

<<爱是一种药>>

图书基本信息

书名：<<爱是一种药>>

13位ISBN编号：9787508053790

10位ISBN编号：7508053796

出版时间：2009-10

出版时间：华夏出版社

作者：邹旭辉

页数：245

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>

<<爱是一种药>>

前言

人为什么会痛苦？

这确实是一个问题。

无数的哲人和智者都试图回答这个问题，因为它与每个人的生活都太过于密切，几乎没有人可以说自己从未体验过痛苦。

从我做心理咨询工作以来，接触了各种有心灵困扰的人。

他们抱着“痛苦不安”而来，就像抱着一块巨大的石头，在这偌大的世界，无法将它们安放。

有一些人能够从暂时的悲伤和失意中摆脱出来，而有一些人则长期沉浸在痛苦不安之中。

大多数时候，我们不会过多地去探究心灵。

而当不快乐时，我们会问自己很多问题，会思考很多。

我们会想：这一切都是为了什么？

为什么我们会产生各种各样的痛苦，甚至发展为心理疾病？

谁是幕后的元凶？

谁又在推波助澜、助纣为虐呢？

各种心理学思想对于人的心理问题作出了不同的解释，也发展出不同的治疗技术。

不同的心理学理论关注不同的侧面。

它们是对的，却也可能是不全面的。

但有一点，我想是不应该被忽视的——人的痛苦离不开人的情感。

人是一种情感的动物，情感对人的影响至深，情感更与人的心理问题密切相关。

除了那些因情感问题而来咨询的人，我们在其它各类心理问题中也都能够看到情感的影子。

正如歌德所说的那样：“上帝把幸福的一切源泉和能力放入人的感情里。

”

<<爱是一种药>>

内容概要

这是一本“谈情说爱”的书，试图从情感的角度透视心理的痛苦，指出爱的失误以及由此造成的内心隐痛。

在这里，我想提醒大家，要注意一些我们日常可能未曾留意或重视的问题，因为正是它们，让我们陷入了生活的困境和人生的失意。

书中引用了一些案例，主要来自我做过的心理咨询及所主持的网站论坛。

在写作的时候，我引述了部分材料，希望具有相同经历的人能够从中受到启发。

从保护当事人隐私的角度出发，我删除了所有关于个人身份以及能够识别身份的信息，并对内容进行了适当的改写。

许多人会觉得自己的问题和经历是独特的，而这正是问题的所在。

其实我们的很多心态和行为是许多人所共同拥有的。

它们属于一个群体，而非个体。

每个人的故事都各不相同，但他们经受的情感体验却是相同的。

抛弃“独特性”，他们也就成长了，因此，本书中所有的案例既来源于真实的生活，同时又不过是一个个寓言。

我希望这本书即使不是一剂治疗心病的良药，也会是一股爱的温泉，能够洗去心灵的疲惫和不安。

我希望爱如阳光，能够照进每个人的心灵，照亮心灵的每个角落。

我希望所有的人都懂得爱，拥有爱，丰富爱，在心灵的世界中不再迷失和彷徨!

<<爱是一种药>>

作者简介

邹旭辉，中国心理卫生协会会员，国家首批注册心理咨询师，曾师从著名心理治疗专家，心理疏导疗法创始人鲁龙光教授。

著有《心灵拼图》等作品。

现居于南京。

<<爱是一种药>>

书籍目录

前言第一章 爱的双人舞——因爱情而纯粹 浪漫的背后 成熟的爱情 丛林迷失第二章 爱的本能——超越肉体的性 人之大欲 贞节VS放纵 迷乱VS无力第三章 爱的归宿——婚姻的方程式 温柔的博弈 风雨萧瑟 重整出发第四章 爱的源泉——亲子之间 人生的原点 沉默中呼喊 陪孩子成长第五章 爱的基石——在友谊中成长 朋友如镜 谦恭之能力 友者，相有也第六章 爱的钥匙——当我们爱自己 未知的自己 与情绪言和 承受愉悦 优雅的生活

