

和谐·静心
身心文化系列之一

爱情「禅」

吴云艳 / 著

资深心灵、心理、国学专家深层剖析爱情成败之「禅」
职场爱情，处处有「禅」机
孤阴不生，孤阳不长，阴阳和谐
男人对女人的恐惧是潜意识层面的
把情绪当成事实，夫妻关系最有余伤力的心灵毒素
负能量，夫妻冰冻关系的诱因



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

和谐·静心
身心文化系列之一

爱情「禅」

吴云艳 / 著



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情禅/吴云艳著. --北京: 华夏出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5080-8792-4

I. ①爱… II. ①吴… III. ①爱情—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 075747 号

爱情禅

作 者 吴云艳
责任编辑 梅 子

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2017 年 1 月北京第 1 版
2017 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32 开
印 张 7.5
字 数 135 千字
定 价 33.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028
网址: www.hxph.com.cn 电话: (010)64663331(转)
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

目 录

第一部分 茫然四顾,我的爱情在说什么?

情变:一个白领丽人的自白	2
有情的情人	12
无“份”有“缘”	34
爱上一个不懂爱的人	42
逃离婚姻围城的女人	53
美之罪——我的职场“爱情”遭遇	70
商业情仇	87
爱情序曲——四季恋歌	106
缘尽觉醒——“土豆”的爱情墓志铭	118

第二部分 爱情禅——专家爱情启示录

访谈录:道法自然,阴阳和谐

——易经专家赵宝祥谈提升婚姻质量的密码	138
---------------------------	-----

孤阴不生,孤阳不长,阴阳和谐	138
----------------------	-----

莫怪阴盛阳衰,男人要提升自己	140
亲情不讲“道理”——包容与利他经营和谐婚姻	145
“变”中的婚姻——敢为自己负起百分之百的责任	148
失去自我——海誓山盟变成爱恨情仇	154
访谈录:排心毒,增心能——身心疗愈专家肖鸿钧	
谈夫妻关系中最有杀伤力的心灵毒素	158
把情绪当成事实——夫妻关系中最有杀伤力的心灵毒素 ...	158
负能量——夫妻冰冻关系的诱因	163
排心毒,增心能——化负能量为正能量	168
资深心理专家访谈录:如何走出夫妻冰冻关系?	
男人对女人的恐惧是潜意识层面的	174
冰冻关系与家庭冷暴力?	180
无效沟通导致冰冻关系	186
如何走出冰冻关系?	195

第三部分 论坛互动:我的“爱情禅”

《爱情禅》论坛讨论与互动	202
--------------------	-----

A black and white photograph of a sandy beach. A long, dark shadow of a person is cast across the sand from the left side. The sand is covered with numerous footprints, suggesting many people have walked there. In the background, there is a line of trees and foliage.

第一部分 茫然四顾，
我的爱情在说什么？

情变：一个白领丽人的自白

出

租车在机场高速疾驶。

我兴奋得心都要跳出胸膛。

幻想着大明那充满智慧的硕大的脑袋露出的狂喜；幻想着与大明生离死别般的长吻中时空凝固……

我好想我的大明。

其实，这次出差分别不过十天。

其实昨晚我们还通过电话，电话里他满怀期待地问我何时回家。大明，要不是你那依依的眼神，我最早也要明天才回。但我提前一天回来了。因为我想你，想你想得发疯。

多想天天依偎在你的怀抱里撒娇、耍赖；多想天天和你手挽手去公园嬉戏、散步。可是这该死的工作把我牢牢地捆在飞机上。今天南，明天北，后天又到东。一个月，我们在一起厮守的时间甚至不到一周。

