

丛非从_____作品

原来， 懂比爱更重要

因为懂得，生命总有无限可能。



教你感受“懂得”，用_____的外衣去伤害任何人！

丛非从心灵成长练习册

个人盲区的根本突破。不可不读的心理自助读本。

作家出版社

IN FACT
UNDERSTAND
IS MORE IMPORTANT
THAN
LOVE

原来，懂
比爱更重要

丛非从 作品

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

原来，懂比爱更重要 / 丛非从著. -- 北京：作家出版社，2015.5
ISBN 978-7-5063-7815-4

I. ①原… II. ①丛… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第026592号

原来，懂比爱更重要

作 者：丛非从

责任编辑：王 烁 翟婧婧

装帧设计：嫁衣工舍

出版发行：作家出版社

社 址：北京农展馆南里10号 邮 编：100125

电话传真：86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷：北京凯达印务有限公司

成品尺寸：143 × 208

字 数：173千

印 张：8.5

版 次：2015年5月第1版

印 次：2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-7815-4

定 价：32.80元

作家版图书，版权所有，侵权必究。
作家版图书，印装错误可随时退换。

目 录

第一章 懂他人

最初那个呼喊“你若懂我，该有多好”的人，不过是个躲在角落里索取的人。与其这样，不如走到阳光里去，做个付出者，照亮角落里的人，那么，你就是全世界最富有的人。

我若懂你，该有多好	002
最爱的人未必适合在一起	007
你以为的爱，其实就在你手上	012
他喜欢我吗？不要被自己骗了	016
当我们看不惯的时候，我们发生了什么？	020
我们要不要戴上面具来适应社会	025
你说得很对，但是你的表达方式让我不舒服	030
别人的否定和指责为什么能伤害到你？	037
你是想发泄情绪，还是想解决问题？	044
我放下怨恨与报复，是因为懂得了我要去爱我自己	055
不是你尊重他，他就要尊重你	059
没有人忽视你，那是你自己的假设	065
我是为你好，所以你要改	070

第二章 懂自己

成为最真实的自己，其实在哪儿和谁都一样幸福。

- 078 不要说你一无所有，你不是还有病吗？
- 084 一个人最大的悲哀，就是不愿做自己
- 091 找到内心真正想做的事
- 098 你有很多不好，但并不影响你可以活得很好
- 104 我只是一只会爬树的鸭子
- 109 真实比优秀更容易优秀
- 113 在迷茫的弯路里也有风景
- 120 有一种拖延叫再等等吧
- 127 我允许自己失利，正如允许自己成功一样
- 132 努力是种病：放慢节奏，才能快速奔跑
- 140 挫折下的无助感
- 146 在合适的年纪做合适的事情
- 152 未满足之爱：你接着扒开伤给我看呀
- 157 别怕，带着恐慌上路吧
- 162 神逻辑：不优秀就没人爱

第三章 懂你的TA

其实我们可以换种方式去要爱，那就是先把自己的爱给出去，然后再接受。我们可以保留着我们的期待，只是换一种方式去完成，那就是以他愿意的方式去做。

单身是一种习惯	168
单身的七个原因	173
用付出的方式去索取，挽回不了爱情	179
爱与期待同在	186
洗碗背后的亲密关系	191
亲密关系中有了冲突怎么办	196
不是所有的关怀都叫爱	205
先爱伴侣，后爱孩子	211
当父母们想去修正孩子的行为时	216
所有的安全，都来自于爱	222
家长，请直面你的期待	225
爱自己，才能真正爱孩子	230

第四章

如何改变

没有一样改变是可以不需要付出代价和牺牲的。当然这些牺牲并不只是金钱、时间和精力牺牲，而是有更潜在的和固化的牺牲。假如你可以改变，你想要为改变付出多少来实现呢？

- 236 做自己的心理咨询师
- 240 你不是真的想改变
- 244 为了改变现状，你愿意付出多少
- 250 别让你的人生一直在一个模式里重复
- 256 螺旋向上：一个人的改变是怎样发生的
- 262 怎样改变他人

