

<<爱是一种什么病>>

图书基本信息

书名：<<爱是一种什么病>>

13位ISBN编号：9787543879263

10位ISBN编号：7543879263

出版时间：2012-6

出版时间：湖南人民出版社

作者：张鸿玉

页数：200

字数：140000

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>

<<爱是一种什么病>>

前言

另一阶段的灵性成长 许添盛 先和大家说一个不为人知的故事。

原来张鸿玉这辈子的努力和成功，竟然和一张五十元的钞票有关。

当年从台湾南部北上的张鸿玉，带着一脸的坚毅及冒险精神，除了自知一切必须靠自己之外，身上并无多余的家当，只有口袋里的区区五十元。

她凭借着这一点微薄的基础，省吃俭用，在事业方匠力争上游，终于闯出一番天地。

然而，在担任《天下杂志》副总经理期间，一次午夜心脏病的发作，差点夺走了张鸿玉的性命。

这个经历令她了悟到，她必须转而追求身心灵的成长，否则——或许就没有未来。

于是，张鸿玉毅然离开了职场，加入我所成立的赛斯身心灵医疗团队。

也许张鸿玉代表的人生，正是现代人的典范。

在经历了大半生社会的红海生涯，终于在灵性层面有所开悟，不但转向另一阶段的灵性高峰，还能以自身所学，帮助许许多多的现代人。

张鸿玉将大半生的社会阅历，结合她所学到的赛斯思想，几年下来，成为台湾中华新时代协会相当优秀的心灵辅导师。

我常耳闻许多学员对张鸿玉的盛赞，她散发出的智慧和爱心，带给他们无比的信心与勇气。

在我看来，本书虽是赛斯学派心灵辅导师——张鸿玉的初试啼声之作，但书中谈及的个案故事，篇篇精彩，发人深省，在此期待并祝福这本新书《爱是一种什么病》能为都市男女带来更丰富的身心灵成长。

<<爱是一种什么病>>

内容概要

早期的童年经历会对人们成年后的婚姻恋爱生活产生很大的影响。

如果童年时期缺乏依恋和认同，内心就会埋下焦虑、自我否定，以及缺乏安全感的种子；成年后，在亲密关系中会产生各种掌控和纠结。

内心有太多的恐惧，会造成爱的假象。

本书通过解读另类爱情症候群，让你放下恐惧，接纳内在的自我，收获真正的爱。

你是否常常一个不小心就会陷入“爱”的折磨里，衍生种种“love症候群”：爱太多，爱过头，爱得快让自己或对方窒息？

但“爱”真的是制造痛苦的罪魁祸首吗？

还是其实你根本不懂什么是爱？

以及如何去爱？

你真正给出的不是爱，而是掌控、不信任、不接纳。

本书中作者分享了常见的都市情感症候群，帮助读者探寻自己和对方内心深处的情感需求，从而找到属于自己的情爱自疗处方。

凡你所爱的，就让他自由，爱他如他所是

<<爱是一种什么病>>

作者简介

张鸿玉：台湾著名企业家，现任赛斯学派心灵辅导员、台湾民主纪念馆喜悦书房讲师。跟随许添盛学习，将赛斯心法运用于身心灵健康的整合，在各教育机构与企业团体作公开演讲并举办课程。著有《身心富足》、《爱自己的7堂必修课》、《其实你不懂我的心》等畅销书。

<<爱是一种什么病>>

书籍目录

推荐序另一阶段的灵性成长

自序人间最困难的修行——亲密关系

【症候群1爱得太多】

——只要温柔不想承诺

从一个身体流浪到另一个身体，没有承诺和责任的性爱关系，既可以拥有爱的感觉，又可以享有自由之身，何乐而不为？

但我还是不快乐。

为什么我无法拒绝一夜情

鄙视的眼光可以杀人

承诺需要勇气

一夜情只是荷尔蒙的相会

每个人都是天使的化身 我怎么会这么花心

你的焦虑来自哪里

勇气与自信心比知识重要

“情感转移”的影响

尊重身体的真实感受

爱不是义务

凡事只为“爱做而做”

