

# 《真爱的旅程》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787540750756

## 编辑推荐

如果你准备好要挣脱自己情绪的枷锁以及命运的摆弄，并且厌倦了向他人索取爱、肯定和关怀的话，那这本书就是你正需要的。

——张德芬

本书通过大量个人生活经验以及个案经验的分享，描述了从破除幻象的信念到树立真实的信任的过程，为我们找回内心的真爱勾勒出了清晰的路线图，让我们在一路上能够走得更明白更有方向感。

——张芝华

我有幸能亲自聆听两位老师的教诲和引领，重新学习这个在学校和社会都忽视了的教导：如何找到自己内在真实的信任，走近彼此。

——钱维德

原来真实的信任并非假手他人而是来自于深度而绵密的灵魂探索。原来真正的信任必先相信自己，并诚实而勇敢地面对自己。

——熊曦

真实的信任和虚幻的信任，在于每个当下一念的澄明。这学习信任的成长历程，也像是搭着一条自由的生命之船，在曲折蜿蜒的河流上载浮载沉地往前滑进。

——方志华

## 内容简介

幻象的信任是建立在期待与信念上的信任，我们认定生命、宇宙、神，或是其他人应该是什么样子，他们又应该用什么样的方式来对待我们。所以，很自然地，当那些期待落空时，我们的信任也不见了，然后所有的愤怒、怨恨与放弃感会一一地出现。成熟的信任是一个人经过内在彩虹般的自我探索历程后的最终结晶，成熟的信任只有在经过深度自我工作之后才会出现。

当我们能够在生命的困境里看见其中属于心灵与情绪上的意义时，我们就能够承受这些伤痛。然后我们的失望与放弃会成为一种挑战，促使我们去发掘真实的信任。只有拥有了这份真实的信任，我们才能敞开心扉，踏上真爱的旅程。

## 作者简介

克里希那南达（Krishnananda），美国人，毕业于哈佛大学，于加州大学受训为专业心理治疗师。阿曼娜（Amana），丹麦人，接受过咨商、心理治疗、光灸及头荐骨平衡等专业训练，并以专业心理治疗及身体治疗背景，整合直觉及静心向度，发展出自己独特的工作风格。他们的著作有《拥抱你的内在小孩》、《真爱的旅程》、《走出恐惧》等，并有多种译本。目前他们于世界各地带领工作坊及训练课程。分享“真爱的旅程”。

## 目录

### 前言

#### 第一部 我们其实不懂什么是信任

##### 第一章 信任的考验——学习整合挫折、失望与背叛

###### 背叛事件之后的常见反应

###### 被背叛的经验促使我们的意识提升

##### 第二章 两种不同的信任—幻象的信任与真实的信任

###### “幻象的信任”以及“全面的不信任”

###### 在“期望”与“放弃”中摆荡

###### 真实的信任

###### 从“幻象”迈向“真实”的过渡期

##### 第三章 移除幻象的面纱——从幼稚的天真到人性与深度

###### 脱离“否认”的状态

###### [显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 第一章 信任的考验

#### ——学习整合挫折、失望与背叛

我们的内在携带了许多被背叛的伤痕，我们的心也紧抓着那些被背叛的经验，但是我们却不曾觉知到那些伤口还和那里，并且影响着我们现在的生活。然而，当生命带来一些让我们感到挫折、困扰、伤痛，甚至是毁灭性的经验时，这些被背叛的伤口就会再度被唤醒。这些失望常常源自于我们的期待落空，像是当我们觉得被自己深爱或深信不疑的人所背叛或欺骗，或是当我们觉得自己被他人欺压。

我们有一个朋友，她和她的先生在一起已经十二年，她一直认为他是她这一生的挚爱。由于她先生对航海有着无比的热情，所以他计划花三年的时间航行世界一周。虽然她并不特别喜欢航海，但是她也不想和他长久分离，所以她同意放弃他们原有的生活方式，跟着他一起去航海。结果，没有多久，她就开始痛恨这种只能生活在船上狭窄空间里的日子。他们在这段日子里分开，最后也分手了。当然，在他们两人的关系里还有一些其他的因素导致这场分手，但是她却始终认为他们之所以会分手是因为他说服了她，把她带上船去旅行，而她也让自己被他所说服，跟着去旅行。现在她虽然想要展开一段新的关系，但却一直怀抱着对她先生的不满，她不满于他把自己的需要看得比两个人的关系更重要，她同时也生气自己背叛了自己的需要。对她而言，这次分手只是一个恶劣的经验，除此之外什么都不是。

我们还有另外一个朋友，他在许多年的单身之后深深地爱上一名女子，他觉得自己终于找到了今生相属的女人。但是当他开始对她有更多的了解之后，才发现她一直极力隐瞒她的酒瘾现象。除此之外，他也发现她面对生活和人际关系的处理方式非常不负责任。后来，在她说服他为她重新装修房子之后不久，她酗酒的情形越来越明显。他觉得自己被彻底地背叛了。他一直以为他终于找到了他所渴望的亲密关系，终于能够脱离长久的孤单状态，这种想法让他无法看到自己到底选择了一个什么样的关系。对他来说，他是在一种极为突然而且毫无预期的方式下清醒过来，明了到她并不是他想象中的那个人。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)