

你不是一个人

金颖 著 绘画

陪着我
有你

陪 有 着 有 你 我



金颖
著
绘画



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

有我陪着你 / 金颖著绘画. —北京: 北京大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-301-27646-4

I. ①有… II. ①金… III. ①情感—通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 243792 号

书 名	有我陪着你 YOU WO PEIZHE NI
著作责任者	金颖 著 / 绘画
责任编辑	刘 维 代 卉
标准书号	ISBN 978-7-301-27646-4
出版发行	北京大学出版社
地 址	北京市海淀区成府路 205 号 100871
网 址	http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社
电子信箱	yangsxiu@163.com
电 话	邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62764976
印 刷 者	北京联兴盛业印刷股份有限公司
经 销 者	新华书店
	787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 13 印张 156 千字 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 3 月第 2 次印刷
定 价	45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

前言

陪伴，是我写给你的不二情书



亲爱的朋友，扫描二维码，就可以听到我为你们读的本部分内容



有个可爱的小天使，一直无忧无虑地在天堂生活。但就是因为天堂太完美了，他感觉很无聊，就对爸爸说：“请给我一些有挑战性的任务吧！”爸爸想了想说：“你去把太平洋填平，让人间多些陆地吧！”小天使很兴奋地说：“领命！”然后非常快乐地拍拍翅膀飞走了。

三天不到，他就飞回来了。一边擦着额头上的汗，一边自豪而满足地对爸爸说：“我完成任务了！老爸，再给我一个更加有挑战性的任务吧！”爸爸想了想说：“你去把喜马拉雅山挪个位置吧，让出一条路来给人类通行。”小天使非常开心地说：“是！”然后非常非常快乐地拍拍翅膀飞走了。

十天不到，他就风尘仆仆地飞回来了，满脸笑容，继续缠着爸爸要任务：“老爸，你给我的这些事情都太简单、太没有挑战性了，我想要一个非常有挑战性的任务！”爸爸想了三天三夜后，对小天使说：“这样吧，你到人间教会人们如何相爱吧！”小天使兴奋地说：“太好了！老爸，我们过两天见。”然后他头也不回地飞走了。

三天过去了，三个月过去了，三年过去了……可是这个小天使却再也没有回到天堂。

这是我最爱在我的课程中分享的一个故事。学员们总是在故事的开始被我生动的表达深深吸引，却在故事的结局陷入深思。再也没有飞回天堂的小天使，看来他接受的任务极具挑战啊！

那么人与人之间的相爱，真的是一个“不可能完成”的事吗？我不确定。因为，我于1996年从华东师范大学心理系毕业后，就一直坚守在心理学的学习、运用、实践、传播和教学领域，我发现绝大多数人最大的痛苦和心碎都和“爱”有关。包括我自己，也在“爱与被爱”的这个人生课题上跌跌撞撞，体验了非常多和巨大的心碎与痛苦。同时，你随便打开某个网站或者新闻APP（应用程序），会发现点击率最高的文章类型一定有情感类，而且被围观的主题不是“离婚”和“外遇”，就是“劈腿”和“小三”。有时候，你真的很容易失去信心，对自己、对爱情、对人性、对未来。这也是为什么现在的剩男剩女和持独身主义观点的人越来越多的原因，即便内心对爱无比期待和渴望，却都不敢打开心门，就怕一不小心会受伤。

但也许我们都错了！确切地说，我们真的都错了！爱情和婚姻真的不是我们以为的样子，也真的不是童话故事里说的“灰姑娘和王子从此就幸福地生活在一起了”，更没有言情小说里的完美男女主角和韩剧里的“都教授”。

事实上，爱情和婚姻是用来修炼与成长的，所以，那个你以为是最亲密、最信任的人一不小心就成了“伤你最深”“刺你最痛”的人，他总能极其精准地刺激你敏感的神经，一次次挑战你的底线。这个“爱情和婚姻无法满足任何人的幻想和需要，甚至还会创造痛苦和心碎”的真相，完全打破了每个人当初的想象与期盼。

不过，亲爱的，千万不要失望和放弃！不要因为受伤和心痛，就把自己和爱情关进心灵的囚牢中，还建造起一堵高高的城墙将希望和信心隔离在外。亲爱的，我知道真的很痛很痛，但你有没有发现，但凡能够让你很痛的其实最初都异常的美丽和美好呢？亲爱的，我知道真的很痛很痛，但如果你不再试试，怎么知道下一个不是最对的呢？亲爱的，我知道真的很痛很痛，但这一切都会过去的！我向你保证！



黑暗，是暂时的，而光与爱，还有我，一直都在！

亲爱的，千万不要执着于某个人不放，认定只有他才是你的唯一和最爱，认为没有了他，你就不可能快乐与幸福。事实上，我们每个人一直努力追求的一切，无论是财富、地位、成就，还是爱人、关系、家庭，都不过是为了找寻“安全感”“有价值”和“被爱”而已。特别是爱情，你以为自己渴望和寻找的是那个专属的他，其实你要的就是一份温暖而持久的陪伴，一个可以懂自己、理解自己和接受自己的人。但那个人一定不会离开你的他，而一定会是下一个真正属于你的真爱。

