

《恋爱成就寺》

图书基本信息

书名：《恋爱成就寺》

13位ISBN编号：9787119083766

10位ISBN编号：7119083767

出版时间：2013-9

出版社：外文出版社

作者：小池龙之介

页数：256

译者：李颖秋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《恋爱成就寺》

内容概要

恋爱本该是甜蜜的，而现实中的恋爱，却经常要陷入自我爆炸的痛苦。在本书中，小池以回答读者咨询的形式，通过一个个真实具体的案例分析，以修行高僧的视角，以男人的心理解读为出发点，解读恋爱中的男女会遇到的各种问题，教会你如何审视自己，正视恋爱中的种种痛苦，并在这种自我解剖自我反思的过程中缓解那些消极情绪，积累正能量，从而成就一段美好的恋爱，收获爱情的硕果。本书是第一本修行禅师谈论爱情的书，也是一本可以让爱情最有效开花结果的智囊书。全日本炙手可热的新锐僧侣用最洞彻心扉的语言，解答现世年轻男女的恋爱烦恼。

《恋爱成就寺》

作者简介

小池龙之介，出生于1978年，日本山口县人。他毕业于东京大学教养学系，月读寺住持，正现寺（山口县）住持。2003年，创建“家出空间”网站。2003年~2007年期间，开设了兼具寺庙和咖啡馆功能的“iede cafe”咖啡馆。现在除了自身的修行时间以外，他经常在月读寺和新宿朝日文化中心等地，进行面向普通大众的坐禅指导，是日本当下最炙手可热的大众佛法推广禅僧。

作者有大量著作出版，包括《佛陀话语》《平常心》《不为难自己的练习》《恋爱成就寺》、《沉默入门》《禅心物语》《烦恼归零练习手册》、《不思考的练习》《伪善入门》等，在青年读者中受到热捧。

《恋爱成就寺》

书籍目录

- 008... 序言
- 014... 出轨是恋人双方价值的天平吗？
- 028... 爱得更多我就输了？
- 042... 【特别讲义1】嫉妒和出轨
- 046... 清醒去爱才会幸福
- 057... 【特别讲义2】恋爱中的力量平衡
- 060... 和我暧昧的人会是真爱吗？
- 074... 因为得不到，所以喜欢
- 084... 【特别讲义3】欲望和爱情
- 088... 适当示弱，方得始终
- 100... 先爱自己，然后才是恋人
- 112... 【特别讲义4】恋爱和权力欲望的共犯关系
- 116... 爱在当下，珍惜现在所拥有
- 124... 【特别讲义5】爱情和友情
- 128... 暧昧，终究只是暧昧而已
- 138... 不要因为想结婚而结婚
- 147... 【特别讲义6】唯我独尊的危险
- 150... 借恋爱的力量找回更好的自己
- 165... 【特别讲义7】恋爱的力量
- 168... 告别恋爱指南，摘掉心灵的假睫毛
- 182... 结婚只有一个必要条件
- 191... 【特别讲义8】男性的优越感
- 194... 恋爱维护要两个人一起才好
- 202... 不念过去，不畏将来
- 211... 【特别讲义9】看似不合情理的爱
- 214... 放下世俗眼光，跟随自己的心
- 224... 裸婚要慎重
- 234... 你可以对一段关系紧张，但一定要享受恋爱的甜蜜
- 246... 【特别讲义10】男人是必须要捧的单细胞生物
- 250... 卷末语

《恋爱成就寺》

精彩短评

- 1、该和尚长得很萌，由此挽救一切~
- 2、磨铁图书送我的这本书，再次感谢哦！作为一个已经念完了恋爱这本书的人在反过头来看一个和尚指点的这些爱情的真经，真是有种读来频频点头的快感。但是作为过来人，还是觉得先打破条条框框跟着心去恋爱，再读这本书你会更懂得如何呵护一段感情，让亲情也充满恋爱的味道。
- 3、这书主要是写给女生看的！很多案例，当然对每个正在谈感情或者准备谈感情的人都很有启发。值得一看。
- 4、对于很多事情都有豁然开朗之感
- 5、对感情的剖视很独到 看了会有茅塞顿开的感觉
- 6、2014第一场旅行把这本书从头到尾看了 赶脚是本感情遇到问题可以反复翻看这本书寻找答案 也无形中让我想到我的一个朋友 让我觉得她的选择有些为难了自己 如果当初她看了这本书 她会有不一样的情感道路吧
- 7、读到这本发现有点不对，有个女士来信咨询发现男盆友出轨，还要不要一起，作者居然让她先反省下自己，肯定是自己不对男友才会出轨，还说她通过偷看手机的方式发现对方出轨，是很过分的事，比出轨更过分。屁！渣男友被发现出轨恼羞成怒还有理了，出轨男就让他自己原地爆炸好了！好姑娘赶紧抽身！
- 8、跟爱的地下教育相比呢差了十八个勒沃吧，和连岳比比还行
- 9、为什么评分这么高 觉得满篇都是绕老绕去差不多意思的话啊
- 10、一般吧
- 11、我只是很想知道一个寺院主持写恋爱书籍是个神马感觉！
- 12、有一个出家人比红尘俗世人更懂爱
- 13、女追男，用不上
- 14、太轻易
- 15、看不懂 真的
- 16、日本和尚很喜欢写心灵鸡汤
- 17、和尚的恋爱经。
- 18、感同身受
- 19、跟和尚学如何恋爱, 呵呵, 不过讲得还是很不错的, 值得自省自省
- 20、适合广大女性朋友
- 21、爱情的本来面目
- 22、【其实你喜欢的并不是他，你只是喜欢无法得到的东西而已】瞬间捅破了心里一直不想承认的那个心情。这本书看起来讲恋爱心理学，慢慢读完后有很多内容在人际交往中都是共通的。很少看这种心理教育书，不过通过阅读他人的文字，就好像一次又一次地承认自己既是如此，居然看完也觉得神清气爽，像一种自我认识
- 23、禅师谈爱情 挺有意思的
- 24、爱情中没有谁对谁错，只是需要找到一个合适的人，然后以一种合适的方式相处。
- 25、正经说恋爱的书，其实都是教会你做更好的自己，才会有期待中的爱情。
- 26、也许是受某美女的理论影响太深，再看这些所谓的爱情圣经，爱情指南一类的书都已麻木。感觉还是绕来绕去，半天说不到重点上。感触最深的一点，爱情要保持新鲜感，女人也要经常制造惊喜，要体谅男人内心的脆弱，多赞美。
- 27、虽然都是汉字，可是拼起来还是读不懂呢。。。书市上入的书。
- 28、能不能走到结婚那一步，不是人的问题，而是互相间的关系。
- 29、《恋爱成就寺》书名起得真好。可是一个戒色和尚在恋爱成就方面有多聪明，大家可以见仁见智了。读完只庆幸自己生来不是日本女性，完全没有女权而言，只是好看不说话的充气娃娃罢了。
- 30、“不要太自恋”“通过对方找自己的存在”
- 31、要是读完就能在爱情道路上嗖嗖地前进该多好
- 32、这颗星，给书籍的装帧和设计。对于爱情和两性关系的理解，仍属于落于表面的泛泛之谈。

