

爱的智慧书

【美】格雷格·拜尔◎著
何永师◎译

爱，不单单是恋人之间的情爱，还包括很多。而我们有时候竟然不知道如何去表达，如何去体会。

一本爱的智慧书，教你如何成为生活的智者，和谐与人相处，找到内心的平静。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

爱的 智慧书

【美】格雷格·拜尔(Greg Baer)◎著

何永师◎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：01-2008-2789

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的智慧书/ (美) 拜尔 (Baer, G.) 著; 何永师译. —北京:
中国铁道出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-113-16625-0

I. ①爱… II. ①拜… ②何… III. ①爱的教育—通俗读物 IV. ①G40-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 108757 号

Real Love for Wise Men and Women © 2007 by Greg Baer
Original English language edition published by Blue Ridge Press
All rights reserved.

书 名: 爱的智慧书
作 者: [美] 格雷格·拜尔 博士
译 者: 何永师

责任编辑: 张艳霞 电话: 010-51873179
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: 航远印刷有限公司
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: 13.5 字数: 207 千
书 号: ISBN 978-7-113-16625-0
定 价: 38.00 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。

reallove99. com 生命的改变，从这里开始

——真爱的广泛交流与深入体验空间

正如作者格雷格·拜尔博士在《真爱》的开篇所说：“这本书是许多人经数千个步骤体验、总结、累积的成果。”

《真爱男女》是拿来行动的，而不是单纯的阅读。我们需要的是第一现场的亲身参与和体验，而不是旁观者的冷漠审视——这也正是 reallove99. com 的诞生宗旨。在这里，您能找到更多的《真爱男女》的读者，看到他们对《真爱男女》的态度与感想，真实地听到他们的信任或怀疑；在这里，您能找到那些正在努力把真爱付诸于行动，实现于生活中的志同道合的朋友，或许聊一聊还会发现，他们正是您身边熟悉的人；在这里，您可以找到您生活中的“智者”朋友，从一杯咖啡、一杯清茶开始，改变您不快乐的生活现状；在这里，您可以与原作者格雷格·拜尔私密联系，了解他如何探究得人生“真爱”的秘密；如果您愿意，还可以亲自到美国，现场体验“真爱”系列理论与操作原则是如何让一个个朋友的生活发生转变……

这就是真爱，这就是 reallove99. com 的互动之精彩。如果您读了“真爱”这套书系，如果您有任何的感想与感受，欢迎您在合上书的时候，上网点击一下 reallove99. com，您将看到更多的生命之精彩！从 2009 年 1 月 10 日起至 4 月 10 日，《真爱男女》的有奖书评活动也正在举行，如果能把您阅读《真爱男女》之后的感想发到网上，您还可能得到意外的惊喜与奖励。点击：www.reallove99.com，了解详情。

