

<<真爱指南>>

图书基本信息

书名：<<真爱指南>>

13位ISBN编号：9787113093488

10位ISBN编号：7113093485

出版时间：2009-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：格雷格·拜尔

页数：87

字数：92000

译者：马飞飞

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>

## <<真爱指南>>

### 内容概要

如果你阅读了《真爱》，并想深入了解真爱法则在生活中的运用，本书将是你不二选择。在整本指南中，作者提出了一些情景，让你在考虑一条原则或者谈论一个观点时，可以更近距离地观察自己的生活，选择更有效率的做事方式。

通过本书，你可以练习识别真爱与假爱、练习认识攫取行为与假爱、练习展示真实的自我、练习学会说出真相、练习体会真爱的真谛、练习学着接受别人、练习完善相爱的关系、练习真诚面对婚姻及其他关系、练习处理各种冲突，从而真正掌握真爱的要领，让真爱的阳光溢满自己的生活。

## <<真爱指南>>

### 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，并逐步发展成为瘾君子。他从痛苦的深渊中走了出来，开始寻找缺失的人间真情。

他曾1400多次在广播、电视和其他活动中发表言论，主题是无条件的爱——真爱。他出版了16部著作，并附有CD和DVD。

他与妻子及7个孩子住在美国的乔治亚州。

<<真爱指南>>

书籍目录

第一章 练习识别真爱与假爱 责备别人 想象 识别真爱和假爱 缺少真爱的影响 情绪低落第二章  
练习认识攫取行为和假爱 假爱的多种形式 假爱的代价 攫取行为 攫取行为的影响 攫取行为和  
假爱第三章 练习展示真实的自我 长疣的国王 攫取行为的影响 识别真爱 人际关系 改变我们的  
伴侣 失望、气愤和期望 三个选择第四章 练习学会说出真相 渴望改变 学会信任 坦然地说出真  
相 更多的真话 讨论《真爱》这本书 观察的原则 学会说实话 放弃攫取行为 第五章 练习体会真  
爱的真谛 真爱就像银行里的存款 用真爱来治愈旧伤口 感激第六章 练习接受别人 学着看清楚  
内疚 接受别人 说出你是否接受别人的真相 接受我们的孩子 批评道歉 使用强制措施 爱别  
人第七章 练习完善相爱的关系 相爱关系 在伴侣面前展示真实的自我 始终说实话 提出要求  
.....第八章 练习真诚面对婚姻及其他关系第九章 练习处理各种冲突结束语

