

生命彩排® 系列丛书

# 幸福原来在这里

——影响孩子一生幸福的家长必读

李连滨◎著

失败模式

成功模式

跟幸福互动出感觉了，也就感觉到幸福了。

中国商业出版社

生命彩排® 系列丛书

# 幸福原来在这里

——影响孩子一生幸福的家长必读

李连滨◎著

失败模式

成功模式

跟幸福互动出感觉了，也就感觉到幸福了。

中国商业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福原来在这里 / 李连滨著. — 北京 : 中国商业出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5208-0234-5

I. ①幸… II. ①李… III. ①家庭教育—通俗读物②家庭关系—通俗读物 IV. ①G78-49 ②C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第020814号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

北京紫瑞利印刷有限公司印制



787毫米×1092毫米 16开 16印张 337千字

2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

定价: 43.00元



(如有印装质量问题可更换)

# 生存之道

## (自序)

两个饥寒交迫的乞丐萎缩在角落里，半块馒头在他们的手里传来传去。谁都舍不得先吃，谁都想让对方先填饱肚子，但两个人的手里只有半块馒头。空气中不时地传来“咕噜咕噜”的声音，那是他们的空腹在强烈地抗议：怎么还不给我点吃的？！

“爸爸，你先吃，我不饿！”小孩子使劲地咽了口唾沫，眼睛始终没有离开那半块馒头。

“儿子，你吃吧。爸爸刚才吃过了，酒足饭饱的，这块馒头是特意带回来给你吃的。”爸爸使劲地动了动脸部僵硬的肌肉，挤出了一丝笑意，眼睛也没有离开那半块馒头。

“我刚才找了你好半天了，原来你自己吃饭去了，也不带上我。你是个坏爸爸，我才不吃你的东西呢！”儿子倔强地转过了头，视线终于离开了那半块馒头。

“所以说，这块馒头是你的，爸爸不吃！爸爸不饿！”爸爸皱了皱眉头，往前递了递那半块馒头。

“我不吃！饿死也不吃！”儿子使劲地钻着那个牛角尖。

一段很长时间的沉默笼罩着这个角落。儿子的心里满是委屈，爸爸的眼里满是苦楚。

为了得到这半块馒头，他穿越了好几条街道，翻遍了几十个垃圾桶，终于从别人倒掉的饭菜中找出了这半块馒头。他确实看到过别人酒足饭饱，但自己却一直饥肠辘辘。他怎么会自己大鱼大肉，对儿子置之不理呢？不那么说，怎么能让儿子先吃馒头？

“儿子，你吃吧。看着你饿，爸爸很难受！”寂寞终于被打破了。

“就不吃！你是个坏爸爸！”儿子的执拗如同他坚持着翻检着一个个垃圾桶。儿子此时一定想要得到某样东西，但好像不再是那半块馒头了。

“我坏？你这个没良心的！给你吃还不如喂狗！”巨大的愤怒弥漫了爸爸的整个身心，他使劲地把那半块馒头扔出了很远。

一只流浪狗也真的很听话，远远地跑过来，衔起那半块馒头，头也不抬地溜烟儿跑了。爸爸傻傻地瘫坐在地上，心里想：“真是条狗，连声谢谢都不说！老子还饿着呢！”

你愿意看着他们的内战升级吗？你知道怎么因势利导吗？他们的痛苦不只是来源于填不饱肚子，而是谁吃了那半块馒头也不会觉得痛快。我们愿意再三讴歌天下父母的那颗心，但也觉得他们的心里还有很大的成长空间。

这个成长空间在填满之前像黑洞一样吞噬着本应该用于建设的力量，他们的这种“吃得苦中苦”离变成“人上人”还差着十万八千里呢。我们并不想在自己人打自己人的战争中争取自己的光荣，相信你也不愿意把自己的快乐建立在自己人的痛苦之上。

往杯子里倒水的时候，你会发现：水满了之后才会往外溢。我们的心何尝不是个容器呢？在填满之前，只想不断地“要”。在填满之后，才有能力去“给”。用要饭的方式是要不到智慧的，帮别人的时候很想让别人看出来实际上还是在要。

