

《我需要你的爱》

图书基本信息

书名：《我需要你的爱》

13位ISBN编号：9787538537741

10位ISBN编号：7538537740

出版时间：2010-4

出版社：北方妇女儿童出版社

作者：拜伦·凯蒂

页数：236

译者：陈曦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我需要你的爱》

内容概要

《我需要你的爱:这是真的吗?》帮助你看清生活中你极度渴望,但是似乎有所缺乏的方面:伴侣的爱,孩子的尊敬,爱人的温柔,或者老板的尊重。凯蒂让你看到,解开追求爱、认同和欣赏过程中的纠结,将如何为你带来真正的爱,并让你为你自己的幸福负责。

《我需要你的爱:这是真的吗?》调查了一个普遍且由来已久的焦虑的来源:我们与他人的关系。在《我需要你的爱:这是真的吗?》这本具有开创性的书里,凯蒂将帮助你质疑所有那些你学到的用以获得爱和认可的方式,并且在这个过程中,发现一种真诚的人际关系,同时《我需要你的爱:这是真的吗?》还让你看到:为什么我们学到的寻求爱和认可的方式只会让我们失望!爱如何不等同于需要!如何通过做“功课”而更加爱自己,接受自己!

《我需要你的爱:这是真的吗?》中凯蒂再次介绍了这个自我反省的形式——“功课”,但在这里,她处理的是关系和破坏关系的根源。凯蒂说,不要去寻求别人的爱和认可,你需要从自己身上找到它们。阻碍我们去爱的是我们对现实的理解:“如果你相信你那些焦虑的想法,你的生活就充满焦虑。但如果你怀疑你的想法,你将会爱上你的生活和每一个人。”“功课”对于理清批判性的想法是至关重要的,比如“我的伴侣应该让我快乐”——对它提出四个强有力的问题,如“这是真的吗?”和“如果没有这个想法我会怎样?”接着凯蒂建议把这个想法反过来,考虑一下不同的选择,比如“让自己快乐”,“让你的伴侣快乐”。最后,她建议了我们找到爱和接受自己的方法。凯蒂健谈的风格,用详细的对话和简单的练习,令很多读者感到内在转变是不可避免的。

《我需要你的爱》

作者简介

《我需要你的爱》

书籍目录

推荐序 我是我最终的爱 吴家芸引言前言 这本书是如何写成的介绍第一章 你相信自己的念头吗？第二章 质疑你关于爱的念头第三章 追求认可第四章 坠入爱河第五章 人格不会爱——它们总想要些什么第六章 亲密关系工作坊第七章 如果我的伴侣有缺点呢？第八章 在爱中自由的五个关键第九章 一段婚姻的转变第十章 不爱的是什麼？会是你吗？第十一章 活在爱中第十二章 爱本身更多做“功课”的工具致谢

