

悦读 Happy Reading

做一只懂爱的刺猬



《亲密关系的秘密》 [英]杰夫·艾伦著 鹭江出版社 2015年1月

冬天来临,为了取暖,刺猬和刺猬越靠近,可是,靠得太近就刺痛了彼此,只好各自后退,但寒冷又驱使它们再度靠近,几经波折,刺猬们终于找到最合适的距离,既能够相互温暖,又不至于刺痛对方。

现代生活同样需要我们成为一只懂爱的刺猬——不只是婚姻关系、亲子关系,所有的亲密关系中都需要对同一个人容纳对立的情感——爱,同时不满。如何才能收起身上的刺,协调出既能相爱,又能独立的适当距离呢?

《亲密关系的秘密》也许可以给出部分答案。作者杰夫·艾伦,英国著名知见心理学大师,曾为英国议会提供沟通和关系的教练培训,代表课程有《领袖之路》《大丰盛的秘密》等。

杰夫在书中回忆了他和妻子

苏珊三十多年一路走来心路历程。那些似曾相识的情节:蜜里调油的初始,热情冷却后的疲惫,总是无谓的小争吵,乃至于得陇望蜀的出轨,以及伤痕的修补和情感的重启……生活细节拉扯体内枝枝杈杈的神经,每一段故事似曾相识,每一次牵动拷问自己的灵魂。即使是以相爱的名义,我们仍然情不自禁地去伤害对方。看似微不足道的洗碗这样的小事,为何会引发家庭危机?

知见心理学融合心理学和灵性学,它擅长于破开表层,破译神经末梢的密码,捕捉内心深藏的、或许宿主本人尚未发觉的秘密。它将人的意识分为表意识、潜意识、无意识、高层意识,将意识的成长过程分为“依赖”“独立”“交互依靠”“灵性依靠”等阶段,并以缜密的逻辑推理延展开来。当杰夫层层深入地剖析他和苏珊的婚姻生活时,我们渐渐也觉察到自身的各种问题。

想起《中国式离婚》。林小枫和宋建平,称得上“模范夫妻”,但原本牢固的家庭结构是如何瓦解的?最初的不满,也只不过是那些譬如洗碗的小事啊。那些争吵其实和事件本身并无太大关联,所有我们压抑在潜意识里的感觉只是透过某个契机被触发罢了。就如杰夫所说,其实只有极小部分的怒气和当下所发生的事件有关,虽然当时双方都抓着事件纠缠不休。电视剧的结尾,林小枫握着一把沙子,默默感叹:“爱情就像手里的沙子,越想抓紧越是漏得多。”其实,爱也罢,恨也罢,矛盾的表象背后,隐藏着受伤的人——就如同取暖时受伤的刺猬,抱紧身体成为刺球,不愿以真面目示人。如果真爱是没有伤害的,那么刺猬就没有爱情!

杰夫和苏珊,林小枫和宋建平,也许只不过是案吧?可能有人这样疑问。不,不是的。林、宋的故事之所以是“中国式”的,就是因为这是一部揭示中国家庭婚姻关系的社剧。而杰夫和苏珊,不妨就当作“美国式”的吧。幸好他们的故事没有像迈克尔·道格拉斯主演的《罗丝夫妇之战》那么夸张地成为死敌,杰夫和苏珊,更像一对平凡的美国家庭夫妻,因此他俩的故事具有更多的共性。何况,杰夫在他的书中还集结了许多向他们寻求心理咨询帮助的客户和工作坊参与者的故事。这些故事呈现出不同的面貌,同时又共同显露对于亲密关系的惶惑无措。

“爱是需要能力的,这个能力就是让你爱的人爱你。”林小枫的这句话对我们同样有用。杰夫在该书的每节最后,都有针对案例分析后得出的小贴士:“指点迷津”。寥寥数语,却是灵犀一通,端看我们是否了然于心且贯彻实践。就像杰夫建议“视伴侣是你的一面镜子”,当我们从伴侣的眼中窥见他(她)眼中的自己时,那么,我们就渐渐学会了如何做一只懂爱的刺猬,在那爱的山坡上,我们可以一起并肩晒太阳。

