



生存智慧系列003

培植爱情 的8粒种子

张春蓉 张琳 编著 ■



爱，是学校没教的课，这造成了我们人生的缺憾，该书以其杰出的贡献弥补了这一憾事。它的含金量，它所蕴含的精神力量让人震撼。该书精炼出了完美爱情需要培植的8粒种子，值得我们每个人，特别是每个青年人拥有和珍藏。

民族出版社

创意指导 李文武

作者 张春蓉 张琳
插图 黄立敏 李健

PeiZhiAiQingDeBaLiZhongZi

培植爱情的8粒种子



图书在版编目(CIP)数据

培植爱情的 8 粒种子/张春荣,张琳编著.—北京:
民族出版社,2004.5

ISBN 7-105-06138-3

I. 培... II. ①张...②张... III. 爱情—通俗读
物

IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026465 号

培植爱情的 8 粒种子

编 著	张春蓉 张琳
策 划	汉 四
责任编辑	张义军
组 编	中 世
出版发行	民族出版社
地 址	北京市安定门外和平里北街 14 号
邮政编码	100013
印 刷	北京市迪鑫印刷厂
版 次	2004 年 5 月第一版
印 次	2004 年 5 月第一次印刷
开 本	880×1230 1/32
印 张	6.25
字 数	86 千字
书 号	ISBN 7-105-06138-3/C·83(汉 69)
定 价	16.00 元

版权所有,翻印必究

(编辑室:010-64299507;发行部电话:010-64211734)



爱是人类的
核心需求。对人类来说，
爱人也许是一件最困难且
最重要的工作，其他的
工作只不过是為了
成就它而已。







目录

卷首语

种子一：潜意识的力量

欲望盲目，而爱情不盲目。/你的潜意识比你的心智更睿智，不遵循潜意识需要就注定找不到所爱。/潜意识是要找一个能治愈我们童年创伤的人。它认定的梦中情人是与我们的抚育者相似，又具有我们所迷失的特质的人。/潜意识筛选梦中情人的方式基本上是一见钟情。/潜意识选择的伴侣有很多缺点，有其毒性。/除非你美好，否则你的伴侣不会完美。你不断自我完善，潜意识就会找到一个更健康的伴侣。

□爱情不盲目能认出自己的另一半/2

□遵循潜意识选择未来伴侣/9

□潜存影像的毒性与自我完善的需要/14

种子二：尊重爱戴的力量

你爱别人，只能爱到你爱自己的程度；你得到的爱，只能达到你爱自己的程度。/自尊自爱是构筑所有其他爱的基础。/在你懂得如何尊重之前，你是无法去爱的。/第一



个你必须接纳尊重爱戴的人，就是你自己。获得自尊的要诀；就是问：我有什么值得尊重或喜爱的地方？/尊重伴侣，就要着眼于：伴侣有些什么是值得我尊重的或喜爱的？/真正的爱需要无条件地认可与接纳伴侣的真实。

