第一图书网, tushu007.com

<<完美的爱，不完美的关系>>

图书基本信息

前言

译者序：不松开紧握的拳头，如何手牵手？
拥抱当下的经验一年初春，在墨西哥尤卡坦（Yucat á n）半岛旅游，逛到了历史古城梅里达（Merida），进入餐厅用晚餐。
梅里达是一座老城，我从餐厅出来的时候，外面简直就是山河变色，热情的音乐流泻在向晚的空气中，古雅的街道顿时成了舞动的河，好似全城的人都挤到这里来跳舞了，街上跳不下的，就坐在街边随音乐扭动。
我睁大眼睛欣赏这出奇欢乐的景象，赫然发现来跳舞的多是奇异的组合！
高头大马的女人和矮小干瘦的男人捉对，抹着油亮发胶的小伙子和鸡皮鹤发的老太太成双，大鹰勾鼻的瘦高男子和腹围巨大的胖妇人……总之，就是找不出一对俊男美女的完美典型。
可是谁管啦！
瞧他们的肢体早已融化在音乐里，好像自信满满地对世界宣告：“ 这就是我！
我就是这样享受人生！
”当慢板的情歌缓缓响起，他们彼此勾着肩、搂着腰，深情款款的眼神又好像在说：“ 这就是你！
我就是这样享受与你同在的时光！
”读到本书的那一刻，只觉得先前梅里达那一幕仿佛老早化为一则贴切的脚注，伫立在红毯的那一头，只等着本书翩翩步上红毯来共相携手，因为书中道尽梅里达之舞的美丽秘密：如果能拥抱当下的经验，不抗拒、不评断、不否定、不扭曲、不假饰；如果能放下所有“ 我应该如何 ”的概念；如果知道了你我他都不是固定的实体，而是当下活生生的动态经验，会在每一个崭新的时刻鲜活地绽放出来，那么，我们就会温柔地做我们自己，也让他人做他们自己。

第一图书网, tushu007.com

<<完美的爱，不完美的关系>>

内容概要

渴望完美的爱，是我们与生俱来的权利；然而，我们所经营的任何一份关系无不伤痕累累。
这是几乎令每一个人都无可奈何的矛盾。
本书意在为此开具特效药方，作者通过浅显易懂的说理以及丰富的案例故事，指导人们如何改善亲密关系。
　完美之爱只可能从内心深处来，它安住在我们的天性之中；因此到关系中去寻找完美之爱，便是寻错了方向。
人都有弱点和局限，贪图他人给予完美之爱，要么会因为求之不得而生怒气，要么会因为唯恐自己不被接纳而生怨气。
所幸，如果说完美之爱像太阳，关系中的创伤只是暂时遮蔽了阳光的云层。
正如太阳不可能消失，我们开放和温暖的本性也不会被不尽如意的关系瓦解。
本书指导人们如何与内心的完美之爱建立联结，疗愈创伤、悦纳自己、温暖他人。

作者简介

约翰·威尔伍德，芝加哥大学临床心理学博士，美国著名临床心理学家和心理治疗师，自上世纪80年代起成为超个人心理学的前驱。
曾与聚焦疗法大师尤金?简德林（EugeneGendlin）合作，该疗法对西方心理学界有巨大影响；又随西藏上师修学，研习佛法与东方各种禅观传承。
在此基础上，他引领风潮，整合西方心理治疗与东方灵修传统，把两种方法共同引入治疗和成长过程，成效卓著。
作者目前任教于加州整合学院，同时主持私人心理治疗工作室，并在世界各地带领工作坊。
至今已出版8部著作，除本书外，还包括《心灵之旅》（JourneyoftheHeart）、《爱与觉醒》（LoveandAwakening）、《迈向觉醒的心理学》（TowardaPsychologyofAwakening）等。

书籍目录

译者序 不松开紧握的拳头，如何手牵手 引言 “ 我爱你 ” 的真义 序曲 被爱拥抱 第一章 完美的爱，不完美的关系 绝对之爱 相对之爱 创伤的创世记 找寻爱的来源 爱我们的人性第二章 怨气 怨气之为害 解析怨气 可恶之人 怨气横冲直撞 加深怨气第三章 放下怨气 将怨气融化为悲伤 在无爱之所，面对自己 体验愤怒和仇恨 善心的理解 别耿耿于怀 慈心第四章 从自怨自艾到自爱自重 本性的良善与羞愧 用创伤出气 亲身体验 当你自己 肯定你自己 友善地谅解自己 欣赏你之为你第五章 圣洁的向往 让渴望透明 渴望的光谱 可爱之人和圣洁之你 无限的热情 敞开自己来接纳 爱也渴望你第六章 爱让你自由 绝对之爱，此地此时 活在爱里 人我关系的劳作与享用 人我关系的劳作 人我关系的享用 关怀他人 为爱而活尾声 谁在拥抱你

