

# 《真爱故事》

## 图书基本信息

书名：《真爱故事》

13位ISBN编号：9787113093518

10位ISBN编号：7113093515

出版时间：2009-5

出版社：中国铁道出版社

作者：格雷格·拜尔

页数：194

译者：金莲姬

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)

# 《真爱故事》

## 前言

当我还是小孩子的时候，我们曾住在离一个露天铜矿很近的地方。那是一片神奇的土地：如足球场一般宽的蜿蜒道路，铺了几层明亮的有色金属矿的地面，大如房子的卡车轮胎，还有一个像大峡谷一般大的矿洞。但对我而言，最吸引我的却是那些“金子”。我第一次去的时候，惊讶地看到“金块”满满地撒在道路的两旁。当时的感觉就像是美梦成真，我尽可能多地把这些“金块”搬回了家。但到后来，我才知道这些不是金子，而只是一些黄铁矿——一种闪闪发亮且带有金色表面的金属，也被称为黄铜矿。但我还是保存了下来，而且每个夜晚我都梦想着，一觉醒来之后，这些矿石会变成金子。连着好几天，我都起得很早，很兴奋地把装在一个很特别的布袋里的金属块，一骨碌倒在床上，但每次我都会深深地失望，因为过了一夜后它们都没有从黄铜矿变成金子。我们中的很多人花去一生的精力来聚敛黄铜矿。我们在路边捡起它，在地上挖洞寻找它，为了它引爆炸药，为了它我们用时间和精力去做交易，甚至互相窃取。通常我们能搜集到这些堆积如山的東西，然后希望它会让我们拥有成就感和快乐。最终我们就变成了我们自己选择的这些“黄铜矿”——金钱、权利、赞美、性爱、固执、愤怒、购物、娱乐、当官等诸如此类的奴隶。然而，“黄铜矿”并不能买到真正的快乐。比如说金钱。曾有多少有钱人证明了大量的金钱只会使他们渴望得到更多，而并不能给他们原本想要的快乐！在不同时代，金钱给予了这些人一时的激动，所以他们受困于一个永无止尽的循环中：为了使这阵激动加倍或更多而去赚越来越多的钱。但是无论他们得到多少，他们寻找的快乐始终没有得以实现。

# 《真爱故事》

## 内容概要

《真爱故事》讲述了：真爱能创造一种难以想象的真正的幸福和丰富的感情。真爱能使你成为一位好母亲、好妻子、好父亲、好丈夫。真爱教会家长爱孩子，并教育孩子关爱他人，教会孩子承担责任。性爱并不是坏事，表扬也不是坏事，金钱、权利、成功也没坏处。但是，如果我们在没有真爱的前提下，拼命地追求它们，希望它们成为我们快乐的源泉，那么这些东西有可能会变得使人充满杂念，甚至是致命的。真爱的力量是普遍适用的。它能不顾年龄、社会地位、教育水平和文化的限制，治愈所有的伤口。

# 《真爱故事》

## 作者简介

作者：(美国)格雷格·拜尔 译者：金莲姬格雷格·拜尔，美国人，生于1952年，医学博士。现为作家、教师、公众演讲者以及人际关系专家。他曾经是一位非常成功的眼科医生，受到人们的尊敬和爱戴，他觉得生活中的一切都是那么美好。但是后来他的生活发生了变化，他开始觉得空虚、困惑和恐惧，并逐步发展成为瘾君子。他从痛苦的深渊中走了出来，开始寻找缺失的人间真情。他曾1400多次在广播、电视和其他活动中发表言论，主题是无条件的爱——真爱。他出版了16部著作，并附有cD和DvD。他与妻子及7个孩子住在美国的乔治亚州。