【症候群2爱不见了】

——不爱我就是否定我

因为你曾经爱过我，给了我许多美好的回忆，所以我现在不许你离开；你离开就是不要我，不要我就等于否定我，我不甘心。

“你的想法”并不等于“你”

爱情不会骗人

爱的承诺只在当下 谢谢你让我爱你

执著让人变得丑陋

被否定，我就是个Loser

你“觉得”自己被否定了

改变你的想法

第三者你怎么不去死

该怎样谈恋爱

情伤让人负面地评价自己

爱情是没有逻辑的

第三者到底有多厉害

【症候群3爱的匮乏】

——拿生病换取关爱

我为你付出那么多，得到了什么？

好啦，现在我病了，你这下子应该更关心我、更在乎我了吧？

我的命好苦啊

生病意味着“爱”的匮乏

你在等别人来爱你吗

照顾者也需要被关爱

放下过多的依赖

<<爱是一种什么病>>

生病是一种牺牲打
意念建构出情境
癌症代表情感的严重扭曲
疾病是一种警示
痛快地活出自己

【症候群4爱成枷锁】

——我爱你但我不信任你
为了爱你，我付出了许多真情，所以你要是真的爱我，就应该乖乖听我的话，应该告诉我你的行踪，因为这一切都是为了你好。
让心爱的人，做他自己
爱的成长需要空间
真爱不会恐惧
自信，让关系更成长
夫妻需要相互扶持，而非相互依赖
我好害怕失去他
自卑感制造出不安全的幻想
宿命论只是个幻象
恐惧使人丧失理智
信任是一种祝福
先爱自己，才有能力去爱别人
爱他，就是接纳他、信任他
每一对伴侣都是“天作之合”
给孩子话语权
要让孩子表达自己的意见 生病是为了得到更多爱
信任、接纳是真爱的表现

【症候群5爱说不出口】

——我的心事你不知
我觉得自己是你的负担，没有我你会比较轻松，所以都是我害你，我说不出感谢的话……我觉得我如果说出真心话，你会受伤，所以我干脆憋到憋不住再说……
我不想成为他的负担
自卑与自大是双胞胎
爱是无条件的
赞美别人之前，要先肯定自己
喜欢自己，就会喜欢别人
我竟然动手打了她
不要压抑负面的情绪 压抑负面情绪影响健康
情绪不需要假面具
情绪压抑导致偏差行为
宣泄情绪，可以转恨为爱

【症候群6爱的出轨】

——换个人来爱爱看
我觉得自己不够好、不值得人爱，所以我当然也不爱自己……我觉得他婚前婚后判若两人，老是疑神疑鬼让人受不了……我不能让他走，他走了我就什么都没有了……
生命的主调
童话故事迷思
关系是我们的镜子
童年的经验形成生命的主调

<<爱是一种什么病>>

觉察开启了疗愈之门 我要自由，我要离婚
姻缘“天”注定
亲密关系是最困难的修行
人生如同一出戏
总有一天等你回心转意
说好的白头偕老呢？

我上辈子欠他的
我没有其他的出路
总有一天等你回心转意
做一个喜欢自己的人
从结婚的第一天起我就想外遇
会恐惧是因为爱的缺席
恐惧与时间有关
“爱”只存在于当下
恐惧衍生出更多的恐惧 想要拥有，就得先付出
记住生命中的光明面

【生命中的爱，源于自己】

只要我愿意接受当下的自己，肯定自己存在的价值，信任自己是这世间的宠儿，就等于接受了宇宙的爱与祝福……

没有婚姻也可以很快乐
婚姻是社会化的产物
人人拥有叛逆的灵魂
亲密关系要以爱为基础
婚姻保障权益，却不保证幸福
人需要单独面对自己
单独不等同于寂寞 渴望和相信同样重要
好女人要珍爱自己
生命充满了无限的可能性
生命不等人
静心，倾听自己内在的声音
生命是一个“变为”的状态
无常，让生命充满了机会
【后记】喂，你还活着呢

<<爱是一种什么病>>

章节摘录

版权页：“我无法拒绝女人对我的温柔！”

