

# 《灵性亲密关系》

## 图书基本信息

书名：《灵性亲密关系》

13位ISBN编号：9787508073392

10位ISBN编号：7508073398

出版时间：2013-1-1

出版社：华夏出版社

作者：李安妮

页数：211

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](http://www.tushu000.com)

# 《灵性亲密关系》

## 前言

爱情修炼道 当前社会的爱情模式造成许多人对爱情关系感到困惑、失望、痛苦，离婚率不断上升，越来越多人选择不进入婚姻或亲密关系。虽然我们都希望得到爱，却也害怕关系或婚姻会给自己增加生活中的负担与压力，剥夺我们的自由。为了重拾自己对爱情的信心，我们需要重塑一种新的关系模式，跟父母的模式不同，也不是传统社会认定的良好婚姻模式。我们必须带着更多意识进入关系，了解关系真正是什么、关系能够提供与不能够提供的又是什么。我们需要检视自己进入婚姻的意图与动机是什么，从为了想要得到安全感的动机（低意识）进入婚姻，进化到为了真正能够分享爱的意图（高意识）进入关系。带着更高意识进入关系，包括：了解谈恋爱时必须注意的陷阱、何时才适合跟对方发生关系，以及如何知道对方是否适合你。如果你单身，这本书会帮助你准备好找到真爱，教你如何先当自己的情人，借此吸引更高品质的伴侣；如果你正在一段关系中，这本书会帮助你辨识关系中的问题根源，学习放掉造成痛苦挣扎的期待与执着。你才会开始欣赏伴侣真正的样子与他的爱，并将关系中的问题当成完整自己的机会。我们不断地被一般的爱情电影、电视节目与歌曲洗脑，因而对爱产生了一种错误的认知，以为执着就是爱。我们认为恋爱中的人所说的“我没有你活不下去”、“你使我完整”很浪漫。连传统西方婚礼上的誓言“让我们至死不渝”也大多是恐惧与执着，而不是爱。所有人事物都会改变，伴侣会变，家庭、孩子也会变，我们如果期待这些无常的人事物带给自己永恒的安全感和快乐，早晚都会失望、痛苦。能够永久带给我们幸福快乐的是：一、做自己，活出热情，看到自己生命的价值。我们奉献给这个世界最珍贵的礼物，就是我们的爱、热情、才华；二、不断自我成长，持续提高觉知、学习沟通、爱自己爱他人、越来越能够替自己的生命负责。每个人如果愿意帮助伴侣活出这两点，而把支持彼此成长与成为最高版本的自己当做进入关系的主要动机，我们就能够创造一种充满喜悦、希望的全新的关系模式。爱情关系给了我智慧 我曾有美丽浪漫的爱情，也经历过无数次心碎，重复跟男人进入不健康的关系模式，又因受苦而流下了许多伤心的眼泪。我的心受尽了折磨，经历了这么多消耗力量的爱情之后，这些关系教会我什么是爱、什么不是爱。在爱情中经过数不尽的陷阱、分手、背叛、欺骗与幻象之后，我自然地产生了很强烈的动机去深入研究自己、疗愈自己，并研究爱情关系，通过关系自我成长。许多人以为我是咨询师，理应是个爱情高手，事实上完全相反，我现在懂的都是后来才学到的。二十多岁的我是个凶巴巴、脾气不好、不容易满足的爱人，我时常跟男朋友吵架，为彼此造成莫大的痛苦；我们的关系像是云霄飞车，一下子很激烈热情，一下子又很愤怒痛心。我知道自己有很多问题，才会创造这么不健康的关系，所以主动把自己带到不同的咨询师与疗愈师面前求救，并开始接触心理咨询、学佛、灵修，最后自己成为心理咨询师。现在我很清楚地看到爱情是自我成长最快的几条道路之一，亲密关系提供了丰富的机会，让我们看到自己还没成熟的地方，刺激我们成长，让我们成为一个比较有智慧，又非常成熟的人。除了自己经历的爱情经验，另一个可以让我们成长、创造健康爱情的方式是获取有关亲密关系的知识。我从二十出头就开始拼命地阅读有关如何建立良好亲密关系的书，除了接受很多咨询与灵修的练习外，我还花了很多时间研究男女之间的互动、两性不同的行为、脑部结构、荷尔蒙与沟通方式。这些知识给了我非常大的帮助，我多么希望刚开始交男朋友的时候就有人教给我这些重要的知识，让我不会闯了这么多祸，到现在才开始对爱情有一些正确的概念。这本书综合了我一路上搜集的曾对我有帮助的爱情知识、在关系里经历的心碎所带给我的知识、我的咨询案例，以及我在修行道路上所悟到的智慧。希望这本书能够引导你去了解为什么在爱情关系里会有这么多的挣扎、如何脱离痛苦的恋爱模式，而开始采取健康的方式谈恋爱与创造一种新的、能够支持你活出更多爱、更有希望的关系模式。书中每个篇章的开头都会有我个人的爱情经历，主要是想借此分享我当时学到的功课。我揭露了自己人性中的缺点与弱点，希望也能传递出一个讯息：那就是我们不需要对自己过去所做的任何事情感到羞耻。除了跟人道歉、学习、成长，我们可以学习原谅自己，接受我们的缺点与弱点，并将它们当做一盏明灯，引导我们带着更多的觉知与慈悲过生活。我个人的故事，并不按照时间顺序排列，这也不是一本描述我所有亲密关系的自传，我只是选择了部分经历用来解释每章节的主要重点。我感谢所有过去的情人与心理咨询的客户，他们告诉了我关于痛苦的根源的事。感谢你们帮助我看到每一个人都是他所有正面与负面经验的源头。因为能够看到是自己创造了痛苦，就有机会放掉关系里的执着，自己也能开始创造一个健康、快乐的爱情故事。为了保护书中所提到的人物的隐私，无论是我过去的情人或客户，一概使用假名。我感谢所有曾经帮助我在爱情道路上成长的老师与作者，包括肯·威尔伯（Ken Wilber）、大卫·戴达（David Deida）、约翰·葛雷（John Gray）、帕特·艾伦（Pat Allen）、