《恋爱成就寺》

1、 听听日本禅师的“恋爱经”——《恋爱成就寺》读后“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”爱情是人世间最为美妙的东西。然而除了青梅竹马似的恋情彼此还算了解外，绝大多数的恋爱双方都是陌生的。在茫茫人海中偶遇的两个男女，从“一见钟情”到“钟爱一生”，期间不知要经过多少艰难曲折。凡是最初得以牵手到老的男女，相信对此都是深有体会。其实这很正常。在不同家庭环境、社会背景下成长起来的男女之间，各有各的个性，各有各的想法。要想彼此真正做到灵与肉的结合，那么只能通过长期的磨合，只能通过互相包容，才能将恋爱长久地维持下去。然而事实上，又有多少人能跟自己的初恋走进婚姻殿堂呢？即便结婚生子了，又有多少人能熬过所谓的七年之痒呢？在现实社会中，儿女已经成家立业了，还有夫妻分道扬镳的，这样的案例屡见不鲜。恋爱带给我们的不仅有激情、浪漫和甜蜜，还有无尽的冷漠、伤害和龌龊。恋爱就是一把双刃剑，有些人因为在合适的时间遇上了合适的人，从而一生都在幸福中度过。而有的男女，却因为一场不成功的恋爱，反而给自己的人生带来了烦恼。这种烦恼可能是旷日持久的，甚至是致命的伤害，一些痴男怨妇甚至从此不敢再言说婚嫁。她们对恋爱、婚姻失去了信心，宁愿一个人形单影只，茕茕子立。其实这倒不必，恋爱中出现了问题，那么我们就找到解决问题的办法。如何化解恋爱中的烦恼，做到知己知彼，从而成就一段恋情呢？日本知名大学教授、大众佛法推广禅僧小池龙之介在最近的新书《恋爱成就寺》中，以回答女性读者咨询的形式，通过一个个真实具体的案例分析，以修行高僧的视角，以男人的心理解读为出发点，解读了恋爱中男女所会遇到的各种问题，从而使本书成为了青年男女必读的恋爱圣经。恋爱中的各种心灵扭曲究竟是如何产生的，有什么危害，该如何避免或缓解？对此，本书中都进行了清晰的解读。小池的话是辛辣十足的，通过改变读者自身看待问题的视野和观点，放轻松享受恋爱，最终达到成就恋爱的目标。听禅僧给恋爱指点迷津，这似乎是个笑话，如同把梳子推销给和尚一样荒诞。但是小池是日本和尚，他们跟中国和尚不一样，是可以结婚的，是可以带家属修行的，这也是小池在书中一再强调自己也有类似经历的原因。这些来信咨询女读者的年龄小至25岁，大至36岁，正是女性的恋爱黄金期。这些女人有处于恋爱中的，也有做第三者的，不管处于哪种阶段，都是恋爱的失败者。这种失败日本女性有，中国女性也有，不因为国籍的差别而产生什么例外。咨询者的职业有公司职员，销售员，接待员，公务员和护士等，可见恋爱的烦恼不会因为你收入的高低、学历的高低而有所区别。在本书的序言中，小池谈道：“在自我意识爆棚的状况下，恋爱中的男女容易陷入负面情绪无法自拔。阅读本书，不仅是为了深爱的对方，也是为了你自己。其实，恋爱真的能教会我们很多，让我们成长。”诚哉斯言。我觉得小池更像一个心理咨询师，他说的“恋爱经”很有道理，值得大家一读。

2、我爱的人儿啊.我想为了你从明天起开始梳妆打扮我要穿上色彩艳丽又不失高雅风尚的棉织长裙.我想为了你从明天开始读遍古今中外文人雅词我要引用每个可以说我爱你的典故.我想为了你从明天开始茶饭不思只想念你的每一个表情我要我的眼神里充满欣喜.我爱的人儿啊.我要让你知道什么才叫真正的为了你我什么都愿意.我要透彻的为你而活.我爱的人儿啊.我要你告诉我什么是忘记什么是铭记什么是原谅什么是虚伪什么是爱什么是恨.我要你告诉我怎样做才是对的怎样做才是错的怎样做才能让你更爱我一点.我爱的人儿啊.我要你离开我.我要你想念我.我要我爱你。

——看了恋爱成就寺又让我想到我年轻时候写的爱情憧憬。现在看起来还真是又矫情又固执。可是觉得对爱情的美好和对爱情的向往初衷不会变。这篇文可以看出年轻时候的我的有三个爱情观1.对方一定优秀美好，而我也要不断完善自身才能和最终的爱人相配。2.对方是爱人同时也扮演着长者师者和心灵导师的角色，教你认识世界开拓自我的人生，总之能带引你，为你排忧解难。3.就是1和2的过分赞同而自我的不自信，相信这样的人也许不会存在。于是我也像小池龙介的顾客一样，有情感问题需要大师的点解。在本书里，大师从佛家角度分析人的本性为烦恼的顾客答疑解惑。在情感问题面前，要控制自己的情绪，不能让烦恼和愤怒牵着鼻子走，就像小池龙介说的，“面对自己内心深处那个哭喊的“小孩”，要学会去安抚他，而不是纵容他。”“佛教治疗恋爱伤痛方法2：把负面情绪按照佛教的三毒进行分类，并逐一正视。”即分类为“欲求”“愤怒”“混乱”，找出他们并正视他们，最终会消灭他们。如果婚姻中遭遇外遇怎么办，相处三年的男友要和自己分手怎么办，恋爱中总是不主动怎么办，我一提结婚男友就生气怎么办，一直不被男友重视成不了正牌女友怎么办。。。。文中有很多像这样的案例，小池都一一解答。认清自己很重要，知道自己想要的是什么也很重要，恋爱中勿攀比，也勿占有，总之书本里的爱情不支持疯狂，对长久的幸福理智不可或缺。真正的爱情

《恋爱成就寺》

是很难得很珍贵的，在爱情里相互尊重，相互为对方付出，但不能过分付出，不然只会限在自我感动里或者产生也要获得对方同等的付出的心理来，爱情有时效的，而且是需要经营的，对方可没法保证能全心全意爱你永久的，毕竟这是现实不是电视剧电影。爱情这回事，是从自身出发的，是一种欲，任何人都得为爱情负责，别想不劳而获。情感书籍中，总有人会问，我老公（或者老婆）出轨了怎么办？然后治愈大师们总会指点你，从自身去看，一定是你做得不够好，成为了他必须出轨的原因之一，千万别愤怒，此时应该想想自己的错，然后试着原谅他。~

