

爱自己，就有希望

他爱的是玫瑰 而你是蔷薇

陌生人之间28个掏心挖肺的你问我答

meiya ◎著



中信出版社·CHINA CITIC

他爱的是玫瑰
而你是蔷薇，

meiya

◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

他爱的是玫瑰，而你是蔷薇 / meiya 著. —北京：中信出版社，2014.8

ISBN 978-7-5086-4497-4

I. ①他… II. ①m… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 054981 号

他爱的是玫瑰，而你是蔷薇

著 者：meiya

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8.5

字 数：163 千字

版 次：2014 年 8 月第 1 版

印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-4497-4/G · 1099

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

定 价：36.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com



你的痛苦并非独一无二， 你的努力也并不苍白虚弱

能出这本书，得从三四年前说起。那时候出于好玩，我在豆瓣网发了一条广播，说自己要写情感问答类的文章，于是就有关注我的网友写邮件来，倾诉自己的烦恼，我按照自己的想法回复对方一篇文章，并将来信和回信一起放在豆瓣日记中。想不到的是看我的回信和给我写信的人越来越多，我在豆瓣的关注量也持续增加。从少女时代开始，我就喜欢看情感问答类的专栏，觉得这一问一答之间妙趣横生，默默渴望自己有一天也能成为写情感问答文的作者。没想到渴望成真，我在网上为读者答疑解惑，这一写就是三四年。这是不是说明，其实梦想成真也没那么难？

在网上写情感问答，虽然一分钱不赚，我却乐在其中，这事至今没有令我厌倦，我想这其中一定有某些吸引我的地方，分析下来，主要有两个：一是满足了我人性中的偷窥欲。好奇是人的天性，几乎人人都有好奇心，可以说人人都有偷窥欲，不然为什么明星八卦总有人看。每次收到

读者来信，我都有了一份好奇：这个人遇到了什么烦恼？他或她是怎样的人？他们的生活是怎样的？二是让我产生了自我感觉良好的幻觉。写信来的人讲的是自己的心情多么郁闷，生活如何痛苦凄惨，遇到的人和事多么不堪。原来还有人比我过得更惨，我就会庆幸自己过得还不错。这些别人的故事让我产生一种幻觉：我的生活多美好啊。同时，我是给出评价和建议的人，这也让我产生了一丝优越感。

如果你是曾经写过信给我的读者，看到这里，请不要气愤，对我如此坦诚的自我剖析请给予理解。以上这两点只是我写情感问答最初的动力，它后来带给我的其他的东西显然比这两点更为重要。我永远不知道打开的下一封邮件里的来信者会有怎样的烦恼。可能是失恋的痛苦，可能是男人出轨的问题，可能是单身找对象的困难，可能是两性沟通的障碍，也可能是婆媳矛盾或者与父母的矛盾，亦或者是职场方面的瓶颈。我开始思考各种问题并且练习换位思考，多视角的思考。我常常会想，如果我是写信的那个人，遇到这样的情况，我会怎么想？我会怎么做？如果只是作为旁观者，我会想到些什么？我看到了什么问题？产生问题的原因是什么？我会从哪些角度给出自己的建议？这样的思考多了，我的思维能力得到提升。有的时候，读者遇到的问题也恰是我正遇到的，在回复别人的过程中，我也进行了自我疗愈，我在安慰他人的同时也安慰了自己。可以说，写情感问答让我养成了勤于思考的习惯，也是我自我疗愈的方法。



除此之外，它让我更多地认识了自己，甚至改变了我的职业发展方向。阅读他人的来信会有几个阶段。刚开始奇事异闻的新鲜感满足我的好奇心和窥探欲，但看多了便会感觉无聊，再往后就感觉悲观，怀疑这个世界上到底有没有快乐和幸福的人过着快乐和幸福的生活。在这个渐变过程中，我的内心慢慢衍生出一股悲悯。罗素有句名言：对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情心。以前我对这句话体会不深，但在一问一答的过程中，我的体会就深了。我看到自己对爱与知识的渴求，看到自己身上的同理心，能够共情他人的特质。为了能够很好地安慰和帮助别人，也为了对自己和他人负责，我对心理学产生了兴趣，然后开始上国家心理咨询师的培训课程。

在写情感问答的过程中，我也有一些发现：写信来的大多数人都有一种错觉，往往觉得“我是天底下最不幸的”“我是最痛苦的”“我的痛苦是最独一无二的”，其实跟他一样不幸、痛苦的人实在太多了。就跟你得了重感冒上医院挂点滴，然后发现好多人和你一样得了重感冒。其实没有谁是“天底下最不幸的人”，总有许多人和你一样不幸，甚至比你更不幸。看到这一点的好处是不会将自己的问题无限扩大，也不容易自我封闭。有的人觉得自己的情况很糟，糟到难以向他人启齿，于是将问题埋在心头，一个人在内心痛苦挣扎，变得自我封闭起来。他们写信来会说，“这件事情我从来没有和人说过”，其实情况没有他想象得那么糟。当他知道原来许多人跟他一样，他也就

