

<<我需要你的爱>>

图书基本信息

书名：<<我需要你的爱>>

13位ISBN编号：9787538537741

10位ISBN编号：7538537740

出版时间：2010-4

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：拜伦·凯蒂

页数：235

译者：陈曦

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>

<<我需要你的爱>>

内容概要

《我需要你的爱：这是真的吗？

》帮助你看清生活中你极度渴望，但是似乎有所缺乏的方面：伴侣的爱，孩子的尊敬，爱人的温柔，或者老板的尊重。

凯蒂让你看到，解开追求爱、认同和欣赏过程中的纠结，将如何为你带来真正的爱，并让你为你自己的幸福负责。

《我需要你的爱：这是真的吗？

》调查了一个普遍且由来已久的焦虑的来源：我们与他人的关系。

在《我需要你的爱：这是真的吗？》这本具有开创性的书里，凯蒂将帮助你质疑所有那些你学到的用以获得爱和认可的方式，并且在这个过程中，发现一种真诚的人际关系，同时《我需要你的爱：这是真的吗？

》还让你看到：为什么我们学到的寻求爱和认可的方式只会让我们失望！

爱如何不等同于需要！

如何通过做“功课”而更加爱自己，接受自己！

《我需要你的爱：这是真的吗？》中凯蒂再次介绍了这个自我反省的形式——“功课”，但在这里，她处理的是关系和破坏关系的根源。

凯蒂说，不要去寻求别人的爱和认可，你需要从自己身上找到它们。

阻碍我们去爱的是我们对现实的理解：“如果你相信你那些焦虑的想法，你的生活就充满焦虑。

但如果你怀疑你的想法，你将会爱上你的生活和每一个人。

”“功课”对于理清批判性的想法是至关重要的，比如“我的伴侣应该让我快乐”——对它提出四个强有力的问题，如“这是真的吗？

”和“如果没有这个想法我会怎样？

”接着凯蒂建议把这个想法反过来，考虑一下不同的选择，比如“让自己快乐”，“让你的伴侣快乐”。

最后，她建议了我们找到爱和接受自己的方法。

凯蒂健谈的风格，用详细的对话和简单的练习，令很多读者感到内在转变是不可避免的。

<<我需要你的爱>>

作者简介

拜伦·凯蒂 (Byron Katie) 美国最著名的心灵导师之一，心灵书籍的畅销作家，一念之转的创始人。

她教导人们如何终止痛苦。

当她引导人们进行被称为“一念之转”的探询步骤时，人们发现给他们带来痛苦的信念——关于生活，关于他人，或者关于自己——发生了戏剧性的转变，而他们的生活也从此永远改变。

一念之转基于拜伦·凯蒂个人关于痛苦如何产生和终止的亲身经历，是一个简单得让人惊讶的方法，无论是任何年龄及背景的人都可以运用，所需要的工具只是纸笔和一个开放的头脑。

通过这个方法，任何人都能够学会追溯痛苦的起源，并且从根本上清除痛苦。

拜伦·凯蒂不仅向我们展示世上的一切问题都源自于我们自己的想法，她更给了我们一把开启心门，释放自我的钥匙，她亲自在美国和欧洲的免费公众聚会上、周末强化班里、以及“九日学校”里介绍“功课”。

