

<<爱是一种什么病>>

图书基本信息

书名：<<爱是一种什么病>>

13位ISBN编号：9787543879263

10位ISBN编号：7543879263

出版时间：2012-6

出版时间：湖南人民出版社

作者：张鸿玉

页数：200

字数：140000

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>

<<爱是一种什么病>>

前言

另一阶段的灵性成长 许添盛 先和大家说一个不为人知的故事。

原来张鸿玉这辈子的努力和成功，竟然和一张五十元的钞票有关。

当年从台湾南部北上的张鸿玉，带着一脸的坚毅及冒险精神，除了自知一切必须靠自己之外，身上并无多余的家当，只有口袋里的区区五十元。

她凭借着这一点微薄的基础，省吃俭用，在事业方匠力争上游，终于闯出一番天地。

然而，在担任《天下杂志》副总经理期间，一次午夜心脏病的发作，差点夺走了张鸿玉的性命。

这个经历令她了悟到，她必须转而追求身心灵的成长，否则——或许就没有未来。

于是，张鸿玉毅然离开了职场，加入我所成立的赛斯身心灵医疗团队。

也许张鸿玉代表的人生，正是现代人的典范。

在经历了大半生社会的红海生涯，终于在灵性层面有所开悟，不但转向另一阶段的灵性高峰，还能以自身所学，帮助许许多多的现代人。

张鸿玉将大半生的社会阅历，结合她所学到的赛斯思想，几年下来，成为台湾中华新时代协会相当优秀的心灵辅导员。

我常耳闻许多学员对张鸿玉的盛赞，她散发出的智慧和爱心，带给他们无比的信心与勇气。

在我看来，本书虽是赛斯学派心灵辅导员——张鸿玉的初试啼声之作，但书中谈及的个案故事，篇篇精彩，发人深省，在此期待并祝福这本新书《爱是一种什么病》能为都市男女带来更丰富的身心灵成长。

<<爱是一种什么病>>

内容概要

早期的童年经历会对人们成年后的婚姻恋爱生活产生很大的影响。

如果童年时期缺乏依恋和认同，内心就会埋下焦虑、自我否定，以及缺乏安全感的种子；成年后，在亲密关系中会产生各种掌控和纠结。
内心有太多的恐惧，会造成爱的假象。
本书通过解读另类爱情症候群，让你放下恐惧，接纳内在的自我，收获真正的爱。

你是否常常一个不小心就会陷入“爱”的折磨里，衍生种种“love症候群”：爱太多，爱过头，爱得快让自己或对方窒息？
但“爱”真的是制造痛苦的罪魁祸首吗？
还是其实你根本不懂什么是爱？
以及如何去爱？
你真正给出的不是爱，而是掌控、不信任、不接纳。

本书中作者分享了常见的都市情感症候群，帮助读者探寻自己和对方内心深处的情感需求，从而找到属于自己的情爱自疗处方。

凡你所爱的，就让他自由，爱他如他所是

<<爱是一种什么病>>

作者简介

张鸿玉：台湾著名企业家，现任赛斯学派心灵辅导员、台湾民主纪念馆喜悦书房讲师。跟随许添盛学习，将赛斯心法运用于身心灵健康的整合，在各教育机构与企业团体作公开演讲并举办课程。著有《身心富足》、《爱自己的7堂必修课》、《其实你不懂我的心》等畅销书。

<<爱是一种什么病>>

书籍目录

推荐序另一阶段的灵性成长

自序人间最困难的修行——亲密关系

【症候群1爱得太多】

——只要温柔不想承诺

从一个身体流浪到另一个身体，没有承诺和责任的性爱关系，既可以拥有爱的感觉，又可以享有自由之身，何乐而不为？

但我还是不快乐。

为什么我无法拒绝一夜情

鄙视的眼光可以杀人

承诺需要勇气

一夜情只是荷尔蒙的相会

每个人都是天使的化身 我怎么会这么花心

你的焦虑来自哪里

勇气与自信心比知识重要

“情感转移”的影响

尊重身体的真实感受

爱不是义务

凡事只为“爱做而做”

