



Real LOVE

寻找生命中 真正的快乐

[美]格雷格·拜尔 (Greg Baer) ◎著 徐穆德◎译

人生之中，我们会感受各种各样的爱
父母的宠爱，子女的敬爱，朋友的关爱，伴侣的疼爱
但有时候，我们却又觉得迷失、低落，学不会去爱别人，也学不会去感受爱。

真爱

明明事业春风得意，却总敌不过夜深时袭来的阵阵空虚
明明朋友三五成群，却要独自在喧嚣中舔舐孤独的伤口

爱，是一种能力。失去了爱的能力，就失去了体会被爱的权利。
生活，需要的是真正的快乐。
而这本书，要告诉你的就是如何让你学会爱与被爱。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

Real LOVE
寻找生命中
真正的快乐

[美]格雷格·拜尔 (Greg Baer) 著 徐穆德 译

真爱



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2008-2758

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找生命中真正的快乐：真爱/（美）拜尔
（Baer, G.）著；徐穆德译. —北京：中国铁道出版社，
2013. 7

ISBN 978-7-113-16601-4

I. ①寻… II. ①拜… ②徐… III. ①人生哲学—通
俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 105670 号

Real Love © 2003 by Greg Baer

Original English language edition published by Gotham Books

All rights reserved.

书 名：寻找生活中真正的快乐：真爱

作 者：[美] 格雷格·拜尔 博士

译 者：徐穆德

责任编辑：张艳霞 电话：010-51873179

封面设计：王 岩

责任校对：龚长江

责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街 8 号）

网 址：<http://www.tdpress.com>

印 刷：三河市兴达印务有限公司

版 次：2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：11.5 字数：176 千

书 号：ISBN 978-7-113-16601-4

定 价：32.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社读者服务部联系调换。

前言



这本书是许多人经数千个步骤体验、总结、累积的成果。对于体验的过程，有的我已经印象不深，有的干脆忘记了。我亦难向每一位曾经对本书内容有过贡献的人一一道谢。但是，我心中的感激之情确实无法言表。在此，我想试着以本书公开出版的方式来表达我的谢意。我曾把一些麻烦和伤害带给关心过我的人，我一直坚持从错误中体验，因此，这给关心我的人带来痛苦和困扰。一些人在我体验的过程中以身心来支持我，书中所有的经验事例和建议方法都曾经在这些勇敢人们的身心上得到过验证。

本书献给我的妻子唐娜，她给了我无条件被爱的感受。

本书也献给我的孩子们，他们容忍了我在体验如何爱他们的过程中所犯的错误。

衷心感谢所有帮助本书出版的朋友们。

我的文稿代理人温迪斯尔曼，她给了我充分的信任，并一步一步地引导我完成了本书的出版过程。

品光普特曼出版社的比尔·辛克和罗伦·马利诺，他们独到的眼光促成本书出版。

朱蒂·科恩，她让我领悟到，我是作者而非文学家。

格雷格·拜尔

引言



如果你拥有爱情，你一定听说过爱情只能保鲜 8 个月的定律。你可能不知道背后的原因，因为目前世界上还很少有人知道它的秘密。在两个人的世界里你一定困惑过：他为什么表现沉默或者不耐烦？她为什么开始经常抱怨或者牢骚满腹？

如果你拥有家庭，你也许会困惑孩子为什么胆小或者欺负别的小朋友？为什么学习时注意力不集中？为什么会早恋？为什么上网成瘾？如果你正为此苦恼，也不必紧张。

如果你是一名员工，你一定有过和老板（上级）的关系不够融洽的时候，有过难以融入同事圈子里的时候。

如果你是一位老板，你的员工一定有过执行不力的时候。

你并不孤独。比这些更痛苦的，我都经历过。

和大多数人一样，我从小就被这样教导：如果做了正确的事（把目标定得高高的、努力地工作并遵守规矩）就会有光明的前途。这样的教导也意味着，如果我乖乖地照着去做，长大以后就会得到快乐。而且，我们终其一生都听到大家这么说，如果能够拥有更多的某些东西，你就会更快乐。比如更多的钱、更好的工作、更多的爱，更大的房子、更多的机会旅游，或某些东西。所以，我从小就立志长大后要拥有很多很多这样的东西，并非常努力地去争取得到这些东西。

