

让**舒唱**

帮你找回流失的**爱**

寻找你生命中的真爱

@
**网上
蜜语**
@

舒 唱 © 编著



世界出版社

B844.2

S637

网上蜜语

——让舒唱帮你找回流失的爱

新世界出版社

584699

图书在版编目(CIP)数据

网上蜜语:让舒唱帮你找回流失的爱/舒唱著. —北京:新世界出版社,2003.1

ISBN 7-80005-994-4

I. 网... II. 舒... III. 青年—心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109413 号

网上蜜语

编 著:舒 唱

责任编辑:阿 荣

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄路 24 号(100037)

电 话:(010)68994118 68328357

传 真:(010)68995974 68326679

电子邮件:nwpcn@public.bta.net.cn

网 址:www.newworld-press.com

www.nwp.com.cn

邮箱地址:public@nwp.com.cn

印 刷:北京振华印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:250 千字

印 张:12

印 数:1-20000 册

版 次:2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80005-994-4/G·447

定 价:20.00 元

新世界版图书,版权所有,侵权必究

新世界版图书,印装错误可随时退换



作者近照



在江苏卫视《金星火星大碰撞》做嘉宾



在新疆吐鲁番与新疆老人
在一起



在北京保利大厦做心理培训



与高天先生在新浪网给网友做现场咨询



与台湾培训界著名
人士梁凯恩、许伯
凯在一起



舒唱与香港 NLP 专
家李中莹先生



在湖南卫视与咨询
者在一起

序 言：

为了爱，请准许“七夕相会”

○ 刘 林

爱情，是我极不愿沾惹的主题，人生几十年，转瞬飘忽而逝，在这件事上浪费太多的时间，便是对自己生命的不负责任……我曾这么坚定地认为。直到认识了程凯——那个中等个子的边防军人——我方开始醒悟：爱情，原本可以是生命中的一曲精彩的乐章，需要的只是认真谱写并学会用心去聆听。尤为重要的是，无论如何也不能做感情上的懒虫。

那是93年的夏天，在中国和巴基斯坦交界的一个小地方，我参加了一次边境巡逻。程凯当时的职务是某边防营的教导员，巡逻时是我们的副领队，负责巡逻途中的具体工作。我是大军区派下来体验生活的，庙大和尚也沾光，就挂了个领队的职衔。临出发的头一天上午，我们正在商量着为这次异常艰苦的巡逻做最后的准备时，程凯接到妻子从南疆军区所在地喀什打来的电话，说自己带着女儿已经从广

1

※序言：为了爱，请准许「七夕相会」※

州到了新疆,今天刚刚到了军区招待所。妻子的话语中充斥着激动和兴奋,很有点干柴烈火的味道。一年一度的探亲就像鹊桥上的七夕相会,在边防部队绝对是一件值得重视的大事,况且程凯妻子的假期只有一个月的时间,而我们这次巡逻来回一趟至少需要一个半月。我立即向团长、政委作了汇报。团长、政委却很为难,因为巡逻人员的名单是一个月前就上报军区并经军区领导批示过的,现在更改谈何容易。

吃过中午饭,程凯牵着两头牦牛在边防连大门口的小操场上截住了我。我俩骑上牦牛走到离连队很远的一处草场上。嗟嚅了半天,程凯说:“听说您在给我请假?”

我说:“还不知道行不行?”

程凯摇了摇头:“不用。”

“错过了七夕相会可太遗憾了。”我说。

“不会有事。我和妻子的感情比较深。”

“听说你差点离婚?”

程凯笑了笑,说:“还有人说我戴了绿帽子呢。”接着,程凯讲述了他那不平凡的情感经历——

10年前的一个冬天,这里下了有史以来最大的一场雪。在我们营三连的前沿哨所上,有一个实习排长病了——重感冒。你知道,在这个海拔5000多米的地方得了重感冒意味着什么——如果抢救得不及吋很快就会转化为肺气肿,接着就是死亡。这个实习排长患病的消息通过电话很快传到了山下。当

时部队的条件还很差，军医只能连夜骑马往哨所上赶。顶风冒雪来到山上给实习排长看病的两名军医是两口子，男的33岁，女的29岁，医术极好。经过治疗，实习排长转危为安了。由于那几天看病的战士较多，他们还得连夜赶回山下的卫生所去。当他们急冲冲往山下走的时候，不幸发生了——在他们行走的那条山路的上方发生了雪崩——他俩被大雪深深地埋在了山沟里。

