

在白云外

认得清 自己， 付得起 代价

忘却痛苦
迎接更痛苦；

×

记得美好
迎接更美好。

任何事都不应成为
你痛苦的理由、
逃避的借口，
你到底敢不敢为
自己活一次？

廖玮雯
+ 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

**认得清
自己，
付得起
代价**

廖玮雯
+ 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目(CIP)数据

认得清自己,付得起代价 / 廖玮雯著. — 南京 :
江苏凤凰文艺出版社, 2016

ISBN 978-7-5399-9275-4

I. ①认… II. ①廖… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第102454号

书 名 认得清自己,付得起代价

作 者 廖玮雯

出版统筹 黄小初 周亚林

选题策划 崔 佳

责任编辑 姚 丽

特约策划 郭伟或

责任监制 刘 巍 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 200千字

印 张 7.5

版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9275-4

定 价 36.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)

自序

我们都曾经历爱情。

期待爱情，初遇爱情，享受爱情，告别爱情。“为爱生，为爱死”，是我经常在文章里提到的话。

那么，经历一段爱情带给我们的究竟是什么？

为何有人为爱奋不顾身，飞蛾扑火，时而欣喜若狂，时而黯然神伤？为何同样在爱情里经历伤痛，有人自怨自艾，心灰意冷，有人凤凰涅槃，浴火重生？

我咨询了那么多的案例，听过那么多的情感故事，见过那么多的痴男怨女，他们都在为自己当前的爱情感到困惑、苦恼，那么，人们这些困扰到底告诉了我们些什么？

求不得，爱别离。

于是，我想去写这样的一本书，意图去探讨在那些“暂时没有得到爱情，或是已然失去爱情”的时光里，我们应当如何自愈。把它送给在爱里经历着苦痛挣扎的人。

这本书所谈论的观点很多。

我在书里探讨“剩女”。去成为这样的女人，耐得住寂寞，经得起时间，她们内心丰盛，从未贫乏。所以，年纪从来不是问题，她们从来不会觉得自己是个“剩女”，永远都会有人对她怦然心动。

谈论如何看待失去。如果我们执着于占有爱情，拥有爱人，我们将永远活在失去的恐惧之中，因为，当我们执着于得到的时候，一切就已经逐渐失去。

阐述为何不要去“理想化”对方，生活在爱情的幻觉中，自以为爱。因为这会让人陷入“控制”与“被控制”中，最终因为无法“真实面对对方，真诚面对自己”，幻觉破灭，分道扬镳。

书里还有一些文章提供一些可供参考的建议与回答。譬如“当你相亲的时候，你在相什么？”，“找对象的简便方法”，“催婚”这事儿，“不在状态”地活着应该怎么办？……

事实上，在探讨爱情的过程中，会有很多其它困扰相随而生。

所以，既然我们想在一段亲密关系里找到自己，我们就不应该仅仅拘泥于眼前的分分合合，喜乐苦悲，我们必须跳出来完整地去观察我们自己。

我们是谁？我们想要的是怎样的人生？

此时此刻，我们就会成为回答问题的人，我们如何书写答案，预示着我们将拥有怎样的人生。

于是，我们进一步去探讨，我们为什么要去让生活变得更有趣味些，为什么要去保持你的好奇心、求知欲，多阅读，多思考，从而学会反省、审视自己，同时学会去对时间心存敬畏，懂得如何去更加自律地生活……

因为做到所有这些，将会带给我们一些新的角度，去更客观地评判我们外在的世界，更多元，更宽容地去理解我们与别人的关系，这样一来，我们的爱，就会变得无比真实，对待他人，就能更加理解、包容，同时心存慈悲。

哪怕遭受来自爱情里的一些变化波折，不尽人意，也不会因此而变得一蹶不振，郁郁寡欢，而是能够波澜不惊，坦然接纳，然后学会在关系里，一路前行，籍此，真正看清自己是谁，想要什么。

这才是这本书所要揭示的主题。

我在一篇文章里说：去逃离匆匆忙忙、追名逐利的生活，让自己慢下来，或许你能发现生活里的美，当你懂得美，生活就会因此变得丰富、精彩，当你开始懂得如何享受生活，你就能够更加真切地感受到——爱，那些能够真实的感受到爱的人，心理就会变得健康。

因为，能对一抹斜阳，一江春水感到喜悦，去为一曲乐章，一个故事热泪盈眶的人，对生活兴趣盎然，对苦难心怀慈悲的人，无论身处何时何地，何情何境，都能感受得到生活所蕴藏的美好。

