

《没有爱过，怎会懂得》

图书基本信息

书名：《没有爱过，怎会懂得》

13位ISBN编号：9787115359474

出版时间：2014-7

作者：郑予禅

页数：272

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

《没有爱过，怎会懂得》

内容概要

《没有爱过，怎会懂得：一个女心理师的疗愈之旅》以三座城市——香港、北京、上海为切入点，通过对三地人文风情、生活心态的观察引出心理话题，探索了困扰现代人的男女爱情、闺蜜之情、亲情等情感问题，并结合东方内观疗愈力和西方心理疗法，对独生子女的婚恋危机、离异困惑、出轨诱惑、婆媳关系、再婚重组家庭等个案进行深入剖析，展示了生动有力、曲折有效的咨询过程，指引读者进行自我疗愈，走出爱的困局，重拾爱的信心，找到爱的归宿。

在自我疗愈中，我们不做评判地观察自我，与自我的各种情绪静心共处——但不认同这些情绪。借助情绪的宣泄与疏导，我们更清晰地认识自己，不断滋养我们的开放、悲悯和宽容，慢慢发现重建生命的力量，以乐观的心态拥抱一切苦难、坎坷和不顺，用爱应对世间的无常，穷尽当下的每一刻去享受生活之美和幸福之魅，从而平和安然地度过此生。

本书适合都市白领、心理学爱好者以及所有面临情感困扰、热爱生活的人士阅读。

《没有爱过，怎会懂得》

作者简介

郑予禅，原名郑莉，知名作家、资深心理咨询师，现在会明成长心理咨询中心、凯旋心理咨询中心任职。爱好旅行，迷恋修行，喜欢和艺术有关的一切事物。出版过小说《心理分析师》、心理励志书《会自控的女人最会爱》《女人退一步，男人退两步》《心灵瑜伽：给都市人的情感排毒书》等。

《没有爱过，怎会懂得》

书籍目录

香港篇

狭窄的街道、局促的居住环境、麻将桌、上海腔的房东太太、旗袍、香烟、外遇……组成了六十年代香港的风情画。而2013年的夏天呢？我能从空气中闻到一股海洋的气息。湿漉漉的岭南气候让我颇感不适。从北方来的我，怎么也不习惯伞不离身、脚踏雨靴的生活，但这里却让你不得不成天带着伞，但伞刚撑开一会儿，雨可能就停了。这般景象，真有点魔幻色彩，让人想起梁羽生的武侠小说。

我的旅行

兰桂坊那夜：闺蜜约会不谈情，只消遣

海上花梦：爱的形式不止一种

太平山顶：倾城之恋不只属于张爱玲

香港纪：钟情林忆莲

海上烟花：做独立的恋人

深深海洋：从源头疗伤

细雨深夜感悟平民幸福

我们为何奔向远方

我的个案

天使与魔鬼都是我

出轨女友的夜电影

分居夫妻的隐秘事件

北京篇

每日清晨、黄昏，任何时刻，你都可以从缝隙中渗入，提醒我，该禅坐了，该觉知了。是你告诉我，应该穷尽当下的每一刻去享受生活之美和幸福之魅。我们不需要去征服大世界，只需关注微细无常的事物即可。在我们的世界里，没有执着，只是存在，全然地存在。在呼吸中静定，觉察自我，觉察周围，却不带任何目的，也远离了一切功利性、竞争性和虚荣心。因为不需要出发，所以也不需要归来。

。

我的疗愈

北京：梦想与疼痛同在

爱人，你好

你我经年：欢庆或者遐想

只是相知就好

愿我们平和安然地度过此生

和来自外星的你一起禅坐

与生命中的暗流和解

我的个案

我不是孤独的小孩子

两个爸爸和一个灵魂知己

遭遇骗子，情路何去何从

当剩女高管遇到土豪先生

上海篇

凡是女人，没有不希望被男人狠狠爱的。她也是一个渴爱的女子，总是四处找爱。她常常沉浸于幻想，还有些小痴情，喜欢在身边制造爱情，希望获得优质异性的偏爱。也许她仍然觉得，自己得到的爱不够多。穿过人群，她似乎能看到远方的白马王子骑马归来。她好像不愿意明白，或许，有时，我们并不需要抱拥男人，而是要学会离开男人。因为只有离开男人，我们才能找回真实的自己。

