

爱的能力



[爱的能力_下载链接1](#)

著者:[英]罗伯特·霍尔登

出版者:译林出版社

出版时间:2014-12

装帧:平装

isbn:9787544749480

这是一本教会我们如何去爱和被爱的心理读物。

探寻内心深处的自我，找到爱的真相，抛开附加给爱的条件，给自己接近真爱的机会。学会爱自己、爱别人和被人爱，用爱治愈过往的创伤、克服如影随行的人生恐惧，做一个拥有“爱的能力”的人。

作者介绍:

作者

罗伯特·霍尔登博士，英国心理学家及作家，著有《马上幸福》、《转变正在发生》、《真实成功》及《做快乐的人》等10本畅销书，担任BBC、多芬(Dove)等公司的顾问，在英国海氏电台主持每周一期的《转变正在发生》节目。

《奥普拉脱口秀》、《早安美国》节目以及美国公共广播公司(PBS)都曾对其心理及心灵作品进行报道和推荐。

英国广播公司电视台(BBC TV)推出的纪录片《幸福公式》及《快乐的秘诀》引用了他的研究成果和理论，在16个国家获得3000万观众。

译者

汤珑，在美生活十余年，中英文娴熟并略通西班牙语及法语。平时酷爱阅读，喜欢翻译哲学、心理学及艺术类图书，立志广泛翻译英文好书，为广大中文读者提供更多有益资源。

目录: 序	001
引言	003
第一部分 爱是终点	
爱非文字	008
永恒美好	013
共同使命	017
爱的根基	025
活在爱中	031
第二部分 你即是爱	
自爱独白	048
镜子练习	053
儿时记忆	060
爱的故事	069
第三部分 爱无条件	
这是爱吗?	085
我爱你	095
爱需表达	109
第四部分 爱无恐惧	
镜子法则	126
爱与恐惧	133
爱无伤害	142
第五部分 爱是答案	
只有爱是真的	159
爱的呼唤	169
爱的呈现	180

鸣 谢 197
· · · · · (收起)

[爱的能力_下载链接1](#)

标签

心理学

自我成长

爱的艺术

生活

恋爱

寻找自我

南京·译林出版社

英国

评论

本书强调的爱能力是始于对自己的审视，即对自己的爱。你是可爱的，这是每个人的原始真相，不论你记得与否，相信与否。对自己的爱的程度影响着别人对你的爱的程度，与自己的关系决定了与外界的关系。评判会带来很多问题，评判滋生评判，真正的自我接纳是不含评判的。

少一颗是因为看到后面会有种基督教传扬有爱于大众的赶脚。其他的都很好。强调我们要学会自爱，接受绝对自我。

10.24日，里面一些哲学的东西很有意义，但总烦他到处宣扬宗教，也或许他这些理解都是建立在相信宗教的基础上，不知道是人类的更高深的理解还是更深层次的虚无。编辑在旁边加的格言像傻逼。
看完啦！就其实没什么大事，还是要接纳自己的东西叭，要你完全自洽那是不可能滴！最后一章果真暴露了目的，可是我不信宗教诶~

挺唯心的。自我接纳，爱的呈现

必须满分，超级好看，很棒。

非常经典和可操作的心理学疗愈书籍。很多心理学的老师都推荐这本书，可以说很多后来的此类书籍均借鉴了这本书。本来想少一颗星，因为宗教内容比较多，可能会引起一些非教徒人士的认知理解难度，但是由于作者是英国人，面对欧美读者，遂觉得自己应该是强求了...很有魔力的一本书，真的超有魔力！

爱生爱，恨生恨～

或许是翻译的问题？隔靴搔痒之感

一些话过于空洞，说服力不强

适合入门级的人去读。

概念很大，有少许方法，但是不太能容易领悟

心灵的两种基本状态即是爱与恐惧。爱是自然状态，而恐惧则是习得状态。爱里没有惧怕！

你可以明白 你自己就是创造爱的内核还是不错的

82.爱爱爱，爱自己，爱他人……

[爱的能力_下载链接1_](#)

书评

当我们谈论爱的时候，我们都没有谈论爱，我们谈论别的东西，凡是说不清道不尽的我们都选择聪明地回避了，让距离产生暧昧的美好。
花一个下午的时间翻完了手上的《爱的能力》，对于书名不感冒的我来说真是一件事人惊讶的事，更惊讶的是我明明知道这是一本生活类的书。不是对生活…

身为一个较为传统的中国人，对爱的认识一直以来都比较狭隘，而且更为严肃和认真。从少不经事的少年，到现在半熟不熟的青年，除了用文字给父母表达过爱意，跟恋人抒发情愫之外，爱这个字好像一直都是埋藏在心底的东西。
一直都以为，爱仅仅是一种情愫。年龄越大才发现， …

最开始遇见这本书时，我正在经历人生一个非常悲惨的时期。
因为追求爱，我受了非常多非常大的伤害，使我不懂爱、不会爱、失去了爱的能力，并且不再相信自己能获得爱，甚至回避爱，觉得人生就这样了。变得麻木、自暴自弃，没有感情没有感觉的活着，如同行尸走肉。阴差阳错，遇…

接受绝对自我(本我)，本我便是爱 自我是后来自我意识的影射，恐惧是由自我产生的。为什么书中说科学家证明宇宙是物质的为错的。这是什么时候的科学家说的!?
略翻过全书，正好是晚饭时间，我盛饭的时候笑了一下，心想，我是可爱的，饭是可爱的，这是值得爱的意思。两个小…

[爱的能力_下载链接1](#)