【症候群2爱不见了】

——不爱我就是否定我

因为你曾经爱过我，给了我许多美好的回忆，所以我现在不许你离开；你离开就是不要我，不要我就等于否定我，我不甘心。

“你的想法”并不等于“你”

爱情不会骗人

爱的承诺只在当下 谢谢你让我爱你

执著让人变得丑陋

被否定，我就是个Loser

你“觉得”自己被否定了

改变你的想法

第三者你怎么不去死

该怎样谈恋爱

情伤让人负面地评价自己

爱情是没有逻辑的

第三者到底有多厉害

【症候群3爱的匮乏】

——拿生病换取关爱

我为你付出那么多，得到了什么？

好啦，现在我病了，你这下子应该更关心我、更在乎我了吧？

我的命好苦啊

生病意味着“爱”的匮乏

你在等别人来爱你吗

照顾者也需要被关爱

放下过多的依赖

<<爱是一种什么病>>

生病是一种牺牲打
意念建构出情境
癌症代表情感的严重扭曲
疾病是一种警示
痛快地活出自己

【症候群4爱成枷锁】

——我爱你但我不信任你
为了爱你，我付出了许多真情，所以你要是真的爱我，就应该乖乖听我的话，应该告诉我你的行踪，因为这一切都是为了你好。
让心爱的人，做他自己
爱的成长需要空间
真爱不会恐惧
自信，让关系更成长
夫妻需要相互扶持，而非相互依赖
我好害怕失去他
自卑感制造出不安全的幻想
宿命论只是个幻象
恐惧使人丧失理智
信任是一种祝福
先爱自己，才有能力去爱别人
爱他，就是接纳他、信任他
每一对伴侣都是“天作之合”
给孩子话语权
要让孩子表达自己的意见 生病是为了得到更多爱
信任、接纳是真爱的表现

【症候群5爱说不出口】

——我的心事你不知
我觉得自己是你的负担，没有我你会比较轻松，所以都是我害你，我说不出感谢的话……我觉得我如果说出真心话，你会受伤，所以我干脆憋到憋不住再说……
我不想成为他的负担
自卑与自大是双胞胎
爱是无条件的
赞美别人之前，要先肯定自己
喜欢自己，就会喜欢别人
我竟然动手打了她
不要压抑负面的情绪 压抑负面情绪影响健康
情绪不需要假面具
情绪压抑导致偏差行为
宣泄情绪，可以转恨为爱

【症候群6爱的出轨】

——换个人来爱爱看
我觉得自己不够好、不值得人爱，所以我当然也不爱自己……我觉得他婚前婚后判若两人，老是疑神疑鬼让人受不了……我不能让他走，他走了我就什么都没有了……
生命的主调
童话故事迷思
关系是我们的镜子
童年的经验形成生命的主调

<<爱是一种什么病>>

觉察开启了疗愈之门 我要自由，我要离婚
姻缘“天”注定
亲密关系是最困难的修行
人生如同一出戏
总有一天等你回心转意
说好的白头偕老呢？

我上辈子欠他的
我没有其他的出路
总有一天等你回心转意
做一个喜欢自己的人
从结婚的第一天起我就想外遇
会恐惧是因为爱的缺席
恐惧与时间有关
“爱”只存在于当下
恐惧衍生出更多的恐惧 想要拥有，就得先付出
记住生命中的光明面

【生命中的爱，源于自己】

只要我愿意接受当下的自己，肯定自己存在的价值，信任自己是这世间的宠儿，就等于接受了宇宙的爱与祝福.....

没有婚姻也可以很快乐
婚姻是社会化的产物
人人拥有叛逆的灵魂
亲密关系要以爱为基础
婚姻保障权益，却不保证幸福
人需要单独面对自己
单独不等同于寂寞 渴望和相信同样重要
好女人要珍爱自己
生命充满了无限的可能性
生命不等人
静心，倾听自己内在的声音
生命是一个“变为”的状态
无常，让生命充满了机会
【后记】喂，你还活着呢

<<爱是一种什么病>>

章节摘录

版权页：“我无法拒绝女人对我的温柔！”

