



【美】格雷格·拜尔◎著 王玉梅◎译

让生活更幸福的 真爱法则

热爱生活、经营生活，一本写给你的智慧书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



让生活更幸福的 真爱法则

【美】格雷格·拜尔◎著 王玉梅◎译

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2008-2759

图书在版编目 (CIP) 数据

让生活更幸福的真爱法则 / (美) 拜尔 (Baer, G.)
著; 王玉梅译. —北京: 中国铁道出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-113-16629-8

I. ①让… II. ①拜… ②王… III. ①幸福—通俗读
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 105589 号

Real Love and Freedom for the Soul © 2007 by Greg Baer
Original English language edition published by Blue Ridge Press
All rights reserved.

书 名: 让生活更幸福的真爱法则
作 者: [美] 格雷格·拜尔
译 者: 王玉梅

责任编辑: 张艳霞 电话: 010-51873457
封面设计: 王 岩
责任校对: 龚长江
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 三河市兴达印务有限公司
版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 20 字数: 302 千
书 号: ISBN 978-7-113-16629-8
定 价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。



CONTENTS

目 录

第一章 受害者情结和真爱 / 001

受害者情结 / 002

受害者情结产生的原因：缺乏真爱 / 008

缺乏足够的真爱时怎么办——虚假的爱 / 011

缺乏爱我们怎么做：攫取与自我保护行为 / 015

“攫取与保护行为”的致命缺陷 / 024

用理解消除“攫取与保护行为”：溺死者的比喻 / 026

用真爱避免“攫取与保护行为” / 029

第二章 受害者情结的基础 / 031

空虚 / 031

恐惧 / 038

痛苦 / 041

受害者漠视选择定律 / 053

受害者们忽视期望法则 / 055

控制和受害者情结 / 059

从小学习受害者情结 / 061

受害者的说辞 / 064

第三章 受害人情结和所有那些攫取及保护行为 / 068

受害人情结是所有攫取行为及保护战略的基础 / 069

受害者情结产生的原因 / 076

第四章 受害者情结带来的好处 / 081

受害者可以得到别人所不能及的唯我独是地位 / 081

受害者们让别人觉得愧疚，从而阻止他们伤害自己 / 086

受害者获取别人的关注和同情 / 088



CONTENTS

目 录

- 受害者从别人那里获取权利和支持 / 093
- 受害者完全避免承担责任 / 098
- 受害者们为自己创造归属之地 / 101
- 命运受害者和加于自身的受害者情结 / 103

第五章 受害者情结带来的消极影响 / 105

- 我们感觉不到真爱 / 105
- 我们不可能有很亲密的关系 / 106
- 我们个人得不到成长 / 108
- 我们不可能成为肯负责任、有价值的人 / 110
- 我们会被宠坏 / 113
- 我们学会惩罚错误，而不是从错误中学习成长 / 113
- 我们肯定会生气 / 116
- 我们肯定会撒谎 / 117
- 我们不再是自由自在的 / 118
- 我们不会快乐 / 120
- 我们养育的孩子也会带有受害者情结 / 121

第六章 由受害者情结导致或恶化的情境 / 122

- 受害者情结导致的婚姻状态 / 122
- 受害者情结导致的约会情境 / 125
- 愤怒而叛逆的儿童 / 132
- 受害者情结导致或恶化的上瘾状态 / 132
- 工作场所的受害者情结 / 135
- 残疾人 / 137
- 治疗与自救 / 139
- 受害者情结与种族歧视 / 140