CONTENTS
目 录

第一章 智者：你想要给自己和别人什么 / 001

智者的特征 / 002

如何找到智者 / 009

努力成为智者 / 013

伪装的智者 / 015

第二章 群体聚会：更快更多地体验真爱 / 024

群体聚会的结构 / 025

群体聚会是怎样运作的 / 028

第三章 智慧的基础：选择与责任的法则 / 037

关系的本质 / 039

期望的法则 / 041

我们有权力做出自己的选择 / 049

对公平的新理解 / 054

别人从不会引发我们生气 / 065

理解选择法则的自然结果是爱 / 068

第四章 从这里开始：说出真相的目的与时间 / 081

说出真相的目的 / 081

说出真相的时间 / 090

第五章 理解：如何说出真相 / 096

理解的第四条规则 / 096

理解的第一和第二条规则 / 098



CONTENTS

目 录

- 理解的第三条规则 / 099
- 当发言者没有说话的时候 / 103
- 倾听 / 104
- 帮助他人说出真相的三种方式 / 109

第六章 信念：让一切发生的力量 / 114

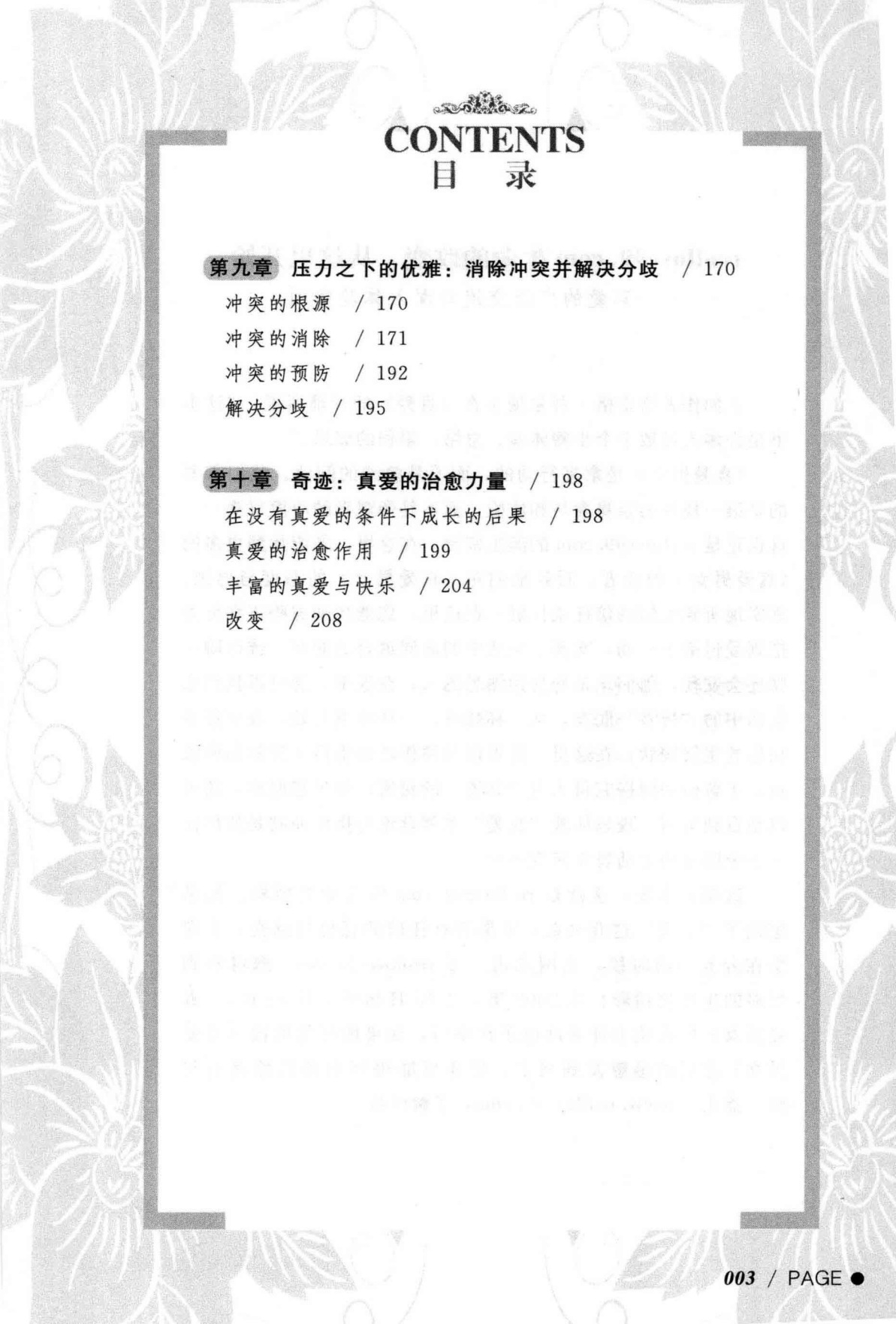
- 关于信念 / 115
- 为什么我们感觉不到送上门的真爱 / 119
- 帮助人们找到信念 / 121
- 信念的回报 / 130
- 智者的信念 / 131