我的成长

上海夜话：一个女子的爱与痛

拜访志摩故居：告别或者重生

常德公寓：拜望爱玲并审视苍凉

和光同尘，做自己

《没有爱过，怎会懂得》

给你，最亲爱的大天使
我的个案
绝望主妇的爱欲回归
在婚变中走向成熟
婆媳关系混乱遭遇战
后记：拥抱大我去飞翔

《没有爱过，怎会懂得》

精彩短评

- 1、成熟的两性关系应该就是这样，放低了对对方的期待，不依赖、不渴求、不苛责，接纳、包容、顺其自然。不做评判，相信对方可以处理好自己的事情，你只是一个支持者和陪伴者而已，对方的路始终要让他一个人走。两个人始终不同，却能互相庆祝这份不同，互补共赢；也能彼此分开旅行，去实践自己的梦想，成为真实的自己。
- 2、很喜欢这些个案，碰到自己相似的惺惺相惜，也算是人生的些许安慰。

1、在这个信息纷扰、愚乐至死的时代，人与人之间的感情越来越带有消费主义的倾向，即便是恋人和夫妻之间，大多也是出于共同生活的需要走到一起，其间有多少真爱和相契，还真难说得清。所以，当听闻北上广的离婚率高达35%的时候，当各种各样的背叛、越轨、分居和貌合神离的婚恋充斥网络之时，我们不禁要问，两性关系到底出了什么问题？资深心理师郑予禅说，来做心理咨询的人，大部分都是受困于情感问题，不知该如何处理。有的人总是失恋，找不到情投意合的另一半；有的人由于害怕受伤，总不敢开始一段新的感情；有的人有幸和深爱的人喜结连理，却在婚后屡遭挫折，不知怎么经营……在精研了大量个案之后，郑予禅说，其实问题很简单，是我们的心把它变复杂了。成熟的两性关系首选源于对自我的认知和了解。你要明白，你究竟想从这段恋爱或婚姻中得到什么。有时，你想要的东西可能是婚姻给不了你的，但你却诉诸于婚姻，期望对方能满足你；有时，你会为了自己的需要无意识地改造对方，而忽略了对方的需要和意愿。如果你在自心之中找不到皈依和安宁，却奢望对方来救赎你，就好比无知的信徒渴望全能的上帝让自己超脱轮回一样不切实际。其次是对对方的了解。一行禅师曾说，没有了解就没有接纳，没有接纳就没有爱。你说你爱一个人，愿意为了她付出一切，可是你都不了解她，你的爱又有多少可信度呢？婚前不了解，婚后才发现所爱非人，婚姻自然会出现问题。只有当你彻底了解一个人，还愿意和她一起生活，还愿意努力接纳她、包容她，才有爱她的可能。否则，你爱的就不是她本身，而是你自己制造的幻象。所以当你发现真相失望的时候，不能怪罪于她，只能怪你自己无知。最后要明白什么是爱。爱并没有可见、固定、始终如一的本质，如山河大地、人间万象一样，爱也是无常的，充满了不确定性。所以，处于一段关系中的时候，要有智慧，去爱，但不执着，要有一种博大的包容之心，不要把对方当成某种理所当然的存在：从究竟的角度看，她不是你的，你也不属于她。所以，智慧的人处在无常的爱中，依然能爱得从容而充实，因为他们懂得给自己以余地，给对方以余地，给感情以余地。郑予禅说，成熟的两性关系应该就是这样，放低了对对方的期待，不依赖、不渴求、不苛责，接纳、包容、顺其自然。不做评判，相信对方可以处理好自己的事情，你只是一个支持者和陪伴者而已，对方的路始终要让他一个人走。两个人始终不同，却能互相庆祝这份不同，互补共赢；也能彼此分开旅行，去实践自己的梦想，成为真实的自己。