有他们存在的世界本身也是一种美好。

懂得生活之美，感受人间之爱。这个时候，我们就能去为自己所做的每一个选择，完全的承担起责任，因为，这是我们自主去定义的人生，因而我们乐此不疲，心甘情愿。

这是我在这本书里最想去谈到的观点，我们不去讨论对错，不去定义好坏，这没有太大的意义，因为，最有意义的人生就是搞清楚自己以后，勇敢地做选择，骄傲地付代价。

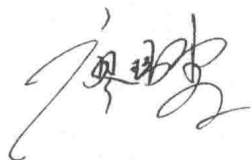
这也是书名的由来。

我要感谢那么多读者对我的支持，你们时常给我留言，说我的文字总是在恰当的时候，带给你们温暖的慰藉，承担的力量，对我而言，这就是你们对我的写作最大的褒奖与鼓励。

希望这本书也能一如既往地做到这些。

最后，感谢我的妻子，还有我即将出生的孩子，谢谢包容，谢谢理解，你们是我生命里最珍贵的礼物，所以，这本书，也献给你们。

以上。



目录

Part 1 爱情没了爱还在

自序 _____ I

痛苦恰是因为得到爱情，而非失去 _____ 002

不是要去忘掉对方，而是尽力想起自己 _____ 007

你所感动的其实只是你自己 _____ 011

改变，从你决意承担 1% 的责任开始 _____ 015

分手是你当时所能做的最佳选择 _____ 019

去爱自己，试试好好吃饭 _____ 024

长得好看就一定能过得很好？ _____ 029

亲密关系中的“应该感” _____ 035

所有的情侣，都是情深意重的朋友 _____ 039

二十七八岁的单身姑娘万万碰不得？ _____ 044

拥有爱的能力，才能尽情感受被爱 _____ 050

Part 2

爱在此时此刻，不在一辈子

没有“剩下”的女人	056
“催婚”这事儿	062
当你相亲时，你在相些什么？	067
让表白发生在爱之前	072
是否要向现任坦白你的过往？	076
如何有效规避情侣之间的争吵？	080
是谁在拦着你摆脱痛苦？	085
爱情幻灭之后，婚姻何去何从？	089
置爱于死地而后生	094
找对象的简便方法	099
爱在此时此刻，不在一辈子	104

目录

Part 3 活在生活的鸡零狗碎之外

有种让彼此委屈的爱，叫做“自以为爱” _____ 110

你是如何毁掉生活里的情趣的？ _____ 114

妒忌是如何毁掉你的幸福的？ _____ 119

一无所求才是最深沉的爱 _____ 125

无意义争吵的背后 _____ 129

“牺牲感”是一种病 _____ 133

如何逃离相看两厌的鸡肋婚姻 _____ 138

爱要学会制怒 _____ 143

当自私鬼遇上老好人 _____ 148

当爱背道而驰 _____ 153

一个传统女人，容易被欺负，容易欺负人 _____ 158

活在生活的鸡零狗碎之外 _____ 163

认得清自己，付得起代价	170
世界那么大，尝尝这个鳄梨	175
世界越来越小，有人听你说话就好	180
少问一点“我应该怎么办？”	185
父母是亲人，而不是主人	190
放弃改变他人的念头	195
“不在状态”地活着应该怎么办？	200
别问时间都去哪了，你清楚得很啊	204
愿以自律换自由	208
在善恶交织的世界里生无所惧	213
你不是提问的人，而是回答问题的人	219
有些问题，不去解决便是解决	225



爱情没了 爱还在

Part 1

痛苦恰是因为得到爱情， 而非失去

我曾因为失恋而感到万分痛苦。

原本拥有的那些对于彼此未来的所有的美好与期许，拥有的和那个人在一起的美好而动人的过往，拥有的那些所有关于我们的一切，甚至包括我们一起购置的所有物品，她的身体，她的气息，还有她作为“我的女友”的身份，在分手的那个瞬间，分崩离析，全部丢失殆尽。

当时的我，坚定不移地认为，我失去了她，失去了爱情，再也无法挽回了。

这该是一件多么痛苦的事。丧失是如此地可怕，同时还有随之而来的自我挫败感、无能感，即便七尺男儿，只要抵达伤心之处，也会以泪洗面。

为何你会如此对我？为何你要剥夺我对你的爱？为何你要糟践我的付出？为何你要埋葬我们的未来？抑或违背最初的承诺？各种情绪无端

升起，包括仇恨、嫉妒……

曾经收过这样一封邮件：我一直想不通一件事，我把自己所有的一切都给了他，无条件地对他，可是在他得到一切之后，就以一句“我们之间没有结果。”离开我了。可是，不到两周，他又和另外一个女生在一起了，我死的心都有了，我该怎么才能开解自己……

这是一个多么悲伤的故事，却又是个多么寻常的故事。世间还有太多因为觉得自己在爱里遭受到了“不公平”的对待，最终致使爱而生妒，爱而生恨，导致做出许多伤害他人，伤害自己的事了。

