

张德芬——著

舍得让你爱的人受苦



CTS

湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

舍得让你爱的人受苦

张德芬——著



CTS

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



博雅天逸
CS-BOOBY

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得让你爱的人受苦 / 张德芬著. ——长沙: 湖南文艺出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5404-6360-1

I. ①舍… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第186179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, 违者将受到律制裁。

上架建议: 心灵成长·励志

舍得让你爱的人受苦



著者: 张德芬

出版人: 刘清华

插画: 范薇

封面摄影: 视觉共振

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 刘丹

特约编辑: 刘颖 王蕾

营销编辑: 肖云柯

封面设计: 颜森设计

版式设计: 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: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1270mm 1/32

字 数: 167千

印 张: 8

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6360-1

定 价: 35.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



谨以此书献给我生命中的这位上师

现在我的生活中，除了你，还有谁能让我感到怨恨、不平、痛苦、委屈？亲爱的，你是上帝特别为我派来的黑天使，我的上师舍你其谁？感恩你，让我放下更多、舍弃更多，并且不断看到自己内在的批判、恐惧和抗拒。你是我此刻生命中最清晰的镜子，让我无所遁形。谢谢你！

怎样知道自己的人生抉择是正确的？

贴近自己的心。

怎样贴近自己的心？

聆听自己内在的声音。

怎样聆听自己内在的声音？

安静下来，回观自己。

怎样……

别再问了。安静下来。🦉

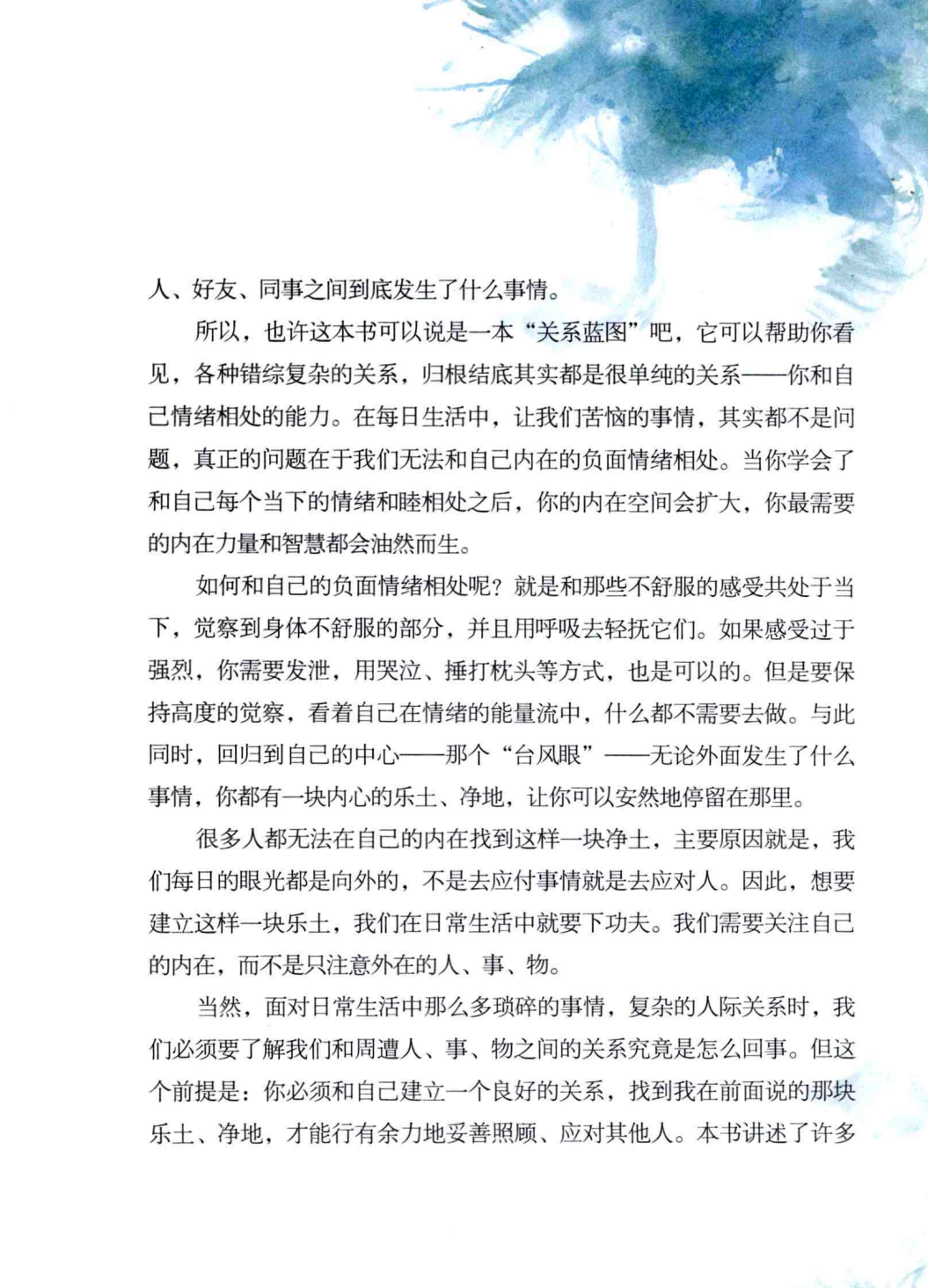


爱到极致是放手

近几年来，我一直在“整理、疏通”自己的所有关系：父母、亲密、亲子，当然，最重要的是和自己的关系。这本《舍得让你爱的人受苦》就是把我这几年来的感悟、心得分享给大家。

