

时光清浅，许你安然

淡定女人的幸福下午茶

平衡的关系，
是女人幸福的源泉。

嘉灵 / 著

 中国纺织出版社

时光清浅，许你安然

淡定女人的幸福下午茶

嘉灵 / 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

资深心理咨询师周玉琴老师在本书中与读者一起讨论生活给我们的人生课题,并将自己多年的感悟和收获分享给大家。她认为,纠缠在各种关系里苦不堪言,不了解自己也不知道他人的心思,其实是自己和自己的关系出了问题。恐惧、愤怒、依赖、控制的背后是对爱的恐惧。了解行为背后的渴望和需求,自给自足地细心照顾、滋润自己的内在花园,让柔软的心接纳不完美的自己,同时也给别人自在生活的空间,从而过上内心宁静、从容、淡定的自由生活。

图书在版编目(CIP)数据

时光清浅,许你安然:淡定女人的幸福下午茶/嘉
灵著.--北京:中国纺织出版社,2014.10
ISBN 978-7-5180-0812-4

I.①时… II.①嘉… III.①女性-幸福-通俗读物
IV.①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第164449号

策划编辑:郝珊珊

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:128千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

为了学习爱而来

一次与朋友聊天，说到来此世的目的，不假思索地说为了爱，听起来好像有一段未解的情缘，细想起来是为了学习爱，学习爱自己，学习爱他人，学习爱宇宙万物。

人活在世上有四种关系：亲子关系、伴侣关系、与环境的关系、与自己的关系。每一种关系都决定着我们的幸福度。

许多人认为亲子关系是最重要的关系。随便问一个人，孩子和伴侣哪一个重要，大部分人都会说是孩子，因为孩子小，需要更多的照顾和爱。这个貌似没有争议，所以，夫妻们在有了孩子后就降位了。再问他们养育孩子的目的是什么，有的回答喜欢孩子，有的回答为了将来养老……但我认为养育孩子是为了传递爱。

传递爱就要有爱，夫妻为孩子呈现的氛围，决定了孩子学习的内容。

在这里，我分享我的成长经历。我小时候经常听妈妈诉苦抱怨，她说我爸爸不会关心人，说叔叔如何恶毒地对待我们的家庭，说她小时候如何受苦……因此，我从小就表现得极其善解人意，为了妈妈，我爱行侠仗义，打抱不平，像个男孩子。

当一个成年人诉苦的时候，孩子不能解决成年人的问题，而孩子是自恋的，当大人不断地向孩子诉苦的时候，孩子就会有强大的无能为力感，心理学称“习得性无助”。看到妈妈无奈又无力的样子，我开始恨自己了，恨自己不够好，恨自己不够强大，对无能的恨，成为我人生的一种风格，用外在的控制掩盖内在的无能为力。我没有习得爱，而习得了恨和抱怨。

强烈的控制让我毁掉了各种人际关系，人生开始走入绝境，感觉不妙就反其道而行之，采用各种讨好的手段，关系似乎有了转机，但我却出现了各种身心疾病。专横地控制某些人或某些情境，不行；过分依赖某些人或某些情境，也不行。“控制”和“依赖”两者都显示出我尚未真正地融入现实生活。我整个人混乱了。

一日看书，《别永远伤在童年》说“爱是解决问题的唯一方法”，这句话让我看到了希望。多年的实践让我意识到，唯有爱自己，爱那个受伤的内在小孩，生起爱自己的心，生活才开始有了转机。

试想我从爸爸妈妈的关系中学到爱自己爱他人的功课，也许会是另一番生活情景。当然这已成为过去，今天我以“一切都是最好的安排”作为座右铭，感谢老天让我有重新学习爱的机会，还自己自在喜悦的人生。

此书的目的只是分享，没有教导和引导的意思，把我多年的感悟和收获分享给大家，以求与读者一起讨论生活给我们的人生课题，并能喜悦地拥抱现实。如果书中有些观点，你不喜欢或是觉得有些偏激，一是请原谅，二是欢迎你来邮件指正。

嘉 灵
2014年·山东

第一章

今生只与自己谈恋爱

1.爱自己的功课	002
2.不爱自己的原因	006
3.被自己伤害	009
4.在别人身上看到自己	012
5.关系中的自己	015
6.多爱自己一点	018
7.生活在于自己的选择	021
8.还自己一份光明	024
9.倾听自己身体的声音	027
10.对自己诚实，放过他人	030
11.真正需要面对的问题是恐惧	033
12.敞开自己不需要理由	036
13.对自己投资	039
14.情绪里的智慧	042
15.接纳不完美的自己	045
16.唯有心灵成长，才能穿越人生的阴霾	048
17.再多爱自己一点	051
18.你不需要证明自己	054
19.活在当下	057
20.你就活在爱中	060