《我需要你的爱》

章节摘录

浪漫爱情观所说的是你需要另外一个人才能让你变得完整。这绝对是个神智不清的谎言。我的经验是我不需要任何人来让我变得完整。一旦我认识到这一点，世上每一个人都让我更完整。如果你相信你的那些充满焦虑的想法，你的生活也会充满焦虑。但是如果你质疑你的想法和念头，你将会爱上生活和每一个人。你最亲密的关系是你和自己念头之间的关系。如果你害怕独自一人，那意味着你害怕自己的念头。如果你不寻求他人的认可，你就绝不可能得到认可。”你绝对肯定这是真的吗？这只不过是时候你把自己当成了上帝，好像事情需要你才能发生。我注意到不管有没有我，事情照样发生；人们认可我，或不认可我，这跟我完全无关。这真的是个好消息，因为它让我为自己的快乐承担责任。它让我除了尽可能仁慈与智慧地生活而外，我无需操心别的任何事情。我需要处理的只是我自己，而这已经够我忙一辈子了。我就是当下的现实。这意味着我是成为“我”的完美人选，而没有其它任何人可以成为“我”。成为当下的我，我必须是这个身高，分毫不差；而且我必须62岁。我必须是我现在的体重，我目前的性别，我的手指必须恰恰像现在这样放在电脑键盘上。我留意到，这些是我之所为我的要求。在这个完美的世界上，不存在任何的错误；当你透过不与事实争辩的眼光去看时，这个世界就是由喜悦与美丽所构成的完美织锦。我可以用两种方式对待自己：一种是爱它，一种是恨它。既然我只能当前的我，别无选择，我会选择哪种方式呢？OK，我会做我自己，然后质询我关于自己的看法与念头，直到我认清自己在每一个方面都是完美的，甚至比完美更完美。在这世界上总得有人是快乐的；很高兴那人是我，我绝对愿意当那个志愿者。一旦我们开始质疑我们的念头，我们的伴侣——无论是在世还是离世，或是已经离婚——永远都是我们最好的老师。跟你在一起的那个人没有任何错误；无论你们之间关系如何，他（她）对你而言都是完美的老师。一旦你质询你的念头，你就会清楚地看到这一点。宇宙永远不会出差错。如果你的伴侣对你生气，那很好。如果他身上的一些事情在你看来是他的缺点，那很好；因为那些缺点其实是你自己的，而你把它们投射到了对方身上。你可以把它们写下来，进行质询，然后让自己重获自由。人们去印度寻找自己的Guru(灵性导师)，但你不需要：你的伴侣就是你的灵性导师。你的伴侣会给你获得自由所需要的一切。我们运用自己的美貌，聪明，魅力来捕获另一个人作为我们的伴侣，好像他是一只动物。而当他想要逃出牢笼的时候，我们便会勃然大怒。对我来说这听上去很不体谅。这不是自爱。我想要我的丈夫去追求他所想要的。同时我也注意到我别无选择。这才是真正的自爱。他做他想做的事，而我喜欢这样。这便是我所想要的，因为当我跟事实开战时，我得到的只有痛苦。当你认为你需要别人的爱的时候，你是如何反应？你是否成为了他人认可的奴隶？你是否因为担心别人会不认同你而过着一种言不由衷的生活？你是否在捉摸别人希望你成为什么样的人，而努力成为那样的人，就像一只变色龙？其实上，你永远不可能以这种方式得到他们的爱。你试图变成一个你不是的人，当别人说“我爱你”的时候，你不会相信，因为他们爱的只是你的门面，而非真正的你。他们爱的是一个甚至都不存在的人，你伪装出来的一个人。在寻求认可的过程中，你失去了真实的你。当我们努力想要得到我们实际上已经拥有的爱时，我们自己为自己建造了一个囚牢。当你为了取悦，得到，保持，影响或控制任何人或任何事，而说或做任何事，恐惧是其缘由，痛苦是其结局。操纵就是分裂，分裂就是痛苦。在那一刻，可能有另一个人完全地爱上你，而你却根本意识不到。如果你是出于恐惧而行动，你是无法得到爱的，因为你陷在一个你得为爱做些什么的念头里。每一个焦虑的念头都使你与他人分离。但是一旦你开始质询你的念头，你会发现你无须为爱做任何事情。这一切都是幼稚的误解。当你想要让别人对你印象深刻，获得别人的认可时，你就像一个小孩在喊：“请看我，请看我！”一切都归结为一个需求爱的小孩。当你自己能爱那个小孩并拥抱他时，对爱的寻求便结束了。……

《我需要你的爱》

媒体关注与评论

“一路走来，最终我发现，不是我的读者、网友、朋友、同事、亲人、家人放过了我，而是我放过了我自己。我需要你们的接纳和支持，这是真的吗？我需要你们的爱和理解，这是真的吗？拜伦·凯蒂的这本书，可以帮助我们找到真相，而真相，可以给我们终极的自由！”——身心灵畅销书作家、《活出全新的自己》作者张德芬

“拜伦·凯蒂是我们时代真正伟大，激励人心的导师之一。她对我个人有着巨大的帮助。我爱这个睿智的女人。”——身心灵畅销书作家、《改变思想，改变生活》作者韦恩·戴尔

“21世纪的灵性创新者。”——时代周刊

“她的方法可以刺穿多年的自欺和合理化。”——洛杉矶时报

“凯蒂激光般的爱把一切幻觉烧得一干二净。”——伦敦时报

《我需要你的爱》

编辑推荐

我是爱，我是圆满的，我不需要寻求别人的爱、认可和欣赏。《我需要你的爱:这是真的吗?》全球畅销书《一念之转》作者拜伦·凯蒂新著！《我需要你的爱:这是真的吗?》最畅销身心灵作家张德芬鼎力强荐！《我需要你的爱:这是真的吗?》穿越爱情的真相 找到两性关系的答案！时代周刊 洛杉矶时报 伦敦时报 畅销推荐！