我不否认故事中的这位父亲真的想给他的儿子那半块馒头，只是觉得他的心里一定还缺点什么以至于他给不出那半块馒头。没有人愿意把自己的孩子培养成乞丐，我也非常想跟你分享怎样让你的未来充满光明。

《幸福原来在这里》从“经营家庭”的角度，对人类思维模式的形成过程、人与人互动时思维模式的排异与兼容以及有利于成功的思维模式的要素设置进行了系统性分析，以求通过家长觉醒来有效促进孩子的自强自立、有力推动家庭的和谐幸福。

这是一本为广大家长所写的书，为的是填满天下父母的成长空间。你不要只盯着那半块馒头，我也不知道怎么跟狗算账。那个由内而外洋溢的精神存在是需要用心来体会的，你感觉满足了，你的孩子才会去吃那半块馒头。

为了你的孩子能活着，你也得好好活着。活出最大化的价值是个不小的挑战，你可以从书中 100 个侧面不同视角地火力全开中找寻到达成目标的资源。我几乎把每一个十字路口的灯都打开了，你能借上哪一盏灯的光就不是我的事情了。只要有一丝光钻进了你的心里面，就足以将黑暗挤出你的世界。

每一次重大的转折来临之前，一定经历了 N 多次看似无关痛痒的决定。在不同的方面上日积月累，最终将展现出大相径庭的现实差异。跟现象纠缠不清是因为没去看本质，如果不能从源头上切断“生产问题的流水线”，正说明我们比问题本身更有问题。

盲人站在灯的下面也觉得四周是坑，瞎马总觉得拉着缰绳的那只手能给它方向，黑夜越深的时候其实星星越亮，深渊可不愿意承认自己是没事找事的主儿。经常有豁然开朗的感觉说明你的心里已经有光了，幸福忍不住就跑到你这里来了也许是因为盲人、瞎马、黑夜和深渊总凑不到一块儿去。

如果你认为自己已经很幸福了，那么在这里你将知道：你之所以幸福的原因；如果你认为自己还在寻找幸福的路上，那么在这里你将收获：你怎样能幸福的方法。

是继续赶路的时候了，我将在前面领着你，协助你找到和谐大家庭的幸福密码！

你值得拥有！



# 目 录

---

## 健 康

|      |     |
|------|-----|
| 生理健康 | 002 |
| 心理健康 | 004 |
| 心灵健康 | 006 |
| 情绪稳定 | 008 |
| 关系和谐 | 010 |

## 关 系

|      |     |
|------|-----|
| 利益关系 | 014 |
| 朋友关系 | 016 |
| 夫妻关系 | 018 |
| 亲子关系 | 020 |
| 自我关系 | 022 |

## 自 我

|       |     |
|-------|-----|
| 自我存在感 | 026 |
| 自我角色感 | 028 |
| 自我价值感 | 030 |
| 核心价值观 | 032 |
| 自我修复力 | 034 |

## 真 爱

|       |     |
|-------|-----|
| 爱不是控制 | 038 |
| 爱没有条件 | 040 |
| 爱需要时间 | 042 |
| 爱也有痛苦 | 044 |
| 爱的启动键 | 046 |

## 性 格

|      |     |
|------|-----|
| 人性需求 | 050 |
| 行为动机 | 052 |
| 处事能力 | 054 |
| 个性气质 | 056 |
| 性格特征 | 058 |

## 环 境

|         |     |
|---------|-----|
| 人与自然的和谐 | 062 |
| 人与人的和谐  | 064 |
| 人与事的和谐  | 066 |
| 事与事的和谐  | 068 |
| 成长的氛围   | 070 |

## 思 维

|      |     |
|------|-----|
| 独立思考 | 074 |
| 换位思考 | 076 |
| 正面思考 | 078 |
| 系统思考 | 080 |
| 全脑思维 | 082 |

