

<<懂得爱>>

图书基本信息

书名：<<懂得爱>>

13位ISBN编号：9787807091325

10位ISBN编号：7807091320

出版时间：2007年5月

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：麦基卓,黄焕祥

页数：263

译者：易之新

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>

## <<懂得爱>>

### 内容概要

黄焕祥和麦基卓是人性的艺术家，他们不仅是工作伙伴，也是生活、情感的伴侣，却又不是一般人所界定的“同志关系”。

他们相信“关系”是在人间修行的最好方法，承诺做彼此的镜子、老师、同修，做对方生命中所有关系排序里的第一人。

他们花费二十六年的时间开展的一项探索“爱与亲密”的计划，因为相信自己的发现可以帮助别人，在更切实际的时间内进入亲密关系。

在本书中，两位作者以亲身验证的理论与方法，为我们绘制了一份关系地图：关系带来热情、共鸣、亲密、分享、接纳、着迷与上瘾，也带来依赖、愤怒、嫉妒、哀伤、冷漠、厌烦和彼此的控制。

关系的发展阶段呈现浪漫期、权力争夺期、整合期、冷漠期、分离期、超越期、承诺期和共同创造期的螺旋式生命循环。

在关系里的我们，将无可回避地看到内心最深层的渴望、过去未了的创伤和长期发展的模式，但这同时也是我们突破自我和深度发展最好的试练场。

本书强调信心、分享、接纳与不带自我责难的个人责任，探讨如何创造并滋养一份亲密关系，并在关系中呈现出爱的完整意义。

## <<懂得爱>>

### 作者简介

基卓是具有英联邦专业执照的针灸师，曾在英国牛津中医针灸学院接受训练。两人是具有专业执照的黑文中心的共同创办人，主张一种整合身、心、灵的深度自我发展方式，强调对健康、关系和生活方式的自我责任。

他们共同创作的《懂得爱：在亲密关系中成长》、《懂得健康：在自我探索中疗愈》、《懂得生命：在和谐关系中创造》近日由深圳报业集团出版社出版。

黄焕祥和麦基卓不仅是著述者，更是行动者和参与者。

他们参禅乐道但不独善其身，鄙视玩世不恭和推卸责任。

他们对周遭的人、事物皆给予充分的关注和关怀，亦对于我们的世界倾注着热诚。

他们像道家但却入世，似儒家却能超脱。

他们是西方人却活出东方的灵性，同时又透彻地实践着科学和理性的精神。

<<懂得爱>>

书籍目录

推荐序 爱、信心与冒险序曲 探索亲密关系1 共鸣2 亲密3 感受与亲近4 从物到人5 关系的发展阶段6 浪漫期7 权力争夺期8 整合期9 承诺期10 共同创造期11 混乱与关系12 认识权力争夺：一些有用的观念13 走过权力争夺期：实用指南14 爱、着迷与上瘾15 家庭花园16 性欲和关系17 爱的发展阶段18 和谐的花园19 灵性与关系后记 重访花园附录 注释

## &lt;&lt;懂得爱&gt;&gt;

## 章节摘录

在那次重要的会面后，我们计划接下来的学习方式，由于精神医学并没有基卓特别感兴趣的领域，焕祥劝他不要接受精神医学的专科训练，最后，基卓远赴英国牛津研习针灸和传统中医。从此以后，我们就全心投入东西方哲学与各种疗愈传统的结合。

你们一定会问：“为什么两个大男人合写一本关于爱和亲密发展阶段的书？他们怎么可能了解这些事？

因为这些事通常涉及一个男人和一个女人，或是一群家人。

”过去二十六年来，我们形成一种最独特的关系，爱与亲密的学习是我们最核心的关怀。

两人都是受过专业训练的科学家：焕祥在拿到医学博士后研习精神医学和精神分析；基卓在医学院毕业后，接受传统中医和针灸训练。

两个人都醉心于宗教和灵性发展，也都非常投入与人亲近的工作，探索人们关心的事；我们遇见的大多数人最关心的就是关系和爱，但没有任何权威人士能回答“什么是爱”、“什么是亲密”以及“我如何深入一份关系，而不失去自我”。

探索亲密的计划 多年来，我们共同投入自我探索的计划。

在20世纪70年代探索精神的过程中，我们彼此承诺要一起探索什么是真正的亲密，至今依然如此。我们所谓“亲密”（intimacy），是指彼此深入了解对方，互相袒露自己；这个字的拉丁文来源是intimus，意指内部。

打从一开始，我们就像两个认真研究的科学家，尽己所能投入探索。

我们的基本规则很简单，但很严格，就是互相同意向对方打开内心世界，意思就是其中一人可以询问“你正在想什么”，另一人同意就自己当时所知，尽可能地回答。

但我们有一项保留条款，可以回答“我选择不告诉你”。

当焕祥严守口风，不让基卓事先知道生日礼物是什么的时候，就幽默地显明这个条款的重要了；因为严格要求说出一切，就会破坏拿到礼物时的惊喜。

所以诚实地袒露自己也包括可以坦率地有所保留。

同样的，我们同意尽可能主动同对方分享自己的感受、知觉和评断，所以不需要提出问题，各人的责任就是愿意提供资讯，好使对方能进入自己的世界。

一开始，基卓并不擅长此道，他做好心理准备，愿意提供不加掩饰的事实，可是他不了解焕祥要的是细节！

于是我们开始分辨真实却冷冰冰的摘要报告和具体的袒露有何不同，我们想要深入分享的是经验，包括每一刻的思绪、感受、知觉和印象。

身为训练有素的科学家，我们需要使劲挣扎，努力进到更深处，进入活生生的个人存在层面。

我们从报告的客观世界转进不同的范畴，需要发展自己的语言和沟通方式，才能分享生活中感受到的经验。

在这项计划中，我们磨合出“沟通模式”（communication model），基本规则虽然简单，却非常严格。

欺骗是亲密的敌人，基卓发现自己是个骗子，他并非刻意如此，而是因为一直习惯以最适当（而不是最真实）的表现赢得别人的钟爱和肯定。

我们平时并没有练习自我袒露，而是遵循欺骗、隐瞒、息事宁人、转移话题的游戏规则。

换句话说，我们发现自己采用的是社会约定俗成、妨碍坦诚沟通的游戏规则。

.....

<<懂得爱>>

编辑推荐

《懂得爱》强调信心、分享、接纳与不带自我责难的个人责任，探讨如何创造并滋养一份亲密关系，并在关系中呈现出爱的完整意义。

“爱与亲密”的实修指南，身心灵课程引领讲师胡因梦推荐。

黄焕祥和麦基卓是人性的艺术家，他们不仅是工作伙伴，也是生活、情感的伴侣，却又不是一般人所界定的“同志关系”。

他们相信“关系”是在人间修行的最好方法，承诺做彼此的镜子、老师、同修，做对方生命中所有关系排序里的第一人。

他们花费二十六年的时间开展的一项探索“爱与亲密”的计划，因为相信自己的发现可以帮助别人，在更切实际的时间内进入亲密关系。

#### 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>