”纬柏用手拨弄着额前的头发，俊秀的脸庞流露出不知所然的神情。

“每天晚上我都会忍不住，想要到夜店去耗上一些时间，那里的气氛让我觉得很轻松、很自在，而且在那里我总是会有艳遇，有些女孩会主动向我示好，最后我就把她带回家了。

但是，第二天早晨我醒过来，看到睡在我身旁的陌生女人，不知怎么搞的，那时候我又会觉得好恶心。我讨厌自己的随便，但我也不知道，为什么我又让自己发生了一夜情，我觉得我是个很没有原则的大烂人！

”纬柏长得真是蛮好看的，略带中性气质的他，个子高瘦、皮肤白皙，穿着一件紧身的黑衬衫，醒目的外形，让人不得不多看他两眼。

由于纬柏不断换工作，钱对纬柏来说始终不够用。

这一年来，他不但刷爆了好几张信用卡，还用信用卡借了款，这让纬柏的妈妈焦虑极了。

最近有好几次，妈妈发现皮包里的钱少了许多，单亲妈妈当然知道是谁拿的，妈妈既气又难过，她觉得纬柏都已经25岁了还这么不懂事，将来该怎么办才好！

妈妈听从朋友的建议要纬柏来跟我谈谈，希望多少能让纬柏变得懂事一些。

鄙视的眼光可以杀人“我不是故意不工作，但不知道为什么就是做不久。

每当我在工作上遇到问题时，我就想一走了之，我只想逃跑，觉得好可怕，压力好大。

也不晓得是什么原因，我就是害怕面对问题，我很怕被人责骂。

“妈妈常责怪我，说我什么都做不好，她说我天生是个懒惰鬼，我想她对我是彻底失望了吧。

妈妈只有我一个孩子，爸爸很早就离开了我们，我是她辛苦带大的。

妈妈很忙，小时候我很少看到她，后来她有了男朋友，就搬去和那个男人住在一起，然后安排我在学校附近租房子住。

那时我才14岁，住在外边很寂寞，也很害怕。

记得有一次台风来了，我没办法出门买东西吃，结果就饿了整整一天。

有一次我想要一辆脚踏车，结果妈妈说不可以，因为叔叔会生气。

我知道在妈妈的心中，那个男人比我重要。

“妈妈对我很严厉，但她不会打我。

我最怕的是，当她用眼睛看着我的时候，那种冰冷与鄙视的眼神，让我觉得浑身不安、不寒而栗。

在她的眼中，我是个窝囊废，是个没用的人。

”说到这里，纬柏的眼睛红了起来。

“我不太喜欢被人约束，每次只要跟一个女孩认识一段时间，她就会开始一直call我，要求我要这样、那样的，让我有种被绑住的窒息感。

我怕麻烦，所以不想跟她们有太密切的来往。

有时我会觉得自己很需要她们，但有时又想要躲着她们，我是不是太滥情了？

为什么我好像很难控制自己的行为？

”承诺需要勇气 纬柏成长在单亲家庭，独自抚养他的妈妈因为工作忙碌，担心疏于管教而让孩子学坏，于是对纬柏的管教格外严厉。

很少与妈妈见面的纬柏，从小就孤单寂寞，虽然渴望得到妈妈温柔的照顾，却只感受到妈妈不断的批判与要求。

也许因为妈妈觉得纬柏是个男孩，男孩就是应该勇敢、独立、坚强，因此很容易忽略孩子在情感上的需求与反应。

但男孩也是个孩子，在成长的过程中，他也一样会受伤、会恐惧，他也需要被安慰与疼惜，但这个社会并不允许男性表达他内心的脆弱与痛苦。

这个社会只强调男性勇敢、阳刚的一面，却不接受男人也可以软弱与多愁善感，于是男人只好埋藏自己的心事，变成一个内外不一致、身心不平衡的人。

<<爱是一种什么病>>

这也是为什么男人除了谈论生意、政治与打球外，在不知不觉中总喜欢夸大吹嘘自己的性能力。

<<爱是一种什么病>>

媒体关注与评论

爱始于让我们所爱的人完美地做他们自己，而不是让他们扭曲以符合我们自己的想象。
——托马斯·默顿

<<爱是一种什么病>>

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>