## 《灵性亲密关系》

卡罗尔·艾伦 (Carol Allen)、埃文·马克·卡茨 (Evan Marc Katz)。最后，感谢我勇敢的心，尽管经历多次心碎也从不关闭。相反的，它越打越开，在我继续通过关系成长的过程中经验更伟大、更纯洁的爱。随着自我的成长，我自然想分享这些曾帮助过我的知识与经验，希望这本书能够引导你提高觉知、摆脱关系的痛苦、给予并获得更大的爱。

# 《灵性亲密关系》

## 内容概要

### 编辑推荐

《灵性亲密关系》由张德芬、李宜静、张馨月推荐！如何在爱情与婚姻关系中疗愈、成长、彼此支持，活出真实的自己！如果你目前单身，《灵性亲密关系》会帮助你准备好找到真爱；如果你已有伴侣，《灵性亲密关系》会协助你找回你的力量，以及喜悦的亲密关系。

### 名人推荐

一本清晰、深入、生动、好读的书，从灵性的观点来探讨两性关系！安妮这本书，兼具实用性和知识性，从不同的层面（生理、意识层次、阴阳能量、内在小孩儿等）来探讨、阐述、指导亲密关系，实在太精彩了！强力推荐！

——张德芬身心灵作家

所谓“情关难过”，因为，当一个人决定进入一段爱情，这时，也是一个灵魂开始走向一段学习爱自己，进而找到自己的勇敢旅程。藉由爱情面激起的情与绪，就成为精炼的钥匙帮助我们进入自己的灵魂深处，疗愈久远以来的伤痛；进而了解，原来，这么渴望与之结合的这个人，是灵魂向外的投射，而真正渴望要结合的是自己内在的神性：那个世人穷极一生苦苦向外追求的爱，事实上，一直存在于内心，只等着向内探求，这时，灵魂真正的自南终于来到。

这让我想起《心经》的第一句话，说明了爱情的真理：观自在菩萨。当觉知开始，就有了自在，也就看到了内在的菩萨。而爱他人，原来是要学习爱自己，而爱自己，就是爱自己内在的神性，一个灵魂伟大美丽的力量终于展现——Loving Yourself is Loving God。

很感谢安妮写了这本书，也很高兴，经由上天的安排，这本美丽与勇敢的书得以在中国大陆出版，为天下更多的有情人在面对爱情中的酸甜苦辣里找到理由。

——李宜静《呼吸的奇迹课程》、《爱与性的奇迹课程》作者国际呼吸老师，纽约荣格学院心理分析师候选人

这是一本献给所有正在爱里受苦的灵魂的书，也是一本献给所有敏感而易于受到伤害的灵魂的书，它还是一本献给所有想爱却不得爱的灵魂的书。

——张馨月《创造丰盛》作者

# 《灵性亲密关系》

## 作者简介

李安妮，出生于台湾，九岁移民到美国，是国际上少数同时接受过美国心理谘询训练，以及东方正统佛学、瑜伽与道教气功训练的身心灵导师。她将东西方专业学理与疗愈经验融合在一起，从1999年开始教导学员如何在日常生活中修行，找回与生俱来的爱，鼓励每个人信任自己的天赋和智慧，勇敢做自己。拥有美国心理学硕士学位，专攻身体心理学与超个人心理学，拥有美国知觉传动心理治疗学院的创伤复原的证照。目前在世界各地教授一系列的身心灵成长课程，著有《成为完整而性感的女人：唤醒爱、智慧、性能量的十堂课》。

## 书籍目录

- 前言爱情修炼道 / 001
- 第一章危险的吸引力 / 001
  - 心有灵犀，但不适合当伴侣的情人 / 003
  - 为什么我想在意大利禁欲？ / 005
  - 小心三种荷尔蒙易使你太早进入关系 / 009
  - 男女之间四种不同的来电 / 015
  - 有吸引力不等于「灵魂伴侣」 / 016
  - 小心你爱上的是对方的灵性美而非他的人 / 020
  - 性与心很难不连结 / 023
- 第二章关系好坏取决于意识的高低 / 025
  - 何谓支持彼此活出最高版本的自己？ / 027
  - 三种意识层次的女人与男人 / 030
  - 关于臣服的误解 / 037
- 第三章进入关系的动机会决定关系是否健康 / 041
  - 不健康的意图吸引不健康的关系 / 043
  - 婚姻到底承诺了什么？ / 046
  - 执着和爱的不同 / 050
  - 进入婚姻的三种层次 / 054
  - 在关系中学习爱 / 058
  - 接受低意识的自己才能够成长 / 060
  - 男人与女人在彼此眼中的价值 / 064
- 第四章照顾自己的内在小孩 / 073
  - 他很照顾你，但你对他不来电 / 075
  - 陪伴你的寂寞 / 078
  - 让你的内在小孩长大 / 082
  - 内在小孩没被满足的需求，就是伤口 / 086
  - 【练习】疗愈内在小孩 / 089
- 第五章走上真正爱自己的旅程 / 091
  - 先给自己足够的父爱和母爱 / 093
  - 当自己的灵性母亲与灵性父亲 / 095
  - 先成为自己的爱人，就不会对爱匮乏 / 096
  - 【练习】如何跟寂寞做朋友？ / 103
- 第六章如何选择对象？ / 107
  - 对关系的理念不同，并非理想伴侣 / 109
  - 到底谁才适合当你的伴侣？ / 111
  - 不要用放大镜检视他，要创造一连串正面经验 / 116
  - 若相信爱是痛苦的，便会重复吸引痛苦的爱情模式 / 119
  - 认识多久才能结婚？ / 121
- 第七章阳刚的女强人如何找到伴侣？ / 123
  - 生命的热情使我找到内在的爱人 / 125
  - 融化阳刚女人的盔甲 / 135
  - 你是主导型（Alpha）还是阴柔型（Beta）女人？ / 139
- 第八章高度敏感的人容易坠入爱河 / 149
  - 因为高度敏感，很快就爱上他 / 151
  - 高度敏感的人的特质 / 154
  - 应该何时跟他上床？ / 156
  - 像「排毒」一样把男人排掉 / 161

