



露薏丝·海

著作：生命的重建

第十章 人际关系

人的生命永远不孤立，我们和所有的东西都发生关系，而生命中最主要的，也就是这种依存关系。

你 现在和这本书发生了关系，你和我的见解也发生了关系。你和别人，和工作，和物件、食物、天气、交通工具.....等等的关系，同时也在反映出你和自己的关系。你 和自己的关系，大都受童年和成年人关系的影响；成年人当年对你的反应，会变成今天你对自己的反应。这些反应，有些是积极的，有些是消极的。

想一想：当你责怪自己的时候，是否和当年父母责怪你时所用的语言一样？当年他们怎样赞许你？我可以肯定，你现在就在用同样的语言赞许你自己。

假如你的父母在你童年时从来都没有赞许过你，那你便不指导怎样赞许自己，而可能会以为自己一无是处，完全不值得被赞许。

我不是在教你责怪自己的父母，因为你父母的父母，当年对他们就是那样；他们也曾是受害者，所以他们不懂得教导他们所不认识的一切。

专家说我们和别人的关系，都在反映我们和父亲或母亲的关系。又说，如果我们不去澄清这些关系，我们就永远只会重复这样做，不会和别人有真正的理想关系。

我们常常在人际关系上反映我们自己，和我们的那些信念。不论我们的雇主、朋友、爱人、儿女等怎么样，我们都用自己早年积下来的信念对待他们。

你常常会不喜欢某些人的某样事情；其实这些事情，就是你自己也在做的事情，或是自己希望做的事情。事实上，这些人都符合了你自己的某样性格，否则你根本不会把他们保存在你的生活之中。

不妨观察一下那个在你生活中令你不同意的人，想出三种他令你同意的地方，那是你以为他需要改变的地方。然后，你再向自己的内心深深地探索，看看你自己是否也和他一样，有相同的三种缺点？问问你自己，有没有和他

做过同样不妥善的事？

把眼睛闭上，仔细的去这样想。假使你竟然发现自己和你不喜欢的人行为相同，那么问问你自己，看你愿不愿意把那些不好的地方改变？如果你能把那些坏习惯、坏信念从思想中除去，那你就可以要求别人也改变，或者不要再出现于你的生命中。

如果你的上司很喜欢批评你，对你很不满意，那么你也应该向你自己的内在探索。你很可能在某个心理层次中，和你的上司一样，不容易接受别人；或者你认定所有的上司，都喜欢批评、都不满意属下的表现，而你的上司就是那一类人。事实上，也许并非如此。

相反的，如果你是上司，你属下有一个员工时常都不听你的指导，那你更应该向自己的内在探索，看看自己有没有犯什么错误？如果有，立刻把这些错误改变，这比把那个员工开除更有用。澄清了自己的思想系统，你就会容易接受别人。

如果你有位同事常常不和你合作，你也要向自己探索，想想你自己曾经有过那几次拒绝和对方合作？

如果你有一个朋友很不可靠，时常都令你失望，你也应该想自己的内在探索，问问你自己：有没有使人家失望的地方？

如果你的情人对你冷若冰霜，缺乏热情，你可以试想，在童年时候，你的父母是否曾经说过“爱情一满足就会冷却”这句话？是这句话影响了你，是你觉得爱人冷冰冰，其实她并非如此。

如果你的配偶时常都埋怨你，对你很多事都不加支持，你也要想想：你的父亲和母亲，他们是否也常有一个在埋怨对方、不支持对方？你很可能因为这样，也就照样埋怨自己的配偶了。

如果你有个孩子，他的习惯使你生气，我可以担保你自己一定也和这个孩子一样，有同样的习惯。小孩的习惯是从模仿他旁边的成年人而养成的，只要你把这些坏习惯清除，你的孩子也同样会很自然的改变过来。

我们只有一个方法可以改变他人，这个方法，就是先改变我们自己。改变我们自己的思想系统以后，你会发觉“他们”也都改变了。

埋怨是完全没有用处的。埋怨他人只会是我们自己失去力量，我们一点要保持我们自己的力量。假使我们没有力量，我们便没有能力改变。没有能力改变，便永远都找不到出路。

关于爱情

当我们无意寻求，也不期待爱情的时候，爱情往往很自然的出现了。反之，

假如我们存心想要去找一个爱人，那么，我们所找来的，往往不会是合适的爱人，结果只会遇人不淑。

爱不是浮在我们身外的，而是深深地藏在我们的内心，所以不能到处去寻求，而是要有特别的力量来触发，不必想要立刻得到爱情。可能你根本还没有能力可以接受爱情，可能你还没有发展到能够和你理想的爱人互相吸引的地步。

你不应该随便选一个对象，来实现你希望有一个爱人的愿望。你应该先有一个理想：你究竟希望要一位怎么样的爱人？希望有一种怎么样的爱情？你可以在纸上写下你关于爱情的愿望，写下它的特质怎么样。然后，认真去发展这些特质，这样，你才能吸引到一个符合你期望的爱人。

你也可以深思：究竟是什么原因令你没有爱人？是不是你的理想太高？是不是因为你太挑剔？是不是因为你缺少自信？是不是想要有很不平凡的爱情？是不是害怕与爱人亲近？是不是你认定自己不可能被人所爱？

爱情常常会忽然来到，当它来的时候，你要有所准备；准备给爱情一处园地、准备对爱情加以灌溉。你要先爱他人，他人才会自然的爱你；你要能够敞开心扉，能够接受爱情。

我站在无限的生命中

一切都那么完美

我和别人相处融洽

在我的心中

有著无限的爱

我让这爱

向四周伸展

我的心

我的身体

我的意念和精神

都充满著爱

这些爱由我内心

向外四射

再由外回向

我的内心

循环不息

使我拥抱更多的爱

爱无限量

爱使人快乐

也使我自己快乐

在我的生命中

一切都那么美好

《生命的重建》露薏丝·海