CONTENTS

目 录

男女同性恋 / 150

国内与国际情况 / 152

第七章 用理解消除受害者情结 / 159

选择定律 / 160

责任法则 / 168

期望法则 / 171

真实地面对自我 / 174

理解在消除受害者情结中所起的重大作用 / 179

第八章 消除受害者情结：真爱万岁！ / 182

坦承真正的自我 / 182

真爱的治疗功效 / 188

真爱的特征是什么 / 194

需要时获取真爱 / 203

受害者情结的“强大力量” / 205

第九章 对受害者采取回应 / 207

受害者们如此令人愤怒，又如此迷惑人心 / 207

如何对表现为受害者的人做出回应 / 210

永远不要采取攫取与保护行为 / 211

坦诚 / 212

工作场合也要学会倾听 / 217

提供他们所需要的，且必须是你自愿的 / 218

讲述关于人类行为的事实 / 225

偶尔向他们描述你做的事情和可能的选择 / 232

偶尔考虑后果 / 233

CONTENTS

目 录

远离“生死战场”	/ 236
综合运用所有的回应方法	/ 237
工作中对受害者采取回应	/ 244
对种族偏见受害者采取回应	/ 248
对同性恋者采取回应	/ 253
对酒精上瘾者和药物上瘾者采取回应	/ 255
对其他上瘾者采取回应	/ 258
对命运受害者采取回应	/ 259
对加于自身的受害者采取回应	/ 260
对受害者们常用的托辞采取回应	/ 263
教育孩子如何对表现为受害者的人做出回应	/ 271
我们有责任帮助受害者	/ 274

第十章 受害者情结导致的臭名昭著的历史人物 / 276

受害者典型人物之一：阿道夫·希特勒	/ 276
受害者典型例子之二：萨达姆·侯赛因	/ 306

结 论 / 311

第一章

受害者情结和真爱

我们每日都在不断地追求健康和快乐的生活，我们困惑的时候经常会用到一个极为强大的工具——网络，来获取信息资源。例如，我们可以通过网络来了解癌症、艾滋病、营养不良、心脏病、犯罪以及其他很多可能给我们的生活带来负面影响的疾病的产生、传播和起因。有了这些信息做后盾，我们就可以做出正确的决定：如何利用我们的时间、精力和已有的资源，来保护我们自己和我们的家庭的，甚至是整个人类的健康和快乐。在人类历史上，知识在我们消除疾病、解决问题时所体现的作用是极为强大的。

然而，到目前为止，还有一些疾病因为其隐密性，我们依然没法诊断，也不知道如何治疗。虽然我们因为这些疾病在不知不觉中给人们带来了伤害和死亡而称它们“隐秘”，但它们并不是悄无声息的，因为它们给我们个人、家庭甚至是整个民族所带来的破坏是巨大的。你无法在网络上找到这种疾病的发生和传播，也没有相关媒体对其进行大篇幅讨论，国家或州立法机关也未对其定义，并找到治疗的方法。然而它们带来的伤害正如癌症、艾滋病、心脏病等一样真实恐怖；不同的是，这种隐秘疾病的传播是无法控制的，因为人们对它的了解还远远不够，以致使其显得更为神秘。

举一个发生在我曾经安慰过的男子马克和他妻子苏珊之间的例子，我想通过这个例子来证明这种疾病的可怕，至少通过这个实例，我们能获得些许鉴别该疾病的能力。

带着满腔的愤怒，马克走进厨房，他妻子苏珊正在那儿忙弄着。马克把钥匙往桌上一扔，钥匙同坚硬的桌面擦出一道独特尖锐的噪声，居然从杯盘间滑到桌子的另一边，然后摔到地上，又滑行了好几英尺，终于嘎吱嘎吱撞到墙上。



“你到底怎么回事？”苏珊问道。

“这就是你的报答？”马克生气地回道。“我早该知道。”

“报答你什么？”苏珊气急败坏地说，“你希望我理解你？我应该感激你什么？”

“你忘了？一点不怪。你说你很忙，让我去店里帮你买些面包回来，不记得了？”

“那有什么大不了的，不就一条面包嘛。”

“就一条面包？你当时惊慌失措让我帮你买的时候，你可不是想那仅仅是一条面包哦。我搜遍了整个商店找那总是能让你惊喜的面包。而现在，你说，就一条面包而已？”

“所以呢，你买到了吗？你找到了那种传奇面包没有？”

“我说了，我找遍了也没有找到，我已经尽我一切努力了，就差我自己烤了。所以我买了其他面包来代替。”

“你在开玩笑是吧？你明明知道我讨厌这种。我都告诉过你多少遍了？”

