



丛非从
著

CONGFEICONG
WORKS

为什么 懂得比爱更重要

一本写给千万都市人的警醒书！

在疲惫的世界里，
阻碍我们拥有爱的不是因为付出得太少，而是你不肯懂得他人。
资深心理学咨询师独到、新颖的观点和概念，必将掀起“懂得”的风暴；
全新的思考方向，告诉我们：“懂得”在人生中的积极作用；

因为懂得，所以生命总有无限可能。

文匯出版社

为什么 懂比爱更重要

丛非从
著

CONGFEICONG
WORKS

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么懂比爱更重要 / 丛非从著. -- 上海 : 文汇出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5496-1910-8

I. ①为… II. ①丛… III. ①人生哲理—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269760 号


为什么懂比爱更重要

出 版 人 / 桂国强

作 者 / 丛非从

责任编辑 / 乐渭琦

封面装帧 / 姚姚设计工作室

出版发行 /  文匯出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市京兰印务有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版

印 次 / 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/32

字 数 / 179 千字

印 张 / 8

ISBN 978-7-5496-1910-8

定 价 : 36.80 元

目录

Contents

找到内心真正想做的事	002
不要说你一无所有，你不是还有病吗？	008
真实比优秀更容易优秀	013
我允许自己失利，正如允许自己成功一样	017
挫折下的无助感	021
在迷茫的弯路里也有风景	026
有一种拖延叫再等等吧	033
一个人最大的悲哀，就是不愿做自己	039
我是一只不会爬树的鸭子	045
在合适的年纪做合适的事情	050
你有很多不好，但并不影响你可以活得很好	056
别怕，带着恐慌上路吧	061
未满足之爱：你接着扒开伤给我看呀	066
神逻辑：不优秀就没人爱	070
做自己的心理咨询师	075
为了改变现状，你愿意付出多少	079
别让你的人生一直在一个模式里重复	085
你不是真的想改变	090
怎样改变他人	094
螺旋向上：一个人的改变是怎样发生的	099
努力是种病：放慢节奏，才能快速奔跑	105

第一部分

懂自己，

改变自己成为最真实的自己

把爱给出去， 理解你的他（她）， 你就收获了幸福

第二部分

- 你若懂我，该有多好…… 114
- 你以为的爱，其实就在你手上…… 118
- 我们不要戴上面具来适应社会…… 122
- 最爱的人未必适合在一起…… 127
- 别人的否定和指责为什么能伤害到你？…… 132
- 不是你尊重他，他就要尊重你…… 138
- 我是为你好，所以你要改…… 144
- 他喜欢我吗？不要被自己骗了…… 151
- 你是想发泄情绪，还是想解决问题？…… 156
- 没有人忽视你，那是你自己的假说…… 166
- 当我们看不惯的时候，我们发生了什么？…… 171
- 你说得很对，但是你的表达方式让我不舒服…… 176
- 我放下怨恨与报复，是因为懂得了我要去爱自己…… 182
- 用付出的方式去索取，挽回不了爱情…… 186
- 亲密关系中有了冲突怎么办…… 193
- 单身是一种习惯…… 202
- 单身的七个原因…… 207
- 不是所有的关怀都叫爱…… 213
- 洗碗背后的亲密关系…… 219
- 先爱伴侣，后爱孩子…… 224
- 所有的安全，都来自于爱…… 229
- 爱自己，才能真正爱孩子…… 232
- 家长，请直面你的期待…… 237
- 当父母们想去修正孩子的行为时…… 242
- 爱与期待同在…… 247

第一部分

懂自己，

改变自己成为最真实的自己

真正想做的事 找到内心

我觉得人应该跟随自己的内心，去做自己真正喜欢做的事情。而不是为了生存，做着一份工作，明明不开心，却又无可奈何。或者忧三虑四，不知所向。当我这么说，并不是要清高到不顾社会与家人的责任，狂热于自己的所爱。我始终觉得，其实做一件真正喜欢做的事情，不仅可以让自己快乐、自由，让自己有成就感，更能轻松获得财富，解决好生存和责任问题。因为你真正想做的一件事情，你必然能而且有能力做好。