## 《灵性亲密关系》

隐士女要相信自己可以同时拥有自由与关系 / 164  
第九章看待分手、离婚的新观点 / 167  
勇敢说再见 / 169  
不离婚的借口 / 174  
害怕分离，你的意识和爱就会缩小 / 185  
第十章修完自己的课题才能放彼此自由 / 187  
原谅自己，自然就会原谅他 / 189  
离婚不代表真正放下 / 191  
在自己身上看到对方的缺点 / 195  
你是所有正面、负面经验的源头 / 197  
一种新的关系模式 / 202  
分享一对自己的生命负责，展开心灵的旅途 / 206  
分享二学员感悟 / 208

## 《灵性亲密关系》

### 章节摘录

版权页：心有灵犀，但不适合当伴侣的情人 亚当在一群新朋友中显得相当有深度，我很快就被他吸引了。敏感的他像个灵媒，不知道为什么，他能够知道我内心深处的感受，他告诉我：“Tara，你看世界的角度跟一般人不同，这让你很孤独。你内在其实是个很孤单的小女孩，需要被爱，可是你却不断在付出。”他对着我内在寂寞的小女孩说话，让我觉得好感动，终于有被了解的感觉。我忍不住想要接近他，他如同充满爱的大哥哥一样陪着我，跟我谈心，完全没对我有进一步的举动，这让我很有安全感。我好开心终于认识了一个能了解我，想法又跟我相同的男人。跟亚当发生关系后，我满脑子都是他，常常忍不住想跟朋友提到他，朋友说：“咦？怎么每次你谈到他的时候，他都是在喝酒呢？”其实我早就知道他常喝酒，可是因为太迷恋他了，所以对此视而不见。但经过一段时间，各种迹象实在是太明显了，例如他会醉酒驾车，我开始怀疑他有酒瘾，但我不知道他嗜酒的程度有多严重，所以决定继续认识他。之后，每次在朋友的聚会中，他都在喝酒，甚至有几次他喝得酩酊大醉后对我开骂。有一次我问他：“你每天都这样喝，是不是酒精上瘾啊？”他听到这句话便大发雷霆、坚决否认，这样的反应引发了我强烈的警觉心。虽然我跟亚当有灵魂上的连结，但实际上我们的生活模式截然不同，重视健康的我不可能选择一个酗酒的人当伴侣。我开始清醒过来，知道不能跟他继续交往，于是我不再去找他，也控制自己不给他打电话。这段爱情上瘾症的勒戒期让我非常痛苦，虽然脑袋知道自己不能再继续，但因为已经跟他有过亲密关系，他简直已经爬到我皮肤里面了，我无法不想他，不时会检查手机是不是有他传来的短信，会一直想见他、跟他联络。读过许多关于荷尔蒙的研究报告后，我知道自己是因为跟他发生关系后体内荷尔蒙受到影响而“黏上他”，像是吸毒一样对他上瘾，强烈感觉只有跟他在一起才能够得到满足。我知道我必须把他“戒掉”，便下定决心告诉他：“因为我们的生活模式太不相同，我们不适合当情人，只适合当普通朋友。”刚开始时，他不愿意放弃，但我不断坚持我的界限，最后他还是接受了。亚当对我来说有一股非理性的吸引力，把他戒掉的过程很难受，但这就是太快坠入情网的后果，也是我必须经历的，如此，我才能学习到：强烈的吸引力有时候是危险的，它会让你爱上不适合当你伴侣的人。为什么我想在意大利禁欲？我坐在朋友位于罗马家中的阳台上，一边宣布自己要在意大利禁欲，却一边拿着即将接待我的帅哥照片给朋友看。朋友问我：“你为什么来意大利？”“因为直觉。”我说。我曾经去过四十多个国家旅行，只要听到内在的声音叫我去一个地方，我就会去，而选择去这些地方根本没有任何特别的理由，我都任凭直觉带领。很多时候我没有搜集资料，也没有预先安排行程就出发，于是往往在旅程到了尾声的时候，我才知道为什么我会到那个国家。许多这些“直觉”所开启的旅程，最后都成了自我启发与转化的经验，通常这个过程中也包括了学习关于爱的课程。我必须承认，我来到意大利还有另一个原因，那就是我想要经验这个充满感官享乐的国度，想要体验热情。准备这趟旅程的时候，我加入了几个文化交流的计划，许多当地的意大利人自愿接待外国旅人到家中居住一段时间，带旅人参观他们所居住的地方，了解他们的文化并分享他们的生活方式。相对的，旅人可以通过对话分享自己的文化，煮一餐自己国家的传统料理或是教接待的人一些他们感兴趣、自己也有研究的事，例如我帮接待我的人做泰式按摩，教他们瑜伽、气功和打坐。我很自然地倾向选择三十多岁，对灵修和艺术有兴趣的男性来接待我，果然这也是后来我所得到的！这个国家充满感官享受，甚至以懂得享受甜蜜生活而名声远播，当地男人出了名地懂得当最佳情人，而我明知道自己要到这个国家旅行，却宣布自己要禁欲？我怎么能够怀抱着想要体验热情的意图来到意大利，跟浪漫的意大利男人住在一起，让他们载着我去参观美丽的城市，煮美味的餐点给我吃，然后还告诉自己要禁欲？到底发生了什么事，让我想要设下这么严厉的爱情界限？我怎么会把自己放在这个充满矛盾的状况当中？我想在意大利保持禁欲的原因在于，我不想重复我在跟亚当的关系中所经历痛苦，就是对一个不适合我的男人上瘾，然后又要把这个男人戒掉。我来到意大利的目的是为了体验对生命充满热情的文化，这不代表我想要获得性爱或爱上一个人、进入关系。因为知道自己将被充满吸引力、懂得感官享受的热情的意大利男人所围绕，我知道这个状况的危险性，所以才想用禁欲来保护自己，避免太快坠入爱河。