第一章

懂他人

最初那个呼喊『你若懂我，该有多好』的人，不过是个躲在角落里索取的人。与其这样，不如走到阳光里去，做个付出者，照亮角落里的人，那么，你就是全世界最富有的人。

你若懂我，该有多好

每个人都有一个死角，
自己走不出来，别人也闯不进去。
我把最深沉的秘密放在那里。
你不懂我，我不怪你。

——《你若懂我，该有多好》

网上流行这个段子，我很感触。我不知道这是不是莫言先生写的，但我知道这代表了很多人的心：你不懂我，我不怪你；你若懂我，该有多好。

我也知道这八个字非常流行，是很多人内心的一个显性的或隐性的期待。那感觉是我把自己尘封在一个无人问津的角落里，我期待有个人可以悄悄把它打开，期待有人看到我内心柔软的自我，我不必去言语，他可以知道，并照顾到。那是一份多么美丽的期待。而，这个世界上，能有这样一个人，定是知己或恋人。能有这样一个人，很多人也觉得不枉此生。然后延伸出了很多美丽的期待：我只想有个人能懂我；我不需要你有房有车，我只想不离不弃。

“有个人能懂我”，只是个美好的泡沫。不过是再次想要我们最初的时候来到这个世界上最需要的那个人——妈妈。从出生

开始，我们无法言语，我们的需要只能通过妈妈的天生的敏感和默契来发现，并无条件地满足它们。那时候我们几乎不用付出就能得到。后来，我们长大，依然需要这样一个人的出现来填满这个空白，不要付出就能被完全满足，给予我们妈妈一样的爱。于是就成了：你若懂我，该有多好。

这是人类共有的深深的渴望：连接感、绝对关注。

当一个人做到的时候，其实就意味着你成为了他世界的中心，你退化成了婴儿一样。你可以肆意地汲取心理营养，而不必想着怎么表达和索取，因为你的心一动，你就可以被满足。这满足了你极度的自恋感。

但显然，很少或者没有人能够做到这样对你。当你长大，你终究不是世界的中心，也遇不到一个和你有着同样成长背景的人，所以，他不能完全根据你的成长经验来理解你内心的想法。因为你们的经历不同，所以，你们之间就会有偏差，他就不能完全懂你。

当你长大后，妈妈可能也做不到了。你开始接触社会，开始经历家庭之外的经验，妈妈也不是那个曾经在你是婴儿的时候最懂你的人了。于是，这个世界上只剩一个人可以做到，那就是你自己。

你才是最可能懂你自己的人。你才是那个“你若懂我，该有多好”的人，你才最了解自己心底的想法，最知道自己心底真实的秘密，最不会欺骗、背叛和离开自己的人。只是，你真的去认真了解自己了吗？如若你自己都不懂自己，那其他人懂你就更

难了。如若你自己懂得了自己，为什么不去照顾自己呢？照顾好自己和精神需求，自己去寻找，自己来满足自己、悦纳自己、欣赏自己。成为自己的重要他人，让自己开心。和自己在一起，与自己的心对话。

你会发现，其实和自己的交流是最美妙的事情。我始终觉得，自己满足自己的心理营养是世界上很神奇也很简单的事情。

所以，你可以自己先懂自己，填满内心的空缺，和自己恋爱。那么你就会长大，成熟。你就会以一个成人的眼光看待世界，而不再期待着世界上会出现一个人能像曾经的妈妈一样来无条件了解你和满足你，你可以成为自己的妈妈。

你需要一个懂你的人，只是你内心匮乏了非常有安全感的爱，也就是绝对关注。

这只是你内心的匮乏。对于有个人把你当成世界中心的匮乏。

但你有没有想过，你并不是世界的唯一，众生和你一样。当人们长大，人们都是一个孤零零的个体存在于世界上。人们也都需要、都渴望回归到婴儿一般，无论男人或者女人，都渴望那种绝对关注，都希望有个人可以在不需要努力通过语言和行为表达的时候就能满足自己。