## 智 商

|     |     |
|-----|-----|
| 注意力 | 086 |
| 觉察力 | 088 |
| 想象力 | 090 |
| 应变力 | 092 |
| 判断力 | 094 |

## 情 商

|        |     |
|--------|-----|
| 情感是正能量 | 098 |
| 情绪是负能量 | 100 |
| 自我情绪认知 | 102 |
| 他人情绪感应 | 104 |
| 精神新陈代谢 | 106 |

## 财 商

|        |     |
|--------|-----|
| 真正的奢侈品 | 110 |
| 消费但不浪费 | 112 |
| 延迟满足欲望 | 114 |
| 让钱越花越多 | 116 |
| 家庭银行赢利 | 118 |

## 习 惯

|      |     |
|------|-----|
| 生活习惯 | 122 |
| 学习习惯 | 124 |
| 工作习惯 | 126 |
| 正面角色 | 128 |
| 成功模式 | 130 |

## 境 界

|       |     |
|-------|-----|
| 人生的长度 | 134 |
| 人生的宽度 | 136 |
| 人生的高度 | 138 |
| 人生的深度 | 140 |
| 能量体升级 | 142 |

## 梦 想

|         |     |
|---------|-----|
| 谁偷走了我的梦 | 146 |
| 没有什么不可能 | 148 |
| 看到了才会相信 | 150 |
| 时间表和路线图 | 152 |
| 相信了就能看到 | 154 |

## 做 人

|    |     |
|----|-----|
| 自信 | 158 |
| 诚信 | 160 |
| 担当 | 162 |
| 感恩 | 164 |
| 尊重 | 166 |

## 做 事

|           |     |
|-----------|-----|
| 心中有事 眼里有活 | 170 |
| 大处着眼 小处着手 | 172 |
| 爱岗敬业 不讲条件 | 174 |
| 方向不变 方法随变 | 176 |
| 日事日毕 日清日高 | 178 |

## 竞 争

|      |     |
|------|-----|
| 跟自己比 | 182 |
| 向别人学 | 184 |
| 逆风飞翔 | 186 |
| 竞而不争 | 188 |
| 共生双赢 | 190 |

## 得失

|      |     |
|------|-----|
| 何谓多少 | 194 |
| 没有好坏 | 196 |
| 品味舍得 | 198 |
| 无中生有 | 200 |
| 顺其自然 | 202 |

## 自由

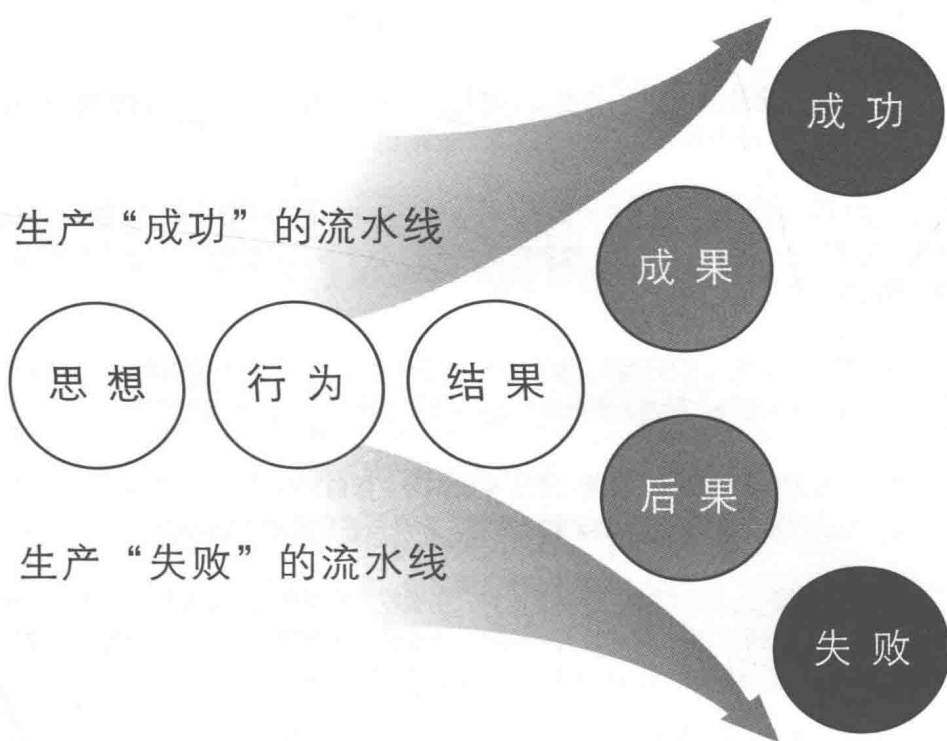
|          |     |
|----------|-----|
| 守规则的人最自由 | 206 |
| 身体自由     | 208 |
| 心灵自由     | 210 |
| 财务自由     | 212 |
| 时间自由     | 214 |

