

《你住在爱情的哪一楼》

图书基本信息

书名：《你住在爱情的哪一楼》

13位ISBN编号：9787229030353

10位ISBN编号：7229030358

出版时间：2010-11

出版社：重庆

作者：伊雅娜·范赞特

页数：228

译者：黄秀媛

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

《你住在爱情的哪一楼》

前言

“在混沌期时你要做什么？”在心灵的某个角落，你知道眼前这段感情，有一天会成为你唯一想要的东西。但问题是，在混沌未知时，你该怎么办？爱情就是这么奇妙，它会在最意想不到、最不可能的时空里，翩然而至。爱情会降临到你身上，紧紧地缠绕着你，使你的整个生命焕然一新。可惜的是，大部分的人在爱情降临时，无法体认这种经历，也不了解它的冲击。这就像接受心理治疗一样，你只管谈论、寻找、询问自己到底是怎么回事，却浑然不知已经沐浴在天降福祉里。或许，这是因为爱情很少出现在我们期望它出现的时间、空间，也很少以我们期望的面貌出现。爱情到底如何伤害到我他是我的“爱情顾问”，高大、瘦削、非常安静、有点害羞。我则又矮又胖，喜爱嬉闹。我老是不安分地动来动去、讲话、闯祸，引人侧目。那时，他十七岁，而我十三岁。他是夏令营的小组领队，我则是没有领到薪资的暑期工作者。由于行政作业出错，所以我的名字从薪水册上被删掉了。他奉命盯紧这件事，一定要让我拿到钱。

《你住在爱情的哪一楼》

内容概要

《你住在爱情的哪一楼》主要内容简介：“在混沌期时你要做什么？”在心灵的某个角落，你知道眼前这段感情，有一天会成为你唯一想要的东西。但问题是，在混沌未知时，你该怎么办？爱情就是这么奇妙，它会在最意想不到、最不可能的时空里，翩然而至。爱情会降临到你身上，紧紧地缠绕着你，使你的整个生命焕然一新。

《你住在爱情的哪一楼》

作者简介

伊雅娜·范赞特，国际知名的情感问题研究专家、心灵导师、畅销书作家，美国最具影响力的百位名人之一，她四处演讲，频频登上电视节目，包括著名主持人奥普拉的对话节目，并促成了美国许多心灵成长团体的成立，她的代表作《你住在爱情的哪一楼》，曾登上美国《纽约时报》、《出版人周刊》畅销书排行榜。

《你住在爱情的哪一楼》

书籍目录

序：当你深陷情感混沌期时 爱情到底如何伤害到我 爱是必须安宁得能够感受内心的一切 怎样才能找到令你望眼欲穿的爱 情感关系使我们更加了解自身 混沌期对感情成长是绝对必要的过程通向爱之屋的旅程开始 第一章 混沌时期的爱情 陷入情感混沌期的特征 我们假借爱情之名，惹出了许多麻烦 在混沌期，人们常常言不由衷 别人不能满足你的需要 爱本身空无一物，却能给予你一切 你越想抗拒什么，它就会越发纠缠你 伴侣只是让你意识到你的情绪包袱 更深切地感受自身的爱和别人的爱 耐心是治愈混沌期症状的良药 出生模式决定我们的爱情模式 是谁在书写你的爱情故事 标有价格的爱，直到付账时才知道要付出代价 出生模式与我们的恐惧感直接相关 情感关系的答案就在你身上 第二章 了解你在爱情的哪一楼 外界对我们的影响，远大过我们自己内心的感受 留不住一段情感关系，是因为你还没准备好 人们不会停下来反思，除非跌入黑洞里 生活在地下室时，你不知道自己哪里不对 身处一楼时，你不知道自己错在哪里 在爱之屋的一楼，学会的是真实和负责 在爱之屋的二楼，学会的是舍弃和原谅 为了爬到三楼，你需要信任和耐心 在爱之屋的三楼，一切会呈现不同的意义 爱，使你不再孤单 心理测试：了解你在爱情的哪一楼 不同楼层的行事风格 登上“甜蜜之爱”套房爱之屋的地下室 第三章 错误的开始 把心灵的根基打扫干净 当表面上看起来很好时，没有人喜欢打扫心灵 建立情感关系就像准备菜肴，配料要正确 在混沌期如何治疗自己 不要再挑自己的毛病 爱不是漠视自己的感觉，也不是控制别人的作为 为了避免受伤，我们学会隐藏自己 当你陷入地下室式的情感关系时 你对自己的想法，会反映在你所选择的同伴身上 自愿是了不起的地下室清洁剂 种瓜得瓜，种豆得豆向上爬！登上爱之屋的一楼 第四章 性、爱、谎言 如果你想参与游戏，必须知道游戏规则 如果你“视力”不佳，会在爱出现时错过爱 你有资格获得任何形式的爱 在苦难中要有勇气 你如何修补破碎的心 用“责任精神清洁剂”清理婚姻里的积尘 常见别人眼中的刺，却未见自己眼中的梁木 难道必须为获得爱而斗争？ 真实能使我们免于战争 第五章 无法同步的爱情 站出来承认有多难 当你下定决心要做某些事时 及时处理棘手的情感关系 检视情感关系中的问题的时候到了 要有能力了解自己看到的事情 找到自己的重点并保持平衡 遵照自己的品格标准去生活 典型的爱之屋一楼的故事 真爱不企求回报 自欺欺人最终会失去一切 爱自己，就得说真话！ 不要把对方硬拉到我们选择的路上 当你在爱之屋的二楼时 第六章 脚踏两条船 爱自己的方式，是所有其他爱的关系的模式 如何停止继续伤害自己 没有摆脱婚姻的已婚男子可能把你吊一辈子 爱情点心吃太多，晚饭上桌时会胃口尽失 三十岁时第一次主动离开男人 最钟爱的女人优先 你如果想要不同的结果，就要改变做法 如果你的感受不正确，你可以原谅自己 你不是情感的牺牲品 你必须学会放弃逃避 任何治疗工作都需要时间 不要自找麻烦 你仍会继续留在混沌世界，直到对方做好准备 不要再伤害自己 第七章 经历情感创伤 乔的难题 丽莎的内疚 放弃和超脱让我们更接近爱 封闭自己的心扉，会很难找到正常的情感关系 情感的不诚实会令人非常痛苦 所有的感觉都是中性的，没有好坏之分 你无法逃避情感不诚实所带来的惩罚 经历情感创伤就仿佛走过死亡幽谷 第八章 爱上不该爱的人 当爱不存在时，每个人都是输家 有问题的是放映机(你自己)，不是放出的画面 你处于自己心灵和头脑的哪个地方？ 我作此选择是为了什么 我真正想要什么 不是因为你做错了什么，而是因为你认为自己有错 你体内正进行治疗的工作，虽然你看不到从爱之屋的二楼走向三楼 第九章 推销自己的4P计划 在爱的课程中，你不必得“A” 一次清理一个情感包袱 两性关系中的4P计划 你对自己的定价，决定你会吸引到什么样的人 没有感情寄托时，不要毁了自己的“包装” 满足灵魂的强烈要求，在爱中融为一体 第十章 脱胎换骨 为避免不舒服而采取的做事方式，不一定是正确的 当你的灵}生逐渐成长时，伴侣未必能与你并驾齐驱 想考验感情的力量，只需抛出一个金钱问题 尊重自己的感觉和自己所知道的一切 爱情和金钱都被相同的宇宙法则所左右 只有你才知道自己值不值得信赖 时间会揭示一切，你有充分的时间让自己有把握 你必须愿意慢慢来，把咬了你的钩的鲨鱼击退 注意大脑里的警告信号 情感对象能帮助我们回忆起我们是完美的 我们忙着修理伴侣，却不懂得治疗自己 你必须学会爱别人，不论他们做了什么 生活在爱之屋的三楼 第十一章 当脑中的鸣笛拉响时 你若不让别人为他们自己负责，他们就不会负责 不同楼层的人如何维持情感关系 在爱之屋的三楼，你必须注意内心的警报声 在三楼，并不表示你的感情永远都不会再出现问题 如果你不太确定是否想结束感情，花些时间想清楚 三楼的经历无关乎对错，而关乎力量和勇气 第十二章 好好疼惜自己 在三楼，要允许你的情感包袱暴露在阳光下 你不能为了寻找和爱别人，才去发现自我 爱能教育一切不具爱心的事物 不要失去爱自己的能力 在