## &lt;&lt;真爱指南&gt;&gt;

## 章节摘录

假爱的多种形式 没有真爱的空虚是生命中无法忍受的痛苦。在缺乏真爱的时候，我们试着用金钱、来自于别人有条件的爱、愤怒、性爱、酒精、毒品、暴力来排解。

这些东西可以分成四大类：荣誉、权力、欢乐和安全感。

在没有真爱的情况下，我们追求的这些东西、事物，就会变幻成假爱的形式。

虚荣可能有多种表现形式：称赞、感谢、认可、尊重、性爱和金钱，可能还会有其他的表现形式。

当有人夸奖你有多棒时，你会相信这些夸奖是真的，在没有真爱的情况下，往往看不到其本质：这些东西可能是通过交换争取来的。

想想看，我们花多少钱在化妆品、头发、衣服、运动甚至整形手术上。

这一切，都只是为了赚取一句“你真漂亮（帅）”。

我们在学校努力读书，在公司努力工作，在家努力做家务，还不是为了要赢得别人夸我们聪明、有创意、有能力吗。

我们凡事都想争第一的心态无时无刻地被我们想要得到称赞的虚荣心所驱动着。

没有感受到真爱时，我们对称赞的需求是无止境的。

当别人认为我们性感和有吸引力时，我们对称赞的需求就得到了一定的满足，无论这种满足的感觉有多短暂都好。

大部分的年轻男女，甚至包括一些年纪大的人，都想要看起来像杂志封面的模特儿。

我们在这些方面花了很多时间，其实是希望别人尊重我们的力量、能力和财富，而这一切，是因为我们要别人认为我们很棒。

描述一下你如何使用赞扬作为假爱的一种方式： 你喜欢人们觉得你很性感吗？

你会花费时间和精力来打扮你的外表吗？

你会从你在学校和工作的成就中感觉到自己真正的价值吗？

当你在学校或工作中出问题时，这会在你对自己的感觉上有消极的影响吗？

你会吸引别人注意你做的很棒的事情以让别人接受你、恭维你吗？

人们对你为他们所做的事情表示感激的时候，你会有一种重要感和成就感吗？

如果人们没有对你做的事情表示感激，你会失望吗？

你喜欢别人知道你赚多少钱吗？

在没有真爱的状态下，我们会享受操控别人的感觉。

我们可以用金钱、权力、地位、性爱、夸奖和个人的说服力来影响、控制甚至于伤害别人。

我们还可以从被我们所控制的人的身上体验到某种居高临下的感觉。

虽然这种感觉是暂时的，但是有这种感觉总要比忍受独自一人的痛苦要好过些，而且它还可以给我们感官带来刺激。

如果我们是有人地位的人，在商业、政治、家庭或任何的组织里，我们可能还要别人按照我们的意思去做。

这会让我们觉得自己很有力量。

我们很少会感受到因为缺乏真爱而产生的那种无助感。

当别人乖乖地听从我们的指挥时，我们也同时在说服我们自己：别人是认可我们的。

而这正是我们非常想要得到的。

金钱向来都是权力的象征。

有钱能使鬼推磨，有钱可以做很多事，我们可能都喜欢有钱。

钱可以让卡车开动、飞机起飞、驱动人去满足自己的欲望。

它还可以买到暂时的朋友和性爱，但是钱买不到真爱。

描述一下你如何使用权力作为假爱的一种方式： 你的丈夫或妻子说话时，你经常纠正他或她吗？

## <<真爱指南>>

让你的孩子做他们自己的决定会更好一点的一些时候，你会控制他们的行为吗？

你会劝说别人同意你的观点吗？

你会经常在一场争论中坚持自己是正确的吗？

你喜欢在谈话中处于掌控地位吗？

你喜欢告诉你的员工去做什么吗？

你会使用性来让男人为你做事吗？

想象一下，一个年轻的女孩从她的父母、老师和同学那里得不到尊重，她感到很孤独和无助。

如果她变得性感和有吸引力时，她会发觉自己可以有效地利用自己的外表和行为来影响甚至控制男人的思想和行为。

在没有真爱的情况下，她会从这种形式里得到很多的假爱。

追求快感、欢乐是另外一种可以让我们暂时摆脱没有真爱的空虚和迷惘的行为。

其中最常见的就是从性的满足感里找快感。

要知道，我们的社会对性的欢愉有多么地崇尚。

只要大概看一下电影、杂志、电视和互联网就会明白。

我们还从其他方面得到欢乐，如观看体育比赛、看电视、旅游和畅享关食等。

这些对欢乐的追求都是健康和有益的。

但是，当我们把这些欢乐当做代替品来试图填满因为缺乏真爱而出现的空虚，去逃避面对我们没有能力去找到和维护好爱的关系时，就不是健康的状况了。

如果我们的痛苦不断加深，我们有可能会作出其他杀伤力更大的行为来转移自己的注意力。

## <<真爱指南>>

### 编辑推荐

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。  
当你采取攫取行为时，即便是给了你真爱，你也无法感受到真爱。  
真爱是我们最有价值的礼物，真爱值得我们用其一生去争取。  
信任不只是一种感觉，它不是一种期待或希望，它是我们作出的选择。  
有了信任，我们会相信某些事情是真实的，并且坚持去做。  
任何事一旦缺少信任，都不会有愉快的过程 即便你仅从一个人身上感受到真爱，真爱就会提供更好的力量，让你和生命中的每个人去积极互动。

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>