“停，快停。你的感谢方式简直让人无法忍受。你应该说：马克，谢谢你在这么热的天，跑去那家商店，还找停车位，穿过重重人流，搜遍整家商店竭尽全力就为我找那你厌恶的面包牌子，尽管这种面包可能并不存在。谢谢你所做的一切，我真的非常感激。这才是你应该说的吧？”

“我叫你做一点小事，而最后你总是办不到。你什么时候给我我想要的了，有哪一次？”

“无论我多么努力，在你眼中都不够好。既然这样，干嘛还惹这麻烦让我去做呢？”马克恼怒地走出了房间。

受害者情结

如果有人感觉发烧、恶心、头痛、打冷颤，我们可以对病原体进行血液阳性检测，并能基本上确定他是得了疟疾，因为我们对于这种疾病已经了如指掌，知道它的症状，懂得如何对其进行治疗。

但是影响和破坏马克和苏珊关系的这种病却是长久以来我们无法定

义、研究并加以治疗的。它已经给全世界的人带来了巨大的苦难，甚至死亡。

所以，是时候来为这种疾病命名了。我们得好好地研究它发生的原因、症状和并发症，以及如何有效地对其加以控制和治疗了。我们把它称为“推责病”，几乎公认的，这个隐秘杀手给人们带来了更多的不幸——比癌症，艾滋病和心脏病总和还要多。

正是这种疾病，比其他任何一种单一原因都更要使人们关系疏远，给我们的私生活和人际关系带来伤痛。

- 使朋友、婚姻等大部分关系在冲突中面临威胁，甚至完全破裂。
- 引起孩子的反叛，愤怒和离家出走。
- 引起吸烟、酗酒。
- 导致世界种族主义：白人痛恨黑人，黑人憎恶白人，黑人部落之间的相互仇视等。
- 使黑人被贫穷所困，缺乏教育。
- 使同性恋者感到隔离和疏远。
- 引起世界上不断的争夺。
- 造成国际国内和种族之间矛盾，如以色列和巴勒斯坦、伊斯兰世界和西方国家等。

在我们研究它的起因和治疗方法之前，先让我们揭开它神秘的面纱，好好了解下它具体是什么。我们所有人都有过类似马克和苏珊之间这样对话的经历，我们总是孜孜不倦地试着让别人听从自己，当然最后都失败了。我们试着理论，试着坚持不懈，试着为自己辩护，试着威胁和讽刺别人等等。但是正如马克和苏珊一样，我们最终发现因为这种隐秘疾病，因为我们的固执己见，因为所有受害者所共享的信仰，人们的关系变得扭曲反常。一旦事情出现问题，成为受害者的我们相信：

- 我们受到了打扰。
- 我们受了伤害。
- 我们并没有受到公平的对待。
- 我们没有得到想要的或需要的。
- 任何过失都不是我们的责任。



当我们感觉，并扮演受害者的角色时，我们不单会有上述想法，还会用这种信仰去说服身边的人并把此作为我们人生的首要目标之一。

我们为什么要把自己当成是受害者呢？因为如果我们可以说服身边的人我们就可以得到众多“回报”：

- 赢得不可触犯的权威。
- 让别人觉得愧疚，然后停止伤害我们。
- 引发别人的同情和关注。
- 得到大家的支持。
- 避免承担任何责任。
- 最终找到一个归属。

我会在第四章里面具体解释上述的每一个“回报”。

正如上面列举，为了得到我们期待的“回报”，作为受害者的我们经常会有这样的对话和举动：

- 说：“看看你都对我做了什么。”
- 说：“你本应该这么做，可是你却……”
- 说：“这又不是我的错。”
- 经常说：“这不公平。”
- 为一切事情找借口。
- 把我们自己的错误和不幸归咎于他人。

在我们的生活中，我们都曾经常把自己当成受害者，为自己找借口，责备他人，抱怨事情不公平。当我们面对自己所犯的错误时，我们就会把自己也当成受害者，找借口说“我也没办法”，有些人就宁愿这样子生活。但是无论我们只是涉足其中，还是完全沉浸，它对我们的生活都有很大的负面影响。它剥夺了我们的快乐，也驱散了人际交往中的快乐和满足感。