冯菲菲

好书 Good Book 我读 Book

徒然草的歌唱



《初恋爱》 九夜茴著 江苏文艺出版社 2014年12月

与男友相恋七年,最后无疾而终,温静需要的不仅是疗伤,还需要做些事情来转移自己的注意力。她需要遗忘。同学聚会上得知,她的中学好友孟帆遇车祸去世,寻找他生前的作品,追忆往事就成为她目前最好的排遣了。点点滴滴聚拢的信息是,孟帆的初恋对象竟然是自己,而不是她和众人以为的好友苏苏;更让她惊讶的是,她也不是杜晓风的初恋。好像生活给他们开了一个玩笑。一切都是阴差阳错,他们全是命运拨弄的玩偶。可是,即使温静真的知道了,了悟了又怎样,作者没有说,但作为读者的你,却不能不在哀叹之后陷入沉思。

九夜茴对情感疼痛的描写是具有传染性的。那种尖锐的刺痛从笔尖细细流淌,不,流淌也不是,类似针刺指头,冒出的殷红的血滴,克制而隐忍。这些,都因为尊严。毕竟,她笔下人物所感受到的伤,不过是一个忽略的眼神,是爱的遗忘和远去的背影。而她,就像守护一个亡人,纵有万般言语,也不知道对谁说了。一个固守过去,一个奔向未来。这也是宿命和无奈。

不知道对谁说了。一个固守过去,一个奔向未来。这也是宿命和无奈。

精神分析者会认为,温静追寻死去的孟帆的记忆,是她回到从前的意愿的释放。也借助孟帆回忆自己的甜蜜过去,稀释目前的悲伤。而她得出的孟帆喜欢的是自己,或许,不过是另一种幻觉。因为被遗弃,所以,更需要有一个假想的爱情存在,聊为情感或自尊的慰藉。当然,这些都不如真实确实如此来得震撼。但即使是当初温静知道孟帆爱她,又怎样呢?不过是给孟帆一个无情的打击罢了。命运自有逻辑,按照它设计好的场景依次展开,这是人要从中学到的。就像一条小船,从峡谷中顺流而下,平缓时,你细赏两岸风景;激越时,你只有牢牢抓住船舷,来不及喊救命。你能做的,就是顺从。

比如,杜晓风转身而去了,温静该做的,就是放手。拽得紧了,也不过就是一粒脱离了衣服的纽扣。除了存储记忆再无用处。记忆之水,也需时时更新,需要增加甜味剂,否则发酸发臭,不如遗忘。

九夜茴是一个细密的编织者。她将少年的心事安放在成人的心里。如同将微弱的、朦胧的、早春的气息——或是将飞的翠鸟,或是粉色的小花,安放在青黑色的枝头上。她将少年少女对于朦胧情感的孕育之美一次次地令人心颤地描述是动人的。那种时光里的静谧让你回想起自己的初恋,或甜蜜,或青涩,或者,就是无人所知的盼望。初恋,是自己的长成,与他人无关。如同原野上一枚草的歌唱。也像一枚带电的纽扣,给你能量,让你成为今天的你。除了感恩,没有别的怀想。 阿美

房产资讯

广告刊登热线:

- 房产代理 ● 房屋转让 ● 房屋求购 ● 房屋出售 ● 房屋出租 ● 饭店转让 ● 房屋招租 ● 转 让

66069071 66069072 QQ:2724050545

旺铺出租 / 招租

招租 新街口核心商圈旺铺。13951773916袁

门面出租 / 招租

山西路百货大楼对面 门面招租,面积800㎡,可分割,320、460。13270700577马

厂房仓库招租 / 出租

出租 厂地,厂棚,3间简易房,总计450㎡,二桥公园附近。15850598530

饭店转让 / 承包 / 招租

转让 金陵小区六村面馆70平米,房租4.5万,转让费6万。15305177161 转让 六合龙津桥附近240㎡饭店,价格面议。18112989159李 转让 金陵石化热电厂大门口营业中饭店约150㎡。13805172160 转让 六合龙海130㎡饭店。14751716258

