

爱是什么？

有人说，爱是疯狂，是浪漫，是执着，是不顾一切的付出与享受！
有人说，爱是对自己的肯定，也是对他人的肯定，更是彼此间的珍惜！
有人说，爱是一种深入的亲密关系，是安全和依靠，是包容和理解！
也有人说，爱说不清、道不明，是世界上最大的谜团！
更有人说，爱是借口，是谎言，是伤害，是一种完美的犯罪！

爱是一种药

邹旭辉◎著

华夏出版社



爱是什么？

有人说，爱是疯狂，是浪漫，是执着，是不顾一切的付出与享受！
有人说，爱是对自己的肯定，也是对他人的肯定，更是彼此间的珍惜！
有人说，爱是一种深入的亲密关系，是安全和依靠，是包容和理解！
也有人说，爱说不清，道不明，是世界上最大的谜团！
更有人说，爱是借口，是谎言，是伤害，是一种完美的犯罪！
心理咨询师说，爱是不可或缺良药，爱是不能上瘾的毒药！
而我们每个人都是自己的药剂师！

爱是一种药

邹旭辉◎著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱是一种药/邹旭辉著. —北京:华夏出版社,2009.10

ISBN 978-7-5080-5379-0

I. 爱… II. 邹… III. 情感-心理学-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 165760 号

爱是一种药

邹旭辉 著

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 世界知识印刷厂

装 订: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2009年10月北京第1版
2009年10月北京第1次印刷

开 本: 670×970 1/16

印 张: 16.25

字 数: 193千字

定 价: 29.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前 言

人为什么会痛苦？这确实是一个问题。

无数的哲人和智者都试图回答这个问题，因为它与每个人的生活都太过于密切，几乎没有人可以说自己从未体验过痛苦。

从我做心理咨询工作以来，接触了各种有心灵困扰的人。他们抱着“痛苦不安”而来，就像抱着一块巨大的石头，在这偌大的世界，无法将它们安放。有一些人能够从暂时的悲伤和失意中摆脱出来，而有一些人则长期沉浸在痛苦不安之中。

大多数时候，我们不会过多地去探究心灵。而当不快乐时，我们会问自己很多问题，会思考很多。我们会想：这一切都是为了什么？为什么我们会产生各种各样的痛苦，甚至发展为心理疾病？谁是幕后的元凶？谁又在推波助澜、助纣为虐呢？

各种心理学思想对于人的心理问题作出了不同的解释，也发展出不同的治疗技术。不同的心理学理论关注不同的侧面。它们是对的，却也可能是不全面的。但有一点，我想是不应该被忽视的——人的痛苦离不开人的情感。

人是一种情感的动物，情感对人的影响至深，情感更与人的心理问题密切相关。除了那些因情感问题而来咨询的人，我们在其它各类心理问题中也都能够看到情感的影子。正如歌德所说的那样：“上帝把幸福的一切源泉和能力放入人的感情里。”在心理咨询中我们发现，几

乎所有的心理问题都可以从情感的角度进行剖析,这也难怪人本主义、存在主义以及精神分析等各种主流心理咨询理论对咨访关系^①特别重视和强调。

“情不知所起,一往而深。生者可以死,死者可以生。生而不可与死,死而不可复生者,皆非情之至也。”这是汤显祖在《牡丹亭》题记中写的话。在他看来,情有无边的法力,可以让人痛不欲生,也可以让人起死回生。当然,汤显祖在这里所说的情感主要是指男女之情,但推而广之,我们可以把它看作对人类所有情感的表述。

因为有了情感,这个世界才变得丰富,生命才有意义。情感确实是人的行为动力之一,情感的能量推动着我们的生活。否定情感,那也就否定了生命的根基。压抑这些“能源”,人的生命就会变得沉闷。情感必须保持流动才能维持生命力,而流动就是变化,变化就会有上下起伏。因此,人的情感必然存在着波动,也必然会有种种的困惑和冲突。

