

重○新
看见自己

Look
Insid



吴淡如 著

承认自己的问题，等于看清了一半。
剩下的一半，就要交给行动了。

漓江出版社

吴淡如
著



Inside

漓江出版社
桂林

原书名:《重新看见自己》,经作者吴淡如授权漓江出版社有限公司在中国大陆地区独家出版发行。

著作权合同登记号桂图登字:20-2014-118

图书在版编目(CIP)数据

重新看见自己/吴淡如 著. —桂林:漓江出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5407-7522-3

I. ①重… II. ①吴… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 086905 号

策 划:刘 鑫

责任编辑:谢 阅

装帧设计:居 居

出版人:郑纳新

漓江出版社有限公司出版发行

广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021-55087201-833

北京中科印刷有限公司

(北京市通州区宋庄工业区一号楼 101 号 邮政编码:101118)

开本:880mm×1 230mm 1/32

印张:6 字数:120 千字

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:010-69599001)

Contents
目录

Part 1

用行动，发现新潜力 / 001

如果没有自信，找不到任何人生乐趣，只把自己的快乐建立在别人怎样看自己，整个人变得假假的，或者变得“生人勿近”，人际关系只会越来越差。

012 / 从小态度开始变

016 / 人际关系变好很简单

019 / 怎样讲话讨人爱？

024 / 最吃亏的刀子嘴豆腐心

027 / 不让谣言中伤

031 / 是安慰，还是火上加油？

035 / 下次不想跟他约？

039 / 无往不利的柔性绝招

042 / 沉默未必是金

045 / 只想行使否定权



Part 2

讲原则，爱得有创意

感情好像是一间很小的房子，它能够放进去的家具实在不多，不肯送旧，很难迎新。还有，如果你想新旧并蓄，要得太多，常是一转身就会撞到桌角。

- 050 / 你出一半，我出一半
- 054 / 爱情中的猎人心态
- 057 / 理工科男子的专业癖
- 061 / 他会爱女人吗？
- 065 / 荒谬剧的导演住手吧！
- 069 / 手机与两性关系
- 072 / 可惜就是爱赌气
- 076 / 要依偎，不要依赖
- 080 / 不快乐的喜帖
- 083 / 找不到MR.RIGHT的女人
- 087 / 女人老想找饭票
- 092 / 柴可夫斯基症候群
- 095 / 姐姐妹妹差很多
- 098 / 怎样才是好男人？



Part 3

以尊重，常葆真情义

失去了平衡，爱到无微不至，就变成了烦；好事做尽，变成爱管闲事。爱，到底要让你爱的人在两性关系中找到他的长处、他可以发挥的地方。

- 104 / 要命的亲密称呼
- 108 / 失落的荒野大镖客
- 111 / 精神上的黄脸婆
- 115 / 创造微妙的平衡感
- 118 / 吃醋上瘾症
- 121 / 闷葫芦大丈夫
- 124 / 无解的婚姻练习题
- 128 / 不该你的不要拿
- 131 / 该你的也未必能拿
- 134 / 再亲密，也有负面情绪
- 138 / 害怕拥抱的理由



