

爱
，
不
是
你
以
为
的
那
样

何权峰
著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

爱
，
不
是
你
以
为
的
那
样

何权峰
著

图书在版编目 (CIP) 数据

爱, 不是你以为的那样/何权峰著.——北京: 华夏出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5080-6207-5

I. ①爱… II. ①何… III. ①性心理学—通俗读物 IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第251397号

爱, 不是你以为的那样

© 何权峰

本书简体版权经由英属维京群岛高宝国际有限公司台湾分公司正式授权出版。

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2010-7691

爱, 不是你以为的那样

何权峰 著

策划编辑: 吕 娜

文字编辑: 张 瑾

插图: 吕 宁

版式设计: 刘碧微

出版发行: 华夏出版社 (北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经销: 新华书店

印刷: 北京世界知识印刷厂

开本: 880 × 1230 1/32开

装订: 三河市万龙印装有限公司

印张: 5

版次: 2011年1月北京第1版

字数: 68千字

印次: 2011年1月北京第1次印刷

定价: 29.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

如果你用双方是否合得来，
来衡量彼此的爱，
你就错失了整个爱情和婚姻关系的意义。

你的另一半本该具备若干你所欠缺并与你不同的特质，

这是他/她的任务。

否则，

你又何需“另一半”呢？

推荐序

珍惜这美丽的邂逅

身心灵导师 孙霖

今年七月，我在香港旅游，本来要去中环，却一时心血来潮坐上了去湾仔的轮渡。下船逛街时，我看到很多人纷纷聚集到一幢巨大的建筑物里，于是也就抱着好奇心走进去一探究竟……

原来，这里是香港会展中心，里面正如火如荼地进行的是香港国际书展。正是在这熙熙攘攘的书展里，我

邂逅了繁体版的《爱，不是你以为的那样》。

回来后，我摘录了书中的重点放在博客上，并不断“遭到”了大量地阅读和转载。后来，经我推荐，华夏出版社的编辑也“邂逅”了这本书。现在，大陆读者终于有机缘看到这本书了。而我早先买的那本台版书，借给了一位台湾朋友，她离开北京时忘记归还，把那本书又带回“原产地”台湾去了。至此，这本书完成了与我的美丽邂逅，把一份反思和成长留给了我以及未来的大陆读者。

其实，邂逅一本书跟我们与爱人的邂逅有着很多的相似之处。在这本书中，作者倾尽全力，以充满睿智的语言，澄清了我们许多人一直以来对爱的误解，以及我们对爱人的误解。书中的字字句句就像是在邀请我们珍惜这美丽的邂逅，借此来帮助自己的心灵得到成长。

在第一篇中，作者先帮我们“厘清爱的三大谜思”，告诉我们亲密关系中的“对立”和“不同”这些我们认为会影响关系质量的负面因素背后，也有着更多积极的意义。他告诫那些遇到感情问题的瓶颈就轻言放弃或另觅新欢的人：“感情问题是我们探索和成长的机会，而非分手的理由……爱上一个人最大的收获是，能藉由对方对我们的挑战，让我们看到自己的问题……如果我们把这项挑战当成威胁，而不是难得的成长机会，那就错失了良机。”而那些看似是我们受不了对方的地方，其实是我们自己身上不为我们所接受的“阴影特质”。我们通过把这些“阴影特质”投射到对方身上，从而否定了它们存在于我们身上的事实。如果能清醒地认识到这一点，我们将不得不为自己的一切情绪负起责任来。

在第二篇中，作者把话题进一步引申到包括亲密关系在内的所有人际关系之中。他告诉我们，内在的世界与外在的世界其实是一回事，外在世界反映了我们内在

世界的真相。我们在外界所排斥的，其实恰恰就是我们要学习的功课。“事实上，那些令你厌恶的人是在帮助你，他帮助你了解自己，让你发觉你的阴暗面……一个真正良善的人，不管你对他怎么样，他显现出来的就只会是平和、良善，因为他就是那样的人。”了解了这些，我们会明白，想要与他人和谐相处，自己的内心必须先要达到和谐的状态。

在这一篇中，作者还指出：“我们吸引来的关系，都会反映出我们所拥有的特质并呈现出我们的内在自我。”由此，我们不得不学会对自己生命中吸引来的人和事负起全部责任来。在此，作者给出了自己所认同的爱的定义，即“欣赏你不喜欢和不爱的。”他还告诉我们：“如果你生活的周遭有太多你讨厌或不爱的人、事、物，那是因为你一直在排斥，所以他们才会一再出现。”

在第三篇中，作者就如何去行动给出了很多精彩的

见解。首先，你在关系中无论受到任何伤害，都要学会把指向别人的手翻转回来，向内去探寻。“每当你觉得受到伤害，要记住，那是因为你有一个伤口……你痛苦，不是因为别人的错误，他们或许做了某些事，但那是他们的事，除非你身上有伤口，否则不论他们撒盐、洒水，甚至随便地触碰，你都不会受任何影响。”

作者还告诉我们，在关系中，不要试图去改变对方，这种改变其实是对于对方（或至少是对方的一部分特质）的一种不接受，在这种基于不接受的改变的要求中，爱是难以存在的。而且，除非一个人自身有改变的意愿，否则是很难被外人所改变的。当一个人放弃了改变他人的企图时，他就开始成熟起来；当他把焦点放在自身的转变之上，他才能够真正地开始成长。在这种致力于相互接受的关系中，我们看似在接受别人，其实是在学习接受自己所排斥的内在“阴影特质”。经由这种接受，我们学会了爱自己和爱他人，不再去追求完美，而是努力