爱是情感的核心命题,是情感的灵魂。在一切情感之中,最让我们珍惜和感动的,就是爱与被爱的感觉。

爱是一种强烈而深沉的感情,也是几乎所有人重要的需要之一。很多心理学家、思想家相信,爱在人的存在中起着根本性的奠基作用,它是人认识世界并创造世界的前提。

但究竟什么是爱呢?爱令很多人困惑,也被很多人误解。爱是一个高尚的词语,然后却又存在着日益平庸化的趋势。在一些文学、影视作品,爱已经成一种陈词滥调。很多人把爱看得太简单,以为爱浅显易懂。因此,在爱的面前缺乏敬畏之心和虔诚之心。他们漠视爱,误解

^① 咨访关系:指心理咨询师与来访者之间的咨询关系。

爱,也就无法感受爱,更没有能力去爱。他们往往打着爱的旗号,干着伤害爱的事情。那些在爱之中失去自我的人,在爱之中抱怨的人,其实离爱甚远。

看到“爱”这个字,大多数人首先想到的是爱情。不过,这不是爱的全部内涵。弗洛姆在他的著作《爱的艺术》中把爱分为博爱、母爱、性爱、自爱及对神的爱等。在弗洛姆看来,爱是对人类生存问题唯一健全和令人满意的回答。爱是生存的需要,是从人性出发的,是个体与他人发生关系的一种方式。爱对一个人的心理健康起着非常重要的作用。爱归根结底是一种心理上的涵养和呵护,是我们成长的营养素。

真正的爱不是悲戚的,而是温暖的。爱是人性的温暖,是心灵的感动,是生命的激励,是人与人之间的共鸣与响应,是一种对人类的同情之心、付出之心和关怀之心!

爱是对自我的肯定,也是对他人的肯定。我们在爱中感到被接纳,被包容,被尊重。爱是一种深入的关系,使我们产生亲密感、安全感并相互依靠。爱是彼此间的共鸣,使我们相互理解、相互分享、相互帮助。爱是珍惜,使我们发现彼此的价值。爱是鼓励,让我们有勇气面对当前的生活,并坚忍不拔地前行,去创造和实现自己的梦想。

爱是简单的,因为它就在日常生活的点点滴滴中,爱又是复杂的,因为它是如此容易被人忽视。我们有时迷失方向,并非因为“陌生”,而是因为“自以为是”。

如果我们不懂得什么是真正的爱,那么“爱”可能会成为一种毒药,给人造成伤害,甚至摧残,它的影响甚于身体的伤痕。很多人在所谓的“爱”之中迷失、沉沦,甚至走上不归之路。

我们是否被爱过,取决于我们是否被合适地对待过;我们是否懂得

去爱,取决于我们是否懂得如何去对待他人。

如果我们真正懂得爱,那么爱就是一剂良药,它可以抚平忧伤,化解痛苦。爱就是一个人最好的营养品,它让人强壮,让人勇敢。爱就是上帝赐给人类最好的礼物,因为爱使这个世界美丽动人、丰富多彩、温情脉脉。几乎所有的宗教都是教导人们向善、爱人的,并把这看作是一条通向自我拯救的捷径。一个真正经过爱的洗礼的人,能够包容复杂的世界,能够原谅自己,也能宽恕他人。

爱是一种美好的愿望,更是一种现实的力量。爱就像火一样,如果我们善用它,它能够给我们带来光明和温暖,但如果我们滥用它,它也可以把我们所拥有的、所珍惜的化为灰烬。因此,要让一个人幸福,首先要让他感受到爱,并且能够去爱,懂得去爱。