”纬柏用手拨弄着额前的头发，俊秀的脸庞流露出不知所然的神情。

“每天晚上我都会忍不住，想要到夜店去耗上一些时间，那里的气氛让我觉得很轻松、很自在，而且在那里我总是会有艳遇，有些女孩会主动向我示好，最后我就把她带回家了。

但是，第二天早晨我醒过来，看到睡在我身旁的陌生女人，不知怎么搞的，那时候我又会觉得好恶心。我讨厌自己的随便，但我也不知道，为什么我又让自己发生了一夜情，我觉得我是个很没有原则的大烂人！

”纬柏长得真是蛮好看的，略带中性气质的他，个子高瘦、皮肤白皙，穿着一件紧身的黑衬衫，醒目的外形，让人不得不多看他两眼。

由于纬柏不断换工作，钱对纬柏来说始终不够用。

这一年来，他不但刷爆了好几张信用卡，还用信用卡借了款，这让纬柏的妈妈焦虑极了。

最近有好几次，妈妈发现皮包里的钱少了许多，单亲妈妈当然知道是谁拿的，妈妈既气又难过，她觉得纬柏都已经25岁了还这么不懂事，将来该怎么办才好！

妈妈听从朋友的建议要纬柏来跟我谈谈，希望多少能让纬柏变得懂事一些。

鄙视的眼光可以杀人“我不是故意不工作，但不知道为什么就是做不久。

每当我在工作上遇到问题时，我就想一走了之，我只想逃跑，觉得好可怕，压力好大。

也不晓得是什么原因，我就是害怕面对问题，我很怕被人责骂。

“妈妈常责怪我，说我什么都做不好，她说我天生是个懒惰鬼，我想她对我是彻底失望了吧。

妈妈只有我一个孩子，爸爸很早就离开了我们，我是她辛苦带大的。

妈妈很忙，小时候我很少看到她，后来她有了男朋友，就搬去和那个男人住在一起，然后安排我在学校附近租房子住。

那时我才14岁，住在外边很寂寞，也很害怕。

记得有一次台风来了，我没办法出门买东西吃，结果就饿了整整一天。

有一次我想要一辆脚踏车，结果妈妈说不可以，因为叔叔会生气。

我知道在妈妈的心中，那个男人比我重要。

“妈妈对我很严厉，但她不会打我。

我最怕的是，当她用眼睛看着我的时候，那种冰冷与鄙视的眼神，让我觉得浑身不安、不寒而栗。

在她的眼中，我是个窝囊废，是个没用的人。

”说到这里，纬柏的眼睛红了起来。

“我不太喜欢被人约束，每次只要跟一个女孩认识一段时间，她就会开始一直call我，要求我要这样、那样的，让我有种被绑住的窒息感。

我怕麻烦，所以不想跟她们有太密切的来往。

有时我会觉得自己很需要她们，但有时又想要躲着她们，我是不是太滥情了？

为什么我好像很难控制自己的行为？

”承诺需要勇气 纬柏成长在单亲家庭，独自抚养他的妈妈因为工作忙碌，担心疏于管教而让孩子学坏，于是对纬柏的管教格外严厉。

很少与妈妈见面的纬柏，从小就孤单寂寞，虽然渴望得到妈妈温柔的照顾，却只感受到妈妈不断的批判与要求。

也许因为妈妈觉得纬柏是个男孩，男孩就是应该勇敢、独立、坚强，因此很容易忽略孩子在情感上的需求与反应。

但男孩也是个孩子，在成长的过程中，他也一样会受伤、会恐惧，他也需要被安慰与疼惜，但这个社会并不允许男性表达他内心的脆弱与痛苦。

这个社会只强调男性勇敢、阳刚的一面，却不接受男人也可以软弱与多愁善感，于是男人只好埋藏自己的心事，变成一个内外不一致、身心不平衡的人。

<<爱是一种什么病>>

这也是为什么男人除了谈论生意、政治与打球外，在不知不觉中总喜欢夸大吹嘘自己的性能力。

<<爱是一种什么病>>

媒体关注与评论

爱始于让我们所爱的人完美地做他们自己，而不是让他们扭曲以符合我们自己的想象。
——托马斯·默顿

<<爱是一种什么病>>

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>