两名军医失踪的消息很快传到了山上的哨所。上级指示，要不惜一切代价寻找到这两名军医，因为在山下的幼儿园里，他们还有一个不满周岁的女儿。这么小的孩子不能没有妈妈呀！哨所里的三名战士全体出动，沿着军医来时的山路仔细地寻找，最后来到了雪崩的地方，看到了山坡上尚未摔坏的药箱。大家一下子呆住了……三名战士哭喊着冲到山沟里，用双手使劲地刨雪，刨啊刨啊……昨天生病的实习排长的手指磨出了血泡都不肯停止，他哭着喊着，要救出埋在雪堆里的军医……

在救援部队到来后的第三天，大家才从雪堆下找到了两名军医。但是由于时间太长，两名军医已经永远地闭上了眼睛。令人感动的是，这两名军医牺牲时竟紧紧地相互拥抱着对方的身体，安详地躺在一起，没有痛苦，仿佛一对热恋中的情侣刚刚睡着了一样……这个场景深深地震撼了在场的每一个人，以至于从此我们团都没有人离婚。

大家实在不忍心将这对相拥而眠的夫妻分开，

就仍按他们牺牲时的姿势将他们埋在了山脚下，取名为鸳鸯英雄冢。直到今天每一个路过英雄冢的人，都会自动停下来向埋葬在这里的这对夫妻默哀3分钟，无论职务高低。这也成了我们团的一个光荣传统。

那名被军医夫妻抢救过的实习排长一个月后转正成了三连副连长。他决定收养军医夫妻留下的那个不满周岁的女儿，婚后自己不再生育孩子，以便专心致志地爱护和培养烈士的遗孤。那个实习排长就是我——程凯。

第二年春天回家探亲时程凯将女儿带回了广州父母的家里，不久后经人介绍认识了一名中学女教师，一见面他就告诉女方说自己已经结过婚并且有一个刚满周岁的女儿，这辈子不打算再要孩子了。女教师当时刚刚失恋，正处于感情痛苦期，见他长得不错，待人又特真诚，觉得找到了后半生的依托，没多想就与他确立了恋爱关系，半年后两人结了婚。结婚时，他提出惟一的条件是对方能够接受他的女儿，真心真意地去爱他的女儿，并且不再生育孩子。女教师答应了。

婚后，他回到了部队，妻子则在家里尽心尽心地照看着女儿。可是时间长了，两地分居带来的孤独和寂寞便暴露无遗，妻子的心开始有些动摇了。

“也难怪，看看人家的夫妻，有的是先恋爱后结婚，有的是先结婚后恋爱，惟独我俩是婚前婚后都没

恋爱。我的妻子结婚后直接进入了主妇的角色，一天也没享受到浪漫的感觉，作为丈夫我怎么能不感到愧疚和不安呢？”程凯由衷地检讨着。

这时候，程凯妻子先前的恋人又找到了她，并真心真意地表达了自己的忏悔，希望与她重归于好。妻子此时心情十分矛盾，便给他写了一封信。程凯趁休假之际回到广州。

程凯、妻子及妻子的前男友一起坐到了咖啡厅。程凯对妻子说，对不起，这几年让你受苦了。

妻子哭了，委屈。

程凯又说，我想带女儿回新疆。

妻子又哭，抱怨。

程凯说，女儿不小了，该让她去见见她的亲生父母了。

妻子顿住哭，吃惊地望着他。

程凯于是讲了实习排长的故事。在故事的最后说：我就是那个被救的实习排长。我一定要照顾好女儿。

妻子责问道，你不是说你结过婚，还说她是你的亲生女儿吗？

程凯说，那个时候你刚与男友分手，情绪很不稳定，又很自卑，而我大学毕业不久，又是军官，我不欺骗你能嫁给我吗？再说，女儿跟亲生的又有什么区别呢？

妻子又哭了，感动。

程凯递上了一块餐巾纸，替妻子擦眼泪。

妻子的男友站起来用手拍了拍程凯的肩膀，动情地说：“真男人！”又折回头对女人说：“好好珍惜！”走了。

妻子一头扎到程凯怀里，痛快淋漓地哭，自此再不提离婚的事。

故事讲完了。我说：“没想到你的背后竟有如此曲折的故事。”