3、佛陀喜欢“普渡众生”，也喜欢给人“指点迷津”。日本的一个和尚，天天参禅还不够，竟为世人指点起爱情来。很是稀奇。不过话说回来，和尚与爱情似乎并不绝缘——比方说，一个经历了轰轰烈烈爱情的人最后看破红尘做了和尚，反过来给凡人指点爱情，能说不可以吗？当然可以。和中国的知音姐姐一样，知音和尚小池龙之介据说在日本人气极旺。推广训练心灵的方法，拥有“一开放预约即满的超高人气”。和尚出名并不新鲜，我们国内少林寺的方丈释永信应该更有名吧？而小池龙之介能够受到读者的追捧，善做知心和尚，大概是“旁边者清”。所谓站在红尘外看红尘方能看破。是不是这意思。和尚指点的恋爱也颇有道理。试看他的这些观点：要想防止对方出轨，唯一的办法就是不断地给他新的诱惑；在质问对方之前，先改变自己；那些只会在恋爱中说一些高深且貌似很有哲理的空话的男人，往往是不可信的；你喜欢的不是他，你喜欢的只是无法拥有的事物；当恋爱双方陷入胜负之争时，想要恢复到最初的温柔和甜蜜，恐怕是不现实的。...很有道理。而在我看来，人不是要改变，而是各种各样的性格决定了人与人之间相处所产生的喜怒哀乐，才有了众生相。如果都如和尚指点的，一个个的人变得理智而透彻，那生活还会这么丰富多彩么？爱情的基调不止包含和谐这一个，也包括吸引。有人说，吸引就好比花吸引蜜蜂，天生具有气场的相吸性。即便是打闹，在对方眼里都是爱的表现；而另一种相反的，温柔体贴在对方眼里却是贱和做作。有人做了个比方，说猫和狗为什么是冤家？科学家通过研究发现，是因为猫想讨好狗的动作，在狗眼里是挑衅；而狗想讨好猫的动作，在猫的眼里也是挑衅。你说猫和狗能处得来么？所以，这本和尚写的爱情指南，能够解开恋爱中迷失的人心里的疙瘩，就足够了。如果你在爱情中想寻找获胜的法宝，那我建议你不要在书中寻找。现实的世界远比书中的描写更丰富多彩。

4、几年前，看渡边淳一写《男人这东西》，我得到一个比较浅显的总结：男人首先是并总是一个长不大的小孩，然后是母亲的儿子，再是孩子的爸爸，最后才可能是妻子的丈夫，甚至丈夫之前的排位他可能只是原始动物。当然，渡边淳一先生的初衷是想通过“赤裸裸的揭穿”让男人更多地了解自己、让女人更多地了解男人、以便他们能更好地相处。而我得出的这个总结其实也不悲观，因为认同，对之后的婚恋乃至两性相处都大有裨益。如今，小池龙之介的《恋爱成就寺》则根据恋爱中出现的各种艰难，从细节上和本质上进行“揭穿”——还在纠结自己遇人不淑吗？敢不敢承认是自己爱得太笨了？详解恋爱出现不和谐的奥妙之处：恋爱中的男女会产生一种奇妙感觉，即“我就是你的唯一”，觉得自己在对方的眼里应该是一个压倒性的特殊存在，并且陶醉于这种自己营造的特别感中，甚至忽略了对方的感受。——这就是恋爱中各种负面情绪产生的元凶。因为和尚这个特殊的身份，从而巧妙化解世俗爱恋中的“贪、嗔、痴”——勇于揭穿自己，才能从恋爱学校里顺利毕业。甜蜜的恋爱大抵都是相似的，不幸的恋爱却各有各的不幸——暧昧、出轨、对方好像不够爱我、太在乎对方、不知道为什么结婚、忘不了前任、真的很爱对方可是总是吵架、条件不错举止得体可总没有获得见第二面的机会、恋爱不顺总是失败、走不出失恋的阴影.....可实际上不幸的恋爱究其原因，不过有三：1自我陶醉你爱上或怀念的只是你幻想中的TA，而不是原本的TA。恋爱初期或得不到的暧昧对象或离去的恋人，因为还不能真正拥有对方的时候，人沉浸在或保持在一种美好的幻想中，将对方的优点放大十倍甚至更多。结果幻想破灭落差巨大或者一直美化难以释怀。你喜欢的不是TA，你喜欢的只是无法拥有的事物。当我们追求一个无法真正得到的事物时，我们会经常陷入一种以苦为乐的模式。虽然身体处在一个不愉快的状态中，但大脑却在幻想一种虚假的快感。不想付出任何努力却想享受被爱的感觉。自己是自尊心高高在上的类型，认为一旦付出了努力，即便得到了爱，也无法让自己的自尊心得到充分满足。自己只愿意看到幻想中的自己，却在对方面前说，希望你能爱上最原本的我。电影小说中描述的自我牺牲的真爱，现实中是不存在的。短期内置身于一种营造出来的自我牺牲的美感内，付出却看不到回报，长期必定不满爆发。人会在爱的伟大名义和自己的切身利益之间的鸿沟里痛苦挣扎，备受折磨。有的时候，人其实只是想换个活法而已，千万别把那些错觉当成是真爱。外遇的TA去外面找情人，无非是想汲取点营养。然后，TA可以精力充沛、容光焕发地重新回到对方的身边和家里。2不能正视自私自恋的倾向，逃避问题，固执已见我们爱的不是恋人，而是被恋人所宠爱被恋人视

《恋爱成就寺》

如珍宝的自己。要恋人视如珍宝途径有三：（1）自己付出很多，而把对对方的要求压到最低限度；（2）双方都互相付出很多；（3）自己很少付出，而希望对方付出更多。总是选择自己很少付出，而希望对方付出更多，这怎么能奢求会有视自己如珍宝的恋人？那些只会在恋爱中说一些高深且貌似很有哲理的空话的男人往往是不可信的。需要戳穿“真心希望对方幸福的话，就让对方去喜欢的地方做喜欢的事情，这才是爱情”的自私自恋本质。再有道理的话，只限于对对方的要求，实际上不过是借此束缚对方，有利于自己的借口，对TA以圣人的要求，以幸福的名义损害对方的幸福。“无赖男”以各种借口自己将自己说服后，用貌似很有哲理的话将无能的自己正当化，为自己不光彩的行为进行辩解。越是说一些大意凛然高高在上富有哲理的话的人，其潜意识层面越是有罪恶感存在。“无私女”真正喜欢的不是什么也不会的男友，而是对于那个人来说“没我不行”的状况，自己是一个非常了不起的存在。嘴上说想改变自己，潜意识里却根本不想改变自己，这就是痛苦的源泉。只是勉强装“好人”而已。3真正的幸福其实需要平衡强烈的自尊心、陷入胜负之争不懂适当示弱、被欲望所控制、支配欲和权利欲极度膨胀、不当的口气憎恶和猜测、幼稚的想法……让两个人的关系越来越紧张，平衡感一旦打破只能给对方造成压力，任由TA长出一双逃离的翅膀。而这些被拆穿的过程里，本书中蕴含的那些潜意识和心理因素，是值得我们细细品读的。待被拆穿后，需要怎么做才能拥有真正的幸福？请容许我卖个关子，因为本书一一给了精彩绝伦且饱含大智慧的解答。而仔细读过本书，你一定不再只会被动感叹“人生若只如初见”，徒留遗憾一场！ps：本书中我最欣赏的一句话“能不能走到结婚那一步，不是人的问题，而是互相间的关系。”

