

# 先学会爱自己， 再遇见对的你

周梵  
著



民主与建设出版社

先学会爱自己，  
再遇见对的你

周梵  
著

民主与建设出版社  
· 北京 ·

© 民主与建设出版社，2018

---

### 图书在版编目（CIP）数据

先学会爱自己，再遇见对的你 / 周梵著. —北京：  
民主与建设出版社，2018.10  
ISBN 978-7-5139-2329-3

I. ①先… II. ①周… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物②恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第235239号

---

### 先学会爱自己，再遇见对的你

XIAN XUEHUI AI ZIJI, ZAI YUJIAN DUIDE NI

---

出版人 李声笑  
著者 周梵  
责任编辑 刘芳  
封面设计 金牍文化  
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司  
电话 (010)59417747 59419778  
社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层  
邮编 100142  
印刷 三河市冀华印务有限公司  
版次 2019年1月第1版  
印次 2019年1月第1次印刷  
开本 889mm × 680mm 1/16  
印张 17.5  
字数 210千字  
书号 ISBN 978-7-5139-2329-3  
定价 49.80元

---

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

## 自序

### 在关系里，体验爱、感受爱、 成为爱

两千多年前，卓文君给司马相如的《白头吟》里有一句：“愿得一心人，白首不相离。”

无论是在古代还是现代，亲密关系都是人类亘古不变的课题。活在这个婆婆世界，有那么多丰富的体验——喜悦、悲伤、担忧、恐惧、快乐、无聊、迷茫、兴奋……

我们需要联结、需要陪伴，没人能独自坚强，无人分享的成就只会变成另一种悲哀。

卓文君说：“愿得一心人。”然而，“一心人”能不能得到，取决于我们自己的这颗心。如果我们自己的心是分裂的，执着于好与坏、善与恶、强与弱、正确与错误的一端，始终执着于自己旧有的认知，无法超越二元对立的意识形态，那么我们是得不到“一心人”的。

没有平和，就会有攻击性：对内攻击，就常常感到懊恼、愧疚，在关系里就表现为讨好、牺牲；如果不想面对自己的攻击性，就会把这部分投射到伴侣身上，对他抱怨、指责，或者隐蔽的攻击——疏离、冷漠。

没有平等心，就会评判、比较，经常陷入内心的不安、嫉妒、自卑、自疑中。如果想掩饰这个部分，就会投射到伴侣身上，嫌弃自己的伴侣，缺乏尊重，甚至滥情。

亲密关系会像显微镜一样，把你压抑的、匮乏的、恐惧的、攀附的……你用各种技巧在日常生活中隐藏的、不想面对的这些，它都会全面而精准地呈现出来，因为这种一天24小时长时间的、零距离的相处，内心底层的东西必然会全面暴露在另一个人面前。这就是为什么那么多在世俗世界也许取得了些成就的人，最容易在亲密关系里体验到挫败感；那些几个星期或几个月才见一次面吃饭、喝酒、喝茶的朋友都认为你不错，但唯独你的伴侣（或孩子）总能一眼看穿你最隐秘的弱点。他们总能轻易地说出一句话戳中你的痛处。亲密关系就是这样，让你无所遁形。

这确实让很多习惯了活在社会形象中的人万分惶恐，因为甚至连他们自己都不确定，长年累月压在心底的东西，一旦被扒出来，会是什么恐怖的玩家

意儿，会不会把一切都给毁了？所以，这就是人们为什么觉得孤单、不被人理解、没有人懂得自己、疲惫不堪，渴望和一个人有联结、亲密，但真的可以亲密了，却又害怕得要死。其实，很多人的亲密关系最后的疏离、失败都是自己一手造成的。

婚姻的意义到底是什么？在我看来，只有一个——学习爱、体验爱、成为爱。而在爱里，你可以体验到生命的本质——空性，或者说空性就是爱。我在我的婚姻里实在是获益良多。每每诚实地面对自己时，我都会发现所有我对伴侣的不满归根结底都是对自己无能的回避。