《我需要你的爱》

精彩短评

- 1、 我需要你的爱
- 2、 非常爱的拜伦凯蒂的的一本书，探讨了爱的源头，它从来不像你想的那样是源于他人，而是我们自己内心的感受。我需要你的爱，真是真的吗？
- 3、 关键词 了解 需求感 依赖感
- 4、 一念之转番外篇
- 5、 花了好多年才发现首先要爱自己，再爱他人。爱自己又是与自己念头对话的过程。爱自己是无时无刻。
- 6、 喜欢拜伦凯蒂所有的书。
- 7、 你和爱之间唯一的障碍是内心那些还没有解决的问题。人格不会爱，它们只是想要点什么。
- 8、 希望自己认真地把它读完 不是读了几页 续借 完了又超期欠费 . . .
- 9、 真实--stay real需要勇气，或许这就是即便书在面前也不一定对每个人都受益的原因。真实地改变了我的书，尽管用了那么长又那么短的时间。是我的功课洗涤了我。是你温柔地给我帮助。
- 10、 "四个问题一个反转" 这是真的吗
- 11、 拜伦·凯蒂
- 12、 作为女人，到了修正思维模式的时候了。
- 13、 承认这个有用对我来说是不是作者文中所谓的「念头」的对立面呢？巧在这之后的「你好，忧愁」正是应用的这种心理调适，不过后者最后无法掌控现实，败给忧愁
- 14、 只要记住题目就足够了。
- 15、 i need it
- 16、 很喜欢，回味无穷!!!
- 17、 如何在拒绝对方的要求同时让ta感受到你的爱与关心呢，看这本书吧
- 18、 7.5分
- 19、 :
- C912.1/2742
- 20、 当初很痛苦的时候,这本书还真让我好了2天,就2天...
- 21、 大笑和流泪的过程。“亲爱的，如果我哭了你不会介意吧~我实在是太高兴了。”我真的很高兴。很幸运读到这本书。
- 22、 我需要你的爱：这是真的吗？
- 23、 男人来自火星女人来自金星哦亲
- 24、 你有多困惑就有多少解答，每个人看同一本书得到的都不一样。但是，这都不影响，它一定会给你收获。每个人自身的存在就是爱，就是祝福。你需要的就是你所拥有的。
- 25、 其中几条挺有道理，比如拒绝自己所爱的人并同时能让对方感受到你的爱。。以及反省。还没看完
- 26、 边读边练习
- 27、 值得一看。
- 28、 不要买 不值
- 29、 《我需要你的爱——这是真的吗？》爱，来自于内心的对自己的认可和接纳。而不是对外界的索求。我们如何无条件的爱自己呢？不在自身以外追求认可，让我看到，我已经拥有它。我的生命，一直都充满了爱，每个人的生命都如此。
- 30、 神经病的时候读一读~
- 31、 一念之转。从另外的角度看问题。
- 32、 没什么深刻的观点
- 33、 分析的相当精辟~~心灵红烧肉~~所有人都值得一读的书~~
- 34、 无非就是搞搞“转念”——老子已经不搞灵修好多年.....成熟了
- 35、 读这本书的时候我刚大学毕业，没有太深刻的体会。
- 36、 爱、肯定、赞赏---这些要自己给自己。而后，海阔天空。
- 37、 万事万物，反诸归己

《我需要你的爱》

- 38、每一个遭遇感情问题的人，都可以在这里找到答案。至少我自己是如此，拜伦凯蒂的书就有这个魔力，让你突然从苦恼中大笑起来，发现事实跟你这么多年想的完全大相径庭，而你被自己的故事愚弄了这么多年。灵修的人必看的书。
- 39、这是关于人际关系带来的烦恼的最好的解毒剂。
- 40、看了第一、二、七章
- 41、在爱自己之前，我不应该爱自己。我需要我的爱，我需要我不离开我自己。
- 42、爱，关注，认可。看到了自己隐藏在下面像大海一样的焦虑，充满了生活
- 43、为什么我一读这本书就要睡着。。。这是一本催眠书
- 44、自我反省与转念一想，小时候看的漫画大师之类的会有很多类似的
- 45、爱从自己开始，，，
- 46、拜伦凯蒂...简直是一场洗脑...受益匪浅。。。
- 47、我需要你的爱，这是真的吗？
呵呵，当你相信时，它是真的。
- 48、谁失恋就推荐给谁的读物(o)啊！没有倩如姐姐的推荐，又怎么会有现在的我~~~~感慨
- 49、从后知后觉引导到自觉再到无觉的绝妙法门。
- 50、什么鬼
- 51、此书，对初失恋的年轻人有用，如与吸引力法则、灵修的其他书籍配套，更可见效。
- 52、老师说的一句话，它写了一本书居然。情绪理性疗法。我不大赞同这种治标不治本的催眠手段。但是呢，有些句子真的很不错呢。
- 53、这个书看了很感动，因为真的非常有用~太多温暖关切的词语
- 54、其实这样的书籍我鉴赏能力并不强，我只能很通俗的去按照书上的说法去质疑自己的念头，从而减少自己的困惑！希望这能对我有一些帮助，因为我觉得自己无法领悟书籍要领！

1、爱，来自于内心的对自己的认可和接纳。而不是对外界的索求。我们如何无条件的爱自己呢？不在自身以外追求认可，让我看到，我已经拥有它。我的生命，一直都充满了爱，每个人的生命都如此。这本书封面也很漂亮，抽象的油画，很玄妙的感觉；同时，让我对“一念之转”也充满了好奇与向往。

