

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

图书基本信息

书名：《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

13位ISBN编号：9787508644972

出版时间：2014-8-15

作者：meiya

页数：272

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.tushu000.com

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

内容概要

这是一本写给有职业，有梦想，有恋情，爱生活的女读者看的书，年龄不限，几乎每个人都能从这些个案和叙述中找到自己的影子。它来自网络上最受欢迎的28篇问答，全部发生在陌生人之间，万千网友写给meiya，隐去真实姓名，向她倾诉自己人生中的千疮百孔。看过之后才发现，我们的痛苦并不独一无二，其实，大家都一样，人人都活得五痨七伤，太阳底下无新事。

这些回信是meiya精挑细选出来最具代表性的故事，换个名字，也许那就是你的故事，满眼熟悉的情感和经历，连眼泪和欢笑都显得重复。潜心学习心理咨询多年，meiya渐渐从纯粹的文艺青年转型为理性分析问题的智慧女人，跳出三界之外，再来看那些读者的问题，便多了一分从容和淡然。因此，她的回答总能说到点子上，一针见血，冷静却又不失温暖，从不刻薄也不矫情。这里没有小资情调，拒绝无谓毒舌，一篇篇真实真诚真切的问答，让人从日常琐碎的折磨中，得到安慰，受到启发，心灵或肉体的创伤，最终换来成长。

成长，才是一个女人最好的归宿。

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

作者简介

meiya，80后双子座女生，热爱写作、阅读、跑步、旅行和美食。她独自在城市里孤独奋斗的同时，不忘享受生命。她把美好的生命体验记录下来，也把自己时常会有的压力、焦躁、急迫感和不安全感写下来，引起广大网友的强烈共鸣。她会在早上边跑步边大声哭泣来缓解压力，也会对着镜子说“我爱你呀”来鼓励自己对抗拖延症，她通过写作和阅读来学习认识生活，她活得真实，努力，因此被誉为豆瓣网最温暖、最励志的女子。网友们喜欢跟她倾诉心事，并从她的文字里获得正能量。

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

书籍目录

目录

- 自序:你的痛苦并不独一无二，你的努力也并不苍白虚弱
- 01爱是付出，是成长，是旅程
是要冷酷到底的真相，还是要温情脉脉的幻象？ 3
断掉自己的后路，不做安全感的奴隶 12
爱是付出，爱是成长，爱是旅程 21
学会放弃就是进步 26
真爱不怕等待 34
- 02每当孤寂时，先做自己最理想的爱侣
不要因为看到他人的不幸，而放弃自己对幸福的信仰与追求 45
你是一块宝石，值得拥有更好的人生 51
每当孤寂时，先做自己最理想的爱侣 61
什么时候软弱，什么时候就刚强 71
别怕美好的东西消失，咱们先让它存在 77
更多做自己，更多幸福 84
致那些正在受苦，但不放弃的灵魂 94
遥远的灯光给不了你切身的温暖 111
- 03亲密关系不是相敬如宾，而是水乳交融 121
亲密关系不是相敬如宾，而是水乳交融 121
每个单身的人得看透，找对象是个技术活 133
每个女人身上都有个母亲，每个男人身上都有个男孩 146
小心大叔，他不仅善解人意，更善解人衣 159
活在当下，让占有欲听话 166
我这么好，你为什么这样对我？ 171
- 04外面没有别人，只有你自己
如果你现在很糟，那就先提高1%的自己吧 183
外面没有别人，只有你自己 190
被生活所迫，还是丧失自我？ 199
不求工作有趣，不望兴趣赚钱 206
不是别人欺负你，而是你不自强 217
像实现了梦想的人那样生活 223
只为清清楚楚的现在奋发图强 229
一懒二拖三不成长的人都一样，搞不定生活，也搞不定对象 235
坚持是一件能够改变灵魂的事 244

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

精彩短评

- 1、半小时读完...其实更好奇的是，那些人读完meiya的回复，会有什么样的变化
- 2、干了这碗鸡汤，然而并无软用。
- 3、还没看完
- 4、标准的情感问答吧，中规中矩，他爱的是巴萨，而你却喜欢跳水罗，是的一定要顺带黑一下的。
- 5、真的很棒，是朋友在我心情低落的时候送的，给了我莫大的帮助！
- 6、我要好好制定计划了
- 7、迷茫时需要狠狠的提醒自己爱自己才有希望
- 8、里面的有几篇比较喜欢，都手工摘录下来了，用来提醒自己。
- 9、不要脸 抄袭还代笔
- 10、我大概老了，他爱的是玫瑰，而你是蔷薇
- 11、很快就读完了 很喜欢！加油！
- 12、修补一下爱情观，顺便树立一下价值观。
- 13、你给生活意境，生活才能给你风景。你给抄袭支持，抄袭让你身败名裂。别以为郭敬明就能逍遥法外，我们永远不会忘记他的行为，你也一样
- 14、语言很平时，建议也很好，各种温暖的话语，适合两年前的我，现在已经完全看不下去。
- 15、作者是个抄袭惯犯。
- 16、抄袭鬼
- 17、努力地经营过自己的生活和爱情。
- 18、而你是抄袭狂
- 19、meiya的书我都买了！！都看了！！好棒
- 20、文字读起来很舒服，犹如知心大姐娓娓道来
- 21、比较像学生时期的作文。。
- 22、只记得半年前看完，转发给了好几个同学（推荐看看）。隔了半年已经忘了内容和感动点
- 23、看了开头便读不下去了，忽然觉得情感解答和温柔鸡汤看多了令人厌烦。也许是没了看前两本时无措的心境，鸡汤的用法果然是浅尝辄止啊。
- 24、没有她的纯励志文写得好，显得有点儿絮叨。
- 25、2015.04.01-2015.04.02.找回自我ING...
- 26、问答的方式让我们更好的面对各种生活的磨难
- 27、我大概已经过了看这书的年纪了
- 28、当你能够学会肯定自己、欣赏自己、悦纳自己，为了取悦自己而做事情时，你会更加轻松和自信，相信你做很多事情就更有动力，也就更容易坚持。所做的一切，无非是为了成为更好的自己。
- 29、还不错。算是情感问题解答。有借鉴的地方。
- 30、没有原因的看哭了自己
- 31、回答地有头有理，就是太鸡汤。想起以前看过一本类似的书，那个作者答地太虚。
- 32、垃圾。
- 33、正如郭敬明这种货色还能堂而皇之的骗钱 这个社会如此 无怪乎谁
- 34、爱情里的你我他么
- 35、确实心灵鸡汤了一些，不过有的解释还是受用的，生活中好多小道理还是需要旁观者点醒一下
- 36、书信方式的感情问答录
- 37、还是有点帮助吧，道理大家都懂，仍过不好这一生哈
- 38、要学会发现自己的美 学会与自己相处 学会自己鼓励自己 别管清风来不来 你只管盛开就是了
- 39、厕所读物吧~过去看这种书，关注的是故事，现在关注的是作为回信人看问题的角度。
- 40、简简单单的陈述，语气波澜不惊却能恰到好处的指出问题的所在，其实有时候，换个角度也许问题就不那么纠结。还不错这本书
- 41、2014年读
- 42、现在人们的通病就是想得太多，学习的太少

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

- 43、让我大出意料的一本作品，因为作者的关系，带我学习她世界里的东西。挺不错的。让人冷静，让人勇敢。
- 44、喜翻
- 45、一些温暖的问答合集，挺暖心，像是一碗温暖的鸡汤，喝了就没了~没有继续了
- 46、很真诚
- 47、心灵鸡汤
- 48、信件问答的形式的一本书，除了男女感情还有一些家庭问题、个人成长的困惑之类的内容，对年轻人来说还是有启发的，重点是正能量！！
- 49、无聊的鸡汤文
- 50、meiya总是能用干净利落直白的语言，表达很多人心里才不透、想不明的种种情绪。整本书都在教会我们一个道理，“爱自己是一生的必修课”

