

# 爱周刊

一份有温度的情感读本

2015/10/21 星期三 总第310期

名誉主编:文岚 主编:戎华 责编:戎华 组版:杨建梅

现代快报 现代快报 (www.xdkb.net) 联合出品

“我梦见我是一只鸟，住在一个黑漆漆的山洞里，山洞里还有很多我的同族。我们都不会飞，挤在山洞的岩石上，各自占据着一个窄小的位置不敢动弹，否则就会掉下去。突然，我找不到自己的位置了，最后一个位置被一只不是鸟的动物占据了。它冷冷地看着我，不打算提供帮助，我从岩石上掉了下去，像自由落体一样，那一刻我很恐慌。但在跌落过程中，我突然发现，我有翅膀，于是我努力地扑腾翅膀，心里有一种莫名的信念，相信我一定能飞，而我果真飞起来了，再也不怕坠落。我飞得自在而潇洒，我的一些同族也意识到自己可以飞，它们跟着我一起呼啸着飞出山洞，与经过洞口的一群白天鹅会合，飞向蓝天。这时我发现，原来我和我的同族都是粉红色的天鹅。我们还飞过大海、森林和湖泊。我发现，我们不仅能飞翔，还可以游泳。低低地飞过水面时，有人将水溅起，泼向我们，我觉得这没什么，毕竟这对我们构不成任何伤害。”

深夜，读心理学家武志红先生的《梦知道答案》，很感动。这是一位习惯依赖者，在经过心理帮助后，在梦中突破自己，修复并完整自我的梦境描述。

读完，心底也洞开了一片天，好几日，都充满着振翅高飞的能量感。我们挤在生命的一角，忧虑仅有的一个角落也会不保。可原来，我们都有翅膀，我们能飞，我们舍弃了一隅，收获的是一大片蓝天，甚至碧海。我们常常妄自菲薄，畏缩胆怯，那个被自己长期忽视的能量充盈的自己，一直在，等你将他唤醒。

我们常嗟叹抱怨，伴侣不爱我们，不给予我们想要的爱，好痛苦好折磨！我们在心里呼号，就要那么一点点爱，为什么不肯给我？我好孤单，爱情让人失望，人生太过残酷。男人就是这样，得手前后是两个样子。嗟叹、怨毒、争执、报复、放弃，争斗充斥在两性之间。期待别人给予爱，便是把幸福的决定权拱手让人，犹如等人施舍的乞儿。我们忘了，我们可以自己爱自己。有谁能比自己更懂自己？有谁有能力比自己给自己更完满温柔的爱？给自己做顿美餐，给自己热杯牛奶，给自己一份轻松、给自己一份原谅，给自己一个蝴蝶抱。你可以给予自己，希望别人给予的一切关爱。

当我们能给予自己爱，我们就完整了自己。完整的人与完整的人之间的爱，才是健康与圆满。

我们可以飞，我们可以并肩齐飞。

名誉主编

文岚

FM99.7金陵之声  
《今晚我是你的DJ》节目主持人  
微信公众号:DJ文岚

姓名:王璐玥 身高:174cm 年龄:18岁

封女郎报名通道

只要你相信自己的美  
就有机会登上每周三爱周刊封面  
关注新浪微博

@现代快报爱周刊

QQ报名

54436952



第一夫人婚纱摄影  
FIRST LADY WEDDING PHOTO

化妆、摄影由第一夫人婚纱摄影提供

对于感情  
时间是最好的神药  
旅行是最好的灵丹妙药  
也就是说，时间是中医  
旅行是西医  
用一段时间去旅行  
是感情上的中西医结合  
无论遭遇幸或不幸的情感  
让一段旅行  
在时间中奔波  
不仅会转移你的注意力  
还会改变你的格局  
心中若是有远方  
走多久都不会觉得累  
——都市放牛本周情爱语录

## 心中若是有远方 走多久都不会累

尔蓝:他说他比较低调,不想我朋友知道我和他之间的事,平常也不会主动找我聊天,我现在不知道他对我什么态度,是玩玩儿还是什么,有没有喜欢我?

都市放牛:男人把借口说得这么清新脱俗,也只有傻丫头才会信以为真。他所说的低调,其实是你不能让他感到骄傲。

都23