《你住在爱情的哪一楼》

混沌期，你必须问自己的问题登上风光无限的阁楼 第十三章 与爱同行 混沌期经历让你学会接受和容忍 用爱唤醒自我的灵性

《你住在爱情的哪一楼》

章节摘录

你要注意的是人们做什么，而非人们说什么。人的行为通常会反映他们的意图和期望。他们可能指天发誓，要做这个、做那个，可是却只说不做。前述事例的问题，并不在于这两个男人不能拥有那种关系。问题在于，甲方期望乙方做甲方希望他做的事情，这称为“错误的期许”。另一个问题是，甲方拒绝接受乙方做的事情，他只愿听乙方说的话，这称为“否认”——不承认真相。这个事例还有一点值得注意，那就是甲方并未意识到乙方不愿意、不能或还不准备为他们的关系，与家人断绝关系。在这种情况下，需要有了解自己看到的事情，然后，还要知道如何依此行事。在此，我们将——讨论这几个问题。要有能力了解自己看到的事情许多人带着错误的期许进入情感关系。我们期望人们做我们希望他们做的事情，虽然他们已向我们明白表示，他们另有打算。如果三十多岁的戴维一直不公开表明自己的同性恋倾向，布鲁斯怎么能够期望他现在这样做？戴维不能或不愿这样做，并不表示他不在于布鲁斯，他只是还没有准备好。我们有时会期望别人做他们还没有准备好要去做的事情，这是住在爱之屋一楼和住在三楼的人相当不同的地方。在三楼，爱不会做任何要求，也不会有任何期望。住在一楼却不然，情感关系经常出现无法解决的问题，是因为吸引我们的人正选择另一条路径走向顶峰。

《你住在爱情的哪一楼》

媒体关注与评论

这是一本伟大的书，可以帮助任何人寻找到永恒的真爱。它将帮助你了解自己为什么是现在这个样子，以及如何改变，才能与你的理想伴侣相遇。——网上读者 玛丽我阅读这本书时，正试图决定是否继续一段痛苦的情感关系。在我阅读之前，我对我的人生方向感到很悲观，觉得无力去改变任何东西。读完后，我意识到我仍然有选择，最重要的是首先要爱自己。这本书让我获得了长久以来的第一次安宁，它告诉我如何在生活的斗争中寻找快乐。——网上读者 雪莉最近我和男朋友分手了，我试着寻找解决我们之间老问题的答案。为什么每次都会如此受伤？我一直在重复怎样的情感模式？为什么我总是没有安全感？如果想改变这种处境，我应该做什么？《你住在爱情的哪一楼》这本书回答了我的以上问题，帮助我度过了混沌期——虽然仍在治疗过程中，我已更加自知和自爱，为下一段两性关系做好了准备。——网上读者 LK在过去的几年里，我读过许多身心灵和自我成长方面的书籍，从中获益颇多。但这本书给我的帮助远胜过其他书。它读起来让人感觉很温暖，就好像坐在公园的长椅上和自己最信任、最贴心的朋友进行了一次谈话。顷刻之间，观念转变了，生命为之一新。——网上读者 混沌期女孩两年前，我去听伊雅娜为宣传《你住在爱情的哪一楼》一书而作的演讲。整个演讲过程中，我一直泪流不止，仿佛她在跟我一个人讲话。现在的我，已经从让我一直待在地下室的两性关系和行为模式中走出来了。我走过了她在书中提到的每一个阶段，最终看见了光明。这本书向我们传达的真意是：爱自己，相信爱。——网上读者 弗吉利亚在过去的几年中，我竭力想弄明白我的伴侣和他的积极性出了什么问题。起初我阅读这本书，是想找出他的问题。然而，让我大吃一惊的是，我才是情感关系中一切问题的根源。读完这本书之后，我踏上了一条新的修复之路。感谢作者打开了我的思路，告诉我问题的答案一直与我同行。——网上读者 安妮

《你住在爱情的哪一楼》

编辑推荐

全球最畅销的两性情感关系经典之作！！ 你住在爱情的哪一楼 决定你与幸福之间的距离
《男人来自火星，女人来自金星》作者格雷鼎力推荐！ 拯救1000万男女情感生活的心理学圣经
走出情感混沌期，寻找真爱与发现自我的最佳心灵抚慰书

《你住在爱情的哪一楼》

精彩短评

1、一个真正的女人不应该是如何讨好男人，像某某写的“女人不狠”云云。而是应该爱自己，充实自己，圆满自己，像这本书里写的那样：

生命和爱都不要求我们放弃尊严、自我价值、事业目标、喜欢的电视节目或我们的良知良能。”