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

精彩书评

1、1、罗素有句名言：对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情心。以前我对这句话体会不深，但在一问一答的过程中，我的体会就深了。我看到自己对爱与知识的渴求，看到自己身上的同理心，能够共情他人的特质。2、如何提升自己的安全感：（1）偶尔逃离安全区，在小范围内冒冒险。这里有一些提高安全感的小范围内冒险方法，可供你选择。1.一个人去一个自己从来没有去过的餐馆吃饭。这个地方离自己的家不会很远，一小时以内的车程。2.当做到第一点的时候，再试试一个人去郊区的动物园、植物园、森林公园玩上一天，可以野餐、看书、放风筝、找人聊天，也可以什么都不做，只是一个人散散步。当你能够做到这些时，一个人离开家去附近的城市旅行也会变得更有信心。3.在一个不重要的小团体里（不重要的标准是：失去这个社交组织你也不会觉得可惜），做一些自己一直不好意思做的事情。比如穿得很性感，讲一些荤笑话，给大家唱拿手歌曲，表现自己很幽默搞笑的一面……4.参加一些演讲、讲座、发布会等活动，在互动环节大胆地向台上的演讲者问一个问题。（尽管你内心还是很害怕。）5.去做一些自己以前没有做过的事情，借此寻找自己的爱好。比如去花市买两盆花，拿件旧衣服缝制一个布娃娃，学习烧意大利菜，上一节画画课……偶尔逃离安全区，在小范围内冒冒险，你既不会感觉很不安，也提升了自己的安全感，（2）把背包扔到墙的另一头一个人在下定决心前容易东想西想，犹豫不决，怕这怕那，也容易退缩和放弃。当你把背包扔到墙的另一头时，不仅切断了退路，还对自己许下了承诺——我一定要达成目标。有趣的是，当一个人这样想的时候，往往会获得命运的垂青，更容易获得成功。人是一种很奇怪的生物，有的时候你不逼自己一把，就永远不知道自己的潜力有多大。（3）建立自己的成功档案。从现在起写下自己做过的很牛的事情，无论这个事情在他人眼里多么微不足道，记录自己的成功日记，建立一个自己的牛人档案。这份牛人档案在你不安和恐惧的时候会告诉你，自己是一个多棒的人，让你获得自信和安全感，并且生出继续努力下去的勇气。3.生活的勇气不是完全战胜自己的软弱和恐惧，而是坚持下去，接受并学会与软弱。4.心理学上的普遍性原则，让你觉得自己不是一个人在战斗，你不是孤单而悲催地独自存在，让你有找到同类的归属感，让你有坚持下去的力量。——所以安慰的最好方法，是让对方知道，他不是一个人。5.如果我年纪再小一点，我想我会刻薄地送你一句话：别顶着爱的名义，干尽天下丑事。但是如今我变得温和，也变得啰唆，改成这一句送给你：别把依赖当真爱，别把恐惧当深情。6.每个人都走在一条自己相对熟悉的路上，这样似乎更安心，不管这条路多么泥泞不堪。若打破以往熟悉的模式，选择走另一条路，就会有不安，但是那条路也许会更好走，会看到更多不同的风景。人往往熟悉一种模式后就放弃了其他的可能，这是在对自己的人生判刑，也是一种不幸与悲哀。7.爱是成长，让彼此成长为越来越美好的人；爱是一种理智的选择，也是一种纪律，不去爱我们不该爱的人，要放弃错误的爱情关系；爱是真诚地渴望对方幸福、自由与独立发展。——什么是爱？8.你是否有爱的能力？如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败；如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭、勇敢、真诚、有原则地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。努力学会独立，才有资格爱人，才不惧怕失去依赖。9.所谓失控就是一个人明知道一件事对他没有好处却还是会去做。——不是不理性，而是要多一些自控力10.因为经历，所以懂得。生命不息，红尘不止，仅以一程换一种懂得。11.婚姻就是两个人合伙做生意，不过经营的是彼此的快乐和幸福。经营不善，及早宣布公司破产，降低损失，清算和分割资产，好聚好散才是上策，苟延残喘地拖着，只会赔进去更多，徒增更多的怨恨与恶毒。12.但正因如此，改变才更有意义，越困难的事情往往越值得去做。生命中那些美好的事情大多不容易。一个人去爱另一个人，一个人去改变自己，也许都是最困难的任务，是终极的考验，是上帝要在你身上显出神的作为来。13.就像“世界上没有两片完全相同的树叶”这一真理一样，世界上并不是所有的人都适合婚姻，也不是所有的人都有父爱/母爱（父性/母性），可以胜任父亲/母亲这一角色。一个人不适合婚姻，缺乏父爱/母爱并没有错，没有成为父母的意愿，没有建立一个和谐家庭的能力，没有学习如何做好父母也没有问题——但是，如果这样的人却选择进入婚姻，成为父母，让自己的问题成为伤害年幼孩子的利器，便是一个人犯下的不可饶恕的罪责。当然这也不单单是他们的的问题，也有一部分社会的问题。如果我们的社会更进步，更文明，体制更健全，更有安全感，价值观更多元一些，想单身的可以一直不结婚也能好好生活，想结婚的可以找得到合适对象，想离婚的人可以更自由更有保障地离婚，无疑有许多人会生活得更幸福一些。14.我喜欢忠贞和谐、白头到老的主流婚姻观，我知道自己和他们的选择不同。虽然你给我写信，觉得我有点影响力，但我也不会自大地站在道德高地上去谴责或者纠正其他人的生活方

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

式。这是他们的自由。我们需要的是尊重他们的生活方式。要认识到：在这世界上，并不是所有人和我的选择都是一样的，在这世界上，可以有许多不同的生活方式存在。15.他们的婚姻固然有问题，但是你如果因为父母的婚姻不幸而不相信爱情，恐惧婚姻，那就是放弃自己的自由意志，放弃自主选择生活方式的权利，放弃了让自己过上自己想过的生活，让自己幸福的机会。一个人的幸福要靠自己争取，而不是参考其他人的生活形态，受其他人选择的摆布。16.人，是观念的产物。无论怎样的观念，在接受它之前要先思考一番。一味全盘地接受大家的固有观念，你极有可能被观念所捆绑，成为观念的奴隶。观念有时就是束缚心智的木桩。人生的“木桩”随处可见，其中有根木桩的名字叫作“失败”。失败本身并不可怕，重复的失败也没有那么可怕，可怕的是重复的失败一次又一次将你想要改变的希望、决心、信心摧毁，让你丧失自信，陷入绝望，质疑自己，裹足在不安与恐惧之中寸步难行。17.所以千万不要以为“木桩”就是人生的宿命——画地为牢，裹足不前，坐以待毙。过去做不到的，并不意味着现在做不到。你需要做的是先拔掉“木桩”，然后勇敢地迈步。你是一块宝石，值得被珍视，值得拥有更好的人生。18.所以我建议你不要封闭自己，要出去多交些朋友。女人不管是单身还是已婚，要一直都有同性朋友。交女性朋友这种事情一定要抛弃利益连接，越单纯越好。两个简单女人之间的惺惺相惜，乃至心心相印，往往给予你最实在的温暖、最深的理解、最宽广的包容。19.年少的时候，我觉得孤单是很酷的一件事；长大以后，我觉得孤单是很凄凉的一件事；现在，我觉得孤单不是一件事。有时候，人所需要的是真正的绝望。真正的绝望跟痛苦、悲伤、惨痛都没有什么关系，真正的绝望让人心平气和。你意识到你不能依靠别的任何人得到快乐、充实、救赎。那么，你面对自己，把这种意识贯彻到一言一行当中。20.不要再等待别人来斟满自己的杯子，也不要一味地无私奉献。如果我们能先将自己面前的杯子斟满，心满意足地快乐了，自然就能将满溢的福杯分享给周围的人，也能快乐地接受别人的给予。21.一个多世纪以前尼采说：“疲倦时，多年前已经战胜的老念头就又来侵扰我们了。”其实遇到这种情况已经是一种幸运了，更普遍的现象是：“随着岁月流逝，我们一次又一次遇见与过去相同的困境，多年前侵扰过我们的念头一次又一次地侵扰我们。”那个困境的样子于我们而言是如此熟悉，它每一步的发展我们都可以预料，甚至每一次的结局我们都深知——以我们的惨败告终，但是令我们痛苦不堪的是每一次结局我们都无法改写。心理学家把这样的现象叫作“重复性强迫”，给出的原因有两点：一是熟悉感带来的“安全”；二是拯救与“未完成”情结，即“这一次我一定能够搞定”。每个人都走在一条自己相对熟悉的路上，熟悉的总是更“安全”的，未知的总是更“不安全”的，甚至是“恐惧的”。所以，有的人面临新的开始、未知的选择时，宁愿回到自己熟悉的那种情境中。尽管在那种情境中他受到伤害，感觉痛苦，但他至少熟悉那种伤害模式，明白那种痛苦的滋味。对他们来说，未知的恐惧比熟悉的痛苦更加可怕，但是实际上可能是这样，但更可能完全不是这样。一旦他们选择熟悉的痛苦，就意味着他们放弃了去体验未知快乐的机会，让自己的生命再一次禁锢在过去的轮回中，他们痛苦的情况会变得更加糟糕。想要跳脱出这种“重复性强迫”，需要对自己的行为与思考方式保持警惕。我们的困境是什么？是我们选择了困境还是困境纠缠上我们？我们如何一步一步走到今天这样的困境里？背后支持着我们这样做的思维模式是怎样的？我们如何做到分辨、躲开或是战胜它？我们也要明白：不幸与痛苦值得同情，但无论在何种环境下，不幸与痛苦都不是好事；不要刻意人为地制造不幸与痛苦，而应该努力逃得远远的。对未知的事物，人类需要适当的恐惧，这能让我们更好地生存下去，但是我们不能成为恐惧的奴隶，让它奴役我们的身体和灵魂。我们还要有勇气去尝试，去争取自己想要的生活。未知会让人恐惧，但同时也是机会。我们喜欢熟悉的模式，但若打破以往熟悉的模式，走另一条路，会看到更多不同甚至更美的风景。恐惧害怕的时候问问自己：我到底怕什么？怕事情本身？怕失去背后的代价？还是怕自己没有能力去应对这个失去？真正的勇气不是没有恐惧，也不是完全战胜自己的恐惧，而是接受并学会与恐惧和平共处，不断提高自己的恐惧耐受力。勇气，就是你敢于改变而迈出的每一步。不要太害怕失去。《圣经》中说：凡有的，还要加给他，叫他多余；没有的，连他所有的也要夺过来（马太福音25：28）。这是很多人都知道的“马太效应”。你越害怕失去，越容易失去，最后连失去的资格都失去了，没有了。所以，你别一个劲儿地担心失去这个，失去那个，因为你还一无所有呢！谈何失去？失去是拥有者才有的资格。要拥有必先懂接受失去，要失去必先有勇气去拥有。像王小波说的：别怕美好的东西消失，咱们先让它存在。

