

杨力虹
心理疗愈系列之二

觉悟爱

——在关系里修行

杨力虹 著

每一个人
都是一面镜子
每一段关系
都能成为觉悟的道场
资深心理疗愈师

杨力虹

帮助你
敞开自己
学会爱

『爱情，

是两个人

真正地彼此看见，
是两颗敞开的心，
无惧地彼此连接。



图书在版编目(CIP)数据

觉悟 爱：在关系里修行 / 杨力虹著. —桂林：漓江出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5407-7372-4

I. ①觉… II. ①杨… III. ①关系心理学-通俗读物 IV. ①B84-069

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258748号

觉悟 爱——在关系里修行

作 者：杨力虹

插 图：张 航

策划统筹：符红霞

责任编辑：董 卉 王成成

责任监印：唐慧群

出 版 人：郑纳新

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市南环路22号

邮 编：541002

发行电话：0773-2583322 010-85891026

传 真：0773-2582200 010-85892186

邮购热线：0773-2583322

电子信箱：ljcs@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制：北京盛源印刷有限公司

开 本：889×1230 1/32 印 张：5.75 字 数：100千字

版 次：2015年1月第1版 印 次：2015年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-7372-4

定 价：30.00元

漓江版图书：版权所有·侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

目录

序 关系即道场/002

第一章

亲密关系/011

- 1 为什么喜欢他，却不敢靠近/012
- 2 对别人的好感到恐惧怎么办/014
- 3 要不要见前男友/015
- 4 不想花时间付出感情/016
- 5 无法投入亲密情感，怎么办/017
- 6 嫁给你爱的人还是爱你的人/020
- 7 治疗失恋的良方，是赶快进入下一段恋爱吗/021
- 8 所爱的男人拒绝了我，怎么办/023
- 9 不幸的婚姻，为何还要维持/024
- 10 要挽留打算离开自己的女友吗/025



11 要和坦诚“自己会出轨”的男友结婚吗/026

12 稳定的感情，还想尝试激情，怎么办/027

13 男友不是你的连体婴/028

14 总担心男友会离开我，我该怎么办/032

15 我的男朋友究竟怎么了/034

16 害怕男友移情别恋/035

17 要不要坚持家人反对的感情/037

18 想复婚，怎么办/038

19 和伴侣沟通不畅，怎么办/039

给节假日地狱里的你/041

20 为什么我总是遇不到能真心对我的人/043

21 和伴侣消费观念不一致，怎么办/046

22 男友对我总是百般挑剔，怎么办/047

- 23 爱上不该爱的人，怎样才能放下/048
- 24 灵修的人如何选择伴侣/050
- 25 无性婚姻可以维持吗/053
- 26 为什么不喜欢他却离不开他/054
- 27 如何处理性格差异造成的感情矛盾/056
- 28 想报复离开我的老公怎么办/059
- 29 急脾气的我怎么和没脾气男友相处/061
- 30 怎么和彻夜打电脑游戏的老公共处/062
- 31 该如何处理两地分居的感情/064
- 32 老公什么都听父母的/066
- 33 灰姑娘怎么追到白马王子/068
- 34 要和不认同自己的老公耗下去吗/069
- 35 要和前夫继续生活吗/072
- 36 很容易感动是内心缺爱吗/073

穿越“背叛”这堵墙/074

- 37 如何救赎麻木冷漠的老公/077
- 38 丈夫去世，怎样在自己幸福时不会觉得愧疚/079
- 39 如何处理和老公家庭的问题/080
- 40 老公太忙不顾家怎么办/081

穿过婚姻的废墟/085

- 41 被所爱的人欺骗，痛不欲生/089
- 42 自己在关系中是不是太功利/091
- 43 我是否该用智慧拯救他/092
- 44 因为不孕走向离婚，我该怎么办/093
- 45 相貌差的男孩，都是我吸引来的吗/095

第二章

亲子关系/097

- 1 人为什么要生孩子/098
- 2 如何选择相互冲突的建议/100
- 3 如何帮助孩子跟父亲连接/101
- 4 什么时候让孩子接触身心灵修炼/102
- 5 为了孩子，我该原谅他的外遇吗/103
- 6 母子之间的第三者/105
- 7 父母离异后，该如何处理跟双方的关系/108
- 8 恐惧中的起跑线/111
- 9 孩子和事业，选择哪个/113
- 10 不愿回残缺的家怎么办/115
- 11 怎样帮助经常吵架的父母/116
- 12 儿子经常做噩梦怎么办/117
- 13 想要而不可得，怎么面对/118