当我们和自己建立一种比较清晰、亲密的关系之后，这份与自己相处的能力和质量，也会蔓延、扩展到和其他人的关系上。但这个时候我们可能会面临一个困难——和他人互动时（尤其是亲近的人），映射回来的感受和自我形象可能是我们不想看到或是无法接受的。而在我们未能具足自我观照的能力之前，我们自然会想去改变我们周遭的人，要他们为我们的感受负责，也因此而造成了各种关系的障碍和困难。

其实，就像我第一本书《遇见未知的自己》中大家很熟悉的一句话：“亲爱的，外面没有别人。”所有外在的世界，以及我们和其他人的关系，都是我们内在的投射。然而有时候我们在自己的情绪模式和互动惯性的遮蔽下，会看不清楚我们和爱人、亲人、家



人、好友、同事之间到底发生了什么事情。

所以，也许这本书可以说是一本“关系蓝图”吧，它可以帮助你看见，各种错综复杂的关系，归根结底其实都是很单纯的关系——你和自己情绪相处的能力。在每日生活中，让我们苦恼的事情，其实都不是问题，真正的问题在于我们无法和自己内在的负面情绪相处。当你学会了和自己每个当下的情绪和睦相处之后，你的内在空间会扩大，你最需要的内在力量和智慧都会油然而生。

如何和自己的负面情绪相处呢？就是和那些不舒服的感受共处于当下，觉察到身体不舒服的部分，并且用呼吸去轻抚它们。如果感受过于强烈，你需要发泄，用哭泣、捶打枕头等方式，也是可以的。但是要保持高度的觉察，看着自己在情绪的能量流中，什么都不需要去做。与此同时，回归到自己的中心——那个“台风眼”——无论外面发生了什么事情，你都有一块内心的乐土、净地，让你可以安然地停留在那里。

很多人都无法在自己的内在找到这样一块净土，主要原因就是，我们每日的眼光都是向外的，不是去应付事情就是去应对人。因此，想要建立这样一块乐土，我们在日常生活中就要下功夫。我们需要关注自己的内在，而不是只注意外在的人、事、物。

当然，面对日常生活中那么多琐碎的事情，复杂的人际关系时，我们必须要了解我们和周遭人、事、物之间的关系究竟是怎么回事。但这个前提是：你必须和自己建立一个良好的关系，找到我在前面说的那块乐土、净地，才能行有余力地妥善照顾、应对其他人。本书讲述了许多

故事、例子以及我自己的亲身经历，希望读者们能够像照镜子一样，在阅读本书的过程中，找到自己关系的症结所在，进而化解它们，得到你想要的结果和幸福。

然而，我们的经验是对普通朋友、同事、不熟悉的人很容易保持理性和距离，但是对爱的人，却很难割舍下那份牵缠、纠结的感受和情结。经过多年的体验、实证，现在对我而言，爱到极致就是放手——给你爱的人最大的爱和支持，不要把自己的道德判断和价值观套在他们身上，用自己的喜好和标准来评判他们的行为。我们常常以爱为名，去干涉、劝说我们爱的人，以为这样就是对他们好。如果找到了自己的内在力量和智慧，你会发现，你爱的人自然而然也会受你的影响，走向最适合他们的人生道路。