# 《真爱故事》

## 书籍目录

第一章 警察 父母 童年的可怕往事 第一段婚姻和成为一个警察 服兵役和第二任妻子 真爱 感受真爱以后的生活 讨论第二章 洋娃娃 贫穷的父母 可爱和负责 感激 性 假爱的空虚 治疗 真爱 讨论第三章 教师 开端 学业 婚姻和事业 找到真爱 真爱之为人父母篇 作者的话：瑞切尔，聪明的女人 结论第四章 迷失的男孩 开端 填补空虚 教育 工作、感情和疾病 婚姻 寻找真爱 真爱和婚姻 作者的评论 真爱子女 结局第五章 末路夫妻，心理学家和尖叫者 迷失的童年 感情 为人父母 肖恩的家庭 学校和感情 婚姻和研究生院 真爱 真爱之后的婚姻 真爱之后的为人父母 讨论第六章 变得正确 教训：表现好 无须责怪父母 一个有控制欲的母亲 攫取和保护行为——辛西娅 假爱的饥荒 要求和控制 找到真爱——布莱克 固执己见及其代价 离开“总是正确”的想法 讨论第七章 律师和囚犯 一位神圣的母亲 学校、海军、婚姻 事业和表扬 囚犯 以前的欺骗 真爱和婚姻第八章 就像妈妈一样 婚姻 真爱降临 工作场所的真爱 母亲身份 真爱群 结局第九章 愤怒的黑人女士 婚姻 孩子 真爱 真爱之婚姻篇 真爱之父母篇 讨论第十章 妈妈的男孩 父母 困惑和继续 感情 第一段婚N 其他感情 事实 真爱之后的生活 讨论第十一章 黄金女孩 开端 感情 婚姻 真爱到来第十二章 假爱的肆意蔓延 事情的开始总是得从过去说起 赢得肯定 第一段婚姻 看到问题 .....第十三章 受害者第十四章 教授第十五章 肥胖女孩

### 章节摘录

以前的欺骗詹姆斯从监狱里出来不久就与第二任妻子离婚了。说到那次离婚，詹姆斯说：“很多年以前就应该离的，我不能容忍出狱后再重新继续那段感情，因为我不再爱她了，我们都不知道该如何爱对方。在监狱的那段时间她几乎都没来看过我，但是只要每次来我们就会吵架。我们都是很自私的人。”“她在一种原教旨主义教会的环境中长大，”他接着说，“虽然是以一种不尽职的方式，她还是尽可能地和我在一起。她的母亲在抚养她的过程中，一直试图保持她外在的完美——从她很小的时候开始，她母亲有时候甚至一天都会帮她换好几套衣服，她认为这样就是完美——而她在跟我在一起的这段日子里，包括在我坐牢期间，她过得很艰难，要忍受别人异样的眼光。虽然她很懂得控制事态的发展，但她从来就不懂得如何去爱，我也不懂得如何去爱她。”“我很庆幸在那个‘盒子’里面能感受到宽恕的时刻，”詹姆斯说，“因为在那以前，我已经想要对那些造成我悲惨人生的人做出报复，上诉他们，惩罚他们的所作所为，等等，并将此作为自己的人生使命。但是在监狱里的时候，我意识到如果上帝可以原谅我所做的一切，也许我也可以原谅他们对我所做的事情。那是一种真正解脱的感觉。”从监狱里出来以后，他将他写的小说的一部分出卖，那些钱还足以维持他一段时间。有人提供他一份当律师助理的工作，但是他还是选择了一份销售员的工作。最后他被推荐给了另外一个州的一位有名的女议员。得到假释办公室的许可之后，他会见了那位议员，不久以后他们就结婚了。真爱和婚姻这段感情开始之时，詹姆斯和他的妻子格温一起在做“灵性”的研究。他们一起去教堂，一起试着将生活填满爱，而这种爱对他们以前的生活来说是不曾被找到过的。他们都经历过两段婚姻，也都不想再次重演以前犯过的错误。“面对婚姻我们都曾是失败者，”他说，“但这一次我们都给予对方更多，我深深地爱着她，跟她在一起，我感觉有一种前所未有的平和感。”“所以我们的婚姻很美满，但有时候过去的事情不可避免地还会重演，对我们现在的快乐造成困扰。我们还是控制不住自己，有时会将旧习惯带入这段婚姻。很多时候，当我告诉她我爱她的时候，我期待一个回应，我期望她能说‘我也爱你’，但是如果我得不到那样的回应，我就会感到受伤和不安。但是我自己是意识不到自己会这么做的。我也因为其他的事情而对她说生气，我不知道该如何制止这种情绪。这点点滴滴小小的恼怒，使我们的婚姻还达不到高枕无忧的境界。”“然后我们阅读了《真爱》，”詹姆斯说，“我们都开始意识到我们对彼此的期望都太大了，我读到的文字像一个锤子一样将我敲醒。就好像在我们之间开启了一盏明亮的灯。在这个时候，我们有了这种爱，但由于我们对彼此过大的期望，我们都不知道该如何保持这种爱，也不知道怎样使用这种爱。有了真爱，我们都真正看到了彼此，当我告诉她我爱她的时候，我不再期望她有任何的回应。我不再强求她的爱，这样只会毁了这次婚姻。如果我说‘我爱你’只是出于内心的，那它就是不期望回报的一件礼物。”“让我另外再给你举一个例子，”詹姆斯说，“许多事情在真爱出现以后发生了改变。但当我在农场干活的时候，我曾希望她说谢谢，其实我们是搭档的关系，期待她说谢谢其实是一件很荒谬的事情，但我还是做了。现在我知道了感受到无条件的爱是多么美妙的一件事情，所以我不再期望她对任何人表示爱或感激。如果她谢我，那也不错。但是我不需要。曾几何时，我还是会发现自己还企求什么回报，但是很快我又会控制住我自己。现在我们的状况有了很大的改善。”我让詹姆斯给我举另外一些例子。“我以前喜欢在睡前喝上两三杯威士忌，有时候，还会喝过头，如果她对此发什么话的话，就会惹毛我，我会说‘不，我没有喝多’。有一天晚上，我正在喝酒，我们为了一点小事吵了起来。第二天我才发现，如果我没有喝多的话，这样的争执是不可能发生的。所以那天早上我找到她，看着她的眼睛说‘不会再发生那样的事情了’。我不想任何事情会毁了我们之间的那种爱。那种正在发展的爱是那么地珍贵。从那以后我就没有喝过酒。”“自从我们学会了如何爱护对方，我们的生活发生了翻天覆地的变化。举例说，如果她现在发生了一次意外，她痛的时候可以根据情况要求我做一些事情。要是以前我一定会以不乐意来回应她，现在我知道什么才叫做真正的爱。现在我会弯下腰，亲吻她，并告诉她我爱她，真的爱她。不只是说说而已的。”“现在我们生活的内容更加丰富了，我们懂得如何爱护对方。我们的关系一直在变好，我们决定要努力继续这种变化。现在我一直在与别人分享这些讯息，我希望他们也能找到像我们这样的快乐。”