因此，对你我满怀歉疚，你是那么得依恋我。

可是我俩太穷了，大明。两个大学教师，外出讲再多的课依然清贫，周围的男朋友友，智商学识不在我们之上，却生活得富

裕充足。尤其女友王茵，到外企公司做 sales 才两年，小两口已经在京郊买了房，请了两个保姆照顾新生的孩子。而我们，虽然恩爱，但八年来还住在单身宿舍。

我不甘心。背着你我偷偷联系了外企，凭我一口流利的英语，加上优雅的气质、姣好的容貌，轻而易举地当上了这家美国公司的 sales。一年以后，又凭我娴熟的业务、良好的人际关系，被聘为地区 sales manager（销售经理）。这两三年，我的业务越做越“火”，钱越挣越多。如今，月薪几万对我已经是小数。我们终于住上了三室一厅的大房子，尽管有每月不低的银行贷款，但没关系，我能挣钱，我们要争取提前还贷。

但是这钱挣得可真不容易。我常常累得眼冒金星，酒常常喝得恶心想吐。而我停不下来。全国这么大的销售网等着我去运转，我想再干两年多挣点钱就不干了。我要和我的大明好好生活，我要为你生个大胖儿子，我要为儿子请个保姆，我要和你依然可以从从容容地享受人生。

.....

出租车开进了小区。

我三步并两步向四楼奔去。我仿佛已经在吞噬你的惊喜和笑意。

掏出钥匙，打开门锁，却没拧开门。门被反锁了。



正是午睡时间，大明搞什么鬼？

我敲门，里面有隐隐约约的人声，却没人开门。

我的心突然抽紧，一种不祥的感觉瞬间溢满全身。文学作品
中熟悉的画面顷刻间在我脑海里翻腾了个遍。

我想逃离。

我狂奔了几个台阶。然后，我收住了脚。我不相信，我不能
相信自己。我是个敏感的女性，对大明我却从来没有异样的感
觉。不然，昨晚的电话里，我怎么会捕捉到他的“依依”。

我镇静下来，又重重地敲了几下门。

门，终于开了。

开门的是个女人!!!

我的脸变得煞白。对方的脸却泛着潮红，没有任何的羞涩。
女人仔细地上下打量了我几眼，款步下了楼梯。那份自信，仿佛
她是这房子的女主人，而我是偷情者。

我再也迈不动步。双脚如钉子般被钉在门前的地毯上。面对
着我渴望已久的家，除了逃离我没有第二个想法。

我逃了。

漫无边际地，我从下午一直走到傍晚，从傍晚走到天黑，又
走到深夜。夜深了，万籁寂静，我遇上了流氓。

我狂奔。狂奔中，终于控制不住地嚎啕大哭。我，终于流出



了眼泪……然后我转身重新回家。

家门依然开着。门口我的几个旅行袋还放在那里。我拎起行李，进了客厅。客厅无人，进了卧室，眼前黑黑的，只有一点红红的烟头在闪亮。

打开顶灯，晃眼的灯令大明闭紧了眼。

床上一片狼藉。看来，大明根本没有去收拾这片狼藉，他在为那个女人保持这片狼藉。

瞬间我的血往头上涌。

大明这是在向我宣战。

可你配吗？大明。

的确，为了工作，我们没有厮守在一起卿卿我我的时间。为此我对你十二分的歉疚，我也在用十二分的爱来弥补。但是，大明，我的忙难道成了你背叛的理由？背叛也罢了，如果深夜回来能见到我那张收拾好的床（如你平时的细心一样），如果我见到一个满心歉疚的男人，那么即便男人负情，依我的歉疚和宽容，也会忍了，原谅你。可你，大明，却故意让这般场景活生生地再现于我眼前，刺激我那颗已经滴血的心。你于心何忍？

难道我在商场拼杀挣来这个充满温馨的小家就是为了看到今天？你制造了这般的今天是对我创造了小家庭的富足的惩罚？我并非不爱你，我只是忙；我并非忽视你，我只是没有时间；我从



未伤害过你，我只想付出我的情和爱。大明，你竟这般伤我。可是我还是轻看了你，大明。

你何止只想刺激我，你是想置我于死地！

我从柜子里抱出一床被子，向客厅沙发走去。刚刚铺好，你追出来说：“这沙发，我们也睡过。”

