

从来没有命定的不幸，只有死不放手的执着

Let Go and Love
素黑枕边自爱系列

心性疗愈师手记：
52个扭转情感顽疾的故事

以冷静的剖析与清晰的指引
带领你穿越欲望与关系的痴缠，遇见爱的真性

◎暖心经典手绘本◎

放下。
爱

素黑



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

素黑枕边
自爱系列

放下。 爱

暖心经典手绘本

素黑



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-90007

图书在版编目(CIP)数据

放下·爱 / 素黑著. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2015.6

(暖心经典手绘本)

ISBN 978-7-5404-7156-9

I. ①放… II. ①素… III. ①情感-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第085728号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心灵成长·励志

放下·爱: 暖心经典手绘本



作 者: 素 黑

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 毛闽峰

策划编辑: 李 娜

文案编辑: 张红丽 段 梅

营销编辑: 张 璐

插 画: 范 薇

封面设计: 仙 境

内文装帧: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1270mm 1/32

字 数: 286千字

印 张: 10

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7156-9

定 价: 42.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

自序 治疗原自我修行

写作是为自己，治疗是为别人，也是为自己。

治疗不是我的事业，是我体味和学习尊重生命的门槛。我一头探进去，和迷失的人一起寻找通往爱的一道光。

治疗原自我修行。

这是一个纷舛的时代。

2001年，纽约“9·11”事件发生的那天夜里，收到美国一位女朋友的电邮，慨叹危难当前，却联络不上前夜还睡在枕边的他，大抵这个人也不算至亲，自己一生还未找到最爱；电话里，另一个女朋友，连声埋怨丈夫不中用，怪他不好好爱她，可看到电视里的世贸中心倒下了，不禁收起怨声说：“算了，还有什么比和平更重要呢！”

2003年的春天，在百分百不人道的美伊战争爆发的梦魇下，在随时可能感染非典型肺炎的惶恐和无助下，电话里，一位女客人愤然指

责前男友分手后不懂得顾全她的感受，把整个心思放在否定对方、封闭自己的小角落里，看不到自我以外更苍茫的天地。

2005年年初，朋友的丈夫在南亚海啸中遇难，两个人旅行，一个人回来。她哭着对我说：“他走前还不肯发誓从此专一只爱我一个人，以为一次旅行便可以赎清他对我 不忠的罪吗？天要惩罚他，为何也要陷我于孤寡？”人已去，还费神怨天尤人干吗？

2007年春天，刚和男友分手的她说要随无国界医生组织到战地当志愿医生，希望借奉献自己医好失恋的伤口。临行前还是忍不住问：

“素黑，你看过那么多情伤，为什么你还能相信爱？”

岁月无声，人的心却纷扰难息。爱到底还剩下什么？我感到难过。

乱世儿女在大时代里的悲壮爱情早已过时，“英雄”两个字只是争取奥斯卡奖项的电影名字而已，和平也只是满足超级大国的嗜血欲望而开战的丑陋借口。至于两口子的爱情，多少琐琐碎碎的恩恩怨怨，变成大是大非、斤斤计较的庸人自扰，挂在口边，恨在心坎，盘算在脑袋里，按在微信、短信里。哪些是妄自尊大，哪些是思想陷阱，哪些是无中生有，哪些是牛角尖、死胡同？在这个困惑的时代，你应何以面对？

作为心性疗愈师，我需要比一般人更充沛的能量和信念。嗯，非常不容易，我，毕竟也只是凡人。我坚信爱是治疗也是生命的最后答案，希望将这信息传送给愿意相信自愈能力的情感伤者，把困在自我中的执着流放，交给天地造化，接收宇宙最大的爱的能量。

要相信，每个人都有自愈的本能，偶尔走累了，不妨把自己交出，借宇宙包容的力量安慰自己。我，只是一个愿意聆听和陪伴你们走一段的路人。你们受的伤没有动摇我对爱的信念，反而让我更靠近爱，看到它真正的方位。

不是我治愈了你们，是你们令我更成长，对自己和世界更宽容。流着泪跑来的人，在治疗过后都由衷地欢笑，有人跳舞答谢我，有人为了自己活得比以前更精彩，有人鼓起勇气重整半百的人生。我衷心对你们说：“我没有改变你们，只是让你们做回自己。”我深深感谢你们对我的信任，以及为我带来的一切。