2、——评《没有爱过，怎会懂得——一个女心理师的疗愈之旅》在没有认识郑莉之前，我对心理师这个行业带着一种神秘隔膜，因为这一行业面对的是人们的心底世界，而且他们需要对错综复杂的人类感情纠葛和情绪冲突进行科学、合理的剖析和治疗，而这个面对面沟通和治疗的过程是私密的，独立的，不被任何第三者所知晓的。正因为如此，很多人才会觉得心理师是一个不平凡的岗位。如果说，教师和文艺工作者是培育和塑造人类灵魂的，那么，心理师就是人类身体和灵魂之间的那个脆弱情感管道的维修工。前几年，曾经有一个阶段感觉自己的心理问题比较严重，无法再进行很好的自我调节，于是曾经有过向心理师进行咨询的念头，正因为有过这样的由头，才结识了郑莉老师，后先后几次向她约过稿件，并由此更加了解和体察到心理师的工作内容。《没有爱过，怎会懂得》这本书不但能让我们了解和认识到一位心理师的工作内容，以及她对社会生活、亲情友情的看法，更能全面体会到一位女心理师在遭遇自我的内心彷徨和困惑时是采取什么方式和手段进行自我疗愈和成长的。郑予禅，是郑莉这本著作出版时用的笔名，我暂且称其为“予禅”吧。予禅在作者寄语中写：“我喜欢自省，也喜欢观察别人。我全身心地体验喜悦，也不拒绝哭泣。生命中到处都有问题，但也不乏奇迹与美好。我不会偏执地去看待生命，我要求自己对苦难和美好都保持敏感。看到人们的苦难与奋发，人们的悲喜与局限，自我的境界就会慢慢提升。”如果爱，请深爱；如果不爱，请放手在这本书中，我们可以经由作者的笔看到香港、北京、上海三个城市的风土人情，那些被作者细致描摹出来的场景和人物仿佛一幅幅精美的画面留在了我们的印象里。“香港的‘港’就是这个味道，这是一个港口该有的风情，人们来自世界各地。酒味、烟味、克制的荷尔蒙气息、美人身上醉人的香水味……”“皇城根的红色城墙，庄严屹立的金色屋顶，都让我崇敬万分。”“这里没有北京那种很宽的街道，全是曲折的小街。由于解放前曾经是租界，最早还是小渔村，……它给人的感觉比较休闲，比较舒适，少了钢筋水泥的压抑。”——三座城市，在作者的笔下各具风情，各有特色，而作者在每一个城市里也都被友人和亲人陪伴着，这一场旅途其实并不孤单。我记得，曾经有人说，在一个城市待的时间久了，总会不知不觉中就染上那个城市的基因。就像北京的大气矜持、香港的开放迷离、上海的婉约精致……予禅是在北京上的大学，并在北京就业、发展，她是一个内心优柔、细腻却也果敢、坚强、勇敢追