只是很多人会问我这个问题：我自己想要的是什么？

有时候我会觉得这是中国教育的悲哀，我们的教育培养了一大批优秀的人才，他们能把事情做得非常好，但是却不知道为什么要

做这件事。当他们做一件事情的时候，充满了智慧，但是干完之后却陷入深深的空虚。他们不知道自己要的是什麼，于是只能用更努力工作、交际、看电影来打发时间，逃避内心真正的自己，继而继续麻木地生活。直到很多年后物质富裕、生活小康后又一次将这个一度被压抑的问题推上风口浪尖：人活着到底为了什麼？

我的答案就是：做真实的自己，做自己内心真正想做的事，然后创造价值。不为功名利禄，只为求得心安。

我曾经很没安全感，做着一份稳定的工作，为了那份看起来很好的薪水。但是我不快乐，也不甘心。如果让我追随主流文化继续这份工作，我会为一生而感到缺憾。于是我辞职了。我辞职的时候无比困惑、迷茫和焦虑，未来在哪儿，全然不知。想做什么和能做什么都不知道。

后来，事实并没有我想的那么痛苦和焦虑。我只是在家看看书，上上网，见见朋友，然后不可思议的事发生了：很久前一起上课的同学邀请我去他的城市讲课，研究生时的导师突然找我给他做一份市场营销书，读书时候认识的一个朋友突然跟我说驻扎北京了想做些公益问我有没有兴趣，陆续有人通过各种渠道找到我问心理咨询怎么收费，好朋友突然说有个政府单位需要每周两天的心理咨询，好机会不想流外人田……

于是我很忙，而且乐此不疲。好些我感兴趣的事突然就来了，不知道为什麼，而且我不需要为任何人去做任何事。我只属于我自己，我只选择我最想干的那些事去做。

我依然没有确定未来会怎么样，但是我坚信按当下的状态走下去，我会走出自己的路。只是因为心安。

当我出去讲课的时候，很多人表达一种羡慕之情，对我的生活状态充满了向往：自由，做己所爱，不焦虑且陶醉。

当我问他们：为什么不也去做呢？我得到的答案是：

1. 不敢，年纪大了，考虑得太多。
2. 不知道自己要什么。

于是我想先说说人怎样才能找到并做自己真正想做的事。

其实人生来就知道自己想要的是什么，只是渐渐被有些不当的教育灌输了那是“不正当”的事情，是不能当成主业的。例如，有的人对美食或饼干充满了兴趣，有的人对音乐或艺术充满了兴趣，有的人对收藏充满了兴趣，但是某些刻板的教育告诉他们，这些当成业余爱好娱乐下就好了，不要当成工作去做。

那种教育的理念就是，当成主业去做的时候，就会有生存压力。这份压力会把你的激情给扼杀掉。

这是人类对于安全感的匮乏。总想占据了金钱、地位、稳定才有安全感，总要有了一份名正言顺、大家眼里的正统的工作才有归属感。这时候无论你做的是不是内心真正想做的，你首先都会把工作定义为为了赚钱和谋生，而不是创造，依然觉得有所产出才有安全感。可是真正的兴趣是你想着怎么把它做好，而不是怎么赚到钱。虽然说你做好了就能赚到钱，但是赚钱只是一种结果，它不该成为目的。所以，一份热爱的事业，必然是先满足自我价值感的，而不是满足安全感的。

这也是人们即使知道自己想要什么，也不敢贸然去开始做的原因：安全感。

马斯洛谈的需求层次理论就是如此。人的需要从低到高依次为生理需要、安全与归属感需要、尊重与爱需要、自我价值实现的需要。马斯洛认为，当人满足了前面的需要后，后面的需要才可能被满足。

这就很好地解释了，为什么很多人在事业有成后反而开始追问人生的意义。因为他们做了很多工作来满足爱、归属、尊重、安全

感的需要，这些都实现了的时候才让自我价值的需要浮现出来。

如果你是在为满足这些安全感的需要而工作，可能10年，可能20年后，当你生活稳定的时候，你依然会去追问自我实现的问题；当金钱的刺激让你失去了兴趣，你依然会去问：我想做的到底是什么？

