



美好的女人是一棵开花的树
既有花的娇艳，也有树的根深稳固

优米网 编著

女人要做 一棵开花的树

陶思璇谈爱情与婚姻

听最富灵性的
女性导师分享V
一辈子活得漂亮



辽宁教育出版社

Tao Si Xuan

女人要做 一棵开花的树

陶思璇谈爱情与婚姻

优米网 编著



辽宁教育出版社

© 优米网 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要做一棵开花的树：陶思璇谈爱情与婚姻 / 优米网编著. —沈阳：辽宁教育出版社，2011. 12
ISBN 978-7-5382-9532-0

I. ①女… II. ①优… III. ①女性—爱情—通俗读物
②女性—婚姻—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第258403号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码 110003)
北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本：880mm × 1230mm 1/32 字数：140千字 印张：8^{1/4}
2012年4月第1版 2012年8月第2次印刷

责任编辑：叶北宁 王 玲 责任校对：刘璵
特约策划：张庆丽 王泽阳 特约编辑：刘智慧 孙洛
封面设计：门乃婷工作室

ISBN 978-7-5382-9532-0

定价：32.00元

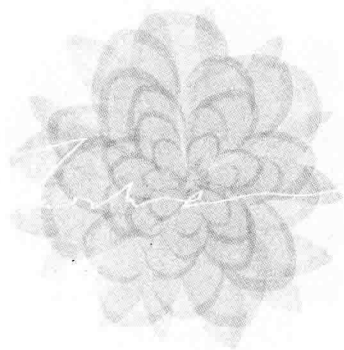


BLACK SWAN | 黑天鹅

..... 为人生提供领跑世界的力量

BLACK SWAN

单身
如何为「脱光」
备战



把“脱光”这个词扔进太平洋

“脱光”这个词，猛地一听让人吓了一跳。这是一个新名词，用来形容想要摆脱掉剩男剩女头衔的一群人。我觉得这是一个很糟糕的词，应该把它扔进太平洋里去。

我这样讲，不是说我们不要摆脱单身的状态，而是说只要你的意识里边，想要刻意去摆脱某一样东西的时候，这个东西一定会死死地跟定你，让你永远都摆脱不了。比如，拿女生为例，当你接受了“脱光”这个词的时候，你同时承认了自己是剩女。剩女是怎么样生活的？你的潜意识会引导你那样去做。在心理上、情绪上你会觉得自己没有希望了，是一个不值得人疼爱的女人，没有女人味，没有男人缘，会日渐枯萎，孤独终老，郁郁而终。在这些不正确的心理主导下，你会变得越来越孤傲、尖锐、不合群、不会享受生活，你接受了如同刺猬一般的生活模式，开始自我放弃，过着一种很不舒服的生活。

你希望自己过这样的生活吗？当然不。谁不想自己过得舒服快乐呢？可是，当“脱光”这个词存在于潜意识里的时候，你就没办法做到，因为潜意识听不到“不”字。当你反复地告诉自己，我不要做剩女，我不要没有爱情，我不要很刁钻很刻薄地生活的时候，你会抛开那个“不”字，变成了“我要做剩女”，“我要没有爱情”，“我要很刁钻很

刻薄地生活”。所以你要这样跟自己讲：我想找到一份很美好的爱情，改变我目前的生活状态。这是一个正向积极的概念，它给你的潜意识带来的影响、自我暗示也是积极的，不存在一种对抗。只要有对抗存在，也就是双方的力量存在，潜意识就会抛开正向的暗示，将我们的生活引向不好的一面。所以一定要先把这个词扔到太平洋里去。

单身可以很快乐，婚姻可能很糟糕

有人说习惯就像黑洞，有一种吞噬的力量。单身生活久了，它也是一种力量，让你故步自封，不想去寻找，得过且过或者说原地踏步。当爱情来临的时候你也可能视而不见，因为有股黑洞的力量，会吸引你不脱离单身这种状况。

这其实包括两个层面，首先我们单讲习惯，这句话是对的，习惯就像黑洞，它具有吞噬一切的力量。我们有很多的事情，包括我们在一个关系里，没有办法很好地按照自己的想象去相处，就跟我们的习惯有关。但是习惯不是完全不能改变的。我们有很多的觉知练习，就是要让你开始建立新的习惯，更清醒的习惯，从而慢慢地能够把一些阻碍你获得幸福的习惯，转化成为赢得幸福的好习惯。所以习惯是可以改变的，只是你自己需要多一些清醒，多一些自我的觉察。