由于某些原因，我们有时并不太明白这点。我们相信，为了得到一样东西，就必须放弃另一样东西——在爱情方面尤其如此。

我们不知道爱的最高境界，是获得更丰富的体验和领悟——更了解自己、自己的作为、自己的信念及自己的所有。

2、住在三楼，幸福中。登上阁楼好像有点难。

3、真不愧为全球最畅销的两性情感关系经典之作

4、看了一点，挺空洞，得靠自己体会的，看书没用

5、完全不知所云

6、这是我读到的最好的情感书。无论我们在爱情的哪一楼，按照书中提供的方法，都能登上幸福的阁楼。

7、很明显，第二层啊，我爱上了一个不该爱的人~~总有些抽刀断水的纠结，总有些欲罢不能的眷恋~~每每想起孙燕姿的老歌，爱情是流动的，不由人的，何必激动着要理由？相信你只是怕伤害我，不是骗我，很爱过谁会舍得？把我的梦摇醒了，宣布幸福不会来了。用心酸微笑去原谅了，也翻越了，有昨天还是好的，但明天是自己的，开始懂了，快乐是选择。

8、本书给4星，但是翻译差强人意，还有不少错别字，所以综合给3星。看这本书的感觉，是很典型的和美国人交流，地下室，一层，二层，三层和阁楼都很形象地分析了我们的心理和心境处在爱情的哪一楼，希望可以早日走出混沌的地下室，为登上阁楼的爱情而努力。

9、身为女性，我们一定要爱自己。这是所有情感关系的模板，也是我们能从爱情的地下室上升到顶楼的唯一方法。

当你走出家门，进入世界，寻找爱、工作或财富时，要意识到你正把自己的东西——你的灵魂、你的智能、你的身体——摆上台面。如果你对自己这个人 and 所拥有事物不太满意，怎么能够期望得到斤两不差、完全匹配的东西？如果你不了解真正的自己，就出去寻找爱情，会惹上很大的麻烦。

10、最近九个月内，我同五个不同的人约会了六次。情感真是一片混乱。这应该是书中所说的爱情的一楼吧。

“我永远得不到我想要的！所有的好男人都已经结婚了！我没有时间了！我最好抓住向我走来的第一个人！”这就是九个月以来一直萦绕在我脑海中的念头。

还好读了这本书，可算是“悬崖勒马”了。我终于知道，我可以慢慢来，理清自己需要什么样的男人，我绝对有充分的时间好让自己有把握。

11、心变得平和

12、挺好玩的

13、不愧是全球畅销的两性情感畅销书。作者以楼层来比喻情感关系，这是一个经典的精妙比喻。更经典的，是她对于每一层所对应的情感状态的描述以及对应之道，让我既了解了自己，也懂得了解决问题的方法。

14、岁月其实可短暂了

手一拉一松，世博会过去了，哈~

手一拉不松，亚运会也要结束了，哈~~

女人最痛苦的事是啥知道不——

今晚还勉强住在爱情的第一楼

明早就睡地下室了~

《你住在爱情的哪一楼》

- 15、书名很有意思，一下子就吸引我了。住在爱情的哪一楼，开始以为是一个爱情测试书，一翻开原来是本情感心理学，一下子点到我的命门——最近爱出了问题，要沉心学习下。
- 16、一楼 知道自己的情感生活出现了问题，但不肯正视问题。二楼 知道自己应该做些什么来挽救情感关系，但往往因为逃避、不懂得处理自己的感受，或没有弄清自己的真实期望，而爱上不该爱的人。三楼 学会用新的行为模式处理自己的情感问题。尊重自己的感觉，也宽恕他人。阁楼 无条件地爱自己，并据此建构与他人的情感关系。为情所困的人们，只有先了解自己的情感状态，知晓自己在爱情的哪一楼，然后根据每一楼应该采取的行动改变自己，才能改善情感。先认识自己，再改善情感
- 17、爱之屋的地下室可能是个让人黯然神伤的地方。在地下室，你非常不快乐，可怜兮兮的。并不明白事实真相，并不了解自己，这本书能够帮助我们走出阴暗的地下室。
- 18、真受不了这种絮絮叨叨、喃喃自语的所谓情感的书。通篇没句重点或有用的话，看了2页就看不下去了。。。
- 19、看完后，内心久久不能平静。尽管我已经结婚了，但我仍然住在爱情的一楼，因为我不肯正视感情中的问题。谢谢作者，让我明白了这一点。
- 20、写的太散了根本看不下去，没多大实际意义
- 21、偶稀饭“建立情感关系就想准备菜肴，配料要正确”的比喻！！无论是满汉全席还是四川泡菜，配料都是正宗与否的关键！爱情也存在对味不对胃的错位，找个可口的男人先~~
- 22、如果你看不出是什么东西在伤害你，这可能是因为你一直试图把自己塞进一个不属于你的地方，你已经长的太大，不再适合这个地方了...
- 23、有可取点
- 24、无聊 没意思
- 25、如果说有什么书可以改善情感关系，那就是这本书了。我刚刚运用书中所说的，让好朋友意识到自己的情感问题所在了。
- 26、爱人与被爱都是幸福的，但是当爱情断了线时，我们应该怎样面对呢？《你住在爱情的哪一楼》这本书能给我们答案。
- 27、三星半
- 28、你住在爱情的哪一楼
还可以
- 29、在过去的几个月里，我读过许多自我成长的书，这本书给我的帮助最大。

找寻完美的伴侣是我们这一生的任务；事实上，我们的任务是发掘完美的自己。

因为我不知道自己是多么完美，所以总是担心人们会把我抛弃。

我总觉得如果他们敞开心扉，他们就会拿走他们要的东西，然后一走了之。如果他们没有振振有词的理由，就会编出一套借口，以便离开。

我自己心灵的一部分会对自己说：“如果人们要什么，你就给什么，他们就不会像你的母亲一样离开你。”我尝试这样做，结果变成只顾取悦人们，失去了自我，一切就只是为了避免被人们抛弃的痛苦。我做一切我认为必要的事情，以把他们留在身边。最后，我把他们逼得受不了，他们还是走了。我以为那是爱，他们却因此感到窒息；最后，我被拒绝或抛弃，他们则迫不及待地逃开我那伪装成爱的需求魔掌。

30、很有收获，并介绍给了好朋友。她说她住在爱情的二楼。我跟她说，就算你住在二楼，也要看这本书。

31、随手翻到《你住在爱情的哪一楼》24页~~唉，这弗朗辛简直就是自己的原型——有车有房，貌美高薪，热衷时尚，参加公益，唯一做不好的就是找不到好男人.....在混沌期的滋味真的很难捱啊，我等的船为什么还不来？

