

愿你

无畏地去爱

妙智题



在爱中受伤，
在爱中成长

尚鹏（心医觉民）◎著



知名心理学家尚鹏十年磨砺代表作
写给现代人的情感宝典，带你去看爱的“形状”

三位心理学教授，两位心理学者联袂推荐
高僧大德亲笔题词并倾情作序



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

尚鹏（心医觉民）◎著

愿你 无畏地去爱

妙智题

在爱中受伤，
在爱中成长

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

愿你无畏地去爱 : 在爱中受伤, 在爱中成长 / 尚鹏

著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5552-6964-9

I. ①愿… II. ①尚… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 082230 号

- 书 名 愿你无畏地去爱——在爱中受伤, 在爱中成长
著 者 尚鹏 (心医觉民)
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532) 68068026
责任编辑 尹红侠 赵慧慧 王 韵
装帧设计 祝玉华
封面绘图 张采薇
内文绘图 周 全
照 排 光合时代
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 32 开 (850mm × 1168mm)
印 张 16.25
字 数 260 千
印 数 1-10000
书 号 ISBN 978-7-5552-6964-9
定 价 48.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

序一

爱不重不生娑婆

觉民居士请我为他的书《愿你无畏地去爱》写点东西，想来是有些为难的。一是怕不能很好地诠释他在书中想表达的意境，二是怕从一个出家人的视角看待红尘之爱不能跟读者的认知相契合。后来我翻阅了他发给我的书稿，觉得值得为此书写几句话。

爱是生命的本源，人因为有情爱，所以经历轮回生死；人因为有情感，所以称为“有情众生”。

起初我觉得这本书属于“心灵鸡汤”式文体，细细读来发觉这不是什么鸡汤，而是开启了一种全新的思考模式，也许觉民居士想将自己的视角和思维方式教给有缘能阅读此书的人们。

爱不重不生娑婆，凡事要恰到好处。人生中的修行就像琴弦，要松紧适度才能奏出绝妙之音。既不提倡苦行僧式过度损耗身体来达到修行的目的，也不能放任自己为所

欲为。红尘中的情爱不也是如此吗？

书中翔实的案例，正是在用一种无形的智慧力量破除执着的迷雾，读来大有启发！

这本《愿你无畏地去爱》告诉在爱恋中承受困苦的人一个朴素的道理：真正爱一个人，是引导他趋向正道，帮助他日臻成熟，而不局限于形式上的长相厮守。

佛教主张以慈悲来升华感情，以般若来化导感情。慈悲是人类情感净化的善美境界。历代高僧大德，都是本着“无缘大慈，同体大悲”的精神，把小情小爱升华为对众生的大慈悲。如果能成功升华，那么再回看我们经历过的情爱便有一览众山小的感觉。

情爱人人需要，但情爱是有染污的，有纯洁的；有占有的，有奉献的。

爱如冬阳，可以融化冰雪寒霜，可以激发人性的真善美，但是，如果爱得不当，譬如爱的对象不对、观念不对、方法不对，爱得不正常、不应该，则不但会使双方产生烦恼痛苦，甚至因爱生恨。

因此，染污、占有、自私、执着的情感是学佛者的障道因缘。所谓“爱河千尺浪，苦海万重波”，我们必须慎思！

《愿你无畏地去爱》起到了引导爱、学会爱、助人成长的积极作用。

“爱的净化是慈悲，爱的提升是智慧”，如果能将爱升华为慈悲，则“慈息贪欲，悲止瞋恚”。

应该用理智来净化感情，用慈悲来运作感情，用礼法来规范感情，用道德来引导感情，这样的情感生活才能更丰富，更隽永。

最后，以《吉祥经》中的偈子祝福各位读者：“自治净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥！”

妙 智

2018年1月8日

于灵珠山菩提寺

妙智法师：青岛市佛教协会副会长，灵珠山菩提寺住持

序二

以心理视角探索爱的旅程

我很欣慰能读到这本《愿你无畏地去爱》。尚鹏是我学生的学生。自从在青岛大学医学院退休之后，我基本上深居简出。平时除了写点我对生理学和心理学的理解，教来自全国各地的学生外很少与业界接触。