第七章 心灵分享：说出感受的真相 / 133

- 我们如何欺骗自己的感受 / 135
- 说出感受的真相 / 137
- 说出恐惧的真相 / 138
- 说出愤怒的真相 / 143
- 说出悲伤的真相 / 147
- 说出快乐的真相 / 151

第八章 不再隐藏：说出获取与保护行为的真相 / 152

- 说出谎言的真相 / 154
- 说出攻击的真相 / 155
- 说出扮演成受害者的真相 / 157
- 说出逃避的真相 / 165
- 说出别人获取与保护行为的真相 / 167
- 将让你自由的真相 / 168



CONTENTS

目 录

第九章 压力之下的优雅：消除冲突并解决分歧 / 170

冲突的根源 / 170

冲突的消除 / 171

冲突的预防 / 192

解决分歧 / 195

第十章 奇迹：真爱的治愈力量 / 198

在没有真爱的条件下成长的后果 / 198

真爱的治愈作用 / 199

丰富的真爱与快乐 / 204

改变 / 208

第一章

智者：你想要给自己和别人什么

读完《真爱》一书后，许多人可能已经在寻找真爱的过程中体验到了快乐。本书的目的在于，当你学会分享爱的时候，对寻找爱并使自己成为智者提供更多的知识。为了避免对《真爱》一书中某些原则的过多重复，我就假定你刚读过这本书。

在此之前，你可能会对自己是不是智者有些犹豫。假设你正扮演这种角色，这对于你来说好像会很奇怪，有些令人生畏或者是狂妄自大。但是，成为一个智者是感受到爱并决定与别人分享这种爱的自然结果。智者就是这样一种人：能感受到爱，又能在他（她）能接纳并且爱上另一个人的时候给予足够的爱，你可以学着去做。

为了说明本书的原理，我们将讨论成功运用了那些原理的真实情境。我将会用到某些自己的积极体验，但我也会说明我的许多消极体验，这些都存在于我学到的那些将要与你们分享的体验之中。我不断地犯错，并从中吸取教训，相信你会会的。

在《真爱》的第三章关于国王和智者的故事中，真爱将国王从一个充满恐惧、愤怒、孤独的地方转移到一个和平而快乐的地方，但是他自己却不能够做出很大的转变，他需要有一个能够爱护他、理解他，并帮助他看清自己。当他接受了智者的爱之后，他从前的信念，他不可能感受到的安全与爱永远地改变了过来。智者的爱改变了他对一切事物的看法。

在人生中我们都需要智者，那些无条件的爱着我们并能帮助我们理解与爱护别人的人。在人生的初期，我们希望的智者就是我们的父母、祖父母、阿姨、叔叔还有老师们。对于我们中间的大多数人，他们并不会始终如一地存在，这并不是因为人们有意地拒绝给予从我们身上获取的爱，是因为他们没有从爱着他们的智者那里得到足够的体验。他们不能传递给我们真爱，是因为他们自己都没有。



我们不能回到过去，改变我们的成长之旅，但是现在我们能够学会怎样寻找智者，我们也能够学会怎样使自己成为智者。就像改变我们的人生，关爱我们周围的人一样，我们能够改变这个世界。

智者的特征

作为一个高年级学医的学生，我经常有机会去教比我低一年级的学生。我之所以有机会教学，只因为我也是一个学生，正跟着比我更有经验的内科医生学习，这种模式贯穿于我的整个医学生涯。甚至后来当我在医学学校教书，给全国的内科医生们进行演讲时，我的教学成为可能，也只是因为我一直在接受那些比我知识更丰富的人的指导。