那么，如果有人来满足你，谁来满足他？你们两个都需要、都匮乏的人，谁来先满足谁呢？

所以，你可以换个角度，当你能够填满自己的空缺，可以用一个成年人的眼光去看待他人，不再把自己封闭在那个角落里，把心打开，然后把心交出去给另外一个人，去感受他的呼

吸，他的心跳，去带着好奇和他连接，去感受他的内在。你会发现，他也有颗脆弱的心等待着你去看到。你会惊讶于人性的脆弱，你会心疼，你会感动，你会想像妈妈一样爱护那颗脆弱的心，就像你看到路边的酣睡的小猫一样，忍不住去抚摸和照顾。然后，你就成了懂他的那个人。

结果便成了：我若懂你，该有多好。或者：我能懂你，该有多好。

一颗被懂的心就会慢慢被修复，酥软，敞开。像一只被放到安全环境里的小乌龟一样，慢慢探出了头，望望这个世界。于是他也被填满的时候，就会反过来走向你、看看你，于是你会被填得更满。

这才是真正的爱：杯满自溢。然后对方也会被填满，反哺于你。

前提是，你要先把自己填满。当你把自己填满的时候，你才不会产生那么多的期待向他索取。不会说出“我都为你付出了这么多，你怎么都不知道为我付出”、“我努力理解你，但是你一点都不愿意理解我”这样的话。索取给人压力，索取让人后退，索取让人的心更加封闭而不是敞开。一颗不索取的心，就是一颗填满的心，一颗敢于付出的心，才是有力量的心。被填满和滋润的一方，没有理由不向你敞开、走向你。这是人性使然，人在安全和被人懂得的环境里，就会自然舒展开来。

你们就是神仙眷侣，或者高山流水。

你们任何的争吵、分歧都是喜悦的。因为你们都愿意走入对方的世界，然后懂得。

最初那个呼喊“你若懂我，该有多好”的人，不过是个躲在角落里索取的人。与其这样，不如走到阳光里去，做个付出者，照亮角落里的人，那么，你就是全世界最富有的人。

“你若懂我”始终不如“我若懂你”和“我能懂你”来得好，更让人觉得美妙。

最爱的人未必适合在一起

当感情到了尽头，就是无爱的痛苦。

其实在一起这么久，你已经渐渐感觉到了他不是你要找的人。跟他在一起，更像是朋友一样，始终没有多少心动。他很照顾你，对你好到要把你融化了一样，他的执着和热情无法让你拒绝。他为你做了那么多事，你觉得能有一个人这样对你好不也是一件幸福且应该去珍惜的事吗？可是你又深深地感到孤独，纵然他百般好，千番照顾，可是始终没有办法懂你。他只会说些“没事了”、“别想了”之类的话，在精神的世界里，你们是两个人。

你很清楚他不是你要的款型，你喜欢独立、坚强的人，可是他就是喜欢优柔寡断；你喜欢有追求、有理想的人，可他就是胸无大志。每当你想放弃，你又开始觉得他脾气挺好，人也好，你接受他也是因为如此。于是你安慰自己，完美的伴侣是不存在的，于是你依然选择了跟他在一起。

可是痛苦依然无法避免。

你无法对他动心，无法对他产生感情。你想放弃，可是你却并没有遇到让自己动心的人。听了很多人的劝说后，你开始怀疑是不是自己的问题。没有人能让你动心，你越来越怀疑是自己的问题。

也可能一开始产生过感情的假象，你认为你会对他产生感情，于是你暗示了自己你们之间有感情，你假装了你的感情。相处之后你才发现，那只是自己的臆想。你很想好好爱他，可是你发现感情这个东西是世界上最勉强不得的。

感情到了尽头，还剩什么？

你有很多观点在脑子里纠结，支持你放手的只有一个：我无法爱上他。支持你继续跟他走下去的理由却有很多：他是靠谱青年，错过了可能就真的没有了；感情是个不可靠的东西，但是他的硬件和性情却是稳定的；朋友亲人们都说他好，值得好好珍惜，既然爱了，为什么要随便分手，你不想成为一个随便的人；他那么爱你，你离开了他会伤心，你不想伤害他；你有些依赖他的好，不想失去……

