

《放下。爱》

图书基本信息

书名：《放下。爱》

13位ISBN编号：9787533646844

10位ISBN编号：7533646843

出版时间：2007-7

出版社：安徽教育出版社

作者：素黑

页数：325

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

《放下。爱》

前言

写作是为自己，治疗是为别人，也是为自己。治疗不是我的事业，是我体味和学习尊重生命的门槛。我一头探进去，和迷失的人一起寻找通往爱的一道光。治疗原自我修行。这是一个纷舛的世代。2001年，纽约九一一事件发生的那个夜，收到美国一位女朋友的电邮，慨叹危难当前，却联络不上前夜还睡在枕边的他，大抵这个人也不算至亲，一生还未找到最爱；电话里，另一个女朋友，连声埋怨丈夫不中用，怪他不好好爱她，可看到电视里的世贸中心倒下了，不禁收起怨声说：“算了，还有什么比和平更重要的呢！”2003年的春天，在百分百不人道的美伊战争爆发的暗魔下，在随时可能感染非典型肺炎的惶恐和无助下，电话里，一位女客人愤然指责前度男友分手后不懂得顾全她的感受，把整个心神放在否定对方、封闭自己的小角落里，看不到自我以外更苍茫的天地。2005年年初，朋友的丈夫在南亚海啸中遇害，两个人旅行，一个人回来。她却哭着对我说：“他走前还不肯发誓从此专一只爱我一个，以为一次旅行便可以赎回他对我那不忠的罪吗？天要惩罚他，为何也要陷我于孤寡？”人已去，还费神怨天尤人干吗？2007年春天，刚和男友分手的她说要随无国界医生到战地当志愿医生，希望借奉献自己医好失恋的伤口。临行前还是忍不住问：“素黑，你看过那么多情伤，为什么你还能相信爱？”岁月无声，人的心却纷扰难息。爱到底还剩下什么？我感到难过。乱世儿女在大时代的悲壮爱情早已过时，英雄两个字只是争取奥斯卡奖项的电影名字而已，和平也只是满足超级大国的嗜血欲望而开战的丑陋借口。至于两口子的爱情，多少琐琐碎碎的恩恩怨怨，变成大是大非斤斤计较的庸人自扰，挂在口边恨在心坎盘算在脑袋按在手机短信里。哪些是妄自尊大，哪些是思想陷阱，哪些是无中生有，哪些是牛角尖死胡同，在这困惑的时代，你当何以面对？作为心性治疗师，我需要比一般人更澎湃的能量和信念，嗯，非常不容易，我，毕竟也只是凡人。我坚信爱是治疗也是生命的最后答案，希望将这讯息传送给愿意相信自愈能力的情感伤者，把困在自我中的执著流放，交给天地造化，接收宇宙最大的爱的能量。要相信，每个人也有自愈的本能，偶尔走累了，不妨把自己交出，借宇宙包容的力量安慰自己。我，只是一个愿意聆听和陪伴走一段的路人。你们的受伤没有打退我对爱的信念，反而让我更靠近爱，看到它真正的方位。不是我治愈了你们，是你们令我更成长，对自己和世界更宽容。流着泪跑来的人，在治疗过后都由衷欢笑，有人跳舞答谢我，有人为自己活得比以前更精彩，有人鼓起勇气重整半百的人生。我衷心对你们说：“我没有改变你们，只是让你们做回自己。”我深深谢谢你们对我的信任，以及为我带来的一切。存在就是孤独，请不要迷恋依赖，破坏存在的核心。所有的智者、导师、治疗师，缘来只是过路人，你不需要当他们的门徒。在孤独中瞥见爱，返回自身好好享受和施予，生命才刚刚开始。尼采在《瞧！这个人》的前言中给我偌大的存在启示，正是如此：“现在我请你放弃我而去找寻你自己。只有当你已完全离弃我时，我将回归于你……”你能放下，才算真正读懂这本书。有幸能遇上立品图书，感到和他们的能量很亲近。谢谢立品图书让我有机会和国内的读者分享爱。

《放下。爱》

内容概要

执迷、盲目、贪恋、任性、绝望……女人借最易错认与最难放下的“爱”这个字，让情欲悲欢走向失控的边缘。她们或许是你也是我。

52个真实的治疗案例，素黑超凡智慧的观照，教你读懂她们，看破我执。

《放下。爱》为香港著名心性治疗师素黑在大陆首度推出的“素黑心疗系列”第一本，针对女人在两性情感中出现的执迷、盲目、贪恋、任性、绝望等各种心理问题，进行智慧透彻的观照和深层解析，并提出解决方案。作者将两性情感中常见的种种典型困局剖解得淋漓尽致，引导读者直面自己的心理症结，寻求自我疗愈和心灵的健康成长。这本书得益于作者扎实的心疗学背景和丰富的个案治疗经验，是一部关于两性情感心理咨询的实用指南。

《放下。爱》

作者简介

素黑，香港著名心性治疗师、作家、心灵启迪者。香港中文大学文化研究硕士，心疗顾问有限公司创办人。历年在多所大学做客座讲师，并应香港、大陆及马来西亚多家商业、传媒及教育机构邀请作公开演讲，开办专业情绪及心性治疗课程，亦担任商业教育机构情绪教育顾问工作。

已在香港出版著作有《这样爱，很好》、《绝望女人档案》、《两个人两个世界》、《一个人不要怕》、《两个人的孤独》等，并著有心灵成长寻爱小说《出走年代》。

《放下。爱》

书籍目录

关系盲患上骚扰旧爱强迫症Case 1 死缠分手男朋友自主还是受控，你是可以选择的Case 2 在经济婚姻与偷情之间破坏婚姻的不是婚外恋，而是惯性Case 3 被嫌弃嫁他时不是处女毋须背驮男人的懦弱Case 4 养家女人反被遗弃牺牲不是女人的别名Case 5 为母亲幸福嫁给臭男人别搞错性和生育的必然道德责任Case 6 我不是性冷淡，只是对他失望你才是色情网的第三者Case 7 情敌竟是色情网所谓“特别”不幸只是自怜陷阱Case 8 他爱的是他不是我欲望和爱情同样可以很纯粹Case 9 十个男人九个淫？你是自虐者，不是受害者Case 10 丈夫移情兼吞财，还算男人吗？男人的退步令女人承担不起Case 11 我老公不愿意工作好男人不一定是好丈夫Case 12 难忍醋意太强的丈夫贪恋贪想做圣人的虚荣Case 1 为何老是被男人剥削？不要否定欲望，但要转化Case 2 拥着老公想着男明星其实你想成为最后的赢家Case 3 难拒坏情人圣诞约会最怕女人痴缠迂腐Case 4 贪恋旧爱的身体情欲可以跟爱无关Case 5 出差女人的秘密真正的幸福不是命运赐予的Case 6 只爱星座配对的恋人不应未老先衰怕失去Case 7 嫁人豪门的荣与辱前夫成了私欲祭祀品Case 8 借种生育的悲剧每段缘分都有正面意义Case 9 出差偷情的悲剧无法放下借失忆逃避真实Case 1 爱得太深患失忆症恋爱回忆总是美好Case 2 欲以死效法男友妻子学习感情放生的道理Case 3 强迫分手还要做朋友问题是，你没有改变Case 4 男友突变无从适应爱应该悠然自得Case 5 分手不一定是坏事从悲伤中瞥见爱Case 6 被男友强迫堕胎爱情是假，依赖才是真Case 7 怀了失踪男友的孩子面对和适应比了解更重要Case 8 你未经历过，怎会明白我？你只想嫁给婚姻而非爱人Case 9 女人始终还是需要婚姻々男女都有隐瞒的基因Case 10 讨厌男友隐瞒出轨生育不一定是女人的福乐Case 11 留不住老公也要留胎儿切勿否定自己的价值Case 12 三高女人为何打不过小女人感情错觉女人也难过美男关吗？Case 1 男友喜欢勾搭女歌星看清楚两种权力关系Case 2 对男下属存幻想保留感觉，毋须唤醒梦Case 3 分不清尊敬还是爱先医好自己才去爱Case 4 怀疑爱上心理医生女人未必很糊涂Case 5 不想知己变情人爱没有最后答案Case 6 想跟幼稚男友私奔情欲和调情不等同爱Case 7 以为情欲就是爱任性爱强壮的爱不会死Case 1 不满男友宁愿自己先死爱并不等于认同你的一切Case 2 女人天性好辩欠修补意识的快餐式两性文化Case 3 独生子女的快餐式两性关系以聪明和善意的方法改善关系Case 4 生命无法承受之母爱小心得不偿失Case 5 我为什么总抢别人的老公放弃也是负责任Case 6 誓要他离婚娶我站在人家立场想一想Case 7 老公情绪反弹因爱成恨绝望主妇果断离开，天经地义Case 1 愈是迎合便愈失败先翻新变老的感情关系Case 2 当幸福蜕变成麻木学习释放感情枷锁Case 3 他只是个空壳丈夫吗？别以一人为中心背负一切Case 4 我是绝望主妇别被感情用事拖累Case 5 商场女性当不好全职太太

《放下。爱》

章节摘录

插图

《放下。爱》

编辑推荐

从来没有命定的不幸，只有死不放手执著。世上没有不能失去的，除了内心的自由。——素黑执迷、盲目、贪恋、任性、绝望……女人借最易错认与最难放下的“爱”这个字，让情欲悲欢走向失控的边缘。她们或许是你也是我。52个真实的治疗案例，素黑超凡智慧的观照，教你读懂她们，看破我执。《放下·爱》为香港著名心性治疗师素黑在大陆首度推出的“素黑心疗系列”第一本，针对女人在两性情感中出现的执迷、盲目、贪恋、任性、绝望等各种心理问题，进行智慧透彻的观照和深层解析，并提出解决方案。作者将两性情感中常见的种种典型困局剖解得淋漓尽致，引导读者直面自己的心理症结，寻求自我疗愈和心灵的健康成长。本书得益于作者扎实的心疗学背景和丰富的个案治疗经验，是一部关于两性情感心理咨询的精彩实用指南。

《放下。爱》

精彩短评

- 1、朋友推荐买的，不错嘎`送货的叔叔服务态度也很好..
- 2、那所谓很爱对方的感觉 当遇上另一个代替品又会马上忘记了 原来我们的感觉很脆弱 却可以欺骗自己爱得很深 可以为爱牺牲
- 3、放下，爱。当我真正的爱过得时候，我发现，我根本放下不了。
- 4、从来没有命定的不幸 只有死不放手 的执著。
- 5、可以说，里面每一个case都是奇葩么。。。总算看完了。。素黑说的话，有点假大空了
- 6、【20141025】先爱好自己，自立自强是本分，然后有幸地话再在关系里寻求更高的成长。时隔5、6年再读素黑早期的书，我感到自己的成熟与成长，然后路漫漫其修远兮，还需继续努力。
- 7、失恋的时候 失去自我的时候 可以推荐的读物 ·
- 8、这本书比较适合女性吧.里面主要是案例分析,我看到一半的时候,对这书的玩笑性总结就是,各种深闺怨妇,或者就是感情路上坎坷的未婚偏大龄女性or职业女强人的各种出轨或者是需求刺激的经历...看完感觉就是更了解女性生理和心理的各种需求和所谓的各种传统大道德负担...从旁人的角度去别人的故事里读懂别人或者说是去了解自己...人非圣人,其实,不管男女都有七情六欲..更多的是该学习怎么去处理那些种种,然后[放下]二字,看个人如何去悟吧.不同的人看同一本书都会有自己独特的见解..
- 9、友人送我一本书.....
- 10、素黑的书看了第一本一个人不要怕以后，几乎把那一系列全收了。以至于我现在成了治愈系，男闺蜜有感情苦楚都找我说。
- 11、天啊，这本书对我来说就是负能量，对于一个未婚女子来说，真的就是从这里看到婚姻的绝望，最后还是没看完。。。
- 12、书拿到手后，才知道这是本案例书，讲述了许多女人的感情困扰并给予建议但实用性不强，唯一的好处就是世上还有这么多女人比自己还惨建议去读她的另一本书《一个人不要怕》，真的很有帮助可以得到内心的平静，强力推荐
- 13、之前失恋，一天天活在灰色中，做什么都提不起兴趣地过了很长时间。有一天无意间去到书店翻到这本书，坐在书店看完了整本，一瞬间可谓豁然开朗，书中一个个案例何尝不是自己的一个个翻版，太执念其实只会伤害彼此。最终知道要学会爱自己，至今依然记得回家的路上心情很轻松，这是那段日子里照入我心里的第一缕阳光。
- 14、我读过的第一本素黑的书，谢谢你让我从初恋的失败中走出来。你是一剂苦口的中药。谢谢
- 15、后来才知道素黑不爱说话，是这样才能保持她自己独特的佛性不为外界所打扰吧。没有污染的心灵总是能看到事情的本质。她的思维方式像以前对待关系的态度，可是现在看自己，面目全非啊
- 16、放下爱,好题目!人活着不能没有爱,但是有爱也不能当饭吃!爱是要分清情况的!对于亲人们的爱,我们要更加珍惜!但有时如果对爱太过于执着,反而会使得自己精神上落空!凡事都要以平常心去看待!正所谓命里有时终须有,命里无时莫强求!
- 17、也许我比较自私吧，对这本书没什么感悟，还是更喜欢她的《好好爱自己》
- 18、觉得没有之前那本好
- 19、这一本大学时读过，应该是曾经就只用了不到一周的时间，读完后还在QQ空间认真做了笔记，前年来这里买了全套素黑的书籍，除了出走年代，买了7本。
大学时这本书陪伴我度过漫漫长夜，黑暗中学习素黑好好内化爱自己，如今再拿起来似乎情感没那么脆弱了。
确实没有了当初的感觉，不过是感觉一些感情极度抑郁的宣泄表达
- 20、理论结合实践，算是比较实用，不是空谈的书，不过借鉴别人的经验也要结合自身，毕竟每个人的经历是不同的。
- 21、实在很一般 就是感情案例分析 也不到位
- 22、故事都是杯具结局，看了心情不好。
- 23、她的文字一如她的名字,素黑. 仿佛冷静的像这世界的局外人. 以前读她的文字觉得她有些冷,买了这本书看,却又觉得无限温暖.这就是她,一个能帮你思考人生,能让你有力量去爱自己的人.有机会可以看看她的文字.她在sina上有blog的.
- 24、写得最好的是放下爱我原本打算买 一个人不要怕 和在爱中修行的结果发现写的并不好不如放下

《放下。爱》

爱和 两个人的孤独 那样的案例直观一个人不要怕 和在爱中修行的 看起来比较枯燥 反正不好看所以我买了两个人的孤独 感觉2个人的孤独也没有放下爱好最好的一本就是放下爱!!!

