

# 《在爱中升华》

## 图书基本信息

书名：《在爱中升华》

13位ISBN编号：9789572834046

10位ISBN编号：9572834045

出版时间：2009

出版社：台湾海寧格管理顧問公司

作者：伯特·海宁格 Bert Hellinger

译者：林逸柔,曾立方,廖文玉

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)

# 《在爱中升华》

## 内容概要

人类的关系始于施与受，而施与受又开启了我们的清白与罪疚的经验。这是因为，一方带着期待而付出，接受的一方则感觉自己背负着回报的义务。一方带着期待，另一方则感受到义务，如此一来，造就了每一段关系中的罪疚与清白，也使付出与接受的两方交换位置；除非最终的施与受达到平衡，否则无论是付出或接受的一方，都不会满意。这意味着接受的一方将有机会付出，而付出的一方也必须能够接受。

无论快乐与否，当我们接受了别人的礼物，我们也失去了独立与清白。当我们接受时，会觉得对给予者有所亏欠，我们会因亏欠而感到不舒服，并且努力回报以使自己释放这样的压力。每一份礼物背后，都有这样的代价。另一方面，当我们不求回报地给予某人或是付出大于回报时，通常会以愉悦的方式经验到清白感，也就是当我们不亏欠任何人、无所求或没有得到任何赠予时，我们通常会有轻松而自由的愉悦感。

当施与受能够平衡，我们才能经验最深沉的满足。然而，为了维持前述清白的愉悦感，通常人们会有以下三种行为模式。首先是：

### 1、自我设限

有些人会为了维持清白感，而拒绝参与任何形式的交流，他们宁愿封闭自己，也不愿接受来自他人的任何赠予。如此一来，他们就无须背负对任何人的责任；这是一种“旁观者”的清白，他们借由不参与而无须玷污自己。所以，他们常因为对生命采取冷眼旁观的立场，而产生空虚和不满足的感受。

许多忧郁症的人采取这种生活态度，首先他们拒绝来自父亲或母亲（或双方）的给予，然后将这样的态度扩展到其他关系，最终导致这个世界所给予的任何美好事物。他们合理化这样的生活态度是——“对方所给予的并不是我需要的”或“对方所付出的无法满足我”。有些人拒绝的理由则是，不愿接受给予者的批评或附加的限制。无论基于什么理由，结果都是一样，他们的心中充满着被动与空虚。

### 完整

我们会在另一些人身上看到完全相反的情况。他们愿意接受父母所付出的，这意味着他们接受父母如是的样子，并且带着感恩的态度接受来自父母的赠予。这样的接受经验，是一种幸福的能量流动，这使得人们能在其他关系中也充分地经验“施”与“受”。

### 2、助人者症候群

第二种维持清白的方式，是否定自己对他人的需求，这发生在当我们付出多于别人的给予时。这种维持清白的方式是短暂的，一旦我们接受了他人的给予，这样的“权力感”就消失了。

有些人为了维持这样的“权力感”，常以一种“宁人负我，也不愿我负人”的生活原则来生活，而不愿接受他人的给予。许多所谓“理想主义者”，事实上都是“助人者症候群”。

然而，避免背责任的自由，对关系发展是没有帮助的。有些伴侣在关系中只想打破原本的平等，保持自己优越的地位。当他拒绝伴侣的付出时，另一方可能也会拒绝他的给予，他的伴侣可能会经验到疏离及愤怒。这样的助人者，将会经验到空虚和怨愤。

### 3、充分交换

第三种是最美好的一种经验清白的方式，就是在充分给予及接受后的满足感。这种“施与受”的充分经验，将滋养关系的过程。这意味着一方不论得到什么，都能平衡地回报另一方。

对这样的清白感而言，除了施与受双方角色的流动外，交换过程中“等量”平衡也同样重要。我们小额的交换将带来少许利益，大量的施与受则带来丰富与幸福的感受。这样的幸福并非从天而降。大量回报将为我们带来满足、正义与平静。在各种维持清白感的方法中，这样的方式最能让我们获得自由，这样的清白将使我们心满意足。