第二件事，就是关于单身的这种看法，我是极其不同意的。什么单身就是故步自封啊，谁说单身就一定要过得那么凄惨无比的？单身也可以过得很快乐。

我有一个特别好的女朋友，她今年 50 多岁了，是一个台湾女生。我是在印度遇到她的。一开始我真的不知道她是单身，完全看不出来，她整个人都流光溢彩的，全身都洋溢着幸福的感觉。我不知道这样形容，你能不能感受到她那种状态。我们每天晚上都会去玩，有一大段的时间是各自跳舞。每次我都超喜欢看她跳舞。她的舞姿特别的美，就像少女一样，手舞足蹈的那种尽兴，那种绽放，特别吸引我。我就一直看着她。

我一直以为她有一份超完美的爱情，因为她的身上有那种幸福感和甜美感。认识一段时间以后，我很冒昧地问她，有没有男朋友，是不是已经有稳定的关系？她告诉我，她是单身。我当时觉得特别不可思议——这么美好的一个女人，怎么会单身，而且她根本不着急，你在她身上根本感受不到那种急迫：我是单身，我要找个男朋友。她特别淡定，虽然她已经 55 岁了。

我就问她，你不会为自己的年龄焦虑吗？你已经 55 岁了，你的后半生怎么办？她说，我现在很好，后半生应该也是这样子很快乐地过。我问她：你是不是拒绝爱情，就这样了，不要再谈恋爱，就是一个人已经很好？她说也不是，

“如果有合适的那个人，就是我跟他四目相对，知道这就是我要找的那个人，然后他对我也有那种感觉。我们有共同的价值观，可以去建设、构造一个更美好的生活，我当然会跟他生活。但是在我没有遇到这个人之前，我也没有必要非要在自己身边安插一个男朋友的角色，降低自己的标准，或者是让自己投入非常焦虑的状态里。

生命就像河一样在流淌，每一分钟都有不一样的快乐。所以她做的唯一的一件事情就是去享受自己现在所拥有的每一分钟，然后在这一分钟里把自己活到最精彩的状态。真的，那个园子里的好多男生都特别喜欢她。

那以后，虽然我离开了，但是我们一直保持着联系。最近，她身上又发生了一个超神奇的事情，让我很羡慕。她在印度待了十几年，很想去欧洲，就给意大利的一个地方写了一个申请函，申请去那边做志愿者。结果那边没有合适的职位，她很失望，就又回到了印度。但是在她刚刚到达印度的时候，突然接到一封E-mail，是欧洲的一对夫妇寄来的。他们自己做生态农场，大家都是自给自足，都各自干活，然后把农产品换钱，但那个钱不是为了致富，只是为了维持他们日常所需。那对夫妇看到她的职位申请函，告诉她你是我们很想要的那种人，我们很喜欢你，因为我们的生活态度是一样的，都是想要享受当下的生命，让自己活得更精彩。所以他们说如果你愿意的话，我们很



欢迎你到我们的农场来。这个女生就这样去欧洲了，她的梦想就这样轻易地实现了。

我在她身上感受到的是单纯，她很容易把自己的所有的能量和注意力放在她想要的那个东西上。她的意识和潜意识，她的大脑和心的需求是一致的，这也是我们的很多练习要教会大家做到的一点。当你的大脑和心一致的时候，你会非常有能量，就能够很清晰地知道，你到底要的是什么，你要的东西也一定会呈现在你的生活里，你的生命当中。

所以单身不一定是故步自封的，单身也一样可以很快乐，有婚姻也可能过得很糟糕。我不知道在你们的身边，有没有在婚姻状态里痛苦无比的人，我想这样的人肯定不少。所以让你生活品质发生变化的不是婚姻或单身，单身和婚姻它只是生活形式的不同。生命的质量、生活的质量是自己过出来的。即使你是单身，你也一样可以让自己精彩无比、快乐无比；即使你是在婚姻里，你也一样可能会生活在地狱里。关键还是在于你的心态。

爱情的存活期，是自己给自己下的魔咒

有一位网友，挺有意思的。他问了这样一个问题，说本人男，自认为相貌还不错，可一直都是单身，也谈过一些女朋友，但都不超过两个月。两个月好像是一个死期。

我觉得他是自己给自己下了一个魔咒，每段感情必须在两个月之内结束。这是一句玩笑话。我接待过这样的咨客，也接到很多的来信，有类似这样的情况的多半都跟家庭环境有关。就是他从小生长的那个原生家庭，是一个充满不安全感的家庭。再到亲密关系里，跟父母之间的关系里，包括父母之间的情感关系里，他感受不到爱情是可以信任的，爱人是可以信任的。这些都是潜意识里的，我所说的全部是他潜意识里的感受，而不是大脑里的感受。我相信如果你要去问，他能给每一个人描述出一大片关于爱情的美好的词句，但那未必是真的。