让自己变得更完整。向着这个方向努力，我们在关系中就会跳出以交换或索取为基础的模式，而把焦点放在如何利用这一次美丽的邂逅来帮助彼此觉察和提升自己之上。由此，我们对对方也就会升起一份深深地感激，对于每一段美丽的邂逅，也都会更加珍惜。

自从阅读这本书以来，我已经把里面的理论应用到自己的生活以及各种疗愈和心灵成长的个案和课程里了。而且，无论是我本人，还是我的个案和学生，都因此而获得了很大的收益。如果一本书中的内容可以被我们应用到生活之中，我们才能从中真正获益，这也才算得上是一本好书。

仔细阅读，深刻反思，认真实践这本书的话，下一个获益者一定是你！

作者序

“天作失合” 是 “天作之合”

在这浩瀚的世界，一个人能与另一个人认识交往，进而结为伴侣，这种机会会有多少你知道吗？

有人做过这样的统计，一个人与另一个相遇的可能性是千分之一，成为朋友的可能性大约是两亿分之一，而成为终身伴侣的可能性却只有五十亿分之一，这是多么不容易啊！

所以，当人们有缘相识并共结连理时，大家总会贺喜他们，说他们是“天作之合”。的确也是如此，若非

“天赐良缘”，这芸芸众生中的两人怎么可能配在一起呢？

但是，既是“天作之合”，许多人不免又要问，为什么配在一起的人往往都不合呢？

这个问题点出了人们对婚姻和两性关系的误解——以为伴侣“要合才适合”，正所谓“百年好合”。因而当双方的个性、想法、认知不合时，感情也就失合，关系自然也就不可能好合。

我看过太多的人在亲密关系中挣扎纠结、怨怼郁闷，甚至无法继续相处，究其原因，都是犯了同样的错误。他们要不就排斥差异，拼命抹去彼此的不同；要不就努力改变对方，让对方更契合自己，对立和冲突也因此而生。很少有人领悟到：这些差异可以让他们更了解自己，不合反而让他们学到更多。

例如，有位太太非常温和，而先生却脾气暴躁。所以她只好忍气吞声，她无法理解为什么会这样？她说：“我已经一再容忍，但是他却得寸进尺，甚至变本加厉，怎么会这样？”

而先生也有话要说，他说：“我才受不了她，做什么事都不用大脑想一想，老惹我生气！”

其实那位太太就是太过压抑了，她需要先生来发泄她没有发泄出的愤怒；而先生也需要太太这种宽容的态度，来让他看到自己的德性。这两个人被安排成一对，事实上是真正的“天作之合”。

有人比较有风度，有人比较火爆；当然，如果发生冲突，有风度的一定会觉得有挫败感。但当你冲突中获胜的同时，你也已经输掉了风度。

有人脑子想得比较多，有人却不会想；如果你什么都不去想，当然，这样迟早会出问题。但是想得比较多就没问题吗？不，如果你凡事想得太多，那么所有事都是问题。

许多关系就是这样在配对。一个脾气不好的先生，可能配上一个脾气温和的太太；一个做事要求效率，另一个可能慢条斯理；一人非常理性，另一人则可能非常感性；一个人会想要较多的承诺和亲密，另一人则可能

想要更多的自由和空间：这样的组合，从互相学习的角度而言，其实是最完美的“一对宝”（The Odd Couple）。

换句话说，人们所谓的“不合”反而是“天作之合”。然而，除非我们已经有所觉知，并愿意为发展“更好的自己”而全然接受，否则这种“不合”就会变成感情问题的滥觞。

你和你的另一半不合吗？你觉得自己爱错了人吗？记住，你并不是爱错，而是弄错了。爱永远不会错，你觉得爱错了，是因为你带着错误进入爱。如果你用双方是否合得来，来衡量彼此的爱，就错失了整个爱情和婚姻关系的意义。你的另一半本该具备若干你所欠缺的不同特质，这是他/她的任务。否则，你又何需“另一半”呢？

每个人原本都欠缺另一半，要找到另外一半才能成为完整的“一”。传统习俗总是祝福佳偶们要双双对对、成双成对，其实那是不对的。婚姻应该是单数，而不是双数。不是一加一等于二，而是 0.5 加 0.5 等于一。

爱，不是你以为的那样

也就是两人各削去自己的一半，然后合在一起，那才是婚姻的真意。

两性关系之妙，就在于双方“既不同又相合”、“既相异又相爱”，就像一对左右相异的翅膀，要找到平衡，才能展翅翱翔，飞得更高更远。

Contents
目
录

001 作者序

007 推荐序

001 第一篇 你不是爱错，而是弄错了

——厘清爱的三大迷思

一条河流不可能只有一个岸，另一岸一定是存在的，另一岸一定是相对的，这是很简单的道理，相对并非敌对，唯有相对的两岸才能支撑起整条河流。如果你去破坏或推翻了另一岸，河水当然会溃堤。

迷思一/ 003 迷思二/ 011 迷思三/ 021