



自我疗愈·聚焦心理学丛书

# 人到中年仍要爱

The Authentic Heart

聚焦·探索爱的成熟之道

(美) 约翰·阿莫德奥 著

夏天(主译) 宋然 王建玉 王巍竟 译

著名聚焦心理学家花费12年时间撰写而成，谨献给中年人的一份特别的礼物。

谁不曾为爱受过伤？真爱存在吗？如何成就美满的伴侣或婚姻关系？

人到中年，我们拥有一个难得的机会。我们更加成熟，  
更有可能全心全意地给予和收获真爱。

8个步骤，简单的聚焦练习，  
看到真实的心，开启成熟的真爱之旅

南方日报出版社  
NANFANG DAILY PRESS

# 人到中年仍要爱

聚焦：探索爱的成熟之道

(美) 约翰·阿莫德奥 著

夏天 (主译)

宋 然

王建玉

王巍霞 译



南方日报出版社  
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

## 图书在版编目(CIP)数据

人到中年仍要爱:聚焦:探索爱的成熟之道/(美)阿莫德奥著;夏天等译.—广州:南方日报出版社,2014.2

ISBN 978-7-5491-1029-2

I. ①人… II. ①阿…②夏… III. ①中年人—心理保健 IV. ①B844.3②R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第301923号

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, distributed, or transmitted by any form or by any means, or stored in a database or retrieval system without the written permission of the author, except for the use of brief quotations in a book review, news reporting, research and scholarship purposes, and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher at: adbook@139.com

Original Title: The Authentic Heart

John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey

©2012 John Amodio

Simplified Chinese Edition © 2014 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

Chinese Translation © 2014 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

## 人到中年仍要爱 聚焦:探索爱的成熟之道

RENDAOZHONGNIAN RENGYAO AI

作者:(美)约翰·阿莫德奥(John Amodio)

译者:夏天(主译) 宋然 王建玉 王巍霓

责任编辑:阮清钰

特约编辑:蔡静

插图:梁振兴

装帧设计:梁振兴

技术编辑:张俊玲

出版发行:南方日报出版社(地址:广州市广州大道中289号)

经销:全国新华书店

制作:◆广州公元传播有限公司

印刷:深圳市福圣印刷有限公司

规格:760mm×1020mm 1/16 18印张

版次:2014年2月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5491-1029-2

定价:39.90元

如发现印装质量问题影响阅读,请致电020-38865309联系调换。

## RECOMMENDED PREFACE

## 推荐序

真实的心，成熟的爱。这是《人到中年仍要真爱》的主旨。本书是关于成熟之爱的启发性作品，特别是可以给进入中年亲密关系的人们以启发的作品。

婚姻和亲密关系是现代人的—门重大人生功课，或许在一百年前的社会我们还不用付出如此大的心力来理解和应对这件事。但现代社会的迅速发展，使得当代人再也无法回避这个问题，也无法再用简单的方式来回应这个问题的复杂性。当代中国社会价值观的重建、中国宗族制度的解体、社会角色的转变、女性教育程度的提高、现代工作方式的改变、人类对婚姻亲密感的新期望等等，都集中影响着我们当代人的婚姻家庭和亲密关系的彼此连接和感受。在此，过去社会习俗关于亲密关系之建构已经被现代性所打破，社会个体被要求比以往更有能力去应对关系的交错复杂，也被要求能共情地理解彼此的感受，更细腻地去体贴对方的情感生活需要。这不是能一言以蔽之的。而当我们拒绝面对这些新情况而固守于有些本能的旧生活方式时，离婚率的提高、情人现象的流行、中年危机等等就出现了。这一切需要反思我们当代人自身的生活和心灵，在此中与自己内心体验的真正连接，

并由此获得身心的成长，以适应亲密关系的新局面和复杂性，而不是轻易斩断或忽视这种连接。同时这种面对和发展其实会带来更为成熟的亲密关系——一种相互亲密联系而又各自保持独立的建设性关系。而这种关系也是当代婚姻家庭治疗中所鼓励的关系。

本书试图回答在当代社会背景下男女之间成熟之爱的问题，并且它尝试性地给予一系列可能解决的指导方案。它是一本通过探索自己、令自己获得生活和人生的成长，来探讨“什么是成熟的爱”“如何达成成熟的爱”的作品。它绝非一部理论著作，而是很具有实际操作性的作品。