2、终于有空写书评了，有了宝宝之后工作又有了变动，时间越来越少，变的越来越忙。每次抱怨不顺心，我妈就说“万事如意就离死不远了！”仔细想想可不是。读meiya的书时，正赶上工作变动，我从一个正休产假的打杂工变成了微信推广，内心这个纠结，看完meiya关于工作的一段话，心里顿时就

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

明朗了许多。“每个人喜欢做的事情不同，擅长的事情也不同。我认为适合的工作标准并不高：只要你不那么讨厌就成。更好一点的是去做自己擅长的事情，这不仅会有成就感，而且生存一般不成问题，但前提是你得不断尝试，你得了解自己，知道自己擅长什么。你问我，明明做着喜欢的事情，为什么总是没有成就感呢？因为你一直没有成功啊，成就感来自成功的经验。明明是向往的事情，怎么就越来越害怕了呢？还是因为没有成功啊，所以导致对失败的恐惧。为什么没有成功的经验？这值得你自己好好思考，是遇人不淑，是不擅长，还是没有掌握方法？真正好的职业是将喜欢又擅长的事情结合在一起，但是拥有这样好运的人并不多，但至少你可以做到平衡：不求工作有趣，不望兴趣赚钱。

”我一直以来的工作标准是钱多事少离家近！这样凑合了这么多年，是时候给自己找点成就感了！书里关于感情的描述让我也很有共鸣，连着发了好几条广播。在现实生活中，在感情的世界了，很容易出现“他爱的是玫瑰，而你是蔷薇”的情况。俗话说“千金难买人乐意”，可见当温饱解决以后，人对自身感受的要求是很高的。在感情中你再对人家好，付出再多，再喜欢人家，也难敌人家不喜欢你。有次大家一起聚餐领导说(大概意思，原话忘了)：不要为了自己试图改变别人，没什么用！也不要为了别人改变自己，更没用！“不要再要求伴侣给你更多的安全感了，他已经给你足够多了；也不要再问对方：你为什么不给我安全感？因为一个没有安全感的人，别人给她再多，也无法填满她内心那不安的黑洞。真正的安全感、幸福感来源于自我，一个内心有安全感的人就算旁人没有给她安全感，她也不会不安，并且依然能够给别人带去安全感。”无论男女，做最好的自己，自然能吸引自己的爱人。一辈子太长，如果不能跟相爱的人过一辈子，需要情商和自我情绪调节能力，找个相爱的人过日子，无疑是个的好选择。

3、在北京读书到工作，每当工作一天，累得死去活来，坐公交回住处的时候，就是我最脆弱的时候。特别是在冬天，六点钟下班，北京已经华灯初上，黑黢黢的夜里无数盏灯亮在那里，那么温馨，但却没有一盏灯光是在等着自己的。饥肠辘辘更能加剧自己的情绪化，拥堵的交通和车厢里同样疲惫不堪面无表情的人们让人负能量十足。是的，每当这个时候，都想哭，想要一个家。其实，大家都觉得我很幸福，在北京读大学读研究生，有个爱自己的北京爷们儿，车子房子都完全不用愁。可是自己一个住的现状，仍然让我觉得孤独无助。记得一次，男朋友发微信来说跟父母在一起吃饭，问我下班没。紧接着发来了他们一起吃的几个菜，他知道我是个吃货，想用这种方式逗逗我。当时我正处在自己所谓的最脆弱的时候，累了一天，挤在下班的路上，想着太累了，晚上就不弄东西吃了。于是，我瞬间就崩溃了，在微信里说嫌他不懂我，不懂我的辛苦。他们一家幸福地享受下班后的家庭生活，我还一个人奔波着，一点都不体贴我。然后就是一场我一个人一厢情愿的胡闹。有的时候，因为自己太无聊太孤独，也会在电话里或者微信里跟男朋友闹上一出，无非就是希望他陪着自己。感觉自己特别依赖他的存在，希望他天天陪着自己，赶走自己那种不安的孤独感。meiya说成熟的爱是因为爱而需要，因为需要而爱是不成熟的爱。读到她的这句话，让我突然冷静了下来，我到底是因为需要而爱他，还是因为爱他而需要他呢？想想我们一起走过的六年时间，我是因为爱他才选择继续牵手的。当爱成为一种习惯后，依赖也变得在所难免。在meiya的新书里，她问到，你是否有爱的能力？真正的爱是什么呢，真正的爱“是成长，让彼此成长为越来越美好的人；爱是一种理智的选择，也是一种纪律，不去爱我们不该爱的人，要放弃错误的爱情关系；爱是真诚地渴望对方幸福、自由与独立发展”。当空虚、无聊的时候，我就变得特别焦躁，特别想要知道我的男朋友在做什么，特别希望他陪着我。就像meiya的一个读者来信那样，我也是有一天突然悟到这一点，我的爱情依赖症可能会一点点毁掉曾经独立自信的我。我的准婆婆曾经跟别人夸我说，她的儿子忙的时候，我从来任性纠缠他，会去做些自己的事，跟朋友逛街、瑜伽或者看书。她欣赏我独立的性格。做思想独立、经济自由的女性一直是我的目标和追求。可这些雄心壮志却总被自己的那些小情绪打败。一直关注meiya，就是欣赏她的独立、自信、智慧和强大。看了她的新书，对于新女性的思考又有了新的想法，灵魂注定是要独行的，女人要真正独立起来，才能美丽而洒脱。要摆脱那些莫名其妙的小情绪，用更多理智去看待爱情，像meiya说的那样，首先学会跟孤独共处，“会爱自己，给自己很多爱，先从自己身上获得爱与安全感，让自己的内心像一支队伍一样强大，先让自己成为自己理想的伴侣，努力过好一个人的婚姻。只有爱自己，内心有爱的人才能更好地爱他人，得到他人的爱。”爱情不是女人孤独症的解药，不再拿爱情当任何坏情绪的借口，就像meiya说的，每当孤寂时，先做自己最理想的爱侣。

4、话说我有天在网上读了meiya的一篇热评日志，啧啧称奇之余，禁不住好奇，问候了度娘。结果看到了这样一段meiya的自述：“能操8门外语，美若天仙，不食人间烟火，优雅高端，柔若无骨，双腿能劈一直线，跑步时帅哥微笑目送至终点！”读罢不禁倒抽一口冷气，狂叹：上天太不公平了！定睛