在这本书出版之际，我跟我先生的婚姻马上要进入第十个年头。我们恋爱四年之后结婚，十四年前，刚刚跟他在一起时，我还只是个23岁的小女孩，有着和所有刚刚踏入社会的年轻人一样的青涩、稚气，对未来迷茫、患得患失。

那时候的我对爱情所有的认知都来自青春期时的想象和文学作品。我想象自己会遇到一个人足够爱我，守护我一生一世。最初，他也确实如兄如父般呵护、照顾我，这大大满足了我内在小女孩的渴望。而随着关系的深入和我的成长，我越来越多地看到了他的脆弱、他的无力、他的不成熟。当我看到这些时，是很失望的，这和我理想中的爱情不符。我不愿面对，只想逃开，因为这对我亦是一个巨大的挑战。手足无措的我不知道如何解决这些问题。

懊恼自己找错人，抱怨，或明或暗地表达不满，想通过分手躲开这一切……这些状态我都体验过。那种进退皆无门，被死死卡住的感觉，我知道是怎样的。

有幸的是那份面对自己的勇气和真实，还有一路精进的自我成长，让我留在了这段关系里。一路过关斩将，升级、打怪兽。当关系进入不同的深度，内心更深层隐蔽的主题就会被开启，过关之后会看到自己新的力量和特质被发展出来。当亲历这个过程时，真的会觉得非常奇妙。

人类是很神奇的生物，人最根本的需要就是真正的联结。只有通过和另一个人建立起亲密关系，才能形成一个鲜活的场。就像两个孤立的点只是零维，但是两个点联系起来，就变成一条线，就变成了一维。线的旁边再延展一条线，就出现了二维平面。借由这个场，让自己的生命能量可以有一个空间来回激荡、反弹、扩展，以更立体、更鲜活地看到自己的这颗心。没有亲密关系，就没有延展和流动的空间，我们的心就会腐败、死气沉沉；会永远对自己盲目，连一丝获得线索的机会都没有。我们可以永远自欺欺人下去。

在美好的关系里，我们可以有机会去体验爱、感受爱，甚至成为爱。每个人的爱都会夹带“私货”，会把过往的经历、信念系统、成长背景都带进来，即使知道自己的爱有局限，也还是要爱。

就像所有的表达都要承担一种风险，就是自己的意图会被曲解，但我还是要表达。我相信一个灵魂在某个时刻会因为这本书中的某段文字而得到抚

慰或希望。你经历得越多、体悟得越多，你在这本书里就会看到更多不同的东西。

要特别感谢我的先生，他是个很好的私教。因为正是有他的爱、陪伴还有陪练，才有了今天这本书的呈现。

当我们修好自己这颗心时，必得一心人，白首不相离。



## 前 言

### 好的亲密关系 让彼此照耀

前几年，在我事业的高速发展期，正是先生事业的转型期，说得通俗一点儿就是在家待业。他在寻找新的事业方向，有很长一段时间的迷茫期。

我先生原来从事金融工作，但是他在这份工作中越来越不快乐，也找不到意义感。辞职之后一直都没有确定新的方向，断断续续换了两三份工作，每份工作长则十几个月，短则一两个月。后来二宝出生，他就待在家里以照顾孩子为主，有时来我公司帮帮忙，做些比较琐碎的工作。这个过程持续了四年。

我一直很想支持他找到力量突破这个“瓶颈期”，虽然有时很想催促他，但我知道这样做除了会让他备感压力外，不会有任何正面帮助。

记得他在家大概第三年的时候，有一次因为一件关于开车方面的小事，我对他表达了不满。他反驳，我们争辩了两句。我意识到再说下去两个人可能要真的吵起来，于是闭嘴不再说话。沉默了一分钟，我对先生说：“好吧，这个情绪是我自己的问题，跟你没关系。”

然后，他竟然回了一句：“如果你真的觉得这是你自己的问题，你连说都不会说的。”

当他给出这个反应时，我内心是非常不舒服的。心想我都有道歉的表示了，你不马上动容、感激，竟然还蹬鼻子上脸，更来劲儿了。简直反了你了。

我先生从我们恋爱开始，一直都对我很好，对我很包容，几乎所有的事情只要我非常明确地选择，他都会依允，并给出无条件的支持。所以长时间以来，我已经习惯了我们的关系模式，习惯了他对我的温柔和依顺。