2011年，我与本书作者约翰·阿莫德奥（John Amodeo）博士在美国西海岸度假胜地阿西洛马会议中心召开的第23届全球聚焦（Focusing，一种与自身体验接触的心理疗法和生命哲学）大会上相遇。约翰这个老头儿给我的印象是有些腼腆，但又喜欢与不同的人交流各种观点。当时我得知他是具有几十年经验的用整合聚焦进行婚姻家庭治疗的心理咨询师，同时也有20多年亚洲冥想禅修的经验。因此，在2012年，趁约翰在泰国清迈古城度假之际，我邀请他来上海旅行和讲学。其间他演示了整合聚焦的婚姻家庭治疗，现场反应良好。之后，我在与他的交流中，注意到他的三本婚姻成长或亲密关系成长作品《人到中年仍要爱》《爱与亲密》《爱与背叛》很适合作为当下中国社会婚姻关系发展的参考，会对很多家庭和亲密关系的伙伴带来帮助，因此我鼓励他在中国出版其作品的中文译本。

我十分推荐婚姻关系和亲密关系正进入成熟期的人们阅读此书，即使婚姻关系进入中年期和稳定期的人们也是应该阅读的。当然，它对心理咨询师和婚姻家庭治疗师也十分适合。

徐钧

南嘉心理咨询中心



有一天，我终于意识到，世界上没有一件事比认识自己更具有挑战。

—— 赫尔曼·黑塞  
(Hermann Hesse)

# PREFACE

## 自序

作为人，我们都渴望爱。我们期待亲密、连接和彼此关照的感觉。但遗憾的是，亲密关系常常让我们心碎、多疑，甚至愤怒。是我们对真爱的渴望太过不切实际，还是缺乏某种信念去找到真爱？

很多痛苦和困扰源于对爱的浪漫、不切实际的心态和期待。我们不知道如何去爱和被爱。年轻时的幻想使我们困扰于浪漫的梦想和真爱的现实之间。

对爱的浪漫梦想注定会令人失望，我们需要时间来成长为一个成熟的爱人。因为不知道如何从痛苦、幻觉和绝望中领悟，一往情深常常以失败告终，我们因此半途而废，或者浅尝辄止，甚至放弃自己。

美满的亲密关系不会一蹴而就。不是仅仅靠找到一个对的人，就能像王子和公主般过上幸福的生活。亲密关系和友谊需要创造和维护，这是一段需要彼此承诺和付出的成长旅程。寻找真爱的过程就如同一段寻找自我的旅程。

本书如同演绎一部爱的交响乐。我们可以尝试演奏每个乐章来表达整个作品，从而感动、愉悦和敞

开我们的心。它不仅涉及如何成就美满的伴侣或婚姻关系，而且还探索了关系中更多的可能性。成长是一生的过程。在这个过程中我们不仅收获了人生的经验，同时还能体验到深刻的爱。

## 一次难得的机会

有些认为彼此相爱和婚姻幸福的伴侣，却发现很难表达他们的爱和向对方坦诚自己。有些人纠结于是否表达他们对关系的不满，是因为害怕失去这段关系。还有一些人彼此深深伤害，形同陌路。他们相处时小心翼翼，缺乏信任；处在关系中时而战火纷飞，时而偃旗息鼓。

如果你正处在一段亲密关系中，也许期待为这段关系带来更深、更愉悦、更激情的感受，渴望体验更多爱的时刻。你也许正在疑惑，当孩子一天天长大，是否还有足够的爱和连接让彼此永不分离。甚至，你会觉得这是人生中最后一次体验亲密关系的机会。

人到中年，我们拥有一个难得的机会。我们更加成熟，更有可能全心全意地付出和收获真爱。当真正投入到一段平等和尊重的关系中，我们才有机会发掘世上最稀有的珍宝。当两颗心感受到足够的安全，并渴望在一起时，会彼此交融而诞生一段美妙的关系。

如果今天你还是单身，那是多么幸运，因为暂时的单身让你拥有一个从新的角度理解亲密关系的机会。你可以在开始下一段关系前花些时间疗愈过去，或者从上一段关系中有所领悟。同时，单身可以让你有时间强大自己，从而在下一段悲喜交织的爱情中保持一份洞察力。

