



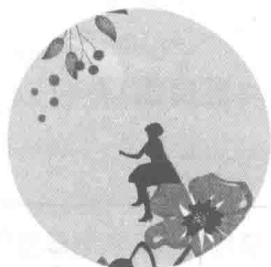
当男人 无法改变时， 改变自己

罗近月◎著

结婚虽然是两个人在一起，
但终究还是过自己的人生。
当你生活的期待从男人转向自己时，
生命便有了全新的体验！



中国致公出版社
China Zhigong Press



当男人 无法改变时， 改变自己

罗近月◎著



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目(CIP)数据

当男人无法改变时,改变自己 / 罗近月著.

—北京:中国致公出版社,2018

ISBN 978-7-5145-1110-9

I. ①当… II. ①罗… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第264936号

当男人无法改变时,改变自己

罗近月 著

责任编辑:张洪雪

责任印刷:岳 珍

出版发行:



中国致公出版社

地 址:北京市海淀区翠微路2号院科贸楼

邮 编:100036

电 话:010-85869872(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:三河市明华印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:7.5

字 数:160千字

版 次:2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定 价:38.00元

版权所有,未经书面许可,不得转载、复制、翻印,违者必究。

序 言

尊重自己，一切皆是最好的安排！

写这篇序时，是周日早上7点，我正在去往另一个城市上课的路上。二宝刚满10个月，我终于又可以多给自己一些时间。于是我重新出发了，在路上的自己宛若新生。

看着火红的太阳从云层中探出半个身子，我想起了八年前的那些早晨：天刚亮就出门等公交，转一趟长途客车到达另一个城市，再换乘两趟公交到达上课地点，整个行程需要两个半小时。

当时的我，无论是工作、情感，还是生活，都陷入了深深的迷茫之中，不知道自己该往哪里走，我只是简单地相信：不停往前走，总会找到自己的路！

如今的我，有值得珍惜的爱人、梦想中的工作、可自由安排的时间、两个可爱的孩子，这是我在八年前完全无法想象的。

李笑来曾说：“和时间做朋友，七年就是一辈子。”我今天的自己，是用八年前无数个迷茫的夜晚换来的，那些看似什么也做不了的

时刻，才是我走到今天的真正起点。在那些时刻里，我曾无数次跟自己确认，我不想要的未来是什么样子。

生活有时候看起来很复杂，可是当你真正知道自己不想要什么，并且有认真地思考过，未来就会按照你心目中大致的样子在现实中刻画出来，这就是每个人身上都具备的能力：你决定着你的生活会是什么样子。

这本书，更多的是写给女性的，探索爱与被爱、改变与成长、痛苦和宽恕，以及每个人存在这个世界的价值和意义。这是大家的路，也是我自己要面对的生命主题。

对于爱情，我曾经以为，只要自己足够完美，一定会有人爱，也一定不会被辜负，可是我经历过的和看见过的故事告诉我，事实并非这样。本书里的内容，更多的是两性关系中的一种映射，期待它能引发大家从另一个角度思考自己，从不想要的生活中，看见想要的未来。

我不想告诉大家应该活成什么样子，但每一篇文章都在邀请大家进入一个有意义的自我对话：作为一个女性，你在为什么而活？当这个世界的人或事，让你无力、失望，以及感受到不被满足、不被理解时，你会如何面对自己的人生？

感情对于每一个女性都是重要的，特别是那些曾给过你刻骨铭心记忆的感情，关系变得糟糕时，并不意味着结束，而是另一条路的开始。活在纠缠，活在无法改变他人的绝望中，你只会更痛苦。所以你可以选择回头重新看看自己，然后走上一条丰盛的自我发现之旅！

虽然我是一名心理咨询师，但我相信在某些时刻，面对爱，面对成长，面对人生，我们或许都拥有同样的挫败、无奈和糟糕的感受。感谢编辑的辛苦工作，让这些文章可以跟大家见面！期待不同的你，带着不同的体验，在不同的地点，偶尔翻上几页，然后慢慢琢磨你读