14 总想逃避孩子怎么办/119

第三章

社交关系/121

- 1 为什么总是牺牲自己成全别人/122
- 2 为什么不能对所有人慈悲/124
- 3 评判别人意味着评判自己吗/127
- 4 跟人接触就紧张，怎么办/128
- 5 帮别人帮多少合适/130
- 6 为什么对别人的建议反应强烈/131
- 7 如何面对别人的伤害/132
- 8 为什么不能坦然接受别人的帮助/133
- 9 朋友过得比我好，觉得自己很没价值/136
- 10 怎样才能不渴求别人的认同/138

第四章

红尘迷悟——与健康、工作、金钱的关系/141

健康

- 1 害怕疾病会吸引来疾病吗/142
- 2 通过灵修和内观可以让皮肤不出油吗/143
- 3 担心不能怀孕，怎么办/144
- 4 为什么我总是围着疾病、医院转/146

- 5 经常会焦虑失眠怎么办/147
- 6 如何和身体上的衰老和白发和平共处/148

工作

- 1 不想上班怎么办/150
- 2 在国企看不到工作前途怎么办/153
- 3 害怕面对就业压力/155
- 4 考研，还是工作/156
- 5 如何运用灵修面对不正当的竞争/157
- 6 读EMBA和灵性是否有冲突/158
- 7 如何面对强势上司/159
- 8 工作还是继续创业/160
- 9 和下属的关系有点僵怎么办/161
- 10 遇到有背景又不听话的下属怎么办/162
- 11 遇到蛮横上司要不要离开/163
- 12 周期性辞职，怎么回事/164

金钱

- 1 为什么我一花钱就有负罪感/165
- 2 怎样消除金钱上的不安全感/168
- 3 朋友借钱，借还是不借/169
- 4 我很怕有钱/170

杨力虹
心理疗愈系列之二

—— 觉悟 爱

在关系里修行

杨力虹 著

◆ 漓江出版社



关系即道场

成熟的心灵就是在关系中接纳生命，尊重所有的发生。

从在母亲子宫里开始，我们就活在关系中。

就像我，现在是女儿、媳妇、前妻、妻子、母亲、继母、姐姐，也是老师、疗愈咨询师、作家，还是机构领导者、主办方、自在园园主、梅家头村民、劳作者……

我们活在关系的无量之网里。万事万物与我们发生着关系。对于不同的人事物，我们呈现不同的面向与层次。

和父母的关系，和家族的关系，和祖先的关系，和老师的关系，和同学的关系，和邻居的关系，和朋友的关系，和亲密爱人的关系，和孩子的关系，和事业的关系，和金钱的关系，和上司的关系，和同事的关系，和客户的关系，和身体的关系，和健康的关系……这些关系，都像一面面镜子，照见生命真相，照见牵涉其中的那个“我”，如果我们在无明中不知不觉，关系里的对方就会演出给我们看，最终都是要让我们发现自我，听见内在的声音，跟真我连接、合一，在关系里成长。

而所有关系里，能所向无敌的只有两个字：尊重。

生命延续中，我们保留、维护、更新、整理的是关系。

时空变幻中，我们面对、疗愈、厘清、连接的是关系。

爱情，是两个人真正地彼此看见，是两颗敞开的心，无惧地彼此连接。亲密关系是我们最好的成长道场，伴侣是我们最真实、最坦白的镜子。我们的伤痛总会被亲密伴侣的言行，甚至一个眼神、一个表情勾动、搅扰、折磨。我们不明白在亲密关系里遭遇的困难源头在哪里？我们也不明白为什么亲密关系让我们既向往又恐惧？更不明白为什么总在相同的戏码里轮回，主角面孔不同，剧情却屡屡相同？如果你真的烦了，希望改一个戏码，那就来读这些文字吧，我们一起来解除这个无明的动力，找到生命新的可能性。

生命，总是这样奇妙的设计。你越逃，要面对的真相就会更沉重地、赤裸裸地显现在你面前。你能做的，只有艰难地穿越它，自在轻松而去。事实上，关系里的别人如何呈现，完全取决于你的内心。你逃不过的，只有自己这一关。

回头便是归心处。如果你准备好，请来，跟我一起探索潜意识里的真相，看见那些盲目而纠结的爱，从困难的关系里找回自己找回爱。快乐、喜乐、幸福、自在在等着你。

做一个勇敢者，当你迈出这一步，我相信：你离真实的自己又近了一步，离真正的幸福也近了一大步。

关系顺，万事顺。

祝福你！

目 录

序 关系即道场/002

第一章

亲密关系/011

- 1 为什么喜欢他，却不敢靠近/012
- 2 对别人的好感到恐惧怎么办/014
- 3 要不要见前男友/015
- 4 不想花时间付出感情/016
- 5 无法投入亲密情感，怎么办/017
- 6 嫁给你爱的人还是爱你的人/020
- 7 治疗失恋的良方，是赶快进入下一段恋爱吗/021
- 8 所爱的男人拒绝了我，怎么办/023
- 9 不幸的婚姻，为何还要维持/024
- 10 要挽留打算离开自己的女友吗/025