2、最近两个月过得很累，陷在寻求认可和逃避认可之间的自己总是有些茫然无措。所以昨天把这本闲置许久的书翻了出来，大概看了一下。收获有一些，但是那是建立在自己的心境已经慢慢平静下来的前提下。作者的观点，我可以部分赞同，但不能完全认可。总的看来，全书的中心意思，就是——把你分散在他人身上的注意力重新聚焦到自己的思想上，即书中所说的念头。社会是由人组成的，我们不可能将自己独立于社会之外，所以聚众之后，那种想与众不同，想吸引别人，努力让别人为自己的念头叫好似乎成为了我们本能的一种期盼。于是我们会费心揣测他人希望我们怎么样，我们努力在不同的人前扮演着合适的角色。好儿女，好朋友，好恋人。最终不知道自己是什么了。于是，作者全篇讲述，在认识到自己的这些念头之后，如何通过一些有效的“功课”，来让自己将对别人的需求或者抱怨转变为自己对自己的深层认识。书中有一个方法我个人觉得非常受用，是关于倾听的。我们总是放弃倾听的权利，而把它作为一种义务强加给别人。所以当我们发现别人不了解我们时痛苦便产生了。而如何改变这种境况呢？——倾听。在你仔细聆听的过程中，你能发现，原来你反感的人也是如此有趣。在聆听的过程中，你也可以发现你的躁动平静下来了。在当好一个聆听者之后，你更会发现，听其实比说更能让别人关注你喜欢你。书中的核心方法，就是通过反转念头的办法，自己质疑自己的念头，而通过自己寻求合理有效的解释来让自己避免一些不太积极地想法，从而使人们相处或者独处地更舒服适宜。（个人觉得这部分太过冗余，只是大概翻了一下，没有细致地看）总的来说，书的主旨是寻求一种有效的方法，让我们摆脱由过分关注他人认可而引发的我们个人的痛苦。但是，我不太能接受作者总是要求我们完全从自己出发，剖析自己的念头，遵从自己的内心。我觉得适当地去适应他人，适当地用他人的认可来鼓励自己前进还是不错的选择。因为自己过分一味地认可自己，最终会导致自负，甚至因为挫伤而信心崩塌。看完之后，平静下来，再想：我需要爱，但是这份爱不需要你给，我需要的是我爱你的温暖的感觉。

3、最近买书上瘾，这本是一堆新书里的一本，都忘了买时的动机，应该是有些好奇此书的书名吧。周末跟我家猫一个姿势趴在木板地上，手边放着水果盘，随手翻开了这本书，怎么形容当时的心情呢？仿佛被一道光穿身而过般忍不住屏住呼吸，看着看着心里那道光让自己渐渐清明起来，才发现，我一直在强求，亲人的期许，朋友的情绪，同事甚至陌生人的眼光都让我如坐针毡，仿佛自己一直战战兢兢的站在审判台上，带着僵硬的假装淡定的微笑，接受形形色色人的评判……原来，我只是个不停向外寻找爱，寻找认可的孩子，内心深处却根本不相信有人会喜欢自己，会爱我心底那个自卑，胆小，彷徨的小孩子，所以越是在意别人的眼光，甚至并不经意的话语……都能让敏感的我自我纠结的遍体鳞伤……那天我静静的坐了很久，渐渐明白自己最需要的，是我对自己的认可，对自己的爱，那种感觉无法形容，仿佛一个背负着重重背包的旅人，终于到达一个落脚点卸下背包般的轻松与平静，整个身体似乎都轻盈起来……这种感觉似乎从我童年就离我很远了……还好遇见了这本书，还好遇到的还算早……记得小时候的自己就是个别扭的小孩，可能因为父母没有那么多精力关注，或者只是因为遗传基因而已……很小就不会撒娇任性了，小心翼翼的观察周围人包括八竿子打不到的人的情绪，力争做着受人夸奖的懂事的小孩儿，可惜，后来才发现，太早懂事就等于太早结束了自己的童年……还好，我没有如此到老，还好卸下了越来越让我难以呼吸的重担，虽然偶尔还会钻牛角尖，但是按照凯蒂的work慢慢也会平静下来，也许有一天，这些念头就对我敬而远之了吧~~真的谢谢有这本书，让我可以轻装上阵面对后面的人生，不管后面是阳光明媚还是风雨交加，我的爱可以陪伴我，支撑我，笑对一切。真的向大家推荐这本书，静静的把它看完吧，你会有一个不一样的感触，也许跟我一样就找到了人生的转弯……