25、握不住的沙就扬了它。。。

26、有点象报刊上的情感信箱吧，但可能是作者的心理治疗集。虽然是休闲书，但很厚，读完要花些时间。

27、爱情是十几年的读书生涯中漏掉的最重要的课程。

28、虽然看了很多这类书，但是发现自己还是不能多么淡然的处理两性中的事情

29、书的包装很糟糕！

30、看书的质量应该不是正版吧，希望没有错字。

31、这书真不怎么样，案例比电视情节还夸张，这样不是更让人迷失吗？而且现实社会中，这样的事情应该少之又少吧。。

32、很多案例组成，但收益并不大

33、别留恋少女时代的无知，成熟懂事才是女性真正的本钱。

34、第三本看素黑的书，婚姻并不是好多女人看来的幸福必然终点站，婚后同样存在很多意料之外，隐藏的欲求如何控制，自爱关系中怎样又衍生了自虐，要道德上的维系还是你真正所追求的幸福.好多时候都是惰性惯性而不是你还爱旧爱.幸福是自己的不是命运决定别迷恋星座.沉迷明星要适可而止回归现实.提升自己才是硬道理.女性必读，心疗书籍.

35、平心静气，平心静气。

36、素黑的书，果然很不受欢迎呢，这貌似是第一本吧

37、各种悲剧的case，而且几乎都是女人的。太惨太惨。

38、个人建议 还是18岁以上 或者是即将进入社会或者是已经进入社会的人看 这本书讲的是各式各样的人 给素黑写的信 关于自己的爱情方面的烦恼 然后素黑一一回信 给他们开导 这每个故事 都很现实 开始看的时候 有点不太能接受 这些人的情欲之类的 但是还是觉得对自己很有用 这个大千世界 无奇不有 真的是很现实 读别人的故事 增加自己的阅历 还是很不错的... 阅读更多

39、很好，这个书值得看！

40、以前就超爱她的专栏，书也大爱~

41、素黑的心性著作，让我很安心，知道要时刻观照自己，爱情不是生活的全部~

42、收尾的很草，表达的并不是那么显而易见。但心理这种东西嘛并没有绝对，不然就不会有这么多的疑惑和争议了。女孩子看一看还是值得的

43、一篇案例加一篇分析，案例很多雷同，没有意思，分析也很泛泛，感觉一般人都能说出这样的话，不值得看。不如去看《我爱问连岳》，至少还能笑笑。

44、读的过程纯属自我救赎

45、大品牌，质量好，稳定性强，值得信赖~

46、这是我买的素黑心疗系列的第一本书。看了以后觉得很受启发，很喜欢。于是后来有买了其他的三本。但还是感觉这本最好。

47、就是一种鼓励，爱，从自己做起。失恋疗伤类的。

48、内容很真实，建议很积极，但略带主观了

49、失恋的时候，可以看看这本书，找到些心灵的安慰

50、喜欢素黑的书

51、#书单#476《放下。爱》1、世上陷入情海的不幸女人各持不同的剧本2、爱是一道难懂的课题，不知道什么时候才算毕业3、如果觉得实在再难，就专心发展个人世界，对不堪重负的责任、义务、留恋放手，一个人也可以自爱4、长久分配太多给生存的结果是失去了感性空间，忽略发展感情和感觉

5、量力而爱

52、这本书在诉说一些真实故事,可是觉得实用性不强

53、不错的，我的菜。

54、案例分析，没啥意思。

55、初中时候失恋买了好多类似这样的书哈哈哈哈哈 案例很多讲的还是不错 不过女性要做到理性真的很不容易诶 幸福的前提是独立嘿嘿嘿

56、陪我很多年。

《放下。爱》

57、2015年1月15日

58、素黑的作品，我喜欢。素黑的《学会爱，超越爱》写在这本书之后，也是好书。素黑为我带来最大震撼的还是《一个人不要怕（完美升级版）》。

59、很不错的一本书，人要懂得放手

60、没必要看的书，想当年浪费了我的零花钱。

61、还行吧，不知是不是正品噢

62、很早就读了素黑的书，光是书名就有一种释怀的感觉，现在读的这类书多了，回头来看已经觉得一般了。

63、老师推荐，而且是本人最爱的素黑的书

64、感觉像午夜的广播节目一样

65、学会爱自己。。。。

66、案例丰富。。。。

67、这书适合20岁以上的女士，是有好多好多案例，然后进行剖析什么的。印象最深的话，是“当你放得下这本书，才算是读懂我。”

68、一共是三本，我都买了

69、我初恋失恋后，就是她的这本书让我走出情感的沼泽地

70、打发时间看吧，但也有很多情感道理。不错。

71、女性心理成长自修入门书籍，缺脑智短作女情感故事合辑，那些把鸡零狗碎智硬短板还要理直气壮说爱伤的女人，那用说什么灵修自省，缺的只是一头臭骂。

72、算是灵修读本，与科学心理学不挂钩。

《放下。爱》

精彩书评

- 1、之前失恋，一天天活在灰色中，做什么都提不起兴趣地过了很长时间。有一天无意间去到书店翻到这本书，坐在书店看完了整本，一瞬间可谓豁然开朗，书中一个个案例何尝不是自己的一个个翻版，太执念其实只会伤害彼此。最终知道要学会爱自己，至今依然记得回家的路上心情很轻松，这是那段时间里照入我心里的第一缕阳光。
- 2、不知怎么，最近开始关注起灵修的内容。一个中午，一个人，在一个响着悠扬音乐的西式餐厅里叫了一份炒饭，边看这本《放下。爱》而这之前，是一夜的无眠。现在我很习惯于从做书的角度来观察书。外形。用纸。色彩。扉页设计。插图。书眉。版式。然后才是内容。而这本书，我却不惜耽误了上班时间，一头栽进去。下了班，没约到一起吃饭的同事，却抓起书就找一个自己能安静看得下书的地方，细细品味。而在边吃炒饭边看书的过程中，找到了一种难得得平静之感。内容和版式互相作用吧，就像朱天文那本《最好的时光》，我也是太喜欢它的内容了才觉得人家的书做得也着实好看。字体！纸张！行间距！封面的半拉黑色，张震的剧照！都这么好地融合在一起！这个《放下。爱》也是。慢慢地，深入到文字里，就觉得它真是哪哪都好看。里面的案例真实，生动，有趣。行文作风明显属于同一人，故事又各个不同。而看完了忽而发现，自己完全可以做这些故事的主人公。各种各样的白领女性。各种各样的情感烦恼。但奇怪的是，我看不到这文字里相互起冲突的地方，它们完全不会伤害到故事里的主人公。（往往这类心理学的案例会多多少少涉及人的隐私）女主角的诉说让你觉得他们涉及了各式各样的性格气质的主人公，但那种话语和表达方式又让人觉得出自同一个人的笔下。可以说，作者的分寸感把握得相当好。可以说，书籍的制作者配合得相当好。一个出版行业的小编的直言。
- 3、当不顺心的事时常萦绕着我们的时候，我们该如何面对呢？来我的小屋坐坐吧~<http://blog.sina.com.cn/u/1680476287>
- 4、其实只是一本案例书而已跟很多同类的案例书没什么太大不同难得有几个算是闪光的剖析，算是学习了。总体来说还可以，不是特别surprise。
- 5、（一）钱钟书在《围城》里这样描述婚姻：在外面的想冲进去，在里面的想逃出来。这一进一出，其中藏着一个“到手法则”：很多人把结婚当一个开关：on（到手）或者off（未到手）。还没有到手的时候，男女还能相互欣赏，相互让着，相互支持、鼓励、打气。有点相敬如宾的味道。哪怕对方有毛病，都揣着明白装着糊涂。那个时候，指鹿为马，也是常有的事情。但到手后，就360度乾坤大挪移。不仅远香近臭，还立马变成了火眼金睛：要不怎么看对方，怎么都是毛病，也不知从哪里冒出来那么多！要不就老是掐自己，不敢相信遇到好人的狗屎运是真的，还问老天是不是真的。然后，有一天，其中一个就突然发现一个严重的问题，煞有其事的问：“我怎么觉得你对外人，比对我好呢？”那位回一句：“我也正想问你呢。”（二）一旦on上后，所有的神秘都彻底消失了，生活的美好和拖累都一起在现实中显出原形。目光如炬，象探照灯，照得每个人透明了一样：没收隐私、财产和闲时空间。你的就是我的，我的就是我的。爱的收编活动，来得正义、堂皇，而且放肆。如果时间够长的话，最终看起来，婚姻不像一次合作，更像一次并购，或者接管。在生活的激流中，on上后，开始停止支付信任、妥协和情感。开始有一种永不掉线的心态：一种一劳永逸的心态。每个人都在婚姻里，投放自己：感情、面子和未来。本来是为了收获幸福的，结果发现婚姻变成了信用卡，大家都想先透支，以后再补上。所以，人在婚姻中，始终是变成了聪明人：彼此变得太随意，看得太清，没有紧张感，然后又没有安全感，逐渐失去兴趣、信心和耐心。人对想确定而不能确定的东西有太多的焦虑和幻觉。如果现实中不能看到，就只能执着于妄想、猜疑。有些人酷爱发飙，而有些人钟情于胆怯。你可以用爱来勒索，你也可以用沉默来抗议。你想看到什么结果，就会看到什么结果。你担心什么结果，什么结果就来到你身边。要扼杀爱的方法很简单，只要你找根绳子勒死它就行了。（三）如果你不能自立，爱就只是一个依赖；如果你把很多条件当婚姻的砝码，那么最好，你要担负的起，否则，你迟早会把自己玩死的；如果你有很强的控制欲，那么请学会放下，不是放别人，而是放你自己，放爱一条生路；如果你喜欢想象完美，那么请长大后，再来...爱不是依赖，也不全是奉献。不是一个完美的固态，一旦发生，永不改变。什么样的包票，也保证不了好的结果。它是一个过程。你今天搞砸了，明天还会有机会。但后天，你还有可能搞砸。我们对人生的执着，大多因为我们不愿面对现实，不愿意看到显而易见的东西。我们痛恨改变和背叛，但却喜欢人生象一场想要胜利的赌博：孤注一掷，毕其功于一役。所以，素黑在《放下。爱》里说：观照自己的感情，有多少是豁达的，纯粹的，不

《放下。爱》

问得失，悠然自得的爱，又有多少是自我迷执，不肯放过自己的孽缘？放得下，爱才真正活出来。《放下。爱》不是让人放弃爱的追寻，而是让我们以理性和宽容之心，来包容爱、理解爱、自我和成长。这本书是一本爱的死亡宝典，叙述了爱的N个死法，但却为我们指出一条爱的生路：从来没有命定的不幸，只有死不放手地执著。放得下，爱才真正活出来。首发：喷嚏网 www.dapenti.com

6、当爱已经远去的时候，放下才会更美好。而我们放不下的往往是过去美好的那些回忆。在一起要靠两个人的意愿，分开却只要一个人的想法，所以当爱已远走，就给自己一条退路。

7、课上，一直把自己埋在长长的大衣中，看那本名叫《放下。爱》的心理治疗书。书内容的总体质量是不敢恭维的，作者无形中将自己超脱而又美好的心理修炼，加在了对案例的分析中。殊不知困在案例中的人，多少都是有属于自己的心魔的。既然有心魔，那作者的美好是否遥远而又不切实际了呢。。。虽然自己屡次被人鄙视将对朋友的心理咨询当成说教。但是，还是要说，这个作者比我说教的功力更深。连我的注意力都没有抓住。有些出言不逊了，作者毕竟还是著名的心性治疗师，作家，心灵启迪者。我着实班门弄斧了。仁者见仁，智者见智，喜欢素黑的人，就不要和我计较了。说起来，这本书是“献给拒绝绝望、相信爱的人”的，可能自己已经不是这个群体中的一员了吧。倒是书中的一个case给了我极大的兴趣，全是不幸的爱情，真是应了那句“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸”。作者在极力的引导大家积极的放下包袱，继续爱下去。而我却在案例中，继续的感受着生活的真实和所谓的爱情的悲伤。两个孤独的灵魂，却生硬的要被捆绑在一起，或者这本来就是一种作茧自缚的悲剧。我觉得与其对所有的的女性灌输继续爱下去的迷药，不如直接告诉她们自爱和自强，爱情根本算不上生命的几分之几。学会像男人一样去留自如才是一切的本质。“士之耽兮，尤可说也，女之耽兮，不可说也。”是爱情中的女性的心魔。爱，是要留着的。但不是只爱情。

《圣经》中也讲爱，但是大爱，是我真正认可和喜欢的。。。Love is patient; love is kind; love is not envious or boastful or arrogant or rude. It does not insist on its own way; it is not irritable or resentful; it does not rejoice in wrongdoing, but rejoices in the truth. It bears all things, believes all things, hopes all things, endures all things. Love never ends. (1 CORINTHIANS 13:4-8) 作者的一些语句还是值得赏析的，与大家分享：“从来没有命定的不幸，只有死不放手地执著。” - - 关于给自己松绑“那所谓很爱对方的感觉，当遇到另一个替代品时又会马上忘记了。原来我们的感觉很脆弱，却可以欺骗自己爱的很深，可以为爱牺牲。” - - 关于拒绝爱情的童话“学习离开所依恋的负面欲望，才算真正成熟过来，不然难于胜任女人诸多的社会角色，也无法摆脱受困的心魔。” - - 关于成长和洒脱（2008年12月3日）

8、如果你不想费脑子想问题，这是一本读来不费脑子的书。有的是故事，各种各样的婚恋故事，有够八卦，还可以看到作者的评论，某种程度上相当于有另一个人和你一起议论这些八卦。其实即便是纯八卦也是有好处的，有一天你自己或者你的朋友遇到了类似的问题，一下子就可以从记忆库里调出好多可参考案例来。如果你愿意仔细想想素黑给每一个案例故事的评论，在心里和她讨论讨论你们看法的异同，那也不错。因为素黑把她的看法说得很清楚，立场也很明白，很理性。而婚恋的问题，永远都是1000个人有1000种倾向，1000个看法。素黑的，是最理性的那一种。这样的一种，生活中多半不会发生，多数人即便愿意做最理性的选择，也未必做得到，何况也未必愿意去做到最理性。在我自己看来，理性并不是个万能的保护神。尤其是在婚恋问题当中。倒是学会怎样和自己感性的一面相处，更能给自己和另一半带来安全和稳定。素黑的文字并不优美，读起来没什么可享受的。但她把婚恋中很多事情的本质讲得非常明白，明白得像纯纯的黑色，再没什么杂质。在我眼中，这是这本书最宝贵的地方。文字很素，内容很“黑”。

9、最近爱上了素黑，不得不佩服，素黑的文字，温婉却有力量。道出了很多人心的病态和畸形。读完了她的《两个人的孤独》，接着阅读《放下。爱》，每本书都有喜怒哀乐的故事，我细细阅读，慢慢品味，我希望能站在一个旁观者的角度去看待爱，或爱情。看这书的时候是在冬天，我最惧怕的冬天，是在我不得不独自面对寒冷和孤独的时候。我在寻求着精神的慰藉，素黑告诉我存在就是孤独的。我停住了，是的，从始至终我们都是孤独的，不管我们在和家人团聚，和友人玩乐，和恋人耳语，我们都是孤独的。没有人能躲闪或者逃避，只有少数人能超越和解脱它，一个人的智慧程度就在于他面对孤独的心态和面临恐惧的表现。我在心里不断地劝服自己，诚实地面对自己的内在，即使一个人，不要怕，直面恐惧和孤独，看清自己寻求寄托和依赖的错误心理，我感觉自己的思想在打架，总是在迷途和悟道的路上左右摇摆。慢慢地全然，我不着急，能悟到哪算哪，不庸人自扰，不拔苗助长，不狂妄自大，不妄自菲薄，安于当下，随性就好，然后，然后我就开始闭上眼睛睡着了。我还是太缺爱了。

