

<<爱情觉醒地图>>

图书基本信息

书名：<<爱情觉醒地图>>

13位ISBN编号：9787508638065

10位ISBN编号：7508638069

出版时间：2013-2

出版时间：李欣频 中信出版社 (2013-02出版)

作者：李欣频

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>

<<爱情觉醒地图>>

前言

不必在乎有没有收到花，爱是在彼此的心底生了根！

李欣频记得写上一本《爱欲修道院》似乎已经是十年前的事了，本来不打算再写有关爱情的书了，但2012年3月我在写《秘密副作用》时，许多关于爱情的体悟却一一冒出来，在某些篇章里已经显露出了几个苗头。

当时先克制自己不再旁枝末节谈爱情，一些关于爱情的想法就先记在另一个档案之中，直到累积成熟了，在2012年10月开始动笔写这本书。

过去，我一向在其他领域很顺遂，唯独在爱情这块一直被留级，我一向自圆其说为“遭了女作家的爱情魔咒”，就是古今中外许多女作家的爱情，通常比较戏剧性而且特别坎坷，如此才有情绪血泪可以写故事。

读者有阅读的快感，作者却往往写到快没命了，也真的有不少女作家早逝。

后来自己的书写焦点转向创意、修行、旅行、世界学……于是自己就跳出了爱情的自我折磨戏码，把小爱扩大成博爱，也明了过去自己的爱情多坎坷，问题就出在“头脑太聪明，过度理性导致蒙蔽了心的感性流动”，所以爱情这一块与我其他方面落差极大，如果专业水平是博士班毕业，那么爱情这块就连幼儿园都还不够格。

我很感谢现任男友让我有补修爱情的机会，他是我既温暖又可爱的伴侣，也是生命修行境界极高、对我十分严格的老师。

当他察觉到我的依赖时，就会跑得比谁都快都远，直到我自己重新站起来，直到我学会自己站得稳、走得直之后才又回来；当他发现我开始索求爱，他就会两手一摊痞痞地说：“我无爱可给，我很自私，你若要爱就要自己去想办法！”

我什么都无法给你，也无法承诺你，我只能帮助你从爱之苦海中解脱，这就是我在你旁边唯一能给你的礼物！

”所以我就在这次的两人关系中，彻底学会以前单身时都没学会的独立自主，学会本质比形式重要，学会“不必在乎有没有收到花，爱是在彼此的心底生了根”。

当我爱情轮回的旧模式被硬生生地打破，自“爱”解脱的我变得比以前更自在、更开心、更开阔，不再有惶惶不可终日的爱情焦虑症，不再担心失去对方，能随时享受独处的自在，这就是2012年他带领我进行的巨大跳跃。

这本《爱情觉醒地图》是我“2012年爱情觉醒之旅”的心得报告书，我把亲身观察与体悟记录给自己看，这也是我对爱情感动与感悟的真实分享，更是我从2D框线受困的牢笼中跳到3D卫星空照图上，俯瞰广大爱之海的全景视野—希望这样的拔高分享，能让更多人有翻转爱情迷障的新观点！

<<爱情觉醒地图>>

内容概要

<<爱情觉醒地图>>

作者简介

李欣频，中国台湾女作家，19岁成为台湾的文化地标——诚品书店的御用文案，被誉为华语世界“文案天后”。

至今出版了27本畅销书，《诚品副作用》《十四堂人生创意课》《秘密副作用》《做自己的先知》等多本名列畅销书排行榜前列。

台湾政治大学广告研究所硕士，北京大学新闻与传播学院博士，并于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程。