不加思索地，我给了你一个耳光。

太过分了。我的心已经在滴血，你还要如何？

“打我也没有用，你也没有资格。你不想做个好妻子，自有愿意做的人！”你冷冷地说，丝毫不掩饰。

“你要怎样？”我问。口才极好的我今天全然被打闷。平日本讷的他今日却口若悬河。

“离婚！”你说得掷地有声。

晴天霹雳！

可以说，事到如今我还没想到离婚。也许潜意识里不愿去想，但是你却说出了口。这个残酷的男人，这就是昨天电话里还情意绵绵、口口声声说爱我的那个男人？！

不等我反应，你就开始历数离婚的理由，不，历数我不贤不孝的罪证。尽管我能猜出他会指责我什么，但是当亲耳听到你的指责时我还是惊讶地睁大了眼睛，脊背一阵阵发凉。我真不敢相信这世间还有这般颠倒黑白的人，竟然把我没日没夜在外工作说



成是鬼混；把我东南西北满天飞外出做推销说成去会哪个情人；把我拼命为家挣钱说成是良心发现；把我不愿在不能对孩子负责任的时候生孩子说成是蓄意为离婚做准备……最后，你振振有词地说：“是可忍，孰不可忍。今天我代替你说出离婚这两个字，免得你不好意思。”

天！我真错看了这个人。恋爱结婚五年了，我怎么没有看清你的本来面目。但是现在还不晚，不晚。离婚就离婚，何必离婚前还要“厮杀”得血肉模糊。

可是大明，你真的要把我们的家毁掉吗？

大明滔滔不绝地述说完离婚的理由，又开始控诉我怎么把他从一个男人变成了一个不是男人的人。他说他原本是个自信的男人，自从我进了外企，挣了高薪，舒舒服服把他养起来以后，他的性格发生了畸变。他失去了自尊，没有了信心，他男子汉的英气不复存在。为了我，他不得不忍受同事的奚落和朋友的嘲讽，他成了阴盛阳衰的典型代表。他享受着丰衣足食的物质生活，但精神万分痛苦。更有甚者，由于我无暇和他厮守，他十天半月没有一次夫妻生活，以至于他越来越不觉得自己是个男人。而为了证实自己男人雄性能力的存在，他不得不去找女人。但女人也瞧不起他，说他靠老婆生活没出息。我完了我被你毁了我也要毁了你。你不是爱我吗？那我就让你看看我是什么东西。这两年我根



本就不爱你了，我恨你。但我没决定离开你之前只能装出很爱你的样子。你真以为我爱你？你也不想想你这样不尽妇道的女人配得到男人的爱吗？

“别说了，大明。”我的大脑已经麻木，听他每一句话都是那么得吃力，但心痛的感觉却一阵紧似一阵。

“为什么不说？我要说！”他好像一个长期受压抑不能说话，今天终于有机会开口了。我想阻止他，但我累了，真的累了，我心力交瘁，倒在沙发上……朦胧中，耳朵里不时飘进刺耳的声音。

