



茗荷
著

我是 爱你的， 也是 自由的



让自己被爱滋养，而不是被消耗

中国出版集团

现代出版社

Q

L o v e
D i s e n g a g e d

我是
爱你的，
也是
自由的

茗荷

著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是爱你的,也是自由的 / 茗荷著. —北京: 现代出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5143-7141-3

I. ①我… II. ①茗… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第124584号

著 者	茗 荷
责任编辑	杨学庆
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264 (传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市金泰源印务有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/32
印 张	9.5
字 数	229千字
版次印次	2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5143-7141-3
定 价	39.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



自序

永远保留内心的光，
因为你不知道谁会借它走出人生
的黑暗时光。

这是一本探索爱的书，也是一本探索生命的书。

或许每个人都能感受到，我们正在经历一个特别的时代。

物质水平高度发达，竞争和效率被强调到白热化的地步，迅猛发展的媒介书写着一个个迅速致富的神话，挑逗着大众的神经。我们如上了发条一般，不自觉地往前奔跑。然而，很多时候，我们并没有因此感受到宁静和安稳，反而常常感到身心疲惫，精神世界陷入极度的焦虑和彷徨。

我们看到，这个时代的女性是不易的。

幼年求学，被要求不输男儿。长大之后，因为经济和精神层次的提高，对平等对话、精神沟通提出了更高的要求。然而，世界对女性的态度和观念却跟不上女性成长的速度。女性几乎是在撕裂中经历着各种角色的转变，承担着无法言说的时代痛楚。

我们也看到，这个时代的男性同样委屈。

成长过程中，长辈们都在对他们说，你要积极向上，要勇敢，不许哭……结婚之后，妻子告诉他，你要承担起家庭责任，像个男人。在压力倍增的今天，他们，在各种关系中一样会受伤、沮丧，同样有很多的脆弱和不堪渴望被允许表达。然而，他们发现，几乎没有多少空间可以给男人表达脆弱和情感，那被认为是令人羞耻的。于是，他们只好默默地隐忍，抑或是用工作来麻痹自己。

原本，应该是男性和女性携手，在关系中看见彼此、成就彼此，但从现实看，却往往演变成，在关系中相爱相杀、不懂彼此。于是，背叛、伤害都一一发生了。我们，再也感受不到彼此的爱。

懵懵懂懂向前的路上，我们受伤，我们流血，我们沮丧，猛然抬头发现，我们可以为了我们的学业、工作投入几十年的心血，然而，无论是父母还是学校的教育，都从未真正地教过我们如何去爱与被爱，我们自己，也曾天真以为有完全默契的灵魂伴侣等着我们。

其实，爱，是需要终身学习和实践的。

我曾经和你一样迷茫，正是在付出重重代价之后，才拿起笔，把我领悟到的、咨询中观察到的、实践中获得的东西分享出来，以图和更多的人一起学习，成长，经历我们渴望经历的，体会每一刻的幸福。

这是一本融合了心理学、能量学、灵性等理念的书籍，带领大家探索与天地（父母）的关系、与他人的关系、与自己的关系，关

注自我成长、婚恋关系、原生家庭、职业发展等多个方面，手把手、细心体贴地与你展开对话，探索生命的深度与高度。

掩卷而思，我们生命当中的一切都是值得感恩的。红尘就是最好的炼心场，正是在这些林林总总、看起来十分棘手的问题和关系当中，我们得以经历热气腾腾的生活，有机会遇见真正的自己，遇见内心的光。

深深地感恩所有让这本书得以呈现的人。感恩父母和家人多年来的包容与疼爱，让我能够被深深地滋养；感恩龙卫权先生、水晶及其他诸位老师多年对我在品性和心性方面的引导和锻造，让我逐渐成为一个为自己生命负责的人；感恩张德芬空间、潘幸知、壹心理、心乐土等多家媒体平台提供合作机会，让我能克服懒惰的习惯，坚持写作；感恩茗荷心理在线（mingheonline）公众号的读者们不离不弃的支持，让我在无数个夜晚深受鼓舞；特别感恩嘉树图书出版公司能在浩瀚的宇宙中发现看见我，让这一切成为可能；感恩您，打开这本书跟我对话，这是一次真诚的赴约。

这本书是写给你，也是写给我自己的，适合每一个对生命好奇，愿意敞开的人。

我保证，这是一次心与心的碰撞。

茗荷

2018年5月于上海



目 录

Chapter 1

打开心的缝隙，与自己对话

- 002 .. 我为什么会出生在这样的家庭？
阅+：如何看待原生家庭对个人成长的影响？
- 009 .. 有界限的爱，才能长久
阅+：如何和家人建立有界限的关系？
- 018 .. 你这么年轻，到底在焦虑什么？
阅+：如何区分焦虑与焦虑症？
- 025 .. 你为什么会对痛苦上瘾？
阅+：帮人摆脱痛苦，我们需要注意什么？
- 031 .. 少年气和少女感，会停留在什么样的人身上？
阅+：如何成为永葆青春的人？