可是我记住了这个后生。为什么我能在众多的心理学从业者中记住他？原因有二：一是，我的学生们，尤其是几个在心理学领域颇有建树的学生常常在我面前提到这个年轻人的种种。二是，我常常在电视台、广播电台或是其他媒体中见他露面。感叹“宣父犹能畏后生，丈夫不可轻少年”啊！

几年前初见到尚鹏时，他给我留下的印象是谦逊和热情。之后从同行们对他的评价中我能感觉到他的勤奋和成熟。后来在电视台、广播电台或是其他媒体中常见他露面，又能感觉到他的精力充沛和执着。而当我看过他所写的《愿

你无畏地去爱》时，不由得赞叹他的才华和敬业精神。

当尚鹏找到我，要我为他的书作序时，我很开心地答应了。作为国家职业资格培训教材《心理咨询师》的编者之一，我乐于见这个行业的从业者，热爱自己所从事的这份事业。希望他们能坚持不懈地为自己所从事的行业做出更多的努力。尤其在今天，心理咨询师行业发展遇到困难的时候，这本书的出版是对我们整个行业和从业人员的鼓励和鞭策。

爱是一个永恒的话题，也是一个很大的话题。自古以来，无论是哲学家、社会学者，还是文化名人，都曾对爱这个主题有过不同的阐释。每个时代的人们对爱的看法和理解都是不同的。我在读这本书时，感受到了在价值多元化的当下，作者对爱的独特而深刻的理解。

通过大量案例的积累，作者对现实生活中遇到的各种类型的情感问题提出了有效积极可行的解决方法，因此本书不同于一般的心灵鸡汤，它具有更强的针对性和实用性。

不同的读者可以通过阅读本书，沿着一个心理咨询师的视角，展开探索爱的旅程，不但敢爱，而且会爱。这本书的问答部分几乎涵盖了各种类型的情感问题，也可以为同行在解决类似问题时提供借鉴。

毕希名

2018年1月3日

毕希名：青岛大学医学院教授，国家心理咨询师职业教材编委

序三

鲜活的都市情感指南

我看着尚鹏进入心理咨询行业，经过十多年一步步地成长起来，在众多的心理学从业者中脱颖而出。

近年来，我们都很忙，见面不多，但常见他在各类新闻媒体、心理节目针对社会热点解疑释惑。我作为他的老师，欣喜地见证他的书《愿你无畏地去爱》出版，感到很欣慰。这本书的出版足以见证他对心理咨询事业的执着与热爱！

我们处在一个颠覆传统的新时代，从过去物质匮乏、一无所有的状态到现在物质空前丰富的过程，确实能在一定程度上提升人的幸福感。

如今，用物质提升幸福感已越来越难，难以让我们获得长久的满足，更重要的是精神层面的充实感。我们宝贵的经历以及从中获得的知识，将永久地入驻我们的生命。社会的发展要求我们及时调整生活方式和思维模式，以适应社会的变革。

我们一方面享受着变化给我们带来的成果，另一方面需要接受变化给我们带来的不适应。心理是适应环境的工具，如何用好适应社会的工具，应对成长过程中的困惑与迷茫，我们需要心灵的引导，我们需要精神的健康幸福。

心理学是一门幸福科学，研究对象是人类心理如何发生、发展、转归的科学，了解了人的心理，也就找到了幸福的钥匙。这本书就像是一把开启情感之门的钥匙，希望得到此书的人都能够找到自己情感世界的地图，让它指引着你坚定地向前走。

《愿你无畏地去爱》一书，积累了大量的成功案例，其内容丰富，案例鲜活，足以成为当下都市情感的指南，我很真诚地把此书推荐给各位读者。希望这本书能帮你更好地驾驭情感生活。