《恋爱成就寺》

章节试读

1、《恋爱成就寺》的笔记-第1页

对于那些自尊心超强、容易受伤的男人来说，他们其实存在这样一种倾向，就是他们所追求的是即使自己不做任何努力都能享受到的被爱的感觉。

高高在上的自尊心总是和自信心的缺乏等同，完完全全地等同。

因为现实中的自己非常脆弱，非常容易受伤，为了掩盖这种脆弱，就会在潜意识中构筑一个理想中的自己的梦境，作为一种幻想的存在。不仅是在恋爱方面，在生活中的方方面面，这类人都会构筑一个远远高于现实中的自己的存在，可以说，这就是自尊心的本质。

即使他本人并未意识到这些，但是习惯性地通过不断伤害女朋友、刺激女朋友来确认自己的价值。我确实能影响甚至控制她的情绪，即使这样她也依然喜欢我。

过往的经历所形成的思维模式，如果本人没有非常强烈的自觉意识想要去努力改变的话，往往很难改变。他只想享受来自女人的宠爱和照顾。他会故意折磨你，不仅仅是折磨你，甚至让你知道他在故意地折磨你。

传统意义上的女性，尤其是自尊心很强的女性，在还没真心打算分手的时候，往往会在吵架的时候言不由衷地提出：我们分手吧！其实她并不是真心想分手，就是想要男友因此感到痛苦、动摇，对自己说我不想分手。也就是通过刺激对方确认自己的影响力。爱情是否还真的存在？对方真的爱我吗？恋爱中的人们，会被种种不安所困扰，偶尔刺激一下对方，如果能切身体会到对方的心依然受自己支配，就能感觉到自己确实是被爱着的。

无论男性还是女性，刚开始交往的时候，几乎都不需要什么努力，就能很轻易地互相影响对方的心情。这就是恋爱。但这种效果是会逐渐淡化消失的。当恋爱到了一定阶段，还是需要付出努力才能把恋爱关系维持下去，让其继续发展下去。热恋中的男女，这点一定要铭记在心。

无论何时都会一如既往地包容自己，无论发生什么事都能一如既往地爱着自己，如果真有这样的异性就好了，但这其实只是一种妄想。这样的异性只会存在于电影和小说，存在于作家们所打造的爱情神话之中。

在质问对方之前，先改变自己。

恋爱的过程中，如果你一直保持原样的话，对方的爱必然会逐渐远去。首先要做的，只能是先接受这一事实，尽管这一事实很让你难堪。

你自己还没改变，是因为你还没有真正想去改变自己。你不想改变你自己，是因为你觉得保持现在的现状没有什么问题，你仍然觉得现在的自己有足够的魅力。改变，就是要先认识到现在的自己是不行的，认识到自己是有欠缺的。而往往是我们所最不愿意面对的。

当恋人把更多的时间和精力投向他的爱好和事业时，自己在恋人心目中的地位，即价值就随之降低了。我们会因此而嫉妒他的爱好和事业。既然我们连他的爱好和事业都会嫉妒，更何况情敌呢。我们嫉妒的对象是人时，我们会有更强烈的被威胁感。反过来站在对方的立场上来看，为了不让自己的恋人嫉妒痛苦，就要有意思地控制自己在他人，以及爱好和事业上的过度投入。这也是为了照顾恋人的感受。不过，不巧的是，很多人倒是非常喜欢让自己的恋人吃醋嫉妒。因为，让恋人嫉妒，可以给自己带来一种错觉，觉得自己的存在非常有价值。于是，那些感觉“自己似乎没有被当作最重要的人来看待

《恋爱成就寺》

”，并为此经常陷入不安的人，为了提升自己的价值感，会故意让自己的恋人吃醋嫉妒，从而显示出自己是被爱着的，有的时候，会故意和异性朋友走得很近，甚至故意出轨来试探恋人的态度。可以说，这些行为背后全部隐藏着共同的动机，都是因为对自身存在价值感到不安，作为对恋人的一种试探或报复，不自觉地想要降低对方的价值。

”自尊心高高在上的草食系男子“女性版，在爱情上不愿意付出任何努力，非常被动--她慵懒拖沓，一副爱理不理的样子让她的男友们非常失落，但尽管如此，她习惯用这种方式来确认到底有多爱自己，这就是草食系的典型做派。这类型的女人，自己不想付出任何努力，却渴望享受被爱的感觉。一旦付出努力，即便得到了爱，也无法让自己的自尊心得到充分满足。过去的男人很强势，即便遇到这样的消极被动的女子，如果有几分姿色的话，可能也会有男人愿意去怜爱。但是，现在的男人们，心灵都如玻璃一样脆弱。一旦女朋友开始表现出看不起他或者对他无所谓的态度，男人们就会觉得很受伤，立马选择逃避来结束这段恋情。

刚开始交往时感觉很好，但很快就会发现对方身上的各种缺点。这只不过是因为在还没有真正拥有对方的时候，沉浸在一种美好的幻想之中，于是，对方就显得比现实中的真实的他要完美很多。比如来说原本只有30个优点的人，在恋爱初期的女朋友眼里，看起来好像有300个优点。但随着交往越来越深入，很快就会原形毕露，于是幻想破灭。刚开始的阶段，把对方想象得过于完美，当这一完美形象很快破灭时，就会觉得怎么能这样呢，不应该啊，幻想越完美，幻想破灭时，心中的落差感就会越强烈。于是，就会不自觉地给对方下指示：“在我面前，你要像我幻想中的那个你那样完美！”但这恰恰是对方做不到的，他不可能成为你幻想中的那个他。于是，幻想的破灭注定无法避免。其实，这种心态也算是一种所谓的自我陶醉。你的内心深处，真正喜欢的不是对方，而是以对方为契机，在自己脑海中塑造的一个白马王子的形象。一言蔽之，自己只愿意看到幻想中的对方，却在对方面前说，希望你能爱上最原本的我。

有妄想症倾向的人，会无法正确认识现实，即使有人埋怨，她也听不进去。或者自己会做一番有利于自己的解释。

不用特意去找对方的优点，因为那太难了。还是把精力放在正视自己上面吧，承认自己的欠缺，改变自己的认知模式，也许一切都会有所改变。

自己几乎没怎么付出，对方却为自己做了很多很多---自己是被追求的一方---自己是最重要的“，于是产生一种强烈的快感正因为如此，假设他自己从不主动打电话联系女友，但女友总是会打电话联系他，一旦陷入这种状态，他就会沉浸在”被追求“的快感中，丝毫不想改变目前这种状态。对女朋友的态度也会越来越轻视，于是，在恋爱双方力量平衡中，女方就会觉得自己输了，就会主动降低联系的频率。这种状态，与其说是”喜欢他“，还不如说是”和他竞争“。为什么会产生这种恋爱的不平衡呢？我觉得任何人都会有很直观的体验。

孤独寂寞中的人们，谁都想寻求一个伴侣来打发寂寞。但如果这种追求过于强烈，对方就会很容易会觉得”这个人我已经得到了“，而人的欲望总是这山望着那山高，总是喜欢追求尚未得到的事物。于是，对于已经到手的恋人就会不那么积极主动地去追求了。而且，这种”追和被追“的平衡一旦形成，再加上被追求一方的快感，就很难想要改变这种状态。