038 .. 你不用笑得那么开心，来证明你有多坚强 | 关于“反差人生”

阅+：保护自己最好的方式是什么？

046 .. 年轻人，你的灵魂喊你等一下

阅+：如何调整自己的身心？

Chapter 2

背叛自己，才是最高意义的背叛

056 .. 背叛自己，才是最高意义的背叛

阅+：为什么好人不长命？

062 .. 人生一定要积极吗？有时候“丧”一点更可爱

阅+：高峰体验和“内耗”有什么区别？

070 .. 你为什么如此害怕暴露软弱？

阅+：什么是“暴露缺点效应”？

076 .. 你所全心依托的，恰恰就是禁锢你的所在

阅+：可以依靠，不要依赖

083 .. 请大声喊出：我需要你

阅+：人际关系对于幸福感有什么意义？

Chapter 3

在爱中跋涉，遇见真实的自己

- 090 .. 为什么女生总喜欢问“你爱我吗”？
阅+：关于爱情的几个真相
- 098 .. 你单身的真正原因是什么？
阅+：在结婚前犹豫不决的人可以问自己几个问题
- 105 .. 在相信爱情的时光里，把彼此收了吧
阅+：如何追到心仪的对象？
- 112 .. 在一段关系里，越放松，越快乐
阅+：如何理解“不以结婚为目的的恋爱都是耍流氓”？
- 116 .. 为什么说罗子君是唐晶和贺涵的解药？
阅+：关于一段关系我们需要知道的真相
- 126 .. 只愿白发苍苍，我依然能在你身边絮絮叨叨
阅+：沟通，是维护亲密关系的法宝
- 134 .. 抱不到你的时候，我该怎么办？
阅+：如何有效地维持异地恋？
- 142 .. 我们可以好好说分手吗？
阅+：我们该如何好好分手？

Chapter 4

在爱中涅槃，寻求更深的链接

150 .. 会吵架的夫妻，更恩爱

阅+：婚内沟通三原则

157 .. 我们都没变，只是链接需要更新了

阅+：如何让婚姻保鲜？

165 .. 再婚，我能幸福吗？

阅+：如何评估你是否适合再婚？

172 .. 苦情戏还是喜剧，你的人生，你自己来写吧

阅+：受虐型人格障碍有哪些主要特点？

179 .. 我不是在挽救出轨的他，而是在完成自我救赎

阅+：女人应该如何拿捏婚姻的分量？

186 .. 你真的忙到连陪家人的时间都没有了吗？

阅+：女性能挣钱之后，男性能提供什么？

Chapter 5

看见他人，洞见自己

- 194 .. 一句话可以把人伤到什么地步？
阅+：面对伤害性话语，我们能做什么？
- 202 .. 7种最伤人的安慰模式，你躺枪了吗？
阅+：如何有效地安慰一个人？
- 211 .. 当我们选择障碍的时候，我们在害怕什么？
阅+：如何才算是听从内心的选择？
- 219 .. 困境中，我们该如何走出无力的旋涡？
阅+：遇到困难，成熟的人会怎么做？
- 227 .. 还记得那些年陪过你的人吗？ | 关于高质量陪伴的姿势
阅+：什么样的陪伴更有效？
- 233 .. 你对金钱的态度，呈现了你的内心
阅+：让金钱增值的秘诀是什么？
- 240 .. 斜杠青年——你值得体验多样化的人生
阅+：为什么要拉开斜杠生活？

Chapter 6

活成一束光，照亮你的所在

- 250 .. 人生说到底，是一场与自己的和解
阅+：我们应该如何试着关爱自己的身心？
- 258 .. 你真的是在乎年纪吗？
阅+：无龄感生活方式有哪些特点？
- 263 .. 我努力变得更好，只是为了配得上自己的人生
阅+：如何判断自己是否在“抓取”一事物？
- 269 .. 你最应该结婚的对象，是你自己
阅+：我们能通过婚姻抵抗孤独吗？
- 278 .. 身为女子，我的价值，我说了算
阅+：如果我有女儿，我会对她说
- 285 .. 无论与谁在一起，我们终将遇见自己
阅+：如何才能碰见一个激发自己美好的人？



Chapter 1



打开心的缝隙，
与自己对话



我为什么会出生在这样的家庭？

...