## 中年的礼物

人类从未像今天这么长寿。当美国刚建国时，国人的平均寿命是35岁。到1900年，美国人的平均寿命增长到45岁。得益于医学的发展和国人健康意识的提升，今天美国男人的平均寿命为73岁，女人为79岁。这是一个伟大的时代。

寿命随着医学的发展而继续延长。伴随着对生理老年化研究和荷尔蒙生物治疗的发展，更多的抗衰老产品将会帮助我们实现长寿的梦想。

然而，无论科学如何发展，人类最核心的愿望还是在于可以为自己做些什么。著名诗人黛安·阿克曼（Diane Ackerman）说过：“我不想在临终的那一天发现，我仅仅拥有了生命的长度。我更希望活出生命的宽度。”如果我们孤独且不快乐，漫长的生命将是个诅咒，而不是一份祝福。

由于科学的发展，我们更加了解了人类生物性的秘密，从而有机会拥有更长的寿命。但是除非善用今天的智慧去更好地了解人性，否则真正的快乐将与我们无缘。本书关注的核心问题是：我们如何善待生命？如何去实现内心最深处的渴望？

本书将探索爱的成熟之道——学会爱与被爱。它提供了一条合理的、灵活的和实践性的成长之路。通过对亲密关系和友谊的学习，我们得以成长，使体验更深刻和愉悦的爱成为可能。

## 中年的定义

如何定义中年是件有趣的事情，绝大多数专家将它定义在40岁到60岁的阶段。我鼓励大家更早地发掘中年的丰富内涵。我们为什么要等到步入中年之后才去真正面对自己？没有人知道自己究竟可以活多久。我们总是轻易且无意识地认为自己能活到80岁、90岁，甚至更久。但生命是如此珍贵，越早地面对中年阶段的生命任务，就会使中年的生命意义越丰富。

35岁，我把它看作是70岁寿命的中点。即便今天看来，35岁仍属年轻，但是对我来说它是个提醒。《人生变迁》（*Passages*）的作者盖尔·希伊（Gail Sheehy）表达了相同的观点：“在我们30多岁时，一旦意识到中年即将到来，就会提醒我们去面对时间的紧迫。”如果必须给出一个定义，我会倾向于中年的早期开始于35岁，中期在45岁到55岁之间，晚期在55岁到65岁。然而这些标签并不重要，重要的是，在中年阶段意识到时间的珍贵和关系的重要时，我们更愿意发现和创造这个阶段的生命意义。然而很多人要等到50多岁时，尤其是在发现自己的身体开始衰老时，才意识到这些。

在对行星和恒星的研究中，很多年来天文学家付出了艰辛的努力。同样，对于中年时期真爱的理解并不适合那些习惯了快餐文化的人们。这样的人试图用简单快捷的配方创造美满人生，但其实他们永远无法弹奏出真



正的爱基调。

好消息是，人到中年而真爱不死——而且比我们想象的还要美好和长久，这一真相被许多通过智慧和强烈意愿而成功度过这个阶段的人所证实，即使他们在这个阶段遭遇了很多挑战。我们用不着向外找寻，而应该柔软地聚焦内心——更深刻地探索我们的内在，从而为一份真爱做好准备。当内心为一段特别的连接预留了一片神圣的空间时，美妙的亲密关系将会悄然开始。

发现和滋养爱的关系需要我们不断培养觉察力、耐心和行动力。就像学习弹奏一种乐器，爱的付出和收获就是一次充满创造力的过程。它将会引领我们理解爱的深刻含义，并同时体会其绝妙的愉悦。

中年的真爱对于那些相信它的人们来说是可以期待的，就像遭遇过事业的挫败但最终挺过来并获得成功。曾经的浪漫幻想或第一次婚姻，也许让我们内心充满了愤怒、悲伤，甚至屈辱。受伤的体验或是失败的感受迫使我们放弃了对真爱的追求，或是让我们深深疑惑：“真爱存在吗？”一位中年女士告诉我：“我完完全全放弃了！我受够了痛苦和失望，宁愿天天陪着我的猫！”

