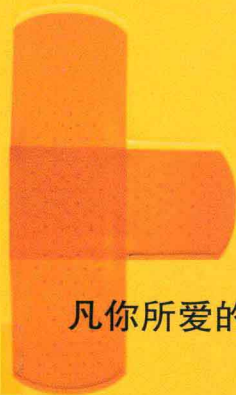


伊系列

张鸿玉 著



# 爱是一种什么病

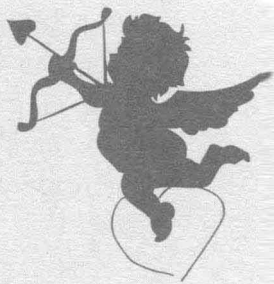


# LOVE

凡你所爱的，就让他自由，爱他如他所是

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

张鸿玉 著



爱是一种什么病

**LOVE**

凡你所爱的，就让他自由，爱他如他所是

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

爱是一种什么病 / 张鸿玉著. — 长沙: 湖南人民出版社, 2011

ISBN 978-7-5438-7926-3

I. ①爱… II. ①张… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228215号

## 湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2011-007号

中文简体字版©《爱他,就让他做自己》2010年,本书由赛斯文化事业有限公司正式授权,同意经外图(厦门)文化传播有限公司,由湖南人民出版社有限责任公司,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

出版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社  
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经销者: 全国新华书店

印刷者: 北京中科印刷有限公司

开本: 880×1230 1/32

字数: 140000

印张: 7

出版时间: 2012年6月第1版

印次: 2012年6月第1次印刷

出版人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 刘洁丽

封面设计: 蒋宏工作室

美术编辑: 靳莹

ISBN 978-7-5438-7926-3

定价: 26.00元

发行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司  
(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传真: 010-64427328

公司网址: [www.yongsibook.net](http://www.yongsibook.net)

投稿邮箱: [tougao\\_qc@yongsibook.net](mailto:tougao_qc@yongsibook.net)

## 【推荐序】

### 另一阶段的灵性成长

许添盛

先和大家说一个不为人知的故事。原来张鸿玉这辈子的努力和成功，竟然和一张五十元的钞票有关。

当年从台湾南部北上的张鸿玉，带着一脸的坚毅及冒险精神，除了自知一切必须靠自己之外，身上并无多余的家当，只有口袋里的区区五十元。她凭借着这一点微薄的基础，省吃俭用，在事业方面力争上游，终于闯出一番天地。

然而，在担任《天下杂志》副总经理期间，一次午夜心脏病的发作，差点夺走了张鸿玉的性命。这个经历令她了悟到，她必须转而追求身心灵的成长，否则——或许就没有未来。于是，张鸿玉毅然离开了职场，加入我所成立的赛斯身心灵医疗团队。

也许张鸿玉代表的人生，正是现代人的典范。在经历了大半生社会的红海生涯，终于在灵性层面有所开悟，不但转向另一阶段的灵性高峰，还能以自身所学，帮助许许多多的现代人。

张鸿玉将大半生的社会阅历，结合她所学到的赛斯思想，几年下来，成为台湾中华新时代协会相当优秀的心灵辅导员。我常耳闻许多学员对张鸿玉的盛赞，她散发出的智慧和爱心，带给他们无比的信心与勇气。

在我看来，本书虽是赛斯学派心灵辅导员——张鸿玉的初试啼声之作，但书中谈及的个案故事，篇篇精彩，发人深省，在此期待并祝福这本新书《爱是一种什么病<sup>①</sup>》能为都市男女带来更丰富的身心灵成长。

### 【推荐人简介】

许添盛，台北县立医院身心科主任。钻研新时代思想数十年，尤其偏爱赛斯；同时从事身心灵整体健康研究，对于癌症的治疗及预防复发有独到心得。在台湾中华新时代协会成立“身心灵整体健康成长团体”、“美丽人生癌症病患成长团体”及“赛斯学院”，并定期受邀至中国大陆、台湾地区各县市、香港地区及美国等地演讲。著有《绝处逢生》等十余种书及有声书。