第二章

爱男人，还是爱自己

- | | |
|-------------------|-----|
| 1.男人的爱，女人的情 | 066 |
| 2.我真的需要他的爱吗 | 069 |
| 3.你真的懂爱吗 | 072 |
| 4.以爱的名义控制 | 075 |
| 5.爱情中的争吵 | 078 |
| 6.分享你的感受 | 081 |
| 7.承认个人的局限 | 084 |
| 8.家是爱的港湾吗 | 087 |
| 9.内在的关系模式 | 090 |
| 10.幸福的概念，是否已经变了式 | 093 |
| 11.伴侣是你自己选择的 | 096 |
| 12.爱是情感需要的满足 | 099 |
| 13.知道他的情感需求 | 102 |
| 14.痛苦是以为爱失落 | 105 |
| 15.失恋其实是重生 | 108 |
| 16.接纳不能改变的，改变能改变的 | 112 |
| 17.爱的密码 | 115 |
| 18.靠谱的男人去哪儿了 | 119 |
| 19.家庭是修行的道场 | 122 |
| 20.不断增进你的亲密感 | 125 |

第三章

教育孩子，还是提升自己

1.教育的目的	130
2.你的宽度决定孩子的未来	133
3.你应该知道的心理发展	136
4.原生家庭对孩子的影响	139
5.对你的孩子放心	142
6.孩子不是你的	145
7.自私的父母	148
8.父母的教育分工	151
9.爱，给你的权利	154
10.走进孩子的内心里	157
11.关注教育的重要时刻	160
12.改变你说话的方式	163
13.青春期的迷惑	167
14.头脑和心灵，你要哪个	170
15.让你的孩子有学习动力	173
16.别太把学习当回事	176
17.与父母的关系和解	179
18.唯一要做的事情	182
19.与孩子一起成长	185

第四章

过自己想过的生活

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.你的人生可以改写 | 190 |
| 2.唤起你的生活热情 | 193 |
| 3.缓解压力有良方 | 196 |
| 4.克服忙碌 | 199 |
| 5.专注于重要的事情 | 202 |
| 6.你拥有幸福的力量 | 205 |
| 7.施与受是同一回事 | 208 |
| 8.牢记，你是为谁工作 | 211 |
| 9.不要让成功伤害你 | 214 |
| 10.做真实的自己 | 217 |
| 11.做自己的主人 | 220 |
| 12.静心·冥想 | 223 |
| 13.你只管绽放，老天自有安排 | 226 |

第一章

今生只与
自己谈恋爱



1. 爱自己的功课

星期一去给一群青少年上课，他们的年龄从12岁到17岁不等，整个教室弥漫着消极与无奈的气氛，几乎令我窒息，但我不知道原因。三天后去给这些孩子的家长上课时，我再次感受到相同的气氛，因为那些孩子的父母们也是如此的消极与无奈。离开教室时，我的内心抑郁得很，感到沮丧与不安。

我问自己这到底怎么回事？后来我想到自己与妈妈的关系，才慢慢明白过来。

在我小的时候，立志要当一名医生，救治体弱多病的妈妈。那时，我并不清楚妈妈是在要爱，我以为妈妈的身体好了，我们就可以少干活，得到母爱了。但是，我越努力，妈妈的病越不好，我也越沮丧，认为自己没有能力。我恨自己无能，更恨妈妈体弱多病，所以家里时常充满了压抑、沮丧的氛围，我自己也时常感到自卑与挫败。后来我开始做心理辅导时，专门做家庭教育，因为我是过来人，我知道家庭的特点，只要母亲身体是健康的，孩子就没有问

题。但事实上，每次上课我都精疲力竭，因为班上的气氛低沉得让我提不起精神，而我又很想改变这种状况，在改变与抗衡中，我消耗着自己的心神。可以推想，在那些学生家里，他们的父母与他们之间的互动恐怕也是如此，因为改变与抗衡、消极与无奈的气氛是会相互传染的。

这种可怕的传染是怎么发生的呢？我们先想想看，当一个人看不起自己，责怪自己，甚至厌恶自己时，他在生活中会有什么表现？依据我的观察，他或是软弱、无能、恐惧、控制欲强；或是自大、固执、爱唱反调；或是没精打采、沮丧甚至自伤；或是三种形态的混合。当然每个人会有所不同，但其共同点是消极被动，这种消极被动的能量蚕食着人的心身。我们之所以有时候身心不舒服，是因为个人的意识太强了，自我的靶子、目标树得太明显，它容易收集我们周遭的人发出的信息。如果你修行比较好，周围的人发过来的信息就穿透你而去，可能受得住。如果修行得不好，就承受不起。

能量（Energy）信息在人与人之间默默无形地传达着，交换着。人的能量等级从（20）羞愧（Shame）到（700~1000）开悟（Enlightenment）有17个等级，第10能量级是（250）淡定（Neutrality），到达这个级别的能量都变得很活跃了。低于250的能级，意识是趋向于分裂和硬性的。到了淡定的能量级，你可以是灵活和无分别性地看待现实中的问题。到这个能量级，意味着对结果的超然，一个人不会再经验到挫败和恐惧。这是一个有安全感的能级。到了这个能级的人们，都是很容易与之相处的，而且让人感到

