

33 天的

Love
Magic

陶思璇 著

爱情魔法

杨锦麟

香港卫视副总裁、执行台长

王利芬

央视《赢在中国》主持人 / 制片人
优米网总裁/创始人

高 博

央视主持人

联袂推荐



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

33天的 爱情魔法

Love Magic

陶思璇 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

33天的爱情魔法 / 陶思璇著. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.2

ISBN 978-7-303-09315-1

I. ①3… II. ①陶… III. ①长篇小说 - 中国 - 当代 IV. ①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013042号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com
SANSHISANTIAN DE AIQING MOFA

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 150 mm × 200 mm

印张: 12.25

字数: 168千字

版次: 2012年2月第1版

印次: 2012年2月第1次印刷

定价: 35.00元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 谢雯萍

美术编辑: 毛佳

装帧设计: 锋尚

责任校对: 李菡

责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

心灵不仅仅只是需要鸡汤

香港卫视副总裁、执行台长 杨锦麟

辗转收到自称是心理师，身心灵修行者陶思璇的来信和书稿，希望我能为她的新著写一段文字，也就是序言。

坦白说，还真有点为难，尽管作者作为一位学有心得的心理师，女性特有的细腻婉约而流畅的笔触，让人能从字里行间嗅到生命能量释放的清新，但我还真的是有点为难。

一是我和作者素昧平生，但居间引荐的是原陕西电视台主持人，现上海电视台节目主持人李蕾，也算是我的忘年交和电视同行，我信任李蕾，自然也信任她不遗余力引荐的人。二是作者自我介绍她从2010年起，在内地参与了二十多个电视台节目的录制和参与工作，主要以心理专家、情感专家的身份作为常驻嘉宾。我对情感和心理一无所知，也因此对情感专家和心理专家有一种天生的敬畏，很多人一窍不通的领域，居然也有专家可以指点江山，激扬文字，拯救灵魂与情感于解体和崩溃边缘，也是功德无量的善心善举，不能不让我肃然起敬。

现代社会，尤其是人心浮躁，功利主义甚嚣尘上，或金钱挂帅，或唯利是图，或人情冷漠，或尔虞我诈，或明争暗斗，或办公

字是这样写的：

成熟男人的思维方式：重结果，重内在本质，而非表面形式。

女性能量的复苏让她的身体、表情、语言、音调都开始像花一样地温柔绽放，散发着淡淡的优雅的清香，让他心旷神怡。

恰当的距离能产生美，过远或过近都会产生破坏力。人对熟悉的东西总会有一些特别的情愫，更容易产生依赖和依恋，不管对人还是对事，大抵都是如此。

我不知道手印和灵修究竟是否属于宗教的范畴和意义，但如果爱情能量是可以呈现玫瑰色的，女性的能量是可以被启发和发掘的，而且具有正相解读的积极意义，那又是多么令人向往的情感境界。

如果这样，这本书也就有它面世惠及于社会大众的价值了。

坊间有很多心灵鸡汤的书籍，煞有介事地告诉你很多做人的道理，但天底下最复杂的就是情感和心理，漫不经心地来两罐鸡汤就能抚慰情感和心灵世界的创痛，至少我一直是持怀疑的态度。

陶思璇的书，能不能让人有新的雀跃和欢欣呢？

不妨暂时停下急速行走的脚步，放下焦躁浮动的心，深深吸一口气，泡一杯清茶，焚一炷檀香，揭开第一张书页，静静地读完这本书稿，我们再来分享各自的心得。

是为序。

天不从人愿

央视主持人 张绍刚

陶思璇真是一个让人不知从何说起的女老师。

最早认识根本就没见过面，在中央电视台法制频道主持《大家看法》的时候，一次连线，听到对方细细密密的声音，对困惑中男女的分析井井有条，虽未谋面，但是熨贴得很。再见就是《非你莫属》了，被请来做心理分析和建议老师，才发觉，原来在需要的时候，这个女的也可以言辞犀利得紧。

再往后，知道陶老师原来是这样地矛盾着：看到什么真想说，但是有时候又碍于情面，不是不知道自己出口以后会伤人，所以选择吞吞吐吐，她着急，把等着听的一干人等如我更是急得抓耳挠腮。原来也是个想要把刀剑裹在棉花里的，只是一时间找不到合适的包裹，别人不见得怎样，反是把自己弄得面红耳赤。我会怨她不够直接，她会无辜地小声辩解“真不知道怎么说，你懂的”，瞬间小女人的纤细尽显。

