

# 《会痛的不是爱（上）》

## 图书基本信息

书名：《会痛的不是爱（上）》

13位ISBN编号：9787515332794

出版时间：2015-5-1

作者：[美]恰克·斯佩扎诺

页数：430

译者：孙翼蓁,陈芳谊

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)

# 《会痛的不是爱（上）》

## 内容概要

这本书就像是你灵性成长途中的路标。事实上，一路上有366个路标——为一年当中的每一天设计（包含闰年的情形）。每个路标都各异其趣，却又不离其旨。关键讯息是，如果你陷入痛苦之中，那代表你选择的是别的事物，而不是爱。因此，请选择爱。深陷痛苦时，感觉它，但要选择爱。当害怕的时候，诚实面对，但要选择爱。当不开心的时候，坦诚以告，但要选择爱。当你选择爱，就是选择了天堂。

# 《会痛的不是爱（上）》

## 作者简介

知见心理学创始人，国际知名的关系心理学专家。他在关系咨询与训练的领域拥有超过35年的经验，他将心理学与灵性融合，提出了一套人与人关系之间的独特见解。身为一位作家、个人成长研习会带领人、演说家与治疗师，恰克运用心理学与灵性的语言，再加上隐喻的方式，和我们分享有关心灵奥秘中的智慧与洞见。

# 《会痛的不是爱（上）》

## 书籍目录

### 目录

- 1.亲密能疗愈一切 / 001
- 2.任何不是爱的行为，都是在呼求爱 / 002
- 3.宽恕改变观感 / 004
- 4.宽恕并非小我所能，而是大我透过我而完成的 / 006
- 5.承诺和自由是同一回事 / 007
- 6.关系中的另一半是我的队友 / 009
- 7.伴侣不是为了满足我的需求而存在的 / 010
- 8.我越爱控制另一半，对方越变得无聊 / 011
- 9.只有当我试图索取时，才会觉得被拒绝 / 012
- 10.连接就是拥有爱、宽恕和喜乐 / 013
- 11.破碎的心，是一种用罪疚感控制他人的企图 / 014
- 12.每个防卫背后都藏有旧伤痛 / 015
- 13.我控制，因为我承受不了事情这么美好 / 016
- 14.若想在关系中美梦成真，我就持续看见、感受我所想要的 / 017
- 15.当我希望自己的某个需求得到满足时，我反而会给出我觉得我所需要的 / 018
- 16.支配与被支配的需求来自于恐惧 / 019
- 17.在任何冲突中，双方行为相反，事后的感觉却一样 / 020
- 18.祝福是牺牲的解药 / 021
- 19.连接才是我的实相 / 022
- 20.当我在他人孤立之处与他结合，对方获得疗愈，而我得到一份礼物 / 024
- 21.创造力将满足我的所有需求 / 025
- 22.在关系的河流中，重要的是桥梁，而不是两边的河岸 / 026
- 23.我不接受父母的地方，会在我身上表现出来 / 027
- 24.如若心怀怨怼，把自己当成引发怨怼的人，向他道歉 / 028
- 25.如果感到精疲力竭，我就是在扮演角色 / 029
- 26.当我感到依赖且需索无度时，我放下，并信任 / 030
- 27.直到接受为止，抗拒的才会消失 / 031
- 28.丰盛来自于愿意领受 / 032
- 29.若不是全赢，便不是真理 / 033
- 30.痛苦就是我将连结之线切断的地方 / 034
- 31.性爱是一种沟通 / 035
- 32.若要疗愈无聊，须在情绪上冒险 / 037
- 33.关系当中，一方会发现问题，一方会解决问题 / 038
- 34.付出即是领受 / 040
- 35.“若无所期望，一切皆俱足；若有所期望，万物皆不足。” / 041
- 36.我期望的程度就是我感受压力的程度 / 042
- 37.期望是等着引爆的定时炸弹 / 044
- 38.期望摧毁经验 / 045
- 39.我所压抑的，我的孩子将会表现出来 / 046
- 40.我越爱自己，就越能感受被爱 / 048
- 41.当快抵达新层次时，诱惑将会出现 / 050
- 42.保持敞开并时刻观照自己的感觉将创造疗愈 / 052
- 43.我期望越少，就能领受越多 / 053
- 44.独立的伴侣若看重另一半，将能使关系向前进 / 054
- 45.要拥有令人兴奋的关系，须在情绪上冒险 / 055
- 46.观感实为投射 / 057