那么为什么不现在就去考虑这个问题？找到能够实现自我价值的东西，并且去为之奋斗？于是，我把马斯洛的需求理论倒过来做了一个假设：当人们为自我价值去奋斗的时候，他就可以做得很开心，很陶醉，也就做出了成就，满足了爱与尊重的需要，也满足了安全与归属的需要。那么你的一生，必然是容易成功的，且是走捷径的。

只是找到这个能让你实现自我价值的事情是件看起来困难的事，即找到了你最爱的事业。

我说的是看起来困难，因为实际上并不困难，困难的是你没有决定去找，是你不去找，而不是找不到。

我有一个大胆的经过实践的方法：辞职，或者停下来，什么都不做。你内心就会自动告诉你它想要什么，而不必你去寻找。内心真正想做的事情和钱是一样的，当你不去找的时候，它就会来找你。

停下来，你就有时间了。当你从焦虑中解放了自己，给了自己足够的时间、精力，不再被工作与生活拖着走，真正做回自己的主人，你不需要刻意做什么，当你有精力的时候，你自动就会找事做，然后放弃，然后再找事做。当你发现有件事你愿意为它付出很多精力并乐此不疲的时候，当你发现做某件事情有种怦然心动恋爱一样的感觉的时候，当你做一件事情发现其实你没那么计较结果和功利的时候，那么这个事就是你想做的了。

这个过程就是：不要再担心自己的生理需要问题，你即使一年什么都不做都不会饿死。然后放下对于安全感和归属感的焦虑，即

使你什么都不做，不代表你就不能生存了。尊重与爱也是如此，什么都不做，不代表你就会被人看不起。

我发现很多人不敢辞职或不敢停下来的根本原因就是焦虑，怕自己不工作了受不了。受不了的原因大抵只有一个：不工作，会觉得自己没有用，会担心未来，会没有钱赚而焦虑。这就是安全感，他们使用了“糟糕至极”的非理性信念抽走了自己的安全感。

其实你没你想的那么糟，停下只不过是更好地开始。

不要说停下来后你肯定会无穷地看电视或睡觉，当你知道你的时间足够多的时候，当你放下对时间的焦虑感的时候，你会发现这些享乐都不是你想要的。也不要说你时间足够多的时候，你最理想的状态就是什么工作都不做，在家吃喝玩乐。人都有自我实现的潜能，向上是一个本能。当你满足了安全感和归属感的时候，你想不向上，想不去做自己想做的事，都很困难。

无数人证明了这一点。某年少姑娘嫁入豪门，吃喝不愁，但不能工作，会陷入无比恐慌中。某人工作了一辈子，看见天使说想去天堂，不想工作，于是天使带他去了一个地方，这里除了工作外什么都有。于是该人享尽了三天三夜的福：有人服侍，有人供吃，花不完的钱。但是三天后，该人说想做点事。天使说：没事可做。六天后，该人终于歇斯底里：如果没有事做，这和地狱有什么区别？天使答：你以为这里是天堂吗？这就是地狱。

上帝的意思是，一个人如果在足够的关于金钱和时间的安全感里不能工作，对他来说就是地狱。

人很难主动明白自己想做的事是什么，但是可以通过什么都不做来发现。据说，迪士尼乐园在修建的时候，众多工程师在争论从

大门进入乐园的草坪上该如何铺路最合适，众说纷纭。一个获奖的设计师是这样来设计这条路的：不设路，全是草坪。这样游客不得不从草坪上走过，而路会渐渐被自己踩出来。在人们自己踩出路的地方铺上路，这必然就是最合适的路。

对于寻求真正想做的事也是如此。

现在你有了一个方法。如果你还是想问什么才是你真正想要的，我的建议就是：看看你现在不喜欢的工作是怎么满足了你的安全感和归属感的，为何让你觉得失去它的时候就失去了安全感与归属感。

这就是两座大山的问题。你从事一份工作像是爬上了一座山，这座山只能满足你安全、归属、尊重的需要，你被满足了就会迷茫：人到底想要什么？渴望满足下个层次的需要：自我实现。但是这座山的顶点就是如此，它难以实现你的自我价值。而远方，有另外一座山比这座更高。你如果要爬那座山，就意味着要从这个山上下来，退回到连安全感都没有满足的起点。