仿佛在一夜之间，每个人都开始关注心理学，因为心里是否舒坦这事，实在是太重要了。

走到哪里，你都有机会听见“原生家庭”（family of origin）几个字。在不长的时间里，这个词变得街知巷闻。

与之伴随的是我们历尽艰辛，尝遍酸甜苦辣，终于找到了各种不美好的根源，原来是我小时候成长的环境造就的，原来一开始就是拧巴的，我身上的创伤太多，才导致了今日种种。

我不够有安全感？——小时候爸妈没空理我。

我经常感到压抑——小时候不让我表达。

我不敢用钱——小时候的匮乏感。

我不知道怎么处理亲密关系——跟父母关系不好。

我不喜欢小孩——小时候没被接纳喜欢过。

.....

真的是这样吗？

的确，幼年时代的我们，深深地依赖着父母，我们常常通过与他们的连接去看待和感受这个世界。

在这一过程中，如果我们没有得到积极的回应，与他们的连接不够顺畅，这种影响往往是深远的。

很多心理学界的大咖都认为，这种影响有可能贯穿一生。终其一生，我们都在用各种方式修复童年的创伤。

尤其是在中国这种特别重视骨肉亲情的国家，与父母之间的爱恨纠葛，影响要更为深重。我们不知道以多少扭曲的爱的方式，来温暖又伤害着彼此。

理论上说，家族和谐，夫妻感情好，整个家庭氛围好，培养出的孩子大多性格较好，抗挫折能力也较强。

但是，夫妻感情差，支离破碎的家庭就一定会培养出一个性格不好的孩子吗？

答案也不是绝对的。



你不是父母的翻版

先给大家讲一个故事。

D君是我“闺密”里面最温柔的一位先生，见谁脸上都是笑咪咪的，人缘特好。当初他能获得老婆的芳心，就是因为老婆的朋友鼎力推荐，说他“人品性格好”。

的确如此，不管婚前还是婚后，他都对老婆疼爱有加。老婆偶尔加个班，他还跑到她单位陪着，护送回家。儿子身体不够好，他也是忙进忙出，亲力亲为，时常可以看见他陪着儿子下棋玩耍的温馨场面。

我一直以为这种疼爱家人、人缘超好的人，一定是成长在一个

很有爱的家庭。

可实际情况是，他的母亲在他年幼时就跟相好私奔了，他和姐姐是由爸爸独自抚养大的。

虽然很多年以后母亲回归了，但他小的时候，不知道遭受了多少白眼和冷遇，也承载了父亲难以言说的痛。

如果要追溯原生家庭，这恐怕是一部血泪史。然而，在他的脸上，你看到的更多是他作为父亲对孩子的疼爱，作为丈夫对妻子的尊重。

也就是从这种人身上，我开始反思，原生家庭到底对一个人能有多大的影响，而这种影响施加在不同的人身上，效果是否会一样？

曾经看过一篇文章，大意是同样一个家庭，姐姐觉得成长的过程有太多痛苦，觉得不被理解，从没被父母好好爱过。长大之后她跟弟弟深聊了一次，发现弟弟对往事的记忆居然和她大相径庭。

在弟弟眼中，父母不仅尽自己最大的力量爱着他们两姐弟，甚至弟弟本身，也在尽力宠着让着姐姐。姐姐忽然意识到，原来全家人宠了她快三十年，而在这之前，她竟毫无察觉。

虽然在心理学发展史上，不少心理学家在环境对人的影响方面做过很多有意义的研究，然而，人性简单而又复杂，并非能随意塑造和影响。

一方面，我们得看到原生家庭对于一个人成长的影响，但是也万万不可绝对化，把你今天性格中所有对抗的一面归结于童年。

因为，事件本身是一个原因，而对这个事件你怎么看，感知到什么，做出什么反应，往往更重要。

这也是为什么在咨询过程中，咨询师关心你的感受比事件本身

要多的原因。因为，了解那个事件并不足够，我们更需要了解来访者的认知以及他当时身心上的感受。



你看不见，爱还是在

有个朋友，经常在我面前申诉从来没被父母好好关爱过。因为家里孩子多，而她，又是个女儿，所以，常常被忽视，常常被“欺负”。

大学毕业之后，她一直远离着家庭，遇到重大挫折的时候，经常不告诉父母。

我理解她在每一次事件中感受到的那种被抛弃和忽略的心情。

然而作为一个旁观者，除了看到她说的这些，我同时看到，她的父母也十分不易，子女众多，不仅要供吃穿，还供女儿读了大学。

这是一个了不起的选择。

她的父母也可以如其他农村里的很多父母一样，让女儿早早嫁人，分担家庭负担，可是他们没有这么做，还是让女儿顺利地上了学了。

我曾经有两个初中同学就是因为父母送她们上了中专而不是高中最后选择了自杀。自那之后，我开始明白，在中国这种国情下，对于一个并不宽裕的农村家庭来说，把一个女儿送去上大学其实并不是一件那么理所当然的选择。

后来一次机缘，我和朋友一起见到了朋友的母亲，我看见她急切地问候许久未见的女儿，伸手帮女儿摘去身上的头发，传递给我