所以，不要怕受伤，不要怕失去，不要怕体验挫折与痛苦。实际上，快乐、幸福、坚强、包容、勇敢和忧伤、难过、失望、愤怒、挑剔、怯懦组合在一起，才有了真实而完整的“我”和丰富的人生体验。

亲爱的，大胆一些，大胆地去冒险、去改变、去爱、去投入！而且你一定要知道：你不是一个人，有我陪着你，陪着你一起笑，陪着你一起哭。如果你



幸福，我会为你喝彩与祝福；如果你遇到伤害，我会陪着你一起把伤害变成一次蜕变的机会。

作为一个从业二十多年的心理专业人士，我一定要告诉你：所有的伤痛背后都有礼物。当我们学会打开这份礼物，找到其中的意义和价值并保持对生命的信任时，你会发现，忧伤一次次穿透你的灵魂，却让伤痛在生命中开出艳丽的花朵。“越痛越艳”地活着，才是真正完整、精彩而圆满的人生。

而作为一个和你一样的同行者，已经走过风雨人生43个春秋的我，曾经错过了当初认定要嫁的人，曾经也有放不下的情和伤。至今我那16岁花季少女的梦还在，偶尔还会想起曾经爱过的人，那些为爱而受的伤和付出的代价依旧清晰可见。但我发现：一切都成为再也回不去的过往，我们唯一可以做和只能做的就是学着自己长大，在人生的风雨中温柔地伴着自己继续前行。

亲爱的，我要再次对你说：“你不是一个人，有我陪着你。”在无数个夜晚，我不厌其烦地把这句话说给你听，因为陪伴，就是我写给你的不二情书。

也许，我就是开篇故事里那个可爱的、不安于现状的、想要挑战和证明自己而来到人间教导大家如何相爱的小天使，要把爱和温暖用文字、声音和图画传递给你，把你从各种人生的大梦中唤醒，直到你学会相信自己、相信爱情，把爱当作自己的信仰！

2016年7月1日

目录



第一章

那些关于爱的误解与真相

当爱已成往事	002
不要再做爱情的伪善者	005
会痛的不是爱	009
真正爱一个人很难	012
你如果爱我，就应该……	016
你那港囡式的爱情	020
你远比你以为的要得多	024
是什么决定了两个人相爱相守	028
亲爱的，没有谁一定离不开谁	032



第二章

爱情不糊涂，慧眼识真爱

爱情和面包，你到底选哪个	038
到哪里找那么好的人	042
别爱上需要“加工”的男人	045
不要嫁给自私的男人	049
已婚男人不为人知的诱骗术	054
你是在找“爸爸”，还是在找“老公”	059
怎样才能吸引到想要的爱情	063
嫁给不爱的人会幸福吗	067



第三章

穿越婚姻里的激流险滩

当婚姻遇到财务出轨	072
怎么判断一个男人是否有外遇	075
当他说“我对你没有感情了”	079
婚姻忠诚协议有用么	084
女人要不要做全职太太呢	088
离婚，与孩子无关	092
他外遇，是你写好的剧本	096
你为什么不说“滚”	100



第四章

做智慧的另一半，让幸福加倍

越承诺越自由	104
有时候我们需要一些善意的谎言	109
对与错真的不重要	113
你可以自私，但不能绝情	116
如果他不是我老公	120
有时候我们需要认命	125
要修复而不要报复	131
当你认可自己时，老公自然就变了	135
用对方需要的方式去爱他	139
要不要偷看爱人的手机	144
我们不冷战了，好吗	148



第五章

准备好了吗？迎接更美丽的邂逅

做真实的自己才能获得真正的爱情	152
我值得深深地被爱着	156
有没有爱情，都要爱自己	160
接受才是改变自己的开始	164
没有“无源无故”的情绪	168
不能再把自己随便地处理掉了	172
面对两难选择，该怎么办	176
别把自己关在“心灵囚牢”里	180
惊喜，不是等来的	184
你的心灵垃圾多久没有倒了	187
后记	190



| 第一章

那些关于爱的误解与真相

我们总以为找到那个他，就会一辈子幸福了，
却不知道，其实没有人可以百分百满足自己的需要。
爱，是用来相遇的，但更是用来成长和改变的！



当爱已成往事



亲爱的朋友，扫描二维码，就可以听到我为你们读的本节内容

当爱已成往事，需要的不是遗忘，而是持续地相信。

雯对我说，要尽早地离开这座生活了12年的城市，因为走到哪里都有他的影子。每每经过那个熟悉的街角，想着就是在这条上下班必经之路，一不小心和他撞了个满怀而撞进了爱情里，她的眼泪总是忍不住瞬间滑落。家旁边的那个咖啡厅里曾经温暖而有情调的灯光和歌曲，现在全部都成为挑动她脆弱神经的刺激。甚至她开始害怕黑夜的到来，害怕一个人躺在那宽大而舒适的床上入睡，即便在他离开后，雯将所有的用品都换了新的，但她依旧可以闻得到那熟悉的气息，在深夜里依旧渴望和留恋曾经的拥抱。雯很不理解，为什么自己已经用尽所有的力气来遗忘他，但回忆却还是那么刻骨铭心和清晰了然。