其实很多时候，我们都是因为无法面对自己内在的不舒服感受，而把负面情绪投射到所爱的人身上。

比如，爱人工作忙碌无法陪伴你，你有被遗弃的感受，你无法和这份从小就有的痛在一起，所以你会责怪你的爱人。

比如，你看到你爱的人因为你追求自己的梦想而不开心、抱怨，你无法和自己内在那种愧疚感、自责感在一起，于是你就让步，牺牲自己的喜好和利益去迁就他们。

比如，你看到孩子受苦很不忍心，就为他们扫除障碍，解决问题，让孩子学不会如何自己面对生命中的挫折，培养一定的人生智慧。

比如，你一味地想要讨好你的家人、公婆，无法和自己内在的“不

能满足对方期待而产生的愧疚感”在一起，你就会觉得自己的关系有很多问题，让你烦恼、忧愁，进而用各种不同的不当行为（逃避、对抗、虚伪应付、自我折磨等）来面对问题。

这些都是我们在各种关系中不能感受爱、活出爱的关键所在。本书主旨“舍得让你爱的人受苦”，就是希望帮助大家看见，痛苦可以使一个人成长，但是你的干预可能会剥夺对方成长的机会和面对挫折的反应能力，以及随之而来的智慧。这对孩子、爱人来说是如此，对父母和长辈更是如此。

如果你一辈子都是一个唯唯诺诺、没有主见、受父母牵制的孩子，那父母永远无法学会放手让你成长，学会尊重你，学会让你在心理上独立地生活。如果你一辈子都在埋怨父母小时候没有善待你，在你的负面反应和抱怨下，他们永远学不会自己检讨当年的行为，并且看到自己的错误而对你真心地感到抱歉。因为你负面的看法和感受，会让他们起防御之心，只想为自己的行为找借口、辩护，无法真诚地回到内心去面对自己真实的感受。

其实，我们所有的关系都是环环相扣的，你自己强大了，回归到自己的中心，能够舍得让你爱的人受苦，也愿意自己去承担痛苦，你就长大了，智慧就开启了，内在力量就增强了，而你爱的人也会随之受益。

祝福读者们都能从这本书中得到与亲爱的人相处的智慧，让自己的生命更加美好。



2013年夏于北京



◎ 爱到极致是放手

01

世界上的另一个自己

你想成为谁？

你是否是生命的最佳导演/003

如何获得内心强大的力量/006

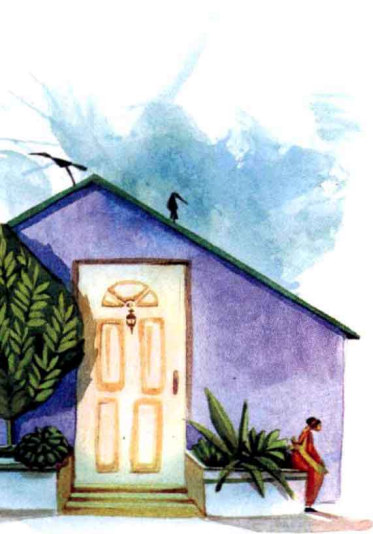
如何培养“空”的能力/011

想幸福，要能断、舍、离/015

欣赏生活中的美/020

怎样演好人生这场戏/024

如果只有十年可活/027





02

给身心一次疗愈的机会

原生家庭带给你的爱与痛

父母讲的不一定错，但未必是我们需要的/033

只有自己先成长了，父母才会成长/037

从父母那里收回你生命的自主权/041

你在做父母的拯救者吗/044

试着和父母“离婚”/049

你是否背负了父母的痛苦/052

你永远不是为了你认定的理由而生气/056

没什么力量可以让对方做出改变/060

自私的爱/064

03

爱与被爱的艺术

爱的终点不是完美

- 亲密关系究竟是怎么回事/071
- 每个亲密关系都是量身定做的/075
- 要忍心让你爱的人受苦/078
- 为你爱的人留一个空间/082
- 以最大的善意回应别人的求爱/086
- 期望其实是一种负面的能量/089
- 你装得下世界，世界才会容你/093
- 婆媳关系来教导你什么功课/097
- 非暴力沟通：所有关系都是你和自己的关系/102
- 婚姻是爱情的坟墓吗/107
- 亲密关系中的功利性/111
- 只要不遗失自己，我们就能拥有一切/114
- 如何不被外遇/118
- “怨憎会”就是你的放大镜/123
- 让爱重新在关系里温柔流动/125



