

会痛的不是爱（下）



[会痛的不是爱（下）_下载链接1](#)

著者:[美]恰克·斯佩扎诺

出版者:中国青年出版社

出版时间:2015-5-1

装帧:平装

isbn:9787515332802

这本书就像是你灵性成长途中的路标。事实上，一路上有366个路标——为一年当中的每一天设计（包含闰年的情形）。每个路标都各异其趣，却又不离其旨。关键讯息是，如果你陷入痛苦之中，那代表你选择的是别的事物，而不是爱。因此，请选择爱。深陷痛苦时，感觉它，但要选择爱。当害怕的时候，诚实面对，但要选择爱。当不开心的时候，坦诚以告，但要选择爱。当你选择爱，就是选择了天堂。

作者介绍:

知见心理学创始人，国际知名的关系心理学专家。他在关系咨询与训练的领域拥有超过35年的经验，他将心理学与灵性融合，提出了一套人与人关系之间的独特见解。身为一位作家、个人成长研习会带领人、演说家与治疗师，恰克运用心理学与灵性的语言，再加上隐喻的方式，和我们分享有关心灵奥秘中的智慧与洞见。

目录: 184.痛苦是我需要的能量，好让我抓住对自己的负面想法 / 001
185.我抗拒他人的部分就是我抗拒自己的部分 / 002
186.发自内心的快乐不会失去 / 003
187.如果我做的事情像苦工，是因为我被困在角色里 / 004
188.独立的人最大的秘密是，他们还没放下故人 / 005
189.所有痛苦都来自于执着 / 006
190.会痛的不是爱 / 007
191.自我防卫越少，我就越安全 / 008
192.恐惧几近于兴奋 / 009
193.失落几近于新的开始 / 010
194.伤痛几近于温柔 / 011
195.罪疚感是受到阻碍的智慧 / 012
196.牺牲几近于爱 / 013
197.失望几近于释放 / 014
198.挫败几近于理解 / 015
199.在当下不可能感觉到恐惧 / 016
200.当受害者是一种攻击 / 017
201.信任可以修补旧的心碎 / 019
202.所有的心碎都暗藏竞争 / 020
203.所有自我破坏都隐藏了对更大牺牲的恐惧 / 021
204.现在的依赖指出过去的评断 / 022
205.每段关系都映射了我与自己的关系 / 023
206.怨怼摧毁关系 / 024
207.每段创伤都提供了选择 / 025
208.爱人的角色局限了亲密 / 026
209.性爱或关系中的死寂，可以透过迈向新生得以疗愈 / 027
210.沮丧来自于恐惧未来将失落某物 / 029
211.期望让我无法安歇 / 030
212.无可抗拒的魅力是我能给予伴侣最好的礼物 / 031
213.拒绝的痛苦总是比目前的关系来得早 / 032
214.我的性渴望可能是痛苦的一种掩饰 / 033
215.承诺表示我知道破碎的事物总会有愈合的时候 / 034
216.付出能够疗愈关系中的死寂 / 035
217.幻想来自于没有沟通出我的需求 / 036
218.他人让我遭受心碎的程度，正是我将让身边的人遭受心碎的程度 / 037
219.每个权力斗争之下都藏了过往的心碎 / 038
220.亲密创造疗愈 / 039
221.如果我陷入无意义感之中，我会请求老天的帮助 / 040
222.墓地那边的草皮总是更翠绿 / 042