程凯说：“其实很简单，因为我爱我的妻子和女儿。另外，对妻子还有深深的歉疚。什么是爱呢？看到军医夫妻紧紧拥抱在一起的时候，我就什么都明白了。人生很短暂，一晃几十年，这一辈子有这么一个女人愿意陪我共同走完人生之路，我应该用充满感激和赞许的目光来肯定她的所有作为，爱她、恋她、宠她。在她的心目中，我就是她永远可以倚靠的一座大山及精神上的保障。如此，无论以前发生过什么不愉快的事情，都要忘掉它。人的一生毕竟还有很多事情要做，以后的每一天，在我与妻子之间，也还有很多愉快的事情将要发生啊，想想都叫人高兴，你说能不珍惜现在每一分钟的美好时光吗？”

听完程凯的故事，我立即回到连部给军区领导拍了一封电报，上面只有简单的几个字：为了爱，请求准许程凯同志的“鹊桥相会”。

没想到，竟获批准。

军区领导以子弹出膛般的速度调整了巡逻人员名单，当然程凯被从巡逻人员名单上划去。

是夜，军区安排专车送程凯的妻子和女儿上山。

.....

以上匆匆，代为新书《网上蜜语》序，并送给我的爱人舒唱。愿天下夫妻每日都有七夕相会般的激情和感动。

7

※序言：为了爱，请准许「七夕相会」※

自序

关注你的潜意识

○ 舒 唱

“流水不腐，户枢不蠹。”凡事皆如此。

“心”的通畅比“身”的通畅往往更重要。因为很多时候，“心”不通畅是“身”不通畅的原因。一如怒伤肝，一如悲伤心，一如莫名其妙的身心紊乱，一如亚健康，都和“心”不通畅有直接关系。

我们的“心”怎样才能通畅起来呢？

一位台湾朋友参加过美国的潜意识开发训练。催眠大师马修·史维告诉他们，如果你们希望自己每天都充满活力的话，请每天清晨起床后做一件事，那就是在左腿和右腿的配合下大声喊出：啊！这是多么美好的一天呵！充满了爱、热情、效益和力量！然后再振臂高呼——本来有抑郁倾向的他，近十年来如一日地坚持每天清晨第一件事就是振臂高呼：啊！这是多么美好的一天呵！充满了爱、热情、效益和力量！

在我看到他时候，往日的他已经面目全非。我看到的他充满了活力与幽默。你真的无法看出他曾经的“心”是在地狱里的！

他说,我每天做的事情就是在做自我催眠,就是在改变潜意识里的信息。从而打通我内心堵塞的地方,排除负面情绪。当我的潜意识里装满了“爱、热情、效益和力量”时,我自然而然的就像现在这样了,没有一丝的刻意。因为潜意识对人是支配和保护作用的。

瞧!人是多么的神奇!

曾经听一位研究禅宗的师傅说,佛教里对人“心”有“七识”和“八识”的说法。“七识”就相当于我们常说的“潜意识”。

后来我还发现,那些修“净土宗”的居士们天天都在念“阿弥陀佛”,这不就是在做潜意识输入吗?

那么,这种潜意识输入法在佛教里早就有了。

在这里我真正想说的是,如果你在感情方面有些混乱或常常为此而痛苦,我提醒你去探索一下自己的潜意识。也许在你的潜意识里有一些负面的东西扎根在那里就是要令你痛苦和不安,你怎么左右也左右不了。⑨

当你真的搞清楚之后,给它输入一套新的程序。如果你是因为自卑使自己和异性打交道而感到不安的话,那就天天180遍地暗示自己“我是一个自信的人,我是一个自信的人”……

如果你是因为没有安全感而天天盯着自己的先生导致矛盾的话,那就180遍地暗示自己“我是一个生活在阳光中有人爱、有人疼的女人”……等等、等等,依此类推。就这样坚持自我催眠一些日子后,那种不安的力量会神奇地消失。

那是因为你潜意识里的“种子”发生了变化。

潜意识,是一个既神秘又有能量的地方!

如果你能慢慢地学着了解和应用它的话,你身心的变化

将是惊人的!

渴望身心健康的人们:

——请关注你的潜意识!