对于如何缓和这种”追和被追“的不平衡状态的对策，我认为大致有两种：

- 1) 就是因为喜欢，只要能在一起就很幸福了。放弃对”被爱“的甜蜜感的追求。
- 2) 要让自己学会即使一个人也不会感到孤独，学会享受孤独。

只要你能做到不要太勉强地去追求，恋爱双方的力量平衡自然就会得到改善。

人作为一种动物，天生就有利己性。一味地为对方付出，不求回报，那是不可能做到的。当然，短期来讲，是可行的。甚至会觉得“自己能如此全心全意为对方付出，真的是好了不起，于是沉浸在这样一个自我牺牲所营造的美感之中。但随着这种牺牲和付出日积月累，一旦积攒到某种程度，可以说必定会有一天，会突然觉得很委屈，我为你做了这么多，你却不把我当回事。付出却看不到回报，不

《恋爱成就寺》

满必定会爆发。

可能有的人会觉得这才是“真爱”，要是真心喜欢一个人的话，就可以为这个人奉献一切，如此凄美动人的爱情宣言，在我们人类的世界是行不通的。

“无私女”真正喜欢的不是什么也不会的男友，而是对于那个人来说：“没我不行”的状况。在这样的状况中，她会觉得自己是一个非常了不起的存在。

越是说一些看起来大义凛然高高在上的富有哲理的话的人，其潜意识层面越是罪恶感存在。

其实你喜欢的并不是TA，你只是喜欢无法得到的东西而已。

当我们喜欢上某人，而这个人又很难真正拥有时，就会很想和这个人在一起，内心深处充满了激情，整个人时时刻刻都处在受刺激的状态。可是，一旦有了几次类似的体验之后，就会有所觉悟，“原来得到了，就没有意思了”。那么，怎样才能一直保持新鲜感和刺激感呢？那就是喜欢的人必须是永远无法真正拥有的人。只有这样，才会一直保持爱的激情，每当想起这个人就会心跳加速、浑身如触电般发热发麻。当然，这种感觉其实只是在折磨自己的肉体而已。血压上升，心脏的血液流动加速，心脏的横隔膜产生痉挛，分泌出一种让人产生不快感的物质。这个时候，身体其实是处在一个很不舒服的状态。但大脑把这种肉体的痛苦幻想成一种虚假的快感。也就是说，原本是痛苦的事情却被当成了幸福。可以说，当我们追求一个无法真正得到的事物时，我们会经常陷入一种以苦为乐的模式。

比起让人心跳加速的偷情，极其平淡的相依相伴、相濡以沫才是真正的幸福。有时候，人其实只是想换个活法而已，千万别把那些错觉当成真爱。

在日本有句谚语叫“逃走的鱼最大”，这句话讲出了一个放之四海而皆准的道理，甚至可以说已经接近于真理。那些眼睁睁地从我们眼前溜走的、没能抓住的事物，我们总是觉得它们美好，比它们实际上的状况美好很多。

当我们想要得到某样东西，或者终于得到某样东西时，我们的大脑内部就会开始发射多巴胺，神经细胞的受体随之奏效，然后我们就会产生“快感”。不过，一旦我们得到了一直想要的东西，我们体内的神经受体就会习惯于接受，同意数量的接受后所产生的快感程度就会降低。于是，我们慢慢地就会感到麻痹，无动于衷，陷入无聊空虚的状态，总觉得缺点什么。人就是这样，不管曾经有多么轰轰烈烈的爱情，通常都会有逐渐习惯（厌倦）的过程。但是如果没有真正得到过他的话，就不会产生这种惯性。而每当想要得到某个东西时，就会持续发射，那种欲望就会一直持续下去。

热恋时，每当想起对方时，就会感觉很甜蜜，在多巴胺的作用下，我们有时会觉得恋人好像就在身边和自己亲热。应该说这是所谓的脑内恋爱的状态。于是逐渐的，我们就会变得不断地想寻求新的刺激，不断地想要对方的爱“再多些，再多些”。刚开始还感觉不错，很快就会厌倦，即使发射了同等数量的多巴胺，但你会越来越觉得不满足，那种快感也会逐渐消失。于是，这种快感从神经性的层面来看，就会变成痛苦的感觉。从心理角度来说，为什么恋爱必定会带来或寂寞不安的状态？因为当我们在恋爱中不断地设定目标，比如想要对方如何爱自己，想要获得什么什么，想要对方做这做那，一旦目标达成我们会感到很爽，但之后就会逐渐陷入一种不幸之中。这些都是多巴胺造成的。当我们那些有点任性的想法真的实现时，确实我们能感觉很快乐，但随着喜悦感的出现，这种快感物质一旦失效，必定会带来情绪上的不安和一种莫名的若有所失的空虚感。因此，刚刚经历一次甜蜜的约会之后，如果回到家里还不断地回想约会时的甜蜜情景，可以说，这就相当于是为自己之后的不幸感、失落感做铺垫。所以尽量要在每一次约会时，尽情享受那种甜蜜，并当场消化，然后忘掉。从佛教的角度来说，这是能让一段美好的恋爱长久的秘诀。

能够得到的东西=安心 得不到的东西=高级，这就是我们每个人心中都有一杆秤。

《恋爱成就寺》

相恋的两个人，在开始交往之前，因为“还没有得到”，就会对对方充满憧憬。交往之后，尤其是有了肌肤之亲后，就觉得“啊，这个人已经到手里”，一旦开始有了这种想法，马上就会觉得对方不值钱了，对这段感情也很快会觉得索然无味。为了避免这样的结果，有的人会在恋爱中使用一些小伎俩。为了不让对方觉得已经真正得到自己了，故意在态度上表现得若即若离，故意不出来和对方见面，故意婉拒对方提出的肌肤之亲的要求，总之就是故意要让对方着急。通过这样的方式，成功勾起对方的“想要得到”的欲望，让对方为自己做很多事情，让对方对自己买很多礼物，说白了，可能就是让自己卖个高价。但是这些战术，无非是勾起对方的欲望之火，其实就是所谓的卖身（精神上的卖春），绝对做不到让对方真正爱上自己的性格和真实的自己。所以，这些都只不过是浅薄无聊的小伎俩。说来说去，其实还是“得不到的才会想要”这种欲望的原理本身问题。当我们被欲望所控制，我们要么“因未能如愿而苦恼，因此特别想得到对方”，要么“因为如愿得到而觉得对方没什么意思”。这两种状况无论哪一种都不能通向真正的幸福之路。因此，当我们感觉到已经得到对方，也就是“欲望”消失之后，看对方是否能够做到超越“欲望”，一如既往地视你如珍宝，这也算是恋爱中的一个试金石。一方面是为了消除自己的不安，试探一下对方到底是出于欲望爱上自己，还是真的超越欲望地爱自己。有的时候，对方的心其实只不过是“为欲所累”而已。恋爱中的两个人，如果能够超越欲望而在一起时，两人的恋爱关系也就能长久了。