心理咨询的目的就是给你助力——怎么从另外的渠道里夯实安全感，而不是只从工作里得到，然后你就可以更轻松地找到自己的最爱。

当然，你也可以干一行爱一行。从你正在做的事情里点燃自己，只是我觉得这比爱一行干一行还难。

最后我想补充的是，当你沉浸于一件自己热爱的事业后，你会发现马斯洛所补充的超越自我就是：你和事情融为了一体，你就是事，事就是你。自我超越的需求是马斯洛需求层次理论的一个模棱两可的论点，是高级的自我实现。

这也是哲人说的“慢慢走，让灵魂跟上”吧！

不要说你一无所有，
你不是还有病吗？

我常常把世界上的人分为两种，一种是知道自己有病的人，一种是不知道自己有病的人。

对于第一种，我敬佩至极。他们具有良好的自我认知和自我反思能力。他们敢于直面自己的不完美，敢于正视自己的问题，并且有改正的意识，想让自己变得更好。当问题出现的时候，他们能够意识到自己也是有责任的。即使不知道自己错在哪儿，他们也会有反思的意识：是不是我错了呢？我始终觉得，有问题不可怕，只要有自我意识，积极反思、积极改进，就会成为一个越来越完美的人。我把他们叫作“责任者”。

对于第二种人，我也敬佩至极。他们没有自我认识及自我反思能力。他们是真正完美的人，因为问题从来都不属于他们。如果在生活

中他们出现了痛苦，通常是环境的错、时代的错。如果他们在和他人的关系中出现了问题，他们通常会认为是恋人、孩子、父母、朋友、同事等人错了，而他们自己是不会错的。所以，他们把世界上的人又分为了两种：认同我的人和不认同我的人。如果他们不开心或受到了伤害，就会埋怨别人，肯定是别人的错。我把这类人叫作“受害者”。

当然，鲜有人在这两个极端里。我们都在这两个值的区间里摇摆。

说到底这两者的区别就是：人是否能在问题里进行自我反思，认识到自己的责任并通过自己的努力来改变现状，实现自己想要的结果。

然而，这并不是是一件容易的事。都说生活中所有的痛苦，都是自己的责任。都说“一个巴掌拍不响”，每个人都有错。道理我们知道了很多，但是事情一上来的时候，还是会认为是他人的错。于是，抱怨、愤怒、指责、委屈、烦躁、控制、看不惯，并不断地用这些情绪折磨自己，说出一些“他凭什么这么对我啊”之类的话，借此想要完成惩罚他人、实现自我的目的。始终不愿意去看到所有这些不爽的背后，都是自己的原因造成的。即，不愿承认其实自己也有病。

人的生活由三类关系构成：和内在自己的关系、和他人的关系及和环境的关系。这三类关系都是两者互动共同完成的，两者也都有责任。人们所有的痛苦都是基于这三者的关系不良产生的。

例如，和内在自我关系不良，就会把问题归因于不够努力的自己，产生抑郁、自责、自卑、悔恨、焦虑、迷茫、挫败、自我否定等情绪；和他人关系不良就会把问题归因于他人，产生指责、讨好、逃避、否定、生气等情绪；和环境关系不良就会将问题归因于环境，像出门遭拥堵是交通的错，天气太热是政府绿化的错，找不到工作是学校背景不好等。总之，我们不爽的时候，如果不能有效地进行自我反思为

什么会这样，而是一味地沉迷于指责他人和自己，就难以改变现状。

我有一剂良药能根治此类痛苦，那就是：意识到自己有病，并积极找方子治病。即，通过反思和觉察，意识到自己的问题和责任，找到相应的改变策略，一改以往惯有的失败的模式，并积极行动，就可以改变结果。

我始终相信，人是可以改变现状的，并且让自我和结果都越来越好。关键在于他愿不愿意意识到自己的责任。

而意识到自己有病的时候，恰恰是在感觉到痛苦和不爽的时候最容易做到。人们了解自己，探索自己，感受自己，通常也是在人们不爽的时候完成。比如说感受到了负面的情绪和遇到了我们不喜欢的人与事。