11 要和坦诚“自己会出轨”的男友结婚吗/026

12 稳定的感情，还想尝试激情，怎么办/027

13 男友不是你的连体婴/028

14 总担心男友会离开我，我该怎么办/032

15 我的男朋友究竟怎么了/034

16 害怕男友移情别恋/035

17 要不要坚持家人反对的感情/037

18 想复婚，怎么办/038

19 和伴侣沟通不畅，怎么办/039

给节假日地狱里的你/041

20 为什么我总是遇不到能真心对我的人/043

21 和伴侣消费观念不一致，怎么办/046

22 男友对我总是百般挑剔，怎么办/047

23 爱上不该爱的人，怎样才能放下/048

24 灵修的人如何选择伴侣/050

25 无性婚姻可以维持吗/053

26 为什么不喜欢他却离不开他/054

27 如何处理性格差异造成的感情矛盾/056

28 想报复离开我的老公怎么办/059

29 急脾气的我怎么和没脾气男友相处/061

30 怎么和彻夜打电脑游戏的老公共处/062

31 该如何处理两地分居的感情/064

32 老公什么都听父母的/066

33 灰姑娘怎么追到白马王子/068

34 要和不认同自己的老公耗下去吗/069

35 要和前夫继续生活吗/072

36 很容易感动是内心缺爱吗/073

穿越“背叛”这堵墙/074

37 如何救赎麻木冷漠的老公/077

38 丈夫去世，怎样在自己幸福时不会觉得愧疚/079

39 如何处理和老公家庭的问题/080

40 老公太忙不顾家怎么办/081

穿过婚姻的废墟/085

- 41 被所爱的人欺骗，痛不欲生/089
- 42 自己在关系中是不是太功利/091
- 43 我是否该用智慧拯救他/092
- 44 因为不孕走向离婚，我该怎么办/093
- 45 相貌差的男孩，都是我吸引来的吗/095

第二章

亲子关系/097

- 1 人为什么要生孩子/098
- 2 如何选择相互冲突的建议/100
- 3 如何帮助孩子跟父亲连接/101
- 4 什么时候让孩子接触身心灵修炼/102
- 5 为了孩子，我该原谅他的外遇吗/103
- 6 母子之间的第三者/105
- 7 父母离异后，该如何处理跟双方的关系/108
- 8 恐惧中的起跑线/111
- 9 孩子和事业，选择哪个/113
- 10 不愿回残缺的家怎么办/115
- 11 怎样帮助经常吵架的父母/116
- 12 儿子经常做噩梦怎么办/117
- 13 想要而不可得，怎么面对/118

14 总想逃避孩子怎么办/119

第三章

社交关系/121

- 1 为什么总是牺牲自己成全别人/122
- 2 为什么不能对所有人慈悲/124
- 3 评判别人意味着评判自己吗/127
- 4 跟人接触就紧张，怎么办/128
- 5 帮别人帮多少合适/130
- 6 为什么对别人的建议反应强烈/131
- 7 如何面对别人的伤害/132
- 8 为什么不能坦然接受别人的帮助/133
- 9 朋友过得比我好，觉得自己很没价值/136
- 10 怎样才能不渴求别人的认同/138

第四章

红尘迷悟——与健康、工作、金钱的关系/141

健康

- 1 害怕疾病会吸引来疾病吗/142
- 2 通过灵修和内观可以让皮肤不出油吗/143
- 3 担心不能怀孕，怎么办/144
- 4 为什么我总是围着疾病、医院转/146

- 5 经常会焦虑失眠怎么办/147
- 6 如何和身体上的衰老和白发和平共处/148

工作

- 1 不想上班怎么办/150
- 2 在国企看不到工作前途怎么办/153
- 3 害怕面对就业压力/155
- 4 考研，还是工作/156
- 5 如何运用灵修面对不正当的竞争/157
- 6 读EMBA和灵性是否有冲突/158
- 7 如何面对强势上司/159
- 8 工作还是继续创业/160
- 9 和下属的关系有点僵怎么办/161
- 10 遇到有背景又不听话的下属怎么办/162
- 11 遇到蛮横上司要不要离开/163
- 12 周期性辞职，怎么回事/164

金钱

- 1 为什么我一花钱就有负罪感/165
- 2 怎样消除金钱上的不安全感/168
- 3 朋友借钱，借还是不借/169
- 4 我很怕有钱/170