《放下。爱》

10、失恋，这两个词真是天大的误解。失去的不是恋爱。爱，怎么都不会失去，不过是曾爱过的一个路人而已。所以，失恋应该说成失联，应该更贴切。但，若，爱过了，能够用“失联”来了结，当真太好太easy了。如何变得轻松自在的和过去的爱人说再见，大概是这本书说的事情。我倒赞同她说的一些道理，不过也不过是道理。要我说，也是一大套的，听上去够理智，够逻辑。自己遇到了，又是荷尔蒙作祟，又会变成“圣人”，“啰嗦的妈妈”，或是“爱管男人的八婆”。多少个女人，敢说“我不要结婚”或者“我不在乎”。放下，如果很难，那么重新爱，也变得很难。爱，如果很容易，那么放下，也变得很容易。如果，不爱，岂不是皆大欢喜。

11、这是一本新东方老师推荐的书，说素黑是心理治疗什么的，我就好奇买了一本，再加上买这本书当时……咳咳，好了不多说这本书主要写给女人的，我这个小毛孩拿来看还是许多不了解的东西。看完这本大部分都是写婚姻的书，我感觉我十分庆幸生在了一个完整美好的家庭，真是幸福。感情的世界啊，真是什么都有可能，搜索里说“爱情里没有对与错”，我们会在不知不觉之中伤害对方，原来一味的付出可以变成对对方的虐待，原来自己所谓的坚持所谓的牺牲以表明自己存在，最后可能得到的是耗尽的生命和一生的疑问。在爱情是还是要保持自己的理性，人们常说爱情中人的智商为零，现在真的可以好好理解了，囧。一段关系在建立以后总会遭遇各种各样的考验，也许有些考验我们无法挺过去，让它成为幸福的杀手，此时最重要的便是清醒，看自己是有能力继续付出，还是停止自虐与虐待，全身而退。一份爱，总有一半的主动权在自己手里，何必追求那种扭曲的伟大，将生杀予夺的权力交给明知会伤害自己的人。就想网上所说的正式因为我爱你，所以你才可以伤害到我，两个人都掌握了一半的主动权，凭什么主动权都在你身上呢。。。。婚姻和恋爱也是有区别，如何在以后漫长的日子里相处，激情任在，也是一个要费心思的东西。人对想确定而不能确定的东西有太多的焦虑和幻觉。如果现实中不能看到，就只能执着于妄想、猜疑。有些人酷爱发飙，而有些人钟情于胆怯。你可以用爱来勒索，你也可以用沉默来抗议。你想看到什么结果，就会看到什么结果。你担心什么结果，什么结果就来到你身边。要扼杀爱的方法很简单，只要你找根绳子勒死它就行了，真是永恒的话题。书中“当爱已经远去的时候，放下才会更美好。而我们放不下的往往是过去美好的那些回忆。在一起要靠两个人的意愿，分开却只要一个人的想法，所以当爱已远走，就给自己一条退路”爱任然在，新东方的老师始终对我们说，一定要相信爱。到底是什么呢？十年后我能给自己答案吗？最后来一段结尾，因为想要永恒，反而连当下也无法抓紧，爱一出现马上被焦虑和欲望扼杀死。未来太未知，有个大方向，然后坚定地过好如下的每一天，不好吗？

12、那么多感情信箱主持人问答，都不如素黑这般彻底决绝。这是一副治疗心伤的猛药。你要作好清醒的准备，会很痛，清醒的痛。害怕的话，还是继续沉沦吧，但没人能拯救你了。

13、是老板推荐我看这本书的她买了一套正好因为我失恋了就拿着看看果真里面写的状况跟我的好像好像受了很多启发原来一直都是自己折磨着自己为什么放不下为什么他不要我为什么为什么这些都不怪他都是自己的原因当我们的心的心放开了才能真的看透这个世界里的爱爱，放下了。才是爱。

14、能让我们在书中找到共鸣，或者在遇事当时选择另一种方式对待。可是解铃还须系铃人，想要放下，还得靠自己

15、"从来没有命定的不幸,只有死不放手地执著."这是素黑心疗系列的第一本,最近自己也在研读心里咨询方面的书籍,所以对这方面的书尤其有兴趣,想看看人家都是如何来做的.整本书是有很多的案例组成,然后配有素黑的分析,但是缺少具体如何操作的,可能这样更适合大众阅读吧.其实素黑主要想告诉我们的就是一个道理:生活中,我们要学会放下负面的情绪,加强自己的正面力量!心理学逐步的走入人们的生活,最普遍被接受的一点就是它能教会人们如何管理自己的情绪,如何关照自己的内心,从而更好的调整自己,让自己的生活更加美好.心灵的成长是一个过程,需要我们有勇气真实的面对自己,不怕碰到问题,只要肯面对问题,正确的解决问题,没有什么是过不去的砍."关照自己的感情,有多少是豁达的,纯粹的,不问得失,悠然自得的爱,又有多少是自我迷执,不肯放过自己的孽缘?放得下,爱才真正活出来."

16、适合什么样的人去看呢？1、心理医师。2、自以为在爱情里受过伤害的人，看完此书你会发觉你不是最可怜的那个人，就不会庸人自扰了。

17、一口气买了素黑的心理诊疗系列4本，习惯性从第一本看起。人们看这些心理诊疗或者帮读者答疑解惑的文字，其实是想从其它人的经验里总结教训，或是一些自己想问但没人问起，或者不好问出口的问题。这本《放下。爱》中的故事，颇具代表性，涵盖了可能发生的很多可能性：三角恋，婚外恋，婚前婚后，从激情到疏离……不变的是：无论哪一种情况，都要深知：自己需要的是什么？目前的

《放下。爱》

行为与你的目标是不是一致？要如何才能放下，修正自己所行为，从而达成目标。感情的问题，始终是人类永恒的话题。原因在于，它讲的是情，不是懂理就能解决的。所谓情理之中，情在先，理在后。所以才会永远裹绞不清。但，情还是不能离开理的，否则，只会与你的目标相去甚远。

18、很喜欢这套书的装帧，清淡雅致的。这也最终决定了书中的以女性视角论两性问题的非客观性(我是说相对)。所以，如果读了素黑，就要读读李子勋，互补一下才好。不容置疑的，素黑的观点的确是很易纳入心脑的，偶尔短短一句话，都能很有力道的戳在当事者的痛点上。所谓“良药苦口”，尽然于此吧。不进医院，不知道有多少人比你受着更大的更多的病痛折磨。不读素黑，不知道有多少人比自己的感情更曲折、更离奇、更惨烈。读罢后的感觉是，通过这本书能给自己做个不专业的心理按摩了：了解了那么多不尽人意的感情真相后，你应该宽容的对待自己以及伤害了自己的那个人。原来，他还不是最狠的哩！你得为之庆幸，为之感恩！心中有爱，才能与自己和解，能与自己和解，才有胸怀去宽恕他人。我算读懂了素黑写书的初衷吧~~笑~

19、我看到前扉页的话，对这本书是很好好感的；我看到1/3的时候，觉得是在看升级版的“知音”；我看到2/3的时候，对婚姻生活抱有加复的恐慌；我合上书的时候，明晰了我一直没意识到的误区和骗局。原来，生命的精彩才刚刚要开始。台词控：我没有改变你们，只是让你们做回自己。存在就是孤独，请不要迷恋依赖，破坏存在的核心。尼采《瞧！这个人》：现在我请你放弃我而去找寻你自己。只有当你已完全离弃我时，我将回归于你。你一直守护的不是幸福，只是习惯，甚至是留守安稳的惰性，忘记人是情欲的动物，婚姻只是制度，而人从来比制度变得更快。要信任的是爱，但不是关系，因为关系通常被欲望支配而不稳定。人的痛苦，大半是沉溺于过去，不舍得放手，无法重新开始，输不起，失去孩童跌倒爬起来的勇气，所以孩子会长大，成人只能老去。命运，或多或少是自己制造的。抓紧一个男人不等同于抓紧爱和安全感，提升自己而非谴责夫妻关系才是智慧。世上没有不能失去的，除了内心的自由。要成就不朽强者的典型潜意识，她们即使没有能力承担感情际遇上的不幸，也死命要维持现状。她们的理由是爱得很深，或者要承担命运。两者都是孽，像希腊悲剧的典型角色，由中国元代戏曲继承，她们现代发扬。彼此相爱并不一定等同互相合拍，正如结了婚也并不一定代表双方一世忠贞对方，永远相爱不离不弃。世事人事多变量。信不信？变幻才是永恒。假如真的一定要待找到她百分百信任的男友出现才愿意性爱的话，她可能永远无法等得到，因为对爱缺乏自信的人，很难相信别人。所以，这个时候，不是男人的性欲出了岔子，而是她太否定男性，也太否定性爱的本身了。不要先否定对方的欲望，乱盖上道德的罪名。对身体有欲望，是年轻男女的本性，男人发泄出来是他们的文化和生理的自然反应，并不是罪。为什么总要将性和爱二分呢？当它们一致的时候，他们是不能分开的。当它们是分开的，没有人能把他们合上。要男人为自己守身是要试探什么呢？是禁欲还是牺牲？不要借身体进行思想道德祭祀审查了。选错了结婚对象，盲目地接对方的存在满足自己也想结婚的欲望：对婚姻不负责任。那么这个时候，你就不是受害者，只是自虐者而已。支持另一半是需要很大的心里能量和客观条件的，更重要的是互相谅解和明白对方的心意和能力，需要很大的信任，和双方很成熟和独立的情绪状态。表面上她是想讨好每一个人，怀着慈母牺牲的本性，希望带给全世界温暖，掏尽她所有的爱心。可实际上她极可能潜意识怀着慈母背后非常复杂的心理动机：想成为全世界的圣人。太刻意想讨好别人，压抑自己，甚至令自己变成受害者，表意识上说服自己只要让每个人开心，她便是幸福或成功的人，一位这便是爱和付出的美德。却不知道其实这并不是爱，可能只是讨好自己隐藏的贪念，是她的自我在膨胀，让人在自己面前永远是戴罪的，安慰自己的幼稚，和无法承担保护和爱惜自己的责任。电视的责任便是塑造永恒的完美，补赎真实生活的伤痕。沉闷永远是自己的事，跟别人无关。丈夫闷，不代表妻子也要相陪。你变得开朗多变了，反而能带动整个家庭的氛围，让丈夫感受百变娇妻的乐趣，反而促进婚姻生活。坏情人的魅力就在此，能解开懦弱女人希冀变得刚强却没胆尝试的压抑，满足他们既成好夫人的角色的道德反弹。性欲上离不开旧爱，那是一种心理的依赖，也非一定只是生理现象，但绝对和爱无关。女人有时很无赖，以为无法忘记边等于还很爱对方，其实那只是惯性，甚至是惰性，因为她不想一个人，要人家承担自己不想长大的生命。接受自己拥有情欲的正常反应，和认清对方的目的，以免意乱情迷，失去理性玩出火。女人真正的幸福并不能靠一个家，一个男人，一张婚纸带人心的。说带人心，是指从内心感受平静喜乐的福气，而非众所周知刹那光辉的表面虚荣。真正幸福的女人，必须具备以下大部分条件：情绪稳定，拥有独立思考能力，充实的精神世界，觉知并适当地管理自己的欲望，知足常乐。最理想的是能做到经济独立不依靠别人。寻找自己需要什么，下半生希望怎么过，实实在在计划未来。除了物质财富外没有心灵营养的人生，很难释放因为追求欲望而承受的压力。爱是人与生俱来的本能和需要，不只是欲望的追求

《放下。爱》

，是失去了很难健全地活下去的生命元素。

20、无意在图书馆看到的，想来恰适合依然会为失恋忧伤的自己，作为自疗吧。看完了，真心觉得年轻的我，经历的比起那些案例要简单得多，只是对于尚未经历什么的自己来说却那么沉重。所以，我觉得，这本书适合那些沉在爱情忧伤里的人看，在看别人的故事的时候更容易清醒，在那些复杂伤痛的故事里，你会发现自己的经历也许不算什么，虽然你的伤痛不一定会因为世上有更深伤痛而轻一些，至少可以让你释然一些吧。对于那些容易受伤害的委屈自己去付出的女人，我想说：珍爱生命，远离爱情。如果没有完善的自己，那复杂痴缠千回百转的爱情，也许只会让生活更糟糕。当然，在爱情中也许最容易成长，可是，首先你要有独立的自己，请不要指望爱情能够解救心智不成熟的你。你是完整的自己的时候，才可能拥有美好完整的爱情。像书中提到的尼采的话“现在我请你放弃我而去找寻你自己。只有当你已完全离弃我时，我将回归于你”，如果你们的感情很糟糕了，请先放下，好好休整自己。

21、这本书在我前一阵，心情比较低落的时候看得~怎么说呢，例子取得很有针对性，可是真是书如其名，比较黑暗！看完了之后，曾一度恐惧婚姻~==|||甚至觉得男人是恐怖的存在~确实能够达到“放下爱”的境界，可是有些严重的是，怕再不“拾起爱”！好不容易看了一些愉快的书，电影才排解了心理阴影~但是书还是写的蛮有道理的~就是要留意别抑郁了==

22、是因为这本书的目的就是从改变自己做起,来接受不可改变的事情?一些可以改变的事情在书里都被完全接受,不做挣扎了.