<<爱是一种药>>

章节摘录

第一章爱的双人舞——因爱情而纯粹爱情是人类最美好的情感，让人神往和渴望。

爱情同时也是最容易引发混乱的情感。

爱情并非单纯的男女关系，它牵涉到更复杂的内心状态，乃至个人整体的生活背景。

在爱情之中，大多数人并非想象中的那么高尚，而是更多地通过爱情满足自己内心的需求。

有人在爱情中寻求依靠，有人寻求安慰，有人逃避，有人幻想……能否拥有满意的爱情关系，靠的不是机遇，不是缘分，而主要是看我们能否真正爱别人，能否接受爱。

只有在个性上真正成熟的人，才能真实地面对爱，体验和享受爱的美妙。

那些本身比较混乱的人，会把自身的混乱带入到爱情关系之中。

导致两性关系的冲突，从而迷失在爱情之中。

在爱情的混乱中，我们总是容易把责任推卸给对方。

但是，要想真正在爱情之中有所成长和收获，我们就必须懂得反躬自问——理解自己在爱之中的责任，以及在其中的真实愿望。

浪漫的背后即使最伟大的人物，在爱神的面前，也会保持最谦恭的姿态。

爱情，是全世界共同的“语言”，是全人类共同的“信仰”。

罗素说：“浪漫的爱情是生活所赋予的最大快乐源泉，如果男女之间的爱情炽热，充满了幻想与柔情，那么，在这种关系中就存在着某些不可估量的价值，不了解这一点，对于任何人来说，都是很大的不幸。

”人的一生都是追求爱与被爱的过程。

世界由男人与女人组成，这两个元素就如同《周易》中的阴阳一样，变化万物，就如同二进制中的0与1，生生不息。

这个世界是男人与女人的世界，因此也可以说这个世界是爱情的世界。

男人和女人上演了一幕幕的悲剧、喜剧，甚至是闹剧。

在心理咨询中，因为爱情问题而来咨询的案例占了很大的比重，从初恋的少年，到饱经风霜的老人，我们每个人都会有爱的困惑，情的烦恼。

爱情是什么？这是一个见仁见智、众说纷纭的问题。

关于爱情的比喻千奇百怪，在百度搜索“爱情如……”三个字，可以找到数十万个网页。

用来比喻爱情的词有：风、雨、雪、茶、酒、水、糖、烟、花、月、禅、树、草、叶、莲、沙、尘、刺、刀、车、伞、灯、衣、袍、纸、粥、泡面、蝶、煲汤、甜品、盐、金、银、玉、歌、棋、香水、炒股、作战……每一个词，都反映出人们对爱情的某种感觉和态度。

把爱情比作水的人说，爱情会像水一样激荡，也会像水一样平淡；把爱情比作烟的人说，爱情开始时给人憧憬，最后却免不了让人失望；把爱情比作月的人说，爱情有阴晴圆缺；把爱情比作雪的人说，爱情是纯洁的但也是惘然的；把爱情比作花的人说，爱情美丽却会凋谢；把爱情比作酒的人说，酒香虽好，贪杯会醉；把爱情比作车的人说，谈恋爱如搭公交，有很多的偶然；把爱情比作衣服的人说，穿过之后才知是否合身……可以看出，每个人对爱情都有不同的见解，不同的体会。

谈论和描绘爱情的书籍汗牛充栋。

然而，是否有一个亘古不变的真理，能够帮助我们窥视到爱情的真相呢？如果我们不知道什么是爱情，那又怎么确定现在拥有的就是爱，或者曾经失去的就是爱呢？几乎所有的男性都曾经或者正在做着白马王子的梦，几乎所有的女性都曾经或者正在做着白雪公主的梦。