## 《会痛的不是爱（上）》

- 47.当我给予却受到伤害时，其实我是为了索取而给予 / 059
- 48.罪疚之下必藏有恐惧 / 060
- 49.我真正痛苦的原因永远都不如我所想象 / 062
- 50.领受即是付出 / 063
- 51.我期望从他人身上得到的，正是我没给自己的 / 064
- 52.依赖总是尝试在当下满足过去未满足的需求 / 065
- 53.所有问题都是害怕迈出下一步 / 066
- 54.若我的关系停滞不前，是因为我害怕看到向前迈进后的结果 / 067
- 55.痛苦表示我正在犯错 / 068
- 56.只有在失去信任时，我才会想要控制 / 069
- 57.我的经验和记忆是观感，而非事件本身 / 070
- 58.当伴侣的意见与我相左时，正是在召唤我采取一种新的生活方式 / 071
- 59.当伴侣与我呈现两极化时，透过整合，我便提升至崭新的层次 / 072
- 60.当我拒绝的时候，我会感到被拒绝 / 073
- 61.在权力斗争中，对方拥有我所失落的一片碎片 / 075
- 62.孤单来自于我想证明自己的特殊性 / 076
- 63.当我害怕领受时，就创造出问题让自己分心 / 077
- 64.当我害怕可能到来的美好时，我就创造问题 / 078
- 65.关系是帮助成长的最快路径 / 079
- 66.要结束外在冲突，先从改变内在开始 / 080
- 67.我越想抓住，反而错失越多 / 081
- 68.当我愿意放下时，总是会得到更好的 / 082
- 69.每场权力斗争都提醒了我曾经受伤的地方 / 083
- 70.观照我的感觉，是最根本的疗愈之道 / 084
- 71.为了解决关系中的问题，我宽恕我的母亲 / 085
- 72.期望是对未来的恐惧 / 086
- 73.感觉遭到拒绝可能是对感到罪疚的防卫 / 087
- 74.我独立的程度即是我否定自己依赖的程度 / 088
- 75.独立的最后阶段：死亡区 / 089
- 76.我的爱能疗愈所有苦痛 / 091
- 77.当情况变糟糕时，其实可能正在好转 / 092
- 78.终极目标是全然依靠宇宙 / 094
- 79.当我感觉收缩时，反而要靠近人并付出 / 095
- 80.当我害怕踏出下一步时，关系中就会出现 / 096
- 81.我的期望是对隐藏需求的补偿 / 097
- 82.关系中的痛苦与冲突来自于规矩被打破 / 098
- 83.所有冲突当中，双方的感觉是相同的 / 100
- 84.当我的恐惧或抗拒过于强烈，让我无法向伴侣靠近时，我请求老天的帮助 / 101
- 85.每个英雄都需要反派或可以拯救的对象 / 102
- 86.若我没有试图报复，我不可能会是受害者 / 104
- 87.我朝伴侣迈出的每一步，都加强了个人力量 / 106
- 88.所有人的行为都映射出我的选择 / 107
- 89.抱怨是直接的自我攻击 / 109
- 90.所有对他人的评断都是对我自己的评断 / 110
- 91.我放纵的程度，就是我落入牺牲的程度 / 111
- 92.愤怒是为自己的所作所为而责备他人 / 112
- 93.所有愤怒都来自于缺乏信任和旧伤 / 114
- 94.愤怒总是一种用罪疚感来控制的意图 / 115
- 95.愤怒是一种控制，好达到我的需求 / 116