章节摘录

媒体关注与评论

心理与灵性的对话由于作者独特的背景，他的写作跨越了传统心理学的藩篱，在心理治疗中引入大量的精神修持元素。
他喜欢称自己从事的是“灵性情境中的心理学工作”（psychological work in a spiritual context）或者“心理／灵性工作”（psychospiritual work）。
究竟什么是心理／灵性的角度呢？
多年临床经验使作者发现，心理工作可以处理心理损伤的部分；灵性工作则可在深层本质上开发我们天性中无穷的资源，使我们活得更海阔天空。
以夫妻咨商为例，他认为典型的美国式思考是找出问题，寻求解决，然后期待相安无事；有些问题固不妨这样解决，但若一味侧重“解决问题”，恐怕难免错失检视内心更深处的契机。
我们尽可以贴上心理学膏药来解决病症，但如果不能探明并解决深层的病因，难保症候将来不会以另一种面目浮现出来。
他的信念是，人我关系中的每个问题都是一个症状，显示你与内心更上游的源头的失联；每个心理困境也都是一个转机，助我们溯向心灵更深处；而许多用功修行的人士，在心理上其实仍是一名负伤者，因此他得出“觉醒需要伴随心理学，正如心理学需要伴随觉醒”的结论。
实际上，西方心理学界很早就注意到东方的心灵修持，20世纪初期，弗罗姆（Erick Fromm）便走入哲学、宗教乃至神秘主义寻求证悟者，沃茨、瓦雷拉（Francisco J. Varela）以及卡巴特-津恩（John Kabat-Zinn）等学者，探索此一议题也都成绩斐然。
幽闭的无爱之所矢志追求完美之爱的人们，不免要问：“我是不是在追寻不可能？”作者在书中道出如何化不可能为可能，同时彰显心理层面与灵性层面相互呼应之必要。
由于我们生命中的第一份爱的经验多来自他人，我们很自然以为爱来自人我关系，这使我们渴求别人的认同，以跻身于爱。
一旦这份关系低于期望值，失望会导致我们认为自己是因为不够可爱才得不到爱和尊重。
这种“无爱感”（mood of unlove）是心的创伤：与其为跛脚的自我形象而自责，不如设定出一个“可恶之人”，罗织对方的错处——“都是你害我……”将自己化为受害者，以寻求安慰与满足。
自杀炸弹客的行为令人震惊；然而另一种无声无息而威力更为惊人的恐怖袭击更叫人战栗，那就是“无爱感”的引信，自我们内心一路延烧，烧出种种情绪性攻击，甚至烧出情绪自杀炸弹客。
爱的相对论与绝对论　　无爱感因曲解爱与被爱而来。
我们最熟悉的人对人的爱其实只是相对层面的爱，相对意味着一切随条件状况而变化。
我们每一个人有不同的身体、背景、个性、价值、观点、需要，也用独特的方式来对待生命，因此人与人之间的关系不可避免将一直是二元、对立、不连续、不稳定的。
然而进入生命的最深层，我们可以如实承认并接纳一切，毫无保留、要求、批判或操控，率直地面对自己的生命经验，也因此而有一颗开放而觉醒的心。
这里没有你我的相对，任何时刻，都可能与任何生命——情人、孩子、朋友、在路上擦肩而过的陌生人，甚至动物——灵犀相通而流露温暖和开放。
这种生命对生命的爱是绝对的、不设限的、无条件的爱，当绝对之爱在体内滚滚流动，我们看到生命有其基本的尊严和神圣，并不需要仰仗外界的认可，于是再不会为饥渴（爱的来临）和恐惧（爱的远去）所苦。
在生命深刻的和谐中，我们知道自己从没受过伤，也不可能被伤害。
我们绝大多数时候住在相对境界之中，相对之爱纵使不够完美，然而它拥有绝对之爱所没有的体温、肢体接触、话语和眼神，可以传达温柔和善意。
尽管它使人我关系出现上下波动，但波峰和波谷各有其美！
高点之后接着出现低潮，那是因为我们仍有学习的空间；低点之后高峰又现，那是因为受伤之后必有愈合，误会和隔绝的低点未始不可以是重新了解和契合的跳板。
辨明了爱有绝对、相对的分野，就不会到跟我们一样不完美的人身上寻求完美之爱，同时能够拥抱自己和他人的“不可能完美”。

因为我们了解到，不完美标示着努力的过程，是弥足珍贵的心灵资产。
个人与群体的疗愈本书既是有关爱与人我关系的，扉页却题着“本书为世界和平而作”，这两者有何关联？
九一一事件引发作者撰写本书的动机，他再一次确定外在动乱行为不过是内在动乱心理的外显症状。
无爱感是普世创伤，自个人内心延烧至婚姻和家庭、学校和职场、政治和宗教，弄得烽烟四起。
在群体层面，我们看到“怨恨政治”，政治选战操弄人们的不满和愤怒来赢得选票；又有所谓“选择性创伤”（chosen trauma），有些种族和国家视自己为历史错误和威权压制的受害者，所作所为不断触发另一族群的敌意反应，你来我往，永无宁日；还有所谓“对抗恐怖主义的战争”，更是一个荒谬而矛盾的命题，因为战争只会制造更多恐怖。
集体议题仍须自消弭每个人内心的无爱感做起——不松开紧握的拳头，如何手牵手？
无瑕之爱做一个完整真实的人，意味着稳稳站在相对和绝对两个次元，愿意全心开放并接纳我们当下所有的生命经验，深掘生命存在的实相，促成生命的质变。
因此我们须学着走出情绪反应的惯性模式，在相对之爱中成长（growing up），同时努力于觉醒（waking up），以契入绝对之爱。
从下一页开始，在耶稣基督的诫命、佛陀的教法、苏菲诗人的吟唱声中，威尔伍德将带领读者走进隐蔽在我们自身之内的幽暗地下室，他开了一扇窗，让开阔的蓝天和暖滋滋的阳光流泻进来，就像音乐流泻在梅里达人们舞动的臂膀上。

编辑推荐

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