## 生死

|      |     |
|------|-----|
| 离愁别绪 | 218 |
| 宿命轮回 | 220 |
| 因果循环 | 222 |
| 敬畏之心 | 224 |
| 善始善终 | 226 |

## 幸福

|          |     |
|----------|-----|
| 放得下才过得去  | 230 |
| 活在当下的力量  | 232 |
| 提炼价值的习惯  | 234 |
| 感受幸福的能力  | 236 |
| 你高兴我才快乐  | 238 |
| 结束才是刚刚开始 | 241 |
| 别说再见     | 243 |



# 健康

健康是幸福的保存期限。

# 生理健康

身体是革命的本钱

当3亿个精子里最强壮的那一个拥抱了成熟的卵子，受精卵就诞生了。随着细胞的分裂，胎儿越来越有人形。十个月之后，他来到了这个世界上。

很多父母目不转睛地盯着自己的孩子，检查着他身上的每一个零件是不是健全，愿意倾其所有来滋养这个小生命健康成长。随着时光的流逝，这个婴儿不断变形，走过了少年、青年、中年，最后步入了老年。

根据世界卫生组织的分析判断：除了15%的遗传因素、10%的社会条件、8%的医疗条件和7%的自然环境之外，影响人类健康长寿的60%取决于个人的生活方式。

养成了良好卫生习惯的人，通常习惯于早晚刷牙、饭前洗手、经常洗澡和勤换衣服。降低了身边的致病因素也就提高了身体的舒适程度，而是否感觉舒适是生理健康的一个指标。

一日三餐是我们的生活规律，但早餐吃好、午餐吃饱和晚餐吃少更能够让我们的身体充满活力。当我们吃饭的时候，营养被身体吸收、废物被排出体外。生理上的新陈代谢系统让我们不至于成为一个垃圾桶，相生的食物彼此加强也能够防止病从口入。

每天坚持30分钟的有氧运动可以周期性地清除体内多余的有毒物质，促进精神活动的欲望复苏。热身和放松跟运动一样重要。运动之前的热身让体温升高并提醒身体的各个器官各就各位，准备好了的状态将更能够享受运动的整个过程。运动之后的放松就是要逐渐降低运动强度直到身体恢复平静，这样可以防止血液的淤积、减少心脏的负担。

充足的睡眠对于健康而言也是很有必要的，而且孩子的生长速度在睡眠时最快。睡眠时会产生大量抗体，得以增强身体的免疫能力；睡眠时能促进组织器官的自我修复，帮助我们消除疲劳和恢复体力。累了的时候就应该休息，休息也是为了有力气走更远的路。

人类只是自然界中的一个普通存在，适应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律才能让我们最大程度地得到滋养。天人合一的境界过于玄妙，但养生的最高境界就是养心。

虽然我们不能改变生、老、病、死的客观规律，但是在活着的这段时间里能感觉倍儿爽也算是个不低的境界了。当我们来到这个世界的时候，由天地之气变成了血肉之躯；当我们离开这个世界的时候，也不过是换了一种新的状态存在。