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

再看，发觉meiya写的是：“理想中的我！”原来这个神仙姐姐只是meiya理想中的样子-----一股好感，油然而生！有理想的好姑娘光芒万丈呀！再仔细看，meiya接着写道现实中的自己：“只会讲不标准的普通话，长相平平，正宗吃货，看个电视剧都哭得死去活来，粗俗屌丝，全身僵硬，弯腰双手碰不到地，跑步时和帅哥一起微笑目送美女至终点！”哎呀，禁不住啊，大批量的好感次第升腾：一个有幽默感，懂调侃，陈词文艺，直率憨顽的好姑娘就这样的活脱脱跃然纸上了！说回本书来，《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》一书28篇情感问答中，meiya细致又系统，深刻又深情的回答了关于读者提出的爱情、亲情以及人生事业的种种困惑。《道德经》所言：“知人者智，自知者明。”作为万千网友问道计从的知心姐姐，meiya在全书中，不断地以自知之明，照亮读者，以知人之智，启迪心灵，而在智慧面前，没有人是不心悦诚服的。书中值得标记、体悟的妙语连篇，在此不一一赘述，作为一名普通读者，我仅谈谈自己对meiya叙事说理行文特色的一点体会。第一，放低姿态，同仇敌忾；作为知心姐姐，常见的说理姿态要么是装高明，横眉冷对；要么是扮暖心，俯首恭为。meiya出牌则不然，一上来就是保定决心要一起趟浑水的节奏，仿佛拉住读者姑娘的手，深情的说上一句：“哎呀，姊妹，这档子事儿我也碰到过哇！”譬如在《是要冷酷到底的真相，还是要温情脉脉的幻想》全书第一篇问答中，meiya在引述完两位读者的来信之后，非常坦诚而客观的分享了自己的一个几近“骗财、骗色”的亲身经历。末了还要补充一句：“我分享这个故事，不是要说我自己多聪明，没有被人骗，恰恰相反，我同来信中的两位女性一样，甚至同世界上大多数女性一样：只要与爱情有关，便会盲了眼，盲了心，然后活在虚幻之中。不知这是不是所有女性的软肋？”这样低姿态的切入，很容易拉近作者与读者的情感平台，交流与解惑，似乎就在一种无缝衔接状态下，天然流注了。第二，细水长流，万涓归海；在豆瓣，叙事说理、传道解惑的文字不在少数，可能做到像meiya这样，百川归海，不捐细流的却绝无仅有。每一篇问答日志，都像是一部浩荡磅礴的文字巨制，像是一架环环相扣的精密机器，逻辑严谨，援引广博。常常能惊喜的让人收获一些社会学、伦理学、心理学、文学甚至电影知识。（我特别期待meiya能在讲道理时引用一些禅宗公案，总感觉会特别的契合：）常言说，冰冻三尺非一日之寒。沉潜于meiya的文字，在缓慢、深入的阅读中，一边对照，一边思考，常常能有心灵冰释的感觉，慢慢的心头的寒意散了，有水珠滴落的声音，再接着，冰融了，心暖了，当下活水变得纯澈不杂起来。广济禅师在《五灯会元》的开篇序引中指出：执着是“冰”，属于“假有”，属于幻，属于相。冰化为水，冰便不复存在，此时属于悟，属于真，属于实有。在meiya不吝笔墨，旁征博引的行文之间，一种涓滴涌流，万涓归海的冰释之感浑然而生，随风入夜，润物无声，让人在去伪存真，除幻求实之际，虽非拍案顷刻之痛快，却有叫绝绵长之回味。第三，心灯常亮，且悟且行；作为一名情感问答类文章的作者，其自身的修养也尤为重要。因为道理是客观的，有时候甚至是明显而直白的，作者能做的就是或幽谧或明白的道理，联系自身的智识，借助熟稔的技巧，再以独特的文字方式分享给读者，直指人心。论述的高下并不是绝对重要，而旺盛的叙述欲与思辨激情却尤为关键。在本书的序言中，meiya这样写道：“我开始思考各种问题并且练习换位思考，多视角的思考。我常常在想，如果我是写信的那个人，遇到这样的情况，我会怎么想？我会怎么做？如果只是作为旁观的我，我会想到些什么？我看到了什么问题？产生问题的原因是什么？我会从哪些角度给出自己的建议？这样的思考多了，我的思维能力得到提升。”我很欣慰能遇到这样负责任的作者，在写作情感问答中收获提高，体悟思考，不断的丰富自己，提升自身的思考能力，提升笔力，再回馈作者。点一盏心灯，照亮别人，也温暖自己，在知善知恶中致良知，在为善去恶中格物前行，在不断的甚至是不倦的思辨问答中，证道机缘，直示当体。我很欣慰，meiya老师也正是用这样一种写众生的方式，践行着自己多年以来的诉求，以见自己之执韧，实现见众生之博达，不亦快哉！PS.作为书评，如果写对其中一、两篇内容的体会，可能会更容易让读者产生共鸣。但通读本书，给我最深的印象是作者本人的议理功力，故此书评仅探讨了本书的表达特色，不周之处，请读者朋友们多多见谅。

5、文/夏丽柠读情感类的杂志，比如《知音》或者《爱人》，总有一个栏目叫“情感问答”。就是一帮生活有困惑，人生遇窘境的“智障”男女们晒隐私提问题。这自然就少不了一位人生导师，心灵猎手去答疑解惑。这类人通常叫情感专家。情感专家这种动物，应该与我们不是同类。因为，他们知道的实在是太多了。meiya应该就是这样一位作家吧。在《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》的序言里，她说：“出于好玩，在豆瓣广播里说自己要写情感类问答文章，于是就有关关注我的网友写邮件来”。Meiya说，写这种东西，她主要有两个目的：一个是窥人家隐私，一个是自我感觉幸福。她还请读者们原谅她说出自己的真实心态。其实，我一点不觉得她不值得原谅。不值得原谅的是那些写信来的人！你的人生，你问谁？这是我特别想请问写信人的话。我忽然想起了麦克尤恩的《只爱陌生人》，

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

爱上陌生人是可以获取快感的。那么，把心底事告诉陌生人也是一种快感的攫取吗？我觉得写这种信的有两类人，一类是真的被困在情感的局里，不知所措，就像溺水的人，需要有人搭把手挽救。徐志摩与林徽因初相见，便不可救药地爱上了她。他给她的信里写道：徽徽，我爱上你了，像个溺水的人，不停地坠落。这便是在爱里的人的感觉，任谁都无法解惑。在这种情况下，情感专家有用吗？还有一种人是要倒垃圾，把负能量的情绪卸载掉是她们所需，答案对她们并不重要。我觉得meiya是对付这类人的好“材料”，用满满的正能量和排山倒海的名人名言，电影电视剧经典台词，以及专业书籍摘抄淹没负能量。读起来，你会发现这种对抗很滑稽。就像在给滑冰的人递一把剪刀。大致的意思是，如果你在冰上滑倒了，请把鞋上的冰刀剪掉。可，剪掉冰刀的鞋子还是用来滑冰的吗？如果生活像书籍，像电影里说的那样，可以满满正能量地过，那还是生活吗？生活不虚伪，可为什么我们要用假相掩盖生活？meiya的情感问答就是这么回事，你牙痛时可以先治耳朵。其实，文学类的书籍里类似于情感问答的作品不在少数。张小娴写过《谢谢你，离开我》，旷广溱写过《单身练习题》，王贻兴写过《遇上爱，我们都是贱骨头》，都是从不同的视角诠释爱，解析爱，或者说回应爱。每一份爱都珍贵，永远不要轻视爱。你是玫瑰，你是蔷薇，都值得爱。书中的那篇“是要冷酷到底的真相，还是要温情脉脉的幻象”就颇值的玩味。一个姑娘喜欢上一个男人，但那男人是骗子，假的姓名假的个人信息，还有另外一个真的女人。遇上这样的人渣，谁都会痛苦。meiya认为，男人的骗无非就是骗吃骗喝骗炮骗感情，是女人自己傻才被骗。我反对这种观点，“你若爱，请深爱”，这是标准的爱情观。防火防盗防记者似的情感谈不上恋爱。爱是飞蛾扑火，爱是引火自焚。爱是一颗幸福的子弹，有爱就有伤害。人类的强大在于受伤之后有能力复原，如果你没有这种能力，请你去练习。爱，也是一种训练。只有没谈过恋爱的人，才试图在爱里分清理智与情感。不是人人都能活成简·奥斯汀。张爱玲怎么样？每个女人都共认的“情感教主”，不是仍然在胡兰成面前就低到尘埃里，给胡兰成的女人拿钱去堕胎，又给钱救济他失业。如果张爱玲给meiya写信问及与胡兰成的这段情，不知道meiya会不会先来段爱因斯坦的名人名言，再引上《金刚经》里的这句话，“如果这世界一切本都是幻象，那还谈何真心”。女人的爱，就是爱上爱情，就是充满幻想。爱，因为有幻想才美。参照《金刚经》谈恋爱的是佛祖，不是我们凡人。在这个世界上，爱，高于一切，不能因为欺骗而否定爱情。何况，在爱里都是你情我愿，无所谓骗与不骗。每次恋爱都是成长，不管是别人爱你，还是你爱上别人。没有必要轻视自己的恋爱，不用专门学习遗忘。聂鲁达说：爱情很短，遗忘很长。所有的一切，终归遗忘。标题党们，可以认真拜读下目录里的标题，我觉得都不错。看过标题，读者们就可以展开想象的翅膀，这些想象都属于你，好的坏的，美好的忧伤的。我觉得如果有情感问题，只可问两种人，你爱的人和爱你的人。千万别去问陌生人，她不是你，怎知你心？人生是你体验来的，不是别人教会的。所以，你的人生，莫问别人！转载请告知

6、爱是最大的快乐，也是最大烦恼。无论是爱的将来时，过去时还是现在时，都能旁生许多虚妄与痛苦，快乐已经那么少，我们却总是因为自己的不成熟产生过多的忧虑。生活很多时候真的没有那么多对与错，尤其是感情的事，来来去去也就那么几个人，执著或痛苦，还是自己的心态与观念有先天缺陷。电影《后会无期》里贾樟柯有句台词：小孩才分对错，大人只看利弊。心情不好的时候，真的会觉得这个世界真是糟透了。你所认为正确的事情，你坚持着，却没有什麼结果。你所认为错误的事情，别人做得风生水起让你开始怀疑自己。人与人之间，总是没有完全的灵魂契合，就算最亲密的人之间，也会有交流的啮缺与龃龉。你觉得我看重的不重要，我认为你喜欢的没意义。有时候我们也会试着装作理解，只是在心里默默地翻白眼。他爱的是玫瑰，而你却是蔷薇。我一直以为玫瑰就是蔷薇，因为它们共用一个英文词rose。这个看似奇妙的书名，却道出了感情中各种问题的真谛。我以为我爱的是你，其实，我们都是爱上一个想象中的自己。说实话，因为我本人也经常收到感情咨询邮件，写的也多是爱情故事，所以自认为对于爱情还是有一些见解的。总觉得那些恋爱问题，说白了也就三大类：1.A爱B，B不爱A怎么办？2.A爱B，B也爱A，可是他们相处有各种不愉快3.A不爱B，B也不爱A，可是他们偏偏还在一块...见鬼。我一直比较直接了当，基本就是简单粗暴，该告白就去告白，该分手就分手，觉得不愉快，还要在一块，那不是活该吗！对于感情，我比较推崇马尔克斯的观点。——弱者是永远无法进入爱情的王国的，因为那是一个严酷、吝啬的国度。或者如阿兰德波顿在《爱情笔记》一书中谆谆善诱，引出一个主题，唯有彼此成熟的爱才值得称颂。许多人以为的爱情，在我看来，无非是欲望，安全感，寂寞或现实。但这也无所谓，只要自己能想清楚，都是好的感情。而大多数人，是懒得去思考一段感情本身存在的意义和状态的。这就造成了许许多多的误会、遗憾与伤害。看完meiya的书，我才知道，原来我一直都不会安慰人。其实安慰一个失意的人，最好的方法是告诉他