☐ 尊重爱戴自己是一切爱的基础/20

☐ 无条件接纳尊重爱戴自己/24

☐ 无条件地认同珍惜伴侣/33

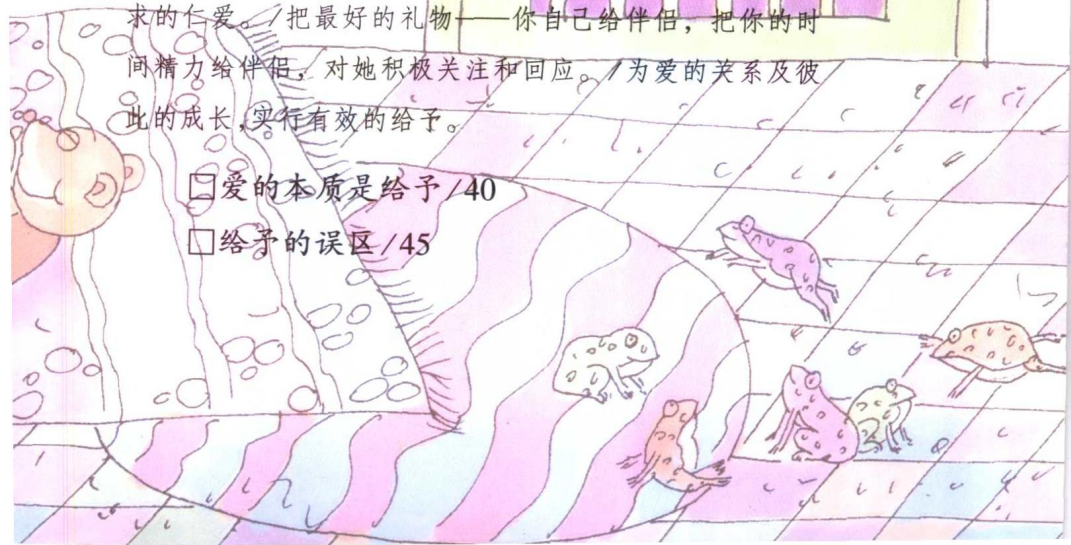
种子三：给予的力量



爱的本质是给予。/珍惜你所爱的人的关键就是给予，给予是证实感情的一种可见形式。/给予是爱的火种，能助长爱的关系。/给予能改变我们对自己的感觉，我们因付出而感受到自我的价值及充实满足。/爱就是把自己贡献出去，自愿地、没有任何条件地为伴侣付出。实践无所求的仁爱。/把最好的礼物——你自己给伴侣，把你的时间精力给伴侣，对她积极关注和回应。/为爱的关系及彼此的成长，实行有效的给予。

☐ 爱的本质是给予/40

☐ 给予的误区/45





□积极有效的给予/49

种子四：身体接触的力量

身体接触深传情意，它可以打破人与人之间的藩篱，把彼此紧紧连结在一起。/以关怀的态度触摸他人，就等于是在做深切的情感交流。/身体接触能强烈地传达出爱的感觉，两性之间深刻表达爱意时就需要性。/性爱为两性关系精神核心注入动力。/坚信爱的真谛，剔除封建束缚，勇于用身体表达情感。/身体间的高度感知能使男女超越一切障碍充分自由交流。