23、故事都灰常没意思...心理分析和劝慰也较为苍白...可能俺不是目标读者群吧...汗颜~有人说当八卦看，那不如去看天涯乐...有一些句子还有点意思，比如封面那句“从来没有命定的不幸，只有死不放手执著”，还有这段：“为什么总要将性和爱二分呢？当它们是一致的时候，它们是不能分开的。当它们是分开时，没有人能把它们合上。这就是很多男女关系的现实，不管他们是什么关系。”哈哈。

24、据我记忆，这本书是几年前的畅销书，畅销是因为写的案例，很多都是切中幽怨不能自拔的女人的心理。可是我觉得书不怎么样，或者我不是该类型的女人。1,男人给女人造成伤害，但却是女人自己把境况变得更糟。分手、外遇等等，固然是痛的，但既然问题出现在，能做的就是怎么更好地解决问题，而不是苦缠不休、怨天尤人。女人习惯于逃避，不正面解决问题，这就是很多痛苦的根源。2,离婚不一定是悲情的事。很多女人收到男人的冷暴力或者不忠的伤害，总会找孩子来做借口，希望一个形式上完整的家可以让他们幸福。成人总以为自己做的是最好的，以为孩子是什么都不懂。虽然表面可以呈现一个家的状态，可是人的情绪、两人之间的一举一动都不能掩饰的，孩子总会察觉的，或者会认为婚姻本来就是那么的狗屎，以后的爱情观会有残缺。小时候，父母什么时候吵架，什么时候闹别扭，我都知道，小孩子的观察力可能还高于成人呢？所以两个人不开心，问题解决不了，最好还是分开，而不是苟且一起，累了下一代。可是很多传统女人太沉醉在以前的标准中，以为那就是真理了。3,性是每一个人都要面对的。婚前性行为往往是为人所不齿，认为一定要为结婚那一位守身如玉，会换来一生幸福。可是很多时候，结婚后才发现身心的不合，问题就不断涌现，人就会变得不平衡、悲苦和扭曲。为什么不在婚前同居，可以及早了解两人的生活习惯、生理和心理的需求呢。如果两个人是不合的话，结了婚也可以离婚的，根本没有保障。现在思想稍微开放了，很多人都选择未婚同居，但不少人还是存在“非处女”等于低价值的观念。一旦同居失败，就抱着自己是残缺的，或者对方是人渣的观念，自然在下一段关系也会卑躬屈膝。勇敢去爱去恨，只付出性给你爱而对方又爱你的人，但如果对方之后负心离去，女人也不应该为失去的贞节而感到自卑。同时，安全措施一定要做足，爱是一回事，自己身体健康更重要。4,婚姻不是终点、更不是坟墓。很多人婚前好好的，结婚了反而非常糟糕，这是因为很多人觉得婚姻是人生的终点，到了这一点，就不需要去提升和维护关系。很多主妇婚后就不工作、不学习，整天怨天尤人、无聊空虚，节奏和认知都跟不上对方，到对方有外遇了，就陷入绝望。无论什么时候，女人都要经济和思想上独立，享受自己的生活，爱自己。只有一个人都能生活得有声有色，两人的结合还是能健康和向上的。只有不断成长的关系，才能维持长久。NOTE: 该电子书的编排乱七八糟的。电子书。如有需要请去我的博客留下你的EMAIL

<http://www.chilslife.com/blog/> 如果你有好的资源交换就更好了。

25、“从来没有命定的不幸,只有死不放手执著.”是这句话吸引我的。之前没有看素黑的书的习惯，是朋友介绍的。在男人和女人的世界里，发生着形形色色的故事，看着别人的故事也许才能更加清晰的看到自己选择什么样的路。受过伤的治疗，没受伤的预防，觉得轮不到自己头上的，就当看小故事

《放下。爱》

了，其实挺好。

26、执迷、盲目、贪恋、任性、绝望……女人借最易错认与最难放下的“爱”这个字，让情欲悲欢走向失控的边缘。她们或许是你也是我。

27、爱其实很渺小。真正在一起两个人也不见得就一定是爱。当两个人不再用爱来下定义时，会发现空间更大。

28、作为二八年华的美少女一枚，看这本书竟然觉得有种莫名的喜感。感觉就像和闺蜜，更准确地说是老妈，聊家长里短的感觉。谁谁谁又出轨啦，谁谁谁爱某人爱的死去活来生不如死啦，谁谁谁身陷欲海不能自拔啦太欢乐了~看这些故事就好像看到了千百态的少妇，个个在不同情境下有着不同的情感烦恼。于是演变成看一个个小故事似的，对于素黑的回答基本没有认真看。最大的感慨是，1.女人的欲望（尤其是性欲）不比男人少。2.你是一个怎样的女人，便会招致怎样的男人。3.爸妈的感情生活对孩子的影响太大了，直接影响孩子长大后择偶观、处理感情的方式、在恋爱中扮演的角色。4.世界上的基佬比我想象得还多，拜托这个世界尽快正常接受同性恋，这样他们就不用祸害妇女当空壳丈夫了。突然感悟到了一点，就是学管理，学专业知识，可以看很多参考书籍；而感情，我以为是无法学习的，看再多参考书也没有办法。只能去爱，去感悟，去成长。

29、50多个case，保罗人类情爱关系中的相当一部分内容。未拍过拖的，可以看看情爱世界中的千万世态，以此开阔视野。拍拖中的，可以看看有关性，婚姻，世界上另一半人群，你枕边另一个人的心究竟是什么做的。结了婚的，可以看看家庭事业，忠贞出轨之类的内容。放下。爱。看得多了，思想有个最大的变化，就是什么事情都是有可能发生，什么事情都不仅仅针对于我。简单点说，正常化了。个人认为是一个比较实际观念，别将自己想得有多特别金贵，世界上唯我爱情独一无二。一句，正常啦。从此会发觉自己走的，同大家走的路，也许并无二致。正因如此，这书中所述的50个case，才有可借鉴参考的价值。我们看它，才能看进去，又走出来。如素黑说的，“你能放下，才算真正读懂这本书”。遇到问题，可以看看这本精简版十万个为什么，找到答案，那就放低。无必要将自己代入其中人物，因此引发连续情绪反应。素黑的话，听得进去，但她也不需要我们做谁的门徒。借着这书，这智慧，走过一程又一程，爱字就不会只是，一个梦想。

30、1、不是凡看上的都可以去爱，也许是缘分未到，也许是自己太盲目。爱是很现实的，不能太感情用事或冒险，尤其是当自己不是能随便和坚强的人，那就踏实一点好。返回自主的理性才是爱的明灯。2、命运，或多或少是自己制造的，已发生的不能改变，但我们如何面对，抱着什么心胸去面对，却是可以调控的。我们能做的，是打开爱的心胸，先平稳自己，再要求别人，还内心的自由平静，向前看。要搞清楚驱走痛苦才是大前提，而非怨怼，要对方怎样做，纵容自己好胜的欲望。抓紧一个男人不等同于抓紧爱和安全感，提升自己而非谴责夫妻关系才是智慧。选择过后，便得承担自己的选择，别再回头埋怨，得重新开始。应学习面对自己，而不是他。世上没有不能失去的，除了内心的自由。学习包容别人和自己，痛苦才会淡出。3、很多女性逃不了母亲的影响，不论是反抗还是模仿，结果也一样：重蹈覆辙，不进则退。现代女性拥有教育基础，独立经济，能享受单身贵族的自由。可思想层次还没有赶上经济飞跃，在道德和自由之间徘徊不定，外表坚强内里脆弱，独立不起，生活先进思想守旧，比上一代平凡无知的女性活得更辛苦更复杂。不要再负担整个世界了，先负起自己独立和自爱的责任，更要让下一代明白，女人有权寻求自己应有的生活，可以离开对自己不好的，不适合的男人。这才是身教，母亲的光荣。也必须从自我醒觉开始，重新确认自己是独立个体的性别身份，而不是男人或家庭关系的附属物。女人可以自力更生，积极寻找属于自己的自由和尊严。牺牲不再是女人的别名，也毋须乞求爱。随缘去爱。从过去错误的抉择中得到教训，明白抉择的代价，学习承担女人真正的责任：提高自立意识，为自身打算。不要怕对男人或其他权威说不，要有离开的勇气，拒绝的正面便是重建。现代女性的社会角色和责任多了，更要学会管理容易破口的感情和情绪。女人可以靠自强独立令自己快乐和自由，不用借男人成全自己。4、恋爱的目标不是生孩子，而是帮助自己自爱，先搞好自己的身心5、正面处理事情，是现代女性自爱他爱的必要条件。6、沉闷永远是自己的事，跟别人无关。丈夫闷，不代表妻子也要相陪。你变得开朗多变了，反而能带动整个家庭的气氛，让丈夫感受百变娇妻的乐趣，反而促进婚姻生活。别留恋少女时代的无知，成熟懂事才是女性真正的本钱。7、应该从这段关系中汲取教训，学习自爱，转化欲望能量为正面独立的力量，面对自己的问题，别再沉溺施虐，浪费青春了。爱，不是这样的。

31、感谢树树送给我的这本《放下。爱》，素黑的书值得一看。对于其中的十几个案例，我想每个人都能从中看到自己的一些影子，关于爱，关于纠葛，关于婚姻。让我们从爱里，获取正面能量，积极

《放下。爱》

面对。放得下，爱才真正活得出来。1、假如爱只是从自我中心出发，那很多时候都只是一种假象。2、我们容易借爱人的存在，养活一个不想失去爱的信念，借此以为可以拥有永恒的爱。3、从来没有命定的不幸，只有死不放手执着。4、爱应该是悠然自得。观照自己的感情，有多少是豁达的，纯粹的，不问得失，悠然自得的爱，又有多少是自我迷执，不肯放过自己的孽缘？放得下，爱才真正活得出来。5、生比死可恋，强壮的爱不会死。6、痛苦的根源原就是要选择，有选择便有取舍。在心绪不定，摇摆不定的时候，千万别轻举妄动，迫自己下决定，选定一个，假如你已承受不起后悔和错误的话。7、真正可取、正面的爱情，应该是人生的修养，修来不易。

32、作为一名作家兼心性治疗师，写作是为自己，治疗是为别人，也是为自己。因为，治疗原自我修行。作为心性治疗师，我需要比一般人更澎湃的能量和信念，我坚信爱是治疗也是生命的最后答案，希望将这讯息传送给愿意相信自愈能力的情感伤者。每个人都有自愈的本能，我，只是一个愿意聆听和陪伴走一段的路人。不是我治愈了你们，是你们令我更成长，对自己和世界更宽容。我要衷心对你们说：“我没有改变你们，只是让你们做回自己。”我深深谢谢你们对我的信任，以及为我带来的一切。所有的智者、导师、治疗师，缘来只是过路人，你无需当他们的门徒。尼采在《瞧！这个人》的前言中给我偌大的存在启示，正是如此：“现在我请你放弃我而去找寻你自己。只有当你已完全离弃我时，我将回归于你……”你能放下，才算真正读懂这本书。素黑 2007年6月于香港Case 1 死缠分手男朋友 失恋分手，可以有很多理由，争取是可以的，但方法却要正确和理性，不能像小林一样追债似的以电话轰炸，精神虐待别人，将努力变成暴力。男友正是因为受不了她的压迫才离开的，连房子也可以放弃的男人，可以想象问题的迫切性。他也快崩溃了，才断然离开，还自己自由。她却以同样的武器迫使他回她，这是暴力的战争，没有人会傻到觉得这是爱。小林不断为自己的过火要求找借口，可她没看到自己最大的毛病：自我中心，盲目霸道，不理人家的感受，粗暴侵占他人的自由。男友受不了要分手，她还在缠着，因爱之名蚕食他的能量，把所有精力专注在捕捉他回巢的行动上，令自己变得很辛苦，不断流失能量，结果累透了，还是一事无成，反而徒添人家强烈的反感，所做的都白费，一败涂地。其实，没有人伤害她，除了她自己。放了他吧！只有放下，才能真正感受——爱！很多人有无法控制的心瘾，总希望打电话给已经不再相爱的旧恋人，明知打了会更难受，会听到不想听的话，还是自作孽地打，然后重伤挂线。其实，脑海里不停的想要打电话给那个曾经的他，不是因为爱他，而是因为恨他！恨他和自己分手，恨他另结新欢，恨他婚期将至，恨他婚姻幸福。。。其实，恨和爱都是能量，只是方向不同。恋爱的双方，突然一方提出分手，另一方的能量便没了受体，转而从正向的爱变成了负向的恨。控制欲、支配性强的人便会采用对外攻击，攻击让他受伤的人，当然，自己也身心俱疲；自尊低，性格柔弱的人往往会对内攻击，自伤自残暴食厌食。本质上都是能量突然无处释放，才会像突然泄了气的气球，胡乱的漫天飞撞，毫无方向。Case2. 有钱无性的婚姻下滋生的偷情希拉里爱权力多于爱情，所以她是希拉里；来访者还在爱与财的周边徘徊，所以她不能自己，痛苦自知。她有两条路：一是追求爱情，寻找理想的性爱，独立自爱，管理好自己，争取自由。要做到这点，她必须放弃丈夫和情人。情人有家室无条件和她自由恋爱，根本就是错选的偷情对象。二是现实一点，做Carrie版的希拉里，靠物质享受和权力快感弥补心灵的寂寞。有些女人可以这样，有些女人不希望这样但最终还是宁愿选择是这样，有些女人的唯一目标根本就是这样。破坏婚姻的不是婚外恋，而是惯性；婚姻生活中杀伤力最大的不是婚外情，而是惯性。Case3. 非处女的积怨让老公屡次出轨细心看Ann的婚姻，她表面拥有安定的幸福，并自觉是自己努力经营，大方付出的成果。这是Ann最大的欲望：满足丈夫和长辈，塑造伟大、备受同情的性别角色，靠牺牲成就自己，这是传统中国女性在自我认同上最大的盲点。可是此成就并不保证感情的忠诚。Ann一直守护的不是幸福，只是习惯，甚至是留守安稳的惰性，忘记人是情欲的动物，婚姻只是制度，而人从来比制度变得更快。表面上，Ann是受害者，可是，受害者最大的伤口不是被伤害，而是不肯放下受害者的角色，宁愿浸淫在痛苦和自怜的心理惰性中，被负面思想侵占理智和心胸，所以，容不下过错，也无法放过自己和别人。她享受当贤妻良母的神圣，容不下对手出轨的罪行。已发生的不能改变，但我们如何面对，抱着什么心胸去面对，却是可以调控的。抓紧一个男人不等同于抓紧爱和安全感，提升自己而非谴责夫妻关系才是智慧。case 4 养家女人反被遗弃类似这样的个案有很多，妻子为丈夫付出一切，承担养家的责任，丈夫承受不了靠老婆养的挫败心理，反而变得无法面对妻子，寂寞时宁愿找其他可以在她面前逞强的女人，重建一个男人在女人面前的尊严。虽然她并不是自以为是的自大，但男人听在心里自我防范心态就涌现，很难接受自己是个要靠老婆养的住家男人，这是两性对性别角色身份不同的价值观和认识观。即使她觉得有本领养家也不是什么问题，重点是一心维

《放下。爱》

护一个家，为丈夫付出，这是爱的最大表现，为爱牺牲在所不辞，但她忽略了丈夫不同的价值观，不知道对他而言能做个有用的男人更重要，而不是让老婆养家养自己。有个能付出一切的能干妻子，反而是无能老公的压力和耻辱源泉。老婆毫无怨言的付出，更加添了他的内疚。结果，他需要能让他感到重振雄风的女人，平衡心理，他选择了婚外恋。能够无条件去爱，确实很感人，但要靠付出和牺牲留住关系的话，这种爱很难留住人。爱的延续是双方能量的共同提升，一厢情愿的付出，只能让对方来不及成长，无法成长当然也就无力承受住你施与的爱。婚外情、冷战都是从婚姻关系中出逃的表现。