---

<sup>①</sup>注：台湾原版书名为《爱他，就让他做自己》。

## 【自序】

# 人间最困难的修行——亲密关系

张鸿玉

爱，它只是一种能量，它是一种分享，而爱的回馈就在付出的过程中。

——奥修

所有的人际关系，都是一种修行。亲密关系更是人生里最困难的修行，最严苛的功课。亲密关系里，一直都隐藏着许许多多的考验。在关系中层出不穷的劈腿与外遇事件，已经让许多人不再执著于白头偕老、天长地久的爱情迷思；在离婚率越来越高的今天，也有许多人选择宁愿拥有亲密关系，也不愿被任何形式所捆绑。

过去几年来，我和许多有着感情困扰和纠纷的人交谈过，最让人痛苦与无法忍受的，就是在亲密关系里发生的“外遇事件”与“第三者”的介入。其实“外遇”这个名词是相对于“婚姻”的存在而存在的，只要“婚姻制度”还存在于这个世界上，“外遇事件”就会继续层出不穷；一旦没有了“婚

姻关系”，当然也就不存在所谓的“外遇事件”了。换句话说，只要这个社会还是深信唯有“婚姻”才能维系男人与女人之间的爱情关系，那么“外遇事件”又怎么可能消失呢？

长久以来，男女双方一旦两情相悦、情意绵绵，接下来就会理所当然地海誓山盟，进而结为连理。婚前，即使情侣们听说过再多有关婚姻的相处不易，但热恋中的男女却都坚定地相信，他们彼此绝对可以用真诚的爱相互扶持，安然度过一生。事实上，一段岁月过去了，终于有一天他们会发现，自己毕竟还是凡人，因为不知何时起，他们也和其他人一样开始对婚姻生活有了痛苦的感觉。更糟糕的是，在无意间竟然发现伴侣正和第三者热烈地玩着劈腿的游戏。被背叛、被伤害的感觉，真让人心碎极了！这时才体会到，原来婚姻真的是爱情的坟墓！婚姻真的是经不起考验！

没有人知道为什么人类那么难以信守承诺。究竟是我们有意违背自己的承诺，还是我们根本不了解人类的本质其实就是善变、好奇与喜新厌旧？

所以扪心自问，我们真的相信婚姻制度是爱情的最佳归宿吗？如果我们对彼此之间的爱真的是深信不疑，那为什么我们在进入婚姻关系时一定要拥有一张结婚证书呢？那张证书不正说明了其实我们压根儿对婚姻就有一种恐惧与不信任，以至于需要一个保证，而这个保证可以在我们的婚姻出现问题时，当做保障财产与权益的利器。

但终究我们会发现，结婚证书并不是万能的，那张合约所能够保障的，也就只是金钱或物质上的利益而已。在使用

了那张证书后，两人之间的爱却完全不见了。外遇的先生或是太太，有一天也许会回家，但是，两人之间的信任与爱情回来了吗？

我们很难明白，“外遇”其实就只是另一段爱情故事而已，外遇的当事人通常还是深爱着家人，深爱着伴侣。但因为当时内在的感觉与需要，说它是好奇也好，说那是一时的天雷地火也罢，反正不知怎的，事情就发生了。相信从来没有人是故意地想要发展另一段感情，但事情就是发生了。因为爱情的发生必须要有两个人，怎么可能有人强迫另一方对自己来电呢？

西方的社会观察家曾经如此预言：“到了2040年，婚姻制度将有可能彻底瓦解。因为人类终将承认，一个人同时喜欢上许多不同的人是非常人性化的表现。”听到这样的论述，真让人觉得心惊肉跳而不能接受，却又不得不承认，因为终于有人说出了事实的真相。

既然外遇是不可避免的，而目前婚姻制度也得维持，那么，我们该怎样经营亲密关系，才能免除被伤害的感觉呢？

首先，我们必须要有觉知到，婚姻关系并不是固定的，它其实一直都在变化中。夫妻之间的关系每天都会因为遇到新的挑战而产生新的变化。譬如，家里有人生病了、婆婆搬过来一起住了、先生调到外地去上班了、孩子在学校犯规了、朋友打电话来借钱了等，这些生活上的细节，全都会影响我们与伴侣之间的关系。这些琐碎的小事，将会引发原来隐藏在我们潜意识里最脆弱、恐惧与不安的情绪，而这些都会让