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

，你不是一个人。没有不痛苦的人，也没有完全不痛苦的人生。（不然就成佛了）当痛苦来临时，如何去面对与解决，是每个人都不能避开的课题。非常荣幸第一时间拿到了meiya的新书，这一周每天睡前看meiya的回答成了我的习惯，以至于这两天看完最后一篇后有怅然若失的惆怅哈。看每个提问者人生的困境与烦恼，有被小三，有被包养的大学生，有师生恋，有对爱人的失望与痛苦等等，众生百态，好像一场人间剧场。说实话，我是有种窥探隐私八卦一般的阅读乐趣在的...原来这世上真是什么人都有啊，原来真有人这么想问题啊，原来女人作自己是不知道的啊！等等...一路吐槽，一路腹黑，还好这些人没有问我，不然我真不知道怎么回答。meiya的回答让我由衷佩服。很多问题，一不小心就容易进入道德批判的高地，也可能会陷入无意义安慰的闺蜜陷阱。但meiya的位置和分寸感控制得非常好，那是一个面容亲切，让人信赖的知性前辈。带着理解与宽容的态度，毫不留情一针见血指出提问者的问题所在，绝不迎合对方，也不批判对方。只是分析问题，解决问题，并且结合自身的人生阅历平等的分享感悟与经验。整个过程娓娓道来，不时一个醍醐灌顶，如人饮水，舒畅自然。这些文字非常实用，非常真诚。meiya庞大的阅读量在不经意间就能惊鸿一瞥，心理学社会学文学艺术信手拈来，引经据典，数据和观点，都能找到扎实的出处，我也记下了不少好电影，好书籍和感兴趣的作者，受益匪浅。你完全可以感受到一位知性智慧的女子坐在你对面跟你开导人生的悲欢喜涩，对你哀其不幸怒其不争的认真态度。这本书，绝对是红尘男女自愈爱情伤疤的上好金疮药。文字本是就有治愈的效果，它们安安静静躺在那里，一不留神，却能有一些字眼直直地扎进你心里，分分钟流血流泪。当你觉得这个世界真是糟透的时候，看看这些有见解又有态度的文字吧，它们与你分享的不仅仅是人生，更是一种生活的智慧。有时候，我们的世界太小了，多看看别人的喜怒哀乐，悲欢离合，观观世界之大，而内心的世界，我们更是有天差地别。迷时师度，悟了自度。有时候我们渡不过去，只是缺了一条船。诸君，好运。

7、这本书的第一章，meiya取的章节名是《爱是付出，是成长，是旅程》。看到这一句就想起Louis Vuitton一年前的电视广告，这是Louis Vuitton在中国发布的第一支电视广告，名字叫“"What is a journey?"三年前我写情感问答，常常也讶异于人们怎么会陷入这样一段恋爱。先是从“人非圣贤孰能无过”给他们找开脱，后来修了性格学，就觉得一个人这一辈子会作出怎样的事情还真的是跟她的性格有关。书名叫《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》，好像是要说悲伤的故事。但其实需要掏心掏肺的Share还真不可能只是简单的浪漫爱情。但出这本书，肯定不是散发悲伤的情绪，也不是要教授大家不要相信爱情。就如meiya在《每当孤寂时，先做自己最理想的爱侣》中的先导语一样：“不要因为看到他人的不幸，而放弃自己对幸福的信仰与追求”。每个人都是不一样的，你跟一个人拥有不一样的性格，即便是放在同一段关系中，结果也会不用。大概这就是为什么这28个陌生人求助于meiya的原因，不是因为meiya会有什么独特的大智慧，而是因为meiya与他们本就是不同的，看问题的角度不同，解决的方式自然也就不同。掐指一算，我跟meiya认识大概也有两年多了。她是我在上海唯一的作家朋友，关于出版圈的吐槽有时候只有找她才会觉得对方有感同身受。但因为住得不近，我们不常见面，上一次是八个月前，我因为要出发去美国，她刚好出了第三本书，所以就在我家吃了个晚饭。这一次我出新书，跑完苏州的宣传，才有机会约她出来。有时候我们也会交换彼此对未来的意见，就跟书中的28个陌生人们无异。从广告公司挣脱，然后成为自由职业者，我们的人生轨迹其实有很多处都有重合，这种重合形成一种无需言语的默契。常常连我自己也会从meiya的只言片语中得到很多。比如她在这本书中说：“不幸福的人普遍拥有这样两个源代码：追悔过去，恐惧未来；不要追悔已经失去的时间和金钱，也不必为未来的烦恼过分担忧。”我说我下半年想要搬去伊斯坦布尔，大概会在那边住上个半年。她问我为什么要去，我回答在上海四年，已经失去探索这个城市的动力了。想做的事马上就要去做，过去都过去了，未来先放一边吧，享受当下，这是meiya在书中传达的意见，也是我切身去践行的理念。其实是旅程的何尝只是爱，对于这28个陌生人来说，与meiya的交流也是一次旅程，去发现自我，了解自我并试图找到解决问题的关键。我不能给你透露太多这本书的内文，但如果你买来看，肯定不会后悔。书评的末尾，就分享What is a journey的全文给诸位，送给自己，亦是送给meiya，也送给千千万万个陌生人。What is a journey? A journey is not a trip. It's not a vacation. It's a process. A Discovery. It's a process of self-discovery. A journey brings us face to face with ourselves. A journey shows us not only the world, but how we fit in it. Does the person create the journey or does the journey create the person? The journey is life itself. Where will life take you? 就算是蔷薇，也会找到爱你的赏花人

8、第一次知道meiya，是真正玩起豆瓣之后，好友的推荐。之后玩豆瓣，多多少少会有所关注。刚开始打动我的不是她的文字，而是她的经历。同样来自农村，知道一路奋战走过来的不易。同样热爱文

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

字，并且我和她一样做着文字的梦。对于和自己兴趣爱好一样的人，我总是会产生莫名的好感，对于meiya也是如此。这本书是朋友赠送所得，当时嚷嚷着想买这本书。其实当时对这本书的了解根本不多，只是单纯的因为书名，原谅我是如此这般。刚开始读这本书时，并未给我多大的好感。细细品味，书中朴实、淡然的文字，让我越发喜欢起来。书中黄金句：很多时候，我们的害怕和恐惧都来自于发达的想象力，现实中自己常常败给想象出来的恶魔，但是不去像它似乎并不容易做到。婚姻就是两个人合伙做生意，不过经营的是彼此的快乐和幸福。一个人的幸福要靠自己争取，而不是参考其他人的生活形态，受其他人选择的摆布。要拥有必先懂得接受失去，要失去必先有勇气去拥有。很多时候我们之所以这么急迫地想要奔赴远方的灯光，只是因为在此深陷在灰暗的生活泥沼中，但是如果自己无光，遥远的灯光同样给不了你切身的温暖。指望别人不欺负自己，对自己好，是不切实际的，而你自己可以选择变得强大。不是世界对你太残忍，而是你弱的很天真。最初的爱情那么美好，可是爱情很短，生活很长，浑厚的琐事会将激情磨光，暴露出双方成长速度的差距，随之而来的是价值观和人生追求的不一。还记得当时看这本书的时候是在图书馆，偶然与平日里的一位朋友遇见。当时他闲得无聊，又不想太早离开，询问有什么书可以用来打发时间，我便把这本书给了他，忙起了自己的事。第二日，收到他的短信，询问我是否还会去图书馆，原因是想继续在图书馆看完这本书。之后的日子，依旧如此，直到他看完这本书。我当时很是好奇也甚是费解，这本书可以说大部分都是女性情感问答的内容，我很不明白他一大男生竟然会如此喜欢。也正是因为这次，他从看书就会昏睡的人，居然也和我做约定，每次传统节日必定买书。其实因为文字的原因，遇见过好几位从来没有交集之后成为好朋友的人。有时候，不得不承认文字力量的强大。如我刚才所说，这本书的大部分内容都是情感问答。是meiya通过豆邮和豆友们交流的结果，meiya从中精选了28篇很有代表性的问答，最终成书。书中来源于豆友们对自己生活，遭遇痛苦的倾诉。你甚至在书中可以看见自己的影子，看到相似的痛苦。meiya以自己的立场和见解，给豆友们出谋划策，平复他们的内心。回复并不一味的心灵鸡汤式的暖心，甚至大多内容一针见血。每个人的痛苦来源于生活，都来源于生活中的各种遭遇。甚至很多时候很多曾经我们觉得过不去的坎，到现在看来都不算什么。生命存在着，日子也便要过下去。我们都不曾多幸运，个人的酸甜苦辣，其中滋味也只有当事人清楚明白。每种经历和痛苦在其他看来好似不算什么，当事人的纠结和不释怀，只会让痛苦加倍。寻求帮助，找个倾诉对象未尝不可。但真正的解决，来源于当事人自身的释怀。自己走不出自身所处的泥沼里，就无法看见外面的纯净天空，更无法真正的摆脱负面情绪对自身精神上所带来折磨。你是蔷薇，又何苦委曲求全做玫瑰。虽然世人大都爱玫瑰，可你是独一无二的蔷薇，你拥有自身的独特。真正理解明白你的人，爱的是你的灵魂，也会爱你的全部。也正因为你是蔷薇，不需世人爱玫瑰，而去刻意伪装。委曲求全，让自己痛苦；伪装，又失去真我。你是蔷薇，就做最真、最美的蔷薇。真实，听见自己内心声音，做真自我。