## 《灵性亲密关系》

### 媒体关注与评论

一本清晰、深入、生动、好读的书，从灵性的观点来探讨两性关系！安妮的这本书，兼具实用性和知识性，从不同的层面（生理、意识层次、阴阳能量、内在小孩儿等）来探讨、阐述、指导亲密关系，实在太精彩了！强力推荐！——张德芬 身心灵作家 所谓“情关难过”，因为，当一个人决定进入一段爱情，这时，也是一个灵魂开始走向一段学习爱自己，进而找到自己的勇敢旅程。藉由爱情而激起的情与绪，就成为精炼的钥匙帮助我们进入自己的灵魂深处，疗愈久远以来的伤痛；进而了解，原来，这么渴望与之结合的这个人，是灵魂向外的投射，而真正渴望要结合的是自己内在的神性：那个世人穷极一生苦苦向外追求的爱，事实上，一直存在于内心，只等着向内探求，这时，灵魂真正的自由终于来到。这让我想起心经的第一句话，说明了爱情的真理：观自在菩萨。当觉知开始，就有了自在，也就看到了内在的菩萨。而爱他人，原来是要学习爱自己，而爱自己，就是爱自己内在的神性，一个灵魂伟大美丽的力量终于展现——Loving Yourself is Loving God。很感谢安妮写了这本书，也很高兴，经由上天的安排，“让爱自由”这本美丽与勇敢的书得以在中国大陆出版，为天下更多的有情人在面对爱情中的酸甜苦辣里找到理由。——李宜静 《呼吸的奇迹课程》、《爱与性的奇迹课程》作者，国际呼吸老师，纽约荣格学院心理分析师候选人 这是一本献给所有正在爱里受苦的灵魂的书，也是一本献给所有敏感而易于受到伤害的灵魂的书，它还是一本献给所有想爱却不得爱的灵魂的书。——张馨月 《创造丰盛》作者

# 《灵性亲密关系》

## 编辑推荐

《灵性亲密关系》由张德芬、李宜静、张馨月推荐！如何在爱情与婚姻关系中疗愈、成长、彼此支持，活出真实的自己！如果你目前单身，《灵性亲密关系》会帮助你准备好找到真爱；如果你已有伴侣，《灵性亲密关系》会协助你找回你的力量，以及喜悦的亲密关系。

## 《灵性亲密关系》

### 名人推荐

一本清晰、深入、生动、好读的书，从灵性的观点来探讨两性关系！安妮这本书，兼具实用性和知识性，从不同的层面（生理、意识层次、阴阳能量、内在小孩儿等）来探讨、阐述、指导亲密关系，实在太精彩了！强力推荐！——张德芬身心灵作家所谓“情关难过”，因为，当一个人决定进入一段爱情，这时，也是一个灵魂开始走向一段学习爱自己，进而找到自己的勇敢旅程。藉由爱情面激起的情与绪，就成为精炼的钥匙帮助我们进入自己的灵魂深处，疗愈久远以来的伤痛；进而了解，原来，这么渴望与之结合的这个人，是灵魂向外的投射，而真正渴望要结合的是自己内在的神性：那个世人穷极一生苦苦向外追求的爱，事实上，一直存在于内心，只等着向内探求，这时，灵魂真正的自南终于来到。这让我想起《心经》的第一句话，说明了爱情的真理：观自在菩萨。当觉知开始，就有了自在，也就看到了内在的菩萨。而爱他人，原来是要学习爱自己，而爱自己，就是爱自己内在的神性，一个灵魂伟大美丽的力量终于展现——Loving Yourself is Loving God。很感谢安妮写了这本书，也很高兴，经由上天的安排，这本美丽与勇敢的书得以在中国大陆出版，为天下更多的有情人在面对爱情中的酸甜苦辣里找到理由。——李宜静《呼吸的奇迹课程》、《爱与性的奇迹课程》作者国际呼吸老师，纽约荣格学院心理分析师候选人这是一本献给所有正在爱里受苦的灵魂的书，也是一本献给所有敏感而易于受到伤害的灵魂的书，它还是一本献给所有想爱却不得爱的灵魂的书。——张馨月《创造丰盛》作者

# 《灵性亲密关系》

## 精彩短评

- 1、看完了，通俗易懂，感觉“灵性”不遥远！
- 2、本书基本没有阐述两性如何相处，也就是说，基本没有谈你应该怎么处理亲密关系。本书重点阐述了“千万不要随便上床”或者“即使上了床，千万不要当回事”整个书其实就是：上错床的原因，过程，后果。最后是如果你想结束后果，应该如何进行心理调适。——这算是该书最有用的部分了。
- 3、不错，值得一看。
- 4、目前读过的所有关于爱别人与爱自己的书里最好的一本，我给十星。
- 5、唐唐推荐。
- 6、与知心姐姐谈话，引领你探索理性柔软的自己。
- 7、非常棒的爱情灵修书，失恋后的那段时间读的，非常受用！
- 8、无论你是单身还是已婚，强烈建议阅读此书！了解两性关系，男性与女性的差异，作者亲身情感经历的深层解读，在阅读中疗愈关系，学习成长
- 9、“心灵成长的考验不在于，我能否待在一个糟糕的关系里学习成长，而是我有没有勇气认错、离开他，不管别人会怎么看待我。”
- 10、释然了
- 11、在爱中学习爱
- 12、适合于夫妇一起看，共同修行，强烈推荐
- 13、正检视伴侣是否合适。要学会爱自己。满足内心的想法，体会当下一刻，敢于检讨自己不足的一面，发挥女性特质。
- 14、失望。本以为会是本很不错的灵修书
- 15、有点老套，咨询路子，对男女关系有一定帮助
- 16、给予了我一些心灵的启示，明白了自己需要的到底是什么
- 17、十颗星推荐都不够。
- 18、不知道为什么那么多好评，这书看完和没看没有任何区别。都是空泛的理论，作者yy自high
- 19、本年度迄今为止对我启发最大的一本书，没有之一。作者share了很多亲身的经历，思考和真实的感受，最重要的是总结分析了很多现象背后的本质和道理，结合了科学的道理和个人的经验体验，所以娓娓道来的不是肤浅的心灵鸡汤，而是能触动神经，引发思考，付诸行动去实践和成长的文字。能让我去反思自己过往的每一段关系，对现在和未来的关系更有很重要的指导和启发意义，很感谢在这个时候，看到这样一本好书，倍感欣慰。仔细读了两遍。值得一读再读，不断的反思自己，去不断改变和成长。
- 20、虽然不能全盘皆收，但是本好书。
- 21、明白了很多道理，却依然做不到。
- 22、不错。这本书不错的，值得看。值得看。
- 23、很差的一本书。本来想退的，但是还是留下了。书中灵性的成分很少，很多观点不敢苟同，有鼓吹性开放的嫌疑。不做推荐。
- 24、作者以自己的亲身经历为原始素材
- 25、挺全面的
- 26、我为什么会一再陷入不健康的关系，在书里找到了一些答案。
- 27、你自己是一切的源头~为自己的情绪、能量、境遇负责
- 28、我错了，这本书原来很棒。谢谢。
- 29、书很快就到了，包装的很好，喜欢，已经读完了，准备再读一次
- 30、从临床到灵修，用得理论驳杂了些，道理是好的
- 31、对于书中作者提及的戒掉爱情，如同戒毒这一理论印象深刻，如果真是这样，戒毒真的很难，也很痛苦。
- 32、很喜欢它封面~
- 33、很棒很棒的一本书，男男女女都适合。
- 34、感觉很有深度，有些可能还不能全部吸收