我以全校第一名的成绩高中毕业，只花了两年半的时间就读完了大学，以最高的荣誉从医学院毕业。完成实习和专业眼科手术培训后，我轻而易举地就创建了全国最成功的眼科诊疗机构。我做过几千例手术，也把我的技术传授给本地和其他各地的医生。我几乎拥有了用金钱可以买到的一切东西，并且我还是一名丈夫和 5 个漂亮孩子的父亲。

三十几岁的时候，我已经完成了几乎所有从前设定的目标。尽管很

成功，我却开始慢慢地、不胜惶恐地意识到，我并没有得到小时候被保证会得到的快乐。当我站在一群外科手术医生的面前传授最新的手术技术时，每个人都仰慕我的知识和技能，那一刻，我觉得对生命还算满意。我也花很多钱去度假，去那些很远的地方享受异国风情，这让我暂时感到刺激和兴奋。

但是，当我独处的时候，我却有一种似乎缺少了些什么东西的强烈的空虚感——而我，就是不知道究竟缺少些什么东西！我已经足够努力了，也做了那些应该可以为我带来快乐的事，照理说，我应该可以得到快乐了。但是，在心底里，还是有个声音在呼唤我、告诉我，我还没有得到自己真正想要的东西。

我开始失眠，靠服用安眠药来帮助自己入睡。当安眠药失去效用后，我又开始改服其他镇定药物。没多久，我开始每天晚上给自己注射毒品，并且为自己使用毒品的行为寻找借口，告诉自己这种行为是合理的。事实上，毒品对我的行为和精神健康的影响越来越大。

终于，有一天夜里，我坐在自家后院的树林里，用一把手枪对准了自己。那一刻，我意识到我不能为自己吸毒的行为再找借口了，我要结束这一切。就在我扣动扳机前的瞬间，有一种声音在呼唤我——不！你不能这样不明不白的死掉，你要为你落到今天这种地步寻找其中的答案。可能是一种命运的安排，让我停止了自杀行为。

我必需做些事情来改变生活，我住进戒毒所接受治疗。戒毒救了我的命，却又把我推回到当初我感到空虚的地方。出院以后，我还是强烈地感觉到内心的空虚。这一次，我下决心一定要找出究竟是缺少了什么东西。我试过个人治疗、团体治疗、团体支持、男性互助小组、新时代心灵技巧团体、美国印第安神灵团体，还有其他的方法。每一种方法都有其独到的智慧可供人们学习，但这些方法都没有能够让我心中盘旋已久的空虚感烟消云散。

我发现，在我的周围还有很多人跟我有类似的感觉。大部分人并没有染上毒瘾，但是他们都觉得并没有找到能够让他们真正快乐的那种东西。大家开始在我家里聚会，尝试使用各种我曾经体验过的或者从书本里学到的方法。慢慢地，我们排除了那些没用的方法，发现了一些极为简单和有效的方法。我们这群人都曾经长期不快乐，使用这些方法后，

真爱 Real LOVE

平生第一次体验到了真正的快乐。

我们开始寻找什么是有效的方法，我也开始记录下我们所学到的技巧。每次聚会时，我把做好的笔记发给参加者进行早期试验。终于，我的实验笔记变成了书，成千上万人与我分享了这些经验。我还在美国各地开办讲习会与人分享这些方法。运用这些方法后，他们的生活开始变得美好。

在尝试填满空虚感以及用学到的技巧和方法改变生活以前的那段日子里，作为丈夫、父亲，我犯了许多错误，也导致 22 年婚姻的结束。原来，收获的代价是昂贵的。现在，我对自己学到的和得到的非常满意，我希望与人分享。现在，我的第二任妻子和我共有 7 个孩子，我们一起体验着以前几乎想象不到的快乐。

事实证明，我们需要体验一些不一样的东西。在美国，有一半的婚姻以离婚收场。每 3 个孩子中有 1 个在单亲家庭长大。10%~20% 的成人染上酒瘾或毒瘾。33% 的女孩、45% 的男孩在 15 岁前都有过性经验（1970 年，只有 5% 的女孩有过性经验。1972 年，20% 的男孩有过性经验）。21% 的初三学生有超过 4 个性伴侣。9% 的成年男性会在监狱里度过余生。这些统计资料清楚地表明，我们生活得并不快乐，我们需要寻找那件迷失的东西——真爱。

有数万人运用本书中的方法找到了生命中的快乐。

我相信你也能。



CONTENTS

目 录

第一章 成功人际关系的必要条件 / 001

- 缺少真正快乐的原因 / 002
- 真爱和真正的快乐 / 003
- 有条件的爱会造成伤害 / 006
- 沉溺在缺乏爱的苦海里 / 010

第二章 假爱的多种变化形式 / 013

- 假爱的代价 / 015
- 攫取行为 / 017
- 为什么我们要这么做? / 019
- 我爱你, 因为…… / 023
- 戴安和法兰克的故事 / 024
- 作出我们的选择 / 026
- 改变我们的选择 / 028

