

《当你爱得太深时》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年05月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787104031819

编辑推荐

你有没有对某个异，陛刻骨铭心，魂牵梦绕？你有没有因情爱悲痛欲绝，甚至自残轻生？你有没有陷入婚外关系的网罗，给家庭带来伤害？

此书献给无数苦苦寻求真爱的人，它能擦干你的眼泪，抚平你的创伤。

内容简介

成千上万的人或身陷情网不能自拔，或追求婚外性关系，痛苦不堪，甚至自残轻生。

本书作者结合自己的亲身经历，分析了三种典型的“情爱上瘾症”（对浪漫的沉溺、对毁灭性两性关系的依赖，对性的上瘾），并细致客观地讲述它们的发展过程、循环模式、形成原因及病理根源，指出走向康复之路的方法和十二个步骤。

本书能够帮助读者建立健康的人际关系，保护自己，免受错误观念的伤害。

作者简介

史蒂芬·亚特本 美国新生命机构的创始人，在全美范围内提供专业的心理咨询和治疗，并开办专题广播节目。

他也是一位畅销书作者，已经出版四五十本书，销售超过400万册，并获得多项写作奖。他同时是一位全美知名的演说家。《纽约时报》、《今日

目录

第一章 玛丽莎的故事

第二章 迷失在浪漫中

第三章 迷失在两性关系中

第四章 迷失在性之中

第五章 “对人的毒瘾”之根源

第六章 为何无法自拔

第七章 与“瘾”共舞

第八章 康复之路：走出幽谷

第九章 健康之爱

牺牲，还是索取？

报摊上摆放着各种各样的杂志中，这些杂志中很少会有文章鼓励奉献和牺牲。但是，缺少奉献精神，两性关系就无法成长。不幸的是，绝大多数人已经习惯了要求配偶奉献，而不是牺牲自己。

我认识的一对夫妇婚前从未有过性行为，他们都期待着美好的性关系，但决定要把它留到结婚以后，作为一份珍贵的礼物送给对方。然而，结婚以后却发现，性生活对妻子来说是一件十分痛苦的事。无论从生理上还是从心理上，她都不能享受到性生活的快乐。

在结婚的头三年里，他们在一起过性生活的次数还不到十次。然而，这位丈夫从未到别的女人那里寻求性满足。为了妻子，他牺牲自己的欲望和需要。后来，妻子的问题得到解决，她可以享受性生活了，但她永远不会忘记丈夫的忍耐和牺牲。这件事可以成为很多伴侣分手的原因，但对于这对夫妇而言，却成为爱的纽带。

顺境中要彼此相爱很容易，患难中却能体现真情，试炼、苦难与牺牲是测试真爱的试金石，能铸造我们的品格。牺牲与奉献能升华关系，实际上，我们越是不求自己的益处，关系成长的潜力就越大。

饶恕，还是怨恨？

饶恕是一份珍贵的礼物，它能在两个人之间创造奇迹。如果我们乐意饶恕，忘却过去的伤害与失望，我们的关系就可以得到爱的滋润，充满生命力。

拒绝饶恕就好比随身携带一个口袋，里面装满过去的伤害和痛苦。每当有人犯了错误，你就打开口袋，把它们丢进去，然后永远随身带着。随着岁月流逝，这个口袋越装越多，越变越大。最后，它变得如此庞大、笨重，你再也无法背着它走下去，你的婚姻被这个包袱压垮了。这时，你和伴侣一致认为包袱实在太沉重了，日子没有办法再过下去。所以，你只好开始新的狩猎，另找一个可依赖的人，期望这个人的包袱小一点。

在健康的两性关系中没有这种包袱。两个人出于爱能够接纳彼此过去的伤害与失望，然后在饶恕的火焰里，把它们都化为灰烬。有什么礼物能够比饶恕更好呢？把过去的错误一笔勾销，斩断怨恨的锁链，这是一份多么奇妙的礼物啊！