王冠军

2017年12月1日

王冠军：教授，硕士生导师，青岛市市立医院副院长，青岛心理咨询师协会会长

序四

一个心理人的职业化道路

2001年8月国家颁布《心理咨询师国家职业标准》(试行),自此中国的心理咨询师开始步入职业化道路;2017年11月,国家不再对心理咨询师进行职业资格鉴定,这意味着“国家职业心理咨询师”这一称谓自此退出历史舞台。但心理咨询师的职业化却并未因此而终结,而是开始了迭代更新。

在实行职业资格鉴定的15年间,全国约有120万人考取了心理咨询师资格证,尚鹏就是其中之一。他的职业化道路是从持证那天才开始的,屈指一算也已经近十年了。

在他的执业初期,我手把手地带过他。一路走来,我知道他的职业化道路走得很好,尽管走得艰辛。“很好”是基于当下与其他咨询师比较后的结果判断。

我习惯于从空间上把心理咨询分为咨询室内和咨询室外两个部分,然后又在时间上将其分为咨询前和咨询后。

任何一个独立执业的心理咨询师都知道，把咨询室内具体的咨询做得专业，远不如把咨询室外的 work 做好更为重要和必要，就是说，一个咨询师要想生存下来，先得想方设法让来访者找到自己，而在咨询之后还能够回头再次到咨询室中来。

遗憾的是，很多咨询师在咨询室内所表现出的专业水平并不低，但开设心理咨询机构后却门可罗雀，甚至无法生存。这非常值得思索，却少有人去思索自己为什么出师未捷！

一个心理咨询师执业之路大体可分为不断提升的三个阶段：知名度、美誉度和忠诚度。

心理咨询的对象叫求助者。求助者就是那些已经意识到自己有心理问题并愿意做出改变的人。当下的中国，很多人求助于心理咨询时并不觉得自己有什么问题，而是觉得别人，比如孩子、配偶、领导等有心理问题，因此这些人只能算是来访者。毫无疑问，把来访者转变成求助者是一个咨询师专业水平的体现，那么，如何才能让那些有心理需求的来访者进而成为咨询师的求助者呢？

这靠咨询师良好的声誉（美誉度），和在此基础上对赞誉者激发的忠诚（忠诚度）。而一个咨询师的美誉度则常常是其知名度被筛检后的结果。

我一向认为，在起步阶段，一个独立执业的咨询师应该把扩大自己的知名度放在首位；有了一定的知名度

之后，自然就有了好与差的评价，美誉度随之而来；待到有人造访成为求助者，对咨询师的忠诚度就足够高了。

尚鹏就是深谙此职业发展逻辑的咨询师，他与社会各界广泛的接触，尤其是与媒体的良好合作，都是在强化这一逻辑上的每个环节。当然，最重要的还是要有知名度。

我知道如果对尚鹏过多的夸赞和勉励，他会不屑一顾的，因为他是我的学生，我很了解他。他走的就不是“常道”，成功也在于与众不同。为了给他写这篇序言我想了很久，把一个心理咨询师应该怎么做隐含其中。

现在的心理咨询师之所以不像尚鹏那样优秀，不是因为不努力，而是因为不具备他的思维方式和职业化途径。

《愿你无畏地去爱》一书中的大部分文章都曾载于各类媒体，读者已被尚鹏所赋予的心理内容所浸染，也很可能在有意或无意间为其传播。从这个意义上讲，这些文字的使命已经完成，结集出版的意义大概就不在文字本身了。

意义是什么呢？尚鹏在告诉我们，心理咨询师的职业化道路他曾这样走过，不但曾经走过而且走得不错，祝愿他将来还有更好的发展。

李克富

2018年2月

李克富：医学硕士，医生，心理咨询师，宁夏医科大学等多家高校客座教授

序五

爱的伤痛是一份礼物

爱是什么？每一个人都会有不同的体验，也会有不同的答案，尤其是在当今的这个社会，对爱的认知和需要被提到了空前的高度。从来没有一个时代，像当今一样，我们如此重视和珍爱人，如此追求生活的品质，如此重视家庭关系。爱，变得越来越珍贵，越来越重要，就像我们每天呼吸的空气和饮用的水一样。