爱神，是一位神秘的“神”。

她罩着“面纱”，让人对她产生无限的猜想。

2爱情是充满诗意的，我们都渴望充满诗意的生活，而最有诗意的爱情莫过于一见钟情。

“于千万人之中，遇见你所想见的人，于千万年之间，在时间无垠的荒原，两个人，没有早一步，也没有晚一步，没有其它的话，只说一句：哦，原来你也在这里啊！

”张爱玲的这番话扣人心弦，因为她说出了我们每个人内心对浪漫的期待。

当我们一见钟情时，爱情如流星般落入彼此的心。

<<爱是一种药>>

一见钟情是意外的惊喜，使人相信命运的奇迹和缘分的不可抗拒。

每个人都曾向往浪漫的爱情。

然而，浪漫常与幻想相联系，浪漫的人容易为爱狂热，因此也就更容易对爱受伤。

渴望浪漫的人对爱情寄托了太多的幻想。

很多人对浪漫的渴求是由于对现实的回避。

有时，追求最完美爱情的人，恰恰是最孤独的人。

完美的爱情是一种幻想，而非现实。

文学作品中描绘的爱情，寄托了人们美好的愿望。

人们往往把如痴如醉的疯狂迷恋看作是爱得强烈的表现，其实痴迷只能证明这些男女过去是多么地寂寞！

再也找不出一一种行为或行动，像爱情这样，以巨大的希望开始，又以高比例的失败而告终。

追求浪漫的爱情更是如此。

3有些人沉浸在幻想中的爱情里。

他们的爱就像放映幻灯片一样，对方不过是在恰当时刻出现的那块幕布而已。

在茨威格的小说《一个女人的24小时》中，女主人公深深地迷恋一位陌生青年男子在赌桌上的手，并不可抑制地与这双手的主人发生了一夜情。

她对这个男子毫不了解，而只是对那双手心动不已，那双手就像是一个按钮，激活了早已存在于她心中的某种情感。

其实，我们很多时候会和这位女主人公一样，以为自己爱的是“那个人”，但其实爱的只是另一个曾经打动我们的影子。

如果我们爱的是幻像，那得到的永远只能是失望。

因为这是一种虚假的爱，而并非真实的爱。

虚假的爱来源于虚假的自我。

当我们被“虚假的爱”蒙蔽双眼时，真实的自己只能噤声不言，侧身于幽暗的心灵角落。

很多为爱而哭泣的人其实并非是为对方的无情而哭，他们往往是在为自己哭泣，为自己的无力流泪。

日本著名小说家三岛由纪夫的短篇小说《志贺寺上人之恋》讲了一个令人震撼的故事：志贺寺上人是一位大德高僧，须眉雪白，已修炼到几近炉火纯青的境界，书中说“现世于他无啻于一张白纸上的画，一张他国的地图，这种滴水不漏、近乎完美的心境，使他忘却了一切畏惧”。

一次，他偶然在湖边瞥见贵妇御息所，顿时神魂颠倒，“原以为无须在意的一切全然瓦解了”。

即使拼命念诵佛号，妄想也挥之不去。

他被心中的妄想所驱使，情愿放弃几十年的修行，牺牲来世，落魄地站在御息所宅邸花园的一角，像乞丐一样，乞求见御息所一面。

作为贵妇人，御息所有惊人的美丽，同时内心空虚，然而老僧却在心中把她化作金碧辉煌的佛像和巨大的圣洁莲花。

与其说是情欲的力量战胜了佛祖，不如说是对爱的幻想毁灭了上人的修行。

有些人把自己心中的意象投射在对方身上，他们想象对方拥有自己所渴望的一切，就像是青少年崇拜偶像一样，他们的爱是受自己想象的激情所驱使。

但实际上，他们可能对对方一无所知或知之甚少，一旦深入了解之后，会很快地发现对方是如此令人失望，一切都只不过是幻影而已。

而对于另一些人来说，恋爱是一种移情。

例如有些女性谈恋爱，不过是要寻找一个能够像父亲一样照顾自己、保护自己的人；有些男性，他们恋爱不过是寻找一个像母亲一样能够呵护自己、关怀自己的人。

有的来访者会说：“我曾经以为自己的妻子(丈夫)是那么与众不同，觉得我俩简直天造地设的一对儿，非常般配。

然而现在看来，她/他其实在很多方面与我的母亲/父亲很像，不但性格很像，外貌也有些像。

我们在一起时的心态也像我与父母在一起时的心态。

”对于这些人来说，所谓浪漫的爱情不过是在寻找一个最熟悉的人而已。

<<爱是一种药>>

4对于虚幻的爱情来说，网络是一块极好的幕布。

网络世界里既有真实和坦诚，也有诱惑和欺骗。

在网络上，既有美好的爱情玫瑰，也有虚假的邪恶之花。

所以，我们对于网恋，既不应视之为洪水猛兽，因为它确实可以给人以美好的希望，也不可沉迷和盲目地信任它，因为它确实可能是虚空的，甚至可能是陷阱。

网络是现实的延伸，但永远不能替代现实本身。

网络对人们的情感生活有着革命性的影响。

有时，网络上的感情具有特别大的冲击力，会产生一种让人无法抗拒的暧昧关系。

一对多年恩爱的夫妻，可能在一夜之间，被一段莫名的网络恋情所冲散。

我们不应否认网恋可以给人带来强烈的体验，这种体验既是虚幻的，又是确实的。

<<爱是一种药>>

编辑推荐

《爱是一种药》是一本能够帮助你读懂爱、得到爱的、学会爱的书！

有人说，爱是疯狂，是浪漫，是执着，是不顾一切的付出与享受！

有人说，爱是对自己的肯定，也是对他人的肯定，更是彼此间的珍惜！

有人说，爱是一种深入的亲密关系，是安全和依靠，是包容和理解！

也有人说，爱说不清、道不明，是世界上最大的谜团！

更有人说，爱是借口，是谎言，是伤害，是一种完美的犯罪！

心理咨询师说：爱是不可或缺的良药，爱是不能上瘾的毒药！

而我们每个人都是自己的剂师！

爱或许会略带苦涩，但它可以治疗内心的隐痛、慰藉心灵的疲惫、洗涤灵魂的污垢；爱或许会裹着甜蜜的糖衣、打着治病救人的幌子，却像毒品一样让我们上瘾，使我们饱受煎熬，却又欲罢不能！

以爱之名，一切都被允许，一切正在进行……

<<爱是一种药>>

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>