

<<真爱>>

图书基本信息

书名：<<真爱>>

13位ISBN编号：9787113091583

10位ISBN编号：711309158X

出版时间：2009-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：格雷格·拜尔

页数：174

字数：176000

译者：徐穆德

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

这本书是许多人经数千个步骤体验、总结、累积的成果。对于体验的过程，有的我已经印象不深，有的干脆忘记了。我亦难向每一位曾经对本书内容有过贡献的人一一道谢。但是，我心中的感激之情确无法言表。在此，我想试着以本书公开出版的方式来表达我的谢意。我曾把一些麻烦和伤害带给关心过我的人，我一直坚持从错误中体验，因此，这给关心我的人带来痛苦和困扰。一些人在我体验的过程中以身心来支持我，书中所有的经验事例和建议方法都曾经在这些勇敢人们的身心上得到过验证。本书献给我的妻子唐娜，她给了我无条件被爱的感受。本书也献给我的孩子们，他们容忍了我在体验如何爱他们的过程中所犯的错误。衷心感谢所有帮助本书出版的朋友们。我的文稿代理人温迪斯尔曼，她给了我充分的信任，并一步一步地引导我完成了本书的出版过程。品光普特曼出版社的比尔·辛克和罗伦·马利诺，他们独到的眼光促成本书出版。朱蒂·科恩，她让我领悟到，我是作者而非文学家。

## <<真爱>>

### 内容概要

有了真爱，一切都不再是问题；没有真爱，拥有一切都不够。

缺乏真爱，是导致我们愤怒、产生偏见、争论不休的源头。

我们学习怎样去爱，就如同我们学习别的事物一样，需要时间和实践。

许多婚姻步履维艰，这是因为一方总是过多地期待男一方给自己带来欢乐。

不要因为你的不开心而责备伴侣，你不开心的真正原因是在你的生命中一直缺少真爱。

这世界上我们最希望获得的就是真正快乐。

只有拥有足够多的真爱，这一切才能实现。

幸运的是，我们可以按照本书简单而有效的步骤慢慢学会真爱……

<<真爱>>

作者简介

格雷格·拜尔，美国人，生于1952年，医学博士。  
现为作家、教师、公众演讲者以及人际关系专家。

他曾经是一位非常成功的眼科医生，受到人们的尊敬和爱戴，他觉得生活中的一切都是那么美好。  
但是后来他的生活发生了变化。  
他开始觉得空虚、困惑和恐惧，并逐步发展成为

## &lt;&lt;真爱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 成功人际关系的必要条件 缺少真正快乐的原因 真爱和真正的快乐 有条件的爱会造成伤害 沉溺在缺乏爱的苦海里第二章 假爱的多种变化形式 假爱的代价 攫取行为 为什么我们要这么做？ 我爱你，因为…… 戴安和法兰克的故事 作出我们的选择 改变我们的选择第三章 展现真我得到真爱 国王与智者的故事 如何认清并发现真爱 人际关系和个人选择的真相 最差的选择 期望——控制别人的另外一种形式 剩下的三种选择 请求与期望的差别第四章 如何找到智者 耐心等待 渴望改变 学会信任 坦然地说出真实的自我 对智者的需要 叮咛小语 观察的原则 沟通的原则 学会说实话 放弃攫取行为第五章 真爱的真谛 真爱就像银行里的存款 真爱的效力 真爱是解决所有“问题”的答案 对真爱力量的感谢第六章 分享你的好运 被爱：我们无法给予别人我们所没有的爱 理解：消除我们自身的迷茫和无知 接受：理解是自然而平和的结果 关怀：加深理解的重要性 真爱：关心别人的快乐第七章 相爱关系的乐趣 展示真实的自我 始终说实话 提出请求 解决问题 相爱的信念 融为一体第八章 真爱存在于所有人际关系中 专属的关系 性爱在婚姻中的分量 为人父母的真谛 真爱他人第九章 清除追求真爱路上的障碍 消弭冲突 要求和期望 解决差异 五步消除法 影响你获得真爱和快乐的行为