当生活中遇到了挫折，我们往往容易回到童年，回溯小时候，常有的一个结论是：妈妈爱我是不够的，爸爸爱我是不够的。带着一份伤痛走到爱情里，又会发现在爱情中对方爱我是不够的，或者，我们不敢去爱、给不出去爱、不会爱，甚至还出现了“爱无能”这个词。面对亲子关系的时候，又常出现爱的方式不对，父母有太多的害怕，给孩子的爱也并不见得是纯粹的，很多时候夹杂了担心。也会不禁怀疑：什么才是爱呢？一时间爱成了所有心理困扰

的良方：如果妈妈足够爱我，如果另一半足够爱我，仿佛一切的问题都不存在了一样。

还是回到最初那个问题，爱究竟是什么呢？读到尚鹏老师的这本书，我看到了真实的生活。当我遇到了困扰，就想抓一根稻草，想让你告诉我：我该如何去生活？想让你给我一个答案。难道我错了吗？我一边感慨提问者的艰难，一边体验尚鹏老师文字的犀利，也在想象着，提问者看到这样犀利的文字，会有怎样的体验？这番文字能否如当头棒喝唤醒他吗？能否让提问者看清现实，把属于自己的责任拿回来呢？还是会很委屈地说：“你不懂我。”我很佩服尚鹏老师的直接，生活中的他总是温文尔雅的样子，可是看到文字就完全不同。我问他：“干吗那么一针见血，多痛啊！”他说：“可那就是生活、就是真相！”是呀，那就是真相，这本书里少了温润的鸡汤，多的是现实的生活，是尚鹏老师对求助者的用心。

在成长的经验里面，谁会是一帆风顺的呢？心理学家说：妈妈不要做一百分，做60分就好了，做多了对孩子反而是不利；妈妈需要适时地退出；孩子要去面临挫折，要在爱中感受温暖，同时也受伤，这就是人生；人要去体验不同的人生，去不断地学习，不断地成长，才能把那个最适当的给他自己，给爱的人。这需要一个过程，无人可以替代的过程。生命当中的学习经常是苦涩的，有时会像唐僧取经一样辛苦，于是，碰过壁的人就生出胆怯来，显出

畏惧了，出现各种各样的困扰，令我们去逃避责任。在这本书里面，尚鹏老师毫不客气地把提问者拉回来：要爱就去大胆地爱，要爱就去无所畏惧地爱，就像从未受过伤一样。所有的经验，都是让你学习，让你准备好自己，去迎接那个生命当中最好的你。

鸟儿在天空
画着它们自由的圆圈
它们是如何学会的？
一次次地跌落
它们
就获得了翅膀

——诗人 鲁米

愿尚鹏老师的这本书成为你翅膀上最亮的那一片羽毛。

袁 歆

2017年11月27日于济南家中

袁歆：心理学者，山东省广播电台心理专栏主持人

序六

要么被爱燃尽，要么在爱里完整

终于盼到尚鹏老师的新书出版。作为尚鹏老师的忠实读者和铁杆粉丝，我很荣幸以这样的方式为他的书作序。尚鹏老师作为一位非常优秀的心理工作者，是岛城知名的情感专家和心理领域的先行者和践行者。他自身的经历和睿智的思考使他对人性、情感有很多独到的阐释，能让人们更了解爱，学习爱，懂得爱。

值得推荐的是，此书的可读性和知识性非常强，它也是给都市男女的心理疗伤读本和情感解惑书。本书通过真实的案例呈现，对大众的心理困惑解析深入、系统体察、把握准确。尚鹏老师的温柔、慷慨、平衡、灵动，以及深厚的心理学素养和幽默犀利的笔触，让人看到一位心理学者的睿智和通达。

张爱玲曾说，原以为爱可以填满人生的遗憾，然而，制造更多遗憾的，却偏偏是爱情。在我接触的婚恋情感案