Case5. 为母亲幸福委身粗暴男很多女人还抱存传统那种不知所谓的过时道德观：一生为他人而活，为他人承担，奉献。这是Jane的问题：错误承担不需要的责任，误信牺牲便是美德的坏道理。结果呢？连自己也承担不起，崩溃的自己哪有能量来爱女儿、爱他人、爱生命呢？伟大女人的背后其实可能是自信不足或懦弱，潜意识里希望被需要和依赖，而牺牲得轰烈一点便更容易被人牢记，成就不朽的传奇，甚至要下一代一起承担，把历史延续下去。这是母性制造不朽的独特方式。Jane代表的是女性要成就不朽强者的典型潜意识，也因此，女人特别执著维持关系和家庭的完整性。她们即使没有能力承担感情际遇上的不幸，也死命要维持现状。很多女性逃不了母亲的影响，不论是反抗还是模仿，结果也一样：重蹈覆辙，现代女性拥有教育基础，独立经济，能享受单身贵族的自由。可思想层次还没有赶上经济飞跃，在道德和自由之间徘徊不定，外表坚强内里脆弱，独立不起，生活先进思想守旧，比上一代平凡无知的女性活得更辛苦更复杂。不要再负担整个世界了，整个家庭，整个子女教养啦！女人真正应该承担的责任是：提高自立意识，为自身打算。

Case6 有性无爱让我提前20年进入更年期不少夫妻都对性生活有很多意见，像来访者Y一样女方被迫有性无爱却维持着夫妻关系，郁结难解最终导致妇科顽疾如子宫瘤、卵巢早衰、提早收经等的女性愈来愈普遍，而且病发年龄一直在下调，成为现代主妇的高危杀手。像Y的丈夫娶老婆是为自己提供随时免费性服务，缺乏尊重妻子以及对妻子的关怀安慰，这样自私的大男人也不少见。性不协调是婚姻障碍的大问题，性若不是正面流动的能量，便会转化成自困的负面情绪。夫妻任何一方在非自愿的情况下跟伴侣做爱，其性能量只会被掏尽，压抑，甚至摧毁。Y执著于生育问题，自我否定，认为不育的自己已变得没有价值，同时再一次否定自己的性能力。她没有意识到自己也像丈夫一样把自己的性器官当成性工具和生育工具。没有性或生育能力的女人便不能拥有幸福婚姻关系吗？恋爱的目标不是生孩子，而是帮助自己自爱！

Case7. 情敌竟是色情网 很多人相处一生还是如同陌路，无法了解对方的心思。人的性倾向和性趣是会改变的，他是个对性充满幻想和渴求的男人，远在认识你前已经是色情网的常客，也可以说，色情网并不是你的情敌，你可能反而是他们的“第三者”。他爱你是事实，但他也无法将爱的感情和性欲的渴求统合起来，为你专一，违背他的性欲本能。他也在挣扎吧，他最后理性和超我让他选择了专一于你，到头来影响了爱的质素，于是他变得愈来愈无力爱，婚姻质量每况愈下。你也卖弄过性感勾引他，你也希望他还原以往的野性和你翻天覆地地做爱，你也希望夫妻生活变回正常，那么，不要管他是不是色情狂，因为，不论他是谁他还是你深爱的丈夫。相信爱，爱的能量可以改变一切！你们最大的本钱是爱，不用怕，豁达的接受他，只要你们还是真心相爱。

Case8. 我失恋了，情敌却是一个男人Coco觉得失恋的理由是因为情敌是男人而难以接受，那么，假如对方是个女人是否会好一点？面对感情错失的困局时，我们往往令自己变成最不幸的受害者，制造自己是世上最不幸的人的现实，然后把怨恨归于对方，如Coco借情敌是男生而觉得自己“特别”不幸，所以“特别”伤痛，“特别”可怜。这是自怜的陷阱，却不是解决问题的方法。现实是男友的性倾向不明确，他也陷入痛苦中，他并不是存心伤害她。你并不一定要接纳他的另一个，但起码你不用否定他和你自己。

Case9. 男人的好色夺去了我的爱情。有很多女性，因为宗教礼教道德观等原因，抱定婚前拒绝性行为的心态，只迷信婚姻才是性爱的最佳保证。最终恋爱双方为了名正言顺做爱而结婚，却没有周详考虑婚后两个人同住的生活，应该如何相处，如何适应。不是劝她们不如放弃守身的想法，搞婚前性行为。世上没有关系是百分百不变的，相反的，真的一成不变的关系，也未必是好事。男人要花，要辜负一个女人，一张婚纸并没有阻吓作用。婚姻本身也并不一定代表双方一世忠贞对方，永远相爱不离不弃。世事人事多变。变幻才是永恒。对爱缺乏自信的人，很难相信别人，疑心亦分外大，最终，关系也因此画上句号。要求男友为自己守身是要试探什么呢？是禁欲还是牺牲？到底你想对方为自己做什么？婚前为你守身的男人就代表他不会在婚后背叛你吗？你究竟是不相信男人，还是不相信爱情？

Case10. 丈夫移情兼吞财女人多少有点自虐倾向，这是习惯性的感情依赖，也有性别文化上的集体影响，觉得女人要一忍再忍，以为只要等到大家老了，问题就会解决。See正是以为可以靠自虐经营婚姻，制造爱情的女人。其实她在质问丈夫为何要这样待她的同时

《放下。爱》

，也应扪心自问，反问自己为什么还要隐忍？表面上，是丈夫先背弃她，先放弃负责，令她变成看似无辜的受害者。其实，See不是受害者，只是自虐者。这本来就是一场互相利用的婚姻游戏，满足各自的私欲。诚实问自己结婚的目的吧，别把爱推出来欺骗自己，爱不可能在委屈的情况下发生！case 11 居家的他让女强人的我承受不起枚的丈夫不是个成熟的丈夫，他一心想依赖妻子，看上她稳定的高收入，他觉得可以依赖她，嫁鸡随鸡的心态，以为肯带孩子已经是付出了，可是他没有理会他惰性的心态影响了妻子的心情，加添了她的精神压力。她原来发现自己不懂得照顾一个像女人一样粘身的丈夫。她需要的是让她安心的伴侣，拥有独立生活，工作和发展的成熟男人，不是依靠她照顾的大男孩，一个不愿长大的儿子。Case12. 面对嫉妒心太强的丈夫 婚姻是两个成年人一同缔造的盟约，重要的不是婚约和形式，而是共同维系下去的诚意和信心，既然是2个人的事，婚姻出现问题当然也要双方一起努力，审视、改变、进步。女人在家庭角色中的位置常常出现冲突，要做好妻子、好母亲、好媳妇，偏偏三面不讨好，而得不到丈夫的体谅时，问题便来了。你需要一个好爸爸，还是一个好丈夫？你的女儿需要前者，你却需要后者。更何况，女儿需要的不是幽怨自困的家庭。你感到受不了，因为你不能活出真正的自己。那么，女儿呢？她成长在这样的家庭会不会和你一样感觉受不了？忠于自己才能忠于他人。如果你置自己的感受都不顾，又怎么可能真正顾及到女儿的真实感受呢？如果你对自己的婚姻生活都不负责任，又怎么能说你一点错都没有呢？毕竟，可怜之人必有可恨之处。

33、有些东西，原以为只要紧紧拽着就不会丢失。没想到，最后丢失的是自己。那些绚烂的爱给我们幸福，但许多的幸福并不长久，是时间问题，是缘分问题，还是命运问题。悲哀的是，处于现代社会的许多人，毋宁守着一份过期的爱，一份不再算爱的爱，也不会懂得如何放手。素黑告诉你：没有命定的不幸，只有死不放手地执著。执著有时是会杀人的。案例很多，也许你也是其中之一。不要去对照，不要一一翻读别人的故事。只需放下书本，念这三个字：放下，爱。也许瞬间便会心灵澄净。

34、这本书的形式有点像李子勋教授的《婚姻的烦恼》，一个案例加一篇评论。不过，我觉得点评不是很好，一般读者看完案例都知道怎么来回答别人的疑问。没有说的那么好。还有一个问题，那么多案例都揭示着不幸福的婚姻，看完后我真的很失望，对未来充满了恐惧。呵呵呵呵，可能是我这短时间心情不佳吧，仅供参考

35、《放下。爱》，作者：素黑，据她自己的说法是个心性治疗师，看完了全书，却并没有觉得这个行当和心理咨询师有什么不同。这个人敏感，而且自认为敏感而准确，总是试图戳穿患者文字背后的动机，并从此入手解决困惑。不知道患者的感受如何，我对女人的敏感一向是敬而远之的，一是因为我没有这种敏感的能力，所以不敢妄自揣测一个判断的对错，二是因为这东西与科学方法还有相当的距离，女人的敏感也许有着很高的准确率，但终归只是一种本能，如果能从本能出发而上升到理论和技术的层面，那么本能将是咨询师的助手，如果仅仅依仗本能，那么再得力的助手也只能将咨询师引入歧途。不知道她的专业活计做的怎么样，起码从这本书来看，他至少不是个好写手，文笔生涩，措辞抽象，东一句西一句让人不知道她到底想表达什么。她的回复远不如患者来信好看，她真的应该将全部稿费都分给患者。另外心理咨询就是心理咨询，别整写什么修行啊性灵啊之类的玄乎东西蒙人。越是专业不过硬的人越喜欢扯这些东西，似乎和这些东西搭上边才够高深，故意制造一大堆只可意会不可言传的垃圾，最终走向科学方法的对立面。从心里咨询的角度看这本书太浅太俗了，从文字的可读性来看远不如《我爱问连岳》和《天使爱混蛋》。看了大量的诉苦后容易产生一个危险的结论：女人都是受害者，男人没一个好东西。当然，这是女人的结论，男人也许不这么看。男人女人有些矛盾和误解也许是命中注定的，这两种动物的磨合还需要千万年的进化。=====上面是我三年前写的评论，装逼、刻薄。经历的多了，回味起来，不得不承认这是一本不错的书。也许婚姻本不适合人类，就像历史上其他制度，比如奴隶制一样注定要走向消亡的。但对于现世生存的我们来说，却是无法改变的存在和无奈的选择。如果，在婚姻这种操蛋的制度中，我们不得不面对一些必然的悖论和挣扎。那么看一看素黑的书，也许实际上改变不了什么，但至少洞悉人性之后可以宽慰一些：人不过如此，痛苦也不过如此。上帝从来没有承诺爱要永恒，也没有承诺人注定要幸福。

36、一本关于女性情感的书，很多案例，可以当情感小说看。只可惜情感分析和解决方案太空泛，感觉完全没什么借鉴性。

37、感觉爱人真正合适不合适，应该会有一个交往时间的最低期限。少于这个时间，就不能了解磨合。大概觉得这个时间是一年。一年过后看你们，相处有没有快乐和进步，还有没有继续走下去升华感情的诚意和意愿。彼此会在心底暗暗下决心，因为你，我想变得好些更好些。有能力给你更多的快乐和信心。从走到一起的那一刻起，就会不停进步。好难哦。而当距离终于拉到最近的时候，相处起来

《放下。爱》

就更难。因为，你已成为了自己人。我如何对待你，就是如何对待自己的映射。而我跟自己的关系现在还不是很清楚。。。我们对待外人比对自己人好，这是很多人都有的毛病。这映射出，对自己的方式出了问题。可能我们对自己的身上的事情没有耐心，不耐烦，不花心思和脑筋。

38、我一直想找到一个内心强大的男人，无论他是否富有、是否英俊、是否足够浪漫。一天天的成长，我渐渐明白，生理结构上的强大不能成为男人真正强大的象征，我的要求太飘渺。我是一个活在虚无里的人，守着自己所剩不多的理想主义。真正学会对爱放手，不是从男人身上，而是陪我长大的姥姥的离去。可惜我像个贪玩的孩子只学会了放下的前半段，承认老人离开这个世界的事实；却再没能力学会这条真理的精髓，让自己的内心丰富平和。才明白，我一心寻找和等待的另一半，只是姥姥的替身。我需要另一颗强大的内心，保护着我像小孩子一样任性。第一次看到这个名字《放下爱》，是在舍友的床头，那时她是个挣扎在三角关系中的小女子。我是疼爱她的，但是却不屑于她的沉迷。直到自己有一天独守放不下的纯真，又看到了这个名字，就买来摆着，却不忍心去翻看；对于美好，我不忍心放弃，所以不想听闻那些所谓应该放下的真理。时光他一点一点搓去我获取的能力，终于有一天我在迟到的春天里，迅速的略过了所有的故事，在别人的故事里舔舐着自己的伤口。我慢慢的意识到，我真正需要的是一个内心强大的自己。看过所有的故事，我想，什么才该是理想的两性关系呢？更多的时候，每次只被问及你理想的异性伴侣是什么样子，却很少被问及你理想的两性关系该如何的呢？我们太重视唾手可得的便利，却不去设想这些所谓爱该如何生存。我们只想知道如何在爱中生存，却完全忘了，爱要在我们之中生存，在我们的身体里，语言里；我们是进行光合作用的植物，为爱的存在生存必要的氧气。当我们像枯死的树木般不在成长，爱变窒息而亡。我变这样扼杀了我生命中所谓的爱情于襁褓。但终于我明白了一切，爱已经消失殆尽。但是我还是感激，这段关系留给我的启示：爱的健康存在于我们的内心强大。

39、"从来没有命定的不幸,只有死不放手地执著."在购买这本书时，就被深深吸引打动，没想到成了事后在煎熬纠结日子里，最能给我勇气与力量的句子，相伴着！原来感情的世界里一切皆有可能！令狐冲说：‘有些事情我们无法控制，只好控制我们自己’太多太多的痛苦，并非是命运叫我们承受，而是我们自己施加在自己身上的，先放下，放过那些让我们感觉受伤的人，放下自己的私欲，和自己好好相处。然后，再去爱！沉闷永远是你自己的事，跟别人无关，恋爱的目标不是生孩子，而是帮助自己自爱，先搞好自己的身心，正面处理事情，才是现代女性自爱他爱的必要条件。所以朋友们当你觉得痛苦，难过时，就好好想想这些话吧！

40、我没看完,也许我还不适合接触,因为我只有1次恋爱...书里也许很有道理,但不代表我能做到,能学著那样理智的看待爱情.就像,觉得像男生一样粗线条粗神经没什么不好..TO FIT >>>> 任性,固执,孩子气.但是我总是不知不觉的,情绪化.如果你控制了情绪,那么你也控制了爱情,那么,爱情出现的脑热现象将不会出现。。。那么,那还是爱吗?!绕回来,返回看看。。还值得去看那么多不属于自己的,有可能像自己的,但却无法让你真的做出选择的“剖析”么。或许我活在我自己的心里,我自己的小世界。

41、情感治愈系的素黑，写的情感之事一针见血，直击到点。教人觉知并适当得管理自己的欲望，坚强自己的爱，才有能力感受别人的爱。“两个人无缘无份是前世的债今生的孽，由两个人去承担已经足够有余，犯不着找第三者日后见证”~然而助人自助行业里，非常普遍的是，能医不自医~