所以我们应该更深入地研究：它是如何开始，如何像癌症一样扩散，如何影响我们的生活，我们又如何去避免并消除它。让我们好好地研究马克夫妇之间的语言和行为。

马克和苏珊的语言和行为

马克和苏珊语言和行为的真正意义

马克把钥匙往桌上一扔

1. “什么事都这么不顺。”
2. “因为我是宇宙的中心，什么都应该

顺我的意。”

3. “怎么这些事都发生在我身上呢?”

4. “你从来不曾考虑过我的感受，都因为你，才会发生那么多不愉快的事。”

5. “如果你有一点点在乎我的话，我不不用说你也应该知道我在烦什么。你自然就会知道。所以当我把钥匙往桌上扔的时候，我希望你能理解我为什么不开心——或至少问候我一下。

“你到底怎么了?” 苏珊问道。

“很好。全世界的人都关注我——本应如此——而你忽然进来插一脚，要大家都来关注你。那我问你，怎么可能世上的每个人都同时关注我们两个人呢? 当然，你并不期望我知道你到底想要什么，并对之采取行动，对吧?”

“这就是你的回报” 马克回应说。

“我费尽心思为你做事（仔细想想，其实是为自己），而我从中得到了什么? 除非我得到了回报——感激、尊敬、赞扬、性满足或是其他的东西，否则我所做的任何付出都没有什么意义了。”

“报答你什么?” 苏珊问道。

“我为什么要感激你? 看看你对我做的和没能为我做的，我为什么要感激你? 如果说真有什么的话，你还得感谢我给了你侍奉我的机会呢，你应该感到高兴才对。”

“你希望我理解你?” (苏珊说)

“你这个大孩子。你怎么这么迟钝。如果你有一点判断力，如果你懂得我对你有多么重要，你就会千方百计去找到我需要的任何东西。你就不会烦我，让我猜你需要什么了。事实上，你根本就不会让我感到疑惑，猜想你是否需要什么东西，因为我的需要才是最重要的。”

“你居然忘了？”（马克说）

“天啊，只不过是一块面包而已。”（苏珊说）

“我为你走遍所有商店，然后你说，这只不过是一块面包？”马克说。

“所以呢，你买到了吗？”苏珊问。

“我说了，我已经找遍了所有商店。”马克叫道。

“你在开玩笑是吧？你明明知道我讨厌这种面包。”（苏珊说）

“够了，收起你的感激吧。”马克道。

1. “我一直就说你根本不在乎我，不在乎我的需求，而事实证明就是这样。如果我对你足够重要——而对任何一个有脑子的人来说，我是很重要——你就不会忘记我们的谈话了。”

2. “你真如我经常说的那样愚钝。”

“你总是觉得什么事情都比我重要，这就是证明。你本来就对我让你去帮买面包不满，好像我并不值得你这么做。谢谢，谢谢你什么也没能给我。”

“我为你费尽力气寻找，却丝毫得不到你的认可。你一直都是这样贬低我的努力的。”

“你又扔钥匙又抱怨的，问题的答案已经很明显了，但是我还是要问，因为只有‘我’的需求才是最重要的。我并不在乎你找它有多麻烦。你买到我想要的面包了吗？”

满心愤怒，马克尖叫着。他并不是真正为了苏珊开心才搜遍所有商店的。他的生气证明了他主要是为了他自己才去商店的——在这里是为了避免苏珊的责备——与出于无条件的爱相去甚远。（在后面几章中还会谈到这一点）

“如果你没能满足我的愿望，你所付出的一切努力完全是徒劳。重要的不是你付出了多少努力或是我给你带来多少不便，而是我想要的东西。但可惜的是，你却偏偏不能提供我想要的东西。”

1. “我真的不敢相信，在我们俩之间，你坚持以为你自己才是最重要的。真

是荒唐。很明显，最重要的人应该是谁——是我——而你应该时刻感激，感激我和你一起生活。”