Part 4

有计划，发现生命力

理想可以分段实现。

一步一步往前走的人，一回头往往也会惊讶，自己什么时候已经走过万水千山，当初最难爬的第一个山尖，在眼中，竟然只是一个小小的土丘？

144 / 快掘你的井吧！

148 / 有生命力的人最可爱

151 / 没人要无业游民当女婿

155 / 谁爱唱歌给狗听

159 / 承诺要及时实现

164 / 如果你不属于大多数

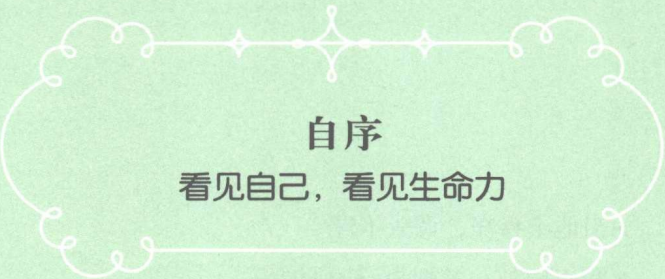
168 / 请做个快乐的母亲

172 / 算命算掉爱情运

176 / 赚得多的人请小心

180 / 世界用同样的眼光看你





自序

看见自己，看见生命力

我总是希望有个让人如释重负的开场白，不要让任何人对书太敬畏、太疏离，所以，我们先来玩个游戏吧！

有句名言说，许多想拯救世界的人，却不知道在下着雨的星期天午后可以做些什么。

我们的游戏，就从下着雨的星期天午后开始。

1. 你穿着便服，和朋友约看电影，时间还早，便在街上闲晃，走着走着，有个推销员缠上你了，他想卖你一种新的洗脸用品，价格还算合理，但他一开始就批评你的皮肤有问题，你会采取什么态度？

- a. 当他不存在，调头不理
- b. 狠狠瞪他，请他自己照照镜子
- c. 有点心动，听他说下去
- d. 打定主意不买，但听他讲完，让他白费唇舌
- e. 掏钱快买下，觉得他蛮辛苦的

2. 今天遇到的闲杂人等还不少哩！忽然间，有个穿西装打领带的陌生人，拿着相机近距离对你拍照，并且迅速地走开，你会：

- a. 追上前去，如果他说不出理由，就请他交出底片
- b. 不予理会，心想他可能不是在拍你



- c.暗骂他神经病，自己也迅速离开
- d.觉得他一定有某种目的，不然就是谁找他来搞恶作剧
- e.认为他是星探

8.到了电影院，朋友打电话给你，请你先买两张电影票。买好票时你不小心把手提包弄掉了，东西撒了一地，你会第一个捡起来的是：

- a.钱
- b.钥匙
- c.身份证
- d.电影票

9.进场时间已经过了五分钟，朋友竟然还没来，打电话给他，他竟然还在赖床，电影票买了是不能退的，此时你会：

- a.自己一个人先进去看，自认倒霉
- b.自己一个人先进去看，但一定会跟他索赔，请求补偿
- c.不看了，自认倒霉回家去
- d.等他来，把他大骂一顿
- e.还是等他来一起进场，接受他的道歉

