

<<愛，其實我們都看反了>>

图书基本信息

书名：<<愛，其實我們都看反了>>

13位ISBN编号：9789861853963

10位ISBN编号：9861853960

出版时间：2009年12月30日

出版时间：高寶

作者：何權峰

页数：208

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>

<<愛，其實我們都看反了>>

前言

作者序 愛，其實我們都看反了 愛的定義有千百種，然而不管你有沒有發現，自己都不知不覺陷在其中某一種模式當中。

所以，為了解愛，首先我們就應該消除自己的偏好和成見，放下過去對愛的認知。

因為一開始的時候，我們並不了解愛，只是在愛裡面就洋溢著幸福；而今呢，我們的愛卻變成了災難，這一定是哪裡弄錯了。

也許我們應該從愛不是什麼，再次去發現愛是什麼。

這是一個相反的過程，就像是在挖一口井，我們不斷地把一層一層的泥土、石頭移開，然後就會發現水。

水一直都在那裡，愛也一樣。

愛其實一直都在那裡，只是有許多的土石必須先被移開。

這「愛的土石」也許是你的恐懼、控制、佔有，也許是你的信念、成見、放不下的過去或是你的期待…… 我們最初的愛是無條件的，顯示出來的就是單純的愛；然後，我們有了期待，顯示出來的就是期待；當期待落空我們憤怒，顯示出來的就是憤怒……在每一個當下，你都透過愛來體現自己；我也是這樣，透過愛來認識自己。

每個人都在愛中定義自己。

如果你的愛為你帶來的是不滿、是怨懟、是憤恨、是一再重複負面的模式，那就表示你的愛並不是愛，是你把愛看反了。

<<愛，其實我們都看反了>>

內容概要

愛情是一面反照自我的鏡子，不是一扇逃離自我的窗子。

世上本來就沒有一個人是完美的，也沒有一個人是故意不完美的。

愛的目的並非藉另一個人來讓自己變得美滿，而是讓我們可以學習接受另一個人的不完美，讓自己變得完美。

你的心靈伴侶不是白馬王子或白雪公主，也不是完美的人，而是你最好的朋友，幫助你自覺自醒，透過相互學習，以成全彼此的生命。

在愛情中，你不是得到想要的結果，就是從結果中學到。

遇到曾經愛過的人時，要記得感謝他們，是他們讓你更懂得愛；遇到曾經傷害過你的人時，也要感謝他們，是他們讓你更加堅強。

就算你無法感謝也不要眉宇深鎖，因為你不知道誰會愛上你的微笑。

<<愛，其實我們都看反了>>

作者簡介

何權峰 最貼近人性的心靈作家，是一名醫師兼作家，同時也在大學授課，專長是腦神經科學。

一九九五年他開始寫作，早期為《聯合報》《常春月刊》《拾穗雜誌》等撰寫醫學專欄。隨後，因接觸「心理神經免疫學」(Psychoneuroimmunology)，觸發了他對「心靈層面」的探究。於是何醫師改變了方向，他開始寫一些心靈成長和勵志類作品。

目前他所出版的心靈勵志書，已累積近四十本。

在台港澳、新馬、中國大陸等地區擁有眾多讀者。

他的筆觸細膩，平易中顯哲理，妙趣中見智慧。

對問題有很深的洞悉，不單只是「診斷問題」，同時還提供視野將心靈提升至更高的層次，「如此，讀者所獲得的，就不單只是書本上的知識，而是全新的人生。

」何醫師如是說。

歷年作品 / 《展現最好的你》、《回歸自然心靈》、《心念的種籽》、《生活就像馬拉松》、《哈哈大笑過苦日子》、《就靠這一次，人生急轉彎》、《每十秒鐘一個幸福》、《有這麼嚴重嗎？