可能在每个人的心里，都有一段想忘却忘不了，而每每想起就感觉心痛的往事。只不过，有些人比较擅长压抑和回避，假装自己毫不在乎的样子去开始和面对新的生活。而又有一些人却和雯一样，喜欢自我折磨，总是让自己生活在心碎的过往里。无论你是前者还是后者，最重要的是，当爱已成往事时，你需要的不是遗忘，而是持续地相信。相信自己，也相信爱情；相信自己值得被爱，也相信爱情是值

得信任的；相信自己只不过失去了一个有缘而无分的人，而真正属于自己的他就在不远的街角静候着与你相遇。

很多人，当爱已成往事时，失去的其实不是一个自己深爱的人，而是对爱情的信任和对自已的信心。当那个他离开的时候，我们很容易做出一些错误的认定，那就是“我不够好，我不值得被爱”“爱情是痛苦的，爱情是不能信任和依托的”。因为我们的内在会有有一个错误的逻辑——如果自己足够好，对方怎么可能会爱上别人，或者会离开。于是，表面上也许我们也认定那个负心人有着很多的问题和不应该，可在潜意识里，我们给自己和爱情却定了一个“死罪”。

但事实上，爱情真的和一个人是否优秀和足够好无关，而和两个人是否真正有缘还有分相关。在这个世界上，我们和其他人的关系基本可以分为三大类。第一类是和我们无缘无分的人，我们和他们可能生活在同一座城市，甚至还可能住在同一个小区，但却一辈子都是两条平行线而永远没有任何交集，老死不相往来。第二类是和我们只有缘而无分人，我们和他们会在茫茫人海中相遇，但无论其间发生过什么惊心动魄的事情，也许是爱得死去活来，最终命运会让一切用遗憾画上一个句号。就像我的一个闺蜜，和男友恩爱了8年，谁都以为他们会白头偕老成为爱情的典范，可他最终娶的新娘不是深爱的她。第三类是和我们有缘有分的人。我也曾经以为只要两个人相爱就会克服一切困难而相守，后来终于明白，相爱的人未必真的会相守，决定两个人是否可以携手一生的不是爱情，而是彼此是否有缘又有分。

所以，当爱已成往事，你要做的不是强迫自己去忘记那个人，而是要强迫自己再次爱上自己和相信爱情。因为只有这样，你才能有力量去抵御无人的深夜涌上心头的失落和伤痛，去自我修复心灵的创伤。更何况，从心理学的专业角度来看，没有任何人可以抹掉自己的



记忆，我们的潜意识超级完美和忠实地记录着此生所有发生过的事情和体验过的感觉。你会发现，当你越想去遗忘的时候，你越容易想起。

既然忘不了，又何必为难自己呢？与其花时间和精力去强迫自己对抗记忆，不如问问自己：我要怎么做才可以再次爱上自己？而后想方设法地和自己谈一场恋爱吧，这是你宽慰失爱的自己的最佳选择。



人生的风雨越大时，
越要呵护好你的心，
因为，它才是源头，
是让你幸福的起点。

不要再做爱情的伪善者



亲爱的朋友，扫描二维码，就可以听到我为你们读的本节内容

有时候让你伤心的不是爱情，而是你的自尊和伪善。

大家都不看好的一对分手了，结局是早预料到了，但剧情却有些意外。一直以为会是馨儿先提出分手，因为每次闺蜜聚会时，只要提到大卫，馨儿总是一堆的抱怨和不满。好几个姐妹也常常在听烦了馨儿的这点事时，问她：“这么差劲的男人，你怎么就不和他分手呢？”馨儿说：“这种伤人的事情，我怎么做得出啊！”甚至好多次，馨儿刚刚数落过大卫，大卫就一脸笑容地出现在聚会现场来接她回家，而馨儿总是可以做到瞬间变脸，从失落的怨妇一下子成为了俏媚的少妇。大卫的离开原本是件好事，因为他和馨儿的差距实在太大了，不光站在一起实在不般配，而且在性格、兴趣、爱好、学识等方面两个人都很难匹配。现在这个结局，众姐妹都开心，馨儿终于自由了，不用做她说的恶人，而且可以把身旁的位置腾空来等候那个属于她的真爱。令众姐妹没有想到的是，馨儿一改平时的优雅矜持状，做起了泼妇，三番五次地找到大卫，一定要大卫给自己一个交代。馨儿说：“我想不通，她哪里比我好，要身材没有身材，要外貌没有外貌，还是一个大专生。”旁人怎么规劝都没有用，馨儿就是难以自