42、我不敢看素黑的作品，总觉得她是个可怕的女人，喜欢把人性赤裸裸的呈现在字里行间，这真的很可怕，我们仿佛一丝不挂地走在路上，坐在车上.....，而我们却浑然不知，依旧谈笑风声。我不知道素黑的作品算不算得上大家，但是真的贴近生活，大胆地呈现生活中的一切，不管它是否健康；现实是可怕的，执迷、盲目、贪恋、任性、绝望.....，我讨厌现实，我没有接受现实的勇气，我喜欢世界变得lomo点，我宁愿愚昧地相信世界处处是鸟语花香、清风明月，也不想听到这些，因为有时候知道的越多，了解得越多，往往死得更快、更惨，傻傻的，也许活得更幸福。

43、这本书刚好适合失恋的朋友阅读。其实是已婚多年的人也要阅读的。现在的世界已经不缺少任何方面的书籍。但是自己帮助自己心灵的书真是少之又少。我们都在问人到底为什么活。人首先是自己活。每个人都有自己活着的准则。难免的，你的准则范了我的；也难免的，我的准则范了你的。以前约束人心的是道德的准则。现在是我们自己的心。我把这本书推荐给了我一个朋友。她自己看完后，告诉我其实任何的感觉得到底是否可以宽恕自己。不要自己太累。太累的话，就像一个人拿着带子紧紧地勒住脖子一样。痛苦的不得了。《环珠格格》里琼瑶说的明白：人生最大的美德是饶恕。孔子的弟子问他，如果我还是记不得怎么样于人相处，该怎么办？孔子说：你只要记住一个字“恕”。

《放下。爱》

我们说自爱，到底这个“爱”字该怎么做到呢？我们先对自己放松，在任性时把自己当成自己的孩子；在遇到别人不理解的时候，把自己当成自己的知己；在遇到想吃、想玩的时候，把自己当成自己的爱人，好好与之分享。总之，一切以自己为主。自己只有在心里上不累了，也就不会去要求别人了。本身要求别人，不宽待别人也是对自己的不饶恕。因为，那样我们不开心。

44、感情的世界里一切皆有可能，我们在不知不觉中对自身的伤害也时有发生。原来一味的付出可以变成对对方的虐待，失恋后的眼泪其实是向自己发出的信号，太多太多的痛苦，并非是命运叫我们承受，而是我们自己施加在自己身上的。我们常常用牺牲和无尽的付出来证明自己的存在，偏偏对方的冷漠和自私可能是个无底洞，最后我们虚耗了生命，却只能抱着一个永远的疑问老去。看这类“心疗”的书，起初以为只是些老生常谈的教条，后来却觉得有些代价太大的教训不需，也最好不要通过亲身体会的方法去获得，听过一些话以后，我们就少了几分折磨自己也折磨对方的执念，而多了自爱的信念。常常有人用“人”字的结构来说明，两个人相互依赖才能撑起一片天空。我相信这样的美好，但是首先我们自己要足够坚固，才能为我们的世界遮风蔽雨。健康长久的爱不是靠一味的乞怜和牺牲得来。就像有些人所说，爱情不是心理治疗，我们永远不能指望通过另一个人来完善残缺的自己。那些本属于自己的使命应当由自己完成，然后才能衍生出足够强大的力量，去爱我们想爱的人。灿烂的爱，必须在丰沃的土壤中培养，才能美丽绽放。一段关系在建立以后总会遭遇各种各样的考验，也许有些考验我们无法挺过去，让它成为幸福的杀手，此时最重要的便是清醒，看自己是有能力继续付出，还是停止自虐与虐待，全身而退。一份爱，总有一半的主动权在自己手里，何必追求那种扭曲的伟大，将生杀予夺的权力交给明知会伤害自己的人。“受害者最大的伤口不是被伤害，而是不肯放下受害者的角色，宁愿浸淫在痛苦和自怜的心理惰性中，被负面思想侵占理智和心胸。”这是整本书里，我最喜欢的一句话。对物种进化论持怀疑态度，但坚信感情的世界里适者生存。暂时放下对爱的执念，回到自己，让爱和自己一同成长。如果用一句话总结一下这本书，以及许多类似书籍的中心思想，我倒是想到了那句被引用得无处不在的话：“令狐冲说：‘有些事情我们无法控制，只好控制我们自己。’”先放下，放过那让我们感觉受伤的人，放下自己的私欲，和自己好好相处。然后，再去爱。

45、里面关于两性之间沟通相处的案例挺多，也挺实用的，其实作者只是想告诉大家一个中心：没有放不下的爱恨情愁，只有自己对自己不肯放过的执着！

46、封面上的第一句话就怔住了我。——从来没有命定的不幸，只有死不放手执著。素黑总是很犀利，看穿我们以爱之名，擅自包裹自私，自我折磨。拆穿我们自娱的小把戏，血淋淋地，教我们面对自己。执著于过去，其实并不是真的还有爱，而是还无法来面对当下的自己，所以总得找一个华丽的借口，一个漂亮的说道。恰是以爱之名，诈病博宠。颓丧靡顿之后，终于决定要把自己掰回来。夜阑人静之时，在舍友轻柔的呼吸声中，床头温和的小夜灯伴着我，一页页看下来。素黑在扉页写到：献给拒绝绝望，相信爱的人。那一刻突然坚信，我一直也在与绝望抗争，仍然在努力追寻爱与希望。有些案例依旧能牵动内心，总能在其中找到一点点自己的影子，一份份不谋而合的情绪。素黑真的能救我吗？她却说，只有自己才能拯救自己。试图平静，努力把内心那点酸楚一点点挤压出来，继续自我救赎。是顿悟吗？此刻特别想努力，为诸多的因为和由于。谢谢素黑，谢谢让我认识素黑的JUN。展望更远地平线。——Let go and love.

47、忘记了是2008年还是2009年，曾和素黑有一面之缘，她来我们学校开讲座。先认识她的人，看了她的个人简介，之后是讲座上对她观察所得的了解，而今，是通过她的书，将一条：人——书——自疗——剖析爱 and 自我的线索串联了起来。一、她被如此介绍“她喜欢出走，浪荡过很多地方，1997年曾抛下一切往英国南部小镇布莱顿隐居。喜爱猫、音乐、孤独。坚强地脆弱，固执地开放，相信即使被全世界背弃，爱还是不离不弃。她的头衔有很多，作家、催眠师、心性治疗师、文化研究硕士……永远不能被定位的过分女子，她却自述为一个自我修行的流浪女人。只能爱黑，喜欢出走，属于过分。”拿着一份关于素黑的宣传单，走进石湖大礼堂，坐下来，看到她像个小孩一样惊恐地走进来，眼睛里掠过不少慌张。我知道了，她首先是个历经过苦痛的人，然后才有了上面的这种介绍。讲座中，她说自己经常呆在没有光的黑屋子里，没有黑她活不下去。“相信即使被全世界背弃，爱还是不离不弃。”这个世界，只有自己才放不开自己，哪会有那么多的被世界背弃！讲座完，对她的经历很感兴趣，特别想和她交流，到底她历经了什么，才成为了现在的样子：我觉得她首先是个病人，其次才是心性治疗师。二、《放下。爱》在这本书的自序中，素黑说：“写作是为自己，治疗是为别人，也是为自己。……治疗原自我修行。”多好的话，源于内心的需要，从别人的故事，参照出更值得坚定的智慧，或者方法，坚守住那个可贵的自我，因为正面的积极的自己比一切重要。这是一本女性情感

《放下。爱》

治疗书，分六大篇，分别为：关系盲、贪恋、无法放下、感情错觉、任性爱、绝望主妇；每一篇都有将近10个案例，每个案例后面都有“素黑剖析”。一些好的句子：——世界上没有不能失去的，除了内心的自由。——从来没有命定的不幸，只有死不放手执著。——毋需怀恨，让他离开就算了。他和谁在一起也不要多管，让他自己承担吧，我们无权介入别人的生命。管好自己，已经很安慰。——爱何时出现我们不能控制，但如何爱，该爱谁，你是可以选择和控制的。——别留恋少女时代的无知，成熟懂事才是女性真正的本钱。——学习离开所依恋的负面欲望，才算真正成熟过来，否则难于胜任女人诸多的社会角色，也无法摆脱受控的心魔。——女人有时很无赖，以为无法忘记便等于还很爱对方，其实那只是惯性，甚至是惰性，因为不想一个人，要人家承担自己不想长大的生命。——真正的幸福需要理智，不是命运赐予的。找到不对的男人，只会令人苦一世，却是自己的选择。——爱是很现实的，不能太感情用事或冒险，尤其是对自己不是能随便和坚强的人，那就踏实一点好。返回自主的理性才是爱的明灯。——女人真正的幸福并不能靠一个家，一个男人，一张婚纸带入心的。说带入心，是指从内心感受平静喜乐的福气，而非众所周知刹那光辉的表面虚荣。名利、地位、物质、财富都可以带来快乐，但并不保证安心和满足。——真正幸福的女人，必须具备以下大部分条件：情绪稳定，拥有独立思考能力，充实的精神世界，经济独立不依靠别人，觉知并适当地管理自己的欲望。——每段缘分都有正面意义，能重整生命能量的话，每段关系都是赚回来的，生命不枉此行。——宽恕和爱比失忆更有效的忘情药。——若忘记悲伤，放过伤过自己的人，是最好的释放，这不是聪明，而是自爱和懂得爱人的表现。既然不能再爱了，便应该放手，让感情流失，象排毒一样，让不需要的，甚至有害的物质从身上流走，说声再见便再上路。——宽恕了对方，等于宽恕了自己的执著，起码是对对方爱和恨的执著。——爱并没有失去，失去的只是一个路人。对方注定要离开的话，他由始至终也只是一个路人。我们无理由因为一个路人的离开而耿耿于怀，不能自己吧！路还是要继续走的。——学习面对，当极度的痛耗过了，恨已经不再有力量，换来的便是对生命对自己的爱。——我们没有忘记伤痛的理由，只要转化它，回到爱的关照中，所有的记忆都是安详的历史，让自己成长。——很多人在失恋时会变成自己以往最鄙视的人，做以往最不屑的事情，不是因为自己本来便是这样丑陋，只是因为一时失掉爱的力量，没法平衡自己而已，助长了分裂的自我之中最不稳定，最希望发泄自己的一面。——学习感谢所得到的东西，而不是怨恨所失去的。——返回自己，不放弃爱，虽然恋爱的对象已经改变，但爱没有跑掉，爱还在。这样的爱情，才不枉此生。很多人错过了爱，不是因为爱不在了，而是不知道如何抓住它。抓得住的爱，回忆便是美好，因为爱过，还爱着。——失去爱的人，忘记爱的人，应找回爱和生命的尊严与价值。——喜欢饲养宠物的人，或多或少需要透过操控另一个生命来展露爱心，却从不舍得放生，不知让生命回归自由的道理。不懂得将感情放生，占有对方的私人空间，其实不是爱上对方，只是爱上了把爱人纳入自己的生活里所享受的充实感，并非真正爱上对方，关心对方的生命。——爱最令人窒息的地方，就是以关心之名扼杀对方的自由。最大的体贴不是强力胶水一样的紧贴对方，而是留有余地和虚位，让对方透气和换气，才有新力量和感觉去爱。——爱人离开自己，在分手中学会成长。——生命原本是独立的，虽然跟其他人有关联，却不构成必然被人分享的理由。生命是孤独的，但并不一定寂寞。孤独是自足的，寂寞却是难于自己！人需要独立的空间面对自己，这是人性，不是自闭或自私。关系一直和这个本性抵触。——我们总以为有权进入别人的世界，甚至以一个配偶的霸权身份要求对方打开心窗，让自己闯入，当作落脚点。从来只是自己空虚，想找个依赖而已，跟爱没有关系。——观照自己的感情，有多少是豁达的，纯粹的，不问得失，悠然自得的爱，又有多少是自我迷执，不肯放过自己的孽缘？放得下，爱才真正活出来。——假如爱只是从自我中心出发，那很多时候都只是一种假象，一种由自己虚构出来的感觉，和诸多要求的关系。我们都喜欢做爱情的建筑师，却忘记了建筑物内住客的感受和真正需要。——我们容易借爱人的存在，养活一个不想失去的爱信念，借此以为可以拥有永恒的爱，缔造生命的永恒。所以，不能承受对方出卖自己这份信念的感觉，一时走不出自己设下的思想陷阱，宁愿以死逃避。——依靠过，领悟到，便要放弃，独自上路，转化领悟为爱的智能，能悟出爱的真谛，把它的力量发放出来，感染自己和别人，这样的话，还要向曾经开启过自己心灵的尊者说：“再见，我一个人上路便行了。”这样才算是真正悟道，瞥见光。——遇过最痛的痛，对爱会更敏感。当最痛的感觉也经历过了，蓦然发现，什么也不再需要害怕。——学懂放开自己，才有力量施于爱。——重振自己，不要放弃，是转化悲伤为生命力量的钥匙。——爱情并不是牺牲和臣服，为了爱情愿意付出一切，连最珍贵的尊严都放弃了，最后，得到的通常不是对方的爱，而是一无所有。——要活得独立和自重，才有力量和能力去爱，去付出。——人的内心其实很复杂，没有人能彻底了解自己，更莫说别人。正面的人学会适应

《放下。爱》

，面对和接受自己，而不是寻求百分百的了解。——拥有自信的人不在乎是否被了解或误解，只会先解放自己的固执。了解自己比等待人家明白你更重要。——成熟的人，是对自己的选择和情绪负责，顾及后果，承担后果，明白人不单是为自己而活，为情而活，为欲望而活，必须先了解自己的限制，顾己及人，向自己，向别人的付出负责任。己所不欲，勿施于人，才有能力确定幸福的方位，才有条件建立爱的关系。——用心了解另一个性别，才有条件跟异性相处。男人不是改造的模型，他有他独特的生理、心理、世俗和性别认同的需要。——离弃不是解决问题的方案，必须正视和修补矛盾，在过程中学习成长，付出和承担，最后才是爱。——单有感情不足以养活爱，单有激情不能保证优质和持久的关系。必须让自己成熟起来，明白人不是为自己而活，必须学习和别人共处才能成长，学习相爱，互相尊重。放下自我，追求男女关系以外更深的爱的层次，谦虚一点进入对方的内心世界，感受对方的所思所感，将心比心，少一点自私，多一点关怀。——先问自己的心：到底希望得到什么，最怕失去什么，为什么害怕失去，到底是否拥有过。明白未曾拥有的话无从谈失去，那便没有害怕的借口了。——聪明人最大的障碍，就是自觉聪明，变相执著，缺乏弹性，误会自己拥有很强的能力，能改变一切，赢得天下。——未跌过不知错走了，可现实若已不能回头，便只能向前看，积极面对从头再来的人生。——爱可以制造伟大的能量，但是需要有条件，主要是必须保持清醒，合情合理。——只为别人活着的人不是伟大，而是不负责任。——有力量的爱，永远由自爱开始，让爱有很大的空间，起码要释放自己在爱中的感情枷锁。很多时候，我们爱着的不是爱的本身，反而是关系中的枷锁而已，助长自我执著的病态。——在爱情路上，我们未必一开始便看穿伴侣会变坏，可是走下去，发现对方变得失去人性，贪得无厌时，我们应有醒觉的决心和果断解决问题的勇气。三、Nicole的观感《放下。爱》，要放下什么？书中有几十个案例，有几十种类型的陷入情感困境的女性，也有几十种经验教训。可是，每一个案例，素黑都劝告女人要自省，要主动放下。对于有些悲剧，Nicole认为，问题不在女性身上，女人没必要什么责任都往自己身上揽、切勿不断进行自我否定，不断妥协忍耐，失却了自己。要放下的，是那些负面的不好的东西，包括情绪、反复自我强化的观点、负面的欲望……敢于放下，敢于接受现实，敢于直面另一个自己；放下了，还要有勇气有智慧改变，不走恶性循环的路，爱自己，管住自己，学会预计并控制。能够反观的，是那些被理性梳理过的值得珍视的东西，包括你，你身上的品质，拥有更优质的人生。