## 《灵性亲密关系》

- 35、还是比较狭隘。一开始读起来还好的。后来渐渐也都是自己的经历了，有多苦，多会思考，就会有多少收获。其中有一条，那就是要让两人都帮助彼此成为更好的人，这样的思想很好。而且要想到，不要极早就发生关系，否则很难辨别对方究竟适不适合你。男女之间的吸引固然好，还是要看看性格适不适合。多向内看，很多关系的问题，其实就是自己的问题。先找到自己的问题，才能理智地看待所有的自己与外界，他人的关系...
- 36、一反那些乱七八糟的爱情观念
- 37、非常喜欢安妮的书，书里非常勇敢的坦诚自己的经历，并以此来阐述成长的过程，读她的书感觉很舒服很享受，好读易懂，也提供了一些练习方法，没有过多的纯理论知识，大爱这个女子
- 38、非常好的一本书，给了我很多启迪，从身体激素到内在自我阐述了两性之间的关系
- 39、面对心中内在的小孩。自己若给予自己一生所有的爱。那么同样也会在外界遇见所有的爱。
- 40、书籍缺页。。。就是破了个大洞。有3页破了大洞。影响到字了。。。。
- 41、非常不错的书，对女性帮助很大，一句话总结你只管精彩，老天自有安排
- 42、这本书对活出女人的能量是很有帮助的，女人应该爱自己。
- 43、如果早遇到这么书，我的亲密关系也许不会这么差，走这么多弯路。谢谢作者。
- 44、现在叫做亲密关系的书有一点多啊，一下子吸引了我的眼球的是《灵性亲密关系》的封面。金黄色像是太阳散发温暖的光芒，漩涡又好像是股神秘的力量拉住你投入其中。两个人之间究竟怎样才能建立起亲密的关系呢？两个人的爱情关系又和灵性、自己的身心灵有什么关系呢？用了两天的时间安安静静地捧着书看完，没想到收获了一些颠覆了以往的爱情观点。爱与执着的区别——如果你认为对方有责任照顾好自己，如果你把不切实际的期望加在对方身上，如果你认为爱就要不断牺牲和付出，但是心里却感到疲惫和不满，如果你害怕失去对方而故意去做或者不做某些事情，那么，这不是爱，是执着。是对自己的期望的执着，是对自己没有满足的需求的执着，是填补自己内心空虚与恐惧的执着。爱，应该基于信任与自由。给彼此空间享受与成长，并且为自己的幸福负责任，而不是把自己的喜怒哀乐和幸福交给另一个人。与寂寞做朋友——人类的痛苦分为三个层次：身体上的痛，心理上的痛，心灵上的痛。心灵上的痛让我们感觉寂寞、孤单，我们会吃东西、上网、购物或者恋爱甚至结婚来逃避这种孤单的感觉。其实，我们早晚要面对寂寞的自己，这个寂寞的自己就是你的内在小孩。为什么不能淡定下来，缓缓地呼吸，和你的内在小孩平和相处呢？倾听他的声音，感觉他的痛苦或者喜悦，他是不是有过童年时候的伤痛，是不是有许多爱的需求没有满足，所以他时常反馈给你不安和恐惧的感受。贴心的作者李安妮还附上了两个练习，如何疗愈内在小孩，如何与寂寞做朋友。哪天要找个安静没人打扰的时候和地点“修行”一下，呵呵。看完书后最想对自己说的话，我想也是作者李安妮想要对我们说的就是，爱情、婚姻也是一场修行，是一场让我们每个人关照自己、爱自己、让自己成长和快乐的修行。阅读更多 &rsaquo;
- 45、很有启发
- 46、非常有启发，说到了进入关系的动机，如果是因为期待进入关系，你总有一天要失望的，确实在进入关系之前，好好地爱并满足你的内在小孩才是正道。
- 47、原来我是高度敏感型，good to know：)
- 48、相当棒！很震撼!
- 49、写的很好，很有实用性，启发很大
- 50、一本更加适合女生看的书。可能是因为作者背景的关系，许多观点都和传统中国思想不同，但是有一些想法及看法有参考借鉴价值。
- 51、非常打动我的一本书，作者把自己的感情经历真实的呈现给读者，并把成长中的所感所悟给读者娓娓道来，让我明白爱是自己带给自己的，不是别人带来的。学会真正的爱自己，接纳自己，为自己的生活负责，当你成为自己爱的太阳，你的爱就会温暖自己温暖他人，也会吸引更多的爱~
- 52、一半心理学一半神叨叨。
- 53、看得有点共鸣，但有点深奥。
- 54、有些体悟 值得思考
- 55、长假前夕开始阅读。读完1/3左右。是一本不错的书，书中的故事和建议能够带给人思考。