看到这本书的时候，知道陶老师还是真的适合静下心来写作，慢点，缓缓地，像是讲故事，其实更多的是在跟好多人分享原来那么简单但是就是做不到的道理。

无论是情绪还是情感，我们多相信天从人愿，上天听从了我们夜深人静的恳求和祈祷，从此家里老老少少身体健康，不再为人事

倾轧斗争，不再伤心失眠，不再患得患失起起落落，人生从此大为改观。换句话说，大家都不用再盼望什么，因为所有的盼望都已经天从人愿，但是真的到了那个时候，会不会让人连获得的过程都快乐不起来和享受不到？就在此时此刻，生活虽然各有各的艰苦，每个人的不如意之事何止十之八九，但是至少，每每情况稍有改观，就像得到巨大的惊喜，得到一点点，又跟捡到金元宝一样的兴奋。我们的快乐不就是这么一点一点来的吗？

任何事情都有可能发生，因为老天不是为我们打工的，真的不会天从人愿。小到出门摔跤、结束初恋，大到查出癌症、心肌梗死，都在天天发生日日上演，不稀奇的。所以太过天真的，一旦失败来敲门的时候，先是吓得半死，随后在震惊之余反应过激，大多数会失去理智，大吵大闹，痛哭流涕，恨所有想恨的，鄙薄一切想鄙薄的，于是最后连自尊也一起赔上。

无论哪种竞技场都好比马戏班，什么都有：会飞的大象、长胡子的美人、小侏儒、空中飞人，林林总总，环境恶劣。十全十美的环境才有作为、才恋爱成功、才心思淡定？一辈子也别想，世界不是那样运作的。谁家没有生病的老人、难管教的孩子、阴险的亲戚、无处不在的消费，加上想都想不到的啰里八嗦，如果都能天从人愿，地球早就停转了。

从来都不是你想着、付出着、努力着就可以得到，最大的可能性是，付出良多，一无所获，所以我们会更加珍惜手头的所有和一时好运得来的无论什么。

陶老师在故事中的娓娓道来，就是想说，当天不从人愿的时候，你可能可以想些什么。

自序

创造玫瑰色的爱情能量

每个人都在创造着属于自己的能量场，每个人都可能创造出更美更炫的能量场，让自己的人生变成一篇华彩乐章。

1. 转念就是幸福

M是我相交11年的老朋友，在我们都还年轻时她已经名噪一时，是国内最年轻的女性主义学者，让她备受媒体关注的除了她的学识见解之外，还有她个人的传奇爱情经历。

转眼一年一年地过去，M虽不像我的其他闺蜜那样经常见面，但每一次联系无论间隔多久都依然亲切如故，彼此都会毫无保留地讲述各自的生活近况，而她每一次都会告诉我她的新情感经历。

和其他女性朋友一样，M太聪明，也太挑剔，让那些试图追求她、和她交往的男人们无处遁形。“遇人不淑”是M频繁使用的一个词，她甚至决定要独身，说实在没什么信心再去期待爱情、期待遇到一个好男人。

M的故事在去年春天开始转折。

去年春天，M被查患了肿瘤，遍访名医却始终看不到什么好转。我把一位很棒的中医介绍给她，同时又给她介绍了我的一位老

师，让她参加那位老师的灵修课程学习。起初M只是好奇，或者更准确地说是本着死马当成活马医的想法联系了我的那位老师并且去上了一次他的灵修课程，不曾想那一去就让她爱上了冥想静心，从此开始经常打坐静心，时常做一些能量练习，变化由此开始：首先是“遇人不淑”这个词从M的语言里完全消失，然后就是越来越少消极否定的语言，取而代之的是如何静心、安然接受的生活态度。

如果说语言是我们的心灵风向标，行动则是心灵法则的具体体现。去年冬天，一个偶然的时机M遇到她现在的未婚夫，一位英国绅士，非常出色的物理学家，完全是M原来一直期待的那种类型，而他们的相处也给M带来了许多奇妙的感受，她现在正在写一部长篇小说，故事原型就是她和这位英国绅士的爱情。M说，她从不知道两个人可以相处得如此松弛自然，任何问题都可以很自然地坦诚交流，即使是她认为会很尴尬的许多隐私话题，他也可以和她自然交谈。在这个关系里，她第一次真真切切地感受到一种全然的信任和交融。