她是情感世界的文字精灵，平均一天阅读一本书，看一部电影，最多时一年举办100多场讲座。

她至今游历过40多个国家，担任多家知名媒体的专栏作家，将其经历挥洒自如地转化为无限的文字。

<<爱情觉醒地图>>

书籍目录

- 让你受苦的“爱的错误信念”第1条：为什么我老是遇人不淑？
如何摆脱这样的烂桃花？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第2条：我如何摆脱剩女的身份？
我该怎么找到真爱？
我要如何许愿才能吸引到我的真命情人？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第3条：他是我的Mr.Right吗？
她是我的Miss Right吗？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第4条：我该怎样让他/她更爱我？
该如何让他/她离开旧爱？
要怎么抓牢他/她，让他/她永不变心？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第5条：我该选择我爱的人还是爱我的人？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第6条：在爱里受了伤该怎么疗愈？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第7条：在爱里失去了自己，失去了自信、自由该怎么办？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第8条：我该离开他/她吗？
如果离不开，我该怎么办？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第9条：下一个男/女人会更好？
我真的可以跟宇宙下订单，许一个自己想要的情人？
- 让你受苦的“爱的错误信念”第10条：如何找到相伴终生、白头偕老的伴侣？
- 读后感 好友LO：爱情杀毒软件 台湾知名心理咨询师王庆玲：这绝对是一本必读的爱情宝典！
《做自己最好的医生》作者、香港大学心理学博士钟灼辉：李欣频的爱情十诫 附录

<<爱情觉醒地图>>

章节摘录

版权页： 想要摆脱烂桃花？

你得从自己的旧模式调整起！

与上述情况相反，还有一种情形是：有的男生很容易吸引一哭二闹三上吊的女生，或是有些女生很容易吸引“玉石俱焚”的恐怖男人，对方死缠烂打。

若你无法坚定地摆脱她/他，你就要先检讨自己，为何会吸引这样的人出现？

当初为何选择跟她/他在一起？

是怕寂寞，还是其他什么原因？

这就是自己要改变与调整的部分，否则接下来还有更多这样的人会飞蛾扑火、排山倒海而来，因为你就是这种模式的磁铁，你得从内在改变起，否则你用什么方式“斩烂桃花”都无效。

如果要我们列举情人的缺点，很多人都可以如数家珍、洋洋洒洒地写上好几页，我的建议是：请把历任情人的缺点都列出来。

你可能会很惊讶地发现：虽然是不同国籍、不同年龄、不同职业、不同文化信仰的情人，可是致命的缺点、言行却如出一辙！

举例来说，我的好友H，她的几任男友分别是信基督教的医生、信伊斯兰教的建筑师、信仰藏传佛教的地产商、持无神论的艺术家……无论对方富有或小康，无论对方国籍与信仰为何，她觉得他们的共同问题都是：小气。

所以很明显地，H需要仔细回顾一下：自己与这些男人相处时的金钱模式是什么，才会导致如此迥异的男人，在自己面前不约而同地变“吝啬”了？

她也要观察：这些男人对待他们的亲友同事时是否就不小气，这些亲友同事又是怎么对他们的？

自己是否也有对自己以及身边人“小气”的部分？

只要H能感到丰足无缺，她自然就不会去计较付出是否有回报，就像大海不会在乎被蒸发了多少水蒸气，跟人计较被取走了多少水一样，“小气”这两个字是不可能存在于一个慷慨付出、不求回报的富足之人心中的，所以当H把“小气”作为“烂男人”的标签时，唯一的问题就在她自己身上：她到底想要从对方身上拿到什么？

拿多少才够？

再举另一个例子。

我有一个在杂志社任主编的好友B，她跟我出来喝下午茶时，经常抱怨她老公很有控制欲，每小时都会打电话来查她的行踪，讲着讲着她又开始抱怨她的婆婆也是个“控制狂”，连小孩要念哪所学校她都要管，接着再继续抱怨她的老板也管她管很多……我跟她说：“如果你身边所有的人都是控制狂，那么只有两种可能：你自己是‘被控制狂’，或者你自己也是个‘控制狂’。