心理咨询在某种程度上是让情感复活,让爱苏醒,也是让爱从迷失到回归的过程。

面对痛苦的现实,人们需要得到同情和支持。当他们求助于心理咨询时,这就需要咨询师的“爱”——积极关注、包容、抱持、稳定的陪伴。通过“爱”,我们帮助来访者放弃不切实际的幻想,放下防御^①的面具,坚信自己,也信任他人。爱使他们变得更真诚和坦率,变得更有勇气和力量,能够直接面对由于梦想破碎、离别、遗弃和死亡等带来的挑战和痛苦。

爱并非空洞无物的口号,也并非具体可见的对象。它体现了我们内心的力量,表现在我们生活的能力之中。爱影响着我们的心理,也左右着我们的命运。爱是情感的血脉相连,是心灵的遥相呼应。爱让我

① 防御:自我逃避不愉快和焦虑的方法,用以控制带有威胁性或不能接受的行为、情感和本能冲动,通常是无意识的。

们学会宽恕,学会包容,学会坚定,学会执著,学会面对,学会理解自己、理解他人,学会如何与自己相处、如何与他人相处、如何与这个世界相处……爱让我们学会了如何生活!

这是一本“谈情说爱”的书,试图从情感的角度透视心理的痛苦,指出爱的失误以及由此造成的内心隐痛。在这里,我想提醒大家,要注意一些我们日常可能未曾留意或重视的问题,因为正是它们,让我们陷入了生活的困境和人生的失意。

书中引用了一些案例,主要来自我做过的心理咨询及所主持的网站论坛。在写作的时候,我引述了部分材料,希望具有相同经历的人能够从中受到启发。从保护当事人隐私的角度出发,我删除了所有关于个人身份以及能够识别身份的信息,并对内容进行了适当的改写。许多人会觉得自己的问题和经历是独特的,而这正是问题的所在。其实我们的很多心态和行为是许多人所共同拥有的。它们属于一个群体,而非个体。每个人的故事都各不相同,但他们经受的情感体验却是相同的。抛弃“独特性”,他们也就成长了。因此,本书中所有的案例既来源于真实的生活,同时又不过是一个个寓言。

我希望这本书即使不是一剂治疗心病的良药,也会是一股爱的温泉,能够洗去心灵的疲惫和不安。我希望爱如阳光,能够照进每个人的心灵,照亮心灵的每个角落。我希望所有的人都懂得爱,拥有爱,丰富爱,在心灵的世界中不再迷失和彷徨!