第三章 展现真我得到真爱 / 029

- 国王与智者的故事 / 029
- 如何认清并发现真爱 / 031
- 人际关系和个人选择的真相 / 033
- 最差的选择 / 035
- 期望——控制别人的另外一种形式 / 036
- 剩下的三种选择 / 040
- 请求与期望的差别 / 041

第四章 如何找到智者 / 043

- 耐心等待 / 043
- 渴望改变 / 044



CONTENTS

目 录

学会信任	/ 046
坦然地说出真实的自我	/ 054
对智者的需要	/ 056
叮咛小语	/ 064
观察的原则	/ 065
沟通的原则	/ 067
学会说实话	/ 068
放弃攫取行为	/ 074

第五章 真爱的真谛 / 077

真爱就像银行里的存款	/ 077
真爱的效力	/ 079
真爱是解决所有“问题”的答案	/ 081
对真爱力量的感谢	/ 085

第六章 分享你的好运 / 089

被爱：我们无法给予别人我们所没有的爱	/ 089
理解：消除我们自身的迷茫和无知	/ 091
接受：理解是自然而平和的结果	/ 093
关怀：加深理解的重要性	/ 101
真爱：关心别人的快乐	/ 103

第七章 相爱关系的乐趣 / 110

展示真实的自我	/ 110
始终说实话	/ 113
提出请求	/ 114
解决问题	/ 119



CONTENTS

目 录

相爱的信念 / 120

融为一体 / 121

第八章 真爱存在于所有人际关系中 / 122

专属的关系 / 128

性爱在婚姻中的分量 / 130

为人父母的真谛 / 139

真爱他人 / 142

第九章 清除追求真爱路上的障碍 / 148

消弭冲突 / 148

要求和期望 / 151

解决差异 / 152

五步消除法 / 153

影响你获得真爱和快乐的行为 / 158

第一章

成功人际关系的必要条件

每一天，我们都有可能发现身边在夫妻、恋人、亲戚、朋友和同事之间的人际交往出现了问题。但是除了看到一大堆的指责和对别人的抱怨之外，当事人通常都搞不清楚问题到底出在哪里。这样的结果导致了很多人陷入永无止境的不满意和不开心，却又不自觉地重复同样的错误。

莉萨和未婚夫道格就发生了情感问题，他们来找我，很明显她对道格很生气。她说：“我们大约一年前相遇并坠入爱河，我知道他就是我的另一半。第一个月我们俩一分钟也分不开。但是现在他总是找借口离开我，我们好像经常吵架。我对待他的方式并没有什么改变呀！但是他就是不像以前那样对我了，我不懂他是怎么回事。”

莉萨曾经有过一次婚姻的经验，她的前夫叫克里斯多夫，上一次的婚姻跟这次的情况十分类似。她和前夫在相遇后很快就坠入爱河，6个月后就结婚了。两个人也深信他们会一辈子享受两个人的快乐生活。但是，第一年的时候，他们的婚姻关系就出现了爱情退化的现象，他们开始挑剔对方的一些小毛病，玫瑰花和亲吻逐渐被期待和不满所取代，双方开始在心灵里给对方留下伤痕。于是，坠入爱河的兴奋感变成了遥远的记忆。终于，他们在无法找到快乐的情况下结束了为期8年的婚姻。

莉萨曾经很努力地想要改善她和克里斯多夫的关系。她试过奉献、苦苦哀求、抱怨、妥协、读自助书籍、进行专业的婚姻咨询、跟牧师谈她的问题。但是，这些似乎都于事无补。因为她从未了解婚姻失败的真正原因。她重复犯同样的错误，与道格之间的不愉快再度上演。

我们可以从莉萨的经历中感悟，因为这样的情况会经常发生在某一个不愉快的夫妻关系里。这些不愉快的关系不只限于夫妻之间，也包括朋友、家人、亲戚和同事间。我们经历过一些刚开始感觉还蛮不错的关