》、《人生幸福，每一項都在拼圖》、《別扣錯第一顆扣子》、《為什麼事情總是一團糟》、《忘了總比記得好》、《幸與不幸都是福》、《別讓每陣風吹著走》、《愛，錯在哪裡？

》、《所以，你也要發正念》、《當下，把心放下》、《心田甘露》、《都是你的錯》、《大而化之

》、《幸福早知道就好》、《貼心》、《微笑，生命的活泉》、《心寬，寬心》、《豁然開朗》、《

四捨五入》、《懶，不費力的智慧》、《命運發牌，機會出牌》、《一笑天下無難事》、《開心，放

開心》、《愛，不是你以為的那樣》、《你的幸福，我的祝福》、《微笑，當生命陷落時》、《今天的

的你開心嗎?》、《幽默一笑過生活》、《為什麼聰明人會做糊塗事》、《喜悅，順流而行》、《我微

笑，所以我快樂》。

<<愛，其實我們都看反了>>

書籍目錄

1. 愛，不是人家給你，而是你給出去的2. 害怕失去別人，其實是害怕面對自己3. 愛不是一樁五十對五十的交易4. 愛只能被給予，無法被要求5. 你愛的不是對方，而是自己6. 為自己的快樂而做，就不會不甘心住7. 不是有主見，而是有成見8. 9. 愛，就是在別人的負擔中看到自己的責任10. 愛不是犧牲自己，而是為了滿足自己11. 你必須先擁有，而不是找人彌補自己沒有的12. 別人是快樂鑰匙，你就成了痛苦的鎖13. 沒有痛苦的人，只有痛苦的想法14. 你討厭的別人，其實是你不喜歡的自己15. 愈是不可愛的時候，愈是表示在召喚愛16. 表達感受，無關對錯17. 是情緒的問題，不是情感出問題18. 願意流露情感給人，就有更多的愛流向你19. 除非你已經告訴對方，絕不要說「他早該知道」20. 代價就是 - - 你的心靈永遠無法得到平靜21. 不是很氣你，而是很愛你22. 不是被事情困擾，而是被觀點困23. 不是兩人口角，而是信念和信念在角力24. 不是是非不分，而是沒有對錯25. 不是因為我錯了，而是因為我愛你26. 不是差異太大，而是心胸太小27. 不是對方老是這樣，而是你老是那樣28. 你希望別人怎麼待你，你就怎麼待他29. 不是只愛一個人，而是有兩個對象30. 愛情是一面鏡子，不是一扇窗子31. 是你對自己不滿，才轉而對別人不滿32. 關係是由你創造，隨後輪到它來創造你33. 結婚不是戀愛的結果，離婚也不是愛的終結34. 生命有重大改變，正是需要大轉變的時候35. 人不可能一成不變，因為你自己也在改變36. 不是放不下，而是不想放下

<<愛，其實我們都看反了>>

章节摘录

害怕失去別人，其實是害怕面對自己。人在獨處的時候，會變得侷促不安，好像少掉什麼似的。

現在要做些什麼好？

打電話給誰，還是出去走走，那要找誰呢？

找他要去哪裡？

去逛街、看電影或是去串門子：：每個人都在逃避自己，人們稱這種逃避為「找樂子」。

因為當我們獨自一個人，你就必須面對自己的真相，你會發現自己竟是如此空虛、無趣、孤寂、悲慘、焦躁不安，如此的不快樂。

所以，你想找個伴，你需要有人陪。

總知就是不要自己孤孤單單。

人們需要別人，其實是害怕面對自己。

和別人的關係只不過是為了逃離自己，那不是真正的關係，那就是為什麼兩性關係會有那麼多不快樂。

想一想，兩個人在各自獨處都不快樂的人，如果合在一起，會變得快樂嗎？

如果你很無趣，你的另一半也很無趣，兩個人在一起會有趣嗎？

那是不可能的。

所以，當兩人在一起，就會有許多痛苦和問題產生。

事實上，愛情和婚姻並不是引起痛苦或問題的原因，它只是把已深藏的痛苦與問題顯現出來罷了。

兩個有問題的人湊在一起，只會製造更多的問題，那是一定的。

然而，當我們涉入別人的問題，可以忘了自己的問題，因此伴侶們總試圖找出對方的問題。

你的困擾是因為他，而他的煩惱是因為你，然後彼此都覺得不滿和厭煩，但厭煩歸厭煩，卻仍相互依存著。

人們害怕分離，說穿了也是害怕面對自己。

當你所愛的人離開你，你感到難過，但你曾想過嗎？

你是因他的離去而難過，還是在為你自已而難過？

事實上，你很可能是為自已難過，因為當他離去時，你就必須孤獨的面對自己，對嗎？

如果你的歡樂來自別人，當那個人離開，歡樂也被帶走，所以每個人對所愛都非常「執著」。

越感覺到自我不完整的人，就越容易產生痴情狂愛，對感情也越執著。

因為執著就是逃避，執著工作，就是用工作逃避；執著喝酒，就是用酒精逃避；執著某人，就是利用那個人來逃避自己。

執著並不是愛。

真正的愛是在你不需要另一個人的時候，真愛才發生。

也就是說，在你完全的滿足於自己，不必依賴別人，愛才有可能發生。

假若你對別人有所需求，你害怕自己孤零零，那你所謂的愛，只不過是逃避自己的伎倆。

如果你能欣賞自己，在自己身上發現喜悅，就不用靠別人來取悅你。

如果你對自己滿意，不需要別人來滿足你，你對別人就不會有那麼多不満。

如果你能單獨和自己在一起，並對自己感到歡樂，你的歡樂就沒有人帶得走。

如果你願意面對自己，那麼當別人離去時，你不會失去自己，你反而找到自己。

<<愛，其實我們都看反了>>

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>