彼此的关系产生许多难以沟通的误会、紧张与挑战。

当夫妻双方同时处在自己的压力中时，彼此都渴望着伴侣能多承担一些，能多体谅一些，能更付出一些，却不知彼此都已枯竭到没有多余的心力可以再为对方多做些什么。于是，两个匮乏的人互相期待着对方的给予，长久下来，抱怨越来越多，无力感也越来越强，双方的误会便越积越多了。

一朵干枯的花朵，在老天爷突然滴下小雨的时候，会喜出望外地引颈享受甘霖的滋润。长久枯燥的婚姻生活也是一样，有时候也会在需要关爱与肯定的渴望下爆发一些意外事件。

外遇事件会让人受伤，是因为“外遇”通常被看成是一种“背叛”行为，被蒙蔽的一方通常会觉得自己是一个受害者，因为自己败给“对手”了。外遇事件发生后，在道德规范及其他现实层面的考量下，许多人会努力想办法挽回原有的婚姻。由于男性比较顾及颜面，也不善于表达内在真正的感觉，所以多半会以逃避、冷漠或赎罪的方式想办法自行挽回婚姻；而在此时，女性因为对婚姻的安全极端焦虑又需要情感上的安慰与宣泄，所以寻求心理协助的意愿比较高。

对于前来寻求协助的个案，我会先清楚地说明，在协谈的过程中我将不会作出任何建议，包括他们目前是否该与伴侣分手。我们讨论的重点将会放在了解夫妻双方的个性、生活状况与原生家庭的关系上。这样做是因为很多人都不了解，婚姻中发生的许多障碍与我们的个性大有关系，而我们的个性又与我们儿时成长的家庭环境有着重大的关联。如果不先

了解和理清双方的背景与价值观，怎么能够正确帮助个案觉察到两人之间的问题到底是什么呢？

很多夫妻在协谈后才了解到，自己和伴侣之间所产生的不良关系竟然可以追溯到原生家庭，小时候的种种遭遇与经历竟会影响人的个性如此之深，让他们觉得不可置信，但也才真正了解到，为什么两个人会把亲密关系搅和到要分手的地步。

原来，只要一个人在成长过程中没有获得足够的爱与肯定，在日后的人际关系里就会不自觉地寻求肯定与支持。

在长久的婚姻当中，我们很容易将伴侣的付出看成是理所当然，因此不但毫无感激之情，还经常互相指责、数落彼此的不是，于是造成了双方的抱怨与情感上的倦怠。如果这个时候出现第三者表示欣赏与好感，那么这个缺乏关爱的男性或女性当然立刻就沦陷了。


婚姻生活让男女双方必须要长久生活在一个屋檐下，表面上看起来是因社会制度而产生的需要。但它在灵性上的目的是，要在长期的相处中，借由彼此的沟通、了解，才能进一步由发生的事件中，下工夫来完整自己，成就修行的功课。

想要肯定伴侣，你得先学会肯定自己。自己没有的东西，又怎么可能分享给别人？

“珍爱自己”是拯救婚姻关系的唯一法宝，不知道疼惜自己的人，根本没有办法去疼惜别人，所以我们必须开始学会真正“接纳自己”、“不评断自己”，而在我们真的能够好好欣赏自己之后，我们才有能力欣赏别人。了解每个人都是为了

想要获得更多的爱、更多的肯定，就能看清劈腿或外遇事件背后的真相了。

本书包含了十七个案例，其中有关人物的描绘，其年龄、职业、背景与经历都已变更，且其中掺杂了许多其他个案的故事，所以绝无可能有任何人被影射在内。但因太阳底下无新鲜之事，若稍觉有雷同之处，敬请海涵。