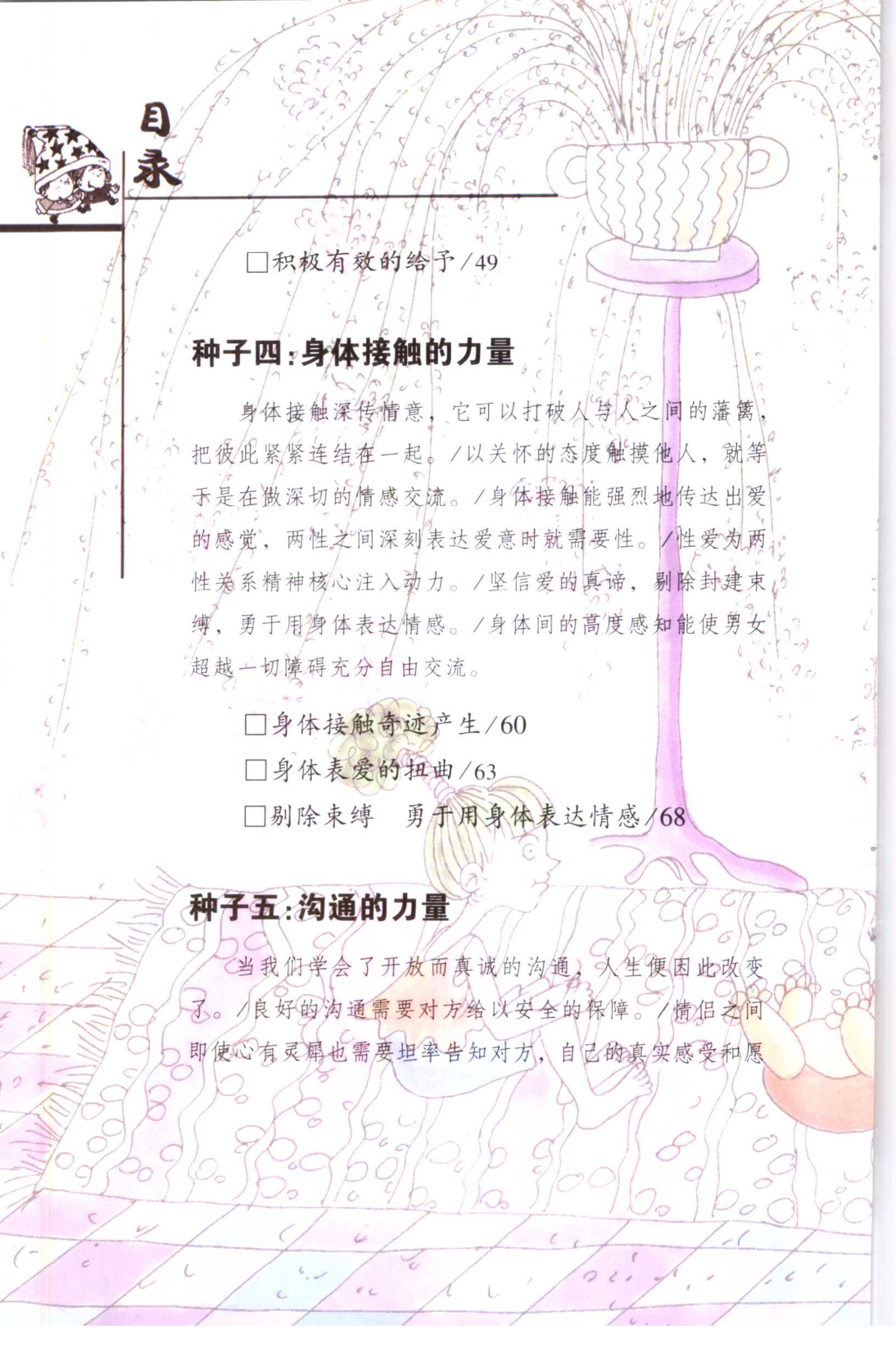
□身体接触奇迹产生/60

□身体表爱的扭曲/63

□剔除束缚 勇于用身体表达情感/68

种子五：沟通的力量

当我们学会了开放而真诚的沟通，人生便因此改变了。/良好的沟通需要对方给以安全的保障。/情侣之间即使心有灵犀也需要坦率告知对方，自己的真实感受和愿





望。/真相使人困扰,但也具有提升自我价值,促进深化两性情感关系的作用。/要勇于道出真相,倾听真相。/冲突的伤害使心远离,但冲突的有效化解能增进亲密关系。

□沟通为关系注入血液/78

□真相的困扰和价值/85

□用爱的态度化解冲突/91

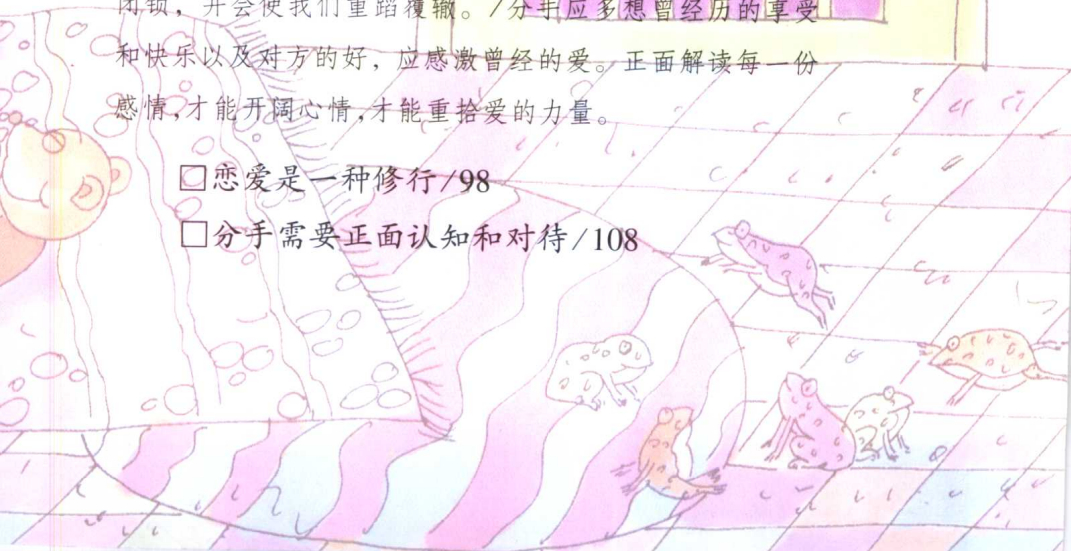


种子六:宽恕舍弃的力量

恋爱是一种修行,只有共同滤除生命中的黑暗部分和爱的杂质,才能不费力气地去爱。/爱,就是舍弃自身的恐惧、愤怒等负面情绪,自我限制以及阻碍爱的关系的不良习性等。/如果我们要学会去爱,我们首先需要学会的是宽恕,并且,舍弃过去所有的伤害和委屈。/分手的方式,攸关下一段感情的品质。伤痕累累地结束感情,会使心灵闭锁,并会使我们重蹈覆辙。/分手应多想曾经经历的快乐和快乐以及对方的好,应感激曾经的爱。正面解读每一份感情,才能开阔心情,才能重拾爱的力量。

□恋爱是一种修行/98

□分手需要正面认知和对待/108



□用宽恕和舍弃净化心灵/114

种子七：热情的力量

热情是爱的能量，并让爱永生。/爱最怕腐败，需要经常注入新鲜而强烈的能量。/赞美能使伴侣走向完美，并充满自信和活力。两性之间要永不批评，时时赞美。/惊喜或发自内心的言行，能让人重拾激情的感觉。/爱很需要表达，没有表达，人们难以确切感受爱的存在。要重复而新鲜地表达你的爱意。/好好过每一天，让热情和快乐充盈它们。

