

许添盛
著

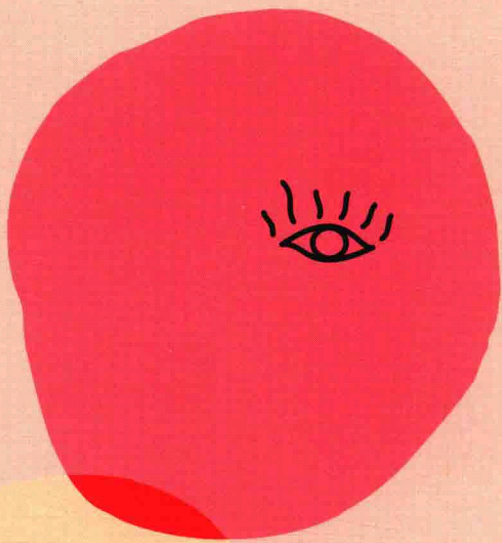
爱

方 打 的

开

式

THE WAY TO OPEN LOVE



在亲 密 关系中勇敢做自己

许添盛
心灵动力学
最新著作

《爱的打开方式》，

让爱的能量在亲密关系中流动起来！亲爱的，再次勇敢给出那份爱吧，并勇敢地做自己！越亲密的关系，越要照顾自己的感受！

许添盛 著

[许添盛 作品 01]

爱的打开方式

在亲密关系中勇敢做自己



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目(CIP)数据

爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做自己 / 许添盛著.

— 北京：中国致公出版社，2016

ISBN 978-7-5145-0971-7

I. ①爱… II. ①许… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第184503号

爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做自己

许添盛 著

责任编辑：董拯民 张洪雪

责任印制：岳 珍

出版发行： 中国致公出版社

地 址：北京市朝阳区八里庄西里100号住邦2000商务中心1号楼东区15层

邮 编：100025

电 话：010-85869872（发行部）

经 销：全国新华书店

印 刷：小森印刷（北京）有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：17

字 数：250千字

版 次：2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

定 价：46.80元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

自序

给出爱，勇敢做自己

亲爱的，外面没有别人！发生在你身上的每一件事都代表着你！

那些情感上的痛苦，都不是因为对方爱了别人不再爱你，而是因为对方没有给你一个机会让你好好地爱他；真正的痛苦不是你得不到爱，而是因为你的爱没有办法给出去。

如果再次回到从前，你会更愿意把握机会，拿掉很多的小气、冲突、执着和心胸狭隘；你会愿意再给自己一次机会，好好地给出你心中的那份爱。

因为生命真正的悲伤不在于“没有得到”，而在于“没有给出去”，没有得到的礼物就是没有得到，没有给出去的礼物在哪里？

在你心里！

你以为爱人的背叛是因为他不再爱你，其实不然。

你悔恨的是对方没有再给你机会，让你可以好好地把爱给出去，好好地再来一次。

再次勇敢给出那份爱吧！

你愿意不再矜持、不再执着、不再顾忌、不再条件交换，你愿意付出全部的自己。

而现实是，你再也没有这样的机会，这才是真正的伤痛之处。

因为你没有机会把爱给出去，所以你会产生恨和难过。

你认为是对方没有给你时间，没有给你机会，你给不出那份爱了，因为时机已经不在。

因此之故，请大家把握当下，在你能把“爱”给出去的时候，你要好好地给出去。

爱因着完全给出去，生命才不会有遗憾！

请全然而勇敢地做自己！

全然毫无保留地给出你想给的爱，对方接受与否那是他的事。

目 录

第一章 爱的相对论

- 爱起于自私，达于无私 · 003
- 爱的冲动，跟随还是躲避？ · 006
- 爱那带给你最深痛苦的人 · 009
- 你可以背叛爱，但爱不会背叛你 · 015
- 以理性圆心中之爱 · 018
- 征服之前，先学会臣服 · 020
- 爱与恨的吸引力法则 · 024
- 先爱自己，再爱别人 · 026
- 爱或不爱，爱永远在 · 028

第二章 爱的功课

——在亲密关系中成长

- 爱我们的灵魂伴侣 · 033
- 平衡自己的不平衡 · 035
- 亲密关系的四大核心信念 · 039
- 愿所有人都回到爱的故乡 · 047
- 越亲密的关系，越要照顾自己的感受 · 050
- 期待落空时，仍要看到爱的宽广 · 052
- 别把爱推得更远 · 054
- 爱是让万物联结在一起的胶水 · 057
- 爱与不爱都是爱 · 059

