同爱情

的历程总是交织着喜怒、冷暖。这本书的内容，便是捕捉情感中这些令人感受深刻的片段，从中认识、觉察、体会，何谓真正的自我。

春天象征爱情的开始，虽然充满温暖与美好，却仍面临“相爱”中不可避免的各种问题。爱情虽然唤醒我们最真、最单纯的感受，却也会发现自己那些敢爱 and 不敢爱的时刻。最终我们体会到，爱情的春天，原来是一个透过相遇，来帮助我们看见内在自我的季节。

夏天象征爱情的冲突，我们发现即使两人再怎么相爱，仍不免因为相处而发生各种关系中的“撞击”。在那些难解的爱情习题背后，原来受到许多连自己都尚未认识的感受所牵引。最终我们体会到，爱情的夏天，是一个透过差异，来帮助我们更加认识自己的季节。也许，在这些认识中，你会更清楚究竟该不该，以及如何和眼前这个人继续走下去。

秋天象征爱情的若即若离，虽然令人感到惆怅，却似乎是一段在关系中难以避免的历程，而这原来可能来自我们心里未曾过去的瓶颈——也许是依稀记得的童年往事，也许是年少时期曾经受过的伤害……最终我们体会到，爱情的无法捉摸，正是要促使我们去面对自己，并好好摆放那颗心。

冬天象征爱情的分离，虽然在相爱时，我们都难以想象爱的远去，但当它终究来临，却还是得学习处理那内心的复杂感受，留下好的回忆与学习，转换成前行的动力，消化不堪的伤痛与过去，发现其实这具有独特的生命意义。最终我们体会到，爱情的冬天，原来是透过此刻的分离，来疗愈过去的自己，然后开启新的人生与爱情，甚至是更长远的关系。

也许在每个人的心里，都存放着一个令人印象深刻的故事；也许每个人的性格，都来自一个记忆鲜明的背景。期待透过这些爱情四季变换的故事，我们都有机会重新一层一层地去了解自己性格背后的那颗心。

或许,会产生一些共鸣,接着回头思考:原来,我也是这样在爱里生活着。然后,不管现在的你,是处于爱情的春、夏、秋、冬,还是正体验爱情的难舍、爱情的炙热、爱情的惆怅、爱情的失落……我都希望,透过这本书,能让你更踏实地走下去。

因为,这是在我们每个人身上,都可能会发生的事。

这本书之所以能够问世,最大的推手是用心的编辑群。没有团队的讨论与回馈,这么棒的点子不会诞生,这本书也不会被赋予如此深刻的灵魂。这第一次的合作,我真的收获甚多。

另外,要感谢在我求学背景中,几乎已被淡忘的中文系训练。我犹记得成大凤凰花开时,和大学同窗在系馆成功湖畔的合影,那年的文学奖、那年的剧展,是我们共同的回忆。也因为过去那些文字和语言的训练,我开始在心理工作中找一个不同的自己。

最后，要谢谢最近出现在我周围的几位前辈。虽然他们的年纪都比我大，但我还是好想称呼他们为天使，因为他们总能告诉我最真的话，让我更清楚前行的方向。

谢谢我的家人，让我有回忆、有故事。

谢谢所有让我参与你生命中深刻记忆的人，你们的回忆与故事将更深刻地触动我们，在这爱情四季的变换中，找回最真实的自己。



目
录 _____

Contents



春

Spring

透过相遇相知，
才能看见最真的自己

01. 双人床上的六个影子004

02. 爱就像季节慢慢变化着，这样也无妨012

03. 选择多了，却不会带来更多的幸福018

04. 别让『有缘无分』，成为你害怕失去的借口024

05. 幸福，要从爱自己做起029

06. 与人分享，也是爱情的一部分034

07. 真正的相爱，不会从悲哀开始040

08. 缺角的幸福，也是一种幸福047

作者序

重新经营你的爱与人生001

夏

Summer

爱情里的磨合与冲突，
都是相知相守出的考题

- 01. 挫败感，让人成了爱情逃兵.....056
- 02. 从『我们』到『我』，爱情悄悄换季.....062
- 03. 两性间的差异，其实是审视爱情的一把尺.....069
- 04. 在冲突里『不退让』，反而能让两颗心更靠近.....074
- 05. 爱情与面包的完美比例.....080
- 06. 情人眼里，不能没有沙.....085
- 07. 用对的方式表达爱，别让爱互相伤害.....091
- 08. 诉说与倾听，是爱情的特效药.....097

秋

Autumn

若即若离之间，
放不放手
都是最好的选择

04. 当爱变成了习惯，是很有杀伤力的129
05. 捆绑身边的人，其实是在惩罚自己135
06. 打开「情绪性记忆」的抽屉，让爱重生140
07. 女人的皱纹不怕长在脸上，怕刻在心上147
08. 「只能同甘，不能共苦」的「恩爱夫妻」153
09. 明白不能失去什么，生命的价值才在爱中出现159
01. 爱情的第一片落叶，不是「争吵」而是「懒得吵」110
02. 接受自己的阴暗面，爱才会完整116
03. 「若即若离」不等于「永远分离」121