这本书断断续续看了很长时间。但是不可否认，这是一本非常好的书。指导我们如何处理亲密关系的问题。

# 《灵性亲密关系》

## 《灵性亲密关系》

### 精彩书评

1、看着封面介绍觉得有点吹牛，可真正一读，真的收获不小，姐妹们，在有形或无形的关系中挣扎的人们，看看这本书吧，绝对绝对有收获。真的要自己爱护自己，不是吃饱穿暖自娱自乐的那种，而是用心得体会仔细呵护，似乎好像，没了谁都一样呢，是不是。看了书觉得很舒坦，可是容易忘啊，周围没有这样的老师或朋友，只能一遍一遍的翻翻提醒下自己了。选择合适的人，或者为自己选个闪亮的生活，自然会吸引来合适的人。觉得父母的婚姻对自己真的影响很大，真应该仔细看看这本书。

2、现在叫做亲密关系的书有一点多啊，一下子吸引了我的眼球的是这本书的封面。金黄色像是太阳散发温暖的光芒，漩涡又好像是股神秘的力量拉住你投入其中。两个人之间究竟怎样才会建立起亲密的关系呢？两个人的爱情关系又和灵性、自己的身心灵有什么关系呢？用了两天的时间安安静静地捧着书看完，没想到收获了一些颠覆了以往的爱情观点。爱与执着的区别——如果你认为对方有责任照顾好自己，如果你把不切实际的期望加在对方身上，如果你认为爱就要不断牺牲和付出，但是心里却感到疲惫和不满，如果你害怕失去对方而故意去做或者不做某些事情，那么，这不是爱，是执着。是对自己的期望的执着，是对自己没有满足的需求的执着，是填补自己内心空虚与恐惧的执着。爱，应该基于信任与自由。给彼此空间享受与成长，并且为自己的幸福负责任，而不是把自己的喜怒哀乐和幸福交给另一个人。与寂寞做朋友——人类的痛苦分为三个层次：身体上的痛，心理上的痛，心灵上的痛。心灵上的痛让我们感觉寂寞、孤单，我们会吃东西、上网、购物或者恋爱甚至结婚来逃避这种孤单的感觉。其实，我们早晚要面对寂寞的自己，这个寂寞的自己就是你的内在小孩。为什么不能淡定下来，缓缓地呼吸，和你的内在小孩平和相处呢？倾听他的声音，感觉他的痛苦或者喜悦，他是不是有过童年时候的伤痛，是不是有许多爱的需求没有满足，所以他时常反馈给你不安和恐惧的感受。贴心的作者还附上了两个练习，如何疗愈内在小孩，如何与寂寞做朋友。哪天要找个安静没人打扰的时候和地点“修行”一下，呵呵。看完书后最想对自己说的话，我想也是作者想要对我们说的就是，爱情、婚姻也是一场修行，是一场让我们每个人关照自己、爱自己、让自己成长和快乐的修行。

## 章节试读

### 1、《灵性亲密关系》的笔记-第95页

当你感到值得被自己爱和关注时，请开始采取具体的行动，就像一个真的很爱自己的情人，他需要通过行动表达诚意一样。

你要成为自己的爱人，也必须主动采取具体的行动，以表达你对自己的诚意。这样才能够推翻自己以前那种向外寻求爱的模式，开始走上爱自己的旅程。

### 2、《灵性亲密关系》的笔记-第15页

看到这一段讲“男女之间四种不同的来电”的时候，想起来昨天无聊时看的一个访谈，是小李琳和经超婚后上的访谈节目，说得两个人之间的相处，说到两个人是怎么走到一起的时候，经超就说，在李琳身上，他能得到归属感和踏实的感觉，说到来电的时候，就说了，来电的感觉，再别人身上也会有，但是既有来电的感觉，有让自己有归属感的就是李琳了。讲的大概就是这个了，来电跟“她是对的人”是不一样的，来电是两个人在一起的必要不充分条件

### 3、《灵性亲密关系》的笔记-第112页

大部分人还是需要爱人给他一对一的承诺，才会有安全感和信任感。要建立亲密关系、暴露自己的脆弱之处让对方看到、学习面对与接受彼此的每个部分，就必须要有稳定的安全感与信任感。

### 4、《灵性亲密关系》的笔记-第120页

只要发现自己还是不断地向对方“讨爱”、需要证明自己值得被爱，就表示你还要继续自我觉察、疗愈。知道你能够开始吸引对你好，也适合你的对象——单身、愿意一起在心灵上成长、愿意给一对一的承诺、你们之间有足够的性吸引力、有诚信、能独立照顾自己、住在同一个城市、一开始就一直对你很好的情人。

### 5、《灵性亲密关系》的笔记-第71页

当你批判别人的缺点与弱点时，就是一种投射，表示你还没有接受自己所具有的相同的缺点与弱点。同样，当你很欣赏、崇拜或羡慕一个人的优点时，那也是一种投射，表示你还没看到自己的优点与价值。

### 6、《灵性亲密关系》的笔记-第34页

第三层次的女性已经融化了第二层意识戴的盔甲，她不需要证明自己的价值，也不会为了自主而过度使用阳性能量。她将自己敞开，对生命臣服，她很有安全感，因为她持续跟一股更高的力量连结，知道一切都是神圣的安排，允许生命如水一般通过她而流动。

### 7、《灵性亲密关系》的笔记-先给自己足够的父爱和母爱

当我生气，悲伤或寂寞时，我会慈悲的陪伴那些情绪，如同希望爱人照顾我一样。当我工作累了，我会带自己去海滩度假，如同希望爱人带我去一样。



## 《灵性亲密关系》

给自己母爱，就是接受当下的样子，完全不需要做任何改变。我不需要做更多，更努力；更有效率地工作，现在这样就已经足够好了。我看到目前我已经完成的所有，带着满足与喜乐庆祝与肯定自己。给自己母爱，也代表我给自己足够的滋养与欢愉。

我会花时间让自己休息，放松，运动、做瑜伽与静心。  
我会去跳舞，爬山，跟朋友享受欢笑。

当有以下情况时，我知道是我没有给自己足够的母爱---超时工作、期待自己做太多、压力太大，不再跟朋友出去玩或睡眠不足。这些状况发生时，我比较容易想有个男朋友。但如同我之前解释过的，这会导致我因希望有个男人能改善我的生活而进入关系。期待有个男人能给我更好的生活，并不是进入关系的健康动机。