# 《在爱中升华》

## 精彩短评

- 1、 2010.5.12
- 2、 大陆版有了
- 3、 2010-12-15
- 4、 家族系统排列知识专用书籍

# 《在爱中升华》

## 精彩书评

1、最早认识海灵格及家庭系统排列那还是三年前看的海灵格的那两本经典《谁在我家》和《爱的序位》，虽然很多内容有些晦涩难懂，但仍难免感觉很惊奇，不用直接对当事人治疗，竟然就能产生治疗效果，而且这种治疗效果可以辐射整个家族，给整个家族带来疗愈。刚开始有些怀疑，但是海灵格通过他的观察揭示的真相，让我不得不相信，这一切都是真的。我很喜欢禅宗的禅语，海灵格通过家庭系统排列所得的洞见就像禅语一样直指人的心灵。今年一月份获知海灵格又有新书在大陆出版，马上购入手中。前几个月时间一直很忙，总算前段时间抽出时间把这本海灵格的新作《在爱中升华》看完了，期间不停的赞叹，这书实在是太好了，就是当初花几百元买港台版的都值（港台一般比大陆早若干年翻译引进，但价钱很贵，一般的书只有等到大陆版出来了才敢买）。看的过程中，感觉头脑不断的被海灵格的洞见冲击着，犹如禅宗中的棒喝，叫人醍醐灌顶。这是一本关于家庭、爱情、婚姻、人生、宇宙的哲学，也是一本人类关系的圣经。此本书是海灵格多年经验的总结与自己从事家排中的感受，他和家排都不神奇，只是他能很好的做到与道同行、跟随心灵移动。《谁在我家》是一本对家庭系统排列的基础理论进行介绍，《爱的序位》是通过这些理论进行家排实战的案例，而《在爱中升华》则是理论与实战后的提升与升华。读《在爱中升华》最好有前面两本书做铺垫，不然看起来会感觉云里雾里，甚至出现一些误解和误差。如果你想对家庭系统排列、对亲密关系有更深入的了解，这本书绝对是必读之物！（在读此书过程中就想写点什么，一般读后感肯定要对书中内容做些引述，但自知资历尚浅，自己尚未理解通透就做表达，恐会偏离书中本意，那就罪过了！真心希望对家排有兴趣的你能亲自阅览此书，相信定能有所了悟。）

2、并非所有超越的事物均来自天上，不是所有能力都能引领我们上正道。异象、异声、星象、气感、招魂、预言、与亡魂沟通，及所有诸如此类的行为都是十分危险的。这些事情是存在的，但却不能引领人到上帝那里。它们只能暂时给我们力量，他们令我们的自我相信自己是特别的。但所有这些力量不久便生出酸混来，令人生病，郁郁不安。他们是有意地邀请鬼魂附体，他们令人走上迂回的道路，即使不能毁灭，但是用迷惑一个真正的求道者。有些组织及导师要的是钱，有些要的是灵魂，另有些纯粹想多些人陪他们落入地狱。

要选择精神导师或求道组织，我们可问以下的问题：

1，有没有人向你索取金钱？真理并不是商品，可以买卖及据为己有。

2，你的导师有没有催促你成为他的推销员？你应以信心去了解自己所走的路是否真的有价值，不是计较你看了多少书，上过多少课，或你可以得到某些什么证书。真理并不是靠推销的。

3，你本身是否感受到所学技法的效果？不要满足于含糊的承诺，例如：说过一段时间，你便可成为大师或享有某种特权等等。

4，他们有否叫你穿稀奇古怪的衣服？叫你采用古怪的姿势静坐？叫你不断念咒？真理是不会要人费力，只视乎人有没有真正的渴求，所以不需要重重的考验。

5，你所选择的是否合乎正道？即那条道路是否与历世以来的大圣大贤，智者哲人的教导相符，抑或只是带你进入潜意识或超意识的可怕经验。

6，组织内的成员，包括导师、领袖或其他人是否可信赖？你和他们在一起是否感到舒畅？他们有否流露爱与喜悦？他们的热情是否真实？他们所教导的价值观能否在你眼前表现出来？

7，你有否选择逗留或离去的自由？你要依你的心灵，而不是由「自我」来作决定。若你感到害怕和担忧，提醒他们你是这样。如果你感到怀疑和受到威吓，你应立即离开，不要受别人控制。

8，有没有方法证明他们所教授的确实有效？无论练习的结果如何，他们的理论应受到验证。

-----摘自《生命的升进》

# 《在爱中升华》

## 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)