



*You Can Still
Be Yourself
in Seasons of Love*

在愛情 的四季裡， 妳依然可以 做自己

看清楚愛情的變動與無常，
妳才會明白，什麼才是妳要的

許皓宜 著

臺灣師範大學諮商心理學博士
諮商心理師

愛情，像季節不停地變換，
當妳執意抓住某一段美好，就像在跟大自然對抗，
收到的禮物不會是幸福，而是讓人心碎的反撲。
如果妳順勢不強求，盡情享受情感四季贈與的蔬果，
那麼，不管妳的愛情處於什麼樣的季節，
妳必然能夠安適其中，快樂自在地做自己。

陳冠宇 臺北市立聯合醫院松德院區身心科主任
張貴傑 諮商心理師、玄奘大學社團與社會系助理教授
貴婦奈奈 知名兩性部落客、專業諮商心理師
鄧惠文 精神科醫師、暢銷書作家
蘇鈞慧 馬偕醫院協談中心諮商心理師
真心推薦

*You Can Still
Be Yourself
in Seasons of Love*

在愛情 的四季裡， 妳依然可以 做自己

看清楚愛情的變動與無常，
妳才會明白，什麼才是妳要的

臺灣師範大學諮商心理學博士
諮商心理師

許皓宜 著



人 本 自 然

@勵志系 037

在愛情的四季裡，妳依然可以做自己

看清楚愛情的變動與無常，妳才會明白，什麼才是妳要的

作 者／許皓宜

出 版 者／人本自然文化事業有限公司

視覺美術顧問／李建國

主 編／劉又甄

責任編輯／楊家佳

校 對／許皓宜、楊蕙苓

電 話／(02)2552-8418

傳 真／(02)2552-8486

地 址／10361 台北市民權西路108號2樓之一

製 版／海王印刷事業股份有限公司

總 經 銷／彙通文流社有限公司

23150 新北市新店區中央五街42號

電話／(02)2218-2708 傳真／(02)8667-6045

劃撥帳號／19650094 彙通文流社有限公司

讀者意見信箱／service@3eyeintegrated.com

訂書信箱／sdn@3eyeintegrated.com

香港經銷商／〔時代文化有限公司〕九龍旺角塘尾道64號龍駒企業大廈3樓C1室

〔一代匯集〕九龍旺角塘尾道64號龍駒企業大廈10樓B&D室

〔香港聯合零售有限公司〕新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈

版權聲明／本書著作權交由松果体智慧整合行銷有限公司全權代理，如有意洽詢，

請寫信到版權洽詢信箱enquiry@3eyeintegrated.com聯繫。

2013年1月 初版一刷 〔版權所有，翻印必究〕

◎本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

作者序——重新經驗妳的愛與人生 008

Part1 透過相遇相知，
才能看見最真的自己



1. 雙人床上的六個影子 014
2. 愛就像季節慢慢變化著，這樣也無妨 020
3. 選擇愈多，不會帶來愈多幸福 026
4. 別讓「有緣無分」，成為妳害怕失去的藉口 032
5. 幸福，要從愛自己做起 038
6. 與人分享，也是愛情的一部分 044
7. 真正的相愛，不會從悲傷開始 050
8. 缺角的幸福，也是一種幸福 056

Part2 愛情裡的磨合與衝突，
都是相知相守出的考題



1. 挫敗感，讓人成了愛情逃兵 064

Part 3

若即若離之間， 放不放手都是最好的選擇



1. 從「我們」到「我」，愛情悄悄換季 070
2. 兩性間的差異，其實是審視愛情的一把尺 076
3. 在衝突裡「不退讓」，反而能讓兩顆心更靠近 082
4. 愛情與麵包的完美比例？ 088
5. 情人眼裡，不能沒有沙 092
6. 用對的方式表達愛，別讓愛互相傷害 098
7. 訴說與傾聽，是愛情的特效藥 104
1. 愛情的第一片落葉，不是「爭吵」而是「懶得吵」 112
2. 接受自己的陰暗面，愛才會完整 118
3. 「若即若離」不等於「永遠分離」 124
4. 當愛變成了習慣，是很有殺傷力的 130
5. 綑綁身邊的人，其實是在懲罰自己 136
6. 打開「情緒性記憶」的抽屜，讓愛重生 142
7. 女人的皺紋不怕長在臉上，怕刻在心上 148