□热情使爱的能量不能失却/122

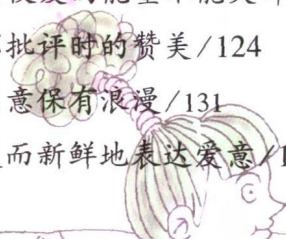
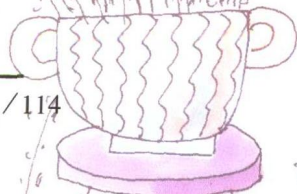
□永不批评时的赞美/124

□让创意保有浪漫/131

□重复而新鲜地表达爱意/139

种子八：承诺的力量

承诺让人永不放弃，并让爱优先。/承诺是真爱的试炼品，从承诺可辨认出关系是脆弱或坚固。/要得到天长地久的爱，你必须对彼此关系作出承诺，而这承诺会反应



目录

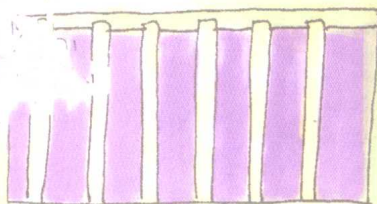


在你的思想和行动上。/结婚是对爱最高形式的承诺，是对伴侣最高形式的认同和珍爱。/信守诺言，能使爱之树长青。/承诺的缺乏使同居和婚外恋中的爱情命运多舛。

☐ 承诺是真爱的试炼品 / 146

☐ 结婚是爱最高形式的承诺 / 150

☐ 用行动信守生命诺言 / 157



种子一

潜意识的力量

QIAN YI SHI HUI DE MI MANG

欲望盲目，而爱情不盲目。

你的潜意识比你的心智更睿智，不遵循潜意识需要，就注定找不到所爱。

潜意识是要找一个能治愈我们童年创伤的人。它认定的梦中情人是与我们的抚育者相似，又具有我们所迷失的特质的人。

潜意识筛选梦中情人的方式基本上是一见钟情。

潜意识选择的伴侣有很多缺点，有其毒性。

除非你完美，否则你的伴侣不会完美。你不断自我完善，潜意识就会找到一个更健康的伴侣。



爱情不盲目 能认出另一半

人们在找寻未来情侣时，始终有太多、太浪漫、太奢侈的遐想。夏娃期望未来的他，有陆毅和木村拓哉的英俊温情，阿兰·德龙的潇洒风度，要事业有成，负责专情。但它们是如此虚荣和盲目，很容易引导你跟一个完全不合适的人在一起。而爱情却不盲目，它由我们的潜意识导航，能准确确认出自己的另一半。