你就像是在给布料染色一样，你把你的恋人也当作一匹白布，你想染什么颜色就染什么颜色。这是支配欲的极致境界！

你是想要支配他，还是只想让他理解你？不要再过于着重胜负，适当的向对方示弱，如何？

我们只是想让深爱的对方理解自己、在乎自己。而我们实际上的行动很多时候却让对方更难以理解自己。原本只是你受伤了，可是当你采取发脾气、说教的方式，让对方必须这样做，不能那样做，就会让对方感觉你太强势了，太激进。人都有自尊，即使是在恋人面前，也都想一争胜负。因此，我们会不知不觉地忘了示弱这种沟通方式。

如果把恋人当作一决胜负的竞争对手的话，你们之间的爱就会失去了基础。在爱情之路上，不要带有胜负心，要把对方当成漫长人生道路上将陪你走下去的伴侣。

越是孤独感强的人，为了消除自己的孤独感，越是会想要对方很爱很爱自己，并从中获取安全感。“他这么爱我应该没事”，一旦觉得对方不爱自己，就会愈加愤愤不平。而他们眼里，判断自己是否被爱的基准，与其说“自己喜欢对方的程度”，不如说他们更着重“对方喜欢自己的程度”。这两者的差距越大，越觉得自己是被爱的，自己是有存在价值的，从而满足自己一个骄傲的心。因此，他们的思维模式就是：“希望他时时刻刻都需要我，希望他把我当作最重要的珍宝来庇护，而我主动去追求他是我最不愿意做的。”这种被庇护的感觉，就是自己不需要提任何要求，对方都能像爸爸妈妈一样宠着自己、顺着自己。而且，他们希望这种状态能一张持续下去。我觉得这和幼儿时期的某种情结未得到满足有关。如果这种对“被爱”的欲求过于强烈的话，对恋人的要求就会不再是男朋友的基准，而变成了爸爸的基准。

自己不主动要求，而对方反倒很需要自己的状态就意味着自己有很高的价值感，谁都享受这种快感。

求胜心会给自己的恋爱带来不幸。重要的是，不要再斤斤计较，而是尝试去改变自己的内心。

既然你心里想的是“我喜欢TA，我想得到TA”，为什么还要装出一副对TA无所谓的态度呢？这样只会给自己带来痛苦。我觉得最好是逐渐降低自己内心想要见TA、想得到TA的欲望，把他当作你丰富多彩的生活的一部分。我觉得这样的温度感是最理想的。具体来讲，我觉得增加自己异性朋友的数量，可能是比较有效的一种战术方式。不是出轨的意思，而是从异性朋友的友谊中找到自己被重视、被爱护的感觉，用别的爱好来充实自己，慢慢地，你对男朋友的渴求，就不会再像以前那么强烈了。不要把他当作你唯一的“电源”，你还有朋友、工作、家人、爱好，这些都是你永远的“电源”。

《恋爱成就寺》

女强人一旦谈起恋爱来，不自觉地就会陷入同样的目标达成思维循环之中，可能最终还是会陷入和恋人的胜负战中。

落差越是巨大，从痛苦中解放出来时多巴胺的量就越是增多。从这个意义上讲，越是情绪波动大的恋爱，越能带来强烈的快感。

一整天都不去想他的事情，把自己全身心地投入到别的事情。用这样的一天，来试着摆脱相思这种“瘾”，也是一个不错的办法。

要把和喜欢的人在一起当作真正的幸福来看待。要知道两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮，幸福之路来日方长。每一个恋爱中的人，都要淡化那些幼稚的想法，不要老是觉得“他必须爱我，否则我没法活”。要想到两人能在一起，这样的缘分本身就已经足够美好，足以值得珍惜。爱就是要全身心的投入，爱也同样需要勇气，也就是说，要从“希望被爱”上升到“主动去爱”。

自己具备能够压倒性地支配对方的魅力，这里的支配欲其实就等同于权利欲。人类都具有这样的倾向。在真心喜欢的人面前，会不自觉地被对方支配。因此，在恋爱中，有时会忽然很想确认“对方到底有多喜欢我”，于是就很想试试看“自己的言行能给对方带来多少影响力”。正因为如此，当我们给恋人赠送礼物，给恋人做饭，但对方并没有表现出有多开心时，我们会感到很沮丧很生气。因为我们的权利欲遭受到了挫折。或者，当我们和恋人不自觉地陷入激烈的争吵时，会很想说：算了吧，我受够了，分手得了“，这些心理过程都是同样的道理，为什么其实就是想要通过这样的方式来了解我们到底对对方有多少影响力。说白了，我们还是被自己的支配欲和权利欲所控制住了。

在恋人面前，吧对方耍来耍去，做种种掩饰和假装，这些都是权利欲膨胀的结果。恋爱中的你，需要不断地练习，每当恋爱的平衡被破坏时，你能意识到，并把自己调整到最本真的状态。

肌肤之亲，彼此之间的身体关系会在不知不觉中产生强烈的依赖感。如果你的床上功夫很强，能让他每次和你亲热时都产生强烈的快感，就有可能让他不知不觉中越来越离不开你。所以，你可以频繁地和他上床，让他的身体不断地分泌一种叫“后叶吹产素”的荷尔蒙，他的身体就会对你的身体产生深深的依赖，在他上瘾后，你再有意回避他，制造距离感，他就会陷入一种类似中毒的症状。他就会疯狂地想见你。不过身体上的依赖关系和爱情完全是两回事。

当一个人已经有另一半爱他宠他，而他却依然感觉不满足，他会想办法让各种各样的人爱上自己，让很多情人围着自己转，以此来保全自己的自信心和自身的价值。这种倾向每个人身上或多或少都会有。

一个人只有在自己在乎的人面前，才会对对方言行举止的细微变化非常敏感，并从对方一丝一毫的变化中反反复复揣测对方的心思，从而不断调整自己说话的语气以讨好对方的欢心。而对于自己不在乎的人，无所谓的人，即使对方态度有所变化，也不会在意，更不会放在心上。

恋爱的最大的问题可能是沟通不足，以至于互相都活在对方的幻想当中。

恋爱，说白了其实就是在茫茫人海中找到一个人，只对TA好，可以说，恋人在彼此的心目中，和其他人有着强烈的区别。恋爱之所以能给我们带来甜蜜感，是因为恋人在我们眼里是世界上最喜欢的人，如果对方也同样喜欢自己，那么自己就成了“世界上最喜欢的人所喜欢的人”。世上没有比这更能让自己的脑神经兴奋的事情了。其实，这个时候，人的大脑就像摄入了可卡因等危险毒品一样，脑内开始发射快感物质。正因为如此，所以任何人都会很在乎一点就是“在这世界上自己最喜欢的人是否同样最喜欢自己”。一旦觉得对方好像并不喜欢自己，就会陷入不安和痛苦，那是因为“唯我独尊”的愿望让大脑发射了危险的得快感物质，而结果事与愿违，因此才会痛苦。我们在恋爱时，内心深处最渴望的是，能从对方的种种表现中看出来自己所最爱的人同样最爱自己。比如说，他对别的女孩子都不屑