32、我们不能匆匆忙忙进入情感关系，而应该选对人再开始！！

在情感关系中，我们必须非常清楚自己在寻找什么、期望什么、想要经历什么，以及愿意做些什么以得到这种经历。

在某种程度上，建立一种情感关系就像准备一份菜肴，你必须将正确的调味品按照正确的比例搭配调制，才能做出佳肴。但如果一开始配料就没弄对，乱加东西只会使结果越来越糟。

《你住在爱情的哪一楼》

一对怨偶即使生了孩子，婚姻也很难因此风平浪静；

夫妻感情如果不好，即使搬家也不见得管用；

赚再多钱，也不能使夫妇之间不可调和的意见分歧获得解决。

如果情感关系本身有很大的问题，加入新东西就好比把创可贴贴在恶性肿瘤上；掩饰并不能解决情感关系中的核心问题。

33、我把自己的情感状况“对号入座”了一下，发现现在的我已经在爱情的三楼了，找到了我爱并爱我的人！！！好开心啊，呵呵。我曾经在爱情的地下室待过，花了整整两年时间才走出来。

如果当时看到这本书就好了，就不会有那么多无谓的痛苦了。

强烈推荐给还在地下室、一楼、二楼的女性们。

我们都会幸福的！

34、这本书给人的感觉很温暖亲切，就像是和自己最信任、最贴心的朋友进行了一次长谈，非常适合我们女性读——不论已婚还是未婚。

书中的情感故事，让我深受启发。期望我能早日登上幸福常驻的阁楼。

35、我不得不承认，我是看了这本书，才知道自己情感的真实状态，虽然我一直在逃避这个问题

36、看的时候共鸣不多

37、看完这本书，才知道自己的问题所在。原来我常说的“我别无选择，不得不如此做！”，早已表明我正处于爱情的地下室。我对自己所面对的真正问题的原因或本质一无所知。其实，在没有选择能力时，就没有爱。

38、《你住在爱情的哪一楼》为我解开已久的心结，原谅过去的自己，坦诚面对内心，正视自己的问题。

39、对于爱情，我一直有点迷茫，不知道自己想要什么爱情，看了住在爱情的哪一楼，有种豁然开朗的感觉。

40、原来探索自己是那么的重要。

41、书中有很多真实的案例。虽然是美国人的情感故事，读起来却毫无隔阂，很有共鸣。

42、最近情感上遇到了点问题，听朋友说这本书很好，在美国是畅销书，所以买来看看。

43、我想我的父母应该是住在阁楼上的幸福一对儿！每次回家的时候，经常会听见他们在聊些什么，然后一起大笑，很开心的样子。他们之间并非没有矛盾，而是他们更懂得宽容，无论什么事都舍身处此为替对方着想。这让我无比憧憬和相信婚姻——因为我看到的我最亲近的人就很恩爱。三毛曾说过，只有当爱情转化成亲情的时候，才有真正的天荒地老，或许这就是爱情最美的样子！

44、爱情，一个美丽的字眼，在单身的女性中，总是在寻寻觅觅一个温暖的怀抱，在单身的男性中，总是走走停停只为一次倾心的相遇，而居住在爱之屋的人们，却总有着这样那样的烦恼，自认为很懂爱情的我们害怕不被理解，自认为很爱的行为原是让爱走远了，这是一本打造爱之屋、装修爱的书。

45、当时买的时候想的就是也许对我当时的那段恋爱维持长久有帮助，买了之后一直没时间细看，后来恋爱关系出现问题，我就又看了两遍，是细细的看，并且做了笔记，对我和他的问题做了阐述和解释，确实如此，让我获益匪浅，并且使我很快做出困境，让我找回自信，就像书中说的那样：我不需要做些什么来证明我值得别人爱，我不再因为担心得不到而不敢开口去要我想要的东西，当事情发展未能如我所愿的时候我不再生气，我不再为情感关系中我不能也不曾拥有的感到懊恼，我学会了如何专心做自己的事情，珍惜自己，振奋自己，我学会如何让自己振翅！而且，留不住一段情感关系，是因为还没准备好。最重要的是，如果有什么东西是你不能给你自己的，就没有人能够给你这个东西。以前的我在感情出现问题之后都只会找自己的我问题，不断地否定自己希望自己可以做得更好，虽然现在我有时候偶尔还会这么做，但是我知道怎么和这些让我变得不爱自己的情绪抗争了，我相信总有一天我会变得更好更爱自己，而这一切的真相揭示都来源于这本书，我每月会参加两次读书会，我已经把这本书推荐给我的书友，我希望能让更多的人看到这本书。虽然是外国作家写的，之前还会担心翻译得不成样子，现在看，整体文章很连贯细腻很不错，值得一读。值得一提的是，这本书不光对

《你住在爱情的哪一楼》

我们的恋爱关系，婚姻关系有帮助，对所有的情感关系都有帮助，因为模式决定一切。

46、嗯，十分感同身受！想当年我和老公差点不能走到一起，就因为我们都处在“地下室”，谁也没有办法用正确的方式处理分歧，闹到分手收场，后来总算机缘巧合，我们又重新相遇，那时候我们已经有了“二楼”的水平，这才能一起携手等上“阁楼”。现在我们的宝宝都三岁了。

47、作者对情感关系的分析很透彻、很到位。不是耍技巧，而是从根本上改善情感关系。值得一读再读。

我看完后，朋友们都抢着看。

48、我今天是第三次看这本书了。在两性情感关系中，我们其实可以更快乐的。

49、作为“剩女”，我无疑是生活在地下室啦，不明白自己为什么遇不到对的人，经常自问：“我到底有什么不对的？为什么我找不到或留不住一段情感关系？”