存在就是孤独，请不要迷恋依赖，破坏存在的核心。所有的智者、导师、治疗师，缘来只是过路人，你不需要当他们的门徒。在孤独中瞥见爱，返回自身好好享受和施与，生命才刚刚开始。

尼采在《瞧！这个人》的前言中的话给我偌大的存在启示，正是如此：“现在我请你放弃我而去找寻你自己。只有当你已完全离弃我时，我将回归于你……”

你能放下，才算真正读懂这本书。

素黑

2007年6月于香港

2015年5月再版修订

放下 爱

目录

CONTENTS

第一部分
关系盲



患上骚扰旧爱强迫症

Case 1. 死缠分手男朋友 _002

自主还是受控，你是可以选择的

Case 2. 在经济婚姻与偷情之间 _007

破坏婚姻的不是婚外恋，而是惯性

Case 3. 被嫌弃嫁他时不是处女 _012

无须背驮男人的懦弱

Case 4. 养家女人反被遗弃 _018

牺牲不是女人的别名

Case 5. 为母亲幸福嫁给臭男人 _024

别搞错性和生育的必然道德责任

Case 6. 我不是性冷感，只是对他失望 _029

你才是色情网的第三者

Case 7. 情敌竟是色情网 _035

所谓“特别”不幸只是自怜陷阱

Case 8. 他爱的是他不是我 _041

欲望和爱情同样可以很纯粹

Case 9. 十个男人九个淫 _046

你是自虐者，不是受害者

Case 10. 丈夫移情兼吞财，还算男人吗？ _052

男人的退步令女人承担不起

Case 11. 我老公不愿意工作 _057

好男人不一定是好丈夫

Case 12. 难忍醋意太强的丈夫 _063

放下□爱

第二部分 贪恋



贪想做圣人的虚荣

Case 1. 为何老是被男人剥削 _070

不要否定欲望，但要转化

Case 2. 拥着老公想着男明星 _076

其实你想成为最后的赢家

Case 3. 难拒坏情人圣诞约会 _083

最怕女人痴缠迂腐

Case 4. 贪恋旧爱的身体 _088

情欲可以跟爱无关

Case 5. 出差女人的秘密 _094

真正的幸福不是命运赐予的

Case 6. 只爱星座配对的恋人 _100

目录

CONTENTS

不应未老先衰怕失去

Case 7. 嫁入豪门的荣与辱 _105

前夫成了私欲祭祀品

Case 8. 借种生育的悲剧 _111

每段缘分都有正面意义

Case 9. 出差偷情的悲剧 _118



第三部分 无法放下

借失忆逃避真实

Case 1. 爱得太深患失忆症 _126

失恋令人格变丑陋

Case 2. 欲以死效法男友妻子 _133

学习感情放生的道理

Case 3. 强迫分手还要做朋友 _139

放下 爱

问题是，你没有改变

Case 4. 老公突变，无从适应 _146

爱应该悠然自得

Case 5. 分手不一定是坏事 _152

从悲伤中瞥见爱

Case 6. 被男友强迫堕胎 _158

爱情是假，依赖才是真

Case 7. 怀了失踪男友的孩子 _164

面对和适应比了解更重要

Case 8. 你未经历过，怎会明白我? _170

你只想嫁给婚姻而非爱人

Case 9. 女人始终还是需要婚姻? _174

男女都有隐瞒的基因

Case 10. 讨厌男友隐瞒出轨 _179

生育不一定是女人的福乐

Case 11. 留不住老公也要留胎儿 _183

切勿否定自己的价值

Case 12. “三高”女人为何打不过小女人 _187

目录

CONTENTS



第四部分 情感错觉

女人也难过美男关吗？

Case 1. 男友喜欢勾搭女歌星 _196

看清楚两种权力关系

Case 2. 对男下属存幻想 _202

保留感觉，无须唤醒梦

Case 3. 分不清尊敬还是爱 _208

先医好自己再去爱

