

<<亲密关系的重建>>

图书基本信息

书名：<<亲密关系的重建>>

13位ISBN编号：9787807408628

10位ISBN编号：7807408626

出版时间：2012-6

出版时间：上海文化出版社

作者：大卫·里秋

页数：273

译者：廖婉如

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>

<<亲密关系的重建>>

前言

爱的灵性修持 本书揭开了爱情的神秘面纱，以切合实际的观点剖析爱情。

这是一本实用指南，教导人如何让感情圆满。

读者将从静观和爱的灵性修持当中，展开一趟旅程，迈向觉醒、喜乐与深情。

静观是一种古老的静坐方式，我们透过静坐，抛开恐惧和控制，除去自以为是的心态，放下个人的期待和应得的权利，亦不对他人做出评判。

我们改而学习如何安住当下，心无罣碍，从容体悟生命的本然面貌。

当我们把静观运用到恋情里，我们终会从身为人的脆弱性之中，从爱的丰富潜能里，照见自身和他人的本性。

我们从爱的灵性修持中，以无限的温柔和关怀，拓展己身对他人的觉察。

我们将超越个人的情爱，拥抱更宽广的世界。

我们学会把爱扩及周遭的人，甚至是原本不关心或处不来的人。

透过爱，儿女情爱将转化为对众生的大爱。

戴维在此书中说道：“我们可以拓展自己对于爱的施与受的。

” 我从事夫妻咨商和训练专业助人者的实务中，时常碰到一个问题：人如何开拓潜能，以因应更多的爱及正面能量？

我们（外子盖伊和我）管人类这个终极挑战叫“潜能之上限问题”。

本书呈现出，爱激起的涟漪如何在你我及众人之间，自由地来回激荡和扩散。

里秋铺出了一条由个人的小爱出发，迈向宇宙之大爱的道路。

本书中的灵修，不是达到心灵成长的附加功课，而是必要的修持。

戴维？

里秋提供了重要而崭新的融合之道，将深植于诗人娄德（Ted Loder）所谓的“喜乐、友谊、平和的宝藏，藏在日常生活里”的务实精神，融入心灵自助运动里。

他所举的例子，特别是诸多的修练契机，深刻地促进了读者的心灵成长。

我们找到了彼此平等对待的新基点，这些清晰的标竿，引领我们迈向慈悲的生活。

在那其中，人终将学会观照彼此，并观照全宇宙。

我们的亲密关系不仅带给我们成长，亦有助于世界的进化。

我邀请大家接受这一波波的心灵洗礼。

凯瑟琳·汉德瑞克（Kathlyn Hendricks），著名的人际关系和身心疗护专家、舞蹈治疗师，目前与夫婿共同经营汉德瑞克学会。

<<亲密关系的重建>>

内容概要

这是一本教导人如何让感情圆满的实用指南，资深的心理治疗师戴维·里秋以温和而精准的语言，带领读者展开一趟爱的旅程，从身而为人的脆弱中，拓展丰富的潜能，进而超越个人情感，深切体认到爱的辉煌与美好。

本书整理出爱最鲜明的五个面向（五A）：关注（Attention）、接纳（Acceptance）、欣赏（Appreciation）、情意（Affection）、包容（Allowed）。在人生旅途中，五A会以不同的面貌出现，虽然我们通常都难以将五A体现在关系中，但是藉由本书提供丰富的演练机会，伴侣们与单身者都可以一同来体会。生命就是爱的旅程，不论在关系中或是面临分离，在爱中学习，是我们一生的功课与赠礼。

<<亲密关系的重建>>

作者简介

大卫·里秋 (David Richo, Ph.D.)