前 言 1

第一章 爱的双人舞——因爱情而纯粹 1

爱情是最令人怦然心动的爱，也是被赋予最多浪漫色彩的爱。只有在个性上真正成熟的人，才有能力去爱，也才能体验和享受到爱情的美妙。

浪漫的背后 3

如果我们爱的是幻像，那只能是永远的失望，这并非真实的爱。爱是对生命力的激发，是对生命的呵护，是对生活的真诚态度，是一种积极的情感和前进的力量。

成熟的爱情 13

爱情常被看作是使人完整的途径。爱情不是一种占有，更非一种掠夺。爱的能力首先在于被爱的能力。

丛林迷失 19

一个人在感情中受打击的程度，一般与他自身的脆弱程度成正比。在某种意义上说，爱情之中并没有绝对的无辜者。每个人都是自己命运的塑造者。

第二章 爱的本能——超越肉体的性 25

性是人类的本能,也是爱的本能。性是一种超越肉体的情感,它体现了一种生命力的特征,它深刻地影响到人的内心。当我们从关系的角度观察性时,便可以更好地理解它。

人之大欲 27

性是男女情感关系的一座桥梁。作为一种本能,性与生俱来,不可排斥。性并非人的附属物,而是属于整个人。

贞节 VS 放纵 34

性在本质上应该是自由的,但这是获得幸福的自由,而非相反。如果性与爱背道而驰,呈现分离状态,无论是性贞洁还是性放纵,都必将带来内心的种种困惑。

迷乱 VS 无力 48

性触动的是人心理最敏感的神经,性功能的障碍或变态的性行为,往往与一个人内心更广泛的冲突有着联系。

第三章 爱的归宿——婚姻的方程式 63

婚姻比爱情复杂,是因为婚姻会牵涉到方方面面的利益。婚姻的幸与不幸,除了受外部因素的影响,主要还取决于当事人的性格、心理以及情感互动的模式。

温柔的博弈 65

婚姻存在着一种权力的争夺之战。大多数时候,这种权力争夺之战温情脉脉,但有时也会非常残酷无情。

风雨萧瑟 73

婚姻出现问题正给了我们一个机会，以重新审视和评价婚姻，对生活方式和婚姻关系作一个调整。婚姻之中发生冲突，证明有人表达了需求而没有得到满足，甚至没有得到回应。

重整出发 89

离婚是对婚姻的“反抗”，或者是背叛，或者是拯救。离婚，是一个人重新成长的过程。真正的结束，在于我们不再依恋或纠缠过去，不再把以前的混乱带入到新的关系之中。

第四章 爱的源泉——亲子之间 99

父母对孩子的爱，不仅是一种良好的愿望，更是一种能力。很多父母以爱的名义，“摧残”着孩子。他们并非不爱孩子，而是不知如何更好地爱。

人生的原点 101

无论我们身在何处，我们的生活总是带着早期家庭关系的影子。如果一个人从小被父母充分地爱过，那么他在将来遇到心理问题的比例就要小得多。

沉默中呼喊 124

失败的父母烙在孩子身上的印，是自己曾经受过的伤。他们对孩子的爱，并非一种健康的爱。

陪孩子成长 139

对于父母这个角色，应该有足够的谦虚、畏惧和恭敬的心态，它是一种命运的传递。陪孩子一起长大，就

是使之成为一个独立的人,这是父母之爱的目标。

第五章 爱的基石——在友谊中成长 155

对于人来说,友情是不可或缺的,它不仅是一种生存的需要,更是一种精神的需要,爱的需要。

朋友如镜 157

朋友是一面具有人情味的镜子,我们对自己的看法和评价,往往来自朋友的反馈。为了能够更好地认识自己,我们需要朋友。

谦恭之能力 169

如果我们尊重自己的话,那么也会尊重那些我们称之为朋友的人。友谊,是一种尊重之爱,也是一种相互的礼敬。

友者,相有也 179

无论经历多少风雨,友爱永远是人生天空中一道亮丽的彩虹。友爱,永远是我们爱的主旋律。

第六章 爱的钥匙——当我们爱自己 197

如果我们不能恰当地爱自己,那么就无法去爱别人。所以,爱自己是所有爱的钥匙。当我们懂得爱自己时,也就开启了爱的大门。

未知的自己 199

一个人只有认识了自己,把自己变成一个熟悉的人,他才能与自己和谐地相处,他才能成为一个完整的人。能不能认识自己,接纳自己,是一个人成长过程最

严重的危机之一,只有度过这个危机,我们才能成为一个成熟的人。

与情绪言和 210

当一个人足够爱自己的时候,他会善待自己的情绪,认识自己的情绪,表达自己的情绪,管理自己的情绪,乃至化解情绪的冲突。

承受愉悦 221

衡量一个人心理健康水平的一个标准就是他能在多大程度上让自己变得愉悦。人性是丰富的,我们如何让自己成为一个真正的而又真实的人,也就在于我们能够充分享受生命的愉悦和丰富。

优雅的生活 233

创造性使我们的生活变得更加优雅。这种优雅,不仅仅是一种气质,一种心胸,更主要的是一种生活方式,一种行为,一种自我价值的实现。





第一章 爱的双人舞——因爱情而纯粹

人类是恐惧爱的，
而且，
也确实有恐惧的理由。

——罗洛·梅《爱与意志》

爱情是人类最美好的情感,让人神往和渴望。爱情同时也是最容易引发混乱的情感。

爱情并非单纯的男女关系,它牵涉到更复杂的内心状态,乃至个人整体的生活背景。在爱情之中,大多数人并非想象中的那么高尚,而是更多地通过爱情满足自己内心的需求。有人在爱情中寻求依靠,有人寻求安慰,有人逃避,有人幻想……能否拥有满意的爱情关系,靠的不是机遇,不是缘分,而主要是看我们能否真正爱别人,能否接受爱。只有在个性上真正成熟的人,才能真实地面对爱,体验和享受爱的美妙。