给自己父爱，就是有纪律地训练自己需要做的事情。以达成目标。例如要求自己坐下来写书。给自己父爱，也代表基于自己人生最大的热情创造愿景。我对人生目的与方向，并带着奉献、专注与努力朝着它前进。

我给自己需要的鼓励与信任，当有以下情况时，我知道我没有给自己足够的父爱----拖延需要做的事、容易分心、浪费时间。

### 8、《灵性亲密关系》的笔记-第51页

如果你因为害怕失去对方而做或不做某些事情，而你内心对伴侣是抱怨的，这就叫做执着，而不是爱。许多人将执着误当成爱，如果我们能分辨两者，并记得爱是基于信任与自由，或许就能够放松紧抓着对方不放的手，创造空间让双方呼吸，并为自己的幸福快乐负起责任。

### 9、《灵性亲密关系》的笔记-第36页

1.男人对于女人的价值在于，要能够带领她经历女人独自一个人无法获得的经验。如果男人没有方向，不能带领他前往她自己无法到达的地方，女人会开始从其他地方寻找这股有方向的男性能量，例如：爱上她的宗教团体、心灵导师或游泳教练。

2.当对方要去他想去的地方，做他想做的事，但你想让他留在你身边时，请鼓励他做让他开心的事。而你，则要陪伴自己的孤单，或替自己的幸福快乐负责

3.当女人太快跟不熟的男人发生了关系，事后才发现这个男人对她不好时，通常已经太迟了，她已经荷尔蒙"中毒"了，再怎样都不肯戒掉。或者，要等到经历过一段很长的痛苦与内在挣扎的过程，最后才愿意离开。

4.强烈的吸引力有时候是危险的，它会让你爱上不适合当你伴侣的人。

### 10、《灵性亲密关系》的笔记-关于臣服的误解

女人必须懂的臣服，才能感受到爱，让爱进入生命。除了臣服本身，许多人忽略了臣服的对象是谁也相当重要。向自己低的臣服，会使你连结到神圣、高意识的爱，可如果是对一个低意识的男人臣服，你就会变得很痛苦。

## 《灵性亲密关系》

只会牵动男人的低意识，引出他的控制欲和占有欲，引来自他内在小孩那没有安全感且一定要控制、占领你才会有安全感的低意识。如果你牵动男人的低意识，代表当时是你低意识中的受害者在参与这段关系，你并没有把高意识运用在这段关系中。

### 11、《灵性亲密关系》的笔记-第39页

在关系开始的初期，双方需要创造开心、正面、轻松的相处经验，一直到双方之间有足够的信任感，再开始分享黑暗的秘密。

### 12、《灵性亲密关系》的笔记-在性爱上过早臣服的危险

太快跟男人有深入且亲密的连结是危险的，因为你无从得知对方有没有能力去照顾你的内在小孩，不知道他是否合适你，会不会伤害你，是否成熟到能够接受你的内在小女孩。这个状况好比你是位母亲，有位陌生人说有空可以帮你带小孩，你在不认识这个人的状况下就把小孩交给他带。

天底下没有母亲会这样做，做母亲的一定会确定对方是值得信任、可靠安全、会照顾与保护小孩的人，才会把小孩托付于他。

### 13、《灵性亲密关系》的笔记-第32页

女人愿意敞开自己表达真实的感觉，这对男人来说是份礼物，能帮助愿意成长的男人看清楚自己，鼓励男人成为最有尊严、诚信的自己/

### 14、《灵性亲密关系》的笔记-第172页

每当关系出现问题时，你最好不要用分手或离婚来威胁对方，尤其不要再激烈争吵时提分手。这就像是橡皮筋，如果一再将你们的关系拉扯到接近分裂的程度，这段关系就会受到损害，最后无法再反弹回来，那就真的会导致断裂.....很多时候，离婚也不是解决婚姻问题的答案。因为离婚不等于放下，虽然你们没有在一起，可是两人之间的问题依然存在，早晚，生命还是会带你去面对你通过离婚而逃避掉的问题

### 15、《灵性亲密关系》的笔记-第80页

为了不要感觉寂寞，我们会想要进入爱情关系，结婚变成逃避心灵痛苦的方式。进入关系以后，两个人就会一起创造心理上的痛，可是人们宁愿应付第二层次心理上的痛苦，也不要面对第一层次的心灵寂寞。

其实你早晚都要面对自己的寂寞，因为灵魂想要让你成为一个完整的人，想要让你了解你就是爱，我们都是爱，从来没有分离。你的寂寞是个幻觉，需要你去感觉，这个幻觉才会消失。

### 16、《灵性亲密关系》的笔记-第11页

当他没有跟女伴在一起时，催产素就会降低，睾酮素便会回到正常那种较高的水准。当男人的睾酮素浓度够高时，才会有动力去亲近女伴。当男人跟女人之间产生亲密感后，他自然会想要有自己的空间和时间。这时我鼓励女人让他离开。如果这个男人真的想跟你在一起，等他的睾酮素回升到正常水平之后，他自然就会有动力回来找你。

女人可以利用这段时间重新做自己，做自己喜欢的事情，用这段空出来的时间与空间扎根在自己里面，利用这个机会跟自己更深入的连结，看到男人在一起的那种喜悦的感觉一直都在自己之内，这些正面感觉的经验在遇到这个男人之前就有了，看到自己是正面经验的源头。

### 17、《灵性亲密关系》的笔记-第62页

## 《灵性亲密关系》

因为外在一直在改变，任何共同创造出来的人事物，也会跟着时间起起伏伏的改变。如果你的心依靠着无常的周遭环境，你永远都会觉得慌张、担忧、没有安全感。

第二层次的人需要朝向第三层次成长。为了婚姻的健康幸福，你要开始看见来自低意识的小我的需求，进而放下这些对另一半的要求。

你要放下对整个家庭或小孩的期待，因为他们不可能永远符合你的理想。

以高意识的动机进入关系，你必须要有个很深、很稳固和爱自己的基础，才不会把爱自己的责任放在伴侣或家人身上。

放下对他们的要求，你才能够接受他们本来的样子，这才是真正的爱。

高意识的你，会把在婚姻里能碰到的任何冲突看成自我成长的机会，每个问题都让你更了解自己，刺激你更接受与爱自己。以高意识进入关系，你会替自己的所有感觉负责，当负面情绪浮现，你会愿意探索它，知道这是来自于你那个内在的空洞或匮乏的自己，而不会责怪伴侣或家人。