48、喜欢素黑的书，像有种魔力，可以让心灵变得平静！当爱已经远去的时候，放下才会更美好！而我们放不下的往往是过去美好的那些回忆~从来没有命定的不幸，只有死不放手执著！这句话，很值得好好体会。对人、对事，均可回味。

49、并不想把自己变成职业恋爱家，每一步都走得理性和无可挑剔，任何问题都想的那么明白仿佛就失去了爱情里本来该有的厚感，可是，内心的修炼，价值的明朗，的确是自己一直在追求着的目标，别人的纠结里让自己成长，最好的爱情应该是觉醒之后的爱，而不是一种莫名其妙的，或者是一种很慌乱的激情。

每次看到所谓婚后出现的种种问题，我时常想过两个人会因为什么而结婚，如果婚姻注定成为爱情的坟墓，那么这种形式主义存在的意义又在哪里？如果真的爱到了不得不朝朝暮暮相伴左右，而且是爱到不可分离，那这种爱怎么会因为套上了婚姻的外衣就变质了呢？

可是年岁渐长，便知道，这世上有些事情，它并未如你所想，也并未如你想得那般界限分明。这世界上唯一不变的也就只剩变化了，岁月的流逝中每个人都会选择自己认同的方式生活，即使相爱也不能保证永远相一致。

理性的爱，觉醒的爱，也未必是你想象得那般荒凉与不堪。细水长流，岁月静好，那真是一种极需要功夫的事情，平静湖水下曾经多少暗流涌动，耐得住的好脾气以往是多么咆哮恶劣，一样一样的学，学着隐忍，学着包容，学着理解，学着度量，学着平衡，学着做一个有气度的女人，学着耐心等一个男人等一段合适的情分，学着放下自己的傲娇，多少千难万难都是学着来。

觉醒并非一件易事。一般来说，都要跌过跟头方知道自己究竟是个什么位置。需要狠下心来才能认清自己究竟是个什么人，究竟适合过什么样的日子。好比曾经热情奔放，却想要自己转身从容。待到尘埃落定，就念曾经的烟火辉煌。

其实并不要等遇到问题再看这类书，试着在别人的故事里学着去修炼自己的内心，不要用爱去伤到自己想要保护的人和情。

以下是笔记内容，有情节透露： ===== 岁月无声，人的心却纷扰难息。爱到底还剩下什么？我感到难过。

是不是要和情人做爱，取决于能不能潇洒一点处理没有将来的性关系，能否承担短暂享乐后最终要分离的痛楚。

别令自己变得讨厌，病态，像疯子一样。

世事没有完美，只能自足，管理好自己。 破坏平静的永远是自己的心。 受害者最大的伤口不是被伤害，而是不肯放下受害者的角色，宁愿沉浸在痛苦和自恋的心理情性中，被负面思

《放下。爱》

想侵占理智和心胸。所以，容不下过错，也无法放过自己和别人。满足丈夫和长辈，塑造伟大、备受同情的性别角色，靠牺牲成就自己，这是传统中国女性在自我认同上最大的盲点。可是此成就不保证感情的忠诚。太多婚姻一开始便停下来不再进步，结果经营失败腐朽掉。守护的不是幸福，只是习惯，甚至是留守安稳的惰性，忘记人是情欲的动物，婚姻只是制度，而人从来比制度变得快。所以，婚姻生活中杀伤力最大的不是婚外情，而是惯性，教感情停步。要信任的是爱，但不是关系，因为关系通常被欲望支配而不稳定，像丈夫的情欲，和自己的好胜欲。世上最痛苦的，莫过于失去宽恕的心。丈夫错了，但别人的错并不是纵容自己失控的借口。人的痛苦，大半是沉溺于过去，不舍得放手，无法重新开始，输不起，失去孩童跌倒爬起来的勇气，所以孩子会长大，成人只能老去。先平稳自己，再要求别人，还内心的自由平静，向前看。抓住一个男人不等于抓住爱 and 安全感，提升自己而非谴责夫妻关系才是智慧。选择过后，变得承担自己的选择，别再回头埋怨，重新开始。世上没有不能失去的，出了内心的自由。问题是，能为最爱的人无条件付出，便是最伟大的爱吗？可能是，不过并不代表最有意思，甚至连对方是否有能力消受也是个问题。能够无条件去爱确实感人，付出本身就能散发纯美，能增加爱的厚度，不过记住：爱要讲心，讲心却要讲力度，有心无力也只是空谈。无条件的条件是，当你已很富有，不怕失去。问题是，对方是否也有能力承受你的爱。心态上必须先独立自处，才有伟大的力量。付出了，对方无面子领受，需要找个弱者平衡自己的话，也是他的选择，两性权力关系的实现。先活好自己，别流失爱的能量，再看缘分的可能吧。伟大女人的背后其实可能是自信不足或懦弱，潜意识里希望被需要和依赖，而牺牲的轰轰烈烈一点便更容易被人牢记，成就不朽的传奇，甚至要下一代一起承担，把历史延续下去。这是母性制造不朽的独特方式，却毁灭多于建设。什么才是完整的家庭？完整的爱？甚至是，完整的女人？形式上的完美不能弥补心灵上的缺陷。女人应该看穿所谓完整的吊诡！不要怕男人或其他权威说不，要有离开的勇气，拒绝的正面便是重建。一切自救的决定，大前提必须是让自己重新站起来，独立得起，重整正面能量，这样才有力量建立新关系、心爱情。爱侣的结识年期跟相互了解的程度，绝对可以没有对等关系。很多人相处一生还是无法了解对方的心思，只怪人心太复杂，欲望太强，思想太强势。夫妻关系出现裂痕，很难装作没事继续下去，必须找到一个新的起点重新来一次，看是否还有余地相处下去，继续相爱。彼此相爱并不一定等同相互合拍，正如结了婚也并不一定代表双方一世忠贞对方，永远相爱，不离不弃。世事人事多变量，变幻才是永恒。世上没有关系是百分百不变的，相反地，真的一成不变的关系，也未必是好事。对身体有欲望，是年轻男女的本性，男人发泄出来是他们的文化和生理的自然反应，并不是罪。男人要花，要辜负一个女人，一张婚纸并没有阻吓作用。要信任的，应该是女人敢爱敢恨的量度，而不是那张婚纸。要男人为自己守身是要试探什么呢？是禁欲还是牺牲？到底你想对方为自己做什么？不要借身体进行思想道德祭祀审查，它才是感情最大的杀手。爱不可能在委屈的情况下发生。女人有自虐的倾向，觉得忍忍忍，以为这就是答案，问题会过去，只要等到大家老了，问题就会解决。贪婪的人最终才是输家，他们输掉了人格。我们无权介入别人的生命，管好自己，已经很安慰。婚姻是两个成年人愿意一同缔造的关系形成，但重要的不是婚约和形式，而是共同维系下去的诚意和意愿，找对方法，还有是否享受，以及一起进步。若双方不努力增加感情的话，随着时间的流逝，关系没有不恶化的理由。毕竟已经是成年人了，应该有主见和理性的分析力，觉得不错，并不就是对的路。正面的处理问题是现代女性自爱他爱的必要条件。【贪恋】别留恋少女时代的无知，成熟懂事才是女性真正的本钱。离开所依恋的负面愿望，才算真正成熟过来，不然难于胜任女人诸多的社会角色，也无法摆脱受控的心魔。女人有时很无赖，以为无法忘记便等于还爱对方，其实那只是惯性，甚至是惰性，因为她不想一个人，要人家承担自己不想长大的命运。他是玩家，他只要性，问自己是否玩得起？千万不要把问题转向是否已爱上他这个愚蠢的问题上去，问对方是否爱上自己，或者自己是否爱上对方，从来是女人最不适时的假问题，因为情欲可以跟爱无关，乱的是自己的心，和想越轨的欲望，离爱要比万里长城还要遥远。事实上，男人只需要出轨的性刺激，他没有爱的打算。不是为了道德，是能不能保护好自己。女人真正的幸福并不能靠一个男人，一个家，一张婚纸带入心的。带入心的，是指从内心感受平静喜乐的福气，而非众所周知刹那光辉的表面虚荣。女人可能都希望找到爱情，完美的恋人，或者富裕的生活，可是，若同时想拥有全部，代价可大可小，甚至有点不切实际。拜金没有问题，这只是人生多种欲望中的一种，像其他欲望一样，本来就是令人向前推进的生命动力，欲望的本质本来是好的，正如人的其他特性一样，没有否定的理由。问题是不能盲目追求，奴役了人性。失去了爱和被爱的能力，却无法脱离物质舒适的

《放下。爱》

生活惯性，无法提起勇气放下，放胆爱，怕失去，怕痛苦，谁知最苦的不是失去，而是从未得到过。爱是人与生俱来的本能和需求，不只是欲望的追求，是失去了很难健全的活下去的生命元素。每段缘分都有正面的意义，能重整生命能量的话，每段关系都是赚回来的，生命不枉此行。女人的生命可以很精彩，30岁是旺盛之年，最美的年纪才刚刚开始。【无法放下】我们其实有无数的自我每刻在膨胀或萎缩，就像细胞的新陈代谢一样。既然不爱了，便应该放手，让感情流失掉，像排毒一样，让不需要的，甚至有害的物质从身上流走，说声再见便再上路。宽恕了对方，等于宽恕了自己，其实是对对方爱和恨的执着。爱并没有失去，失去的只是一个路人，对方注定离开的话，他由始至终也只是一个路人。路还是要继续走。很多人在失恋的时候会变成自己最鄙视的那种人，不是自己本来丑陋，只是一时失掉了爱的力量，没法平衡自己，助长了分裂的自我之中最不稳定，最希望越轨发泄自己的一面。很多人错过了爱，不是因为爱不在了，而是不知道如何抓住他，抓得住的爱，回忆便是美好的，因为爱过，还爱着。所有的记忆都是安详的历史，让自己成长。你的问题是觉得自己付出太多，为了这段情，而他却最终讽刺地变了。她视自己为牺牲者，孤独且无力的爱着一个独善其身，不再关心自己，只顾寻求自己灵性新世界的绝情的人。可是关系的终结单单源于他变吗？有没有想过，是自己没有改变的对比下，才凸显对方的大变？先不要从道德判断他是不是好男人。我们资格判断其他人，即使对方是自己的另一半。生命原本是独立的，但并不构成必然被人分享的理由。生命是孤独的，但并不一定寂寞。孤独是自足的，寂寞却是难于自己。人需要独立的空间面对自己，这是人性，不是自闭或者自私。关系一直和这个本性抵触，所以我们总以为有权进入别人的世界，甚至以一个配偶的霸权身份要求对方打开心窗，让自己闯入，当做落脚点。从来只是自己空虚，想找个依赖而已，跟爱没有关系。沟通并不等同于对话和理解，或者分享思想、感觉、空间或者财产。沟通只是一种生活模式，还有其他。关照自己的情感，有多少是豁达的，纯粹的，不问得失，悠然自得的爱，又有多少是自我执迷，不肯放过自己的孽缘？放得下，爱才真正活得出。我们可以做的是从悲伤中瞥见爱。很难啊，是的，很难，不过，不是这样的话，会更难受！正面一点面对，化难为从容，不是不可能的。遇过最伤的痛，对爱会更敏感。当最痛的感觉都经历过后，会发现什么都不要害怕了，生命变得前所未有的安静，这么一刻，最容易瞥见爱的曙光。

50、这本书是在地铁文化站，一个很偶然的的机会下翻到的，买下来起初不排除对素黑的好奇，但是细细读过，真的在这个令女人最易认错也最放不下的“爱”中，明白了，成长了。不敢说成长了许多，我想即便是一点点，也已经足以。爱，本来就是需要一生去学习的课题。——“很多人错过了爱，不是因为爱不在了，而是不知道如何抓住它而已。抓得住的爱，回忆便是美好，因为爱过，还爱着。”

51、有几个词印象特别深刻 释怀、放下、出走 多简单的几个字啊，真正要能做到了，退一步便是海阔天空 现实社会纷繁复杂，需要在乎的太多又太少 时间逝去，时过境迁，物是人非 不计较、不在乎，便也过去了

《放下。爱》

章节试读

1、《放下。爱》的笔记-第90页

爱若不能为自己和对方带来正面能量，令大家各自成长，不怕老，不怕失去，不自卑不自大的话，便是爱得虚弱，还未拥有

2、《放下。爱》的笔记-第3页

破坏平静的，永远是自己的心。

受害者最大的伤口不是被伤害，而是不肯放下受害者的角色，宁愿浸淫在痛苦和自怜的心理惰性中，被负面思想侵占理智和心胸，所以，容不下过错，也无法放过自己和别人。

而世上最痛苦的，莫过于失去宽恕的心。是的，丈夫错了，但别人的错并不是纵容自己失控的借口。

3、《放下。爱》的笔记-第110页

随缘去爱。从过去错误的抉择中得到教训，明白抉择的代价，学习承担女人真正的责任：提高自立意识，为自身打算。不要怕对男人或其他权威说不，要有离开的勇气，拒绝的正面便是重建。

我从前太懦弱于说不，或者习惯于犹豫。真的，要改变了

4、《放下。爱》的笔记-第209页

是从室友的书桌上无意间翻到的这本书，《放下，爱》
我总以为自己可以很洒脱的处理我们之间的关系，其实最放不开的便是自己。
曾经我恨你是一个十足的好人，现在才明白，虚伪的面具下隐藏着一个如此毒辣的心肠。
手机从未离开我过的视线，还在期待你给我简讯或者电话，最起码让我可以不这么难过。
可怜之人必有可恨之处，我恨我自己傻的要死的单纯。
恨我自己当初相信你说的每一句话。
总自以为我可以很轻松很洒脱的离你远去，可最后我才是这个游戏最大的输家。

伤够了，痛够了。我需要阳光，期盼自己拥抱自己的温暖。
所有的伤痛都会过去，一切都会好起来的。
总有一天我会止住发泄的眼泪，会过的很幸福....