2. “很明显，你太愚钝了，连感激的话都不会说。所以让我来告诉你吧。我要你承认我为你所做的是多么的伟大，多么的仁爱；我要你现在就表达你的感激。”

“你有没有按我说的去做啊？”苏珊问。

“你到底懂不懂我对你有多么重要啊？你有没有把我当成世界的中心啊？在你能够完全根据我说的话去做，真正知道我是多么重要之前，你所做的任何事情都没有任何意义。直到那天，你才会变得有价值。”

“我做过什么事情对你来说是好的，让你满意的？”

“我可以为你牺牲自己，而我得到了什么？什么也没有。我努力给你一切，但是只要有一点点不完美的，你就开始抱怨。既然你根本不懂得欣赏我，我又何必麻烦自己做这些事情来取悦你呢？”

马克摔门离开。

“既然你这么让人讨厌，我根本就不能跟你同室而处。谁能呢？我只是不相信你会这样对我。在你成为一个端正文明的人之前，我不会和你在一起。”

显而易见，马克和苏珊的言语和行为所传达的信息是一样的：

- “我”遭受了烦扰、误解和伤害——我是受害者——所以“我”的需求最重要。
- “你”没有给“我”足够的关注、同情、理解和支持。总之，“你”不够爱我。
- “你”一定要爱“我”。这是我应得的，而你到目前为止做得都不够好。



● “我，我，我。”

尽管他们俩都没有意识到他们在给对方传达这些信息，但是双方却都感觉到了。完全自私的两个人，彼此都把自己看成是世界的中心，又怎么可能会愉快有效地交流呢？在这种氛围下，每个人都认为自己是受害者，同时表现得像个受害者，导致的唯一后果除了伤害还是伤害。

我们大部分人都如此长久地完全沉浸在这种受害者情结之中，以至于我们几乎不会意识到它的存在。这种现象在我们的生活中随处可见，以至于我们觉得它再正常不过了，就像是一种背景噪声，因此我们已经不把它当作是一个问题了。

在本书的以下章节，我们将要讨论受害者情结的各种表现，以及我们如何避免这种受害者情结。但在这之前，本书会简要介绍受害者情结会带来的后果，就像马克和苏珊之间的对话一样。

受害者情结产生的原因：缺乏真爱

这种受害者情结从何而来？为什么如此多的人明知道它会带来灾难性的后果依然还是会掉入它的陷阱。在回答这些问题之前，我们首先必须理解人类心理健康和快乐需要什么。

为了追求快乐，我们最需要的就是爱。我这样说是因为我曾经这么说给上百、上千的人听过，却从来没有听到有人反对过。直觉告诉我们这是正确的，这也是为什么大部分的文学作品、电影甚至商业广告都把爱作为第一、第二主题来渲染的原因。我们谈论爱，幻想爱，像追求圣盘一般地寻找爱。

但是我所指的并不是所有的爱，我们大部分人也都能理解。我们大部分人都有过几次这样的经历：以为那就是爱（其实并不是）。所以我们知道并不是所有标有“爱”的东西就一定就能满足我们的需求。

唯一能使我们真正开心就是我希望的真爱：真爱就是你只关心另一个人是否快乐，而不在乎可以从他那得到什么。

当别人以同样的方式关心我们时，这也是真爱。真爱是无条件的，而不是我做了你想做的事，所以你喜欢我——事实上，这也是毫无意义的。真爱就是虽然我很愚蠢，有很多缺点，且身处困境，虽然我犯了

错，你都不会因此而感到失望和生气。在下面几段，我们会接着讨论这两种情况：失望和生气。

当我说“快乐”的时候，我指的并不是那种由金钱、性欲、权利等带来的简单的肤浅的愉悦，不是那种按照别人的希望做事从而得到对方肯定的有条件的支持；也不是在没有冲突和灾难时所经历的短暂的满足感。真爱不是因为被愉悦，不是说服别人满足自己的愿望，而是一种深层次的、持久的安定感和成就感，它可以充实自己的心灵，满足个人深层次的需求。它并不会因为环境恶劣而消失，反而会在艰难和挣扎中成长、壮大。真正的快乐是我们生命的源泉。而我们只有通过找到真爱并与别人分享真爱，我们才可以获得真正的快乐。有了真爱，什么都不怕；没有真爱，什么都不够。