## &lt;&lt;真爱&gt;&gt;

## 章节摘录

有条件的爱会造成伤害真爱——我关心你的感受。

有条件的爱——我喜欢你带给我的感受。

有条件的爱是当我们完成对方的要求后，对方才会给我们爱。

我们大部分人都知道这种有条件的爱：当我们让别人感觉美好，或者起码没有给别人带来不方便和麻烦的时候，人家就会更喜欢我们。

换句话说，我们必须要向身边的人购买或交换有条件的爱。

我们要分清什么是真爱、什么是有条件的爱。

如果分不清楚，我们会倾向于付出和得到有条件的爱。

那只会得到空虚、不快乐或挫折。

幸运的是，有两个指标可以告诉你哪些爱不是真的——不满和愤怒。

例如我们会做出厌恶的表情表示不满，或者说些尖酸刻薄的话发泄对别人的不满。

这些特征表明我们并没有得到想要的东西。

最简单的例子是，如果你不在乎伴侣的快乐而只考虑你自己时，伴侣就会感觉你很自私，彼此之间就会产生距离感和孤独感。

这个时候，不管你做了什么都无法弥补。

如果你对你的伴侣感到不满或愤怒，就表明你是在有条件的爱他(她)。

大部分的人可能仅得到一点点真爱，这可以由我们不快乐的现象来证明——恐惧、愤怒、责怪、退缩、逃避、操控、玩弄、控制的行为。

知道自己被无条件爱着的人就不会有这些负面的感觉和行为。

如果我们从小就在没有真爱的环境下长大，我们就会只知道如何付出和得到有条件的爱。

以我自己的经验为例。

小时候，我妈妈对我微笑、温柔地轻声细语和我说话、拥抱我，我就会开心得不得了，因为我知道这都是妈妈爱我的表现。

我还意识到，当我的行为让她喜欢的时候，她就会爱我。

大部分的父母都是这么做的。

当我不“乖”的时候——吵闹、不听话或惹麻烦的时候，妈妈就不会对我温柔地讲话或对我微笑。

这时候，她会皱眉头、不满意地叹气，然后用严厉的语气说话。

虽然她不是故意这么做，但她清楚地告诉我，当我表现出这些行为时她就会有些不爱我。

对我来说，这是全世界最痛苦的事。

根据一个人的行为来决定接受或者拒绝对方就是一种有条件的爱，我们几乎一直都是在这样的爱之下长大的。

当我加入了足球队(美国学生视为一种荣誉)，拿到好成绩或者主动洗碗时，我的父母就情不自禁地看起来很开心，还会称赞我，如“你表现得真好！”

”或“我以你为荣！”