这本书促使我检讨自己对爱的信念、观念、想法和感受，以使曾经有过的身心创伤获得愈合。

50、爱情疗伤系作品

51、非常棒的疗愈心灵之作……每读一遍都有新的收获！像《男人来自火星，女人来自金星》一样经典！！

52、这是一本治愈心灵的好书。我一边读，一遍感觉到心中的坚冰在融化。一直纠结的问题也不存在了。我终于从地下室走向了一楼。书中有太多打动我的话语：

* 我们对爱总有些不切实际的期望，一旦无法以我们期望的方式得到爱，就以为与爱失之交臂。

* 你必须为你的情感设界限：你愿意和不愿意做什么；你要怎样召唤人们出现在你的生活中，并参与你的生活；你愿意暴露出多少自己。

* 我们在学习爱自己和尊重自己的时候，没有什么是我们不能做、不能说或不能拥有的，除非我们自己选择不要。

* 别人不能满足你的需要，他们也许有意这样做，也许尝试这样做，可是他们做不到。

* 情感关系中的一大绊脚石——我们自认为伴侣对我们做了什么，于是采取了针锋相对的行动，却没有觉悟到、不想听到、没有意识到我们自己的所作所为。

* 我们相信自己只是在回应刚刚发生的事或刚刚说出的话，但很少有人了解到，我们的自我和感受是长久累积而来的“包袱”。

* 爱是支持和滋养，并非侵犯或强求。它会保护人，不会让人难以负荷。

* 进入情感关系时，你必须能够分辨什么是自己心里知道的，什么是别人教给你的。

* 在情感关系中，有时候掩饰和逃避确实有效，它们会使我们感觉好一些。我们会暂时觉得开心，可是这种感觉难以持久。

* 在你开始寻找之前，必须知道自己要的是什么。有些人迫不及待地冲到市场，只要是感觉、看起来或闻起来不错，就买下来，根本不了解怎样才叫“好”。

* 内疚、羞愧、恐惧、愤怒和怨恨，都不是来自充满爱的情感关系。那是我们加在自己和我们所爱之人身上的种种限制所造成的。

* 我们把注意力放在我们不想要的事物上，而这种做法却造成更多不快的经历。

* 爱并不要求你以否认或伤害“自我”的方式以拥抱爱。相反地，爱要求你把你的每一部分——包括你那些破碎残缺的部分，那些擦洗打磨得闪闪发光的的部分。

* 有一件事你始终可以做，那就是慢慢来。时间会揭示一切，你绝对有充分的时间好让自己有把握，不论这要多久。你只要慢下来，感受自己的感觉，你就不会落入旧有模式的陷阱。

* 向感情缴械投降，认真地体认它们，并把它们表达出来。如果你不自愿这样做，最终你还是会被逼得要把这些感情表达出来，而且有时会表达得很不恰当。

……

53、相比于大智如愚的普世价值观，我一直认为自己是聪明的女人，或许这恰恰是不够聪明之处。聪明的本质是一种敏锐，当一件事情发生，会在第一时间知道怎样处理，或者交给什么人处理，这个反应有时候让我自己也忍不住有些小得意……在情感上我也曾是那种一旦遇到对的人，就失去所有原则的女人，不过现在应该不会了，这同样是经历了很多伤害之后，才会学得的本领。现在很多单身的女孩子，条件非常的好，要求很高，但这种要求不是对某些硬件条件的苛刻，是对爱情的渴望，心动的感觉，相信永远……

《你住在爱情的哪一楼》

54、这是我第一次在当当上写评论，只是想告诉大家这本书对于经营情感关系真的很有帮助。我最近和男朋友分手了，我不明白我们之间存在什么问题。这本书让我明白了许多，虽然有些地方作者说得太尖锐，让人有点难以接受。

55、走出情感混沌期，寻找真爱与发现自我的最佳心灵抚慰书。

56、还好，我现在在爱情的二楼而不是地下室。学习ing~能不能登上阁楼，就看个人的造化了。

57、读过了，有些内容不错。有点儿囫圇吞枣的先吃了下去，但是能出来什么，还不知道。

58、说实话，对于外国这种类型的书实在是，觉得太科学了吧。

59、前面的序言很废，后面的章节还可以。最近看的几分有关感情修炼的书，感觉种种心理修炼都还是殊路同归，先是自爱，然后听从内心深处的渴望的指引。

60、这本书的书名很吸引人，我很想知道自己究竟住在爱情的哪一楼。

61、我现在虽然住在爱情的地下室，但是我有信心登上顶楼。我会慢慢地把自己的情绪包袱清理掉。做一些，留一些，让自己成长一些；再多做一些，成长得更多一些。

62、《你住在爱情的哪一楼》是一本需要细细体味的书，就像《男人来自火星，女人来自金星》一样。在阳光绚烂的午后，我阅读它，心就像被清水洗过一般，澄净而喜乐。

以下是书中最打动我的几十句话。哪一句也能打动你呢？

除非内心有爱，否则不可能得到外部的爱。

别人不能满足你的需要，他们也许有意这样做，也许尝试这样做，可是他们做不到。

通常愿意留下来跟你争吵的人，才是真正爱你的人。他们爱你，愿意跟你和你的包袱纠缠到底，以使彼此的伤痕都能够获得治愈。

我们相信自己只是在回应刚刚发生的事或刚刚说出的话，但很少有人了解到，我们的自我和感受是长久累积而来的“包袱”。

爱是支持和滋养，并非侵犯或强求。它会保护人，不会让人难以负荷。

进入情感关系时，你必须能够分辨什么是自己心里知道的，什么是别人教给你的。

生活在地下室时，你不知道自己哪里不对。你可能知道自己并不快乐，可是对于应该怎么做才能快乐，你毫无头绪。

若想离开地下室，你必须承认你需要帮助，而且愿意接受帮助。你必须愿意正视自己的毛病，不逃避它或为它找借口。

在一楼，我们终于认清事实：你用来指责别人的手指，必须反过来探测自己的内心。

清理情感关系就像打扫房子一样，也可能令人望之生畏，仿佛需要做的事情太多，而时间又不太够用。

许多地下室居民对自己的快乐采取被动的态度，然后又因为自己的不快乐而责怪别人。他们实际上是在为自己找借口。

建立一种情感关系就像准备一份菜肴，你必须将正确的调味品按照正确的比例搭配调制，才能做出佳肴。

我们对爱总有些不切实际的期望，一旦无法以我们期望的方式得到爱，就以为与爱失之交臂。

在任何情感关系里，你想要什么，以及你對自己欲求的感觉或想法，都会决定你与他人的互动品质。

《你住在爱情的哪一楼》

在情感关系中，有时候掩饰和逃避确实有效，它们会使我们感觉好一些。我们会暂时觉得开心，可是这种感觉难以持久。

真正的爱只能存在于两个平等的人之间。这种平等关系并不限于收入和教育的平等，还包括了情感关系里的期望和欲求的平等。

你的生活像是个非常大的游戏场，你在里面学到了很多避免自己痛苦的生存技巧。

我们必须抛弃别人教给我们的旧式的“爱情食谱”：“为爱这样做；这样做，才会得到爱；这样是为了维持爱。”

