

<<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

图书基本信息

书名：<<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

13位ISBN编号：9787538734133

10位ISBN编号：7538734139

出版时间：2011-3

出版时间：时代文艺

作者：华特·里索

译者：张婕

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>

## <<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

### 内容概要

华特·里索总是以简单实用的阐述方式，一针见血地指出阻碍人们建立充分和谐关系和享受自由愉悦生活的隐藏因素。

一份健康完整、愉悦身心的爱，可以带我们远离痛苦和伤害，回到宁静、和平，而这份爱必须同时具备三个方面：爱欲，友爱和纯爱。

《痛苦,是因为我们误解了爱情》结合大量案例，利用心理学、人类学、社会学、哲学等不同领域的知识对爱进行研究，明白晓畅、认真严谨，丝毫不输文学作品，甚至还带有一种充满诗意的自然情调，同时尽量保持必需的科学严谨性和深度，是一部真正在与读者交流的智慧之作。

## <<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

### 作者简介

华特·里索，心理学家，1951年生于意大利，曾居阿根廷，后定居哥伦比亚。哥伦比亚大学和圣布埃纳文图拉大学获得生物伦理学硕士学位。担任临床心理专家25年，专门研究认知疗法，目前是哥伦比亚天主教大学等多所大学的认知疗法教授，哥伦比亚认知疗法协会名誉会长。

他的心理自助系列书籍，专为普通读者而写。凭借多年的专业训练和敏锐的职业嗅觉，察觉到生命难题的本质和有效解决的方式，以轻松自然的笔触加以直面解析，并提供有用的建议，帮助读者改变生活，提高自己。因其实用性强而受到读者的喜爱，累计销量达1700万册。

他用西班牙语写作，作品同时被译成英语、德语、荷兰语、意大利语、希腊语、葡萄牙语和汉语。

作品有：《痛苦，是因为我们误解了爱情》，《那是依赖，不是爱》，《自信训练》，《抑郁症》，《学会爱自己》，《尊严的问题》《玩火》，《智者之路》，《别让你的爱情陷入高危地带》，《爱是一种神圣的疯狂》，《爱的极限》等。

# <<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

## 书籍目录

### 第一部分 爱欲，受伤的爱

#### 第一章 爱欲无法抗拒的本质：坠入爱河

避免痛苦

#### 第二章 爱与欲望：必要的爱欲

避免痛苦

#### 第三章 坠入爱河与魅力：是什么诱惑了我们？

避免痛苦

#### 第四章 情欲之爱的病状

避免痛苦

### 第二部分 友爱，从狂热到同情

#### 第五章 友爱

#### 第六章 充满爱意的友谊：恋爱关系的细胞核

避免痛苦

#### 第七章 如何界定夫妻/情侣之间的友谊？

避免痛苦

### 第三部分 纯爱，从同情到怜悯

#### 第八章 柔情与非暴力

避免痛苦

#### 第九章 与我们有着紧密联系的痛苦

避免痛苦与避免导致他人痛苦

后记

## <<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

### 章节摘录

享受没有烦恼的亲密关系当情侣/夫妻关系稳定的时候，一定要保持时而稳定时而不安的爱欲。

婚姻如果没有爱欲，就好比有机体没有氧气。

如果你和伴侣保持一个稳定的关系，而且你们也都非常热爱这段关系，那么你们必须在性方面花心思，也就是要培育性。

只要性不伤害到你或对方，应该就毫无禁忌。

那么，还有什么问题呢？

为什么要一成不变呢？

在每次亲热的过程中，有创意、有趣、开明、大胆、性的爱会激发你去发现你是谁。

在性生活上墨守成规的一段关系，呆板而乏味，性的魅力就完全消失。

如果你觉得自己的关系中没有情欲，请不要听之任之，让你的叛逆性跑出来吧，激发你的想象力，如果对方感到震惊，就请面对他们，与他们沟通，不要难为情，开诚布公地表达你真实的需求。

没有人必须要因为谦虚或担心遭到爱人的拒绝而压抑或隐藏自己天生的性欲望。

欢愉是你的基本权利之一，而不是什么糟糕的品味。

如果你的性生活简单原始，和动物差不多，缺乏活力，而且你也不开心，我极力主张你掀起一场“骚动”。

你无需掀起一场战争，一场友好的战役就好。

向对方表明，你心目中的爱情不会放弃爱欲，因为你想要的不是空洞的、子女对长辈的爱。

我的专业经验是，性的最佳伙伴就是性。

就像雪球越滚越大一样，性吸引力，情欲产生情欲。

不要让性缺乏成为痛苦的源泉之一，如果你是一名女性，尤其如此。

文化已经造成女性性行为的压抑，女性有时由于担心被轻视而导致放弃情欲。

显然，如果你的伴侣因为你性欲太强而责备你，那么你必须全面地分析一下与对方的关系。

不管可能会伤害到谁，都要满足你作为女性的爱欲，编织美梦吧，摆出撩人的姿势，为自己变装，将全身涂满油，让自己变得黏乎乎、滑溜溜、疯狂大胆，把你的男人吓得目瞪口呆，喘不过气来。