系，然后就出现了一些我们怎么也想不明白的错误，导致失望甚至受到伤害。我们必须弄清楚到底是什么原因才会出现这些问题，否则我们就会重复以前的错误。

当我们不开心的时候，我们似乎很自然地将这种不快乐的心情怪罪给身边的人，包括配偶、朋友、孩子甚至陌生人。我们之所以会这么做，是因为大家都这么做。我们经常听到不同版本的这句话：“都是你，气死我了！”或是“她把我给气死了”。这些话从小听到大，听多了，自然就让我们相信自己的情绪掌握在别人的手里。因为其他人经常表示他们的愤怒是由我们的错误所造成的，我们就可以顺理成章地指着别人的错误，告诉他们我们的愤怒是由他们造成的。因为每一个人都免不了会犯错误，我们很容易将自己的愤怒怪罪于别人。

不幸的是，这是一个很常见的模式：如果我们对夫妻双方的关系感到不满，我们习惯于把伴侣当作代罪羔羊。我们在生活里所碰到一切的不如意，包括在没有遇到伴侣之前就发生的不愉快也会统统地都怪罪到伴侣身上。其实，把我们不快乐的心情怪罪到伴侣身上的做法是不对的。这只是为我们的坏心情找借口，事实是我们也不明白为什么要把自己的问题怪罪到别人身上。如果我们没有搞清楚这些问题，我们就没有办法去建立真爱和稳固的夫妻关系。

缺少真正快乐的原因

假如，经过一场狂风暴雨，你我搭乘的船撞毁在大海中的孤岛上。在没有东西吃的情况下，我开始抱怨你没有为我提供食物。随着我越来越饿，我的抱怨也变得越来越凶，我开始没完没了地跟你抱怨我饿死了，这一切都是你的错。

你一定会认为我疯了。你根本不是造成我饥饿的原因。真正的原因是我们的船遇到了风暴的袭击而受困于岛上。其实你与这些一点关系都没有。我对你的责怪不但是错的，而且对于解决饥饿的问题没有任何帮助。在没有食物的情况下，两个饥饿的人根本没有办法给对方提供所需要的食物。最重要的是，不论我们如何抱怨和愤怒都不可能改变现状。

人与人之间的关系也是一样。当我们不快乐的时候，我们的不幸可

能不是伴侣的错。因此而责怪我们身边的人不但愚蠢、浪费时间和精力，同时也会带来了负面的影响。因为不管我们如何要求或坚持，他或她都没有办法使我们快乐。我们得不到真正的快乐是因为我们自己都没有得到过那份真爱。而这种真爱在我们还没有和伴侣相遇之前就已经处于缺失的状态。

这种真爱是一种无条件的爱，它能够创造快乐和圆满的关系。

就是这么简单。当我们学会了真爱是什么，如何找到真爱之后，我们的不快乐就会消失。就像当食物存在的时候饥饿就不存在的道理一样。有了真爱，爱的关系会变成自然轻松的，不需要花费你的任何力气。但是，我们大部分人并没有真正经历过真爱。所以，我们在情感和精神上的缺失妨碍了我们让对方快乐的目的，不管我们怎么努力尝试都无法弥补。

真爱和真正的快乐

真爱的真正意义是关心和在乎对方的快乐而不考虑自己能够从对方那里得到些什么。当我们付出真爱，我们不会不开心，不会感到受伤、愤怒，不会考虑对方有没有给我们什么回报。因为我们考虑的是对方的快乐，而不是自己的。

真爱是无条件地关怀他人的快乐。

如果别人给我们真爱，就是别人关怀我们的快乐而不是考虑他们自己，我们犯了愚蠢的错误、没有按照他人的意愿去做甚至为他人带来不便，他们也丝毫不会感到失望或生气。

不幸的是，只有极少数人能够付出或者得到真爱。没有真爱，我们会感到空虚。因为空虚我们会不断地用金钱、食物、别人的认可、性爱和娱乐来填补。但是，不论拿多少代替品来填充，我们还是会感到空虚、孤独、害怕和愤怒。这是因为，我们需要的是真爱。没有它，我们只会变得焦虑难过；有了它，我们才会真的快乐。

快乐这两个字，指的不是那种从金钱、性爱和有条件地认同中得到的那种快乐，也不是指那种因为冲突和灾难暂时的消失而产生解脱的那



种感觉。真正的快乐不是从娱乐或是让别人乖乖地听我们的话中得到的。真正的快乐是实在和长久的一种感觉，你会感到宁静和满足。这种感觉会深深地填满你的心灵，并且开阔你的胸怀；这种感觉不会因为环境和条件的改变而消失；这种感觉会陪伴着你度过各种艰难困苦。真正的快乐是我们生活的目的。当我们找到真爱并且和其他人分享时，就会得到真正的快乐。