到的自己。

人总要走过许多路，才会突然领悟，那些经历过的最重要的情感从不会在你心里消失！所以，珍惜你生命中的每一段关系、每一份爱、每一个好好待你的人，不管未来在哪里，这些美好都会永远陪着你！

这本书是去年完稿的，对其中的某些思考，在今天的自己看来，依然需要完善。然而曾经的自己，是那么坚定地相信过。

我想这就像人生，每个过程都不完美，却足够真实。这本书像极了一个女孩子最初的样子，生涩却不乏温情，写给每一位渴望在情感中活出自己的女性，你值得你心目中最美的样子！

尊重自己，一切皆是最好的安排！

爱你们的近月。

写于 2017 年 8 月 7 日

谨以此书献给

成长路上，曾温柔呵护过我的人

● 序 言

尊重自己，一切皆是最好的安排！ | 001

● 第一章 没有错的过去， 只有被误解的经历

在错的问题里，永远没有对的答案 | 002

忘不掉过去，能走出情感阴影吗？ | 007

为什么失恋会让人如此痛苦？ | 012

伤你的人已走远，为何你还不快乐？ | 017

经历曲折的好姑娘，读懂自己比什么都强 | 022

为什么越抱怨，生活越糟糕 | 026

听话的好姑娘，容易被生活泼冷水 | 030

● 第二章 真正成长的开始，
是不再排斥自己的恐惧

每一份迷恋的痛苦之爱里，都藏满了不被爱的恐惧 | 036

你是安全的，爱就是安全的 | 043

没有安全感时，你会做什么？ | 048

为什么你在感情里总觉得“我不配”？ | 052

不想被命运捉弄的姑娘们，别随便问男人这句话 | 057

成长最重要的不是快慢，而是方向 | 061

● 第三章 所有两难的选择，
皆是了解自己的最好入口

你选的不是男人，而是未来的生活 | 066

不只是相爱就够了，走进婚姻必须经受两种考验 | 071

婚姻里，凭什么能选到对的那个人 | 077

活出自己的女人，无论何时都是人生赢家 | 082

真实而持久的爱，始于相互依赖 | 091

做女人，真的越努力越幸运吗？ | 096

●第四章 爱的自我修炼， 是一辈子的功课

在爱的世界里，没有天生的擅长者 | 100

你认为的成熟，可能正在毁掉你们的爱情 | 105

男人最怕女人说哪一句话？ | 110

最痛苦的亲密关系，是你遇上了一个好人 | 115

要激情还是安全感，什么才是爱的最佳距离？ | 120

在恋爱中找到自我平衡，需要经历哪些阶段？ | 125

●第五章 若追求极致的舒服，
婚姻就会失去生命力

失恋的人，怎么安慰都是错 | 130

男人的身体出轨，是在寻找心理上的边界感 | 135

姑娘们，别因为结婚了就停止去爱 | 140

婚姻中真正的公平是什么？ | 146

不讲道理的婚姻，才是好婚姻 | 152

男人们不会告诉你的婚姻真相 | 157

●第六章 比选择更重要的是，
在选择中看清自己

想换婚姻，不如先换自己的心态 | 164

伪雷锋才是幸福婚姻的杀手 | 169

你争赢了对错，却最终输了感情 | 175

你那么想取悦人，怎么会有好婚姻 | 178

不管接不接受，婚姻就是这个样子 | 183

恋爱和婚姻，是一场更深的自我遇见 | 188

● 第七章 永不放弃努力，
遇见最美好的自己

亲密关系，是自我成长的一面镜子 | 194

为什么女性要有意识地自我成长？ | 200

成为真正的独立女性需要做些什么？ | 205

感情中无法言说的委屈，都是源于对自己的失望 | 211

我们想要的方向，就藏在自己的故事里 | 216

爱，是一种让人变得更好的能力 | 221

第一章

没有错的过去，只有被误解的经历

当我们无法贴近自己的内心，不能面对真实的自己时，就总会有一种穿了破衣服的羞耻感，并为这种感受付出辛苦却无效的努力，很难收获人生真正的快乐。

在错的问题里，永远没有对的答案

一个同行 Tina 在微信上聊到，说做情感咨询久了，听一个女
人说会儿话，就知道另一半爱不爱她，婚姻过得幸不幸福。

我说：“得，你可以去当算命先生。”