透过被遗弃，你能看到什么/130

亲密关系中的恐惧/134

面对自己的情绪是良好沟通的开始/138

挣脱镣铐就能勇敢向前/141

04

重建父母与孩子的世界

为人父母，你站对位置了吗

要改变的是家长，不是孩子/147

虎妈狼爸在向孩子要什么/150

错位的母爱/153

不会爱，你的孩子一生匮乏/155

教孩子学会说“不”/157

孩子不是我们的装饰品/161



05

我们所不能抗拒的自己

放轻松，开始爱自己吧

不为自己负责的极致/167

活出孩子的天真/171

自爱与自私/173

在梦中尽情挥洒自己的潜能/178

你拥有的，他未必就拥有/181

唤醒你的女性能量/184

生命是一场臣服的游戏/189

06

谁是你心灵上的邻居

做别人生命中的加号

批评是灵修的最佳肥料/194

如何拥有自得其乐的能量/197

自利和利他/201

做别人生命中的加号/204

为自己留白，为他人留福/207

什么是真正的行善/211

07

穿越生命底层的暗流

发掘黑暗中的力量

修行是一场骗局吗/217

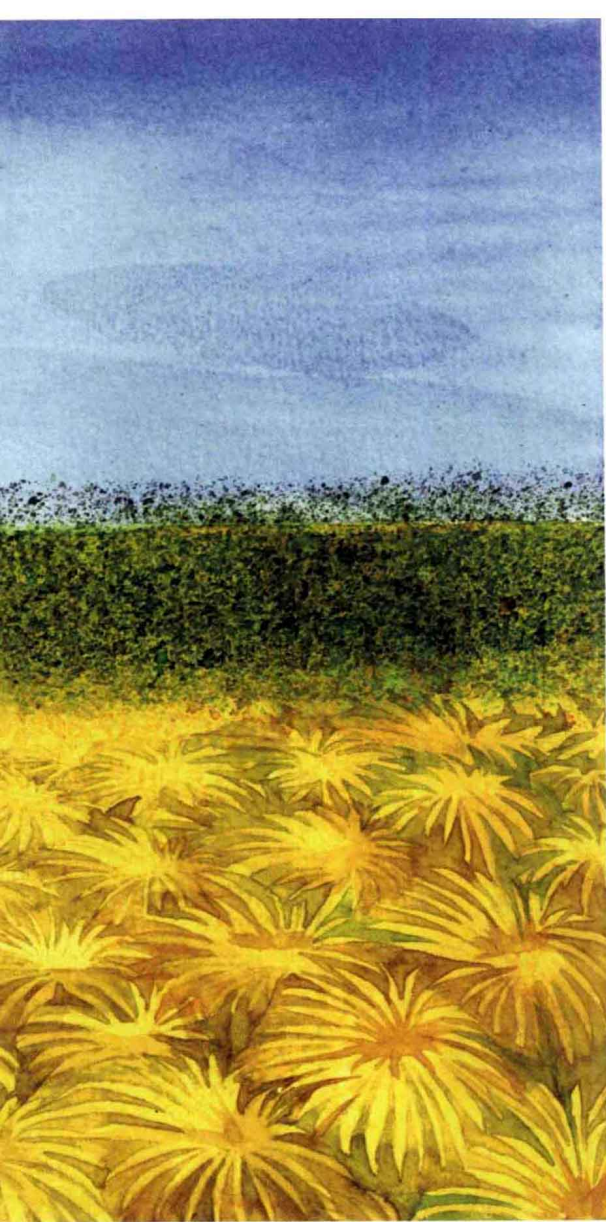
修行并非为了不再受苦/221

灵修就是要为自己负起全责/225

与灵联结的连续呼吸法/229

无计可施了？祈祷吧/232

◎ 勇敢做自己/236



01

世界上的另一个自己
你想成为谁？