因为大脑能够决定我们干什么事的作用太小了，我们日常行为的90%以上都是由潜意识决定的。潜意识之所以被称为潜意识，是因为它是你看不到、摸不到、想不到、碰不到、感觉不到的。它就像深海下面的冰山，能够露出海面的只是一点点，而绝大部分是在深海的位置，你根本不知道那是什么东西。但恰恰是这一部分，决定了你的应激反应，决定了你的应对模式以及你在情感关系里的行为方式。

所以，对这位网友来讲，他必须先认清自己的潜意识，先去了解自己。必须先做一个探险者，有足够的勇气和毅力，往下潜。往自己的内心深处，潜下去，去看一看那个下面到底有些什么样的东西在。可能我们这一辈子真的没有办法潜到海底去，但是只要你能开始去触及下面的部分，就是海



平面以下的那个部分，你的生命就会发生特别奇妙的变化。

去年，我在厦门有一个课程，只有两天。有一个女生过来的时候是很焦虑的状态，说话就像打机关枪一样，用很高的音调跟我讲她不相信这些东西，等等。她的皮肤看起来很黯淡，她说自己压力很大。我教她一些练习，两天之后那个女孩子的皮肤就开始泛着光泽了，这是真的，就是这样神奇。我在两天里带着大家做了很多很多这样的练习，自己跟自己的内在世界对话。在和自己的心灵对话的过程中她发现，原来自己还有这么多的事情是没有解决的，原来还有这么多沉积的问题是没有处理的。在这个过程中她就把它给清理掉了，等于给自己的内心世界做了一次大扫除。

当我们心灵里的精神垃圾被清除出去一部分之后，当然不是全部，是一部分，身体自然就会开始变好。并不是这个课程能起到美容的作用，是你的心灵给自己的身体起到了清洁作用，变化就是这样产生的。同样，当你找到自己内心的顽结，做一些简单的处理，那么你的爱情也就不存在什么死期的问题了。

你不是佛陀，不可能做到百分百完美

这个世界上没有百分百完美的人，也没有百分百健康的人。就像没有黑夜白天就不会存在，没有罪恶你又怎么

知道正义是什么，这个世界一定是阴阳共存的。我们每一个人身上的优点，在某一个时刻都可能变成缺点。所以，如果有人说我是百分百的自信，这一定是假话。

每一个人都可能有自卑情绪，包括我在内。情绪有它自己的周期。我们在某一个阶段里，会觉得自己精力充沛，心情很容易变好，可以快速处理很多事情，但是慢慢地就会跌入一个低谷。就是有那么几天，觉得自己身体也不舒服，心情也不舒畅，世界一下子变得很灰暗了，很容易从悲观的角度看待人和事，这是正常的。这真的是很正常的，你只需要去看百分比。

比如说在这一周的时间里，开心和不开心，悲观和乐观，各占到多少的比例。如果能 50 对 50，就是一半对一半，已经算是很不错了。如果你可以通过自己的努力做到 60 对 40，做到 60% 的时间都是正向的，很积极、很健康、很快乐、很开心，你就真的已经很棒了，你就是一个很棒很棒的人。如果你还可以继续再学习再努力，经过很多的练习，最后能达到 80%，那你就是一个导师级的人。不要指望自己做到百分百，那是佛陀，不是我们。

我不知道在你们的情绪里，自卑的时候大概占到多少的比例，但是一定不要用一时的自卑来说自己是一个很自卑的人。每一个人心里都有很自卑的那一面。为什么会这样呢？这是我们做过调查的，85% 以上的家庭都是问题家



庭。这些家庭里存在着各种各样的应对问题、行为模式的问题、关系中的问题，我们是在一个问题家庭里出生，然后在一个问题家庭里长大。我们根本就是随着问题一起长大的，你怎么可以要求自己在一个这样的环境下，长得百分百健康，完全没有问题呢？这本身就是一个不可能的事情。

用爱去弥补成长的缺失

我们的出生，就是我们生命起始的第一个创伤。出生是一个大喜事，但同时它也是一个生命的危险期，它是我们经历的第一次创伤。你可以想想看，你在妈妈子宫里的时候，你要什么妈妈是可以感受到的。而且你可以很任意地、随意地从妈妈的身体里获取营养。那个时候你是安全的，你知道有一个人在保护你。