9、meiya这本书是每一个女孩都应该去读并且思考的一本书。因为她写的不仅仅是如何维护一段和谐、幸福、相得益彰的感情，如何处理“他爱的是玫瑰，而你是蔷薇”这种爱而不得的苦痛，我觉得在最本质上，她讲的是如何真诚而有原则地爱自己。有爱情但也有自我，有自信但却不盲目，有梦想但不是空做白日梦。meiya热爱回复网友的来信，也乐于分享自己的经历。但这本书之于前面几本书不同的地方是，认真研习心理咨询师课程的meiya对于网友的情感、心理和人生问题除温柔细致的感知之外，有了更科学的理论探讨。看着读者写给meiya的求助信，我真切地感受到了她们的痛苦。这些信中情感求助信居多，可爱情它一定是这个世界上没有道理的东西。它来的突然，你没法控制自己的内心，它走的莫名其妙，你还在记忆里独自舔舐伤口，另一个人却已经热烈地奔向了新的世界。你知道自己爱上了一个错的人，但你舍不得离开，即使你心知肚明你们没有未来，但他的一个温柔的反应仍然足以让你转过身飞奔回去。meiya不毒舌，但她会毫不犹豫地指出“他就是不爱你”，让你学会接受冷酷到底的真相，而非一直抱着温情脉脉的幻象自欺欺人。这本书里还延续了meiya一贯的正能量。当生活一团糟时，她教你“先提高1%的自己”。当工作和兴趣难以相得益彰时，她说“不求工作有趣，不望兴趣赚钱”。当你找到了梦想但仍迷茫困顿时，她用朋友和自己的亲身经历告诉你“像实现了梦想那样生活”。当你为自己的三分钟热度捶胸顿足时，她说“坚持是一件能够改变灵魂的事”，让最抽象的“坚持”也变成了有章可循的方法论。从12年在豆瓣上第一次看到meiya的文章《你将得到比你想要更多》，我已经被这个真诚又勇敢的女孩深深打动。这两年来虽然素未谋面，但看她的文章已经成了我生活中的一个小部分，也是她和她那些温柔安静却毫不缺乏力量的文字在一定程度上改变了我青春的流向。当我一个人在人群中踽踽独行时，是她对于一个人的生活细致又从容的描绘让我也想和她一样，即使一个人也活的恣意又热烈。当我看着长长的愿望清单不知从何处下手时，是她坚持在豆瓣上

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

写日记后来集结成书的故事刺激我立即去为那些宏达的愿望做一些微小的事情，所以我才开始上钢琴课、也像她一样坚持写点字。当我也为拖延症所困时，是她那些之于“战拖”有效可行的经验让我向她看齐，受益匪浅。所以我理解为什么那么多读者如此喜欢meiya，一定是因为她活出了我们最想活成的样子。她真诚地爱着自己，爱着那些艰辛已然成风、时刻光芒在望的生活。她从不纵容自己的懒惰，才将一个个愿望在清单上打钩。她将一个小女孩至为宝贵的二十几岁过成了最丰富的样子，所以她才拥有着曼妙的身影、和谐的感情和希望肆意的人生。如果幸福的人生能有秘方，meiya的这本书里，一定藏着很多秘方。

10、认识meiya，是因为我们曾经在一个编辑手里出书，因为题材差不多，因此在一起开签售会。第一次见到meiya，她穿着一身素雅的旗袍，安安静静的坐在休息室的沙发上，我则像一个神经病一样，找急忙慌的冲进来，抢过出版人手里吃了一半的汉堡和喝了一半的可乐，狼吞虎咽的吃起来。我猜想，meiya这么牛逼的作家，估计被我吓坏了。后来，我们meiya渐渐成了好朋友，经常在网络上沟通。与很多励志红人不同的是，我几乎见证着meiya从一个广告人慢慢转行，走向了自己喜欢的心理学。在这条路上，她经历过不为人知的辛苦和忍耐，以及很多外人觉得很容易但实际还挺艰难的事情。在第二本书大卖的时候，能为自己的高速发展的命运按下暂停键，并换一条道路，这个勇气，不是每个人都有的，何况是曾经为了做广告而去学习了广告学本科知识，又成功的拿到了大上海广告公司offer的她来讲，得来已经不易，放弃更不是一件容易的决定。但meiya，做到了，并且坚定的走在了新生的道路上。每次听到她跟我讲很多在心理学路上遇到的人，发生的事儿，对未来的规划，对新生活的畅想或者担忧，便觉得，当一个人真正沉浸在自己所爱的事情上时，才是最美好的存在。与前面三本书不同，这是一本关于情感问答的读物，有着meiya所习得的心理知识的内容，以及她所经历的对于爱情的理解。28篇来自网络的情感问答，都曾是在豆瓣上首页推荐的高热文章，道尽了都市男女爱情中的林林总总。其中第一章《爱是付出，是成长，是旅程》对我感触最深。对于每一个女生来讲，即便是对于刚结婚时候的我来讲，爱更多的是索取。即便每个人都明白爱是付出这句话的意义，但在实际生活中，就变成了索取更多一点。记得刚结婚的时候，我依然在家里乱堆乱放，跟在父母家里一样，总觉得随手扔东西，后面一定会被直接收拾起来。自己有事的时候就宅在家里，一宅好多个周末，完全不顾老公是不是想在周末出门吃顿饭，只让他在家里一天天的陪着我；吃饭永远吃我喜欢的餐馆，从来不问作为一个南方人的他是否喜欢土豆炒豆角这种东西。每次出现不高兴，我总会觉得我对你挺好的啊，为什么你不能理解我，我明明不爱吃那些东西，我明明有事不能出门，为什么你不能迁就我？直到有一天，我仔细的回顾了曾经在我身边的男生们，他们都那么迁就我，那么以我的喜好要求为第一要务，但我根本没付出过什么爱。那些从我身边走过的男生，我都不知道他们的生日，不知道他们的喜好，甚至连一道爱吃的菜，一个他们喜欢的餐馆都说不出来。爱是付出，都是他们在付出，我在享受，我在索取，我在一点点吸干他们身上爱的能量和动力。我以为我也在付出，可是我究竟付出了什么？我完全不知道。最近一个朋友跟老公闹别扭，原因特别简单，因为老公一直全力的付出，不管她怎么不讲理怎么闹怎么作都哄着爱着，可终有一天，老公累了。她给我打了很长时间的电话，后来我们一起明白，一直付出不求索取的永远是小男孩的恋爱，当两个人走进成熟的婚姻里的时候，爱是两个人一起的付出和成长。除了你的父母，没有人应当应分的永远爱着你哄着你不管你作，也没有人的爱真的不求任何的回报。你觉得他应该这样那样对你的时候，要先想想，自己是否在爱情里做到了付出，是真正的付出，时间，精力，喜好，而不仅仅觉得，放弃单身本身就是一种付出。如果你既想要单身的便捷，又想要两个人的温暖，那你的爱，早晚要灭亡。谢谢我的先生，在爱情中不断让我成长；也谢谢meiya，让我看到这么多警醒的故事，温暖的道理。