# 《真爱故事》

## 后记

在过去的10年里，我走遍了北美，与成千上万的人交流了生活中真爱的经历。在与他们进一步面谈的过程中，我发现如下：我们中的大多数人对“如何才能真正的快乐”这个问题毫无概念。我们充满了一种不可名状的空虚，我们会疯狂地用假爱来填补这种空虚，我们不惜付出任何代价，来获取金钱、权利、性、毒品或别人有条件的肯定。我还发现我们的不快乐——我们的空虚和痛苦——都在我们生活的早期就已经有源头了。很多时候，那些人都告诉我，对待小孩的方式是：大吼大叫、严厉批评、打巴掌、毒打、用皮带打到流血为止、把他们独自留在衣柜里或地窖里，关上几个星期、被父母、继父母、兄弟姐妹、叔叔们、阿姨们还有祖父母和邻居等其他人性虐待、故意烧伤。当我们听到或读到比这更加严厉的惩罚方式时——例如，毒打兼性虐待——我们会咋舌，摇头，不相信有这么狠毒的方式，对受害者则表示深深的同情。我们也不难想象，这些不愉快的经历一定对他们将来的发展有消极的影响。我们都不清楚的是，这些小孩为什么会遭遇这样一种消极的人生经历。

## 《真爱故事》

### 编辑推荐

《真爱故事》作者向我们讲述了真爱的无穷力量：我们寻找的真正的金子实际上就是真爱。真正的幸福是真实、持久的。它不会随着环境的变化而时有时无，也不会随着事业的成功、金钱的累积、他人的认可或名誉、权利而来到你身边。关于生活的问题看起来总是那么复杂，好像很难解决一样。真爱能治愈你所有的痛，无论过去的还是现在的，它也能给我们创造所期望的快乐和美好感情的力量。没有什么东西能和真爱带来的喜悦和随之而来的感情相媲美。



# 《真爱故事》

## 精彩短评

1、对于什么是爱，什么是真爱，很好的书

2、真爱系列，我全看过了。包括《婚姻》、《男女》、《子女》、《故事》、《约会》等。这些书不同于一般心理咨询的知道书籍，但某些方面比他们效果更好。这就是他的观念。我相信中国大陆也有一天会形成发展很多类似于匿名酗酒者、戒毒者协会，当然包括真爱协会之类的自助团体。作者经验丰富，理论和实践均有很强的实用性。比如关于三种选择：离开它、接受但讨厌、接受并喜欢，期望、责任、给孩子的选择与后果等，非常新颖，具有独创性。也有很高的使用价值。有其实案例丰富。我们可以从总学习很多对话技巧。我非常喜爱。

# 《真爱故事》

## 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)