在你开始寻找之前，必须知道自己要的是什么。有些人迫不及待地冲到市场，只要是感觉、看起来或闻起来不错，就买下来，根本不了解怎样才叫“好”。

你很难对自己感到害怕或倚赖的人说实话。如果你因别人对你的爱，觉得对他们有所亏欠，你可能就很难，甚至无法表达自己的感觉。

情感关系中的一大绊脚石——我们自认为伴侣对我们做了什么，于是采取了针锋相对的行动，却没有觉悟到、不想听到、没有意识到我们自己的所作所为。

爱不能在有恐惧存在的地方停留。在出现明显的不诚实、公然说谎、隐藏和否认时，爱根本进不去。

你可能深爱一个人，可是你也必须接受，他们可能不跟你走同一条路。

你必须为你的情感设界限：你愿意和不愿意做什么；你要怎样召唤人们出现在你的生活中，并参与你的生活；你愿意暴露出多少自己。

我们在学习爱自己和尊重自己的时候，没有什么是我们不能做、不能说或不能拥有的，除非我们自己选择不要。

在缺少爱、缺少尊敬、缺乏自我信任的时候，你会拿不定主意，不知究竟是应该采取一系列的治疗，还是可以继续忍受自己的疾病一阵子。

自己能做的最自爱的事情，就是花些时间治疗她自己，不要为了做不到或没有做的事情而痛责自己。

如果爱一个人正对你造成痛苦，或将你的生活推到危险的境地，你就必须学习放弃。

内疚、羞愧、恐惧、愤怒和怨恨，都不是来自充满爱的情感关系。那是我们加在自己和我们所爱之人身上的种种限制所造成的。

无论你是否身处情感关系之中，作为一种自欺形式的情感压抑，既不尊重自己，也不尊重与你有任何互动关系的人。

如果你愿意接连不断地说谎，偷偷摸摸、躲躲藏藏，把己所不欲施之于人，你就不是在追求爱；你是在表现自己精神和情感的**！

《你住在爱情的哪一楼》

我们把注意力放在我们不想要的事物上，而这种做法却造成更多不快的经历。

如果有什么东西是你不能给自己的，就没有人能够给你这个东西。

在两性情感关系中，你注定会至少当一次傻瓜。不要害怕，给你自己一个规定的次数就可以了。

在爱的课程，你不必得“A”或拿满分，你只需要过关就行了。不幸的是，我们中的大多数都觉得及格还不够好。

你的生活是自己编写的剧本。那些在你的“包袱剧”中演出的人，实际上是应你的要求才上场。

爱并不要求你以否认或伤害“自我”的方式以拥抱爱。相反地，爱要求你把你的每一部分——包括你那些破碎残缺的部分，那些擦洗打磨得闪闪发亮的部分。

你是准备把价格定得很低，以吸引那些专门拣便宜货的人上门呢，还是准备把它当成名家设计的精品来定价？你对自己订定的价格，将决定你会吸引到什么样的人。

我们之所以用某种方法去做某些事情，经常是为了避免痛苦、不舒服和陌生的感觉，而不一定是用最好或最正确的方式（如果真有这种方式）去做事情。

已经历过爱之屋旅程的人，或许能给予你一些帮助，可是他们并不了解你的那些复杂细微的细节，不明白你的痛苦、困惑或渴望有多深，这就是为什么你必须坚定地支持自己。

有一件事你始终可以做，那就是慢慢来。时间会揭示一切，你绝对有充分的时间好让自己有把握，不论这要多久。你只要慢下来，感受自己的感觉，你就不会落入旧有模式的陷阱。

不安全感如果是来自恐惧，实际上是害怕自己忘了什么非常重要的东西。不安全感如果来自怀疑，你就是怀疑自己会重蹈覆辙，又做出差劲的选择或决定。

原谅自己曾制造了那么多的麻烦，原谅自己对那些试

63、我们把许多坏习气带进了情感关系里，这是情感出现问题的很重要的原因。

64、这是一本非常好的个人修养书。我今年27岁，和男朋友的关系还不错。不过还是需要多看看像《你住在爱情的哪一楼》这样的书，防患于未然吧

65、古今中外探讨爱的书籍汗牛充栋，有的引经据典，有的逻辑缜密，有的灵性脱俗。而《你住在爱情的哪一楼》却显得与众不同。

我很喜欢这本书，发人深思

66、这些话就像是在说我：

他们对自己的快乐采取被动的态度，然后又因为自己的不快乐而责怪别人。他们实际上是在为自己找借口。

地下室居民有各式各样的借口，用以解释他们为何会变成这个样子，为何不能做他们想做的事。他们是受害者——生命以及爱情的受害者。

他们似乎永远找不到一个人，用他们希望被爱的方式来爱他们。他们永远在吃亏上当、受利用，然后被抛弃。

67、很不幸，我住在爱情的地下室。这本书让我意识到自己有很多情绪垃圾需要处理。从现在开始，我要把长久以来对我造成伤害的人清理掉，让自己活得更开心一些。

68、通过这本书，我懂得了，如果我和很多男人都处理不好情感关系，有可能是我的情感模式有问题

。

《你住在爱情的哪一楼》

69、可以一看

70、这本书已经读完了，我想说，这半个多月，是《你住在爱情的哪一楼》救赎了我

71、情感生活一团糟，仿佛置身阴暗潮湿的地下室。看了这本书才真正对自己有所了解。

72、只有先爱自己，才有可能得到别人的爱。虽然这个理念在很多书中都有提到，但这本书分析得最为深刻，最令人信服。

“ 我不再需要做些什么来证明我值得别人爱；

我不再因为担心得不到，而不敢开口去要我想要的东西；

当事情的发展未能如我所愿的时候，我也不再生气。

更重要的是，我不再为在情感关系中我不能也不曾拥有的感到懊恼。

我学会了如何专心于自己的事，珍惜自己、振奋自己，我也学会了如何让自己振翅飞翔。 ”

73、翻译有点怪。。大意能领会就是。

74、《你住在爱情的哪一楼》启迪人生，有益生活。实在是难得的佳作。

75、作者是个情感高手啊，而且还是个心理大师，看来她深通男女之道，把两性这点事都看破了。

76、几年前读的书，今天看起来，确实很有意思

77、我现在在爱情的一楼，不过我希望我能在这本书的帮助下，很快来到阁楼。也许这是拯救我的婚姻的天赐之物。

78、我们都是从地下室开始我们的情感的，因为我们一开始都有许多后天的情绪包袱。有的人已经达到了幸福的阁楼，是因为他们善于反思，心态开阔，肯学习，肯花心思解决情感中的问题。有的人现在还在地下室，是因为他们太懒，喜欢逃避问题，推卸责任。还好，我是前者

79、有所释放，有所启发。

80、我很喜欢这本书。我刚刚从一段糟糕的情感关系中走出来。这本书让我认清了自己的许多问题。我开始学会为自己所做的决定负责。

81、“ 你在每一次情感关系中的一切作为，都是一种准备，让你更加接近无条件的自爱和爱人的伟大经历。你一直在为得到更好的事物而做准备。 ” 好温暖的话语！

82、我住在爱情的二楼。各种迹象都表明现在的男友不是我想要的人，可是我并不理会内心的警告。书中说：舍弃是一种精神净化剂，它有助于你在二楼进行清洁工作。有一点必须注意：舍弃与原谅合并使用，效果最好。