谁都知道身体是革命的本钱，但公园里晨练的多是爷爷奶奶。没有时间了的时候才开始抓紧时间，有时间的时候却并不觉得这个世界上最值钱的就是时间。

人们都希望自己的身体具有全天候的作战能力，而注射疫苗便是防患于未然的有效手段。针对性注射的疫苗在身体里刺激了一下免疫系统，这样的“军事演习”调动了肌体的防御系统、预警了外敌入侵时的行为标识。当流行病毒大面积扩散的时候，身体里就会自动杀出千军万马，保卫我们的身体安然无恙。

很多人在病来如山倒的时候才开始意识到自己的身体不是钢铁做的，当病去如抽丝的感觉离开自己的身体之后就又寄希望于身体的自动疗愈能力。长期运转的机器一定会有所磨损，24小时连轴转的身体更不应该被当成一台永动的机器。

经常不吃早餐的人并没有节约出多少时间。食物的消化是通过胃肠的蠕动实现的，但空空如也的胃里并没有可以摩擦的对象。经常要互相摩擦的胃壁时常会感觉到疼痛，再加上没有食物来供给能量，很容易让我们头昏、无力、心慌或者出汗。常去医院的人会耽误工作，没有力气干活的人好像也经常干不出活来。

习惯了一日两餐的人通常饭量很大，胃的消化吸收功能经常被最大化地使用，这让我们变得越来越胖。很多想减肥的美女们觉得不吃早饭会让自己变得苗条，殊不知她们经常在两顿饭的时间里吃了平时四顿的量。

日常工作不能代替运动，劳动跟运动是完全不同的两码事。很多人觉得忙碌了一天了，腰酸背痛的，不就相当于运动了吗？事实是，单纯的劳动重复着单一的动作、活动着某几个肌群，而运动的范围并没有如此的局限。

头疼脑热未必都是坏事，能够借着它们的提醒找到身上的哪个零件快要坏了，可以让我们有时间修修补补。建议你经常关注一下自己的身体，感谢它任劳任怨地带着你东奔西走，嘱咐它累了的时候一定要提醒你让它换一种状态存在。

当生命走到尽头的时候，几乎每个人都愿意拿出自己的全部家当来换取更多的时间，但是苍天也不能做到再给我们500年。我们带走了皮肤之内的部分，身外之物已经不再归我们支配了，未尽的梦想也不能再身体力行了。

# 心理健康

心理是行为的驱动

我们都是自己思想的产物。思想就像子宫，孕育了大千世界里的林林总总。婴儿出生的第一声啼哭彰显了一个由内而外的转折，思想的诞生就如同受精卵的植入，经历了“十月怀胎”的过程之后，最终将变成某一个结果。

如果没有思想脉冲的驱动，我们就不会有任何的行为反应。怎么想就会怎么做，那么做了说明之前那么想过。正是日积月累的每一个动作，让我们变成了今天的这个样子。

每个人都渴望自己的理想能变成现实，但最终能真正生活在自己理想中的人却并不多见。这些美梦成真的人的脑海里大多有着非常清晰的未来画卷，他们对于自己的人生有着相当具体的规划设计。

视觉化带来相信感。一个相信自己不会失败的人会怎样地举手投足呢？当他在按图索骥的过程中遭遇挑战时，会把问题当成目标吗？请记住：有问题的人才会碰到问题，没问题的人才能解决问题。

别人的肉眼当然看不到我们心中的目标，我们也不用自己的肉眼来看待自己的未来。只有极度渴望的情感，才能勾勒出脑海里的璀璨画卷。希望我们能成功的人渴望用肉眼看到这个奇迹的存在，相信我们能成功的人才有机会亲眼见证这个久违的时刻。

并不是所有人的思想都没有上限，觉得自己值得拥有的人才心中有梦。知道“为什么”而活的人几乎能克服一切“怎么做”的问题，方法总比困难多，这让他们越来越觉得自己值得拥有。

我们当仁不让地接受别人的赞美，因为我们也觉得自己真的很不错。我们态度谦卑地聆听别人的批评，因为我们也想让自己变得更好。

正确地看待自己的方式也被用来正确地看待别人。我们有能力让自己感觉好，也习惯于给别人带来更加美好的感觉。这让我们迎来了健康的人际关系，这让精神避开了被病毒感染的风险。

