



# 爱情的正确信念

编译/班超

插图/张文发

如果你正在谈恋爱或者希望恋爱,你可能想知道是否能找到真爱。或许你已经发现,我们所学到的那些其实并不叫真爱。在恋爱旅途上,我们不得不面对很多错觉。这些错觉,使虚假的爱看起来好像真爱,但它们只会导致失望。当把它们举到真理之光下时,你会发现,爱远比电影、小说和情歌展现出的要多许多。下面,是我送给你的一份小礼物,5个让很多人痛苦的关于爱情的错误信念,5个能让我们找到真爱的正确认知。

**错误信念1:有一个人是神指定给你的灵魂伴侣。**如果找到对方,你的人生就会变得有价值。如果没有找到对方,你就错失了生命中最珍贵的财富。

**正确认知1:有很多人都可以成为你美妙的伴侣。**你寻找的是一种相投的趣味、能量和契合心灵的共鸣。你寻找的是一种体验而非一个人,这种体验可以通过许多途径获得。

**错误信念2:对的人使你完整。**错!无论你给一段关系带来什么,都会被放大。如果你将孤独和空虚带来,这些情绪只会在你们的爱情、婚

姻中变得更强。

**正确认知2:你是一个完整的人,不需要任何人将你再变得完整,或弥补你的不足。**当你对自己有成熟的了解和认识,而且自爱,你会吸引到了解和爱你的人。成功的婚恋关系是从内到外萌发、成长的。

**错误信念3:你必须挣扎、欺骗、受苦、努力地找到对的人。**你必须看起来完美,必须减重,必须在婚恋网站谎报自己的年龄。然后,你还必须经历一连串的尴尬、失望约会,甚至婚姻作为考验,最终赢得找到那个人的权利。

**正确认知3:找到对的爱人是一个容易、自然、有机、有趣的过程。**如果你必须挣扎、摆姿势或不停地管理形象,就不是它了!许多人都在他们的日常生活中遇到爱人。当你内心成熟、准备好的时候,对的爱人会自然而然、不费吹灰之力地出现。

**错误信念4:你和你的爱人必须在每个领域都合得来、每件事上都一致。**如果他不想和你一起做瑜伽,不看你喜欢的视频,就出问题了。你最好找一个人,他喜欢你喜欢的所有东西。



**正确认知4:没有一个爱人会是你的复制品。**去找这样的人虚妄而危险!最好的关系,包括差异性和互补性。如果你喜欢你们在一起,你的爱人很爱你,他/她支持你追求你的爱好,即使那不是你们的共同兴趣,就已经很好了!你可以与其他朋友,一起分享你爱人不感兴趣的爱好。

**错误信念5:一段成功的恋情是你实现目标的里程碑。**当你领了结婚证、生了小孩,或者买了房子,便证明你们的感情真挚、稳固。

**错误认知6:恋爱、婚姻是一个过程,不是终点。**领证、生小孩、买房,这些都比不上感情的质量重要。如果你们彼此相爱、相互支持,心在一处,共同成长,不管世俗里得到了什么,都说明你身边站着的是真爱!

## 新习惯像新鞋

吕广英编译

新鞋一般都不怎么舒服,还会把脚磨起小小的水泡,使你怀念起旧鞋来。但你无法回头,那双旧鞋已经破洞了,如何穿得?你只能把它扔进垃圾箱。

一个新习惯就像一双新鞋,刚开始时总是感觉不对劲,你很想干脆回到原来的习惯中去。但不行。

如果你希望自己的人生有起色的话,就要把那些老习惯抛诸身后,它们已经没用了。起初的确磨脚,但你坚持穿,它会日渐合适,伴随着你走到风景更美的路上去。

## 哲理漫画



### 一本书



刘晓亮编绘

一本书的打开方式有许多种。

## 上帝的样子

虎启帆编译

星期三上午的美术课,是孩子们最喜欢的课程。克瑞斯小姐让孩子们先自由画一幅画,想画什么就画什么。孩子们高兴极了,马上投入到他们的创作当中。

克瑞斯小姐在教室里来回走动,细心地观看孩子们一笔一划地勾勒着他们心中的图像,不时指点几句。

当她来到克里斯蒂娜身边时,看到她正在画一个人物的图像,就问:“克里斯蒂娜,你画的是谁呀?”

小女孩答道:“我画的是上帝,克瑞斯小姐。”

克瑞斯小姐一愣,然后说道:“很好。不过,我们其实都没见过上帝,没有一个人知道上帝长什么样!”

克里斯蒂娜头也不抬,骄傲地答道:“克瑞斯小姐,不用担心,等一会儿大家就知道了。”

## 需要改变的是自己

(澳洲)达伦·波克 陈荣生编译

有时候,我看着我的孩子,想着他们需要改变的各种事情。

我和妻子在一起已经26年了,但她还有一些方面并不完美。

我的员工有时还可以做得更好,要是他们更有效率或更有能力就好了。

我非常尊敬我的同事和老板,但他们肯定还是可以学一些东西的。

如果我再挑剔,那我的牧师还可以有所提高。

如果他们会倾听的话,我会对一些政治家、

记者和运动员提一些很好的建议。

但现实是,我需要改变的第一个人是自己。

与其关注别人的缺点,不如开始解决我的缺点。

与其坐在廉价的座位上喊叫,不如开始为自己的发展负责。

与其担心别人眼中的尘埃,不如取出我自己眼中的木块。

与其希望别人为我把世界变得更美好,不如自己开始去为别人把世界变得更美好。

暂且将自己想象成一只毛毛虫。你有这样一种奇怪的冲动,想要吐丝结茧,将自己的身体包裹起来——结局无疑是死!在地上爬行觅食是你曾经唯一熟知的生活,要舍弃这种生活是多么困难。然而,假如你愿意相信,匍匐而行的蠕虫生命的终点,将成为展翅飞翔于天空的美丽生命的起点,毛毛虫似乎能够相信这一点。

改变背后的巨大潜力在于,每一个新的起点都有可能带给我们前所未有的更大的快乐和自由。无论是否果真如此,我们能否在生命的周期中不断成长,很大程度上取决于我们自身。我们可以选择如何看待改变,如何看待起点、终点,从而对事情的发展产生影响。我们可以将每一个终点看作悲剧,为它哀叹,抗拒它;也可以将每一个终点看作新的起点,看作进入更美好机遇的新生。毛毛虫眼中死亡的悲剧,在蝴蝶看来却是新生的奇迹。

## 接受改变,破茧成蝶

(美)约翰·马克·坦伯顿 胡英编译