83、我和老公结婚两年，一直很恩爱。

但看了书，我却感觉自己并不总在阁楼上。有时候甚至会跌入地下室。

我想很多恩爱的夫妻一定与我有同感。我们的情感可能只是在表面上看起来很好，其实还存在需要清理的地方。

84、不愧是全球畅销的两性情感畅销书。作者以楼层来比喻情感关系，这是一个经典的精妙比喻。更经典的，是她对于每一层所对应的情感状态的描述以及对应之道，让我既了解了自己，认识自己在爱情中所处的位置，告诉我如何处理自己与自己，自己与爱人的关系，如何找到爱的真谛，也懂得了解决问题的方法。不愧为全球最畅销的两性情感关系经典之作。书中有很多真实的案例。虽然是美国人的情感故事，读起来却毫无隔阂，很有共鸣。

85、看了这本书，才知道我一直深处爱之屋的地下室，我要按照书里说的那样慢慢去改变自己，我想不久以后我的爱情就会更上一层楼。

86、你住在爱情的哪一楼——全球最畅销的两性情感关系经典之作！

87、读完之后意识到，似乎违背了自己读这本书的初衷。原本想要安慰别人，最终发现自己才是那个需要安慰的人。跟火星金星有类似之处，值得一读再读。

88、买了这本“ 你住在爱情的哪一楼 ” 今天小翻了一下，还不错，慢慢看看应该能让我们都爱得更成熟，生活的更惬意，期待中。。。。。

89、从小我不爱看书，一次偶然的机会我遇到了这本书，看了一两页就被这本书深深吸引，书中的很多道理可能生活中都明白，可是从来没有人会这么清楚明白的说出来，把恋爱和婚姻，夫妻关系如何相处好等等理得这么清晰，分析得如此透彻。这本书给了我太多的能量，也是因为这本书，我爱上了看书，现在每天都要翻几页书，越发觉得人是需要不断学习的。绝对推荐的一本书。

90、写得好空啊

《你住在爱情的哪一楼》

- 91、我觉得这本书比市面上流行的两性情感书都要好。案例丰富，分析深刻，有很强的指导意义。
- 92、总想回头看
- 93、为了寻找爱、留住爱和体味爱，我们做了很多错事。我们应该好好反省一下，这样才能找到真爱，收获幸福。
- 94、这本书说到底，主要讲的是弄清自己的“旧情感模式”以及如何用“新情感模式”代替。

大部分的人在一生中，很可能会有一段接一段的情感关系，有些愉快，有些则不然。

可是我们都没有意识到，为何会陷入这种动情之后受伤，受伤之后又想隐藏情感的模式。

我们相信自己只是在回应刚刚发生的事或刚刚说出的话，但很少有人了解到，我们的自我和感受是长久累积而来的。那是我们的“包袱”。

- 95、还蛮有收获的
- 96、就是喜欢这个作者的书，这本也没有让我失望！很喜欢《你住在爱情的哪一楼》就是这样的让人深思
- 97、在情感关系中，有时候掩饰和逃避确实有效，它们会使我们感觉好一些。我们会暂时觉得开心，可是这种感觉难以持久。看了这本书，感觉确实是这样。
- 98、了解自己的情感状态的确很重要，先了解自己，才能找到真爱。只是这种反省、衡量和汰旧换新的过程，就好像清理梳妆台抽屉和壁橱一样困难。
我对爱与被爱已经有了那么多根深蒂固的想法，清理起来有一点点费劲。
- 99、努力登上阁楼，生活的经历让我们更睿智。
- 100、只能说，看不下去了...
- 101、这本书写的情感，真爱，以及通往目的地需要做的是什么，可以帮助人理清零乱的思绪，给了人可遵循的指引，懂的人可以看做是自己的助理帮清理自己的文件，有一种心领神会的感觉

《你住在爱情的哪一楼》

精彩书评

章节试读

1、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第216页

混沌期的解决方法：

- 1、无论如何都要爱自己
- 2、感受自己的感觉
- 3、用话语或文字表达出你的感受
- 4、弄清楚自己想要的是什么
- 5、别期望任何人会让你的混沌期好过一些

2、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第138页

体认和表达是两回事！体认是指有勇气向自己承认自己的感受，表达则是指有理智和勇气让别人知道你的感受。这两者都积极地提醒你，爱不会剥夺你的决定能力或是作出决定的力量。体认也意味着能够不带评判地拥有一种感情经历，这被称之为“超脱”。所有的感觉都是适当的。为我们带来麻烦的，通常是我们对感觉的反应或表达。这就是情感的诚实性如此重要的原因。一次，一位导师告诉我：“允许自己感受自己的感觉，而且要知道，你不必为此做任何努力。”让我来告诉你，这是我迄今为止学到的东西中最难做到的事！在很长一段时间里，我觉得自己的舌头跟心黏在一起。如果我强烈地感觉到了什么，我就非得把它说出来。当我是个孩子时，这种行为使我经常被罚面壁思过；当我是个学生时，我经常因此被送到校长办公室听训；在情感关系里，它导致我伤心地被人抛弃！当我没有确认自己的感觉时，表达我的感觉会造成最惨重的后果。我说出那些与没有得到确认的情感相联系的话，总是给我惹来很多麻烦。

3、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第223页

我们带着童年时候接受的思想训练，去追寻爱。听到“不要挡路”，你就料想人们会把你推开。听到“不要回嘴”，你就预料人们不会听你说话。听到“你不能等我忙完吗”，你就预料别人的需求比你重要。你该检查自己的经历，回忆你曾经历过的感情，回想做过的事情，向自己表达出这些感情，原谅自己没有及时把这些感情表达出来。你不防做出新的反应，对自己建立新的期许。

4、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第196页

三楼学习和实践的功课

如果你不让别人为他们自己负责，他们就不会负起责任。如果你把他们应该做的事情全部做了，他们就会任由你去做。如果你做了决定，却不贯彻实施，你所决定的事情就不会有人去做。如果你不尊重你自己，别人也不会尊重你。如果你不尊重别人及他们的选择和决定，你也很难尊重自己。把别人的责任接过来，不贯彻自己的决定，不尊重自己，不用能让别人尊重你的方式来表现自己，都将导致感情瘫痪——你知道该做什么，却不知道怎么做。