作为智者，我们一直都在付出并收获真爱。当我们爱着他的时候，我们也反复地告知关于自我的真相，并接受其他智者的爱和指导。在整个阅读过程中，当你阅读到智者应有的品质及他们应有的指导原则时，请你记住付出和收获这个双重过程。如果你做到了，你就会发觉每一条原则和品质都可从以下三个方面来看。

- ◇ 个人用途。如果生活中的你想要对自己满意，想要成为一个别人认为的智者，那么这就是你需要运用的原则与需要获得的品质。
- ◇ 辨别力。这是你想要从接纳并爱护你的那些智者身上寻求的品质。
- ◇ 分享。这是你想要教给那些正努力寻找自己的爱与快乐的人的原则。

当你理解了这三条用途之后，你就会明白，在我谈到说出关于你自己的真相时信念的重要性，我也建议你把这些原则教给那些正学着说出真相的其他人，然后你才会去寻找那些像接纳并爱护你一样去理解信念的智者。

在整个阅读过程中，当你读到人们与智者交往的故事时，如果你想象自己正处于智者的积极一面，你将会学到更多。事实上，在书中的很多故事里，我将会在谈话中把你放在一个智者的位置上。虽然你会创造出自己的一套风格，但这些真实生活的事例也会帮助你发现在相似的情境中你将如何表现。

看完《真爱》，你会对无条件的爱有了一个牢固的知识性理解。因为你知道你的哪些朋友、亲戚还有同事可以从书中的那些原则中受益，你希望帮助他们说出关于他们自己的真相，帮助他们感受到爱。在下面的故事中，马克对他的妻子道恩就是这样做的。

像大多数夫妻一样，马克和道恩双双坠入爱河，以为最初那种美好的感觉会持续到永远，所以他们结婚了。但是他们的期望渐渐成为了失望和不满。当我遇见马克时，他和妻子的谈话内容要么是争吵，要么就是家庭琐事，要么就是两者都有。道恩经常抱怨马克该做什么不该做什么，而马克则常常以生气和为自己辩护予以还击。当然，每一次这样的交谈只能给他们的关系带来更深的伤害。

看完《真爱》之后，马克意识到道恩对他进行攻击只是因为她的空虚和担忧。一天，当道恩正生气地抱怨马克没有做某事的时候，他非常渴望解释清楚，她生气并不是针对他，而是对自己空虚和担忧的反应。马克是对的，他有些积极的意图，但是你可以想象，道恩对这种解释会做出何种激烈的反应。当她的愤怒爆发出来，并将怒气强加到他身上时，他再次试图指出她究竟在干什么，但是她却朝他喊叫着，跑出了房间。

马克曾希望道恩表示感激，所以这次他很不快，感到很生气。第二天他告诉了我。

马克：我不能理解，我只是告诉她事实，但她生气了。

我：我非常理解你的意思，但是你没有给她最想要的东西。你并不爱她。

马克：你怎么知道呢？当时你又不在于场。

我：你怎么知道她什么时候没有接受你说的话？你的感觉是不是像现在这样，失望而又恼怒？

马克：（停顿片刻）呃，我猜是的，但我在试图帮助她，而她却对我歇斯底里的叫喊。

我：如果你一直是无条件的爱着她，关心着她的快乐，你还会对她失望或者生气吗？

马克：（又是一段长时间的停顿，马克正思考着他所读到的和听到的）我猜不会的。

我：不要感到糟糕，想成为一个智者，你现在只是没有感受到足够



多的爱，但是当你做了，你将能够与其他人，包括道恩，一起分享那份爱。

在接下来的几周时间里，当马克对我或者别人说出自己的真相时，他渐渐地开始感受到更多的爱。一天晚上他打电话给我。

马克：你不会相信昨天晚上道恩做了些什么。我坐在客厅看一场球赛，她走了进来，说比起她来，足球对我是如何的重要。实际上她在说，在我眼里一切都比她重要，我从来没有为她做过什么，也从来没有带她去过什么地方。这真让我不愉快。