在我之前的著作《爱与背叛》中，我尝试帮助人们疗愈在过去的关系中遭受的创伤，从而使他们不放弃对真爱的渴望，而本书超越了背叛和破碎的信任，努力去探索一个新的世界。在这个世界中，真爱成为可能。

接近真爱意味着我们要发展自己的觉察力和技能。在从事心理治疗的25年中，我慢慢了解了真爱的意义。而本书，则是花了整整12年的时间才得以完成。

忘掉过去所谓的错误，我们可以善用中年的机会来重新梳理自己对未来的期许，从而真正实现对真爱的渴望。经历了欢笑和眼泪，我们有资格迎来生命的新时期。就像完成了大学的入学考试，我们已经为获得真爱打下了坚实的基础。

对于我们中的大多数人来说，迈入中年意味着曾体验过被拒绝和背叛的痛苦，也曾在花前月下、你依我依中陶醉过。我们已经历过情感关

系的困扰，从而对真爱有足够的敏感。也许在关系中，我们曾背叛过对方，或被对方背叛；拒绝过对方，或被对方拒绝；期待对方给予更多的爱，或对对方的过度要求感到无力。人到中年，我们更加了解真爱的含义，也准备好更深入地探索内在，从而避开破坏亲密关系的“地雷”。

一旦了解在亲密关系中伴侣双方不同的心理动力，我们便可以学会更好地定位自己，更好地运用慈悲和理解来滋养彼此。不用多久，在久经风霜的心田中会冒出智慧和谦逊的嫩芽，最终收获属于我们的真爱硕果。

经历过爱恨情仇，当下，我们可以整合生命过往的经验。也许你仍然背负着不幸的回忆、残存的情伤、破碎的家庭和无望的未来。但是，所有这些都无法剥夺你追求真爱的权利，不能迫使你到一个尽管安全但是情感荒芜的世界。相反，我们可以全然地善用中年的良机，打开心扉，实实在在地释放和实现我们内心的渴望。是时候重新找回曾经的纯真，拥抱源于悲伤的慈悲和源于失败的智慧；是时候呈现我们的本来面目，接纳自己的本来面目，而不再伪装成别人眼里的自己；是时候去接近充满智慧的天真——一份成熟的真爱。

经历过爱的创伤，有些人期待给自己一段时间，远离亲密关系；有些人会开始自我心灵的探索——尽管爱的关系本身就是一段心灵的旅程；还有一些人会转向事业，将成功视为生命中的唯一。

追求真爱的旅程充满挑战。我们也许会受伤，但对于那些敢于冒险的人来说，最终的收获是值得的。步入中年，曾经的经验和智慧将使我们的内心更加强大。

充满勇气的中年人，会对未来的不确定性持有成熟的观点和态度。他们愿意用智慧的方式去冒险。也许他们渴望从伴侣的眼中看到爱的愉悦，或者手拉手体验月光下仰望星空的平静，抑或是通过激情地做爱而达到灵魂深处的高潮和连接。这些勇敢的心灵曾经品尝过被拒绝和分离的痛苦，但这些曾为爱受伤的勇士们宁愿选择从痛苦和不幸中领悟和成长，而不是退却或对爱绝望。

本书会帮助那些已经放弃梦想，或者原本只想体验两性欢娱的人们：一旦放弃不现实的期待，我们就会发现真爱，随之开始一段探索真爱的旅

程。对此，本书提供了一条成长之道，帮助我们吸引、创造和加深充满生机的亲密关系和朋友关系。

## 旅程的起点

当认识到年轻时爱情的浪漫与浮躁和中年时真爱的成熟与深刻，真爱的旅程就迈出了第一步。第二步要做的，是卸下一路走来所背负的羞愧和自我批判，认识到这些以往所创造的虚假自我会阻碍我们触摸真爱。第三步，意识到真爱的核心是真实和真诚，而本书要讨论的重点就是真实究竟意味着什么。第四步，建立一个合适的边界，从而保护内在的真实自我，护佑其茁壮成长而不受周围的人太多影响。第五步，学习一些自我抚慰和自我深度连接的方法。当遭遇冲突或挫败时，我们可以借此在内心构建一个安全的避难所。第六步，学会用一种柔软的方式来表达我们的感受，促进更温和、有效的沟通。第七步，修正旧有观念，重新建立信任能力，更加深刻地连接自己而不丧失自我。最后，我们要加深对真爱的理解，同时探索如何让性爱的能量在彼此间流动，最终在关系中创造更深刻的连接。最终，通过实践以上步骤，我们将会体验内在灵性自然地生长和成熟地发展。