于我而言，直到当我写下那句：“期待你的到来，无惧你的离开”的时候，我才得到答案。

我想，关于爱情，我们之所以会感到痛苦，不是因为我们失去了爱情，而是因为我们认为自己得到了爱情。

我们以为自己得到了爱情，得到了另一个人，得到了未来和他同行的机会，得到了他的不抛弃不放弃，得到了一个拥有“男（女）朋友”的名分，得到了他的所有，得到了他的全部。而且，更重要的问题在于，我们认为这些不会改变。

为了确信这点，缺乏安全感的我们小心翼翼地呵护，如履薄冰地讨好，我们想要通过承诺，通过誓言，甚至通过强烈的占有欲，通过无尽的控制欲，通过独裁的专制，通过变相的打压，通过撒娇，通过迁就，通过情，通过性，甚至囚禁，直至选择暴力，自虐抑或受虐，哪怕挥刀

相向，直至以死相逼，爱得越“深”，就越恐怖……

因为我们如此在乎得到，如此恐惧失去，所以我们愿意不惜一切代价，哪怕丧失理智，哪怕丢掉自由，都要不惜一切地去捍卫自己苦苦得来的这一切。

可是我们忘了，可以得到的，可以占有的，势必是物，势必是——已然失去了生命的物化了的“爱情”。用自己鲜活的生命去爱已经失去了生命的“爱情”，除了活在失去的恐惧之中以外，我们注定一无所得。

这种占有爱情的方式，让人陷入困局；或者沉溺过去，或者恐惧将来，但却永远无法活于当下。

然而，过去的不再复得，将来的终究失去。

众所周知，我们所得到的这一切，都会随着时间的推移，生命的消逝而失去，如果我们执着于占有爱情，拥有爱人，我们将永远活在失去的恐惧之中。

当我们执着于得到的时候，一切就已经开始逐渐失去。

弗洛姆在《占有还是存在》一书之中这样描述——

在求爱期，双方的关系还不确定，爱着的人试图赢取对方，所以他们变得生动活泼，有趣而极富吸引力。他们相互着迷，因为富有生气的人是美的，那时他们没有想过得到对方，他们将所有精力都放在了体验爱情的美好之上，乐于奉献，互相激励。

婚后的情况往往会发生根本变化，婚约赋予双方占有对方的身体、感情、注意力等专利权，因为不用再去争取别的什么人了，于是爱情变成了一种占有物，变成了一份财产。

当双方不再努力要求自己犹如从前可爱，也不再去激发对方对自己的爱时，爱情就变得名存实亡了，他们曾经企图改变对方，然后彼此又觉得受到欺骗，随即陷入失望之中。

诚如弗洛姆所说，采取“得到”这种态度对待爱情可能导致爱情异化。然而，如果我们可以通过另外一种方式去看待爱情——即以体验的方式去对待爱情的话，事情或许不会这样。

罗杰斯在《论人的成长》中提到类似观点：我们以为自己在爱别人，其实是为了去控制他们，而不是因为我们喜欢他们，所以才爱他们。

这种控制，就是一种占有，就是执着于得到的欲望，最终会让爱的双方失去自由与活力，爱情也会逐渐僵化而最终死去。

罗杰斯接着说：我所知道的最美妙的感觉，来自于我们对别人发自内心的喜爱，就如同我喜爱日落一样。当我欣赏日落的时候，我不会说，右下角的橘黄色再柔和一点，在云彩中再加点粉色。我没有这么做，我没有尝试控制日落，我充满敬畏地看着日落。

我想，罗杰斯同样不会想要去得到日落，因为日落本身也不可能被得到、被占有，除非将它画下来或者拍下来挂在墙上，可是，这样的日落哪怕画得再逼真，拍得再壮丽，也不能取代真正的日落带给我们的那

种壮观与震撼。

事实上，日落的美丽正是在于它终究会在夜幕降临之前消逝，如果日日夜夜年复一年的天空都是日落的景色从不改变，相信不会再有人会觉得日落很美。

爱情也是一样，我们之所以认为爱情美好，恰恰是因为爱情的短暂与善变，它会带给我们体验，让我们体验爱情在生命里所带来的喜乐苦悲，聚散离合。同时，对于爱情，我们能有所把握的，有且只有体验。

无论我们用尽何种方式想要得到爱情，都是徒劳而无功的，或早或迟的失去会让人活在恐惧之中，我们无法感受爱情本身的美好，就如同一直害怕夜幕降临，日落终究消失的人无法平静地欣赏日落一样。

所以，还是无惧得失地去体验和感受爱情所给我们带来的一切吧，这样你才不会恐惧失去，因为你从未想过要得到她。但是，当我们穿越执着于得到的欲望之后，我们就能够真正地看见她，了解她，懂得她，体会她。

你会明了，不去占有的爱情，才是无惧失去的爱情。

对生命之中美好的事物秉持这种态度，我们才能真正体验与感受到其美好之处。