5、《放下。爱》的笔记-第13页

这是恋人最暴力的心态：不懂得和自己相处，害怕独立而外求慰藉，宁愿押上人家的自由陪她受罪，也不愿意一个人承担自己的生命，却穿上“受害者”的衣裳自我怜悯。
爱人永远不属于自己，向对方施虐，也是和自己作对，搞不好，一拍两散，利用人家的存在满足和自己作对的欲望。

性欲上离不开旧爱，那是一种心理的依赖，也非一定只是生理现象，但绝对跟爱无关。女人有时很无赖，以为无法忘记便等于还很爱对方，其实那只是惯性，甚至是惰性，因为她不想一个人，要人家承担自己不想长大的生命。

《放下。爱》

6、《放下。爱》的笔记-f

世上有种人，特别喜欢服侍别人，为别人付出，殷勤奉献，不问回报。表面上，他们就像天使一样为人民服务，为别人牺牲自己，把光环套在自己的头顶。理论上，这些人应是充满爱，令人舒服，可事实却很相反，他们的举动并不一定为人接受，甚至反而令人感到疲累，讨厌和压力。

7、《放下。爱》的笔记-第8页

面对感情错失的困局时，我们往往只把问题想到最差劲，令事情变得复杂，令自己变成最不幸的受害者，制造自己是世上最不幸的人的现实，然后把怨恨归于对方。

小心，这是自怜的陷阱，却不是解决问题的方法。

8、《放下。爱》的笔记-第290页

重点不是否定它，而是控制它，面对和管理，转化能量循环再用，强化自己，这样才算是成熟的自疗手法，而不是压抑自己，结果正中下怀，愈压抑愈被它引诱得要死，挥不去理还乱，把自己搞得一塌糊涂

9、《放下。爱》的笔记-第12页

别留恋少女时代的无知，成熟懂事才是女性真正的本钱。

10、《放下。爱》的笔记-第9页

世事人事多变量。信不信？变幻才是永恒。

男人要花，要辜负一个女人，一张婚纸并没有阻吓作用。你要信任的，应该是女人敢爱敢恨的量度，而不是那张婚纸。

11、《放下。爱》的笔记-其实你想成为最后的赢家（2）

以为无法忘记便等于还很爱对方，其实那只是惯性，甚至是惰性。

12、《放下。爱》的笔记-第10页

贪婪的人最终才是输家，因为他们输掉了人格。

13、《放下。爱》的笔记-第325页

1,破坏平静的，永远是自己的心。表面上是受害者，可是受害者最大的伤口不是被伤害，而是不肯放下受害者的角色，宁愿浸淫在痛苦和自怜的心理惰性中，被负面思想侵占理智和心胸，所以容不下过错，也无法放过自己和别人。

2、守护的不是幸福，只是习惯，甚至是留守安稳的惰性。人的痛苦，大半是沉溺过去，不舍得放手，无法重新开始，输不起。

《放下。爱》

- 3、人生路上，不是凡看上的都可以去爱，也许是缘分未到，也许是自己太盲目。爱是现实的，不能感情用事或冒险。尤其是当自己不是能随便和坚强的人，那就踏实一点好。
- 4、爱情毕竟是两个人共同缔造的情缘，单方面的付出并不确保幸福。这是爱情最吊诡也是最费力的事实。
- 5、伟大女人的背后其实可能是自信不足或懦弱。潜意识里希望被需要和依赖，而牺牲的轰烈一点，便容易被人牢记，成就不朽的传奇。
- 6、面对感情错失的困局时，我们往往只把问题想到最差劲，令事情变得复杂，令自己变成最不幸的受害者，制造自己是世上最不幸的人的现实，然后把怨恨归于对方。小心，这是自怜的陷阱，却不是解决问题的方法。
- 7、我们无权介入别人的生命，管好自己，已经很安慰。
- 8、婚姻是两个成年人愿意一同缔造的关系形式，但重要的不是婚约和形式，而是共同维系下去的诚意和意愿。找对方法，还有是否享受，以及一起进步。
- 9、有时那只是一种心理上的依赖，但可以跟爱无关。女人有时很无赖，以为无法忘记便等于还爱对方，其实那只是惯性，甚至是惰性，因为她不想一个人，要人家承担自己不想长大的生命。
- 10、那所谓很爱对方的感觉，当遇上另一个替代品时又会马上忘记了。原来我们的感觉很脆弱，却可以欺骗自己爱得很深，可以为爱牺牲。
- 11、其实应该感谢发生的一切，感谢曾有机会打开自己封闭的眼睛，看到生命中还可以更自由更开放。
- 12、我们就是无法放下伤感的旧爱情，重新活过来，不舍得忘记，宁愿让悲伤陪伴自己。人若忘记悲伤，放过伤过自己的旧情人，当然是最好的自我释放了，这不是聪明，而是自爱和懂得爱人的表现。既然不能再爱了，便应该放手，让感情流失。
- 13、不如学习面对，当极度的痛耗过了，恨已经不再有力量，换来的便是对生命对自己的爱。
- 14、爱并没有失去，失去的只是一个路人。对方注定要离开的话，他自始至终也只是一个路人。我们无理由因为一个路人的离开而耿耿于怀，不能自己吧！路还是要继续走的。
- 15、原来，我们容易借爱人的存在，养活一个不想失去的爱信念，借此以为可以拥有永恒的爱，缔造生命的永恒。所以，不能承受对方出卖自己这份信念的感觉。一时走不出自己设下的思想陷阱，宁愿以死逃避，便是这种爱的命运和收场。

观照自己的感情，有多少是豁达的，纯粹的，不问得失，悠然自得的爱，又有多少是自我迷执，不肯放过自己的孽缘。放得下，爱才真正活出来。
- 16、不懂得将感情放生，占有对方的私人空间，只是为自己感到安全，怕对方出现感情上的变量而自己招架不来吧！从头到尾都不是为了对方、关心对方。爱最令人窒息的地方，就是以关心之名扼杀对方的自由。最大的体贴不是强力胶水一样的紧贴对方，而是留有余地和虚位，让对方透气和换气，才有新力量和感觉去爱。

《放下。爱》

人需要流动，而流动需要空间，处处要向人交代自己是囚牢的生活，不论感情有多深，没有空间便是感情自杀。

17、从分手中成长，让爱人离开自己，才有返回头的可能性。

18、生命原本是独立的，虽然跟其他人有关联，却不构成必然被人分享的理由。生命是孤独的，但并不一定寂寞。人需要独立的空间面对自己，这是人性，不是自闭或自私。

19、遇到最伤的痛，对爱会更敏感。当最痛的感觉也经历过，蓦然发现，什么也不再需要害怕。

20、没有人能百分百的了解自己真正想要什么，但我们需要看到自己的盲点，恰当的反省，而不盲目沉溺于自我否定的惯性。

21、最卑微的人也有活着的价值。

22、值得同情的人，自会得到同情。

23、自爱的女人会学习安排、计划和管理婚姻。一个女人是否幸福，不取决于年龄和婚姻状况。而在是否以心境轻松、关爱自己。不要重复过往的路。需要感情没有错，过分寄希望从恋人身上找到安定才是女人的困局。心安理得，永远靠自己达到，不靠别人。

24、隐瞒是破坏爱情诚信的背叛，比不忠本身更难接受。

25、在感情关系上，当某方无法守诺时，应交待一声，以示尊重，这是可贵的道德。没有人能做到百分百完美情人，但希望可以做到良性沟通，做个有承担、负责任和互相尊重的君子。

26、复婚只是个表面形式，欠缺具体改善关系的方案和行动，这是幼稚和荒谬的尝试，一错再错的婚姻只会让两个人更受罪。

27、既然想花心，便得承担花心的后果，人总不能永远做一箭双雕的赢家。

14、《放下。爱》的笔记-第6页

没有人伤害她，除了她自己。她把内心的斗争传染给他人，希望人家陪她一起痛苦，要人家承受，却没有自我反省的余地，自讨苦吃。

没有人欠了她的。

15、《放下。爱》的笔记-第287页

恋人最暴力的心态：不懂得和自己相处，害怕独立而外求慰藉，宁愿押上人家的自由陪她受罪，也不愿意一个人承担自己的生命，却穿上“受害者”的衣裳自我怜悯

16、《放下。爱》的笔记-第78页

命运，或多或少是自己制造的，已发生的不能改变，但我们如何面对，抱着什么心胸去面对，却是可以调控的

《放下。爱》

此段给我当头一棒

17、《放下。爱》的笔记-30

婚姻是两个成年人愿意一同缔造的关系形式，但重要的不是婚约和形式，而是共同维系下去的诚意和意愿，找对方法，还有是否享受，以及一起进步

18、《放下。爱》的笔记-第3页

尼采：现在我请你放弃我而去寻找你自己。只有当你已完全离弃我时，我将回归于你。

我想，这就是放下。该是你的总是你的，你放手了，他也不会走。我试过一遍，彻底的。我将再试一遍，用于治愈我自己。

19、《放下。爱》的笔记-第13页

真复杂

20、《放下。爱》的笔记-第11页

人是很奇怪的动物，当我们非常吃力地去为某人付出很多心机和爱心的时候，往往希望得到对方的感激和认同自己的努力，肯定自己所付出的用心，多于所谓爱。爱，总是别有用心的。像很多母亲一样，想丈夫和孩子肯定她们为他们牺牲的伟大，而非用心着眼对方真正的需要，所以往往流于一厢情愿，吃力不讨好，能量不对劲，付出反而被对方埋怨，感到很委屈，然后循环受虐的自虐心态，继续在受苦的命运中享受圣人独享的灾难感。

21、《放下。爱》的笔记-生育不一定是女人的福利

xl先生心已经变了，虽然他表面上是爱孩子，但那并不是真心的爱，他只是良心上不希望因为贪欲和越轨的关心杀掉一条生命罢了。他不像做罪人，只能令妻子背负所有的罪，他不可能在爱妻子，却把坏了关系的罪名全推到妻子身上，自私的人是他不是她。她追求学问和理想忽略了婚姻，这可能是破坏婚姻的原因，但这并不是破坏婚姻的唯一源头，他们之间缺乏沟通和深层的爱才是问题的元凶。

他毫不为妻子和下一代打算，只想把生育和养育的责任留给她，自己安享为人父母的虚荣和尊重生命的虚伪，所以要她把孩子生下来，将来怎么做打算，或者他根本不想承担，或者他只想看事业是否如意，如意的话也不介意给一点钱养育孩子，不如意的话她就要承担一切。

。。。。。。
虽然表面上选择流产的话也会影响身体，不过要提醒她得想清楚：坏了身体是她一个人要负的责任，孩子生下来就是多一条生命的责任。生命一出来便不能回头，她要终生要为之付出，负责人，提供爱和照顾。孩子是无辜的，她却取法保证一个幸福的家让他成长。有了孩子，她的将来要承担更多，她有能力强承担吗？

强生孩子不只是XL先生的盲点，也是很多女人的盲点：总觉得女人不生孩子会有缺陷，所以宁愿生育，罔顾感情基础不稳健对孩子的负面影响。连自己也对爱和前景没信心，还要勉强把孩子生下来，这并非出于爱，只不过成全女人私己潜藏的欲望，日后难免因已付出很多之名，对孩子怀有不智的过分期望，让孩子承受压力和痛苦。

女人不要承担无法承担的，尤其是生育，必须要对下一代负责人，而所谓的责任不是信口开河的道德，而是要有实力穷一生实践的承诺，这是真正的爱的承诺，不能儿戏，也不能一时冲动，感情用事。爱，从来需要冷静和实力才能实现，不然只不过是虚浮无力的口号。

《放下。爱》

女人能生育是有福的，但生育不一定是女人的福乐。年龄是女人的财产而并非绊脚石，先做个成熟自爱的女人才有能力做负责人的母亲。

22、《放下。爱》的笔记-第1页

朋友推荐

23、《放下。爱》的笔记-第1页

好

24、《放下。爱》的笔记-第1页

打开自己的心，先稳定自己，才有能力看穿失恋的原因。

关键是把两种回应说出来，让自己听到，而不是心里想。让自己真心亲耳经历两种可能性，正相反并，成全自己的欲望，同时敲醒自己的盲点。这样能满足你分裂的感情欲望，同时提醒自己现实的处境。

让情绪发泄出来，哭也好，大叫也好，发泄了便可打消或起码拖延真正骚扰的行动。这是需要时间配合的，慢慢便会把欲断难断的欲望调淡，减低流失能量和自我伤害的机会。

25、《放下。爱》的笔记-第56页

这是圣人情意结，卑微自己，也是为最后的强大，把全世界压下去。为什么要这样做呢？这是很多人由自卑演变出的自我认同负面心结，将奴性转化为博爱的幌子，因为无法突出自己，唯有替自己套上神圣的光环，讨好每一个人，享受受罪的快感，承受不来，便怨天尤人。总之，错永远不在自身，只是上天对自己不公平而已。

26、《放下。爱》的笔记-第325页

爱是很现实的，不能太感情用事或冒险，尤其是当自己不是能随便和坚强的人，那就踏实一点好。返回自主的理性才是爱的明灯。

27、《放下。爱》的笔记-第25页

爱不能一厢情愿，盲目付出，你最终会挺不住的。要靠付出和牺牲留住关系的话，讽刺的是，这种爱是很难留住人的。问题是，对方是否也有能力承受你的爱。能付出便付出，但也要适可而止，心态上必须先独立自处，才有伟大的力量。

先活好自己，别流失爱的能量，再看缘分的可能吧。

28、《放下。爱》的笔记-第5页

一切自救的决定，大前提必须是让自己重新站起来，独立得起，重整正面的力量，这样才有力量建立新关系、新爱情。

恋爱的目标不是生孩子，而是帮助自己自爱，先搞好自己的身心。

《放下。爱》

29、《放下。爱》的笔记-第18页

破坏平静的，永远是自己的心。

受害者最大的伤口不是被伤害，而是不肯放下受害者的角色，宁愿浸淫在痛苦和自怜的心里惰性中，被负面思想侵占理智和心胸，所以，容不下过错，也无法放过自己和别人。

太多婚姻一开始便停下来不再进步，结果经营失败腐朽掉。婚姻生活中杀伤力最大的不是婚外情，而是惯性，教感情停步。

要信任的是爱，但不是关系，关系通常被欲望支配而不稳定。

人的痛苦，大半是沉溺于过去，不舍得放手，无法重新开始，输不起，失去孩跌倒爬起来的勇气。

命运，或多或少是自己制造的，已发生的不能改变，但我们如何面对，抱着什么心胸去面对，却是自己可以调控的。我们能做的，是打开爱的心胸，先平稳自己，再要求别人，还内心的自由平静，向前看。

抓紧一个男人不等同于抓紧爱喝安全感，提升自己而非谴责夫妻关系才是智慧。

30、《放下。爱》的笔记-第195页

支持另一半是需要很大的心理能量和客观条件的，更重要的是互相谅解和明白对方的心意和能力，需要很大的信任，和双方很成熟和独立的情绪状态。

31、《放下。爱》的笔记-你是自虐者，不是受害者（2）

爱不可能在委屈的情况下发生的。

《放下。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