Part 4

在愛情裡每陣亡一次， 妳就重生一回

8. 「只能同甘，不能共苦」的「恩愛夫妻」 154
9. 明白不能失去什麼，生命的價值才在愛中出現 160
1. 當妳的心綁架了大腦，究竟誰才是受害者？ 168
2. 全然體驗愛情的幻滅，也是自我療癒的過程 174
3. 妳的傷痛不是因為失去某個人，而是失去了自己 180
4. 愛情的難題是：一個人變了，另一個人卻不願意改變 186
5. 真正的痊癒，從處理過去的傷痛開始 192
6. 愛情往往暗藏著求生的本能 198
7. 失戀，也是一種力量 204
8. 悲傷是身體的一套自我保護機制 210
9. 允許愛情進入冬眠，讓它走往該去的方向 216
10. 等待，也得設個停損點 222



*You Can Still
Be Yourself
in Seasons of Love*

在愛情 的四季裡， 妳依然可以 做自己

看清楚愛情的變動與無常，
妳才會明白，什麼才是妳要的

臺灣師範大學諮商心理學博士
諮商心理師

許皓宜 著

當妳能在情感的酷夏中，
熬過兩百次想和另一半分手的念頭，
以及五十次想掐死他的衝動時，
妳才能真正走向幸福。



作者序——重新經驗妳的愛與人生 008

Part1 透過相遇相知，
才能看見最真的自己



1. 雙人床上的六個影子 014
2. 愛就像季節慢慢變化著，這樣也無妨 020
3. 選擇愈多，不會帶來愈多幸福 026
4. 別讓「有緣無分」，成為妳害怕失去的藉口 032
5. 幸福，要從愛自己做起 038
6. 與人分享，也是愛情的一部分 044
7. 真正的相愛，不會從悲傷開始 050
8. 缺角的幸福，也是一種幸福 056

Part2 愛情裡的磨合與衝突，
都是相知相守出的考題



1. 挫敗感，讓人成了愛情逃兵 064

Contents

Part 3

若即若離之間， 放不放手都是最好的選擇



2. 從「我們」到「我」，愛情悄悄換季 070
3. 兩性間的差異，其實是審視愛情的一把尺 076
4. 在衝突裡「不退讓」，反而能讓兩顆心更靠近 082
5. 愛情與麵包的完美比例？ 088
6. 情人眼裡，不能沒有沙 092
7. 用對的方式表達愛，別讓愛互相傷害 098
8. 訴說與傾聽，是愛情的特效藥 104



1. 愛情的第一片落葉，不是「爭吵」而是「懶得吵」 112
2. 接受自己的陰暗面，愛才會完整 118
3. 「若即若離」不等於「永遠分離」 124
4. 當愛變成了習慣，是很有殺傷力的 130
5. 綑綁身邊的人，其實是在懲罰自己 136
6. 打開「情緒性記憶」的抽屜，讓愛重生 142
7. 女人的皺紋不怕長在臉上，怕刻在心上 148

Part 4

在愛情裡每陣亡一次， 妳就重生一回

8. 「只能同甘，不能共苦」的「恩愛夫妻」 154
9. 明白不能失去什麼，生命的價值才在愛中出現 160

1. 當妳的心綁架了大腦，究竟誰才是受害者？ 168
2. 全然體驗愛情的幻滅，也是自我療癒的過程 174
3. 妳的傷痛不是因為失去某個人，而是失去了自己 180
4. 愛情的難題是：一個人變了，另一個人卻不願意改變 186
5. 真正的痊癒，從處理過去的傷痛開始 192
6. 愛情往往暗藏著求生的本能 198
7. 失戀，也是一種力量 204
8. 悲傷是身體的一套自我保護機制 210
9. 允許愛情進入冬眠，讓它走往該去的方向 216
10. 等待，也得設個停損點 222