她很坚定地说：“我说真的，不信你留意一下，最开始接的面
谈个案，在经过一段时间的咨询成长后，她们谈问题的氛围会完
全不同。”

其实，Tina 说得不无道理，被不被爱可以听出来，因为每个人的
思考和领悟都会不经意地从语言间流露出来。

有的女性，拥有正常的婚姻生活，但是她们的话，却在传递着消
极的预示；也有的女性，虽然还没有对象，但一言一行，都展示出她
们值得被爱的样子。如若有机会陪着她们多走一些路，你会发现这些
最初的感觉准到让人惊奇。

一个女人的幸福，可以与过去无关。但若是曾受过伤，更应该有
意识地自我成长，活出被爱的样子。

一位读者找到我问：“先生出轨，不愿回归家庭，要如何改变他呢？”

她曾找过先生，先生不应；找过婆婆，婆婆不理。先生执意要离

婚，还带着他们的孩子去见情人。

之后看到我的文章中提到女性要自我成长，她说：“错的是他啊，该做咨询的是他啊！我是宝妈，没有工作和收入！我照顾两个孩子，什么都没有，我还能怎样成长？主要是我不能离婚啊，离开他也不会有男人要我！”

她想要先生先有自我反省，再回归家庭，可先生并没有如此意愿。她想要先生改变，先生不仅不理睬她的要求，还直接提出离婚。她把全部的希望都寄托在了这个男人身上，她对我说：“是的，我就想破罐子破摔。”

对于执意要狠狠伤自己的人，我告诉他们需要先停下来，在错的问题里，永远没有对的答案。

她并非无路可走，只是觉得跟先生耗下去才是唯一正确的那条路，但她意识不到这是一条会把她伤得更加体无完肤的路。

在成人的情感世界里，会有一些基本的规则，比如受害者更值得同情。实际上如果你活成了不被爱的样子，就不会有人主动尊重你。

不管受的伤有多深，越是在现实的转折面前，越需要早一点让自己清醒，固执于一个无法解决的问题，不惜一切代价拼得头破血流，只会让更多的人有机会伤害你。

受伤不是你的错，但你还想伤害自己多久？

小兰和她的先生在一起十年，结婚七年，最近小兰发现先生半年前已出轨。她非常冷静，不管离不离婚，她相信自己能过得好，也有

自己的选择权。但是，她不明白先生为什么出轨。

于是，她要找先生问清楚：“我可以翻篇，但需要你一个解释。”先生说：“没有什么，只是一时冲动，是我错了，我对不住你！”

小兰不罢休：“你不说是吧！我去找你父母。”先生开始说：“我出轨还不是因为你不关心我，不尊重我，你从没有在乎过我！”

小兰想不明白，两人关系一直都是好好的，自己一直做得也很好，为什么先生仍不满意。

她开始做一些改变，试着主动关心先生，即使有时觉得是在委屈自己。结果这样一来先生稍有不对劲，小兰就会升起无名怒火：“我都改变自己了，你怎么还这样啦！”

先生也无比愤怒：“说好的翻篇，你怎么越来越敏感，时不时又旧事重提。”

两个人实在过不下去了，先生说：“你受不了就离婚吧！”小兰说：“你就是想跟那个人在一起，对吧！”先生说：“随你怎么想。”

小兰仍然锲而不舍地问先生：“我们过去明明有那么好的感情，为什么会变成这样，还不是因为你！你为什么会喜欢上那样的女人？”

先生说：“因为我从没有爱过你！”

小兰蒙了，她没想到自己在先生眼里是这样的，没想到这么多年的美好感情，原来都是空中楼阁。

小兰的故事，每天都在不同的家庭上演。其实把小兰伤得最深的不是先生出轨本身，而是之后在她的追问下先生说出的话。

是他们真没有美好的过去？是先生从没有爱过小兰吗？其实未必。

只是，如果你要问一个人为什么出轨，本就是站不住脚的事，就