资深心理治疗师，以婚姻、家庭与儿童咨询见长，同时也是教师、工作坊带领者与多产作家。他擅长从心理及灵性的层面着手，帮助人增进情感关系。喜爱文学与诗的他，常在作品中多处引经据典，挑起读者的共鸣，从而蕴生洞见。

里秋目前定居加州，著有多本亚马逊五星级好书，包括《“巧合”教我的事》、《当爱遇上恐惧：如何卸下心防，活得圆满俱足》，以及《永续的爱：相知相惜的亲密之道》等。

<<亲密关系的重建>>

书籍目录

前言 爱的灵性修持

引言 爱，让一切变可能

谢词

第一部 远离家园

第一章 一切是如何开始的？

第二章 爱，以及不足

第二部 披荆斩棘

第三章 挑选伴侣

第四章 热恋：关系的第一阶段

第五章 冲突的洗礼

第六章 恐惧仓皇而入，危险亦尾随而至

第七章 放下自我

第八章 当感情落幕

第三部 回报福分

第九章 承诺

后记 不要对爱失望，要为爱而努力

附录一：静观哀伤的步骤及转变

附录二：延伸阅读

<<亲密关系的重建>>

章节摘录

版权页：于是，我们的功课就是把独一无二的自己调整到最健康的状态。

健康的自我，也就是弗洛伊德所谓的“心理历程的连贯运作”，是我们内在的一部分，它能够观察自身、周遭情势及他人，并且作出适当的评估及响应。

我们不需要放下这一面的自我，反而要去锻造它，让它成为我们亲密关系的助力，帮助我们作出明智的抉择及承诺时，有所担当。

相反地，神经质的自我（neurotic ego）会受恐惧和欲望的怂恿，不断喂养傲慢、执著及控制他人的需求。

有时候这是一种自我否定，让我们自觉是受害者。

这神经质的自我是我们追求灵性成长时，特意要消除的那部分自我。

它的专横会把亲密吓走。

西方心理学强调建立自我感，相反地，佛教则强调抛开“人拥有独立而坚固不变的自我”的幻象。

这两种观点看似冲突，但我们若了解，佛教是以健康的自我为前提，便明白这两种观点其实兼容不悖。

佛教并不主张把培养能力与自信、与人建立融洽的关系、探索生命等这些成年人的责任给废除。

的确，我们得先建立自我，之后才能破除自我，那自我是为了方便起见而给的一个暂时称号，不是恒久不变的终极真实。

当我们说没有固定有限的自我存在时，指的是每个人内在存有无限的潜能，亦即我们的佛心或佛性。

我们可以超越的自我，我们是比有限的自我之内所呈现的一切更宏大的存在。

<<亲密关系的重建>>

后记

不要对爱失望，要为爱而努力 某个遥远的世界传来旋律，在那里，乐音、月光和感情交融合一。

——雪莱 我想在此书的尾声，重申爱之旅的核心主题，也就是爱情的双人舞开始乱了脚步时，如何调整步伐的概念和工具。

我们都走在英雄之旅的路途上，这趟旅程从父母给我们五A开始，在我们向成人伴侣寻求五A中继续，并在我们把五A发送给全世界，以此为灵修之中，画下句点。

童年得到父母良好的养育照顾，有助于我们长大后发展成人的恋情。假若我们在童年遗留下来的失落感之中长大，日后的恋情则会受其拖累。不过，我们可以从哀悼这些失落当中放开它。

这么一来，童年在我们心中留下的缺口摇身一变，成为涵养个人气度和慈悲心的人口。

我们从正视、因应、解决问题当中面向成年的挑战；从静观和慈悲的修行之中接受灵性上的挑战。我们一旦准备好拉下脸，抛下膨胀自我的“颜面”（F.A.C.E.）：恐惧、执著、控制、应得的权利，就心理上和心灵上而言，都是一项大跃进。