“你会知道，无论你的生活中遇到什么、发生什么，这个人始终都会和你在一起，你们会一起共同承担、共同面对，而且他会接受你任何的状态，这种感觉太棒了，特别放松也特别自由，你会觉得整个世界都是你们的，无论未来会发生什么你都不会再有任何恐惧。”M这样描述她现在的生活和爱情。

一个转念，人生从此不同。

2. 信念创造事实：一个真实的故事

昨天晚上，我的好朋友、著名主持人L打电话给我，像平时一样

用快乐的声音问我近况如何。我直接问她是否失恋了，简单一句话让L在电话那端优雅尽失，开始痛诉自己的又一幕爱情惨剧。

“你相信爱情吗？”我问她。

“我当然相信！”为了证明自己真的相信爱情，L开始仔仔细细地告诉她她对那个男人怎样的信任、那个男人又是怎样一次又一次地欺骗她，而每一次被她抓到证据的起因又都是怎样的偶然。

“我所有的朋友都说我实在太傻了，就是因为我太傻了才会相信他，我都准备跟他结婚了！”L理直气壮地说。

和我所遇到的很多女性朋友一样，L相信自己一直都在热切渴望着邂逅真爱，认为自己一直都相信爱情、期待婚姻，只是自己运气不好，总是遇人不淑，一直都遇不到那个让她心动的好男人、那个专属于她的Mr.Right，包括这次。

而且L一直坚信她是一个爱自己的女人，不仅从理论上了解什么才是真正的爱自己，还能够在现实生活中很真实地去体现。事实上，我也很少见到像L那样单纯快乐的女孩子，在很长的一段时间里我都以为L活得很健康，直到她开始讲她的爱情故事，我才蓦然惊醒：原来以上种种都是我对她的诸多误解，也是她对自己的误解，所有那些所谓相信其实都只是那该死的愚蠢的大脑的认知。在她的深层潜意识里，那个真正主宰我们命运的运作机构另有他解。L也像其他很多女性一样，从来都没有真正相信过自己是值得被爱的，更不相信自己值得一个优秀的、出色的、完美的男人来爱。

当我把这个想法告诉L时，她被吓呆了，告诉我她觉得胸口弥漫着剧烈的疼痛，持久不散，痛得她几乎喘不上气。

胸口的疼痛通常意味着非常早期的创伤经验，多半和母亲有关。我让L告诉我她和母亲之间的故事，L能够谈及的都是和母亲之间的亲情，全然没有创痛经验，这样的完美反而让我更加怀疑那个创伤的深入和早期。

我给L讲我在意大利所看到的那些爱，老师、同学之间那种纯粹清澈的亲密关系，L忍不住打断我大声地说：“可我怎么就遇不到呢？哪儿有你所说的那种好男人、哪儿有你所说的那种爱啊，即使有我也遇不到，我就没那命！”

喏，这些话才是L潜意识里的爱情认知，正是这样的深层潜意识爱情认知，决定并创造了她屡屡受挫的那一幕幕爱情悲剧，并且悲剧将继续循环上演，直到她彻底醒悟并愿意开始去清理那些陈旧淤泥。

3. 关于能量

现在，请你暂时合上书，闭上眼睛，去想一件愉悦的事，或是一个让你心动的人，想象你已经拥有你想要的美好生活，仔细观察你的身体和你的内心，看看你的身体有哪些美妙感受，你的心情怎么样，你能感受到一种怎样的能量？你是否会觉得身体开始轻盈起来，内心有一些喜悦在生长？你是否感觉到自己非常有力量，似乎无所不能？你是否觉得踏实，有一种双脚牢牢站在土地上的真实感？你还有哪些美妙体验，我需要你来为自己继续作出补充。

是的，这就是正向能量所能带给我们的美妙体验。

我相信你一定看过磁石吸引铁屑的实验，隔着一段距离空间，当磁石出现时，那些铁屑不由自主地纷纷向磁石飞扑过去，牢牢地

黏着在磁石上，很难剥离。这就是能量。

我还相信你一定经历过这样的爱情：表面上看起来他/她一切都好，对你似乎也很好，该做的他/她都为你做了，可是你的心里就是觉得不踏实，就是觉得这一切都像是飘在半空中的云，随时都会消散。不管他/她现在对你多么好，你的心底始终有那么一丝犹豫、担心、困惑……然后有一天，伤心的事终于出现。