因此，按照我以前的习惯，我一定会把他的这种嚣张气焰给拍下去。但是，长久以来的成长和自我觉察的训练，让我很快意识到，这种想在亲密关系中保留优势地位感觉的需要是一种历史角色的惯性。曾经的我内心安全感不够、自我价值感不够，但外在又呈现出优秀、能干的样子。这样的人在爱情里都会有极其苛刻的要求，会把任何一点儿忽视或对抗的表达理解为是对自己的不在意。

在这样的状态下，所渴望的爱情必须有安全感。在认识我先生时，我只有23岁，他在那个时候对我的宠爱和呵护很好地满足了我，在某种程度上也治愈了我。

十年过去了，虽然现在的我和那时的我已经完全不同了，但留存在意识深处的这个部分依然还会时不时地跳出来。稍不留神，纵容一下自己，这个部分就会死灰复燃，并无限演绎，希望继续沉溺在这种舒服的关系中，舍不得跟它告别。

希望这种关系模式永永远远地保留下去的执着，会让我滞留在过去那个脆弱、敏感的小女孩的角色里无法真正的自我跃迁。

看清了这些，我仔细感受了下自己，意识到刚刚说的那句“好吧，这是我自己的情绪，跟你没关系”事实上真诚道歉的成分并没有那么多，反倒是藏着一股隐蔽的优越感，以退为进，用一副自我反省的姿态来衬托自己的“高级”，而我的先生却毫不留情地戳穿了我。

这时候，我知道我面临两种选择：是掩饰自己，用更强烈的情绪来打压他，甚至在接下来的几个小时里通过疏离、冷漠等方式来惩罚他，让他乖乖就范，以维护自己在关系中的强势形象；还是真实地面对自己，承认小我的把戏。

第一种选择当然会容易很多（过去数年，这都是相当熟练的把戏），但我不是一直很希望我的先生能够活出自己的力量来吗？我也一直口口声声地说想支持他活出这股力量，但当他的力量感和我的角色的利益发生冲突时，

我明显犹豫了。

但是我知道，每一刻我都要为我的选择负责。当我选择占据强势位置打压他，让自己一时赢了这一时刻时，不仅我得不到任何成长，就连我的先生也会收缩他的力量，在我面前只说我想听的话。而且，我永远也无法拥有一个散发着独立、自信、果敢魅力的伴侣。

如果做了第一种选择，那么在未来的某一天，我发现我的先生退缩没担当、彷徨又无力时，我是不能责怪他的，因为这就是我选择满足自己角色的需要必须付出的代价。即使换一个人相处，只要这个执念还有，就会创造出一样的问题。当下无处可去，每个地方你所体验到的环境、所联结的人、所遇到的事，无不是自己的心所投射出来的，自己的心不去打磨、不去改变，外部的世界是不会有变化的。

我沉默了几十秒后，对他说：“好吧，你说得没错，我刚才说这句话只是想彰显下自己宽厚的气度，竟然被你看穿了。”说的时候，我就感觉到自己因为真实的坦露而松弛下来，整个人也更踏实有力了。

我忍不住笑起来，接着说：“你现在洞察力好强啊，好有力量感啊。”顿了一下，我又补了一句，“不过，我喜欢。”

当对方的力量感是冲自己来的，我们还愿意加持对方时，这才是真正的支持和陪伴。同时，也很感谢我的先生，他没有一味地顺从我、讨好我，而是客观、真实地表达了他所感受到的。正是因为他真实有力的表达，虽然让我不舒服，但这种不舒服刺激了我，让我有机会明晰自己内在那些隐蔽的性