11、经常有人问我不能接受什么样的伴侣，我个人觉得不能接受的是纵然是齐眉举案，到底意难平。既然选择了，就不要不甘心，每个人都希望愿得一人一心白首不相离。书里也是这个观点（爱是付出，是成长，是旅程。亲密关系不是相敬如宾，而是水乳交融。）伴侣更多的是爱对方，爱自己，而发现自己就是个爱自己的过程，找到合适的伴侣，爱对方，也是发现自己的过程。就像书里写的“不要再要求伴侣给你更多的安全感了，他已经给你足够多了；也不要再问对方：你为什么不给我安全感？因为一个没有安全感的人，别人给她再多，也无法填满她内心那不安的黑洞。真正的安全感、幸福感来源于自我，一个内心有安全感的人就算旁人没有给她安全感，她也不会不安，并且依然能够给别人带去安全感。”准备写这个书评的时候，正好看见meiya说：“小学六年级的春节我买了一套粉红白圆点图案的新棉袄，是我上山挖笋赚钱买的。钱带给我很多的快乐、满足和自由！最近有人看到我在广播里发广告就说我赚钱不要脸，骂我的人里还有转载我文章不给钱也不署名的。接下来我会努力写好

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

文章，拼命卖新书，还做其他广告，为了明年学心理学的学费继续赚钱不要脸！”meiya的广播体现在这本书里很明显，她引导姑娘们先找到自己，再找到爱人。（每当孤寂时，先做自己最理想的爱侣外面没有别人，只有你自己。）这个观点让我突然想明白很多事。我第一次觉得钱特别好，是有些女孩告诉我想找有房有车的结婚对象的时候。钱的好处就在于你能满足自己的物质需求，不用为了这些物质需求委屈自己。不知道什么时候起，追求自己想要的东西，变成了一件丢人的事。论语有“富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也；贫与贱，是人之所恶也，不以其道得之，不去也。”做最好的自己，找到自己，书里有这样一段话，可能对每个姑娘都适用，“每个人喜欢做的事情不同，擅长的事情也不同。我认为适合的工作标准并不高：只要你不那么讨厌就成。更好一点的是去做自己擅长的事情，这不仅会有成就感，而且生存一般不成问题，但前提是你得不断尝试，你得了解自己，知道自己擅长什么。”

12、情感问答类的书籍看过不止一本，觉得这一本是回答最细致耐心的，像是与题主携手而坐娓娓道来其中的道理，答案之中有心理学理论有案例有分析，诚意十足。自己也是个热心助人的网友，曾开贴为人们解决心中困扰，深知如果希望对他人有所帮助，回答疑问首先需要做到与题主同呼吸、共命运，站在他的立场上给予建议和指点，meiya做得很好。以下摘录meiya的一些话语：很多时候，我们的害怕和恐惧都来自过于发达的想象力，现实中的自己常常败给想象出来的恶魔，但是不去想它似乎并不容易做到。一个内心有安全感的人是生活得有力量的人，她可以自由行走，安身立命于这个世界。她会像一棵大树一样将根牢牢扎向大地，枝丫伸向天空，不断地成长。当一个人把自己的后路切断后，就切断了自己的犹豫不决，他便不能逃避，只能一心一意往前冲。这个时候往往能够激发出内心的力量，看见自己并不知道的潜能。美国心理学家腾伯格说，完美爱情=激情+亲密+承诺，激情是生理冲动，亲密是心灵契合，承诺是责任的保障。三元素都齐全的情爱关系才是真爱。被人真心爱着是一件非常奇妙的事情，它会让你觉得并相信自己是高贵、美好、被人珍惜的。当一个人相信自己是高贵、美好、值得被人珍惜时，他是不会轻易允许内心的魔鬼出现的，而是努力活出自己内在的神性，他会让自己变得更加美好，以配得上这份爱，这就是爱情强大的修正功能。

13、在我最开始上豆瓣这个网站的时候，就知道meiya，常看见署名meiya的日记。那会儿她正准备自由职业，所以那一段时间她的日记，就是关于这方面的。我记得有一篇标题好像叫厨房是治愈系，中间有几段写的很棒，我用Pocket保存了偶尔翻到还会看几眼。后来她出了书，因为看过她的很多日记，所以当照顾生意一样书都每次买书的时候顺便买了，可实在看不下去，单独当日记看看个人的想法积累还挺不错的，出版成一本书之后尤其是像慢慢来这样的，简直矫情到做作，我送给大学的小学妹了，她若获珍宝，我推荐她让她豆瓣关注meiya，可以看看meiya的日记。我但凡遇到不错的东西，都会推荐给朋友们，我给很多女孩子推荐过meiya的书，她们看了之后，都说喜欢，我还给她们讲了meiya在豆瓣写的那些生活，陪她妈妈在上海玩，跑步，恋爱，做饭，租房，很棒的一个姐姐。meiya是聪明的，她慢慢知道自己想要什么样的生活，并且努力去得到。而且难得的她不卑不亢，不像其他靠豆瓣积攒人气出书的人那一身戾气跟自卑，只要别人批评几句都像被踩了尾巴的猫一样。星爷，也是一个靠豆瓣积攒人气出书的女孩子，有次她发广播，逻辑实在有点问题，我是带好意的评论提醒下她，结果她直接让我拉黑她，让我惭愧，感觉自己多不解风情去为难一个女孩子似的。我嘴贱，偶尔总是忍不住跟人辩几句，也常评论meiya的广播，她要么不理我，或者温和的回我几句，心胸不错。说这些像神经病，可正是这些小细节，可以给meiya加分，一个学历不高的女孩子，在外面很努力赚钱想实现自己的生活目标，这很好。这本书我买的电子版，看了好几章呢，但完全不是写给我读的，所以推荐给文艺女青年们吧。其实有一个误解，就是鸡汤之误解，对大部分来说，只要自己做不到的而你又当道理讲出来的，就是鸡汤，这是误解。很多写书的作者，最反感别人把他的书视为鸡汤，可是从读者的角度，只看见情绪，道理没讲清楚，都是被美好的幻想、情绪糅杂其中，看完只给人鸡汤的印象，这也就不怪读者了吧。meiya之前两本书，要是刚毕业或者没毕业，那些正迷茫的小女孩，看看给自己鼓鼓劲儿，一定比看韩剧要强得多的。但是想从中收获什么道理、知识，仁者见仁智者见智的事吧。但是这本新书，就有点让人不可忍受了，因为电子书12块钱买的呢，亏太大。meiya之前计划学心理的时候我知道，她豆瓣慢慢计划到执行都记录了下来。她准备考心理咨询师，所以我以为她是专业一点学的呢，结果她一步一步就变成女版陆琪了，这点真让人看着难受。在豆瓣，她靠着多年的努力跟勤奋，积攒了很多粉丝，这些粉丝大都是一些善良可爱的小孩子居多，尤其是一些女孩儿，这样容易形成圈子，形成阻碍自己的屏障，韩寒当初在博客里说要杀戮自己，要杀戮读者，就是希望打破自己跟粉丝的这种局限，柴静说的那种在愚昧中挣扎，其实也包括这一方面，如果无论你说什么

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

，都只是按照你的方式去迎合你，那么这样的粉丝群体你要注意了，你是否沉寂在这样的感觉里而无视意见。像星爷那样，只要听到反对的声音就觉得是抨击，那太可怕了。meiya不像星爷，看星爷的书单就知道她只愉快的读书，纯鸡汤作者，所以无所谓杀戮自己，杀戮读者，提升心理。可是meiya是想拿心理治疗师执照的啊，难道不应该从最基本的心理理论看齐吗。我以前也觉得心理理论很枯燥，但是当我把费洛伊德的著作都略读一下之后，再加上费诺姆，在某些角度的视角，完全不一样呢。所以看meiya这本有关爱情的书，想到费诺姆的《爱的艺术》，也不说比较吧，只是这陆琪才会写的书，一个想着学习心理学的努力的人，怎么会写出这样让人失望的作品出来呢。完全就是为了讨好读者，写出来的鸡汤，不理性，纯感性，感性又不具有说服力，读来都是情绪，这样如果真是想从这本书给自己感情来汲取经验的，只怕害人不浅吧。不过现在出书的作者应该都极少考虑读者读后的收获几何吧，出书是一份职业，销量是一份收益，本都无过错，只是这样浪费人气，不是长久之计。努力的人，不努力，要装作很努力，很累的吧。不行你来啊，sorry，我来不了，所以当购买评价吧，中评。

14、这是一本写给有职业，有梦想，有恋情，爱生活的女读者看的书，年龄不限，几乎每个人都能从这些个案和叙述中找到自己的影子。就是被这句话吸引了进来，而后发现《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》作者meiya的文字朴实纯粹，接地气，内容不矫情，不毒舌，彻底抛弃小资情调，不作无谓感伤。像一把疾风苦雨中递过来的伞，身心俱疲时端上来的热牛奶，简单，温暖，及时，回味无穷。

15、感觉是meiya比较前期的书了，小支持一下，内容不是特别喜欢，但是看的也是比较暖心。下面是一些文字内容的摘录：“"对我自己来说，女性这个性别之所以成为一个负担，就是因为女性都太沉溺于爱情这档子事了。”"我们的害怕和恐惧都来自过于发达的想象力，现实中的自己常常败给想象出来的恶魔，但是不去想它似乎并不容易做到。”""不要给自己贴标签，我们来看看当一个人给自己贴上“我一个人没有能力好好生活下去”这一标签时，会发生什么事情