5、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第152页

《你住在爱情的哪一楼》

我真正想要的是什么

把前面的问题都写下来，每一个回答都转换成下面的句子：

我真正想要的是——

答案尽量简单明了。例如，我真正想要的是体验行动的自由；我真正想要的是获得接纳；我真正想要的是获得认可等。认真研究这张表，以确定你没有强迫任何人为你的希望负责。把那些特定的对象删掉。关键是要记住，如果有什么东西是你不能给自己的，就没有人能够给你这个东西。

6、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第162页

你必须明白这一点，必须学会任由一些包袱悬在那里。你知道它在那里，需要清理，可是你也必须知道，你不必急着清理掉。做一些，留一些，让自己成长一些；再多做一些，成长得更多一些。只要做自己能够做到的，就可以继续进步。随时提醒自己，有任何不对劲，就马上把它弄好，但无须要求此刻就完美！随着世事的变化，一切总会分分合合。放松一点！学会让一些事情留在原地，因为你日后还可以回过头来对付它们。

7、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第154页

要找到自己想要的东西，唯一的办法是在你并不想要的东西上花一点儿时间。宽恕，是唯一能够做的事情。

“我原谅自己居然以为，我曾经做过的事情都是错误的。”切记，不要将手指指向别人；不要责怪任何人，包括你自己！不要指控什么，而是接受责任。

8、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第160页

爱不能在恐惧存在的地方停留。在出现明显的不诚实、公然说谎、隐藏和否认时，爱根本进不去。

9、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第151页

我作此选择是为了什么

一次，在一个讨论会，有人问我：“如果你能够得到你在这个世界上所想要的任何东西，一个能够使你的生活变得完全像你希望的样子东西，那会是什么？”那个时候我还没有得到精神的启发，所以我答道：“钱。”这句话一说出口，我可以感觉到在场的人都颇不以为然。问话的人连眼睛都没有眨一下，继续问道：“你想要的是潜，还是想要你相信钱所能够带来的经历。”这下可好了。我结结巴巴地说不出话。最后我说：“我想要钱能够带给我的自由。”“那么你为什么直接要自由，让宇宙以神圣和正确的方式，把它带给你？”在我的一生中，我还没有从这个角度想过这个问题。在生活中，我们经常做些事情或不做一些事情，要求一些东西或拒绝要求一些东西，因为我们相信，采取这种行动或不做这件事，会获得某个预期的结果。事实上，我们只要专心追求我们想要的经历，达到这个目标的适当方式便会自然而然地出现。大多数情况下，我们把注意力放在我们不想要的事务上，而这种做法却造成更多不快的经历。

10、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第215页

有些人会把他们的包袱丢在你身上，你不能让这种事情改变你的本性或你的作为；你只要了解自己是谁，就不会让一点小小的不愉快吓倒你或干扰你。只要继续爱自己 and 每个人好了。

11、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第70页

《你住在爱情的哪一楼》

如果你看不出是什么东西在伤害你，这可能是因为你一直试图把自己塞进一个不属于你的地方，你已经长得太大，不再适合这个地方了。如果你看不出令自己迷惑的原因，这可能是因为你看错了地方，找错了东西，或带着错误的心态在寻找。

12、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第189页

你必须学会接受和原谅别人，才能把自己治好。

原谅自己曾制造了那么多的麻烦，原谅自己对那些试图帮助你的人怀有如此不堪的感受，原谅自己居然要求和容许别人帮助你伤害自己，这是负责的终极表现。

13、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第162页

你必须明白这一点，必须学会任由一些包袱悬在那里。你知道它在那里，需要清理，可是你也必须知道，你不必急着清理掉。做一些，留一些，让自己成长一些；再多做一些，成长得更多一些。只要做自己能够做到的，就可以继续进步。随时提醒自己，有任何不对劲，就马上把它弄好，但无须要求此刻就完美！随着世事的变化，一切总会分分合合。放松一点！学会让一些事情留在原地，因为你日后还可以回过头来对付它们。

14、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第27页

生命的旅程帮助我们重新发现并忆起家的样子。生命的过程就是回家。在家里，我们可以从上到下，从里到外，自由地探究和检视这栋房子的结构，这种探讨过程就叫做生活。这种探讨的目的是要学会立足于坚实的生活基础之上——回忆并经历纯粹、无条件的爱。

15、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第29页

大多数住在地下室的人，以及经常到地下室的人他们的愿望常常受到强烈的制约，以至于他们根本不知道自己真正想要什么。等他们知道时，又怕自己的愿望会惹怒别人。他们默默地怀疑自己，默默地拒绝自己的需求，默默地做自己认为该做的事情。默默受苦是生命罗盘功能失常的一个明显标志。

16、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第20页

从我们出生的那天开始，我们就难以从别人那里获得完全而又无条件的爱。

17、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第212页

有没有情感生活，已不是生活的重要或关键部分。爱是我现在这个样子，爱是我所付出的东西，爱是我所得到的东西。在你眼中，万物都是爱，金钱是爱，赞美是爱，人是爱。你不能为了寻找和爱别人，才去发掘自己、爱惜自己。你必须为事情的本事这样做，必须为了爱、崇敬和尊重你自己而这样做，不能带有任何附带条件。

18、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第207页

向感情缴械投降，认真地体认它们，并把它们表达出来。如果你不自愿这样做，最终你还是会被逼得要把这些感情表达出来，而且有时会表达得很不恰当。三楼的经历无关乎对错，它们关于力量和勇气。

《你住在爱情的哪一楼》

19、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第139页

你必须尊重自己的感觉，而且最后生活会迫使你表露你的感觉。这时，你必须学会如何向另一个活生生的人表达你自己。有一项重要的爱的法则：你必须学会对自己的感受尽可能地诚实。如果你选择表达出来，人们可能对你感到气恼。气恼并不会造成生命威胁！人们如果选择生气，他们就有权利这样做。面对这些怒气冲天的人们，你唯一的任务是抗拒诱导，不要以为自己是这种气恼的起因。忠于自己的感觉，留心它使你的身体获得的感受。注意它在你脑海里唤起的思想或记忆。在这一刻，你有极佳的治疗机会；只要你能够回想起唤起相同或类似感觉的情况和事件，你就可以要求获得治疗。

20、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第197页

身处三楼，并不表示你对生活及生活中那些经常让人头痛的情况，不会再有自然、正常的情绪反应。但是，你学会从情绪波动中迅速恢复过来，因为你会把爱投入到那种情境中去。

21、《你住在爱情的哪一楼》的笔记-第224页

情感关系会引发我们内心最深切的恐惧，即害怕失败、害怕被抛弃、害怕被吼叫、害怕自己不够好。

《你住在爱情的哪一楼》

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