可是突然之间你就被一股莫名其妙的力量踹出了这个“宫殿”，周围的光线变得很刺眼，你再想要什么的时候，已经没有了，你的周围是空的。最可怕的是，你再想要跟妈妈有感应的时候，那条通道已经没有了。你完全不知道该怎么办。这就是在我们出生的一瞬间，我们所经历的第一个创伤、失落和无助。

假设说，妈妈在怀孕期间是个很健康的孕妇，她的情绪非常好，那么你在妈妈身体里面感受到的都是快乐、幸

福和爱。倘若妈妈在怀孕期间跟她的先生关系不是那么好，还不确定这个关系是不是要结束；或者说妈妈对先生的很多行为、对家里的很多事情很不满意，对不起，你在妈妈肚子里就已经感受到这个世界糟糕透了，你就带着这些情绪降生，然后又经历了第一次创伤。

还有，婴儿期的时候你不会说话，不会表达。你的爸爸妈妈，他们不是上帝也不是神，他们也搞不清楚你到底要什么。除了哭你没有别的表达方式，但是那两个成年人没有那么聪明，他们经常搞错你的意思，搞错你的需求，导致你的很多需求不能被满足。于是，你的内心、你的情感需求出现了失落，有了缺失的部分。

所以我们根本就是带着这样一大堆的问题成长的。有问题是很正常的，千万别觉得，哎呀，我有的时候会自卑，我有的时候会把事情处理得很不好，等等。其实这非常正常。我们唯一需要做的事情就是接受自己的现状，承认自己是带着各种各样情感缺失长大的一个人。我们会有各种各样的情感需求，这些需求我们一定是通过各种各样的渠道获得的，一个很重要的渠道就是爱人。我们要从爱情里、从亲密关系里获得这些情感需求，来填满我们内心的这些失落的和缺失的部分。这是天经地义的，我们只要知道自己是这样的一个状态就好了。

那接下来的是什么？你可以作选择。第一种选择是，

你就是这样了，你接纳你的现状，那你就去找能够给你这些东西的人。这个人给不了，你就再找下一个，下一个还给不了，你再找下一个，你一直去找。这是一种选择。

第二种选择，就是自给自足。你自己能够给自己提供各种情感需求，这是可以做到的。所有我们的这种心灵成长课程，就是在教给你怎么样培养自己内心里的这些爱，用爱来填满这些缺失，让自己坚强起来，真正地成熟起来、长大，是完完整整地长大，而不是这儿缺一块那儿缺一块残缺地长大。

当你自己能够成为一个完满的人，有一颗完满的心，那么你还需要别人给予你吗？你不需要了。这个时候最让你快乐的事情是给予——我们不需要别人给予，但是我们有足够的能力和智慧给予别人，能让身边的人快乐，能给予别人更多的爱。这个时候幸福一定会在你身边，多得你都没办法数，想拒绝都拒绝不了。

谈恋爱就是各取所需

女生择偶，不是说这个男生身上一定要有哪一种品质才值得托付终身。它会有一个匹配度。这个男生可能是大度、宽容或者很上进，他有这样的品质，可能很适合A女；但那个男人很小气、很吝啬、很唧歪，可能很适合B女。所以不能说男人一定得具备哪些品质他就是最好。没有最好

的，只是看你自己需要什么，反过来对男生也是一样，女人身上什么是最好？没有最好，只是看这个女人身上的特质是不是他想要的。

其实两个人谈恋爱，大家都喜欢说好听的话，因为我们接受那些美好的词和美好的句子比较容易一点。但是两个人谈恋爱就是各取所需。我们都没有那么伟大，你做不到永远都只想着让对方快乐，永远只想着把爱给对方。在你没有修行成功之前，你根本就做不到这一点。你就是打着爱的名义，从对方身上去索取你需要的东西。你需要的未必是物质，情感也是一种需要。

过去我在课程里，会带着学员做练习。他们会发现，如果一个女生的潜意识里面很想要有力量的男人，就是那种政治力量，希望他能够很好地去处理很多的事情，是因为这个女生在现实生活中比较没有力量。她希望自己的另一半能够把她的弱项弥补起来。其实男人也是一样的，我们都是这样的状态，所以接受现实就好了。

所以最重要的是你自己真正想要的是什麼，而不是对方身上有什么。要拎清楚的是你需要什么样的男生，你为什么需要他有这样的品质，这些品质对你来说意味着什么。等你把自己解读清楚了，你想要的爱情就会出现在你身边。