人类最大的恐惧可能来自于缺乏爱或孤独。作为医生，我亲眼见证了病人面临死亡时的恐惧。他们对没有人关心他们和孤独地死去的恐惧超过了死亡本身。我们都有很深的需求想要感受到与他人的关联，当各种关联或关系都不存在了，我们会陷入深深的恐惧之中。

当有人真诚地关心我们的快乐，我们将深切地感受到彼此的关联，感觉到进入他或她的生命里。在那一瞬间，我们将不再感到孤独。当对方无条件地接受我们时，就像在我们之间拉起绵密的线，这些线条又在我们之间编织成了强有力的网，带给我们真正和持久的快乐。除了真爱，没有别的东西可以取代。当我们知道至少有一个人无条件的爱我们的时候，我们会有一种跟世上的每一个人都连系在一起的感觉。我们感到身处全人类的大家庭里，因为那个爱我们的人也是其中的一员。

我们之中只有极少数人曾经体验过真爱。真爱的力量如此强大，所以要让你也尝一尝它的滋味。我建议你暂停所有事务，给自己足够的时间来阅读以下三个段落的文章。可能的话，找一个房间独自一个人来深深地品味一下真爱的世界。

想象自己很轻松地坐在一辆轿车的后座上，你要去一个离这里有两个小时车程的小镇，一个你从来没有去过的小镇。事实上，除了你和镇上的人以外，没有人知道有这个小镇。虽然小镇位于一个美丽的山谷中，可你不是去那里看风景的，而是因为那里的每一个人都拥有真正的快乐。那里没有恐惧或愤怒。你去那里是因为他们邀请你去。

你到达你将住宿的房子前，下了车，看到十几个人围绕在你车旁，温柔地拍拍你，帮你把行李搬进屋里，亲切地问候你旅途是否顺利，以一种你从来都没有看过或感受过的眼神看着你。你会相信镇上每一个人唯一关心的是你的快乐。因为他们已经完整地拥有了生命中最重要的——那就是他们感到被爱和快乐，他们不需要你为他们做什么事，你

也很清楚这一点。所以，你知道不论你怎么样都不会让他们不开心或伤害到他们。

你知道，这些人不会在意你是否长得漂亮、英俊或聪明。你不需要做任何事情来讨好他们或让他们喜欢你。他们真的不在意你是否说了一些傻话或犯了一些错误。最后，你恍然大悟，意识到与这些人相处，你不会觉得出丑或不好意思，因为不管你做了什么他们都会爱你的。

这就是无条件被爱的感受。我们大部分人即使只是想象一下都无法想象出这种景象。我们经常活在被判断、批评和有条件地支持的环境里，因而无法感受到无条件被接受的感觉。不过别担心，当你持续地按照寻找真爱的步骤去做的时候，你会找到真爱的。我们会在接下来的章节里和你一起讨论该怎么做。现在，我们只简单地向你保证，你也可以找到这种快乐，它会突然改变你的一生。你要暂时把怀疑收起来放在一边，允许自己探讨真爱存在的可能性，这样你就会找到它。我们之所以这么要求你，是因为在怀疑和畏惧的心态下，你没有办法体验到真爱，就算是给你真爱你也感受不到。

感受到被爱和能够无条件的爱别人并不会同时发生。你不会在一夜之间就甩掉你的恐惧、痛苦、不满和怒气，就像我们每天所经历的一样。体验真爱需要花时间和耐心，在寻找的路途上你将会碰撞和跌倒。但是这个旅途是值得你尽力。这不是什么梦想。很多人都成功地应用了这些简单的方法找到了真爱、真正的快乐和圆满的夫妻关系。

有了真爱，其他什么都不重要了；没有它，其他的再多也不够。

现在，你可能会想，当别人犯错误的时候，我们怎么可能无条件地去爱他们呢？有人犯错了，那要指出来呀！是的，我们有时候有责任教导和指正别人，例如孩子。但是我们需要用不含愤怒和不满的情绪来指正别人。要知道，愤怒和不满背后真正的意图是想要得到某些东西。这不是真爱。

也许，你会担心无条件的爱别人会把你变成了好欺负，会被别人利用。需要说明的是，无条件的爱别人并不意味着你有责任要满足别人所有的要求。这样就变成了溺爱和不负责任。当我们无条件的爱别人，他们是什么样子我们就接受他们原汁原味的面貌，然后我们尽可能用我们