4、由于从小的家庭原因，一直在从外界寻找一切可以弥补自己心中空虚的人事物。虽然灵修的过程中，也知道一切就是一切的说法，可是并没有真正理解。这本书很通俗易懂，并且教了几个方法，可以自己证明给自己看，很多事情是自己把问题放大了。换一个角度，世界真的可以很美好。并且，自己就是一切的爱。现在的人们每天都有很多抱怨和无奈，不管是失恋还是工作不顺心，还是别的问题，都可以看看这本书。很多烦恼和忧愁都是自己想象出来的。真的。所以很推介~~~因为它确实帮了

《我需要你的爱》

我很多。

5、这本书也不知道是翻译的问题还是作者本身采用的不同的写作手法，很多时候看不是很懂。连续几个夜晚睡前的床头书，每天晚上在混混沌沌中就记得一句话“这是真的吗？”，也许吧。每个人都需要不断地反省自己。也许我需要你的爱，但是，你的爱也不是我给你的，也不是你给我的，而且我们自己心里的一个念头一个闪动。看的有时候觉得很拗口，反正就是记得不要试图从别人身上得到你期望的结果，因为你本身就是你，你的念头只是你自己想象出来的，而别人不是你，别人不可能完全按照你的意念而表现。其实，如果一个人可以像书中说的那样去修行的话，我想人的七情六欲都可以直接泯灭，连佛陀都要甘拜下风了，不需要再去普度众生了。《我需要你的爱，这是真的吗》这本书可以改变我们的思维方式，让我们从另外一种角度去感受和思考同样的问题。不过，有时候在自己没有办法解脱的时候，这本书其实也许是一本疗伤的书。可以让在痛苦中发现虽然门关闭了，但是还有一扇窗户忘了上锁。

6、如同邂逅。。是不期而遇的惊奇当指尖轻触书籍。。从拥挤的排列中抽出它的时候并不知道她会带给我什么也许是像契合的齿轮。。也许是心。。长期的探寻无果终于等到了一线曙光总而言之感谢这次相遇颠覆重生学着面对与坦然接受的自己我想要爱上这样的自己

7、这是2011年我看的比较有感觉的一本书。曾经我跟朋友讨论过：如果我们再强大一点，我们内心再充实一点，我们就不会有这么多的不安和抱怨。我们两个在这一点上很有共鸣。后来我看了这本书之后，我的想法改变了。其实我们本来就很强大，我们本来就是爱，本来就是安全。然而，我们抛弃了自己，去从别人身上找安全，找爱。事实就是这样，我们原本什么都有。我们只是感觉我们什么都缺，什么都需要去拥有更多，我们才觉得更加的安全。不论你是否感觉有爱，爱就在那里，你就是爱；不论你是否感觉安全，安全就在那里，来自你自身。

8、“当你为了取悦，得到，保持，影响或控制任何人或任何事，而说或做任何事，恐惧是其缘由，痛苦是其结局。操纵就是分裂，分裂就是痛苦。在那一刻，可能有另一个人完全地爱上你，而你却根本意识不到。如果你是出于恐惧而行动，你是无法得到爱的，因为你陷在一个你得为爱做些什么的念头里。每一个焦虑的念头都使你与他人分离。”——拜伦凯蒂如今“讨好的疾病”比以往任何时候都更贯穿于每一个社会，经济和精神阶层。无论是取悦或者迎合老板，父母，老师，牧师，合作伙伴，孩子，朋友，或上帝，许多人都在无休无止的寻求爱，赞赏和认可。甚至连那些自助书籍也加入鼓励和教导人们操控的伎俩，去吸引别人，给别人留下好印象，并假装成不是我们自己的样子去引诱别人。说穿了，这些方法不起作用。人们不但没有找到爱或别人的赞赏，最后还产生了成千上万带着伤痛生活、责怪自己的人，他们的结论是自己不值得去爱。有些作家或大师前进了一步，告诫每个人去“爱自己”，而从来没有解决痛苦的根源——也就是再多的泡沫浴，蜡烛，或溺爱都不能够能够平息的：未经质疑的想法。拜伦凯蒂的调查革命进程已经改变了世界各地成千上万人的生命。在她的第一本书《一念之转——四个问题改变你的人生》中，“功课”挑战了统治我们的生活的那些未经质疑的想法。这些混乱的“故事”首先往往是“应该”，是苦难、不和谐、痛苦的来源。当我们遇到这四个简单的问题，紧张的想法和假设就会立刻消失，允许每个人看到一个情况以及他们生活中的人——是在完全不同的光里。