《恋爱成就寺》

一顾，而在自己面前却温柔如水、从不失信。比如说，他会很用心地安排每一次约会。还比如说，在两人肌肤之亲享受床第之欢时，他不会光顾着自己舒服，他会很在意你的感觉，会尽力让你达到高潮。当这种自己被特别优待的感觉产生之后，就会如前文所述，大脑内就会大量发射危险的快感物质，我们会感觉很幸福、很快乐。不过当这种快感一旦上瘾，我们会容易陷入嫉妒的深渊。当我们发现自己所喜欢的人对别的异性也抱有同样的好感时，当我们得知自己所喜欢的人在对别的异性面前同样柔情似水时，就会陷入深深的不安，也许我不是他最喜欢的人。当我们过多地享受到被爱的快感后，我们的独占欲开始不断膨胀。哪怕是看到他和他的异性朋友相处得很愉快，我们都会吃醋，于是我们开始显现出人性最丑恶的一面。哪怕只是因为她的短信回复稍微晚了几分钟，我们也会感觉很伤心，甚至恨不得马上发短信兴师问罪。于是，两人的恋爱关系开始出现不和谐，有了恶化倾向。这些都是因为大脑内所发射的快感麻药的作用。要想成就一段美好的恋情，很重要的一点就是不要陷入这种名为唯我独尊的麻药的瘾。还有一点，要明白恋爱的心理本质是双方共通的。不要让自己最珍视的人总是陷入不安和痛苦之中，最好处处显示出对方在你心目中的独特地位。

彼此之间互相坦诚相待，说话无所顾忌，一般被认为是比较理想的男女关系。互相之间都把自己的心思藏起来，互相都不知道彼此真正的想法和愿望，这是典型的恋爱中的沟通不畅，这样的恋爱早晚会出现问题。相比起来，互相之间说话无所顾忌，直率地说出希望对方在哪些方面要如何如何做，这是能让恋爱长久的非常重要的秘诀。但这一秘诀毕竟要以“互相“ ”平等地交流“ 为前提。恋人之间，互相要直率地交流，同时也要注意对方的感受，尽量不要说一些会伤害对方的话。

直率是建立在互相的基础上的。成年人之间坦诚相待是要在充分理解对方的基础上，充分地表达之间的意见。这是互相沟通的事情。

面对自己内心深处那个哭喊的”小孩“，要学会去安抚他，而不是纵容他。

如何面对负面情绪：

1) 把自己现阶段对对方的要求全部写出来，比如说希望他能理解自己的本意，把自己的欲求逐一列出来。

2) 再把自己的”愤怒“具体写出来。比如说对方单方面提出分手，连解释的机会都没给自己留，这样做很过分。比如说他为什么不早点说出自己的感受，忽然一下子爆发让人难以接受等等。

3) 把自己心中尚未梳理明白的“混乱”情绪全部写出来。

完成上述三项后，分别勾选出“欲求”“愤怒”和“混乱”中各自最强烈的一项，再重新列出来。通过这样的过程，先把自己的情感现状梳理清楚。

这每一列出来的文字，其实就是恋爱的过程中所留下的每一个伤口。逐个地去正视并认清这些伤口的过程，可以说就是疗伤的过程。

恋爱的魅力之一就在于，恋爱可以把一个人平常所看不到的潜力挖掘出来。一旦产生“为了恋人”这一动机，就会愿意去做些突破以往框架的事情，于是恋爱就制造了很多改变自己的机会。

当我们真正喜欢上一个人的时候，我们事先所设定很多标准就会全部失效。原本我们想找一个有品位的，但因为喜欢，就无所谓对方有没有品位了。原本想找个收入高的话，但真要是喜欢的话，有钱没钱都无所谓。自己事先所设定的范围会不断被打破。自己所划定的那些曾经很顽固的界限，会在喜欢的人面前融化。如果没有意识到这一点，就没法谈恋爱了。当你爱上一个人的时候，你的很多成见可能都会被打破。

把自己当作商品来销售，对方是不是因为觉得自己被当成了获利的工具，所以选择逃避。

不管外表如何，一个人的气质和内涵，对方是自然而然地能够感受到的。

人分三种。有的人明明知道对方是在推销，但听到好话依然感觉很开心。有的人根本不知道对方推销

《恋爱成就寺》

的真实意图，听到好话就傻傻乐乐。还有的人一旦知道了对方的真实意图就会很生气。而那种已经看透对方的心思，却依然能平和稳重地站在那里的人，心态是最好的。

其实最容易明白的就是，大家都不喜欢听一个人老是炫耀自己。因为和老是喜欢炫耀自己的人在一起，周围人的自尊心会受伤。反之，如果充分考虑到别人的自尊心，在一种很和平的气氛中交流的话，就容易获得周围人的尊敬。而尊敬就有可能发展成憧憬和爱情。

期待更多异性青睐自己，实际上就是想要赢得更多人的赞扬，从而提升自身价位的一种欲望。这种欲望一旦变得强烈，好好爱一个人、珍惜一个人的力量自然就会减弱。

最低限度的条件是，经过长时间的交往和试验，能够确定两个人在一起时都不会烦躁，都感觉很舒适很平静，到了这个程度就可以安心心地把结婚提上日程了。如果每天都能舒舒服服地同床共枕一起睡个好觉，如果彼此都能给对方做一顿好吃的并且在平静的氛围中一起享用美食，一生中的每天都这样度过的话，这种持续的安心感就是幸福。

一段好的恋爱关系的构筑，应该是越来越发现彼此身上的闪光点才对。

不要把恋人当作自己的所属物，而是把他当作需要你去珍惜的一个很重要的人来对待。如此调整角色之后，再来尝试尽可能地让对方感觉和你在一起时很放松，这样一来，必然能减少对方发脾气的机会，对方也应该变得更加温柔地对待你。重要的是，不要指望对方，而要从自身单方面开始做起。先自己一个人做一些尝试，如果男友情绪有所缓和，就可以直率地和他进行一些沟通。“为了让我们在一起时能够更加平和，彼此感觉更加放松，我让自己像刚开始交往时那样重视你”。

对于和自己力量相当，或者比自己优秀，比自己强大的人，我们很难产生怜爱的感觉。

一段恋情想要发展顺利，两个人之间最好还是稍稍有一点不平等的调味品。

年龄的障碍其实并不是问题，年长的男性更容易在比自己年纪小很多的女人面前找到“想要保护她”的欲望。所以年龄的差距倒是一个利好因素。不要觉得我不成熟，会被男友耍，而是要意识到正因为我不成熟，所以他才会觉得我可爱，这样，年龄的差距反倒成就了恋爱。

只有心中一次邪念都没有过得人，才可以向罪人扔石头。

之所以不愿意坦率地向恋人表达之间的情绪，而总是习惯于用一种质问的方式，甚至质问中还带有责怪---是因为自尊让自己不想坦率地说出真心话。正如前面所论述过得，这点可怜的自尊心正是通过幸福之路的挡路石

历史上越是那些英年早逝的人，越是容易被理想化。从眼前消失的人，最容易被理想化。

后叶催产素是在身体接触的过程中才会大量分泌的。当爱得不够深时，身体接触的频率也容易减少。可以有意地增加肌肤相亲的机会，随着后叶催产素的分泌，事后的亲密感就会爱如潮水汹涌而来。多和TA牵牵手，多和TA共度良宵，多和TA相依相偎地居家过日子。所谓日久生情，喜欢会随之而来的。