有关最新消息，可去www.thework.com查看Upcoming Events的页面。

<<我需要你的爱>>

书籍目录

推荐序 我是我最终的爱 吴家芸引言 前言 这本书是如何写成的介绍 爱是美好的，除了那些我们苦苦寻找爱、竭力抓住爱、或觉得自己没人爱的时刻。

在那些时刻，爱是令人痛苦的。

一天中的大部分时光，我们头脑里都塞满了令人不舒服或痛苦的念头，而这些念头大都涉及我们和他人的关系。

与我们平时习惯的与人相处的方式相比，这本书里介绍的方式要简单有效得多。

通过本书中的引导和练习，你将发现一种让自己幸福的方法，并学会如何去拥有一份满足的爱。

第一章 你相信自己的念头吗？

你最亲密的关系，是你和自己念头之间的关系。

如何与自己的念头相处，不但决定你生活中的一切，尤其还将决定你如何与他人相处。

如果你对那些让你紧张的念头深信不疑，你的生活将充满压力和焦虑；但如果你质疑你的念头，你将开始爱你的生活和生活中所有的人。

第二章 质疑你关于爱的念头 在质疑自己的念头之前，你从没和任何人相处过，你甚至没有和自己相处过。

和你相处的，是那些从未被你质疑过的思想。

这样的生活令人十分痛苦，它让人时刻感受到自己和他人的分离。

第二章的内容是关于如何做“功课”的。

“功课”将协助你发现你的念头是否符合你的真实情况，以及它们如何影响你的生活。

通过“功课”，你还将有机会体验，没有那些念头时你是谁。

在这章里，作者调查了一些与亲密关系有关的信念。

它们都是些常见的令人痛苦的信念。

第三章 追求认可 这一章讨论的，是亲密关系中一个最令人痛苦的信念——你必须赢得他人的爱和认可。

质疑这个信念要做的第一步是，调查一下追求爱和认可，对你的生活产生了哪些具体的影响。

本章提供的几个练习将帮助你发现，大多数人相信的那些可以赢得他人喜爱或欣赏的方法，不但不能为你赢得真正的爱和欣赏，还会让你落入一个虚假且充满压力的生活。

通过做练习，你将体验到，当你不刻意追求认可时，和别人在一起时的那份轻松自在和亲密感。

第四章 坠入爱河 为什么坠入爱河的感觉这么好？

为什么你会认为是你的伴侣让你感受到爱呢？

为什么你们会不再相爱？

这一章的练习，能够帮助你发现爱的经验的本质；你会发现爱一直都在那里，它既不会消失，也不取决于你自身以外的一切。

第五章 人格不会爱——它们总想要些什么 在这一章里，作者指出当我们把爱情建立在虚假的自我以及错误的爱的概念上时产生的后果，还揭露了我们普遍相信的“爱，就是让我的愿望和需要得到满足”这个神话的真相。

其中的一些练习，将让你清晰地看到需要和爱的不同。

第六章 亲密关系工作坊 在这一章里，作者举出了许多亲密关系如何得到改善的事例。

当你愿意无情地评判你的伴侣，然后再质疑你的那些评判时，你们关系中的问题会自动消失。

第七章 如果我的伴侣有缺点呢？

伴侣身上的缺点给了你自我觉悟的机会。

你所认为的事实，也许只是另一个未经质疑的念头。

这一章的结尾部分是凯蒂在阿姆斯特丹与一位妇女的对话。

这段对话让原以为不可避免的离婚，变成了一个爱的故事。

第八章 在爱中自由的五个关键 如果你认为你绝对需要某人，没有那个人你就活不下去，如果你认为你身边的人或你的生活不能令你感到满足，那么这一章提供的强有力的方法可以让你帮助你自己。