## 《会痛的不是爱（上）》

- 96.愤怒隐藏了恩典 / 118
- 97.承诺让我能敞开去领受 / 119
- 98.承诺表示忠于自己 / 120
- 99.承诺能够克服所有问题 / 121
- 100.我的痛苦可能是对自己性能量的防卫 / 122
- 101.心碎是报复的举动 / 123
- 102.我的关系中所缺少的正是我自己没有付出的 / 124
- 103.我认为自己所需要的，正是我被召唤要付出的 / 126
- 104.改变自己都那么困难，期望改变别人更是痴人说梦 / 127
- 105.忙碌将我羁绊于无价值感中 / 128
- 106.每个角色背后都有想死的诱惑 / 129
- 107.别人对我付出的方式，其实告诉了我，他们想要被对待的方式 / 131
- 108.三角关系源于以下信念：我不可能在一段关系中拥有一切 / 132
- 109.当我粘连的时候，我已落入牺牲 / 134
- 110.当连接断裂时，就会产生粘连 / 136
- 111.粘连阻碍沟通 / 137
- 112.粘连阻碍了爱 / 138
- 113.与某人粘连，就是远离生命 / 139
- 114.眼中世界皆为自我投射 / 140
- 115.每当我将某人视为纯真无罪，就是在释放我自己 / 142
- 116.愤怒总是为了掩盖其他感受 / 143
- 117.宽恕就是付出 / 144
- 118.冲突之处藏有机会 / 145
- 119.欲解决冲突，诉诸更高的共同目的 / 147
- 120.大部分的负面情绪，都和现在没有关系 / 148
- 121.伙伴关系带来创造力 / 149
- 122.从感觉中抽离反而会受伤 / 150
- 123.我关系中的所有问题都是个讯号：一个礼物、天赋或机会想要浮现 / 151
- 124.我最不喜欢的人让我知道是什么在阻碍我前进 / 152
- 125.沟通的核心在于明白眼前的痛苦源自于过去的关系 / 153
- 126.在关系中拒绝不真的，将让真相得以浮现 / 154
- 127.分析问题就是抗拒解答 / 155
- 128.信任疗愈一切 / 156
- 129.当我选择逞强独立时，就是抛弃热情 / 157
- 130.放弃评断让我不再困在评断之中 / 158
- 131.如果过去未了，往日关系中的鬼魂会在现在骚扰我 / 159
- 132.规矩掩盖罪疚感 / 160
- 133.规则是对自己的某个错误信念的自我惩罚 / 161
- 134.旧伤痛可以透过现任关系获得疗愈 / 162
- 135.问题的症结在于我执着于过去的痛苦 / 163
- 136.感恩能消弭权力斗争 / 164
- 137.想要将另一半吞食以弥补过去，请带有意愿地放下这样的需求 / 165
- 138.没有心碎这回事 / 166
- 139.行为越是不可爱，就越是在呼求爱 / 167
- 140.攻击其实是在呼求帮助 / 168
- 141.角色掩饰了未经哀悼的失落 / 169
- 142.真正的付出将释放不好的感觉 / 170
- 143.嫉妒是在报复自己 / 171
- 144.我嫉妒的程度就是我感到不值得被信任的程度 / 172

## 《会痛的不是爱（上）》

- 145.每个幻想都是一份期望 / 173
- 146.每段关系的目标都是交互依靠 / 174
- 147.我的父母分别是我阳刚面及阴柔面的化身 / 175
- 148.我紧抓不放的每段旧爱，都会让我无法在现任关系中迈出下一步 / 176
- 149.当我感觉被伴侣的需求淹没时，我便成为上苍恩典的管道 / 177
- 150.如果关系死气沉沉，皆因背后藏有竞争 / 178
- 151.所有关系都没有错 / 179
- 152.关系中发生的所有事情，双方皆有责 / 180
- 153.我得到多少赏识，其实反映了我对自己的赏识程度 / 181
- 154.我收进来的肯定，等于我给出去的肯定 / 182
- 155.因罪疚感的牵绊，让我无法发挥力量 / 183
- 156.外在的所有问题都能在我的关系中获得疗愈 / 184
- 157.在关系中，我可以选择闹剧或创造力 / 185
- 158.助人者的角色来自于我具有破坏性的信念 / 186
- 159.无论想要疗愈什么，感恩都是最简单的方式 / 188
- 160.敌人存在的目的在于，带回我心灵深埋已久的一片碎片 / 189
- 161.大部分冲突可借由厘清经验得到疗愈 / 191
- 162.如果我一直没有亲密关系，那是因为我紧闭心门 / 192
- 163.真相总是有所助益 / 193
- 164.持续说出真相，直到众人皆赢 / 194
- 165.分裂是唯一的问题，而爱能疗愈分裂 / 195
- 166.承诺允许更大的自我表达 / 196
- 167.心碎其实是期望落空 / 197
- 168.如果我受到某人吸引，代表我有礼物要送给对方 / 198
- 169.如果我不坚持自己是对的，就能得到快乐 / 199
- 170.角色得到报偿，而我仍陷于牺牲中 / 200
- 171.所有疗愈都来自结合 / 201
- 172.每次诞生都感觉像死亡 / 202
- 173.我拥有足够资源，可以满足每种情况的需求 / 203
- 174.只有在我利用某人或某事来阻碍自己前进时，我才会体验到罪疚感 / 204
- 175.我的感受是自己的责任 / 205
- 176.恐惧就是吸引力 / 206
- 177.我敞开的程度，便是我启发他人的程度 / 207
- 178.要清除我事业中的问题，我要宽恕自己的父亲 / 208
- 179.关系的目的在于连接所有的碎片 / 209
- 180.所有前来向我请求帮助的人，都是为了拯救我 / 210
- 181.我拒绝父母的部分，将会在伴侣身上显现 / 211
- 182.当感觉关系中的问题超出我所能时，我便寻求上苍的帮助 / 212
- 183.如果我想获得最棒的关系，就给出最棒的自己 / 213"目录

# 《会痛的不是爱（上）》

## 精彩短评

- 1、一般般，太差劲了，看不下去
- 2、微信公号：婚恋培训 hunlianpeixun001
- 3、非有体悟难以理解



# 《会痛的不是爱（上）》

## 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)