你只有从内在解除“控制狂”的模式，身边的人才不会呈现‘控制狂’的样貌。

”B听了之后连忙否认，说她是热爱自由的，怎么可能是“控制狂”。

就在她讲完这句话后一分钟，餐厅服务生过来点餐，她是这样点的：“给我一个总汇三明治，吐司要烤焦一点，大概是巧克力色那样的焦度，然后吐司要切边，里面不要放汉堡肉，帮我改放鸡肉，蛋不要煎的要水煮的，蛋要七分熟，不要放洋葱，不要胡椒……”讲了三分钟都还没讲完，天啊，这不是控制狂是什么？

<<爱情觉醒地图>>

媒体关注与评论

Stella Tangg：昨晚跑去诚品买这本书了！

！
！
！

一看就欲罢不能…… Vita Yu：很丰富的一本书。

我几乎一口气整本看完，超棒！

Cynthia Shen：这本书真的很棒！

看了序言我当下就到博客来预购了！

是深入浅出且非常有内涵的一本心灵书籍！

！

乐LOVE：收到了你的新书，看了前面几章，结果我整夜失眠，你的新文章太令我省思了，我很喜欢你这本书写作的方式！

！
！

有种“快狠准”的感觉。

<<爱情觉醒地图>>

编辑推荐

《爱情觉醒地图》编辑推荐：为什么我老是遇人不淑？

我如何摆脱剩女的身份？

他/她是我的Mr.Right/Miss.Right吗？

我该离开他（她）吗？

如果离不开，我该怎么办？

下一个男（女）人会更好吗？

这些“爱情迷思”，曾让无数爱恋偏执狂、耽溺在爱中的瘾君子与真爱怀疑论者困扰纠结。

洞悉派作家李欣频历经爱情磨难后，首次在《爱情觉醒地图》中吐露了她对爱情的亲身观察与体悟，为困顿于爱中的人们开出醒脑明目的必服解药。

《爱情觉醒地图》无法教你：百发百中俘虏人心的计谋、瞬间找到真命天子/天女。

《爱情觉醒地图》可以教你：如何改变屡遭烂桃花的命运，从自囚的牢笼中解脱，享受爱情的同时不迷失自己，清除爱的错误信念，将恋爱变成人生最好的修行。

<<爱情觉醒地图>>

名人推荐

爱情杀毒软件十年前，我因为偶然读了欣频所写的《爱欲修道院》而成了她忠实的读者，随着因缘的不可思议，十年后，我和欣频已成了无话不谈的好友。

认识欣频多年，我最欣赏与佩服的，是欣频面对一切人生课题所展现出的无畏勇气与她在亲身试炼与体悟后，总还愿意与大家分享的无私心量。

既然身为好友，我自然不免在“爱情”这个课题上或多或少见证了欣频的成长，虽然她自称过去在爱情这块领域连幼儿园水平都还不够，但自从她领悟到爱的真相后，我便亲见她在伴侣关系上快速直升博士班，而一切惊人的转变历程，竟也仅仅在这一念间。

这本新书完成时，欣频在第一时间就将初稿传送到我的电子信箱，让我这位在她感冒严重咳血期间还屡屡催促她要快点完成书稿的狠心读者也来发表一下读后感想。

在兴冲冲读完整本书后，我那原本挤满各种想法而“喋喋不休”的脑袋，竟然整个像被清空似的，什么想法也没有了，这到底是怎么回事？

就这样连续三天，我不信邪地看了又看，终于发现这本书的神奇威力——原来这是一本在字里行间暗藏着“爱情杀毒软件”的书，它能针测出大脑内所有的对爱的错误信念并将之扫除；被扫除后的大脑，焕然一新，不再于黑暗中重复播放自我怜悯的戏码，也不再投影播送“未来才美好”的预告片。

黑暗中，灯亮了，自编自导的剧消失了，场清了，这会儿该是走出棚外，在真实耀眼的阳光下，深深吸口气，在当下享受微风吹拂，看树木花朵自在伸展绽放的时候了。

身为读者，我个人觉得这是一本能带给人信心的书，作者对于爱的论点阐述得清澈、清晰又清新，让人在哈哈一笑中有勇气清醒。

我想，无论你此刻有没有在爱情关系里，相信都能于作者的真诚分享中，自内心升起爱的力量！

——LO几个月前我偶然看到欣频的《十四堂人生创意课》，我曾一度怀疑她不是“普通人”，因她的人生创意学实在太精彩了，从广告文案到生命蓝图，把人类固有的思维打破，在我们脑海里开了一扇天窗。