我：你们以前发生类似的争吵时，你做了些什么呢？

马克：我承认，起初我真想和她叫嚷。但是这次我想到了你说的。这是不是很奇怪？我想起了被你接纳的那几次谈话和与别人的几次聊天，而当我想起那些，我就不会想到为自己辩护了。我还想到你说过她把愤怒当成获取与保护行为，是因为她内心的空虚与担忧。我说的是不是这个意思？

我：对的。当我们感到不再被爱又感到气愤时，我们通常会采取攻击别人的方式来保护自己。你和道恩总是吵架的唯一原因就是你们都没有感受到无条件的爱，不仅仅是彼此的，而是任何人的。道恩昨天晚上攻击你只是因为她没有感受到爱而企图得到你的爱。如果你已经感到空虚，你将会借生气来保护自己；但是你想到了你正被爱着，你就不必再为自己辩护了，这真是不可思议。然后发生了什么呢？

马克：一旦我不再感到害怕或者生气，我会很容易地发现她需要的是什麼。我站起身，关掉电视机，用双臂拥住了她。我抱紧她，对她说她是对的，我并没有花很多时间和她在一起，很长时间都没有了。我还告诉她我正学着怎样去爱她，这也是为什么我花时间与你们一起探讨的。

我：那她说了些什么呢？

马克：没说什么。她只是哭着，然后我一直抱着她。

我：你还记不记得我对你说过，你最终会成为一个智者？

马克：当然记得。

我：这就是昨晚你对道恩所做的。在那个瞬间你感受到了足够的爱，你就是一个智者。

马克：道恩当然喜欢这样，非常喜欢，然后我也做到了。

马克为了自己的妻子而成为一个智者，仅仅是因为在他们交谈之前，马克已经做好了必要的准备。这就是我们如何成为智者的原因。没有正式的学校，也没有合格的证书，我们只是不断训练那份说出关于自己真相的信念，然后感受我们得到的爱。当我们感受到爱并丢弃了空虚和恐惧感时，我们会很自然地获得理解、接纳和关爱他人的能力。马克根本就没有意识到他正转变成一个智者。最初，他获得那些能力只维持了几分钟，但当他持续地感觉到爱时，他也更加长久地获得了接纳和关爱自己的妻子与他人的能力。

在《真爱》一书中，我谈到了感受到被爱的过程：真相→理解→接纳→被爱。几年来道恩并没有感受到马克的接纳与爱，因为他们没有共同经过首要的两个阶段，真相→理解。道恩没有说出关于自己的真相，而马克并没有意识到道恩的这个真相。他的盲目是由空虚和恐惧引起的。如果我感到空虚，我将不会很清楚地看出你究竟是谁，我只能注意到我想要从你身上得到什么。比如我快要饿死了，我只会从你是否能够给我提供食物这个角度来看待你。类似地，如果我害怕你，我只会注意到你可能会对我做出什么，如果你正拿着枪顶着我的脑袋，这就是唯一能让我注意到你的地方。

马克从未感受到被爱，他只能注意道恩可能会为他做出什么。当感受到了几个智者对他无条件的爱之后，他丢弃了空虚和恐惧感，渐渐开始注意并接纳她。

做一个智者不是一种技术，它并不是耍小聪明或者控制别人的问题，在《真爱》一书中我描述了这个过程：被爱→理解→接纳→爱。当我们自己感受到被爱，我们会很自然地获得一种能力，就像马克一样变得更加明智。在我们达到理解、接纳、关爱别人这个阶段之前，我们不必去等待，直到我们的心中满溢着真爱。请注意马克能对道恩做出爱的回馈并不仅仅因为他感受到了被爱，更多的是因为他想起她由于内心的空虚和恐惧而表现出了获取与保护行为。哪怕我们自己只有一点点真爱，对真实原则的了解都能够帮助我们迈开巨大的步伐走向接纳和爱。