转 让

转让桑拿

营业中的新装修桑拿,价格面议,16:00后联系。余13073462420

转让 足疗店。18252000820 转让 游戏厅。18751846331 转让 桥北闹市口海鲜酒店。18020129777

转让 中山南路地铁口烟酒店。18351884351

车辆租赁

汉口路 车多,价优。13376053933

求购汽车

高价购 3-9米货车。18105186138 求购 蓝牌货车。15295791651 高价购 3-9米货车。13739189638

转让汽车

转让 金王子自卸车1辆,4.8米标厢,车况特好。13913342460俞先生 急转 宇通47座,14年3月市际。15305183588 转让 前四后八自卸,厢高1.5米。13401990691

转让工程机械

转让 装载机。13905186821

遗 失

遗失 南京协之远信息技术有限公司税务登记证副本, 税号 320113067092720, 金税盘, 号码 44-66140252071, 国税发票领购簿, 公章一枚, 发票章壹枚, 声明作废。 遗失 苏A9ZP59汽车行驶证, 声明作废。 遗失 南京坤实建设工程有限公司苏AX7967行驶证, 苏AX7963前牌照, 声明作废。

遗失 南京市秦淮区中山电子城陈浩服饰店税号422801198811022825税务登记证副本, 注册号: 320104600403255营业执照副本, 声明作废。

遗失 赵香玲江苏弘阳家居有限公司迈皋桥店A2056铺位保证金单据一份, 金额伍仟元整, 单据号7261, 声明原件作废。

遗失 南京市江宁区峰卓百货超市店营业执照副本, 注册号 320121600645250声明作废。

遗失 南京汇嘉红豆杉苗木科技有限公司营业执照副本2, 注册号: 320121000167592声明作废。

遗失 车后牌苏AX3730, 声明作废。

遗失 黄泰 身份证 320106195710021625, 声明作废。

遗失 房屋坐落鼓楼区金陵新七村36号303室, 丘号661450-XI-8所有权人汪小玲, 房屋所有权证编号: 鼓换字第518999号, 声明作废。

遗失 南京市鼓楼区刘超锋水果店税务登记证副本, 税号 411425198711308718, 声明作废。

遗失 汪小玲下关区金陵新七村36号303室宁下200903986号土地证遗失, 声明作废。

遗失 江苏万源工程咨询有限公司南京分公司财务印章、发票专用章各一枚, 声明作废。

遗失 南京市栖霞区如梦水轩茶楼发票领购簿, 地税管理理码 320100100319207, 声明作废。

遗失 无锡市科尔沃服饰有限公司开户许可证, 核准号: J3020015222501, 开户银行中国农业银行无锡东湖塘支行, 声明作废。

遗失 单户档案号32010300101490的会计从业资格证书, 声明作废。

公 告

声明作废中宏人寿保险有限公司江苏分公司声明以下姓名的保险营销员展业证书作废

Table with columns: 营销员编号, 姓名, 展业证书编号, 营销员编号, 姓名, 展业证书编号. Lists names and IDs of insurance agents whose certificates are voided.

遗失 南京龙诚河物业管理有限公司公章和合同章, 声明作废。

遗失 南京南凯电子科技有限公司, 卡号10011010053336, 声明作废。

家 教

名师 上门小、初、高。83358848 高中 数学速成。86020381 初三 数、化十天速成。86020381

律 师 咨 询

律师 袁红平团队, 免费咨询。400-88-92910

社 会 调 查

永胜 清欠, 十点, 成付, 法判未。15366132093

搜索 婚调, 寻人, 清欠。13451848090

金牌 专业寻人, 婚外情调查, 合法清债, 务实高效。15851810113

起源 维权, 清欠, 找人, 婚调, 成功收费。13951837007

南京女子 专业、婚变、取证、维权、支招。66062889

必成 专业跟踪, 清欠, 寻人。83368230

智多星 情感修复, 婚姻挽救, 寻人, 4000082002

寻 求 合 作

江宁 急用钱。15651604330

其 他

明星 模特。18251880753

玲珑 学生、车模。18251880271

求 购

高收 空调、家具、酒店、全收。13913905048

急购 隔断、酒店、空调、桌、椅。13062502555