第一图书网, tushu007.com

<<亲密关系>>

图书基本信息

书名：<<亲密关系>>

13位ISBN编号：9789576965456

10位ISBN编号：9576965454

出版时间：2007-10

出版时间：新自然主义

作者：克里斯多福.孟

译者：余蕙玲

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>>

内容概要

内容简介
在爱与被爱的过程中，我们都曾经历过痛苦、恐惧，也体验过狂喜与极乐，我们渴望建立永恒真挚的亲密关系，却又害怕再度受伤。

本书是克里斯多福.孟继《生命的礼物》后，又一力作，他告诉我们如何穿透自我障碍，用爱酿造幸福秘方：亲密伴侣是一面反映内心的魔镜，让我们看见真实的自己，只要学习接受和放手，我们终将获得纯粹的爱。

因为我们原本就是一个完整的个体，所需要的一切，都只在自己的心中。

序
探索自我的心灵之旅　克里斯多福.孟
写这本书的过程，并不容易。
事实上，我前前后后一共重写了六次，才终于得出一本满意的作品。
如果没有我的朋友安德利亚．亚贝尔的帮助，我可能得花上好几年的时间才能完成这本书。
我写作时会有这样的困难，主要有三个原因。
（如果要加上的我的懒惰的话，该算是有四个原因。
）第一个原因是，我有一种迷信，认为如果我写一本关于亲密关系的书，那么书出版后不久我就可能会离婚。
我傻傻的相信，写关于亲密关系的书的人会被诅咒，因为他们太狂妄自大，自认是这个神祕领域中的权威。
第二个原因是，我觉得自己所写的内容，可能在短短几年之内就会变得不适用，因为我可能会学到新的事物，而推翻我之前写的所有着作。
六年后，我很惊讶的发现，我在书中所写的基本原则仍然适用于我自己以及我认识的人的生活。

人们在亲密关系中遇到最大的问题之一是，在发生问题时，他们会认为自己不该落到如此下场。
他们会感到不自在，或是受到了刺激，于是他们会采取一系列的步骤来应对，但这些步骤却只会让事态恶化，使他们更加不自在：
他们认为会有这样的状况是「错误的」。

他们把错误怪罪在伴侣身上。

他们因为伴侣的行为而变得固执、偏激，并且相信伴侣必须改变，事情才会好转。

他们尝试操纵伴侣，使其行为有所改变。

当伴侣没有任何改变时，他们感到挫折。

他们与伴侣保持距离，并试着处理现况。

他们对伴侣的爱消失。

我希望在本书中揭露亲密关系的真正目的。
人们所有好的和坏的经验，都是这个目的的一部分，而且事实上，「坏的」经验才能帮助人们成长。
我所说的「成长」是什么意思呢？

我相信人类面临的最大问题是，我们其实并不了解自己是谁。
我们把自己看得很渺小且没有力量，无法面对这个庞大世界中的庞大问题。
我们看不到自己与生俱来的伟大才能——能让世界变得丰富的才能。

经由亲密关系呈现出来的问题，让我们有机会面对自己的无力感，并发现自己伟大的潜能。
事实上，我认为这就是亲密关系的真正目的：让我们面对自己的渺小感，成长并突破这种感觉。

第三个造成我写作困难的原因是，我所读过有关亲密关系的书全都十分严肃，而我却希望为这个领域注入一点小小的幽默感。
然而，会读亲密关系书籍的人，往往是希望「改善」现状，所以我担心他们可能不会觉得亲密关系的问题有什么有趣之处。
但事实是，亲密关系的问题往往是十分滑稽可笑的。
如果你有听过夫妻或家人、朋友之间的争吵，一定马上就会发现他们所争吵的主题大多是可笑且微不足道的。
你看电视上不是有许多描述亲密关系的问题、误解、欺骗与纠缠的喜剧片吗？

藉着这本书，我希望让读者了解，亲密关系是为了引出我们最好以及最糟的特质而存在的。
如果我们否认这两者中任何一个，就无法真正了解自己。
所有心灵之路，都是以了解无条件的爱为目的。
我相信亲密关系的效用并不输给其他的心灵之路，因为它给了我们机会去了解真正的自己——我们是有能力将黑暗与光明都纳入自己心中，并用爱来统合两者的伟大生物。

最后，我想再指出一件事：这本书并不是要教导读者如何重燃浪漫的火焰，或是如何当一个更好的情人。
讨论这些议题的书非常多。
事情的真相是，很少有人能年复一年的活在火辣、热情、浪漫的亲密关系之中。
只要看看电影明星的生活就知道了——他们在银幕上所演出的亲密关系既火辣又热情，但银幕下的生活却是另一回事。

这个世界上存在着许多种不同的人际关系，每一种都各异其趣。
我希望这本书能掌握住所有人际关系——包括火辣浪漫的亲密关系——的本质，让我们每个人都能了解亲密关系究竟为何物——它是通往灵魂的美丽桥梁。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

目录
推荐序一 发现爱的力量／吴娟瑜
推荐序二 从亲密关系出发／余幼珊
推荐序三 开启生命的美丽新境界／林素梅
作者序 探索自我的心灵之旅／克里斯多福?孟
致谢词
第一章　亲密关系的圣杯练习：检视你的亲密关系
第二章　绚丽情感之旅吸引磁场制造梦想的机器通往地狱之路压力、失望和愤恨的根源「绚丽」历程提要
第三章 幻灭偏差行为权力竞争胡萝卜、西瓜与痛苦信念是想法的果实过去的魅影回溯问题本源误伤真爱因果关系愤怒及其表现形式站在对的一方跟随爱意的呼唤你们之间最短的距离我们能谈谈吗？
有效沟通的八个纲要问题报复是把双刃刀赢在心态上「幻灭」历程提要与额外指导
第四章内省好的、不好的，丑陋的和神圣的自我放逐穿墙而过受害者的监牢脱离监牢的共通法则跳脱左右为难的处境解除对家庭死忠的紧箍咒源于罪恶感的牺牲亲密关系的律动就像钟摆依附是束缚之索映照内心的魔镜对性的罪恶感消除竞争心态死亡的诱惑VS.生命的力量以怀疑为手段的阴谋「内省」历程提要与额外指导
第五章启示穿越量子隧道直达启示拥抱所爱，就能看见阳光
第六章灵魂关系听从心的引导无私的明辨
结语

第一图书网, tushu007.com

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