设想一下，你正和我一起在一个大水池旁边享受一顿美妙的午餐。这是美好的一天，我们玩得非常愉快，突然水池里有个人向你泼水，先弄湿了你的鞋子，然后往上泼到你的内裤或者双腿。由于一把折叠躺椅

的阻挡，你不能看见在水池中向你泼水的那个人。起初你没有理会，但是随着你被淋湿得越来越多，最终你恼怒了，从椅子上站起身，想要对着那个没脑子的白痴大骂一通。当你站起身，越过椅子向前看，却发现那个泼你一身水的人正往水池里沉，像要被淹没。他向你泼水只是因为他正在水中翻腾着，踢蹬着，好让脑袋不沉下去。

你还要对他大发雷霆吗？当然不会了。一旦发现他为什么向你泼水，你不只丢掉了你的怒气，反而立刻担心起他来，最终你会从水中把他救出来。

当我们确信他人的不体谅和不友善是因为他们企图伤害我们时，我们会感到爱的缺失，并报以获取与保护行为。体会一下，当一个人一开始向你泼水时让你感到十分恼怒的那一幕，然而当你站起身，能够看得更清楚的时候，你瞬间就从空虚和愤怒的状态转变到接纳（不再愤怒）和爱护（想法帮助他）的状态：被爱→理解→接纳→爱。一旦你看清了真相，你就会变得更加接纳与爱护他人。

当你愈加看清了水中的这个人，然后接纳并爱护他，你自己也会感觉到更多的爱，你不再愤怒，并且当真爱出现，你感觉到些许的宁静和快乐会随之而来。如我在《真爱》中所说，当我们的水桶中装满了爱，我们更能为帮助别人而将爱倒出来。当我们将其倒出来时，不知为什么，真爱会奇迹般地增加，并给我们带来更多的东西。因此我们可以发现，被爱→理解→接纳→爱，这个过程并不是单向的，而是循环的。



对爱的感受正领着我们通往理解、接纳和爱的旅途。当我们去爱的时候，我们会感受到更多真爱，这些真爱维持并扩大着这个健康的循环。作为智者，这是我们必须自己去了解的一条原则，我们也教会给那些正学着感受被爱和爱的人们。

接纳别人意味着你不会感到害怕或生气，也不会在别人表现不好的

时候用其他获取与保护行为予以还击。关爱他人是对他人的快乐报以更加积极的关心，并伴随着某些帮助。爱是理解、接纳和有意识做出爱的决定所产生的自然结果，爱包括了接纳。我们可以用很多种方式对别人表达我们的爱。

- ◇ 当别人用他们的获取与保护行为时，我们决定不使用自己的这些行为进行反击。
- ◇ 说一些友好而鼓励的话。
- ◇ 轻柔地抚摸他们的手。
- ◇ 他们说话的时候，看着他们的眼睛。
- ◇ 做一些他们喜欢的服务性举动。
- ◇ 对他们的要求报以合作态度，即使他们是在吹毛求疵（这并不意味着你必须做到他们要求的任何事情）。
- ◇ 在不会牵涉他们的情景下对我们的错误负全部的责任。

若将所有友善举动都列入清单，那是列不完的，我们可以去想所有的能让他们感受到关注的行动。然而，关爱别人不仅仅只是提供帮助和友好待人。为了真诚地关心别人的快乐，我们必须记住，若没有说出关于自己的真相，他们就不能感受到爱和快乐：真相→理解→接纳→被爱。除非他们足够真诚，否则无论我们付出多少爱都会是徒劳一场。

对于大多数人来说，说出真相是可怕的。由于他们过去的经验，他们无法想象犯过错误并有着缺点的自己还能被接纳。如果没有帮助，大多数人还会继续沿用以前的那些隐瞒方式，利用其他获取与保护行为来度过整个人生。如果我们去爱护他们，我们会帮助他们说出真相，虽然在知道了什么时候以及和什么人做这项工作后，我们的努力必定会得到缓和。

