第一图书网, tushu007.com

<<放下。 爱>

图书基本信息

书名：<<放下。
爱>>

13位ISBN编号：9787533646844

10位ISBN编号：7533646843

出版时间：2007-7

出版时间：安徽教育出版社

作者：素黑

页数：325

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

前言

写作是为自己，治疗是为别人，也是为自己。
治疗不是我的事业，是我体味和学习尊重生命的门槛。
我一头 探进去，和迷失的人一起寻找通往爱的一道光。
治疗原是自我修行。
这是一个纷舛的世代。
2001年，纽约九——事件发生的那个夜，收到美国一位女朋友 的电邮，慨叹危难当前，却联络不上前夜还睡在枕边的他，大抵这 个人也不算至亲，一生还未找到最爱；电话里，另一个女朋友，连 声埋怨丈夫不中用，怪他不好好爱她，可看到电视里的世贸中心倒 下了，不禁收起怨声说：“ 算了，还有什么比和平更重要的呢！
”2003年的春天，在百分百不人道的美伊战争爆发的暗魇下，在 随时可能感染非典型肺炎的惶恐和无助下，电话里，一位女客人愤 然指责前度男友分手后不懂得顾全她的感受，把整个心神放在否定 对方、封闭自己的小角落里，看不到自我以外更苍茫的天地。
2005年年初，朋友的丈夫在南亚海啸中遇害，两个人旅行，一 个人回来。
她却哭着对我说：“ 他走前还不肯发誓从此专一只爱我一 个，以为一次旅行便可以赎回他对我不忠的罪吗？
天要惩罚他，为 何也要陷我于孤寡？
”人已去，还费神怨天尤人干吗？
2007年春天，刚和男友分手的她说要随无国界医生到战地当志 愿医生，希望借奉献自己医好失恋的伤口。
临行前还是忍不住问：“ 素黑，你看过那么多情伤，为什么你还能相信爱？
”岁月无声，人的心却纷扰难息。
爱到底还剩下什么？
我感到难 过。
乱世儿女在大时代的悲壮爱情早已过时，英雄两个字只是争取 奥斯卡奖项的电影名字而已，和平也只是满足超级大国的嗜血欲望 而开战的丑陋借口。
至于两口子的爱情，多少琐琐碎碎的恩恩怨怨， 变成大是大非斤斤计较的庸人自扰，挂在口边恨在心坎盘算在脑袋 按在手机短信里。
哪些是妄自尊大，哪些是思想陷阱，哪些是无中 生有，哪些是牛角尖死胡同，在这困惑的时代，你当何以面对？
作为心性治疗师，我需要比一般人更澎湃的能量和信念，嗯， 非常不容易，我，毕竟也只是凡人。
我坚信爱是治疗也是生命的最 后答案，希望将这讯息传送给愿意相信自愈能力的情感伤者，把困 在自我中的执著流放，交给天地造化，接收宇宙最大的爱的能量。
要 相信，每个人也有自愈的本能，偶尔走累了，不妨把自己交出，借 宇宙包容的力量安慰自己。
我，只是一个愿意聆听和陪伴走一段的 路人．你们的受伤没有打退我对爱的信念，反而让我更靠近爱，看 到它真正的方位。
不是我治愈了你们，是你们令我更成长，对自己和世界更宽容。
流着泪跑来的人，在治疗过后都由衷欢笑，有人跳舞答谢我，有人 为自己活得比以前更精彩，有人鼓起勇气重整半百的人生。
我衷心 对你们说：“ 我没有改变你们，只是让你们做回自己。
”我深深谢谢 你们对我的信任，以及为我带来的一切。
存在就是孤独，请不要迷恋依赖，破坏存在的核心。
所有的智 者、导师、治疗师，缘来只是过路人，你不需要当他们的门徒。
在 孤独中瞥见爱，返回自身好好享受和施予，生命才刚刚开始。
尼采在《瞧！
这个人》的前言中给我偌大的存在启示，正是如 此：“ 现在我请你放弃我而去找寻你自己。

第一图书网, tushu007.com

只有当你已完全离弃我时， 我将回归于你…… ”你能放下，才算真正读懂这本书。
有幸能遇上立品图书，感到和他们的能量很亲近。
谢谢立品图 书让我有机会和国内的读者分享爱。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

执迷、盲目、贪恋、任性、绝望……女人借最易错认与最难放下的“爱”这个字，让情欲悲欢走向失控的边缘。
她们或许是你也是我。
52个真实的治疗案例，素黑超凡智慧的观照，教你读懂她们，看破我执。
本书为香港著名心性治疗师素黑在大陆首度推出的“素黑心疗系列”第一本，针对女人在两性情感中出现的执迷、盲目、贪恋、任性、绝望等各种心理问题，进行智慧透彻的观照和深层解析，并提出解决方案。
作者将两性情感中常见的种种典型困局剖解得淋漓尽致，引导读者直面自己的心理症结，寻求自我疗愈和心灵的健康成长。
本书得益于作者扎实的心疗学背景和丰富的个案治疗经验，是一部关于两性情感心理咨询的精彩实用指南。