后来我更不得不怀疑她可能不是一位“地球人”，因为她创作的题材领域涉及之广，令人惊叹：从旅行摄影到建筑美食，从量子物理到心灵文学，像是上天下地无所不知、无所不晓的生活达人。

最近两性关系、剩女……又成了新闻话题，媒体开始涌现一群恋爱专家与两性导师，但内容都只是谈及吸引异性的技巧、如何寻找自己的Mr.Miss/Right，感觉像是教授攻城略地俘虏人心的计谋。

就在我对这些烂话题感到厌倦之时，竟然收到欣频这本有关爱情的新书稿——我看过欣频十年前写的《爱欲修道院》，十封沉重的自白式情书，十年后她写下了这本《爱情觉醒地图》，我很好奇这些年她在爱情的修行道路上得到了什么样的证悟，然后我惊讶地发现，这十年的人生让她从“爱欲的强迫症患者”变成了“恋爱的觉醒达人”，我像是回到了一所爱情学院，听她娓娓道出爱情的本质。

她从自然生命里引用了大量的例子，告诉我们如何去爱与被爱，重新塑造了爱情的本来面貌；之后，她以强力探射灯检视我们的思维，检举所有错误的观念与迷思，清楚地告诉我们爱情“不是”什么。

我一边欣喜地拜读，一边痛苦地遭当头棒喝，差点儿掉进思觉失调的状态。

看完整本《爱情觉醒地图》后，我有一得亦有一失，得是对爱情的醒悟，失是对爱情的错误幻觉的彻底幻灭。

真的衷心感谢欣频，这么勇敢无私地把对爱情的顿悟分享给我们，让所有人在这心灵蜕变的关键时刻重新相信爱。

爱可以说是人的最大本能，不论种族肤色、不分宗教信仰、不存地域文化，每个人公平地得到这天赋权利，去爱与被爱，这是上帝的祝福，是佛陀的礼物，也是阿拉的恩典。

爱的本质就是享受、自在，就像生命中所有美好的事物一样，不存好坏，不分对错。

爱既不是负担，也不是责任，是一份分享的愉悦，灵与欲的升华。

但自从人类的始祖（亚当与夏娃）在伊甸园里被毒蛇引诱偷偷吃了能分辨善恶的苹果以后，人便产生了二元对立的思维，开始想要操控世界，分别万物的同时也判别爱情。

从此爱情变成了一种蕴含祝福的诅咒，成了人生的一大课题，若要得到当中的祝福必须先破除其迷思。

。

<<爱情觉醒地图>>

我很佩服欣频，她是个勇敢的女人，本着大无畏的决心，打不死的身體，一次又一次在爱海中沉沦、获救，充分体现了“我不入地狱谁入地狱”的度人自度的精神。

最后她从爱的轮回中觉醒，从大自然中得到顿悟，学习做自己最好的爱人。

她把爱的错误信念写成爱情十诫，精心研制十道解药良方，让恋人们从自设的爱的牢笼中得到释放，解毒爱情。

我在替个人进行心理疗愈的过程中，也常要求他写下一封给自己的遗书与情书，想象自己就是自己毕生想要寻找的爱人，在体验爱与被爱的角色互换中，明白什么才是爱的本质，学习如何去爱与被爱。这跟阅读欣频的《爱情觉醒地图》是一样的，地图的索引给予坐标、指引方向，帮助勇敢的恋人们寻找心中的爱情圣殿。

途中你或会迷失或会受伤，但要相信，最后你必定会发现爱情。

——《做自己最好的医生》作者、香港大学心理学博士 钟灼辉

<<爱情觉醒地图>>

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>