这就是吸引，能量的吸引，你内心深处的那些担心、犹豫、困惑创造了那个你大脑不想要但你内心一直在重复思考的问题出现。

大脑是心灵的仆人，但我们从小就被教育一切以大脑为准，我们的教育认为大脑才是真正的主人，我们就这样在教育中离我们的心越来越远，困扰也因此而越来越多，因为大脑所接受的都是他人的经验，而非我们自己去经历。

当你想要避免恐惧时，不断地对自己说“别担心”对自己并无助益，这是一个无效工作。像鸵鸟一样把头埋进沙子里，不会让危险消失，只会让自己受到更大的伤害。唯一的方法是把自己的能量调整到更好的频次，当你专注在更好的事情上，散发更多的正向能量，你就会成为一个光与爱的创造者，光与爱的磁石，那些你一直向往的温暖、信任、支持的爱就会像那些铁屑一样飞扑而来。

每个人都在创造着属于自己的能量场，每个人都可能创造出更美更炫的能量场，让自己的人生变成一篇华彩乐章。

33天的心灵作业，33天的爱之旅，改变的不只是你的爱情能量，还有生命之光。来吧，和我一起创造玫瑰色的爱情能量，让我们的生命之光在天地间自由闪耀，让我们的心灵自由飞翔，心想事

成，并不只是一个名词，它可以真真实实地体现在你的现实生活中，不管是你的事业还是爱情。深深的祝福！

4. 我的感谢

非常感谢北京师范大学出版社的谢雯萍女士，她的盛情相邀和耐心等待让我非常感动，促使我和她一起共同努力，完成这本书的写作。如果没有她的宽容、耐心，没有她的细心编辑热心推动，这本书想要问世不知道还要再等多久。

感谢宁波象山大型活动办公室的钱江先生，向我推荐了一个非常好的地方——宁波象山松兰山景区，三面环海，除了林涛就是海涛，非常安静，让我可以全心全意投入到写作中，从大自然里汲取灵感。

感谢陶氏英合咨询机构的全体同事：陶亚冬先生、谭鹏飞先生、唐圣林小姐、沈优优小姐、李蓓月小姐等，如果没有他们的配合，我也无法为自己安排时间专心写作。

感谢“陶瓷”廖莹小姐，她帮我分担了很多琐碎的具体工作，例如资料的整理，让我可以有相对完整的时间专心工作。

感谢徐青林老师对我的支持，经常和我一起讨论案例，分享彼此的学习收获，共同完成许多练习，为我的写作提供了很多直接经验。

感谢我的室友CiCi，除了经常给我讲她周围的朋友们的故事，还帮我分担了一些家务，让我有更多的时间去探索试验新的方法、新的练习，为写作积累更多的素材。

感谢我的父亲、母亲、哥哥、嫂子、侄女，感谢他们让我拥有一个美好的大家庭，一起分享彼此的快乐，共同分担彼此的痛苦和烦恼，让我可以一直拥有并感受到爱的联结，如果没有来自这个大家庭的爱的温暖与支持，我无法在心灵成长的道路上走到现在。谢谢你们！

感谢所有支持我的朋友，熟悉的和不熟悉的，感谢所有邀请我一起工作的朋友们，经常合作的，以及不常合作的，是你们丰富了我的生活，给我带来各种各样的情感资源，我所有的写作都离不开你们的参与和分享，谢谢你们！

最后我要对自己说一句“感谢”，这段时间每天都要写数千字，着实不是件容易的事。虽然已经用了很长很长很长的时间打腹稿、做准备，可每天的工作量还是让我感受到很大的压力，特别是被“卡”住的那些黑暗。感谢我自己一直坚持着，走完了这段奇妙的人生历程。

这本书特别写给特别的你，但同时也写给我自己。在写每一个练习的过程中，都如同又做了一次练习，所以，我还要再次诚恳地谢谢你，亲爱的读者，是你的存在和需求、信任和支持，给了我这个美丽的机会经历这样一段奇妙的经历，谢谢你。

送上我最深切的爱与祝福，给你。

陶思璇

2011年12月14日

于宁波，象山，松兰山海景大酒店

黎明前是最黑暗的夜

在飞往罗马的航班上，美源一直在看电影，最新上映的影片和欧洲文艺片。不记得看了多少部电影，其中的一些美源甚至不记得故事情节，但她清晰地记得那一个片刻，当小小的屏幕上闪过一张熟悉的面孔，那个镜头最多不过10秒钟，一个彬彬有礼的侍应生，甲乙丙丁中的一位，在一连串的场景片断里一闪而过，那闪过的片刻却让美源的心被刺得生疼，痛彻入骨。