也许我们帮助人们说出真相的意图不会被接受，之前我们讨论过那个在水池中溺水的人。现在请设想一下，你发现另一个人，你的朋友，正在水中沉没，当然你不想让他沉没下去，所以你找到了一根粗绳扔给他。你扔得很准，绳子恰好掉到了他的脑袋右边，惊慌不已的他以为绳子是一条蛇，他尖叫着，试图逃脱。接着你再扔给他一块木板，希望他能紧紧抓住它，并随之漂浮到水池边。但是这块木板刚好碰到了他的脑袋，你不但没有帮上忙，反而令他挣扎得更厉害，他用下流话对着你大骂。最后，你不得不跳进水中游到他跟前去救他，但他已没有了力气，



只能死死抓着你的头，你只感到被他全身的重量往下拉，最终，你们双双被水淹没。

设想一下，你有一个经常生气的朋友。虽然别人因他的愤怒而气恼，但你会意识到他是在水池中央那个溺水的人，正尽自己最大的努力让自己的脑袋不往下沉。当他在水中使劲地踢蹬着，摆动的时候，水也泼向了水池周围的每一个人，他的老板、妻子、孩子还有朋友，包括你。有时候，他甚至还把水泼向了旁边游泳的人。作为“回报”，别人会冲他叫嚷，或者踢开他，或者躲避他。这些行为只会让他感到更加绝望，让他在困境中痛苦地翻腾。

因为关心着你的朋友，你想要帮助他，你知道只有他自己发现生气的原因并停止责备别人，他才能变得快乐。那你能做什么呢？大多数人选择什么也不做，因为我们从过去的经验中了解到，当别人给予建议时，他们会将那些建议看成是批评，从而觉得受到冒犯，有意识地保护自己。很多时候选择不说话就是所能做的最好的事情，但是如果我们真正关心别人的快乐，我们怎么能袖手旁观，眼睁睁地看着别人被淹没呢？

你决定帮助你的朋友发现关于自己的真相，煞有介事地抛给他一根绳子或者一条能让他漂浮水面的建议。虽然你把爱和技能献给了他，但他仍然会把你的话当成威胁并将你推到一边，就像摆脱一条蛇一样。在其他场合，你的想法可能有些不适合，用一块木板撞击他的脑袋，这令他更加愤怒。你还可以用你自己的获取与保护行为做出反应，跳进水池里救他，那样的话，你们都将被淹没。

在随后的章节里，我们将会讨论到更多的方法，帮助那个溺水的人以最佳的方式认识真相，以及面临抵抗的时候我们该做些什么。不停地向他们的头上扔木板往往是徒劳的，跳进水里也不是明智的，因为会被他们拖下水。有些时候你根本帮不上忙。无论你做了什么，有些人都会抵触，而你并没有权利坚持要他们接受你所给予的。我们常常能够找到一个好办法来告诉他人真相，当然这离不开接纳和爱。沃特国王拒绝了智者要爱护他所做的许多努力，但是多亏了智者的坚持，最终成功地帮助他感受到了爱。

对于一个智者，真爱与说出真相是分不开的。一个智者的所有使命

可以总结成两个词：爱和教育。人们需要发现关于自己的真相，并学会能带领他们走向快乐和美好关系的真实原则，当老师拥有爱，学生也会学得最好。如果你能够同时关爱并教育他们，你就能极大地增加别人和自己生活中的真爱。这样，你会成为一个智者。

当别人对我们说“我爱你是因为……”我们几乎不想等着他们说下面的话“……你是如此英俊/聪明/漂亮/强壮/幽默。”我们一生都在听他们描述着这些品质，这些能让我们讨人喜欢的品质。我们也倾向于相信，为了使自己感受到爱，我们就必须拥有这些品质。当有人说我们确实值得他们的赞美时，我们是多么的高兴啊！但那是一种有条件的爱，而不是关心着别人的快乐而从不计较回报的真爱。仍有人会问：“如果一个智者都因为我的智力、长相或者我为他做过的事而不爱我了，那他为何能够爱上我？”答案是因为你需要爱。