一、爱情的产生由潜意识控制

我们的大脑其实就是一部记录着童年及成长时发生的每一件事的电脑，每一个眼神、动作，每一次用餐和谈话，每一次拥抱或说教都储存在人的记忆里。每一点资料都存了起来，善于归纳的大脑把这些无数的元素合成为复杂模糊的影像，酷似由计算机做成的画，形成“这就是将使我完整的人”的影像，即潜存影像。

当我们寻找伴侣时，大脑就会把一浪接一浪的信息拿来对照潜存影像，并确定其吻合度。当找到了吻合的位置时，便认定此人是具有帮助我们恢复完整的独特的潜能的对象，只要和此人相处，我们就能治愈童年的创伤并找回失去的一切。于是，我们内在强大的感应器便被开动，“姻缘”的反应便被启动，我们就会被其莫名地深深吸引，爱情也就产生了。否则，我们的兴趣就会大打折扣，那人就会像无数人一样，在彼此打招呼之前就被淘汰出局了。

当潜意识找到了潜存影像的化身时，我们便常常会有以下感受：

1. 似曾相识感

这是情人们常有的奇怪的感觉，即使只见过一两次面，仿佛早就认识。这是因为此人与他大脑中的潜存影像对上号了。

2. 永恒感

恋爱中的人，即使才相处几天或几个星期，仿佛已经相识相知相随了一生，而且在一起时，就会忘了时间。他们的相聚有着“永恒”的色彩。这是潜意识将现在和过去的一切连在一起了，使两个本是陌生的人轻而易举地相知相处。

3. 重获完整感

随着相聚的时间越来越长，就会感到完满，有归属感，





似乎已和万物合为了一体。这是因为潜意识追求完整感，替他找到了失落的另一部分，从而让彼此因对方的存在而弥补了自身的缺失。两个不完整的人因为恋爱暂时成了完整的一体。

4. 不可或缺感

这几乎是普天下所有的情人间共同的体验。渐渐地，感情关系变得魂牵梦萦，恋人成了同我们生死与共的人。

二、潜存影像的形象构成

潜存影像是随着我们对成长经历的感悟及留存，随着时间的推移，一点点组合起来的形象。从很多方面讲，我们的潜存影像伴侣，一种被我们的潜意识认为是对治疗创伤有效的复杂而微妙的混合体，都是我们最不想要的。

1. 潜存影像伴侣与你儿时的抚育者相似

潜存影像虽然对我们的抚育者的优缺点都有所反映，但在选择伴侣时却是他(她)的缺点起决定性作用。因为忽视、虐待、批评或冷淡危及到了我们的生存，所以它们比呵护或关心更深地刻在了我们的潜存影像上。而这些也正是我们想治愈的创伤。

这非常令人沮丧，我们都想拥有优秀的伴侣，想要优秀的正面特质，但第一眼吸引我们的却往往偏偏是负面特

质。这真有些不同寻常!但潜意识需要确保我们的痊愈,于是,能治你的人必须与伤你的人相似,因为“解铃还须系铃人”。

2. 潜存影像伴侣具有你某些“被否认的自我”的特质

我们身上许多“被否认的自我”的特质都是从父母身上继承下来的,是我们无法容忍自己也沾染上的缺点。而吸引我们的伴侣身上却偏偏有这些被我们一向否定的、批判的、排斥的缺点。比如你母亲忧郁内向,这些被你和别人都否认的特质,你身上也多少会有,而吸引你的那人身上也会有这些特质。

3. 潜存影像伴侣具有你某些“迷失的自我”的特质

虽然潜存影像反映的主要是抚育者的缺点(引申一点来说,也包括被你自己否认的特质),但他也具有你完整自我所需的正面特质,即该伴侣身上的“你就是我想要的一切”的那部分。

成长的伤害,使我们的有些特质被抑制或迷失,但这种损失却是无法被遗忘的。我们并不完整,于是,在追求自我完整的过程中,我们会被那些具有我们所没有的特质的人吸引。我们在对方身上寻找自己受压抑或被埋没的自我。潜存影像的这部分——我们爱上的那部分——就是我们“迷失的自我”。

4. 潜存影像伴侣具有你某些缺失了的“异性我”的特