不再自我封闭而是愿意打开心扉。以我写情感问答的经验和对生活的体会，我认识到：这世界上没有完全不痛苦的人，每个人或多或少都有自己的苦难和烦恼。没有不痛苦的人生，人生苦难重重，人生就是不断面临和克服一个个痛苦的过程。痛苦就像一棵生长茂盛的大树，一个痛苦的主干，这叫人生，其他树干是人生的许多组成部分，事业、学业、爱情、婚姻、家庭，接着是无数分叉的树枝连着无数的树叶，而这每一片树叶就是具体的每一个痛苦。

这一点是不是让人对生活绝望？

但另一方面，我也看到，有许多人尽管内心很痛苦，但他们却是那么坚强，那么有勇气地努力生活着。我从未见过一个不痛苦的人，也从未见过一个不坚强的人。他们中有许多人，带着各自的痛苦，积极地投入生活，不逃避，不放弃，直面痛苦，努力生活与成长，在日常生活中不断修炼自己，然后收获幸福与快乐。这一点令我备受感动。

我相信每一份人生痛苦的后面都有一份珍贵的礼物，都有帮你成长的人生功课。不懂爱的人因为这份痛苦懂得了爱；软弱的人因为这份痛苦变得坚强；容易被伤害的人因为这份痛苦学会了保护自我；自欺的人因为这份痛苦开始面对自己生命中的真相……

很感谢给我写信的每一位读者，这本书是你们和我共同完成的。希望书中我们的话语与直面痛苦生活的勇气能够陪伴你，治愈你，给你安慰和鼓励，让你在生活中获得改变和成长，过上更幸福的生活。

目 录

Contents

序

你的痛苦并非独一无二，
你的努力也并不苍白虚弱

01

爱是付出，
是成长，是旅程

是要冷酷到底的真相，还是要温情脉脉的幻象？ //003

断掉自己的后路，不做安全感的奴隶 //012

爱是付出，爱是成长，爱是旅程 //021

学会放弃就是进步 //026

真爱不怕等待 //034

什么时候软弱，什么时候就刚强 //042

02 **每当孤寂时，
先做自己最理想的爱侣**

不要因为看到他人的不幸，而放弃自己对幸福的信仰与追求 //051

你是一块宝石，值得拥有更好的人生 //057

每当孤寂时，先做自己最理想的爱侣 //067

别怕美好的东西消失，咱们先让它存在 //077

更多做自己，更多幸福 //084

致那些正在受苦，但不放弃的灵魂 //094

遥远的灯光给不了你切身的温暖 //111

03 **亲密关系不是相敬如宾，
而是水乳交融**

亲密关系不是相敬如宾，而是水乳交融 //121

每个单身的人得看透，找对象是个技术活 //133

每个女人身上都有个母亲，每个男人身上都有个男孩 //146

小心大叔，他不仅善解人意，更善解人衣 //159

活在当下，让占有欲听话 //166

我这么好，你为什么这样对我？ //171

04 外面没有别人，

只有你自己

如果你现在很糟，那就先提高 1% 的自己吧 //183

外面没有别人，只有你自己 //190

被生活所迫，还是丧失自我？ //199

不求工作有趣，不望兴趣赚钱 //206

不是别人欺负你，而是你不自强 //217

像实现了梦想的人那样生活 //223

只为清清楚楚的现在奋发图强 //229

一懒二拖三不成长的人都一样，搞不定生活，也搞不定对象 //235

坚持是一件能够改变灵魂的事 //244

01

爱是付出，
是成长，
是旅程





是要冷酷到底的真相， 还是要温情脉脉的幻象？

是告别那骗人的情人，斩断情丝，
失去那美好的爱情后的想念和寂寞更痛苦；
还是终日活在甘愿被骗，自欺欺人，
自我分裂的谎言中更痛苦？

meiya:

你好！

我和他在一个论坛认识，很投缘。我们彼此分享爱好，
他对我也很好很浪漫。

他 33 岁，事业、家庭都不错，对我很温柔体贴。我今年 29 岁，谈了几场恋爱都无疾而终，遇到他，我那颗好几年都波澜不惊的心忽然又悸动起来，我真的很喜欢他，觉得他就是那个对的人。

但是，在一起才两个多月，我就开始发现他对我撒谎。一次聚餐，我在一个停车场看到他的车子。打他电话，问他在干吗。他说在加班。我说我在某某停车场看到他的车子，他坚持说我看错了。我肯定自己没看错，车牌号都一样的。吃完饭，我远远地看到一个女人开着那辆车子走了。这件事之后没多久，一天晚上11点，我给他打电话，他拒绝接听。我后来又打了两个，他都拒绝接听。然后发短信给我说，他太累了，困得不行，明天再给我回电话。我想，太累了也用不着拒绝接听啊，以前都没有这种情况。