第二天清晨，我被一阵窒息惊醒，我梦到毒蛇缠绕在我脖子上。我挣扎得大汗淋漓，喘息着，一睁眼见大明叼着烟含着讥讽的表情。

我清醒了。

翻身起床。

不愿再继续昨日。

大明拦住我，想说什么。我不容置疑地甩开他，离开了家。

走出家门的一瞬间，我真的清醒了。

阳光依旧那样灿烂；天空还是昨日一般。而我已非昨日的我。

一个女人的爱情之梦破灭了。



一个无梦的女人重获新生。

那天，我以怎样的毅力谈下了那个京广两地谈了几个回合谈不下来的合同。老外签了字，然后向我投来赞赏的目光。

这种时候，我经常第一个想到的是大明，渴望与他分享。今天我却漠然，再就是心疼。

回到办公室，秘书小姐说大明来过几个电话，说有事要谈。我说不要睬他。

当晚我借住在朋友家。

我一周没回家。

一周后我又东西南北地飞。

我工作得更努力。努力的结果是，这个月我的销售额继续名列第一，而且把第二名远远地甩在了后面。月底，当我拿到 commission（佣金）时，我哭了。

这钱我该交给谁？

以往的今天，是我最高兴的日子。我用这种方式向大明表示我的内疚，向大明赎罪。

今天，没有了爱人，没有了家，我要这钱做什么？

我并不是个爱钱的女人，我爱的是我和大明的这个家。家，对我至高无上，挣钱的本意就是为了家。如今家没有了，金山银山又有何用？



没有了家，我一贫如洗。

我的确一贫如洗了。除了家里拿不走的电器，大明掠走了我这些年挣下的一切。我的钱是交给他管的，他怎么存我一无所知，没钱的时候是我找他要，我常戏称他是我的大钱袋。如今，家的屋檐没有了，钱袋也被他掠走，而我这个傻傻的女人竟然没有一点我挣钱的证据。望着他得意洋洋的笑，我也笑了。感谢他无情的嘴脸，否则，即使别离，我还会思念。而这种无情，永远地把我俩隔在了两个世界。

于我，大明已经死去。

于他，我是一个愚蠢的、该受惩罚的女人。

可受惩罚的我却丝毫没有伤筋动骨。

我是什么人？我能输，我敢输，我输得起。

你呢？大明？你掠走了我的钱财，但钱总会花完的。如果你不学会挣，这钱对你只能是陷阱。

而我花巨款认清了一个人，值！

分手的那天，大明不笑了。

他默默地坐在一边，看我整理衣物。他掠走了我的钱，还把我用血汗挣下的房产留给了他——我主动请调南方，被公司聘任为广州分公司总经理——我要隔断和这个男人有关的一切联系。

他糊涂了。被眼前这个打了她左脸又把右脸伸过来的女人弄



糊涂了。他想不清这个女人是怎么回事。他想看这个女人的眼泪，可这个女人的反应却是如此淡然。于是他想是不是自己出了什么毛病？但又想不出到底是什么。

而那个女人再没有出现过。看来大明并不爱她。

那他爱谁？

爱我？因此而伤我？什么逻辑？

不爱我？为何在我离开瞬间他双眸露出如此的迷惘？

不知为什么，我不恨他，我恨不起来。我觉得他可怜。尽管掠走了我的财富因此而成了一个有钱的男人，但是他所谓在我身上失去的自尊心自信心随着我的离去也不会恢复，随着他的有钱依然不会恢复。因为包括他在内的人们都知道自尊自信源于精神。可他的精神呢？

不知不觉中已荡然无存。

他惶然。

我无奈。

不堪回首。

挥挥手离去……



有情的情人

得知白小姐来香港 W 公司之前，也是个写作人，一种亲切感油然而生。白小姐曾在一个文学刊物做过几年编辑，写过不少散文、小说。按这个路子发展，她会是个很有前途的作家。可鬼使神差地，她进了外企。一度找不到写作感觉，很苦恼。如今，她已经把写作融入生活，也因此很充实，她已经写过几篇白领丽人的文章。如今她还想写，但苦于没有时间，因此写的不多。她说再干几年，准备脱离外企生活，专心写作，她要以自己的亲身经历写一部长篇小说。她说她会成功。我赞叹她的自信。她却说：“进外企有近大半年的时间，我找不到自信。因为我感觉一直融不进外企世界，直到我找到了写作和外企生活的融合点。”接着，她给我讲述了她成为一个外企女人的故事——

“OK，”老板说，“白小姐，你被录取了。明天就可以来上班了。”

“谢谢。”我淡淡一笑，起身向老板伸出手，准备告辞。

突然发现老板神情中带有一丝疑惑，握着我的手也带有明显