### 18、《灵性亲密关系》的笔记-第45页

人无法依赖任何关系或婚姻来获得幸福快乐，那只有你能给自己。虽然理智早就知道这个事实，但是必须亲身经历痛苦，才真的愿意放下对关系或婚姻的执着。

### 19、《灵性亲密关系》的笔记-第4页

这段话说得很好，我觉得不止是在亲密关系中，而是适用于我们的生活感谢你们帮助我看到每一个人都是他所有正面与负面经验的源头。因为能够看到是自己创造了痛苦，就有机会放掉关系里的执着，自己也能开始创造一个健康、快乐的爱情故事

### 20、《灵性亲密关系》的笔记-第7页

我开始学会放手，放下想要救我父亲的念头，并学会信任我父亲的生命，相信不管他经历什么都是他在成长过程中必须经历的。我把我父亲的幸福快乐交还给他自己，把我专注力拉回来，陪伴我那颗害怕失去父亲的会孤单的心。当我想放下拯救父亲的念头，我也不再吸引我觉得可怜，需要被拯救的男人。

### 21、《灵性亲密关系》的笔记-第1页

借来的书会不会看的比较快？

### 22、《灵性亲密关系》的笔记-第78页

亲密关系会刺激我们潜意识与无意识的内容浮现，让你看到你压抑、逃避、没处理或没释放的感觉，例如：没安全感、匮乏爱，以及寂寞、孤单。

### 23、《灵性亲密关系》的笔记-在情绪与心理上太早臣服的危险

如果你发现自己才刚认识对方不久，很快就将最私人的问题都暴露出来，这是你生命中缺乏爱跟支持的征兆，导致你遇到一个愿意听你讲话的人，或是让你觉得会照顾你的人，你就把内心深处的世界交给他。

## 《灵性亲密关系》

如果你有这个倾向，请拨出更多时间与空间好好爱你自己，慈悲的去陪伴你内在那些需要被了解的感觉。你可以把它写下来，让那些感觉在写的过程中被你听到、照顾到。你也可以去认识新朋友，去结交一些跟你有很深连结的人，可以听你秘密，会听你讲话但不会批评你的朋友。

确定生命中有足够的知心朋友，你才能够得到足够的关怀跟支持，如此当你跟男人有连结的时候，就不会马上暴露内心最私密的世界。

### 24、《灵性亲密关系》的笔记-第72页

如果你愿意肯定自己的优点，就不会迷上他人；如果你能看见自己的缺点，就不会嫌弃他人。

### 25、《灵性亲密关系》的笔记-第21页

请不要再欺骗自己了，男人的人格、个性跟他的灵魂一样重要。而且，他如何对待你才是最重要的。如果你正在与一个新对象交往，而发现他无法持续给你基本的尊重、善待、关心和体贴，也没有给你应得的对待，那就不要再犹豫不决了，不管他的灵魂有多美，都不要再花更多精神在他身上。如果你不走，继续让他对你不好，你只会遭受恶劣对待，男人也会开始在他潜意识里看不起你，贬低你的价值，更别期待他会爱你。

如果女人跟一个让自己很没安全感，而且从他身上得不到平静的男人在一起，可以自问是不是只爱上了他的灵魂？如果是的话，请不要责怪自己、怀疑自己，你只不过跟我以前一样，误以为忍受他的不好的对待是学习成长的机会。

### 26、《灵性亲密关系》的笔记-第71页

当你批评别人的缺点和弱点。同样，当你很欣赏、崇拜或羡慕一个人的优点时，那也是一种投射，表示你还没看到自己的优点与价值。

你可以观察自己欣赏对方什么、检视自己是否也有同样的特质。如果你看到自己也有同样的价值，并把它活出来。

### 27、《灵性亲密关系》的笔记-第113页

在成长的道路上，每个人都需要培养男性能量与女性能量，让自己有弹性地使用这两股能量，并且成为男性、女性能量都丰富完整的人，但如果要进入关系，性吸引力还是非常重要，所以要找一个性精华跟你相反的人。

### 28、《灵性亲密关系》的笔记-碎片

#### 《灵性亲密关系》

- 1、小心三种荷尔蒙使你太早进入关系：使你过早粘上对方的催产素；使你对伴侣上瘾的多巴胺；使你执着于性爱的睾酮素。
- 2、当两人还没发生关系，男人还是会很坦白地告诉你他对关系的定义、态度和他的真实状况。
- 3、我们能够从女人寻找爱的方式，看出她属于哪个意识层次；从男人寻找自由的方式，看出他属于

## 《灵性亲密关系》

哪个意识层次。

- 4、当女人只用理智跟男人沟通时，男人会变得自我防卫，双方容易此因而吵架。女人如果懂得用心跟男人沟通，暴露自己脆弱受伤的情绪，允许自己流泪，男人就比较能了解女人的心。中意识层次的女人切记勿将女人的感性完全转变为理性。
- 5、在关系开始的初期，双方需要创造开心、正面、轻松的相处经验，一直到双方之间有足够的信任感，再开始分享黑暗的秘密。
- 6、沟通时不批评与责备，只说什么事让你有什么情绪，避免触发对方的防卫心。
- 7、男人需要种类繁多、多姿多彩、不同口味的能量；女人需要的则是专一、有深度的阳刚的能量。
- 8、当对方提供的方向与深度很吸引你，这也代表着你需要开始培养自己内在跟他相同的特质。
- 9、亲密关系会刺激我们潜意识与无意识的内容浮现，让你看到你压抑、逃避、没处理或者没释放的感觉。
- 10、到底谁才适合当你的伴侣： 承诺一对一的关系； 两人之间有足够的吸引力（>70%）； 价值观与生活方式相同； 两人拥有相同程度的自我成长意愿。
- 11、男人需要觉得他能讨好你，才会觉得跟你有联结。

# 《灵性亲密关系》

## 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](http://www.tushu000.com)