后来，我发现他身份证上的姓名和他告诉我的不一样。他轻描淡写地回答我的质问，说身份证上的名字很少用，大家都叫他另一个名字……越来越多可疑的事情出现……

上周，我问他，是不是除了我，他还有别的女朋友或者已经结婚，他说我多疑，神经病，说受不了我，跟我大吵了一架。接着他说要出差，然后就失去了联系……

我想我应该是上当受骗了。但是尽管我知道他在骗我，我还是很想他，被深深的思念折磨得要崩溃了。我知道应该离开这个人，但是我舍不得。我想，无论如何，他一定是爱我的。如果我不提分手，可不可以一直由他骗下去，我也不去想结婚的事情？虽然我现在还不知道他到底有哪些事情骗了我……我也想知道他为什么要骗我，要骗我什么？

meiya:

你好！

我的男友是水瓶座。因为生病他没能及时关心我，我和他吵架，我坚决说分手。他刚开始求我，特别难过地求我不要离开，我怎么都不答应。后来他想了很久说他不爱我了，他和初中时喜欢的一个女生两情相悦，并确定了关系。我说我退出，可是他又不让，还是会来找我、陪我，总是说我是他妹妹。我确定他是真的爱过我。而且那时候从不花心。但是现在他和那个女生在一起却还会陪我。我们两个买的戒指，他还一直戴着。我知道他是离不开我的，但又说我只是妹妹。我该怎么办？你能帮我分析一下吗？

meiya

看完这两封来信，我忽然想起自己多年前的一次相亲经历。男方 35 岁左右，其貌不扬。我们通过婚恋网站认识，约在咖啡馆见面。他给我讲了一个浪漫又忧伤的爱情故事：他和一位美女在成都的一家工艺品小店第一次相遇，第二次两个人又在上海的街头邂逅，于是开始了轰轰烈烈的恋爱。他们全世界旅行，两人生活恩爱无比。然而在一次争吵中，女友哭着跑出家门，遭遇了致命车祸。从此，他背负着愧疚，活在对女友的无尽追忆之中……

那时还充满了对浪漫爱情的向往和渴盼的我，虽然觉

得这故事多半是假的，但又存着一丝“也许这是真事也不一定”的侥幸心理，所以我还是被感动得眼眶潮湿。这时，对方从对面的位置上站起，坐到我的身边来，开始要抓我的手，我尴尬地拒绝了。他又把手搭在我肩上，你想想看，我还陷在那个悲剧爱情故事的情绪中，对他充满了同情，之前已经拒绝他拉小手，这一次实在不好再次拒绝他，就由着他搂着我的肩膀。恰巧在这个时候，具有八卦与怀疑精神的那部分我复活了，开始问他各种细节问题。对方变得不耐烦，回答问题时也变得迟钝，顾左右而言他，同时他又要来摸我的手。我终于确信：我遇到骗子了。为了脱身，紧张得要命的我，情急之下去了洗手间，回来的时候那男的就已经不见了。我想追出去，问他一句：你为什么要骗我？可这人已消失得无影无踪。在回家的路上，我心中还在想着：要是这个男人说的话是真的就好了……我分享这个故事，不是要说我自己多聪明，没有被人骗，恰恰相反，我同来信中的两位女性一样，甚至同世界上的大多数女性一样：只要与爱情有关，便会盲了眼，盲了心，然后活在虚幻之中。不知这是不是所有女性的软肋？

人类善于撒谎是被不少实验证明的事实。刘易斯博士做过人类谎言的相关研究：他要求被调查者反省自己每天撒谎的次数，而被调查者承认，他们平均每天最少撒谎二十五次。心理学家罗伯特·费尔德曼也做过这样的实验：人们在日常交谈时，他带上隐蔽的摄像机录下现场情景。



然后，实验人员一边观看录像带，一边计算人们在交谈中说谎的次数。统计结果令人吃惊：人们平均每十分钟就会说三个谎言。骗与被骗每天都发生在每一个个体身上。只要有人的地方，就会有言语的存在；只要有言语的存在，就有谎言的一席之地，其实人类一直都生活在一个庞大的、由自己与他人编织的谎言世界中。

在工作上，我们经常会撒些无伤大雅的小谎，比如迟到、早退、请病假……在工作中，你看骗人不叫骗人，只要骗得好、骗得妙，那就叫交往的艺术。在感情领域里骗人是什么呢？“爱你到永远”“爱你到海枯石烂”哪一句不是弥天大谎？但是那甜言蜜语、山盟海誓是全世界的人都爱听的谎言。在感情领域里，骗人也不叫骗人，只要骗得好、骗得妙，那就叫爱情。

以上内容用一句话总结：人类善于撒谎，人类也需要谎言。

我们现在回到女人在感情世界里容易被男人骗的事情上来。

男人为什么要对女人撒谎？骗财或骗色。《姨妈的后现代生活》中，斯琴高娃把周润发当知己和情人，而他却骗走了这个老女人的全部财产。《色戒》难以判断是谁骗了谁，但是如果说是易先生行骗，要骗取的肯定是王佳芝的色。我遇到的那个相亲男为的是要骗我的色（虽然我沒有王佳芝貌美）。第一封来信说：“我也想知道他为什么要骗我，要骗我什么？”我看你心里也不是不明白——他