所谓的纠结于“世俗的看法”，其实还是因为自身有成见，并把责任转嫁给世俗而已。首先要觉悟到这一点，要意识到自己那些丑陋的价值观，“自己是想提升自身身价，所以不想和令自己贬值的人结婚”。

总是不知不觉地在给对方标价。“像自己这样高价的存在，必须和一个自己最般配的人结婚。”说白了就是高高在上的自尊心在作祟。长此以往，与其说是谈恋爱，不如说是在把恋爱当作商品来买卖。

《恋爱成就寺》

这样的人结局会寂寞凄凉。自己的意识如此丑陋，而他依然能和自己交往，尊重自己，宠爱自己，这样的他，真的值得你好好珍惜。

金钱和心情是紧密相连的。“重要的不是钱，而是心情”这种说法固然没错，但最好不要过于盲目相信。

当爱得激情逐渐消退，两人打算一起携手人生时，需要从花钱的方式等反面确认对方是否真正合适。在花钱上面只图自己一个人快乐的小气男，和他在一起只会陷入不幸。

原本是想快乐地享受约会时光，结果却感觉到很无聊很累，之所以这样，原因就在于违背了自己的本意，伪装了自己的心情，勉强地为了制造快乐，压抑了原本的自己。故意装绅士、扮温柔，不仅让自己感觉很有压力，也会让对方感觉很有压力。

紧张是因为想展示一个更好的自己，是因为觉得原本的自己不行。

平常虽然穿得很休闲很随意，但和男人约会时，就会花很多时间去选衣服。这样真的很累。这种心态，如果要深入追溯原因的话，可能是因为在孩提时代，经常惹妈妈生气，这样的记忆一直存在于潜意识里。比如小时候表现不好时，经常会遭到妈妈的训斥，“这样不行，必须怎么样怎么样”“如果不怎么样做的话，就不带你去哪儿玩了”，或者说上学时被老师呵斥过，和朋友吵过架，因为说了真心话而遭受过责备。类似这样的经历日积月累，就会造成潜意识上的不自信。于是就会形成这样的坏毛病，“觉得”为了给对方留下好印象，为了博得对方的欢心，不伪装一下肯定不行”。和别人见面时，习惯性地把自己的真实自己隐藏起来，潜意识中觉得自己必须表现比现实中的自己更好一点才行。这样下去，可能回导致自己内心深处产生一种逆反心理。和别人在一起时必须很努力地去伪装，所以还是一个人比较自在。可是一个人又太寂寞了，所以还是想出去约会。可是一旦要和人约会，就又必须努力地去装，所以。。。。于是在这样的恶性循环中，不断地自我折磨，自我纠结。

怎样才能从这样的恶性循环中走出来？

首先，正如我一直以来多次强调过得，正视自己丑陋的一面，会带来很大的效果。

其次，如果和别人在一起时，习惯于过度注重自己的着装和仪表的话，可以再独处时，也尽量把自己打扮得利落些，即使就这样出去见人，也不会觉得有什么不好意思的。如果独处时习惯了穿着睡衣瞎晃荡的话，这种悠闲随意的感觉就会和出去见人时的紧张感形成巨大的落差。于是，和别人会面就会感觉很累。用餐也一样。一个人吃饭，谁也看不见时，也要尽量注意自己的吃相。要像一个大家闺秀那样，慢慢地把食物放到嘴里，每次用完筷子都把筷子摆好，细嚼慢咽，不一边嚼东西一边说话。平常就养成这样的习惯，和别人一起用餐时也就表现得自然一些，也就不至于那么累。

和别人交往时，如果在喜欢的人和不喜欢的人面前，采用的接待方式和自己的表现完全不同，甚至有着天壤之别的话，如果忽然出现一个特别喜欢的人，在对方面前就会表现得过度紧张。

比如说，有些人在自己的家人和身边比较亲密的朋友面前，会表现得比较冷漠。因为在自己亲近的人面前不需要再获得对方的好感，用真实的自己去面对就可以了。而越是这样的人，越是会在外人面前表现得很谄媚。这样的结果就是，自己疲于伪装。一般来说，谈恋爱的话，如果遇到一个非常喜欢的人，很想追到手，这个时候就会很想讨好对方的欢心，这种取悦心理会让自己的心理负担达到最大的程度。很想得到对方，可是在一起却又感觉累，一旦陷入这种状态就会让自己很为难、很纠结。因此，要从平常做起，要费些心思尽量减少这种落差。比如说，以前你对于无所谓的对象，表现在接待方式上也没什么顾忌，而在重要的对象面前，会很努力地提供各种过度的服务时，你可以调整一下，把对待并不太重要的对象标准稍微提高一些，把对待重要对象的标准稍微降低一些。这种调整也许能够减少你的紧张程度，而且还能提高你的人品和魅力度。

总之，恋爱也好，人际关系也好，出现一些失败和挫折时，可以反省一下自身的问题点。可能这是一个比较痛苦的过程，但这种自省可以提供一个契机，成为美化自己性格的一个机会。我的建议是最好做些努力，下点工夫，尝试调整一下平常的生活态度。

《恋爱成就寺》

自己在事业越来越成功，但所有这些努力只是为了从自己喜欢的女人的嘴里听到你”好了不起“”你太牛了“之类的赞美之词。把自己如此脆弱的一面坦诚地在公众面前说出来，什么他还是很有肚量的。

对于那些习惯于从女性的追捧中获得力量的男人，当他面对的恋人，不仅不捧他，还通过恋爱中的拉锯战企图降低他的价值时，他将会变得脆弱不堪，很容易受伤。如果女人不去捧自己的男人，不去扶自己的男人一把，两个人的关系就很难稳定地发展下去。重要的是，不管自己是男是女，在不平衡的状态下，需要有意识地去扶对方一把，适当地给对方一些面子，让对方有被”捧“的感觉。比如说，约会的时候尽量遵守时间不迟到，比如说偶尔展示一下手艺，做点特别的料理犒劳一下对方。最重要的一点是，当你和恋人相处时间长了，互相都很已经习惯时，还要继续时不时地”捧“他一下。这样做，提升了恋人的价值，在恋人心目中，你也会成为一个”无法替代无法离开“的存在。

2、《恋爱成就寺》的笔记-第220页

所谓的世俗不是世间多数人的想法，而是某个特定的人的想法。甚至有的時候，周圍的人都不這麼想，只有本人是這麼想的，而且還把自己的想法投射到周圍人身上。因此，所謂的糾結於“世俗的看法“，其實還是因為自身有成見，並把責任轉嫁給世俗而已。

3、《恋爱成就寺》的笔记-不记得

4、《恋爱成就寺》的笔记-第163页

5、《恋爱成就寺》的笔记-第185页

如果每天都能舒舒服服地同床共枕一起睡个好觉，如果彼此都能给对方做一顿好吃的并且在平静的氛围中一起享用美食，一生中的每一天都能这样度过的话，这种持续的安心感就是幸福。

这种生活状态也许较为平淡，但是这样的婚姻却更为长久，随着年龄的增长我们更倾向于稳定而不是波澜起伏。

《恋爱成就寺》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com