”但是，当我成绩没考好、偷懒被逮着、和兄弟姐妹打架、把车撞坏了，我的父母就不会对我微笑，他们更不会拍拍我的肩膀然后慈祥地指正我的错误。

通常，他们几乎想都不想，自然地皱起了眉头，眼睛向上一翻，然后不满地长叹一口气。

这个时候，他们说话的语气跟我表现好或是让他们有面子的时候完全不一样了。

有时还会被大吼大叫地骂一顿，或者挨打。

小时候，其他人也会给我们有条件的认同。

当我们表现得很聪明或者是合群的时候，老师就会给我们微笑和鼓励。

当我们的学习成绩不好或不合群时，老师的态度就完全不一样了。

我们周边的朋友也是这样的。

当我们作出让他们喜欢的行为时，他们就会更喜欢我们。

事实上，这就是我们成为朋友的基础。

## &lt;&lt;真爱&gt;&gt;

就这样，有条件的认同模式在我们的生命里持续发生作用。

当我们给别人想要的，他们就会继续认同我们。

所以，我们就得乖乖地按照别人的期望来获得认同。

这些都不是我们有意要做的，有条件的认同无法建立起真爱所能建立的那种人与人之间的关系。

其结果是，不管我们受到了多少有条件的爱，我们还会感觉到空虚、孤独和难过。

虽然我们不愿意相信这样的结果，是因为我们一辈子可能都在接受这种有条件的爱，我们很自然地会把它传递给我们周边的人。

我们都希望自己无条件的爱别人，但是大多数情况不是这样的。

每次当我们对某人不高兴或者是觉得被别人愚弄时，就证明了我们没有无条件的爱对方。

我们期望着，也自认为我们无条件的爱我们的伴侣和孩子，可是每当他们没有照着我们的意思做，或者不感谢我们为他們所做的话，我们就会不高兴。

如同我们前面所讨论的，我们不开心的源头不是来自于我们做了些什么(或者是没做什么)，我们不开心来自于生命中缺乏真爱。

幸运的是，你现在可以学习如何把真爱和真正的快乐带进你的生活。

如果你活得不快乐，别从别人身上找原因。

你不快乐的原因主要有两个：一是因为你没有感受到被无条件的爱着；一是因为你没有无条件的爱别人。

我们生活在这两种情况下已经了很久了，一般来说从我们很小的时候可能就是这个样子了。

身为小孩子，得到什么样的爱是父母的责任，没有得到足够爱的孩子在成长的过程里就可能会感到空虚和畏惧。

从长远看，你长大后有什么样的心理感受和如何行事，的确跟你的父母有关。

但是，作为成人，你也要为自己的快乐负责。

那么，你的父母应该为你的现状背负多少责任呢？

实际上，这是一个没有办法量化的问题。

要知道，不管你的父母应该为你的现状负多少责任，把你现在的不快乐责怪到父母身上肯定是不妥的。

在此提到你的父母，是为了帮助你了解他们在你生命中所扮演的角色。

了解的意义，就是客观和真实地去分析问题。

如果责怪开始出现，那就代表愤怒开始在心里运作，这样对你和别人都会产生伤害。

我们还从未遇到过哪个父母早上一起床就说：“今天，我本来可以无条件的爱我的孩子，并且教他们如何在生命里创造喜悦。

但是，今天我选择要用自私、批评和严厉来对待他们。

”要知道，父母只知道用他们的方法来爱你，他们不会故意要给你带来精神上的痛苦。

实际上，他们自己都没有体验过足够的真爱，他们不可能把你所需要的真爱带给你。

现在，你要做出让自己快乐和获得真爱的决定，如果你继续怨恨和生气，就不能明智地做出选择。

别把不快乐归咎于伴侣，不快乐是因你的生命里长期缺乏真爱。

当我们跟别人谈起曾经的不快乐和人际关系时，我们不会沉溺在过去。

我们不会让自己成为过去经验的受害者。

但是，有些时候回顾过去可以帮助我们了解现在的不快乐是怎么来的。

比如雪柔以前非常不快乐，她把这全归罪于她的丈夫。

我跟她解释她丈夫并非是造成她不快乐的根源。

我说：“你的生活在你还没有遇到你丈夫的时候就是不完整的(没有真爱)，而你希望你的丈夫能够为你带来那缺乏的部分。

他没有做到，你就开始怪他。

你缺乏的部分就是建立爱的关系和快乐的源泉。

”雪柔问：“那是什么？”

”“真爱——无条件的爱。

## &lt;&lt;真爱&gt;&gt;

当我们还是小孩子的时候，我们没有得到足够的真爱，我们常常会感到非常空虚和害怕。而感到空虚和害怕的人是没有办法快乐起来的，也不可能建立起真爱的关系，因为他们一直在不断地忙着填补自己的空虚和保护自己。

你希望你丈夫能够无条件的爱你，但是他做不到，因为他自己都从来没有被无条件的爱过。

对他来说，他也希望你能够无条件的爱他，但是，你也做不到，因为你也从来没有被无条件的爱过。

你们双方都没有具备建立真爱关系的条件。

这样一来，你们就想办法用其他东西来给对方带来快乐——表扬、性爱、金钱、控制，诸如此类的东西。

但是这些东西都无法带来持久的快乐。

”雪柔肯定地说：“我确实感受到了爱呀！

我的父母真的爱我！

”我听到过很多人都这么说，而且他们都是真心的。

想想看，有谁愿意相信他们的父母不爱他们？

我问她：“你的父亲会经常地拥抱你，告诉你他爱你？

当你回家的时候，有几次他是兴高采烈地欢迎你？

有几次你妈妈会陪着你坐，问问你生活里发生了些什么事——只是静静地听，而不给意见？

”雪柔说不出话来了。

雪柔知道父母对她很好，可是她想不起来曾经跟父母有过这样的相处经历。

我继续说：“当你犯错或是让你父母不高兴的时候会是什么样的呢？

你感觉到父母还会像你乖的时候一样爱你吗？

”雪柔对她的童年做了更多的描述，很明显，她的父亲大部分时候是躲避着她的。

她听话的时候，妈妈就和颜悦色地对待她。

她不听话的时候，妈妈就会严厉地责骂她。

最后，雪柔终于意识到她从来都没有感受到无条件地被爱。

然后我让她知道埋怨过去并没有意义，这些只是要让她理解造成她生命中缺乏真爱的原因。

雪柔了解到她的问题后，她在生活中发生了两个转变：首先，对丈夫的态度有了很大的转变。

她不再把自己的不快乐怪罪到丈夫的头上。

要知道，这些责怪几乎毁了他们的婚姻。

其次，她开始采取寻找真爱的行动。

通常，在以往的人生里我们并没有无条件地被爱着，这样解释并不是要我们去怪罪父母或是某个人。

相反，我们会因为理解而不再去抱怨我们的伴侣，从而找到我们需要的真爱来创造我们都想要的那种真正快乐的人生。



<<真爱>>

编辑推荐

《真爱》中作者向我们讲述了我们观念上的缺失，一步一步地教会我们如何发现并获得我们想要的真爱。

通过《真爱》你可以学到：如何消除同配偶、孩子、父母、兄弟姐妹、朋友和同事之间的冲突；准确指出不忠、批评和相互责备会使夫妻关系破裂而无法修复；教你如何走出期望和失望的怪圈，如何消除和根除易怒、不满和恐惧……有了《真爱》做指导，你可以治疗你过去的创伤。

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:<http://www.tushu007.com>