在本书中，我总结了一些个人经验，还有来自和朋友、来访者一起工作时的体会。为了保护他们的隐私，我修改了他们的名字和个人特点。我综合了一些人的特征，从而更好地呈现一些共有和突出的现象。有些人读完我之前写的书，常常告诉我他们就是书里的主人公！这是因为人性中有如此多令人惊讶的相似之处。另外，尽管本书中绝大多数的故事来自男女间的亲密关系，但我相信从中获得的领悟同样对同性伴侣有所启发。

我一直希望能够对为本书有所贡献的人们表达真诚的感谢。如果我无意中忽略了任何人，请告诉我。我非常高兴地认可别人的著作，同时感恩有机会用我的作品体现出他们富有创造力的工作。

探索中年真爱的成长之道会让我们打开心扉，修炼心灵。它将引领我们接近生命的真相，即使生命中的另一半并不一定马上出现。这份探索真爱的勇气同时会打开一扇门，引领我们去体会真实存在的神秘和神奇的力量！



# CONTENTS

## 目录

### 第一步

准备好了吗？走向更成熟的爱 1

① 新的开始 2

② 何为成熟的爱？ 10

### 第二步

羞耻感如何让我们远离了爱 37

③ 羞耻感的本质 38

④ 内心的批评家：羞耻的声音 58

### 第三步

鼓起勇气来肯定真实的自己吧 79

⑤ 直面真实 80

⑥ 庆贺真实的自己 91

#### 第四步

通过边界尊重自己 119

⑦ 边界是亲密的根基 120

#### 第五步

练习自我抚慰和自我连接 135

⑧ 让心变得柔软的方式 136

⑨ 聚焦：一条通往善待自己的道路 157

⑩ 心灵的自我抚慰 165

#### 第六步

真诚交流，尊重他人 175

⑪ 温和的诚实 176

12 说真话，连真心 185

### 第七步

承诺在婚姻中建立信任 201

13 投身婚姻过程 202

14 信任之钥 211

### 第八步

爱与性 223

15 爱之解析 224

16 性爱 248

17 总结：走向成熟的灵性 258

-----◆-----  
New beginnings

## 新的开始

爱可以说是一个人最细腻、最博大的情感，所以爱也反映了一个人最真实的状态与本质……就像一个情感体验本身就比较弱的人，他的爱怎能洞察人心？一个只力求关注表面的人，他的爱怎能深刻？可以说，一个怎样的人，他的爱便是怎样的。在这个意义上来说，我们从一个人的爱，便能看出一个人最本质的东西。

——西班牙哲学家加塞特（José Ortega y Gasset）

若来自外星球的人类学家能目睹到地球上的一对年轻情侣从邂逅到热恋的过程，他们肯定会迷惑不已。初相遇时，这些一见钟情的人看起来对彼此如此体贴入微。进入热恋，他们总是喃喃细语：“你太棒了！我真为你疯狂！我不能没有你！”他们似乎巴不得时时刻刻粘在一起，大声喊着愿意为对方奉献一切，直至走进婚姻殿堂——在婚礼上郑重承诺，他们会尊重、珍惜彼此直至永远。

然而，接着，事情开始发生变化。6个月，抑或5年之后，外星球的人类学家看到的则完全是另外一种场景。他们惊愕地发现，就是这些曾经如此相爱的情侣们，如今开始互相攻击，随之而来的是同床异梦，形同陌路。

丽莎是一位年轻的模特，她的先生马克则是一位插图画家。刚开始时，他们的爱情看起来就像童话故事里的王子和公主那般甜蜜。刚结婚那会儿，两人总是如胶似漆，人人称羡。丽莎逢人便夸马克是完美丈夫——“我愿

追随马克到天涯海角直至海枯石烂。”可好景不长，他们分手了。丽莎郁郁寡欢，恼羞成怒：“我真搞不懂马克是怎么想的，甚至不知道他是怎么样一个人，我当初怎么就像瞎了眼一样，那么喜欢他，还对他死心塌地？！”