遗憾的是，我们之中很少有人真正付出或收获过真爱。从我们还是孩童开始，我们就发现如果我们衣着整洁、镇定从容，如果我们考得高分，如果我们乖巧听话、积极配合，大人们就会笑呵呵地看着我们，拍拍我们的头，很友善地与我们交谈。通过他们的语言和举止，我们可以体会到他们在向我传达一个信息：我们很优秀。

但是如果我们与姐妹兄弟打架，弄出很大噪音，成绩很差，或是把干净的地毯上弄得到处是泥，情况又会是怎样的呢？大人们还会对我们微笑，说话和气吗？不会，他们会皱起眉头，失望地叹气，或对着我们叫嚷。大人们通过他们的举止向我们传达了信息：好的举止告诉我们我们是被爱的，而那些不好的举止则意味着我们并不讨他们喜爱。尽管并非有意的，我们的父母和其他大人们在向我们传达：如果你很优秀，我就爱你，否则，我不爱你——至少我会少爱你一些。

简而言之，我们——99%的人——得到的爱都是有条件的，而且直到现在，我们还在以这种方式在爱着。这种有条件的爱可以给我们带来短暂的满足感，但我们的内心却依然留下了一个空洞，因为只有真爱才可以使我们体会到内心的快乐。如果有人真正地、无条件地关心我们的快乐，我们会觉得与他之间有某种联系，觉得活在他（她）的生活中。在那一刻，我们已不再孤单。无条件的爱会把双方相连，而且这种联系使我们感到真心的、持久的快乐。除了真爱，什么都不能。而且，当我们知道只要有一个人无条件地爱着自己，我们会觉得我们与世界上的每



个人都是有联系的。它使我们产生归属感，归属于整个人类大家庭，而他（她）也是其中的一份子。

缺乏真爱，我们就会觉得孤单乏味，而这正是我们所惧怕的。在任何不愉快的相处中，无论是配偶、情人、子女、父母、朋友或同事之间，决定你的感受的永远是缺乏持续的真爱，而不是在那一刻对方的举止行为。无时无刻，你不在感受着别人对你的爱，过去和现在，并对这种爱做出回应，而不仅仅是在和你交流的人打交道。

有条件的爱和真爱

有条件的爱和真爱的区别在于有无失望和生气。让我假定用你我之间的交流来证明这一点。如果我是你的老板，你犯了个错误，导致公司浪费了时间和金钱。我对你说：“你并没有很好完成任务。我们因此损失了上百美元，而且还要有人加班加点来弥补你犯的过错。但是不用担心，我们会解决的。现在，我们来讨论一下以后遇到这种情况要怎么做。如果你想以另一种方式来做的话，我现在就可以告诉你怎样才可以获得更大的利润：

- 你会发现做起来更加简单；
- 它会花费你更少的时间；
- 你的工作效率会更高；
- 公司赚取的利润会更大。
- 最重要的是，你会更加喜欢这项工作，工作会变得更为有趣。”

更重要的是，在我所描述的这些好处中，你可以看到、听到、感觉到我的用词、我的语调、我的脸部表情、我的姿势，以及礼仪举止等等，都暗示说虽然你犯了错误，我最关心的还是你的幸福。我对犯了错误的你采取这样的态度你会怎么感觉？你多半会觉得轻松许多，觉得被理解，觉得你和我之间有某种联系吧。那么我们之间的交流也就不会有太多的压力了。

那么让我们设想另一种情况：你犯了另一个错误，但是这次我立刻变得烦躁和愤怒。我不断叹气，皱着眉头盯着你，恼羞成怒，抱怨你犯的错误，批评指责你给我带来多少麻烦。在我生气的那一刹那，我就用我的语言和举止传达信息：