？""这是你的恐惧感在作祟，使你成了自己安全感的奴隶。”""那些统统不是爱，也不是心甘情愿的付出，是打着爱的旗号的索取，是把爱自己当成爱对方，是一种隐形的要求——要求物质和情感的等价交换。”""完美爱情=亲密+激情+承诺。激情是生理冲动，亲密是心灵契合，承诺是责任的保障”""你不是爱他，你只是依赖成瘾，恐惧离开这个男人后，要独自面对未知生活，”""《爱的艺术》中说，不成熟的爱是“我爱你，因为我需要你”，而成熟的爱是“我需要你，因为我爱你”。爱是创造，“爱是人与人之间的创造力”；爱是成长，让彼此成长为越来越美好的人；爱是一种理智的选择，也是一种纪律，不去爱我们不该爱的人，要放弃错误的爱情关系；爱是真诚地渴望对方幸福、自由与独立发展。”"“我们所需要的理想化的存在与完满合一的感觉，更多的是从我们自身内部获得。每一个人生来就是如此，但是人们往往容易忘记这一点。这就如同一颗葵花籽，所有使它最终成为一棵向日葵的信息已经都蕴藏在种子里了。“不要再等待别人来斟满自己的杯子，也不要一味地无私奉献。如果我们能先将自己面前的杯子斟满，心满意足地快乐了，自然就能将满溢的福杯分享给周围的人，也能快乐地接受别人的”"重复性强迫”，给出的原因有两点：一是熟悉感带来的“安全”；二是拯救与“未完成”情结，即“这一次我一定能够搞定”"前男友偶尔找你吃个饭、解个闷、滚滚床单排遣寂寞，只是因为你比较好约。人家只是图方便，你却以为余情未了，真情难断。唉，人生虽然艰难，但是有些事还是要拆穿呐！”""不幸福的人普遍拥有这样两个源代码：追悔过去，恐惧未来；不要追悔已经失去的时间和金钱，也不必为未来的烦恼过分担忧。”""现在我觉得比这些更重要的是正确认识自己的能力、自我激励与反省的方法、终身学习的习惯、倾听的艺术、失败后振作起来的方法”""敢于面对现实，接受现实，这是一种很重要的能力。只有接受现实的人才懂得如何进一步改变现实。”"看这本书也算是个小爱情疗愈系列吧，希望自己早日从过去中走出来，有时候很希望去得到前任的认可，很奇怪，可能是自己内心还不够强大，希望自信心安全感从别处获得吧，前任确实不够好，但是你也要变得更强大才能更好的生活。希望你依旧勇敢的去爱这个世界依旧去追逐自己所爱。

16、爱情里面，从来都没有错的时间与对的人，因为只有对的时间和的人，爱才成立。生活里面，从来都没有永久的痛苦和苍白，因为人生好比抛物线，你走到了谷底，是时候该反弹了。最近看了很多情感类型的书，诉说自己的故事、经历，包括同样的问答集结，通读下来，依然觉得这本书气质独特，所以今天在此写下只言片语，仅谈谈我心里所想的这种唯一。我没有关注过meiya的所有发表作品，只曾经拜读过她的几本代表作，比如《慢慢来，一切都来得及》和《慢慢来，让灵魂跟上来》，乍看题目读者就明白，这估计是一本说“慢”的书，慢主题最近一直很火热，各种途径和媒介都要引导慢生活，但曾经我始终都觉得，慢是需要资本。社会中形形色色的人事，功名利欲夹杂其中，无形中

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

我们主动或被动地开始奔跑起来，追名逐利，享受成功，将个人意志的最大化定为目标，让利益和欲望支配自己的社会行为，快节奏的生活成为了都市病，没有人愿意停下来慢一些，也不想停下来，如果自己慢下脚步，就会被别人迎头赶上，那是要和自己的工作、生活挂钩，我们想要更好的生活没有错，那么就不能停下此刻急匆匆的步伐。所以，我曾经对慢的偏见由meiya之前的作品发生了转变，再此不多赘述，单凭这本新作而言，我觉得这是一本慢的延伸，也是自我的延伸、爱的延伸。无论是生活态度还是对待感情的方式，爱本身就是慢生活里才能更加体味的情愫，如果连自己的内心都看不到，又如何去观望你爱的人。我自己不太善于解答别人的情感生活问题，因为在我的观念里，每个人都有不同的困扰，而他们来问你是出于信任，有时也是好奇，而很多时候，他们的内心已经有了答案，咨询只是为了确认内心的答案，自己的长篇大论的解答或许事倍功半，而且无法达到一对一的见解，所以大多时候我都是非常笼统地说自己的看法。但关注了meiya许久，却觉得她和我完全相反，她或许会有和我一样的疑惑，但她有更好的解决办法，那就是一对一，你如何面对的困难，那么我如何给你解决，你哪怕只是想要一个答案，那么我就给你要的答案，并且给的更好更丰富，更加具有可行性，这一点，不是本能，而是天分。正如文中的很多篇章，我觉得读者的提问或许只是说到一个层面，但回答却能够引申出一阵见血的独到之处，并且处处打点，又不会让提问者难堪，这种温柔的迂回好似一张砂纸，反复摩擦在那些伤口上，翻来覆去，反倒见效更快，且不易复发，说是温柔的残酷或许也不为过吧哈。有时我在想，爱无非是大千世界里的一种，无非是人际交往中的一个方面，为什么很多人觉得无爱没法生活，而爱又不是绝对的对错，也不是什么必须保留的调剂，何必上纲上线又动辄痛苦万分，当然这是站着说话不腰疼，我也曾经为爱所伤，也曾经为爱放弃过许多，而恰巧的是，这本书的起因，正是出于爱的漩涡中人们一本治愈的良方。从这一个层面来看，它适用于的人群就格外广大，谁不曾为爱痛过，谁不曾在爱中治愈，为爱而痛可以得到解答，为爱治愈可以懂得珍惜，情感的事情，来来去去就是几个大道理，但如何把道理说得正能量且接地气，如何把那些适用于所有人的道理掰成一对一的讲述和治疗，这是meiya这本书的独特之一。看这本书时，我觉得meiya像是一位大姐姐，是普通的邻家女孩，品学兼优，性格温顺，又博学多才，仿佛什么事情都不急，她耐心听完你的哭诉，然后递给你一张纸巾，告诉你该怎么办，安慰你，这个世界上你不是一个人，而你觉得孤独寂寞，你觉得痛苦难受，你也不是一个人，每个人都避不开情感中黑暗的角落，但是当你能觉得它暗无天日，说明你心里还留存有希望，你还能看到光。安慰一个人，不是顺着对方的思路去添油加醋，而是安抚情绪，告诉那些尚处于情感纠结中的人们，那段无法回首的感情带给你什么，你得到了什么，从而让他们去明白和醒悟，没有不痛苦的人，只有在痛苦中重生的我们。读书的过程中，我不止一次明白一个道理，那就是爱，本身就和生活一样，本来就包含了酸甜苦辣，我们不能只要甜不要其他，我们不能只需要温暖不接受寒冷，那不叫爱，那叫自私，是讨巧。很显然，meiya深深明白这一点，并且她非常善于用自己的总结去引导读书，有一些回答中，她非常直接地讲述了自己的故事，通过自己曾经失意的思考和所得，去告诉那些现在和她一样的朋友，如何去面对和解决，这就恰如其分地与读者拉近了距离，让那些本可能变成说教和鸡汤的道理，变得活灵活现且有现实依据，并且使人信服。这种自揭伤疤的做法让我敬佩。并且，很让人惊讶的，是meiya在回信中将自己的位置和分寸把握得十分恰当，不显得突兀和高高在上，我始终认为，读者来咨询是信任，不拿着这种信任和隐私去卖弄自己的道理，而是放低姿态去真心实意解答各种问题，这样的耐心和长久地坚持不是谁都可以做到，同样，在书中的很多言语中，可以真切体会到作者的真诚和与读者的感同身受。我认为这本书很实用，虽然是问题解答的模式，但其中金句箴言层出，随便拿出一条都可以受益匪浅，而所提到的种种知识面也是让我自愧不如，我一直都认为能够做一名情感解答的专家，不仅自己要有故事，还要不断地去学习，有了扎实的知识库，才能够随便引出作为自己的论据和立场，从这一点上，就可以看出meiya平日的用功，还有她真的很努力和勤奋。我十分赞同书中有关于爱的解答，爱，不仅仅是你侬我依厮守终生，这其中带有责任和义务，如果爱不存在，留着躯壳也没有用。爱的方式也有许多，激情只是开始，时间荏苒，留下的陪伴才能细水长流，时间愈久，爱也会进化，以不同的方式展现，固有的爱是固执印象，而随着爱一同成长，才能永远把爱揽入怀中。但愿你和我一样，读完这本书，能够明白，很努力地经营过自己的生活 and 爱情，很努力地付出，尽力且不后悔，最后哪怕不甘心，也要舍得放手，这是一种功成身退，放过别人，也放过自己，常常爱里所求，无非全心全意，如若不得实现，也不要作践，首先对得起自己，也对得起你曾经的付出和爱。只有对得起自己，才能对得起爱。

《他爱的是玫瑰，而你是蔷薇》

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.tushu000.com