Case 4. 怀疑爱上心理医生 _214

女人未必很糊涂

Case 5. 不想知己变情人 _220

爱没有最后答案

Case 6. 想跟幼稚男友私奔 _226

情欲和调情不等于爱

Case 7. 以为情欲就是爱 _232

放下 爱

第五部分 任性爱



生比死更可恋，强壮的爱不会死

Case 1. 不满男友宁愿自己先死 _238

爱并不等于认同你的一切

Case 2. 女人天性好辩 _242

欠修补意识的快餐式两性文化

Case 3. 独生女子的快餐式两性关系 _246

以聪明和善意的方法改善关系

Case 4. 生命无法承受之母爱 _251

小心得不偿失

Case 5. 我为什么总抢别人的老公 _256

放弃也是负责任

Case 6. 誓要他离婚娶我 _262

站在人家的立场上想一想

Case 7. 老公情绪反弹，因爱成恨 _268

目录

CONTENTS



第六部分 绝望主妇

果断离开，天经地义

Case 1. 愈是迎合便愈失败 _276

先翻新变老的感情关系

Case 2. 当幸福蜕变成麻木 _282

学习释放感情枷锁

Case 3. 他只是个空壳丈夫吗? _288

别以一人为中心背负一切

Case 4. 我是绝望主妇 _293

别被感情用事拖累

Case 5. 商场女性当不好全职太太 _299



第一部分 关系盲

受害者最大的伤口不是被伤害，而是不肯放下受害者的角色，宁愿浸淫在痛苦和自怜的心理惰性中。

世事没有完美，只能自足，管理好自己。

患上骚扰旧爱强迫症

打开自己的心，先稳定自己，才有能力看穿失恋的原因。

Case 1. 死缠分手男朋友

| 小林 | 25岁 | 地产经纪人 |

我和他同居已经两年了，绝对想不到最终分手是因为他说需要自己的空间，怪我没有尊重他的隐私。天，共处七百多天后才告诉我他需要自己的空间，这不是笑话吗？

莫名其妙地要分手，不到两天他便把所有东西搬出去了，这是他的房子啊！他说我可以继续住，直至我搬出为止，他再回来。他像房东一样冷漠地交代“后事”，我心如刀割！我的心伤透了，非常无助，很委屈，也很愤怒。

他搬出去已两个月了，我还住在他那里，房子空了一半，心已空了一大截！我还是放不下，不甘心。

我从来没有被男人甩过，觉得很没面子。其间我一直打电话联系他，希望他回心转意，想见他，即使是做回朋友，也可以见见面、陪陪我、互相关心一下吧，他却老是不回我，很绝情！一个月后，他竟换了电话号码。

当我知道他原来和一个男同事合租房子时，我更愤怒！他不是想要自己的空间吗？为何又和其他人同住呢！我感到很受伤，他再也没有给我回过电话。试过上门找他，他知道我去他家，竟一天一夜不回家，我找到他的新电话号码，打给他，问为何不见我。他说出差了，可是他同事的女友刚好在家，大概不知情吧，却说他稍后会回来的。

我真的那么讨厌吗？居然要避开我。我想放下，但做不到。偶尔找到他，可他总不理睬我的感受，也不说什么，只说正有事做，不方便聊，或者手机没电等。我知道爱已经离开了，就是很伤心，总想等他说一些关心我的话，想他回头。

我转变攻势，改为每天发短信向他问好，发有趣的电邮资讯给他，可是上星期从熟朋友处得知他已有新女友了，还在他家过夜。我难过得要死，马上打电话到他家，他不在，同事嚷着说：“不要脸，还打电话来烦，找死吗？”把我狠狠骂了一顿！

我从没有被人这样侮辱过，我想不如死了算了，他为什么那样对我？我没做错什么啊！我要让他知道变的是他不是我，我还爱他。

昨天鼓起勇气再打给他，他又说忙着，很快便挂断，我再打给他，直接说如果我想死，你会给我什么意见？他却叫我问我妈，然后便挂掉了。

恩断义绝的男人，还要等他吗？就是不忿。我一怒之下把他送的耳环扔进厕所冲走了，最好把他也冲走。可老是放不下，我还可做什么才能平衡自己呢？