第三章 寻找内在的桃花源

——在亲密关系中修行

爱永远与自由同在 · 063

借由这面镜子，认识你自己 · 065

没有谁是你永远的爱人 · 068

你是爱他还是需要他？ · 071

真正的爱不靠依附和牺牲 · 075

性的满足与生命绽放 · 078

两性关系的平衡点 · 080

真爱，永不孤单 · 083

接纳每个人的不同面向 · 085

第四章 世间有情人

——在爱情海里悠游自在

亲密关系中的不对等 · 089

我不够好，所以没人爱？ · 092

为自己的生命品质加分 · 095

用“外遇”肯定自我价值 · 099

爱是全宇宙最巨大的能量 · 101

勇敢地表达爱和内心感受 · 103

为自己的爱和感受负责任 · 105

恨是来自对爱的渴望 · 107

第五章 爱是你，爱是我 ——在婚姻中找回自己

- 找到你们共同的功课 · 111
- 让彼此成为更好的自己 · 113
- 你知道伴侣真正的需求吗？ · 115
- 放下自我，就能圆满 · 118
- 你们像两只刺猬吗？ · 120
- 你尝到幸福的味道了吗？ · 122
- 付出感是婚姻的“杀手” · 124
- 当你的另一半有了外遇 · 129
- 心要让他听见，爱要让他看见 · 131
- 爱的信念，幸福的实相 · 135

第六章 修得一颗柔软心 ——让男人放松下来

- 男人为何不谈心？ · 147
- 也许他竟然如此孤独 · 149
- 压抑了这么久，出口在哪里 · 151
- 男性雄风的迷思 · 154
- 我好，你好，大家一起好 · 159
- 让爱的潮水滋养男人 · 161
- “女神”是怎样的存在 · 163

当你的男人变得软弱时 · 165

男人的阴柔一面 · 167

第七章 你听见我了吗

——表达爱，接受爱

让爱的能量流动 · 171

我们渴望爱，却又害怕爱 · 174

所有的表达都源自于爱 · 176

当爱的表达遭遇限制性信念 · 178

在爱的环境中自在表达 · 183

找到一百种表达爱的方式 · 185

让扭曲的爱回到正向能量之中 · 187

用心灵的能量去疗愈 · 190

学会健康地讨爱 · 193

别等失去的时候再说爱 · 195

第八章 你可以爱得更好

——家庭中的情感流动

家庭中真实情感的交流 · 199

和你的爱人谈谈心 · 202

攻击其实是在求助 · 205

你是对的，但我也没有错 · 208

异中求同的秘密 · 211

沟通从感受开始 · 215

无理取闹的爱 · 218

只要表达，就是对的 · 222

让恨成为回到爱的道路 · 224

吵一吵架，抱怨一下 · 228

关心，不要操心 · 231

第九章 你可以再靠近一点 ——人际关系的改善法则

让情绪与天气取得亲密认同 · 237

确定自己的价值，肯定自己的存在 · 239

发出正面和肯定的能量 · 241

永远相信人性的良善 · 243

你能付出与分享的是什么 · 247

给对方真正需要的，而非你想给的 · 248

从对方的角度来看待事情 · 249

给予肯定，理解他人 · 252

真实表达自己的感受 · 254

致谢 · 257

你心中对对方有爱，但那种感受不是对方的，你也许没有经过对方同意，就因为你喜欢他，心中产生出一种非常主观的爱意，甚至对对方采取爱的行动。

第一章 爱的相对论



爱起于自私，达于无私

当我说“爱起于自私”的时候，很多人可能会反对，认为爱当然是不自私的行为。那么我问你：你是不是只会爱上自己喜欢的人？你会去爱自己讨厌的人吗？你会去对你不喜欢的人付出爱吗？答案是：不会。你只会去爱你欣赏及喜欢的人。

那我再问你一句：你是因为他是“对方”而爱他，不管他是阿猫还是阿狗，还是因为你喜欢他而爱他？答案应该是后者。因此，你是因为“你是你”，是出于自己而爱别人。因此，爱当然是源于自私。

那父母对小孩的爱又是如何呢？父母对孩子的爱乃出自天性，你是因为你是父亲或母亲而爱自己的小孩，你对小孩的爱当然是源于自己。

彻底地了解你是因为自己而爱别人，是一件非常重要的事。你去爱别人这件事，其实是非常自私的，因为爱是你的，不是对方的。你心中对对方有爱，但那种感受不是对方的，你也许没有经过对方同意，就因为你喜欢他、欣赏他，就以他为对象，你心中产生出一种非常主观的爱意，甚至对对方采取爱的行动。因此，爱的产生及觉受本来就是自己的，是去满足你的生命对爱的觉受及对爱的追求。

你以对方为目标而产生只有自己才感受得到的爱的感觉，或者采取自己想采取的爱的行为。因此，你必须明白，你要去感谢你所爱的对象，因为对方的存在，带出你心中的那种渴望及觉受，你仿佛痛饮了心灵的醇酒，浑身陶醉、酥软；也因此对生命产生一种爱的动力，仿佛一切的困难都可以迎刃而解，所闻所见的一切都充满了生命的光彩。

这一切是谁带给你的？是的，是你所爱的对象，可是，搞不好人家还在莫名其妙呢！因此，你要感谢对方，感谢对方让你体会到什么是爱，体会到当爱流过生命、流过身躯的美妙感受。可是，爱的威力还不止于此，爱的挑战才刚刚开始呢！