那些本身比较混乱的人,会把自身的混乱带入到爱情关系之中,导致两性关系的冲突,从而迷失在爱情之中。在爱情的混乱中,我们总是容易把责任推卸给对方。但是,要想真正在爱情之中有所成长和收获,我们就必须懂得反躬自问——理解自己在爱之中的责任,以及在其中的真实愿望。

浪漫的背后



即使最伟大的人物，在爱神的面前，也会保持最谦恭的姿态。

爱情，是全世界共同的“语言”，是全人类共同的“信仰”。罗素^①说：“浪漫的爱情是生活所赋予的最大快乐源泉，如果男女之间的爱情炽热，充满了幻想与柔情，那么，在这种关系中就存在着某些不可估量的价值，不了解这一点，对于任何人来说，都是很大的不幸。”

人的一生都是追求爱与被爱的过程。世界由男人与女人组成，这两个元素就如同《周易》中的阴阳一样，变化万物，就如同二进制中的0与1，生生不息。这个世界是男人与女人的世界，因此也可以说这个世界是爱情的世界。

男人和女人上演了一幕幕的悲剧、喜剧，甚至是闹剧。在心理咨询中，因为爱情问题而来咨询的案例占了很大的比重，从初恋的少年，到饱经风霜的老人，我们每个人都会有爱的困惑，情的烦恼。

爱情是什么？这是一个见仁见智、众说纷纭的问题。关于爱情的比喻千奇百怪，在百度搜索“爱情如……”三个字，可以找到数十万个

^① 罗素(Russell, Bertrand 1872 - 1970)，英国哲学家、数学家、逻辑学家、文学家，主要著作有《西方哲学史》等。

网页。用来比喻爱情的词有：风、雨、雪、茶、酒、水、糖、烟、花、月、禅、树、草、叶、莲、沙、尘、刺、刀、车、伞、灯、衣、袍、纸、粥、泡面、蝶、煲汤、甜品、盐、金、银、玉、歌、棋、香水、炒股、作战……每一个词，都反映出人们对爱情的某种感觉和态度。把爱情比作水的人说，爱情会像水一样激荡，也会像水一样平淡；把爱情比作烟的人说，爱情开始时给人憧憬，最后却免不了让人失望；把爱情比作月的人说，爱情有阴晴圆缺；把爱情比作雪的人说，爱情是纯洁的但也是惘然的；把爱情比作花的人说，爱情美丽却会凋谢；把爱情比作酒的人说，酒香虽好，贪杯会醉；把爱情比作车的人说，谈恋爱如搭公交，有很多的偶然；把爱情比作衣服的人说，穿过之后才知是否合身……可以看出，每个人对爱情都有不同的见解，不同的体会。

谈论和描绘爱情的书籍汗牛充栋。然而，是否有一个亘古不变的真理，能够帮助我们窥视到爱情的真相呢？如果我们不知道什么是爱情，那又怎么确定现在拥有的就是爱，或者曾经失去的就是爱呢？

几乎所有的男性都曾经或者正在做着白马王子的梦，几乎所有的女性都曾经或者正在做着白雪公主的梦。爱神，是一位神秘的“神”。她罩着“面纱”，让人对她产生无限的猜想。

2

爱情是充满诗意的，我们都渴望充满诗意的生活，而最有诗意的爱情莫过于一见钟情。

“于千万人之中，遇见你所想见的人，于千万年之间，在时间无垠的荒原，两个人，没有早一步，也没有晚一步，没有其它的话，只说一句：