温馨可靠。因为他们无意于争端、竞争，这样的人总是镇定从容，他们不会去强迫别人做什么。

关系的感染性其实不只是存在于人与人之间，人与宇宙万物之间亦是如此。再举一例子，江本胜在其图书《水知道答案》中揭示水分子在爱与温柔的气氛或环境下（不分国际），呈现美丽有规则的图形，在诅咒和冷漠的环境中呈现丑陋的图形。

心理学家发现，一个人与自己的关系也不脱离此原则，想想我们自己，当长期难过、情绪不良的时候，我们是不是会很讨厌自己、怨恨自己？有些人走到极端甚至会自杀。一般而言，人的关系有四种，在这四种关系中，第一种是人与自己的关系，第二种是人与亲子的关系，第三种是人与伴侣的关系，第四种人与社会、生物、宇宙的关系。现在，地球大气圈的臭氧层破了个大洞，南北极的冰山因温室效应而渐渐消融，世界上洪水泛滥、天灾人祸不断发生，这反映了第四种关系。再看看第二、三种关系，因为彼此之间的不信任、不理解，人与人之间的矛盾时时发生，关系变得恶化。而第二、三种关系的良好与否是建立在第一种关系之上的，也就是说人与自己的关系如何会影响与他人的关系。

在你没有真正爱上自己之前，不要说你爱任何人。那是假的，那只是你的需要，你需要人陪伴你、哄你、宠你，或者你依赖这种关系，但这都不是爱。因为，当你还没有爱上自己之前，你无法真正地快乐、喜悦、幸福，你也就无法把快乐、喜悦和幸福给予别人。

说实话，我也是这种“无爱”之人，因为不爱自己，所以我在



乎别人的看法、想法。常常认为自己不够好，担心别人不喜欢我，不觉中对别人有许多期待。

有人问：“老师，你都学习心理学很多年了还这样，那我们呢？”我想，人的一生就是一个学习爱自己、爱他人与爱宇宙万物的过程，这是我们一生的功课。

2. 不爱自己的原因

2004年我在参加一个工作坊后，找老师做个案，声泪俱下地向老师述说自己的不幸，老师静静地听我诉说完，和蔼地说：“你不爱自己，把自己当成受害者了。”我疑惑，无奈，更悲伤，几十年拼命努力后竟忘了自己是谁。于是，以后的时间我一边探索内心，一边追忆起不爱自己的原因。

在我们惯有的意识里，父母都是爱孩子的，或者我们期望每个父母都爱孩子，但只有少数父母能够做到给予他们的孩子以绝对的肯定和爱。这样一来，只有极少数的人小时候有过被爱的经验，或只有少数父母在很短的时间给过他们的孩子绝对的肯定。

大多数的父母是不会爱孩子的，也不知道怎么爱孩子，我们爱孩子的方法是从我们的父母那里学来的，以为管孩子吃好、喝好、睡好，让他快乐就是爱孩子。但没有问过自己这是爱吗？什么才是爱？我的女儿曾经对我说过一句话：“妈妈，你根本就不爱我。”当时我震惊，无语，愤怒，怎么会是这样，我做的一切不都是为了



孩子吗？早起变着花样做饭，把孩子视为生命中的珍宝，恨不得把一切最好的东西都给孩子，尽一切为孩子的未来努力，却得到这样的结果。后来才知道，我给了孩子不需要的爱，她要的是理解和支持，我给的却是不相信。

以爱的名义惩罚、威胁——不管是何种方式的惩罚，都是让孩子不要怀疑父母的爱。即使我们受到虐待——我们也必须认为这不是不爱，而是爱，是在为我们好，我们远离了自己内在的真实，从而也远离了自己。结果，我们逐渐地丧失自我，迷失在错误的方向中，直到痛苦几十年后的某一天才发现，在外面的世界里我们找不到自己想要的东西。

缺乏爱自己的另一个原因是，自我封闭。一个人在小时候或长大后封闭自己，因为他不愿感受因缺少父母或其他人的爱而引起的痛苦，认为自己无法忍受软弱无力的感觉。例如，受到虐待——不管是肉体上还是心理上的，想避开一些事物或人，不想看到自己的无能、弱点及其他的阴暗面，不愿学会某些心理调节能力，比如释放情绪——尤其在生离死别的时候。这些行为大多在成长过程中已得到巩固，僵化成一种不想看到的行为，尤其是涉及自身的事情。作为“平衡”，他建立起一种牢固的自我形象，这种形象没人可以“侵犯”和怀疑。结果是当事人越来越少地反观自己，离自己越来越远。

在成长的过程中，周围的人们让我们相信，我们所具有的物质世界是可以用“好”和“坏”来划分的，“好”的特质应该发扬，“坏”的特质应该改正或避免。这样的思维方式从我们从天