《没有爱过，怎会懂得》

求自我的优秀女子，我们可以通过阅读她的文字，以及她文字里面流露出来的那些细节来认识作者本人。整本书的文字仿如轻轻流淌的泉水，像是诉说，像是自语，像是一种独自修行的吟唱。这样的女子，就仿佛“怀抱玫瑰行走”，那份馨香是一种性格特质，可以给人安定、温暖的力量——而予禅所从事的职业，恰能是将她这份特质更好、更充分发挥出来的。这便是生活最好的安排了。无论对于爱情，还是对于事业，予禅这本书告诉我们的道理高度浓缩之后变成一句：没有爱过，怎会懂得？所以，无论你在哪里，无论你在做什么，无论陪在你身边的是哪个人，请对自己说：如果爱，请深爱，如果不爱，请放手。人生总得有那么几个铁磁儿陪着你哭笑予禅在香港时，陪伴旅行的是闺蜜玫瑰。我看完这段文字的时候想，玫瑰这样的女子也是世间难得的。可以想象这样一幅画面：三个女人，两个大一个小，在兰桂坊的街上、在浅水湾和太平山，在维多利亚港流连，她们在街边店里悠然自得，她们互相倾吐着自己的烦恼——亲密无间，和谐安然。我喜欢玫瑰这样的女人，喜欢那份清淡、优雅的气质，对于一个美丽、优秀的女子来说，这份优雅、淡然、平静、祥和并不那么容易得到。其实，女人在一段情绪低谷时的旅程中，闺蜜的陪伴是很重要的。一个人上路，总显得苍凉，显得落寞，显得形单影只——有了闺蜜，便多了温暖和疗愈的力量。和一两闺蜜，闲庭信步，远离熟悉的地方，在一个陌生的城市里，感受彼此之间的热烈情意、把彼此当成真诚的依靠、永恒的寄托，可以放心的倾诉，这是一种将彼此彻底交付出去的坦诚和舒适，多了这么一个人，你的人生就会多了一些静谧、自由且完全属于自己的时光。闺蜜，仿佛可以成为女人生命中的一个特定的伴侣。男人和女人之间无论爱的多么热烈、深沉，总也避免不了矛盾和争吵。而女人和女人，一旦跨过了彼此之间的内心防线，就会将对方拉入最亲近的领域，可以在生活中扮演互相的解语花，甚至是宿醉的温柔乡。由此，我想说的是，女人总要多几个闺蜜，多几个可以在濒临崩溃的关键时刻倾倒烦恼的同性朋友。“毕竟，人到最后依然是寂寞的，多学习照顾自己总是一件好事。”陌生人，你好旅行，在有的人只是单纯、纯粹的游乐玩耍，在有的人，则是一次匆忙、热闹的商务活动，在有的人，却可演变成一场贴近心灵、贴近灵魂的独自经历。《没有爱过，怎会懂得》这本书花了几个篇章的笔墨写了几个大众耳熟能详的文化历史名人，比如，张爱玲，比如徐志摩，比如林忆莲。其实，旅行文字，是可容纳众多元素的，可以是余秋雨那般的文化苦旅，也可以是旅行指南般的吃喝玩乐，可以像旅行游记那样记录风土人情；也可记录路上的心情、沿途的风景；或可讲述故事和奇遇。而予禅这本书——一个女心理师的疗愈之旅，则独辟蹊径，文中运用了大量的心理学知识，包括九个案例故事的穿插叙述和讲解，让我们能从中窥视到当今社会人们情感世界的复杂多变，感觉到作者在旅行中记录下的自我的情感世界的波澜，以及详细地了解作者的成长历程和自我发展。“这就是我为什么要学习心理学——既是为了治愈自己，也是为了治愈那些被城市孤立的人。我小心翼翼，步步为营，帮助需要的人疗愈心伤。我寻觅最好的心理疗法，不动声色地帮助来访者找到内心的平静和愉悦，祛除忧伤和愤懑。”“我们为什么奔向远方？也许因为在此地过的不好，灵魂没法自由地舒展；也许因为远方有一种未知的可能性，在那里，我们能轻松自然地去爱以及被爱。”我们如何才能奔向远方？只有两种方式——旅行和流浪。予禅选择了旅行来疗愈，三毛选择了用流浪去生活。旅途中，我也是陌生人，你可以随时对自己和他人说：陌生人，你好！总结有的时候，面对自己和身边人的苦难和烦恼、忧愁和痛苦，我会想：有没有一种放之四海而皆准的宇宙法则能免我们受伤、免我们受苦、免我们四处流离、免我们彷徨失落……我们每个人都在寻找，每个人都还没有找到——那么也许，就像予禅说的，当我们不能很好地与生活和解的时候，我们可以换一种面向、换一种方式去生活：爱，不要泛滥，情，不要痴缠——努力让自己清爽、恬淡、美好、平凡。

《没有爱过，怎会懂得》

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