9、《一念之转》作者又一本经典作品啊！很多时候我们的幻想干扰着我们的情绪，当你发现这一切只是你的凭空想象之时，你会发现很多东西的本质都变化了。恋人不爱你吗？还是你已经不再爱他了？看了本书，是会得到答案的~我需要你的爱，不，是你需要这份爱，它不仅来自他的身上，也来源你自己的身上。爱上一个人，是因为你觉得他需要你的爱！可是我们往往忽略这份力量。另外，封面就让人喜欢，很有感觉哦~有一种手未碰书，心已向往的心情。

10、这本书通过不断自我反问的方式看清“爱情是什么”，回答了许多人困惑一生的问题，包括所有男性和女性。这本书的内容与“爱自己”有关联，探讨话题诸如“到底什么叫爱自己？”“如何爱自己？”“如何接受自己？”“如何与自己相处？”，也可以以问题的形式引起读者注意，比如“你爱自己吗？”“你害怕独处吗？”“你会与自己相处吗？”

11、前段时间在研读言简意赅所有理论后其实作者就是告诉芸芸众生，学会两性相处之道，最重要的就是爱自己，彼此一定要有自己的空间，尊重对方的选择。爱，说到底就是付出，你爱她，就不该因为对方万一一时不能按照你的意愿去做某事时，而产生失落的感觉。因为没有谁非要对你的爱负责，你对你自己的心负责就好爱是因为给予而幸福，幸福是一种态度

《我需要你的爱》

《我需要你的爱》

章节试读

1、《我需要你的爱》的笔记-第100页

看到这要给5星了。
不知道是被洗脑了还是怎样。
心里平静好多。
要是早些看到就好了，早些。

2、《我需要你的爱》的笔记-第16页

所有的一切都在支持你,不管你注意到了没有,不管你是否想过或是否理解,不管你是爱还是恨这个事实,不管你是快乐还是忧伤、睡着还是醒着、有动力还是没动力。一切只是支持着你,不求任何回报。

3、《我需要你的爱》的笔记-第104页

爱就是你，我们的本质就是爱。爱什么也不追求，它已经完整。爱既不要什么、也不需要什么，爱里面没有应该二字。爱已经拥有它想要的一切，它就是它想要的一切，丝毫不差、完全相符。当我听到有人说，他们爱一个人，希望那个人也爱他们时，我知道他们说的不是爱，他们是在说别的。

有时，你似乎用此刻那个焦虑的念头去换取爱，但那只不过是你短暂地进入了幻觉。追求爱，让你失去了对它的觉知，但你只是失去了对爱的觉知，而不是爱的状态。对此你没有选择，因为我们每个人本身就是爱，那是不可改变的。当你开始调查你充满压力的思想，你的头脑将开始变得清晰，爱将涌入你的生活，对此，你什么也做不了。

爱无条件地连接一切。它不避开噩梦，它期待着噩梦，然后质疑它们。无所求的结合才是真正的结合。当你能无所求地爱一个人时，就好像有人对你宣布：“中了！你中大奖了！”

爱不会否认一丝微风。它不会否认一粒细沙或者尘埃。它全然地爱它自己，它通过自己的存在感谢自己并因此而快乐，它无处不在，没有边际。它拥抱一切，它将使你燃烧。它是如此广阔，对此你做不了任何事情，你所能做的就是成为它。

对于爱，我们有两个基本误解：第一个，你需要操控他人来得到爱；第二个，爱就意味着得到你想要的。或者说，这是关于爱的两个弥天大谎——“为了让人喜欢我，我需要赢得他们的好感。”以及“如果你爱我，你就会按我的愿望去做”。

4、《我需要你的爱》的笔记-第三至六章

或许是因为未婚的缘故'很多关于婚姻的细节似懂非懂'但整体来讲这三章依旧围绕"自我""质疑"所有的问题皆由自己内心发出'想起一句台词：幸福与外界无关'与内心相连'正是如此。而另一方面'书中解析：爱不等于需要'不等于关注'当我们专注于他人时恰恰丢失了自己'没有了自己何来感受自己的内心'何况来自内心的爱？再有就是诚实'大胆说不！因为谎言会让自己偏离真实的自我'而对方看到的也不过是个角色而已。重点是质疑自己的信念'四个反问方法。

5、《我需要你的爱》的笔记-第36页

不管你是试图用自己的言行去取悦他人,还是试图去获取、紧抓、影响或控制任何人或任何事,恐惧是起因,而痛苦是结果。操控就是分离,分离是痛苦的。即使对方全然地爱着你,

《我需要你的爱》

你也意识不到。如果你心怀恐惧,你根本无法接受爱,因为你坚信一定要做些什么才能得到爱。每一个焦虑的念头,都会造成你和他人的分离。

6、《我需要你的爱》的笔记-第23页

当人们固守一个充满担心和恐惧的立场时,他们常常使一直想要避免的事情发生。反转念头为你提供了更多的空间,让你看到事情如何能够和平地解决,这是你在捍卫一个立场时完全无法想象的。

7、《我需要你的爱》的笔记-第一章至第三章

用了将近两个小时的时间还算认真地拜读了一遍'很受用'好久没有这种拨开云雾见阳光的感觉了'最大的感触'如书中一样:爱自己'取悦自己才能赢得世界'享受自己的每一个念头每一个想法'抛弃一味为取悦他人而演出的自己'真实一点'会发现更优秀的自己!