当你脆弱的时候，你想，这是一个可以依靠的人；当你平静的时候，你又很想放弃。可是你跟他始终无法有深入的交流，走不进彼此的内心。你不甘，难道这就是一辈子吗？

你除了想太多之外，你知道自己要的是什么吗？你能描绘你想要的爱情长什么模样吗？你认为你值得拥有理想的爱情吗？

小猪和小兔是相爱的，有天小猪掉到了陷阱里，小兔空手来相救。小猪问：“你怎么没带绳子？”于是小兔“哦”了一声后转身回去取了一条绳子。小猪说扔下来，小兔就把绳子全部扔了下去。小猪又说：“你该拽住绳子的一头呀。”于是小兔

“哦”了一声后跳进了坑里，拽住了绳子的一头。于是这个大坑里有一只小猪、一只小兔和一条绳子呆呆地停在那里。

对于这样的爱情故事，每个人的看点都不一样。有的人认为，有些人虽然不懂你，但却值得你一辈子珍惜。他需要的是关心就够了。有的人却认为有些人既然满足不了自己的需求，那么为什么还要在一起？他需要的是异性的共识。

每个人在亲密关系里的需求是不一样的。对人的意识领域的划分，人们喜欢划分为身、心、灵三个部分，同时，在亲密关系里的照顾或需求，我们也可以按照这个维度大致将亲密关系分为三个层次。

身体层次的亲密。或者说是物质、现实的照顾。你们住在一起，在生理上得到满足。你们一起生活，他对你的生活很照顾，对你的身体很照顾，买菜、做饭、端茶，生病时呵护你，有事时第一时间赶过来陪你。这种亲密是可见的，这表现在物质、现实和身体层次。

心理层次的亲密。或者说是情感、情绪的照顾。当你累了，他能给你温暖；当你受委屈了，他能给你抚慰；当你遇到挫折了，他能给你支持。跟他在一起的时候，你感觉很踏实，很安全，很温暖，也很幸福。无论走到哪儿，你都知道有个人在牵挂你和支持你，你并不会觉得自己是一个人在奋斗，并不会觉得孤单。他能走到你心里去，照顾到你的心灵。在这种亲密关系里，你们已经体验到一种叫做“爱”的连接感。

灵性层次的亲密。或者说灵魂、精神层次的照顾。你不需要说什么，他已经懂得。你们可以讨论很哲学、很深奥的话题，对人生有着共同的认识，你们有着共同的价值观，有着共同的爱好、共同的语言、共同的理想和兴趣，你们在关系里相互依赖，在专业上你吵我嚷，在领域里共同进步。你们可以相互听懂对方在说什么，仿似你们就是同一个人，你们出色地完成了共生，抚了一曲《高山流水》。这就是传说中的神仙眷侣。这样的亲密是存在的，只是很难得。我们看到的那些在追求“懂我”的人，大多是属于此。

我始终相信，你想要的这三种层次的亲密的人都是存在的，你的一生既能遇到与你精神上共识的红颜或蓝颜知己，也能遇到给你安全感的人，更能遇到将你照顾得很好的人。遇到并不难，难的是你遇到的这个人这三种亲密是合一的，都能同时给予你。

于是你可以去区分，你想要的是怎样一种亲密关系。这三种亲密的苛求度是递增的，你遇到能照顾你身体的人要远远多于能照顾你灵魂的人，所以你遇到后者的概率要相对小很多，难度也大很多。当你愿意耐心去寻找的时候，你一定可以找到。你想遇到这三者都能给你的人，无非是难度大了一点而已。

当感情到了尽头，不要总想着放手。你可以去问问自己的心，你想要什么。当你问出答案后，你就可以决定，然后去判断出现在你生命里的这个人是否符合你的标准，然后决定要不要跟