心灵导师们常说“一切都是最好的安排”“那些不喜欢的人是来给你做功课的”之类的话。其实，这些话是想告诉我们，所有让我们痛苦的人和事都是有积极意义的，它们的出现是为了让我们更好地了解自己，反观自己，改变自己，即更好地帮助我们认识到自己有病。

那些负面情绪是来帮助我们的，负面情绪是提醒我们去看看内在有什么东西卡住了，然后我们可以把卡住的东西拿掉，让自己的内心更畅通、更强大。

那些我们不不喜欢的人是来给我们做功课的。他人是我们的一面镜子，会提醒我们去看看自己怎样运用了移情、投射等机制，怎么把最初的依恋关系转移到他人身上。他人会成为我们有效的镜子，反射出自己的问题，让我们从他人身上看到自己并改进，让自己变得更宽容、和蔼、亲和力强。

环境也是。我们怎么对待周边的教育、社会、大环境，就是在怎样对待自己。

失败与挫败也是来帮助我们的。失败不是让我们折磨自己的，而

是让我们更好地停止并反思人生之路，避免盲目和冒进而犯更大的错。

所有让我们不爽的失败、他人和事物都是在提醒我们自身的行为模式和思考习惯出了点问题，需要我们跳出来看看，反观自我，并且从积极的一面去改正。这个世界原本就是变化的，变才能更好。人类更是如此，人们只有不停地改变自我，才能更完美，而这些都建立在一个前提上：你要先知道自己有问题，然后才能改正。

当然你也可以陷入另一个极端：不知道自己有病。不知道自己有病分为两种症状：一种是“我没问题，我是对的，是他的问题”，一种是“我知道我有问题，但是他也有问题啊”。这两种情况都是基于对方的问题为主，期待对方改变。他们的主张是“你改变了，我就好受了”。

这感觉就像你照了面镜子，然后觉得镜子把你照得太丑了。于是，你嫌弃镜子有问题，然后又换面镜子，再换面镜子。当然，镜子可能本身也有问题，但都不如你把自己弄得好看一点来得实在，这样至少你不用太挑剔镜子，能照出你美丽的适合你的镜子也很多。

拼命地指出他人的问题，不过是想证明自己是好的、对的，不过是想获得一点价值感的认可，证明自己是有用的、好的。你变得好了，就可以满足我了，我就不需要改变了。但是，一旦别人改变来适应你，也就意味着你把自己困住了，因为你要依赖于这个人才能满足你，而其他人你就很难相处了。

所以，让自己自由、幸福、快乐的方式，就是意识到自己有病。这包括：

拿回自己的责任，懂得所有的问题都有自己负责的部分，改变自己能做的这部分；就会影响结果的变化。

看到自己的选择，面对一件事情，你至少有三种选择。如果你觉得只有一种方案，那也是你的问题，因为你没有站到更高的角度来看，用思维定式把自己框住了。

感激所呈现的资源。所有的痛苦、问题、你认为有问题的人都是来帮助你成长的，感激他们。

欣赏自己。自己还能看到问题，并且能为改变问题做些什么。仅仅为自己能做的改变的部分，欣赏自己。

最后，我想说，当你意识到自己有问题，觉得自己不好的时候，不要觉得自己一无所有。起码你还知道自己有病，有病就能治，治了就能好，好了就能幸福。因此有病等于幸福。

当你意识不到自己有问题的时候，那可能真的是“绝症”了。完美是不存在的，单方面的错误也是不存在的，你连问题都意识不到的时候，那真的是一无所所有。因为连改变的意识都没有，机会也就更没有了。

还有就是放过自己。绝对的心理健康和绝对的身体健康一样，是个泡沫。我们都有病，但是有病不是让我们自责和自卑的，而是让我们活得更好、更幸福的。

知道自己有病，就可以把自己弄得更幸福快乐。

古人常说：小人无错，君子常过。小人是从来不觉得自己有问题的，问题都是他人的。君子经常反思自己哪儿做得不好，于是就有了：行有不得，反求诸己。得不到的时候，要反思自己。

古人都知道做君子就要常常反思自己的问题，认识到自己有病。何况我们呢？

病，是个褒义词！因此我们可以说：至少我还知道我有病，但你知道吗？或者：我有病，我骄傲，你有吗？