<<我需要你的爱>>

第九章 一段婚姻的转变 一对夫妻通过“功课”挽救一段濒临破裂的婚姻的真实故事。

第十章 不爱的是什么？

会是你吗？

现在你已经明白，你和爱之间唯一的障碍是内心那些还没有解决的问题。

这一章会促进你发现这些问题，并告诉你如何从那些让你最感到羞耻、最想要隐藏的事情中，从最让你怨恨、无法原谅的那些事情中以及任何你不能欣然接受的批评中解脱出来。

第十一章 活在爱中 无所求的爱是什么样的？

当你不再追求爱和认可；当你不再把爱和需要等同；当你不再认为爱意味着满足你的愿望时，你会如何爱？

你会有怎样的爱的体验呢？

许多人正在生活中体验这本书中介绍的发现，这一章对他们的分享做了摘录。

第十二章 爱本身 一段对爱的经验的描述。

当爱如此坚固地在你内心扎根，它之外再没有任何东西了。

更多做“功课”的工具致谢

<<我需要你的爱>>

章节摘录

浪漫爱情观所说的是你需要另外一个人才能让你变得完整。
这绝对是个神智不清的谎言。

我的经验是不需要任何人来让我变得完整。

一旦我认识到这一点，世上每一个人都让我更完整。

如果你相信你的那些充满焦虑的想法，你的生活也会充满焦虑。

但是如果你质疑你的想法和念头，你将会爱上生活和每一个人。

你最亲密的关系是你和自己念头之间的关系。

如果你害怕独自一人，那意味着你害怕自己的念头。

如果你不寻求他人的认可，你就绝不可能得到认可。

”你绝对肯定这是真的吗？

这只不过是时候你把自己当成了上帝，好像事情需要你才能发生。

我注意到不管有没有我，事情照样发生；人们认可我，或不认可我，这跟我完全无关。

这真的是个好消息，因为它让我为自己的快乐承担责任。

它让我除了尽可能仁慈与智慧地生活而外，我无需操心别的任何事情。

我需要处理的只是我自己，而这已经够我忙一辈子了。

我就是当下的现实。

这意味着我是成为“我”的完美人选，而没有其它任何人可以成为“我”。

成为当下的我，我必须是这个身高，分毫不差；而且我必须62岁。

我必须是我现在的体重，我目前的性别，我的手指必须恰恰像现在这样放在电脑键盘上。

我留意到，这些是我之所为我的要求。

在这个完美的世界上，不存在任何的错误；当你透过不与事实争辩的眼光去看时，这个世界就是由喜悦与美丽所构成的完美织锦。

我可以用两种方式对待自己：一种是爱它，一种是恨它。

既然我只能是目前的我，别无选择，我会选择哪种方式呢？

OK，我会做我自己，然后质询我关于自己的看法与念头，直到我认清自己在每一个方面都是完美的，甚至比完美更完美。

在这世界上总得有人是快乐的；很高兴那人是我，我绝对愿意当那个志愿者。

一旦我们开始质疑我们的念头，我们的伴侣 - - 无论是在世还是离世，或是已经离婚 - - 永远都是我们最好的老师。

跟你在一起的那个人没有任何错误；无论你们之间关系如何，他（她）对你而言都是完美的老师。

一旦你质询你的念头，你就会清楚地看到这一点。

宇宙永远不会出差错。

如果你的伴侣对你生气，那很好。

如果他身上的一些事情在你看来是他的缺点，那很好；因为那些缺点其实是你自己的，而你把它们投射到了对方身上。

你可以把它们写下来，进行质询，然后让自己重获自由。

人们去印度寻找自己的Guru(灵性导师)，但你不需要：你的伴侣就是你的灵性导师。

你的伴侣会给你获得自由所需要的一切。

我们运用自己的美貌，聪明，魅力来捕获另一个人作为我们的伴侣，好像他是一只动物。

而当他想要逃出牢笼的时候，我们便会勃然大怒。

对我来说这听上去很不体谅。

这不是自爱。

我想要我的丈夫去追求他所想要的。

同时我也注意到我别无选择。

这才是真正的自爱。

<<我需要你的爱>>

他做他想做的事，而我喜欢这样。

这便是我所想要的，因为当我跟事实开战时，我得到的只有痛苦。

当你认为你需要别人的爱的时候，你是如何反应？

你是否成为了他人认可的奴隶？

你是否因为担心别人会不认同你而过着一种言不由衷的生活？

你是否在捉摸别人希望你成为什么样的人，而努力成为那样的人，就像一只变色龙？

其实上，你永远不可能以这种方式得到他们的爱。

你试图变成一个你不是的人，当别人说“我爱你”的时候，你不会相信，因为他们爱的只是你的门面，而非真正的你。

他们爱的是一个甚至都不存在的人，你伪装出来的一个人。

在寻求认可的过程中，你失去了真实的你。

当我们努力想要得到我们实际上已经拥有的爱时，我们自己为自己建造了一个囚牢。

当你为了取悦，得到，保持，影响或控制任何人或任何事，而说或做任何事，恐惧是其缘由，痛苦是其结局。

操纵就是分裂，分裂就是痛苦。

在那一刻，可能有另一个人完全地爱上你，而你却根本意识不到。

如果你是出于恐惧而行动，你是无法得到爱的，因为你陷在一个你得为爱做些什么的念头里。

每一个焦虑的念头都使你与他人分离。

但是一旦你开始质问你的念头，你会发现你无须为爱做任何事情。

这一切都是幼稚的误解。

当你想要让别人对你印象深刻，获得别人的认可时，你就像一个小孩在喊：“请看我，请看我！”一切都归结为一个需求爱的小孩。

当你自己能爱那个小孩并拥抱他时，对爱的寻求便结束了。

.....

<<我需要你的爱>>

媒体关注与评论

“一路走来，最终我发现，不是我的读者、网友、朋友、同事、亲人、家人放过了我，而是我放过了我自己。

我需要你们的接纳和支持，这是真的吗？

我需要你们的爱和理解，这是真的吗？

拜伦·凯蒂的这本书，可以帮助我们找到真相，而真相，可以给我们终极的自由！

”——身心灵畅销书作家、《活出全新的自己》作者张德芬 “拜伦·凯蒂是我们时代真正伟大，激励人心的导师之一。

她对我个人有着巨大的帮助。

我爱这个睿智的女人。

”——身心灵畅销书作家、《改变思想，改变生活》作者韦恩·戴尔 “21世纪的灵性创新者

。 ”——时代周刊 “她的方法可以刺穿多年的自欺和合理化。

”——洛杉矶时报 “凯蒂激光般的爱把一切幻觉烧得一干二净。

”——伦敦时报

<<我需要你的爱>>

编辑推荐

我是爱，我是圆满的，我不需要寻求别人的爱、认可和欣赏。

《我需要你的爱:这是真的吗?》全球畅销书《一念之转》作者拜伦·凯蒂新著！

《我需要你的爱:这是真的吗?》最畅销身心灵作家张德芬鼎力强荐！

《我需要你的爱:这是真的吗?》穿越爱情的真相 找到两性关系的答案！

时代周刊 洛杉矶时报 伦敦时报 畅销推荐！

<<我需要你的爱>>

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>