## <<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人人的感情里。

"

### <<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。

### <<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出于对现实的回避。

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!面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