# Contents 目 录

推荐序 另一阶段的灵性成长

自 序 人间最困难的修行——亲密关系

Love  
症候群

爱得太多

1

——只要温柔不想承诺 / 1

从一个身体流浪到另一个身体，没有承诺和责任的性爱关系，既可以拥有爱的感觉，又可以享有自由之身，何乐而不为？但我还是不快乐。

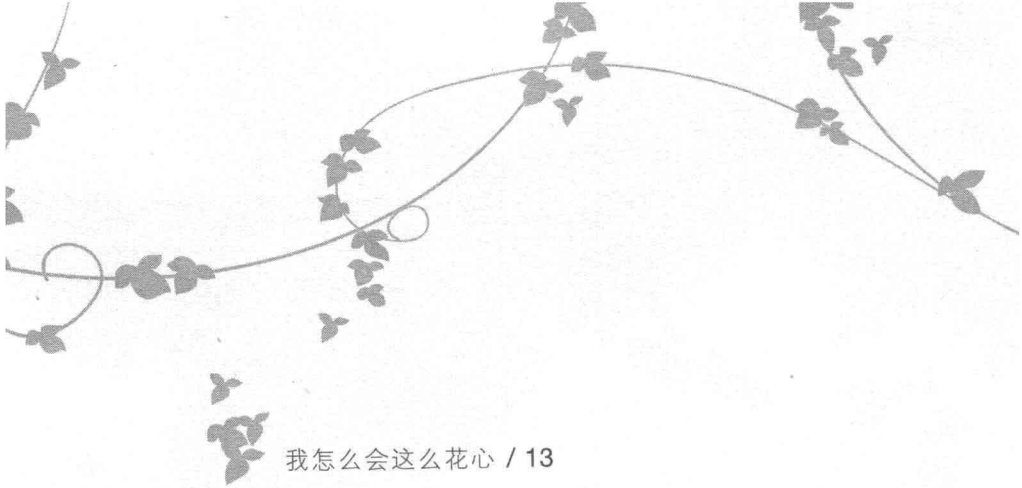
为什么我无法拒绝一夜情 / 3

鄙视的眼光可以杀人 / 4

承诺需要勇气 / 5

一夜情只是荷尔蒙的相会 / 8

每个人都是天使的化身 / 10



我怎么会这么花心 / 13

你的焦虑来自哪里 / 15

勇气与自信心比知识重要 / 16

“情感转移”的影响 / 17

尊重身体的真实感受 / 19

爱不是义务 / 21

凡事只为“爱做而做” / 22

Love

症候群

2

爱不见了

——不爱我就是否定我 / 25

因为你曾经爱过我，给了我许多美好的回忆，所以我现在不许你离开；  
你离开就是不要我，不要我就等于否定我，我不甘心。

“你的想法”并不等于“你” / 27

爱情不会骗人 / 29

爱的承诺只在当下 / 29



# Contents

## 目 录

谢谢你让我爱你 / 32

执著让人变得丑陋 / 34

被否定，我就是个 Loser / 35

你“觉得”自己被否定了 / 35

改变你的想法 / 36

第三者你怎么不去死 / 38

该怎样谈恋爱 / 40

情伤让人负面地评价自己 / 41

爱情是没有逻辑的 / 43

第三者到底有多厉害 / 45

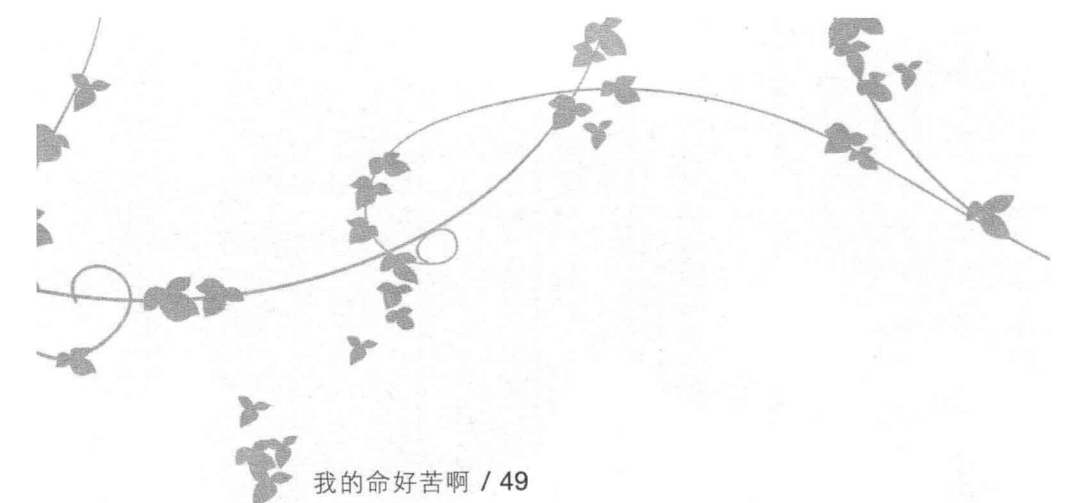
Love  
症候群

3

爱的匮乏

——拿生病换取关爱 / 47

我为你付出那么多，得到了什么？好啦，现在我病了，你这下子应该更关心我、更在乎我了吧？