的真爱来使他们快乐。

有条件的爱会造成伤害

真爱——我关心你的感受。有条件的爱——我喜欢你带给我的感受。有条件的爱是当我们完成对方的要求后，对方才会给我们爱。我们大部分人都知道这种有条件的爱：当我们让别人感觉美好，或者起码没有给别人带来不方便和麻烦的时候，人家就会更喜欢我们。换句话说，我们必须要向身边的人购买或交换有条件的爱。

我们要分清什么是真爱、什么是有条件的爱。如果分不清楚，我们就会倾向于付出和得到有条件的爱。那只会得到空虚、不快乐或挫折。幸运的是，有两个指标可以告诉你哪些爱不是真的——不满和愤怒。例如我们会做出厌恶的表情表示不满，或者说些尖酸刻薄的话发泄对别人的不满。这些特征表明我们并没有得到想要的东西。最简单的例子是，如果你不在乎伴侣的快乐而只考虑你自己时，伴侣就会感觉你很自私，彼此之间就会产生距离感和孤独感。这个时候，不管你做了什么都无法弥补。

如果你对你的伴侣感到不满或愤怒，就表明你是在有条件的爱他（她）。

大部分的人可能仅得到一点点真爱，这可以由我们不快乐的现象来证明——恐惧、愤怒、责怪、退缩、逃避、操控、玩弄、控制的行为。知道自己被无条件爱着的人就不会有这些负面的感觉和行为。如果我们从小就在没有真爱的环境下长大，我们就会只知道如何付出和得到有条件的爱。以我自己的经验为例。小时候，我妈妈对我微笑、温柔地轻声细语和我说话、拥抱我，我就会开心得不得了，因为我知道这都是妈妈爱我的表现。我还意识到，当我的行为让她喜欢的时候，她就会爱我。大部分的父母都是这么做的。当我不“乖”的时候——吵闹、不听话或惹麻烦的时候，妈妈就不会对我温柔地讲话或对我微笑。这时候，她会皱眉头、不满意地叹气，然后用严厉的语气说话。虽然她不是故意这么做，但她清楚地告诉我，当我表现出这些行为时她就会有些不爱我。对

我来说，这是全世界最痛苦的事。

根据一个人的行为来决定接受或者拒绝对方就是一种有条件的爱，我们几乎一直都是在这样的爱之下长大的。当我加入了足球队（美国学生视为一种荣誉），拿到好成绩或者主动洗碗时，我的父母就情不自禁地看起来很高兴，还会称赞我，如“你表现得真好！”或“我以你为荣！”但是，当我成绩没考好、偷懒被逮着、和兄弟姐妹打架、把车撞坏了，我的父母就不会对我微笑，他们更不会拍拍我的肩膀然后慈祥地指正我的错误。通常，他们几乎想都不想，自然地皱起了眉头，眼睛向上一翻，然后不满地长叹一口气。这个时候，他们说话的语气跟我表现好或是让他们有面子的时候完全不一样了。有时还会被大吼大叫地骂一顿，或者挨打。

小时候，其他人也会给我们有条件的认同。当我们表现得很聪明或者是合群的时候，老师就会给我们微笑和鼓励。当我们的学习成绩不好或不合群时，老师的态度就完全不一样了。我们周边的朋友也是这样的。当我们作出让他们喜欢的行为时，他们就会更喜欢我们。事实上，这就是我们成为朋友的基础。就这样，有条件的认同模式在我们的生命里持续发生作用。当我们给别人想要的，他们就会继续认同我们。所以，我们就得乖乖地按照别人的期望来获得认同。

这些都不是我们有意要做的，有条件的认同无法建立起真爱所能建立的那种人与之间的关系。其结果是，不管我们受到了多少有条件的爱，我们还会感觉到空虚、孤独和难过。虽然我们不愿意相信这样的结果，是因为我们一辈子可能都在接受这种有条件的爱，我们很自然地会把它传递给我们周边的人。

我们都希望自己无条件的爱别人，但是大多数情况不是这样的。每次当我们对某人不高兴或者是觉得被别人愚弄时，就证明了我们没有无条件的爱对方。我们期望着，也自认为我们无条件的爱我们的伴侣和孩子，可是每当他们没有照着我们的意思做，或者不感谢我们为他们所做的话，我们就会不高兴。如同我们前面所讨论的，我们不高兴的源头不是来自于我们做了些什么（或者是没做什么），我们不高兴来自于生命中缺乏真爱。幸运的是，你现在可以学习如何把真爱和真正的快乐带进你的生活。