我们也被两位当事人弄糊涂了。究竟是什么使得丽莎的美丽爱情破碎？究竟是什么使得马克的言语从昔日的甜言蜜语、无微不至，变成如今的刻薄、挑剔又责难？究竟是什么使得这对昔日的神仙眷侣如今黯然神伤、分道扬镳？难道这段曾经让两人相亲相爱的亲密关系现在只能以分手为结局吗？难道爱情注定就会让我们失望，甚至绝望吗？还是说，之所以造成这种局面，其实是因为我们自己在成长过程中的某种缺失，而因为年轻，还没有足够的智慧去领悟这一点。

随着岁月的流逝，我们慢慢成熟了，对于这些过往的恋情，懊恼和后悔仍然经常萦绕心头：如果当时能再明智一点儿该有多好？！回想起以前，我们也许会脱口而出：“多么希望那时的我就能懂得这些！”然而毫无疑问的是，往日不可追，而那时的我们，其实已经是尽力做到最好。

或许你对现在的生活会有这样的感觉：无论是工作还是家庭生活，一切都只是过得去罢了，看上去似乎都不错，但总是感觉有所缺失。你与周围人的关系老是有那么一点儿隔阂，总是达不到自己想象中的那般亲密；似乎好久都没有开怀大笑了；彼此的话题总停留在生活琐事中，有些话还是只能和自己说。你似乎无法在亲密关系中找到期望的轻松、快乐与深刻。而与其让自己深陷在这无限的失望泥潭中，屈服于无法令自己满意的现实条件下，倒不如将眼前这个阶段当作一个契机，来重新打造出一段让自己满意的关系。

某天，我们突然觉察到这样一个清晰的事实：一年比一年过得快，似乎去年的生日刚过，今年的生日又接踵而来。而年纪渐长，身体也给我们发出了种种警告：我们已不再年轻，与自己同龄的好几个亲戚朋友相继离世，而昔日还哭笑打闹的孩子们也在不知不觉中陆续搬出家门。所有这些事情无一不在提醒我们，有一天，我们也会离开，也要跟这个世界告别。有些年纪轻轻的名人前些天还在媒体上露面，但转眼就告别了人世。像戴



安娜王妃、小约翰·肯尼迪就是再好不过的佐证，这一切给我们敲响了警钟：要时刻把握现在。

年轻时，我们都曾幼稚地以为，日子会像这样永无休止地过去，也总夜郎自大地认为自己无所不能。在经历了种种艰难困苦，经受了岁月的洗礼之后，才慢慢领悟到那些关于人生、生命的哲理，而正是这些人生智慧使我们与周围人的关系开始变得更有意义、更加融洽，并对人生和爱开始有了更深刻的理解。当然，这个过程并非像说起来这样轻松、简单，事实上，我们到处碰壁，撞得头破血流。人到四十时，似乎这个矛盾开始凸显，就像平时人们常说的“中年危机”。因为这时周遭的压力常让我们感到窒息，年轻时的浪漫幻想也在生活的柴米油盐中化成了泡影。我们在工作和生活中找不到自己的乐趣，似乎大家的价值观都围绕着钱来转。所有这一切让我们觉得无比空虚，找不到自己的价值和存在的意义，并因此变得非常困惑：“难道一切就这样了吗？我辛辛苦苦半生，难道只得到这些？”



## 塞翁失马，焉知非福？ *the advantages of losing hope*

令人欣慰的是，生活给我们带来的这些失望也让我们开始真正地思考和领悟。哲学家尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche），这位被弗洛伊德赞赏为“迄今为止对于自我剖析得最深刻的人”，曾说过：“我没有一天不是在摆脱令人舒服的幻觉中度过。”

你是不是有时候心情很沉重，心绪不宁，不知该何去何从？是不是也曾盼望生活中少点烦恼，多点爱与快乐？

接下来，请你仔细想想以下这些问题吧，对你来说，应该非常重要。

1. 什么才是生活中真正重要的东西？
2. 除了我现在追求的，还有别的更重要的东西吗？
3. 究竟是什么在妨碍我与周围的人建立更深的连接？
4. 他们离开我是因为我做了什么事情呢？