作者序



重新經驗妳的愛與人生

身為一個心理工作者，我有幸參與許多人的生命故事，體會他們人生中最愛、最痛、最深刻的經驗，並感受人生百態。

身為一個女人，我有幸經歷愛情中的高低起伏，在十年的愛與婚姻磨合當中，不斷重省「愛」對生命的意義。

於是，我重新溫習腦袋中，那些來自於過去尚未整理的思緒和記憶，那些來自身邊來往的人們中，令我印象最深、也最動容的部分，且記錄下這些對愛情具有獨特意義的片段。同時也邀請妳一同整理，那屬於愛情的苦澀與美好，那存放於心靈深處許久的記憶。

如果要問，愛情是美好還是苦澀？我想，每個人的答案都不盡相同。因為情感就像四季的流變一樣，即使在美麗的春天也有春雨的時刻，即使在寒冷的冬天也有溫暖的太陽。不管妳的愛情正處於什麼樣的季節，相信妳和我的感受一樣，

都認同愛情的歷程總是交雜著喜怒哀樂。這本書的內容，便是捕捉情感中這些令人感受深切的片段，從中認識、覺察、體會，何謂真正的自我。

春天象徵愛情的開始，雖然充滿溫暖與美好，卻仍面臨「相愛」中不可避免的各种問題。愛情雖然喚醒我們最真、最單純的那個感受，卻也發現自己那些敢愛和不敢愛的時刻。最終我們體會到，愛情的春天，原來是一個透過相遇，來幫助我們看見內在自我的季節。

夏天象徵愛情的衝突，我們發現即使兩人再怎麼相愛，仍不免因為相處而發生各種關係中的「撞擊」；在那些難解的愛情習題背後，原來受到許多連自己都尚未認識的感受所牽引。最終我們體會到，愛情的夏天，是一個透過差異，來幫助我們更加認識自己的季節。也許，在這些認識中，妳會更清楚究竟該不該，以及如何和眼前這個人繼續走下去。

秋天象徵愛情的若即若離，雖然令人感到惆悵，卻似乎是一段在關係中難以避免的歷程，而這原來可能來自我們心裡未曾過去的瓶頸——也許是那依稀記得的童年往事，也許是年少時期曾經受過的傷害……最終我們體會到，愛情的無法捉摸，正是要促發我們去面對自己，並好好擺放那顆心。

冬天象徵愛情的分離，雖然在相愛中，我們都難以想像愛的遠去，但當它終究來臨，卻還是得學習處理那內心的複雜感受，留下好的回憶與學習，轉換成向前行的動力；消化不堪的傷痛與過去，發現其實這具有獨特的生命意義。最終我們體會到，愛情的冬天，原來是透過此刻的分離，來療癒過去的自己，然後開啟新的人生與愛情，甚至是更長遠的關係。

也許在每個人的心裡，都存放著一個令人印象深刻的故事；也許每個人的性格，都來自一個記憶鮮明的背景。期待透過這些愛情四季流變的故事，我們都有機會重新一層一層地去了解，自己性格背後的那一顆心。

或許，產生一些共鳴，接著回頭思考：原來，我也是這樣在愛裡生活著……然後，不管現在的妳，是處於愛情的春？夏？秋？冬？是正體驗愛情的難捨、愛情的炙熱、愛情的惆悵、愛情的失落……

我都希望，透過這本書，能讓妳更踏實地走下去。
因為，這是在我們每個人身上，都可能會發生的。

這本書之所以能夠問世，最大的推手是用心的編輯群。沒有團隊的討論與回

饋，這麼棒的點子不會誕生，這本書也不會被賦予如此深刻的靈魂。這第一次的合作，我真的收穫甚多。

另外要感謝，在我求學背景中，幾乎已被人所淡忘的中文系訓練。我猶記得成大鳳凰花開時，和大學同窗在系館成功湖畔的合影——那年的文學獎、那年的劇展，是我們共同的回憶。也因為過去那些文字和語言的訓練，我開始在心理工作中找一個不同的自己。

最後，要謝謝最近出現在我周圍的幾位前輩。雖然他們的年紀都比我大，但我還是好想稱呼他們為天使，因為他們總能告訴我最真的話，讓我更清楚前行的方向。

謝謝我的家人，讓我有回憶、有故事。

謝謝所有讓我參與你生命中深刻記憶的人，你們的回憶與故事將更深刻地觸發我們，在這愛情四季的流變中，找回最真實的自己。