8、《我需要你的爱》的笔记-第34页

礼貌和周到,本应出自于对他人的体贴,但注意一下,你有多少次只是想用礼貌和周到来操控你给他人的印象?当你说“谢谢”时,你是仅仅嘴上说说,还是在衷心地表达感激?当你表现得彬彬有礼时,你是发自内心的恭敬,还是仅仅在表演?注意到这两者的不同对你来说很重要。

你可以在拥抱时清楚地看到这点,如果我们试图回以拥抱,你就无法真正感受那个拥抱。如果马上就回报,其实是在拒绝那个礼物。当你真的接受那个拥抱时,你会去感觉那环绕着你的胳膊,感觉那个身体,感觉到你内心的爱。接受就是给予。接受是你能回报对方的最真诚的礼物,那正是他们原本想要给你的东西。

9、《我需要你的爱》的笔记-第25页

他的确在乎我。(他可以爱我但仍然对我说话很难听;他也可以爱我但仍然要和我分手)

10、《我需要你的爱》的笔记-第25页

MISS:除非你得到认可,否则你毫无价值。

11、《我需要你的爱》的笔记-第20页

比如,你和一位新朋友外出旅行一周归来。这次旅行让你大失所望。如果此刻你真实的感受是:“你真让我失望”,“你伤害了我”,“你骗了我”,“你根本就不是你装的那种人”。那么,“我的期待太高了”这类理智的念头,就不是你要找的念头。你真正的想法,那一刻你在心里像孩子一般脱口而出的念头,才是你要找的。尽可能不加修饰地把它们写下来。

12、《我需要你的爱》的笔记-第七八九章

想起一句话:亲爱的'外面没有别人'只有自己!如若痛苦'难过了'请大胆地质疑自己的念头吧'世间没有任何一个念头是真实得'努力享受每一个当下便是我们的需要我们的爱

13、《我需要你的爱》的笔记-第57页

《我需要你的爱》

如果你爱我,你就不会按我的愿望去做。”是的,我觉得这更加真实。下面是三个例子——我的生活因为你没有按我说的去做而变得更好。第一个例子:我记得,有一次我要买一支股票,你说那不是个好主意,你坚持不买。后来,那支股票成了垃圾股,我们用本来要赔掉的钱,买了普瑞斯轿车。感谢你没有屈服于我,我爱我们的普瑞斯。第二个例子:我要你和我的朋友一起去一家印度餐馆用餐,你非常明确地拒绝了。这让我对你很敬重,我敬重你没有为了取悦我而和我们一起去。你爱护你的胃、你的时间和你的诚实。第三个例子:我要去拉斯维加斯看我们的孙子孙女,我非常希望你和我一起去。但是那个周末你决定不去,你想一个人在家里独自享受。我很欣赏你没有选择生活的忙乱和喧闹:为双胞胎买东西,厨房里杂乱的噪声,不停的笑声、食物和音乐。想到你独自一人,阅读、工作、泡澡、和美好的自己对话,享受着我俩都十分喜爱的生活,我感到十分高兴。我敬重你为人正直、做事诚实,孩子们也同样敬重你,他们从你的坚定中学到了很多。我喜欢你對自己、对他们、对我都是那么慷慨;喜欢你知道自己要做什么或不做什么时的那份坚定;喜欢你的那份坚持——不管他人说什么,包括我在内。

14、《我需要你的爱》的笔记-第15页

除非你得到认可,否则你毫无价值。讽刺的是,恰恰是这些为了赢得爱和认可所做的挣扎,使人几乎无法体验到它们。惯于追求认可的人认识不到,他们并不是因为努力才被爱和支持。他们越是拼命追求,就越不可能去注意。

15、《我需要你的爱》的笔记-第35页

为什么要费那么大的劲儿假装呢?没有原因。你们假装,是因为你们两个人都没有质疑过自己的信念。你们认为,你们的关系全靠做戏,经不起诚实的考验。你们小心翼翼地对待彼此,因为你们根本没有认识到还有别的选择。

16、《我需要你的爱》的笔记-第29页

- 1.你想从那个人身上得到什么?列出你想要的东西。
- 2.你是如何企图影响他对你的看法的?列出你使用的方式。
- 3.你具体地希望他怎样看你?把它们列出来。
- 4.你有没有说谎或夸张?请举些例子。你说了些什么?尽量具体地把它们列出来。
- 5.你真的有听他说话吗?还是你更想让他认为你是多么有趣、多么吸引人或多么聪明?
- 6.当你追求爱和认可时,有哪些是你不喜欢的?把它们列出来。
- 7.当你拒绝追求爱和认可时,有哪些是你喜欢的?