身残志坚的人大多心理健康。接纳了自己身体的不健全，让他们得以腾出更多的注意力来经营自己的内心世界。就像春种秋收一样，种下什么就会收获什么；在哪里播种就会在哪里收获。

世界卫生组织发布的报告显示：截至 2001 年，全世界共有约 4.5 亿各类精神和脑部疾病患者，每 4 人中就有 1 个在其一生中的某个时段产生过某种精神障碍。很多人的心理年龄跟生理年龄并不匹配，7 岁的眼神有时也会被安装在 70 岁的身体上。

客观世界对谁都是那般模样，而不同的主观认识却把我们带进了截然不同的精神世界。事情本身没有好坏之分，但不同的想法却给我们带来了好的感觉和坏的感受。外因通过内因才能起到作用，是我们内在的心理活动决定了外在的现实结果。

谁都想拥有更加美好的未来，但没几个人能 100% 相信自己能够幸运得美梦成真。结果打折的原因也许很多，但真正致命的却只有两个：要么是不相信自己值得拥有，要么是不清楚自己真正想要的到底是什么。

在我们很小的时候，在我们的自我意识逐渐形成的那个阶段，周围的人对于我们的看法直接决定着怎么看待自己。当他们有心情夸我们的时候，我们觉得自己天下第一；当他们没心情理我们的时候，我们觉得自己狗屁不是。渐渐的，我们不知道自己到底是谁了。渐渐的，我们不敢相信最美好的事物会没有悬念地降临到自己的头上。

在我们追求美好未来的过程中，理想与现实的差距给我们带来了压力。当问题变得比目标还大的时候，我们的视线里就已经没有了前进的方向。对于没有目标的风帆而言，任何方向吹来的风都是逆风。没有了导航图，让我们经常光临那个叫做海市蜃楼的地方。越来越觉得自己白日做梦了，越来越不相信自己了，越来越觉得自己应该有个问题了。

当我们吃饭的时候，营养被身体吸收，废物被排出体外。生理上的新陈代谢系统让我们不至于成为一个垃圾桶，而精神上经常念念不忘的却并不是我们真正想要的东西。

想要整容的人肯定觉得自己很不漂亮，而对自我的不认同却是最应该做手术的一个地方。心理有问题的人大多不容易在医院里找到个床位，不知道自己病在哪里怎么就知道别人病了？精神病毒的传播速度一日千里，让我们的朋友越来越少，让我们的身体越来越不好。

想要追求幸福生活的人们大多沉浸在并不幸福的感觉里。经常性的失误逐渐变成了我们生活的常态，习惯了无病呻吟难道就是为了证明自己在遭受迫害？有些人天生就五毒不侵，而有些人怎么改也还是原来的那个样子。心理上新陈代谢的程序应该怎么设计呢？我们该如何提高自己思想的免疫力呢？

# 心灵健康

心灵是能量的来源

我们不过是自己过去生命体验的总和，而6岁之前的生命体验决定了心灵的健康程度。如果这些生命体验是我们主动参与的，是我们自己选择的，那么不管体验到的是痛苦还是喜悦，我们都会感觉自己在做自己。如果这些生命体验是我们被动参与的，或者是别人意志的结果，那么我们就感觉自己在不是在做自己。

孩子在跟父母互动的过程中，形成了内在的关系模式，也就是诸多现实关系的内化。如果这段关系里注入了更多的爱和自由，那么孩子的内心将无比强大。

爱是接纳。这份深深的理解和接受对于孩子而言至关重要。我们很难理解一个不会说话的孩子到底想要表达怎样的需求，通常习惯于直接给建议或者武断地下命令，而这恰恰打断了孩子独立的体验过程。我们入侵了他们的生命，而他们开始忘记了自己的存在。不能理解，就更难接受。于是，我们给爱附加了条件。好像只有孩子变成了我们想要的那个样子，我们才会献出自己的爱。