这不仅需要我们下工夫灵修，也要靠恩典拉我们一把才行。

以下的勉励，是写给献身于小爱并将之化为大爱的情侣们：我们深信，每个人都有把爱散播给全世界的潜能。

我们想和伤害我们的人和解，并且帮助不和的朋友们言归于好。

我们总会设法弥补感情的裂痕。

我们在乎结果是否圆满，不在乎是谁的功劳。

我们在乎彼此是否合作无间，不在乎个人的名声。

我们的力量不在一己身上，而是得自心心相系的力量。

我们相信领导胜于主导。

若他人和我们看法一致，那么我们的心灵高度，则是取决于解决争执、开创愿景、发挥创意、为他人服务的能力。

我们不放弃别人。

假如别人看似不足、鲁钝，我们只会更宽容以对。

这么一来，我们发觉自己更有包容心。

我们能体察痛苦，不会加以批判。

我们把他人纳入爱的方圆之内，即便他们恐吓、厌恶我们、令我们失望，亦不改初衷。

我们不会看不起不负责任或做出伤天害理之事的人。

我们只会对这些被自我挟持或沉溺上瘾的人感到悲悯，他们失去了理性，也不快乐。

他们是我们的手足，不是比我们低下的人，我们设法帮助他们康复，并与他们分享资源。

我们不放弃他人也不放弃自己。

认定他们或我们“不可能改变”等于是放弃希望，抹杀了所有的可能性，也把奇迹拒之门外。

我们勇于和有害心灵的信念缠斗，就像印度上师马哈拉吉所说的：“意想之外的总会出现，引颈而盼的永远盼不到。

我们的心灵修持所依循的，不是道德常规，而是夺不走的慈善。

这慈善是与生俱来的，而且勤加练习也学得来。

慈善是对他人的真心关怀，对别人的苦难感同身受，一如佛陀所为。

佛陀就是对众生的苦难起了慈悲心才踏上悟道之途的。

我们许下不变的承诺，誓言为他人服务，但不夸言能对生命的困境和矛盾提出解答。

最好的响应来自行动，而非才智。

比方说，有人会问：“若爱主宰这世界，为何这世上还有孩子挨饿？”

我们的答案很简单：“我们来喂饱挨饿的孩子。”

“为何有那么多的好人不得善终？”

我们的回应是：“让我们帮助垂死之人。”

<<亲密关系的重建>>

”换句话说，我们从面对现实之中找到生命的意义。

我们一旦深刻体悟自身和世间众生相连，恒久而紧密，慈悲是我们唯一的回应。

我们的所思所言所行，无不以慈悲为依归，无不散发出慈悲的光辉。

一如莎士比亚在《李尔王》一剧中所说的：“最卑微的人，饱受命运的摧残 / 尝过苦难锥心刺骨的教训，所以对人怀有怜悯。

” 我们绝不对爱失望，但为爱而努力。

人的生命旅程关乎了解爱、学会如何爱和被爱。

在阅读本书的过程中，我们对爱有更丰富的认识，分享爱的技巧也益发纯熟。

抛开恐惧和欲望，我们才懂得领受爱，一旦能够领受，我们也就能给予。

亲密关系中的领受与付出如今有了更高的目的：我们的天命是在爱之中昂扬。

最后，留个问题给读者思量：我是不是愈来愈懂得如何去爱？

这两人在彼此的臂弯里找到乐园，比伊甸更快乐的乐园！

享受满满的福中之福……还有爱……这样汝等就不会不想离开这个乐园，而在汝心中将另有一个至福乐园。

——弥尔顿《失乐园》

<<亲密关系的重建>>

媒体关注与评论

<<亲密关系的重建>>

编辑推荐

《亲密关系的重建》编辑推荐：爱是一趟英勇与灵性之旅，掌握开启亲密关系的五把钥匙（五A）：关注（Attention）、接纳（Acceptance）、欣赏（Appreciation）、情意（Affection）、包容（Allowed），提升爱的能力如何挑选伴侣，如何在爱中保持自我，如何面对分手，如何在爱中修成正果。你懂爱多少，爱就予你多少。

爱与亲密的修炼之旅 相知相惜的永续之道爱 会让切变得可能你 如何让爱变得可能《亲密关系的重建》一经出版即被翻译成西语、法语、中文等多种语言，身心灵导师胡因梦珍爱推荐。

<<亲密关系的重建>>

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>