17、《我需要你的爱》的笔记-第6页

第八章在爱中自由的五个关键
如果你认为你绝对需要某人,没有那个人你就活不下去,如果你认为你身边的人或你的生活不能令你感到满足,那么这一章提供的强有力的方法可以让你帮助你自己。

18、《我需要你的爱》的笔记-第10页

读了一些,跟想象的很不一样。
无法相信书中的话,觉得太阿Q了。
或许是自己太现实,活的太真实,不愿意唬自己。
也或许是本就有恃无恐,根本不需要这些理论,早已没有去解这种‘惑’的需求了。
似乎逻辑有些问题,所谓‘不需要爱’,‘爱自己’才能得到爱,那不就还是需要爱么……不过可能

《我需要你的爱》

是因为没读完吧，读完再说。

19、《我需要你的爱》的笔记-第3页

从“别人需要给我爱”与“互相讨爱而彼此指责”的幻象当中解脱出来。

20、《我需要你的爱》的笔记-第56页

我用等价交换来衡量你为我做的一切以及我为你做的一切。我心里有一张我们关系的计分表,用来衡量你给了我多少爱。我常常做出一副委屈的样子,向你提出各种要求,话里话外,我一直试图让你明白,只有满足了我的要求,我才会爱你。我心里记着那些你该做但没有做的事情,那些如果你真的爱我就一定会为我做的事情;有时我会很生气地表现给你看,有时我只是在心里默默数着这些你不爱我、不珍惜我的证据。然后用你惹我生气、没有达到我的要求,来作为我不理你的借口,在我们之间制造隔阂和分离;我不和你做爱、不给你我内心想要给你的爱。我对此感到羞愧、内疚;我恨自己这样对你,我开始暴饮暴食、拼命吸烟喝酒,通过指责你来为自己的行为辩护。寂寞和空虚时我对你发火,因为我想,如果你按照我想要的去做,我就不会觉得寂寞和空虚。通常,我最后得出的结论总是——你不爱我。

21、《我需要你的爱》的笔记-第54页

一群马首尾相接地在原野上吃草,轻轻地用尾巴为伙伴拂去脸上的苍蝇。夜晚来临,它们站着睡觉,把头放在彼此的肩膀上休息,这就是平静地相互回报的样子。但是“文明的”人类,却学会了用回报来互相折磨:“如果我为你做了什么,你就欠我人情;如果我给你爱,你最好也用爱或某种等价的东西来回报我。”只要你相信这样的信念,你必定折磨自己也折磨别人。

如果你不回报会发生什么呢?我会收回我对你的爱和认可,我会怨恨你。为了避免产生怨恨,每段关系中所包含的规则,将决定哪些事你必须做、哪些事你不能做。这些规则并没被书写下来,甚至从未被提起。你是因为触犯了它们,才知道它们的存在。当你看见我生气,你就知道,你一定是违反了某个规则,做了你不该做的事情。比如,你回家太晚,或者太早;你忘了做你该做的事情,或者你忘了说你该做说的话。也许你该问问,自己哪里没有做对。但是小心点,因为其中的一条规则,也许就是——“你应该不用问就知道的。”

当然,用同样的方式,你可以发现你对我行为上的要求。你怎么知道我违反了你的规则呢?——当你生我气的时候。

不管怎样,就算你竭尽全力发现了所有的规则,并严格遵守它们,你就能得到我的爱了吗?不,你还是不能。为了让这段关系能维持下去,在我面前,你还是得小心翼翼,尽量不惹我生气,让关系继续下去。爱似乎消失了,它去了哪里?通过质疑“如果你爱我,你就会按我的愿望去做”这个信念,你将会找到答案。

22、《我需要你的爱》的笔记-第18页

当生活令人失望或似乎缺乏意义时,很多人都把希望寄托在爱情上面。现在,查看一下自己对爱情的看法,也许你会从中得到些启发。问一问自己:你希望或期待从爱情中得到些什么?列出五点你认为爱情可以带给你的。

23、《我需要你的爱》的笔记-第48页

只看了一点,却总感觉无法说服自己相信书上所说的话。

24、《我需要你的爱》的笔记-第十'十一'十二章

看完了'学到不少'质疑'反问'生活实例'爱自己'内心连接'<原文开始></原文结束>

《我需要你的爱》

《我需要你的爱》

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：www.tushu000.com