让他不知所措地看着你，然后简单地问他一句：“你怎么了？”

如果他不是个傻子，对这样的改变他会感到开心的。

性行为是最强烈的欢愉来源之一，它深不可测，将我们与未知的本质联系起来，让我们知道自己从哪里来，也许也明白要去向哪里，那么你为什么放弃性呢？

你也许已经意识到，不可能有完美的关系：相处不可避免地有美妙的时刻，也会有糟糕的时刻。

然而，只要有良好的情感状态，分歧将会得到恰当处理，就不会出现怨恨情绪。

正常的问题，也就是不影响我们个人尊严的问题，其实是更好适应对方的机会：如果不是通过不断摸索，反复试验，我们还有什么方式在一段关系当中成长？

基本方面要适合。

基本方面有哪些？

价值观、基本信仰、思想意识、尊严等。

如果在基本方面你与爱人都保持一致，那么你们就会成为伙伴，是可以一起探险、玩耍和幽默的朋友。

如果你们会默契地大笑，一切都很好，如果你发现俩人都很安静，感觉更舒服。

有些人会受这样的观点影响：他们必须交流一切，所以需要没话找话说。

虽然的确如此，但有时为了达成共识，我们必须闭上嘴巴。

比较健康的情况就是相互赞赏，这也是友爱所需要的。

你的伴侣是否赞赏你？

如果不是这样，那么你需要尽快加强自尊心。

## <<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

如果你的伴侣对你吹毛求疵，而没有意识到这一点，那么你已经碰到严重麻烦，因为你无法要求他们爱你或欣赏你。

爱不是义务，赞赏也不是。

尽管这可能会伤害到你（我们必须承认，有时我们抵御痛苦最好的方式就是要有理由地去承受痛苦）：如果他们不欣赏你，这表示他们并不完全爱你。

爱是爱欲、友爱与纯爱的平衡结合。

他们可能对你有欲望，也关心你，但如果他们不欣赏你，那么友爱就缺失了，爱也因此不够健全。

尊重你就是知道什么是你不想要的东西，你的不安全感，是从平等的角度去认清这些，而不是以居高临下的态度，在不影响自己的前提下让它们成为我的问题。

为了不让我的自我去冲撞到你，或者让我的无动于衷伤害到你，我跟你的亲近是到位的、慎重的。

爱你就是让我的内心更加柔软。

纯爱是夫妻/情侣之间爱的最复杂的层面，尽管为了营造一个完整的关系，它需要爱欲与友爱。

情感在岁月中愈显纯粹，愈加强调其最初的本质：爱欲逐渐平静下来，转变成情欲，友爱变得越来越深，到最后纯爱占据掌控地位。

拒绝所有侵犯行为。

不要将你们的关系变成一个战场。

无论发生什么，你只需要实行三不政策，拒绝三件事情。

你可以拟定一份协议，和伴侣在上面签字。

我同意：不低估伴侣的痛苦（怜悯）。

不以任何方式攻击伴侣，也不利用他/她的弱点（温柔）。

不引起情感冷漠、不吝啬身体接触或爱抚（正面表达情感）。

纯爱是具有母性的，这也是为什么疏忽是缺乏爱的原因，无论借口是什么。

如果你认为这会让你变得依赖，不用担心，有一种关心既不是相互依赖，也超越了迷恋本身：它是给予的快乐，是善待爱人的快乐。

我不是说你就得像忧心忡忡的父母，时刻保持警惕，而是当爱人需要你的时候，你会心甘情愿地为他们提供帮助。

伴侣不是你的孩子，这是事实，但纯爱没有那么精确的判断，只要在我们必须要给予的时候，我们就给予。

分担痛苦只会让你们彼此靠得更近，而不是相互疏远。

。

一份完整的爱不会随着性爱欢愉而减弱，也不会因对方存在所带来的幸福而枯萎，它需要准备好分摊痛苦。

纯爱会在生命的苦难中得到证实。

<<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

编辑推荐

<<痛苦，是因为我们误解了爱情>>

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>