但是，太多的时候，你没有没有让对方从束缚中走出来，却在不断地数算对方的过错。你拿出大口袋，把里面的垃圾都倒在桌子上，然后细细地品尝，全神贯注于过去的痛苦和问题。牺牲，还是索取？报摊上摆放着各种各样的杂志中，这些杂志中很少会有文章鼓励奉献和牺牲。但是，缺少奉献精神，两性关系就无法成长。不幸的是，绝大多数人已经习惯了要求配偶奉献，而不是牺牲自己。我认识的一对夫妇婚前从未有过性行为，他们都期待着美好的性关系，但决定要把它留到结婚以后，作为一份珍贵的礼物送给对方。然而，结婚以后却发现，性生活对妻子来说是一件十分痛苦的事。无论从生理上还是从心理上，她都不能享受到性生活的快乐。在结婚的头三年里，他们在一起过性生活的次数还不到十次。然而，这位丈夫从未到别的女人那里寻求性满足。为了妻子，他牺牲自己的欲望和需要。后来，妻子的问题得到解决，她可以享受性生活了，但她永远不会忘记丈夫的忍耐和牺牲。这件事可以成为很多伴侣分手的原因，但对于这对夫妇而言，却成为爱的纽带。顺境中要彼此相爱很容易，患难中却能体现真情，试炼、苦难与牺牲是测试真爱的试金石，能铸造我们的品格。牺牲与奉献能升华关系，实际上，我们越是不求自己的益处，关系成长的潜力就越大。饶恕，还是怨恨？饶恕是

一份珍贵的礼物，它能在两个人之间创造奇迹。如果我们乐意饶恕，忘却过去的伤害与失望，我们的关系就可以得到爱的滋润，充满生命力。拒绝饶恕就好比随身携带一个口袋，里面装满过去的伤害和痛苦。每当有人犯了错误，你就打开口袋，把它们丢进去，然后永远随身带着。随着岁月流逝，这个口袋越装越多，越变越大。最后，它变得如此庞大、笨重，你再也无法背着它走下去，你的婚姻被这个包袱压垮了。这时，你和伴侣一致认为包袱实在太沉重了，日子没有办法再过下去。所以，你只好开始新的狩猎，另找一个可依赖的人，期望这个人的包袱小一点。在健康的两性关系中没有这种包袱。两个人出于爱能够接纳彼此过去的伤害与失望，然后在饶恕的火焰里，把它们都化为灰烬。有什么礼物能够比饶恕更好呢？把过去的错误一笔勾销，斩断怨恨的锁链，这是一份多么奇妙的礼物啊！但是，太多的时候，你没有没有让对方从束缚中走出来，却在不断地数算对方的过错。你拿出大口袋，把里面的垃圾都倒在桌子上，然后细细地品尝，全神贯注于过去的痛苦和问题。心怀怨恨，就好像不停地要求某个人偿还其根本没法偿还的债务。过去的错误已经犯下了，不可能撤销，它们带来的影响往往也无法逆转。对付它们的唯一办法就是饶恕。寻求上帝的怜悯和恩典，能使你丢掉自己的包袱，和人们一同分享上帝的爱。如果你不计算别人的过失，把他们从过去的牢狱里释放出来，你就是给了对方成长、改变的机会，也给你们的关系留出一片自由的发展空间。安全，还是恐惧？当今这个世界，人们普遍缺乏安全感。很多人在童年时生活在动荡的家庭里，因此渴望成家后能够安安稳稳地过日子。他们希望偎依在另一个人的怀抱里，找到安全的港湾，能够遮风挡雨。出于上述原因，很多人生活在恐惧之中。我们害怕遭到抛弃，害怕被桎梏，害怕达不到标准。为了满足对安全感的需要，许多人更加投入地依靠那个侵害、虐待自己的人。不少人顽强地忍受骇人听闻的虐待，因为他们害怕遭到抛弃。《约翰一书》说：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。”一旦我们在婚姻中不再索取，而是满足对方的需要，就会发现婚姻的状况完全不同。关注对方的需要，而非自己的需求，言行一致，驱逐对方心中的疑云，信守承诺，安抚对方焦虑的心……总之，我们可以成为无私的人，能够舍己爱人——这种爱能够驱逐惧怕，带来真实的安全感。P253-255

[显示全部信息](#)

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)