5.运气好像不怎么好，你想吃冰消消气，但吃到一半在冰里发现一只蚊子，你会：

- a.把它弄掉，继续吃
- b.请老板过来看，换一碗
- c.闷不吭声地走掉

等等！如果你发现的是苍蝇呢？我想你大概没法子继续吃了，你的态度会改变为：

- a.提出抗议
- b.闷不吭声

这些测验，是我平日无事时自己设想的“迷宫”游戏，希望拉近你和我这么一个喋喋不休的写作者之间的距离，就把它当成看这本书前“饭前洗手”的动作吧！



我们来看看答案

1.测试你的自我肯定度到什么地方：

a.当他不存在，调头不理——相当有主见，主观很难改变，认为自己是择善固执，就不理会旁人看法。

b.狠狠瞪他，请他自己照照镜子——不管对错，只要你认为是对的，谁都改变不了你。有时会感到自己和周遭格格不入，因为你很难容纳不同的意见。

c.有点心动，听他说下去——温文尔雅的乖乖牌，从善如流，没什么主见。

d.打定主意不买，但听他讲完，让他白费唇舌——阳奉阴违，习惯把别人的意见当耳边风，已经“痞”极泰来了。

e.掏钱快买下，觉得他蛮辛苦的——耳根子软，任何人的意见都足以左右你，你在乎每一个人的肯定，活得蛮辛苦的。

2.遇到小人时，你会：

a.追上前去，如果他说不出理由，就请他交出底

片——除恶务尽，绝不容小人挡路，非把他揪出来不可。

b. 不予理会，心想他可能不是在拍你——认为自己行得正坐得直，不认为自己会有什么把柄落在人家手里。

c. 暗骂他神经病，自己也迅速离开——总是可以发现谁是惹麻烦的家伙，然后敬而远之，心想不招惹他就没事。

d. 觉得他一定有某种目的，不然就是谁找他来搞恶作剧——疑心病重得认为身边都是小人，很难信任别人。

e. 认为他是星探——太天真了，是被卖了还帮人数钞票的类型。

3. 第一个捡起来的东西，代表你对未来最大的期许：

a. 钱——经济无虑。

b. 钥匙——家庭和乐。

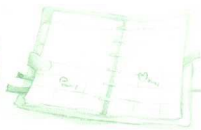
c. 身份证——知名度信用度够。

d. 电影票——度假度个够，及时享乐。

4. 恋人的表现越来越走样，你会：

a. 自己一个人先进去看，自认倒霉——独立性强，他若不好你就换人，没啥好谈。

b. 自己一个人先进去看，但一定会跟他索赔，请求补偿——不但不介意换人，还要捞够本，让他尝点苦头。



c.不看了，自认倒霉回家去——独立性不高，不愿主动说再见，怨恨容易经年累月地累积。

d.等他来，把他大骂一顿——企图改变他，变成你要的样子。不过你得记得，教猪唱歌，你会很不高兴，猪会更不高兴。

e.还是等他来一起进场，接受他的道歉——任劳任怨，无论好死歹活都会从一而终。

5.工作时，你若受到委屈：

a.选择弄掉蚊子继续吃，发现苍蝇就会抗议的人——如不到超出底限，绝不反弹，相当识时务，看脸色行事。

b.不管是蚊子还是苍蝇，一定请老板过来换一碗的人——不管大事小事，总是据理力争，绝不吃亏，但要小心，过度反弹会使你成为头痛人物。

c.不管遇到蚊子还是苍蝇都闷不吭声地走掉——没有学会表达自己的意见，待在哪里工作都觉得自己不被重视。

d.看到蚊子继续吃，发现苍蝇也继续吃的人——这也太扯了！不过也有好处啦。神经大条到百毒不侵，第二天就忘了自己为什么事难过，无入而不自得。

e.看到蚊子抗议，看到苍蝇无所谓——会有人选这个答案吗？我看，你还是别看这本书，先看精神科吧！

生活中总有许多问题。

其实，没有任何问题单纯是外在的问题。自己总有一点责任。

如果一个问题会困扰你，你必然也在潜意识中说了“欢迎光临”这句话，使它登堂入室来。不然，它不会在你的脑海里做客做了这么久。

最近，接到一位朋友的哀怨倾诉。她说她本来快要结婚了，但她交往七年的男友竟然在订婚前夕很郑重地问她：

“你婚后会睁一只眼闭一只眼吧？”

什么意思？她没听懂。他索性明白着讲：“如果我有小老婆，你不会有意见吧？”这什么时代了？该男子不到30岁，竟然有这种可怕的“封建思想”？他以为他是西门庆？我听了都替她生气。

她也很生气，调查之下，她才发现男友早已有了一个新女友，只是觉得娶她比较“有保障”，所以愿意实现承诺。我实在不愿意帮任何人当爱情军师，但她是我的挚友，听到这种不平等事件时，我再也没办法心平气和。我请她冷静想想，这男人真的天真糊涂不谙世事得太离谱了（对我来说，这简直是把无赖当成诚实），婚前已有这么大的问题，她还要嫁给他吗？

她吞吞吐吐支开了话题，说：“是不是我抱独身主义



比较好？”

我并不知道她的最后答案。让坏恋人出局，可不等于抱独身主义。

后来想想，其实，朋友本身不是没问题。

她竟然可以让交往这么久的男人认为，跟她提出“我要有小老婆哟”这种要求，她会有接受的可能？

原来，多年来分分合合多次，都是男人回头找她，说“还是你对我比较好”。

她平素一定也表现出太“有容乃大”的样子，才会受到这样的欺侮。

有原则，别人才会尊重你。

我倒觉得要紧的不是要不要结婚的问题，而是，要不要诚恳地面对自己。

如果自己不知道自己的尺度和原则在哪里，那么，谁也不会知道的。

日日相守的旁观者未必“清”，如果不了解自己，谁能真正了解你？

你从自己一出生，就和自己相处，但是，你了不了解自己呢？

总有许多来自于传统、习惯、人性、爱情或欲望的云雾，遮住我们的眼睛，使我们看不见自己。

每个人的心都是一口井。井底总有青苔，在阳光探不

进来的阴湿处成长。

承认自己的问题，等于看清了一半。

剩下的一半，就要交给行动力了。

帮助我们重新看见自己，是我们能给自己的最好的礼物。这样的礼物，一生受用，且一旦持有，生命力就不再被遮蔽！