当父母这样做的时候，孩子就会把自己的注意力从内部转向外部。他放弃了自己真正想做的努力，因为那是父母不喜欢的。收获到爱的他不知道自己被父母“控制”了，等他长大后，就很“愿意”被别人控制。你愿意把自己的孩子培养成别人的工具吗？不管你愿不愿意，你的孩子好像早已经习以为常了。

自由意味着孩子的内在需求得到了充分的满足，他被允许做他自己，这将大大提高他的感受能力。当孩子进行自我探索时，我们既不要代替他完成，也不要限制他去做。

一个3岁的小男孩拒绝接受妈妈递过来的一小块披萨，他坚持要拥有整个披萨。妈妈着急了：“吃不了不就浪费了吗？这披萨很贵的！”孩子的哭声撩拨着妈妈的焦虑，但是为了培养孩子勤俭节约的好习惯，妈妈也坚持着。最后，妈妈的斥责战胜了孩子的哀嚎，他接受了这一小块披萨。

我们不知道这个孩子是否从此就勤俭节约了，但我们很担心他是否从此丧失了对于完美的感受、渴望和追求。也许一块完整的小饼干就能够让他心满意足，但没有智慧的妈妈看到的却是孩子的贪婪。

90%以上的生理疾病是由这些心灵创伤转化而来的，心灵的萎缩也让我们的面部结构越来越像个核桃。演你自己吧，因为别人都有人演了。也别那么累，因为你没有那么多观众。每个人关注的都是自己，只有心灵健康的人才最有机会在只有一次的生命里活出最大的可能性。

我们身体的海拔长了十几年才停止在某一个高度，而多数人心灵的高度在3岁到6岁期间就已经大厦封顶了。制式化了的思维模式伴随着我们一生，虽然面对着不同的事情，但用到的都是同一种看待这个世界的方式。

一位40岁的女士，有过两段失败的婚姻，因为前两任丈夫都很暴力。在她的第三次婚姻中，深爱着她的丈夫承诺不使用暴力，但还是在两周后暴打了她。回想起这段痛苦的体验，她想起了自己在吵架时曾经不断地对她的第三任丈夫说：“你是不是想打我？就像我爸爸打我妈妈一样？你打我啊！你打我啊！你不打我，就不是男人！”

她为什么这么做呢？一定有她的理由！不管是什么原因，难道她非常希望尽早结束这段美好的姻缘吗？

也许这位女士的妈妈在挨打后，经常向女儿倾诉，希望博得女儿的同情。也许这位女士对爸爸充满了愤怒，想替妈妈讨回公道。如果爸爸太暴力的话，女儿未必敢把愤怒表达给爸爸，她可能把这个愤怒压抑在心中。君子报仇十年不晚，她最容易找到的机会就是在她自己的家庭里。在她的三次婚姻中，她无意间把自己的丈夫逼成了像爸爸一样的暴徒，然后再抛弃他，用离婚的方式达到自己复仇的目的。

她对自己潜意识里的暗流涌动浑然不知，她不知道自己亲手断送了自己的三段婚姻。虽然生理年龄已经40岁了，但是在心灵深处，她依然是个孩子。不同的是，她要为此付出的代价可不再是过家家那么简单。

你觉得到底是她百般蹂躏了三个爱她的丈夫，还是三个不爱她的丈夫无缘无故就偷走了她的幸福？

如果能有幸得到高人指点，也许她会觉察到自己可以控制自己。当莫名其妙的冲动再度来袭时，她可以对自己说：“停！妈妈没有完成的功课没有必要由我来做！”哪怕仅仅做到这一点，她的人生将不再只是别人生命的延续，从此将开始拥有自己的意义。

没有人愿意看到自己的女儿在三次婚姻后还没有找到自己的幸福。你一定希望她有能力将自己潜意识里的内容意识化。你一定希望她将自己的“自动反应”升级为“自我驱动”。你一定希望她能够从内心深处开始改变。幸运的是，一旦我们改变了看待这个世界的方式，那么以前控制着我们的非理性因素也就随之烟消云散了。