那张脸像极了陈诺，一个让美源怎么忘也忘不掉的法国男人。

确切地说，陈诺是一个多国混血：父亲是法国人，母亲是意大利人，爷爷是以色列人，奶奶是法国人，外公是意大利人，外婆是西班牙人。再往上追溯家族里还有德国、丹麦的遗传因子。多国混血的结果就是陈诺帅得不像话，而且多才多艺，极富文艺气息又贵若王子，气质高贵，举止言谈儒雅淡然，无论他有多低调，都始终会是男人女人们注目的焦点。

美源和陈诺的交往断断续续维持了8年，最后彻底分手，美源不想进入婚姻，只想和陈诺维持恋爱关系，并且是分居状态，陈诺则很清楚自己如果爱了就要和对方以婚姻的方式长相厮守，并且一定要同居。

分手是美源提出来的，准确地说是美源做出来的。当陈诺开

始对她流露出朝夕相伴的渴望、并且询问她是否想过和他结婚生子、是否愿意和他结婚生子的问题时，美源呵呵一笑很轻松地快速以工作为由转换了话题，随后接二连三地以工作为由拒绝和陈诺再见面，电话里也是客气而疏远的态度，她希望能够通过这样的方法让陈诺对于婚姻的渴望冷却下来，退回到原来的关系状态：心意相通，有美妙的性爱，却并不生活在一起。

陈诺对于婚姻的渴望如美源所期待的那样快速冷却，同时冷却的还有对美源的爱。这一点出乎美源的意料，她原以为不要婚姻、不要对方对自己承担任何生活责任会让陈诺像她周围的那些男人们一样欣喜若狂，以为陈诺会很高兴有这样的一段关系，万万没想到陈诺竟然会选择彻底放弃。

美源接到陈诺的最后一个电话是在半年之后，随后的几个月里陈诺就好像人间蒸发了一样从美源的生活里彻底消失。起初美源暗自松了口气，觉得关于婚姻的讨论终于结案，自己和陈诺可以重新开始那种让美源爱不释手的状态：只谈恋爱，不谈婚姻，各自都有各自的工作、生活，互不干涉。完全冰冻的3个月后，美源突然意识到陈诺正在熄灭的也许不仅仅是对婚姻的渴望。

美源第一次主动打电话给陈诺，陈诺很快接起了电话，电话里的声音就像他刚刚遇到美源时那样彬彬有礼，甚至比那个时候还要客气，正如之前美源对他的态度那样：客气而疏远。不，是比美源对他更加客气也更加疏远。美源以为他是在闹情绪，随后又给他打过几次电话甚至主动提出约会，陈诺以工作、和家人团聚、回国度假为由一次又一次婉言拒绝，美源这才意识到这一次可能她真的要

失去陈诺了。

新年过后，陈诺主动打来电话约美源见面，在美源的住处，陈诺像客人一样坐在客厅沙发上，有些拘谨局促，美源意识到他是来告别的。

美源要去给陈诺煮咖啡，陈诺伸手拦住了她，看着她的眼睛，柔软却很坚定地说：“对不起，我爱上了别人，我们准备7月份结婚，我会为你祝福，希望你早日遇到你愿意嫁的那个男人。”

美源心里充满了不舍，她看着他说：“我们可以做朋友。”

陈诺像被什么刺了一下，沉默片刻，摇摇头，说：“不，不能。我知道自己如果和你继续交往会是什么结果。我想做一个好丈夫，将来做个好父亲。你知道，如果夫妻中有人背叛婚姻，孩子会从他们的关系中感觉到，孩子会从父母的身上学习到对亲密关系的不信任。我希望我的孩子从我身上学习到爱和信任。”

陈诺的话如一记重锤狠狠砸在了美源的心上，她很想留住这个男人，可她又不愿意和这个男人结婚，更糟糕的是，她完全无法解释自己为什么不愿意和他结婚，她给自己的解释是，她非常非常喜欢他，但她不爱他。既然不爱，当然应该为他的新爱祝福，没理由自己不爱还要勉强留住这个人，让人家无法获得自己想要的幸福。

美源和陈诺彼此祝福着友好分手，从此再无任何联系。

从陈诺提出结婚议题到两人友好分手，前后历时一年，前6个月是美源疏远陈诺，随后陈诺消失了3个月，最后3个月是陈诺婉拒邢美源。只是，陈诺从此住进了美源的心里，并且像种子一样开始生长，对他的思念像春天的藤蔓一样在美源的心底悄然疯长。渐渐