首先，对方不见得爱你，或者如你爱他那样深爱你。老实说，如果你明白以上的道理，你就会知道，你爱对方，那根本只是你自己的事；若对方爱你，那才是对方的事。换言之，你爱他，关他什么事？如果你表达对对方的爱，你是为了自己，而非为了对方，对方当然可以拒绝接受。简言之，你可以表达对对方的爱，对方也可以拒绝，这两件事本来就可以同时存在。因此，如果对方拒绝你，你可以选择保有或持续表达你对他的爱，因为那是属于你的。但你不能要求对方必须爱你，也不能有任何强迫干扰对方的行为，这本就是人与人的基本尊重，何况是那位引发你心中的爱的“恩人”。

其次，当你爱对方，对方也爱你，但你们有不同的观点，对方常常做一些“伤你心”的事，或者说一些“伤你心”的话，你会感觉痛苦、伤心、难过或愤怒，甚至会想：如果我当初不爱你，或者没那么爱你，我就不会受伤难过了。可是别忘了，你是为了自己而爱对方的，也是因

为你爱对方而付出的，你之所以爱对方是出自于自私。

因此，真正的挑战出现了！你可以收回你自私的爱，也可以要对方为“你对他的爱”负责，甚至要对方为“你对他的爱之失落”而产生的愤怒负责，从而引起一连串的冲突及争吵。然而，你也可以进入爱的旅程，你乘着自私的爱前进，你开始真的愿意放下自私，愿意真心了解对方的感受，体会、接纳对方的观点，不再一味地以自己的角度攻击，不再要求对方符合你的期待。如果你这样做，你会因为爱而达到自我的扩大，在爱的觉受之下，放下狭隘的自私及固执，放下你对对方的期待及要求，达到一种真正无条件的爱。

由此，你的爱才完成它自己的旅程——由自私而起，达于无私。



爱的冲动，跟随还是躲避？

一位单纯的家庭主妇遇到了失眠问题。但很多人不喜欢吃安眠药，总是觉得吃安眠药会上瘾，怕一旦吃成瘾就难以摆脱了，亲朋好友大多也会劝阻。因此，她求助于心理医生或服用安眠药，都得鼓起很大的勇气。

我想，这位主妇就是好不容易鼓足勇气才来求诊的。初步诊断的结果应属于单纯性失眠，是入睡困难的那种类型，并没有伴随情绪障碍及生理因素。但说句老实话，我从来就不相信什么单纯性失眠或原发性失眠，没有什么事情是没有原因的，只是我们找不到而已。于是，在会谈中，我开始了地毯式的调查，也将自己的直觉力及敏感度发挥到了极限。

“想不想谈谈和先生之间的婚姻生活？”我问。

“可以啊！”她一副开明的样子。

“你们大概多久有一次亲密行为？”由于“做爱”这个字眼可能太过直接，会让女性难为情，所以有时我会用“亲密行为”代替。

“很久没有了吧！”她觉得这个问题有点儿突兀，但既然被问起了，于是就以又想谈又带着防卫的心态来回答。

“半年？一年？”我故作轻松地探询。

“更久。”此时，她的眼神中闪过一丝愁苦，仿佛这件事虽然很久了，却因为从未有人谈起，显得像是个新伤似的。

“两年？三年？”我装出一丝讶异，以免令对方难以下台。

她已经不好意思回答，只能用她的沉默来告诉我，其实夫妻之间已经好久没有亲密的性生活了。最后的答案是六年！此时我也沉默下来。

在接下来的几次会谈中，随着信任的增加，她告诉我，她也从来不知道真正的原因，似乎先生的身体不行，到底是生理性还是心理性因素她也搞不清楚。“这么多年就这样过了！我也不好意思问……”

说实话，我对女性同胞的忍耐力一向是佩服的。“你难道不想知道真正的原因？为何不和先生谈清楚，然后好好地治疗？你想继续守活寡下去吗？”

“反正有小孩，有工作，女人也不见得需要！”她的口气略带无奈。

我心中想，是啦，是不见得需要，只是每天晚上都失眠罢了。

许多的哲学及宗教观念，教导人们不该信任自己，不该信任自己的欲念，不该信任自己的冲动，也不该信任自己的身体及其自然的表达。而来自内心的冲动，则被视为潜意识的信息，大多数人对潜意识采取不信任及害怕的态度，相信冲动是错的，或代表内心黑暗的情绪及欲望。

在弗洛伊德心理学的基本论调中，一个儿子对父亲的爱，背后可能充满了狂暴的谋杀意图。因为弗洛伊德认为，儿子自然地想取代父亲在母亲心中的地位，且有在性上想占有母亲的潜意识动机，却又担心遭到父亲的报复，因此父子之间产生了错综复杂的矛盾情结。另一方面，儿子对母亲自然的爱当中，可能也掺杂了潜意识在性上想占有母亲的罪恶