格漏洞。

在这近十年的婚姻中，我和我的先生成了最好的朋友、搭档、父女、母子、情人……我们彼此见证、陪伴对方来到生命的不同高度。

我们当然有过很多的争吵，也有过失望和无力的感觉。在最初的几年，我有好几次想过要分开，不过几年之后对关系有了更深的承诺，这个念头就不再冒出来了。

亲密关系是非常好的学校，让我看清了自己的许多模式。很多次，我都会把自己做不到的无力感丢到他身上，用对他的失望来回避对自己的失望。每经历一个坎儿，我们就会变得更真实、更亲密，彼此更信任，也更有力量。

建立一段相互滋养、彼此信任且长久的亲密关系，需要发展我们的很多特质：智慧、力量感、爱、慈悲、创造力、勇气、阴柔力量、阳刚力量……在这个过程中，两个人的成长节奏会不同：有时你需要做追随者，有时需要做引领者；有时你需要被保护，有时可以保护对方；有时你要等待陪伴，有时可以享受信任。

多元性和丰富性其实并不需要通过换很多对象才能满足，在和同一个人的亲密关系的深度里，你同样能感受到丰富性，每个不同的阶段都能看到对方身上完全不同的特质被呈现出来。

曾经觉得一夫一妻制的婚姻制度只不过是人类经济发展过程中的一个过

渡阶段，是时间最短也不够成熟的制度。但是，现在自己经历过之后才明白，这确实是一个对人性要求很高的制度，只有超越很多本能的东西才能在这样的关系中体验到更精微的妙处。

而人类的文明和发展正是人类的学习力所带来的，成长本身就是超越本能的过程。当你的亲密关系到达更高的维度时，本质上代表着你成长的新维度。你在亲密关系里得到的成果、能力和智慧，一样可以复制到事业或健康等其他的生命领域，因为生命的深度是可以共享的。

系上安全带，开始在亲密关系里好好地体验和享受吧。

自序 在关系里，体验爱、感受爱、成为爱 / 1

前言 好的亲密关系让彼此照耀 / 7

## ► 第一部分·请你爱我之前先爱你自己

你是爱一个人，还是对一个人上瘾 / 002

爱让你自由，而上瘾让你失去自由 / 002

不再依赖别人对自己的评价而明白自己是谁 / 004

如何能活出真实的自己 / 010

你担心自己的阴影人格被发现吗 / 010

戒除自己的“好人瘾”，真实地表达自己 / 014

如果你爱我 / 017

真实地做自己不会破坏关系，幼稚才会 / 021

非黑即白的沟通方式更像是诡辩 / 021

成熟意味着看到另一个人的多元性与复杂性 / 023

不要为了安抚自己或家人而找人结婚 / 027

骨子里的匮乏感往往承袭于原生家庭 / 027

寻找优秀伴侣，是一种机会，更是一种可能性 / 031

用来控制别人的东西，都会反过来控制自己 / 035

弱小的人更会操纵 / 035

真正的臣服是勇敢地做回自我 / 037

不要让自己成为过度付出者或过度索取者 / 044

用力爱，是为了填补自爱力的匮乏 / 044

成熟的爱没那么戏剧化 / 047

不单盲目承诺，更要有实际行动 / 050

把注意力收回到自己身上，力量也就回来了 / 056

根本没有别人，你都是自己跟自己玩 / 056

被爱的感觉是自己给的 / 061



## ► 第二部分 · 请把幸福的选择权放在自己手里

只剩下功能性的婚姻，还要不要 / 068

拥有看起来正常的婚姻，心底却有种虚无感 / 068

做选择，勇敢去面对未知 / 072

那些曾经的美好，还回得去吗 / 078

你们回不去了，你们只能往前走 / 078

当足够了解自己时，你就会发现爱情有迹可循 / 082

那些无力的人总是对伴侣嫌弃又依赖 / 087

“我可以为你搞定一切”是诱惑他人的筹码 / 087

你是否陷入了“强盗夫人效应” / 091

练习：从评判中寻找力量 / 095

为了孩子将就的婚姻注定是个悲剧 / 096

“一切为了孩子”只是自我安慰 / 096

学会为自己的选择负责，直面恐惧和限制 / 100

当你身边有个“爱无能”的人 / 104

没有人能独自坚强，但错误的人只会偷走你的力量 / 109