作者简介

素黑，香港著名心性治疗师、作家、心灵启迪者。
香港中文大学文化研究硕士，心疗顾问有限公司创办人。
历年在多所大学做客座讲师，并应香港、大陆及马来西亚多家商业、传媒及教育机构邀请作公开演讲，开办专业情绪及心性治疗课程，亦担任商业教育机构情绪教育顾问工作。
素黑目前为国内《女友》《城市画报》《嘉人》《Shape》《都市主妇》《MISS格调》《希望》《时尚健康》等女性杂志撰写专栏及特稿，也是首位应新浪网站伊人风采频道邀请，担当特约专家主持并开设个人专栏的香港作家，亦应著名传媒主持杨澜《天下女人》网上杂志邀请，成为首位香港特约专家。
其在新浪网开设的博客，曾荣获私人日记博客二级大奖。
已在香港出版著作有《这样爱，很好》、《绝望女人档案》、《两个人两个世界》、《一个人不要怕》、《两个人的孤独》等，并著有心灵成长寻爱小说《出走年代》。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

关系盲患上骚扰旧爱强迫症Case 1 死缠分手男朋友自主还是受控，你是可以选择的Case 2在经济婚姻与偷情之间破坏婚姻的不是婚外恋，而是惯性Case3被嫌弃嫁他时不是处女母须背驮男人的懦弱Case 4养家女人反被遗弃牺牲不是女人的别名Case 5为母亲幸福嫁给臭男人别搞错性和生育的必然道德责任Case6我不是性冷淡，只是对他失望你才是色情网的第三者Case7情敌竟是色情网所谓“ 特别 ”不幸只是自怜陷阱Case8他爱的是他不是我欲望和爱情同样可以很纯粹Case9十个男人九个淫？
你是自虐者，不是受害者Case 10丈夫移情兼吞财，还算男人吗？
男人的退步令女人承担不起Case11我老公不愿意工作好男人不一定是好丈夫Case 12难忍醋意太强的丈夫贪恋贪想做圣人的虚荣Case 1 为何老是被男人剥削？
不要否定欲望，但要转化Case 2拥着老公想着男明星其实你想成为最后的赢家Case3难拒坏情人圣诞约会最怕女人痴缠迂腐Case4贪恋旧爱的身体情欲可以跟爱无关Case 5出差女人的秘密真正的幸福不是命运赐予的Case6只爱星座配对的恋人不应未老先衰怕失去Case 7嫁人豪门的荣与辱前夫成了私欲祭祀品Case 8借种生育的悲剧每段缘分都有正面意义Case 9出差偷情的悲剧无法放下借失忆逃避真实Case 1爱得太深患失忆症恋爱回忆总是美好Case 2欲以死效法男友妻子学习感情放生的道理Case3强迫分手还要做朋友问题是，你没有改变Case4男友突变无从适应爱应该悠然自得Case 5分手不一定是坏事从悲伤中瞥见爱Case6被男友强迫堕胎爱情是假，依赖才是真Case7怀了失踪男友的孩子面对和适应比了解更重要Case8你未经历过，怎会明白我?你只想嫁给婚姻而非爱人Case9女人始终还是需要婚姻々男女都有隐瞒的基因Case 10讨厌男友隐瞒出轨生育不一定是女人的福乐Case 11留不住老公也要留胎儿切勿否定自己的价值Case 12三高女人为何打不过小女人感情错觉女人也难过美男关吗?Case 1 男友喜欢勾搭女歌星看清楚两种权力关系Case 2对男下属存幻想保留感觉，母须唤醒梦Case 3分不清尊敬还是爱先医好自己才去爱Case4怀疑爱上心理医生女人未必很糊涂Case 5不想知己变情人爱没有最后答案Case 6想跟幼稚男友私奔情欲和调情不等同爱Case7以为情欲就是爱任性爱强壮的爱不会死Case1不满男友宁愿自己先死爱并不等于认同你的一切Case 2女人天性好辩欠修补意识的快餐式两性文化Case3独生子女的快餐式两性关系以聪明和善意的方法改善关系Case4生命无法承受之母爱小心得不偿失Case 5我为什么总抢别人的老公放弃也是负责任Case 6誓要他离婚娶我站在人家立场想一想Case7老公情绪反弹因爱成恨绝望主妇果断离开，天经地义Case 1 愈是迎合便愈失败先翻新变老的感情关系Case2当幸福蜕变成麻木学习释放感情枷锁Case3他只是个空壳丈夫吗？
别以一人为中心背负一切Case 4我是绝望主妇别被感情用事拖累Case 5商场女性当不好全职太太

章节摘录

插图

编辑推荐

从来没有命定的不幸，只有死不放手的执著。
世上没有不能失去的，除了内心的自由。
——素黑执迷、盲目、贪恋、任性、绝望……女人借最易错认与最难放下的“爱”这个字，让情欲悲欢走向失控的边缘。
她们或许是你也是我。
52个真实的治疗案例，素黑超凡智慧的观照，教你读懂她们，看破我执。
《放下.爱》为香港著名心性治疗师素黑在大陆首度推出的“素黑心疗系列”第一本，针对女人在两性情感中出现的执迷、盲目、贪恋、任性、绝望等各种心理问题，进行智慧透彻的观照和深层解析，并提出解决方案。
作者将两性情感中常见的种种典型困局剖解得淋漓尽致，引导读者直面自己的心理症结，寻求自我疗愈和心灵的健康成长。
本书得益于作者扎实的心疗学背景和丰富的个案治疗经验，是一部关于两性情感心理咨询的精彩实用指南。

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