我的命好苦啊 / 49

生病意味着“爱”的匮乏 / 51

你在等别人来爱你吗 / 52

照顾者也需要被关爱 / 54

放下过多的依赖 / 56

生病是一种牺牲打 / 59

意念建构出情境 / 61

癌症代表情感的严重扭曲 / 62

疾病是一种警示 / 65

痛快地活出自己 / 66

Love  
症候群

4

爱成枷锁

——我爱你但我不信任你 / 69

为了爱你，我付出了许多真情，所以你要是真的爱我，就应该乖乖听我的话，应该告诉我你的行踪，因为这一切都是为了你好。



# Contents 目录

让心爱的人，做他自己 / 71

爱的成长需要空间 / 72

真爱不会恐惧 / 73

自信，让关系更成长 / 75

夫妻需要相互扶持，而非相互依赖 / 76

我好害怕失去他 / 81

自卑感制造出不安全的幻想 / 83

宿命论只是个幻象 / 84

恐惧使人丧失理智 / 85

信任是一种祝福 / 87

先爱自己，才有能力去爱别人 / 88

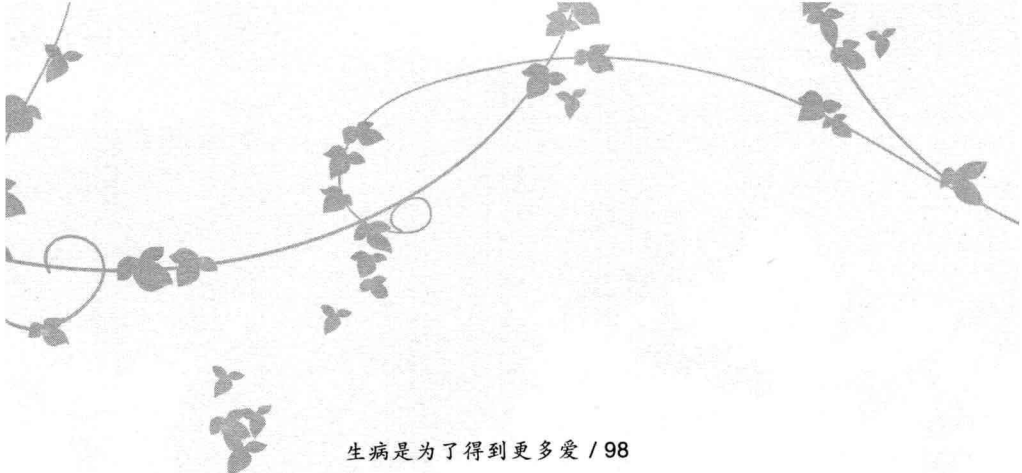
爱他，就是接纳他、信任他 / 90

每一对伴侣都是“天作之合” / 92

给孩子话语权 / 94

要让孩子表达自己的意见 / 96





生病是为了得到更多爱 / 98

信任、接纳是真爱的表现 / 99

Love  
症候群

5

爱说不出口

——我的心事你不知 / 103

我觉得自己是你的负担，没有我会比较轻松，所以都是我害你，我说不感谢的话……我觉得我如果说出真心话，你会受伤，所以我干脆憋到憋不住再说……

我不想成为他的负担 / 105

自卑与自大是双胞胎 / 107

爱是无条件的 / 108

赞美别人之前，要先肯定自己 / 110

喜欢自己，就会喜欢别人 / 113

我竟然动手打了她 / 115

不要压抑负面的情绪 / 116