《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

版权信息

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