让我们继续说你那溺水朋友的比喻。为什么你扔给他一条绳子并试图把他从水池中救出来？是不是在你答应帮助他之前他先得酬谢你，或者他对你说了些好话，或者他说了个聪明的笑话把你逗乐了？都不是，仅仅是因为他需要你的帮助，你就决定把他拉上来。这也是我们无条件爱别人的原因：他们需要爱。

如果你还不太了解那个人呢？你还会无条件的爱他吗？你应该了解别人的最重要的事情是什么？他喜欢的足球队？她在哪里工作？他的业余爱好是什么？她逛街最喜欢去什么地方？这些能够帮助你无条件去爱他吗？我们需要被爱，这是智者去关爱他人所需要的。

如何找到智者

我们已经自行设定了成为智者的过程，我们需要寻找到为我们担当智者角色的那些人。我们不需要像沃特国王那样跋山涉水去找到他们。智者会自然而无法抗拒的走近真相，只要说出自己的真相，我们就会发现智者就在我们的周围。说出真相需要信念，如果我们不冒险告诉别人我们是谁，我们就不能知道哪些人能够接纳我们。如果舍不得花钱去买一张彩票，我们中不了大奖。

通过寻找那些能感觉到爱的人、那些能看清楚别人的人、那些真正



快乐的人，你就能最大限度地增加找到智者的机会。很少有人能一直拥有这些品质，但是我们可以寻找到那些能充分证明自己的人，在我们说出真相的时候，我们对他们接纳我们的能力有某些程度的把握。

智者的一个重要特点就是他们从不需要你来制造快乐。既然我们都需要某些人的爱，甚至是许多人，但是一个智者懂得他没有权利要求从任何一个人身上得到爱，比如从你身上，或者是从一群人身上。你如何知道人们何时需要你，想要利用你而不仅仅是看到你？很容易，他们利用的是获得行为。为了得到假爱，他们进行人身攻击、撒谎，表现出像受害者，并抓住你不放。以下只是少数几个表露出一种利用你的需要的例子。

- ◇ 当别人对你所做表示失望时，你知道他们期望并需要你给他们制造快乐。
- ◇ 他们经常向你诉说他们的美德和成就，而做这些的目的仅仅是想要得到你的赞美。
- ◇ 他们强烈地希望自己是正确的，表露出对赞美和权力的需要，他们希望你站在他们那一边。
- ◇ 他们很快地提出建议并想知道你是否照办。如果你没有按照他们建议的去做，他们会觉得受到了伤害。他们喜欢赞美和权力这类形式的假爱。

那些按照以上方式来行动的人并没有恶意，但是他们确实需要你身上得到什么，这让他们不能只是看着你。请记住当你表露出这些行为时，你就不能成为一个别人眼中的智者了。

我们从那些需要我们的人身上寻找无条件的接纳。比如，我们可以选择我们的人生伴侣，我们应该对我们的伴侣倾注全心，期待他们能理解并接纳我们，这似乎是非常合理的，别忘了，难道我们没有交换过我们的誓言，要深爱对方比任何人都多吗？是的，如果两个人并没有足够无条件的爱，即使他们互相做出了承诺也于事无补，他们仍然没有对方所需要的真爱，相反，他们所有的期望只能导致失望和沮丧。夫妻之间能互相成为智者，一段美妙的体验，但是在最开始的时候也许不可能，因为他们相对空虚而又不顾一切地需要对方。

类似地，把我们的生活故事告诉给一个员工或者我们的孩子都是有吸引力的，因为这些都是离我们很近而且是我们很熟悉的人，但这些人