223.所有三角关系都源于原生家庭中的竞争 / 043
224.所有牺牲都是无价值感 / 044
225.我付出什么，就会体验到什么 / 045
226.恐惧来自我的攻击思想 / 046
227.每个权力斗争下都藏着新生 / 047
228.轻而易举就是不再有所保留 / 048
229.牺牲是伪造的爱 / 049
230.幻想是不展现我的临在的方式 / 050
231.我的关系并非双方各付出百分之五十，而是百分之百全力以赴 / 052
232.在我的关系中，我可以选择闹剧或选择创意 / 053
233.创意是失落的解药 / 054
234.想要满足一个需求，我先宽恕 / 055
235.若是没有对共同目标的承诺，任何冲突都可能摧毁一段关系 / 056
236.我只能在当下进入天堂，永远无法透过重播过去来进入 / 057
237.我的评断让自己陷入牺牲之中 / 058
238.如果我生命中缺少些什么，那是因为我正在报复 / 059
239.目前的牺牲是对过去的评断，评断当时的需求未得到满足 / 060
240.快乐是我所能给予世界最棒的礼物 / 061
241.如果我的伴侣输了，最后也得我买单 / 062
242.爱使时间暂停，启动永恒 / 063
243.评断总是针对个人的身体、人格或错误 / 064
244.现在做苦工，是因为我没有放下过去 / 065
245.若有人对我生气，代表我有要学的功课 / 066
246.伙伴关系是共同目的 / 067
247.关系中的大师境界，就是愿意和爱人在一起时，回到纯真无罪 / 068
248.所有的紧抓不放都是幻想 / 069
249.所有问题都来自失忆 / 070
250.我的生命若有缺憾，那是因为罪疚感从中作梗 / 071
251.请多碰触 / 072
252.我接收自他人的罪疚感，是我本来就已经有的 / 073
253.我越是对抗，自己反而越会成为那个样子 / 074
254.感受自己的感觉是最基本的疗愈，放下然后向前移动 / 075
255.我可以请求老天的帮助并向伴侣靠近，借以疗愈关系中的死寂 / 077
256.只有活在过去，才能体验到罪疚 / 078
257.“应该”所传达的必定是冲突 / 079
258.爱是毫无保留的给出，同时又无所执着 / 080
259.对自己真实，表示我无法对任何人虚伪 / 081
260.如果人生中有缺憾，那是因为我正处于权力斗争当中 / 082
261.关系里性爱的死寂，可由迈出下一步疗愈 / 083
262.嫉妒是新生之处 / 084
263.我是否能成功活出使命，取决于我是否宽恕并整合我的父母 / 085
264.我要有意愿迈出下一步，才能知道下一步是什么 / 087
265.无论是什么冲突，我对抗的都是自己 / 088
266.如果我没有处于美好、惊奇、喜悦的状态，我就是在评断 / 089
267.天堂只能成双成对进入 / 090
268.我欢庆自己被赐予的一切 / 091
269.如果感觉被关闭，我就会创造闹剧和痛苦来感知自己还活着 / 092
270.我父母关系中的不成功都来自于竞争 / 093
271.关系的重点在于扩张，而非扩张遗留的痕迹 / 094
272.我可以和每位我遇见的人置身于天堂 / 095
273.最伟大的艺术是做自己 / 096
274.我无法在现在满足过去的需求 / 097
275.罪疚感强化了我想逃离的事物 / 098
276.每片沼泽中都有石头 / 099

277.如果我把焦点全放在自己身上，伴侣就会失去沟通的意愿 / 101
278.歇斯底里和无动于衷都是用来逃避拒绝的沟通模式 / 103
279.沼泽觉得没人爱，石头觉得没人懂 / 104
280.石头有失忆症，沼泽则永难忘怀 / 106
281.石头意味着永远都不用说“对不起” / 108
282.你吸不到石头的血 / 110
283.沼泽想要石头得到的东西，却领受不进来 / 112
284.石头痛恨快乐，因为他们很害怕 / 114
285.我的关系映射出我自己 / 115
286.我抵制任何人的行为会让我感觉不到爱 / 116
287.愿景是从深渊跃升至爱，并留下桥梁供后人使用 / 117
288.当我觉得自己没有符合父母的期望时，我其实认定他们没有符合我的期望 / 118
289.所有指控都是自我指控 / 120
290.我先改变，我的关系就会随之改变 / 121
291.当我有意愿体悟冲突所掩盖的感觉时，就有机会创造出巨大的成长机会 / 122
292.如果我真的想要，一定会有方法 / 123
293.最大的恐惧是对快乐的恐惧 / 124
294.我现在的处境，能让我学到最迫切需要的功课 / 125
295.我和快乐的关系就是我和自己的关系 / 126
296.我领受的是我觉得自己值得领受的 / 127
297.我的使命带来满足 / 128
298.我身边的人会服务我的心灵 / 129
299.只要是我全然看重的事物，我就不可能失去 / 130
300.我的关系映射出我的信念系统 / 131
301.罪疚感造成退缩或侵略 / 132
302.我的纯真是我能给予伴侣的最佳礼物 / 133
303.担心是一种攻击 / 134
304.我所爱成为我所是 / 135
305.不信任他人其实是不信任自己 / 136
306.我在关系中越是竞争，便越匮乏 / 137
307.永不停止约会 / 138
308.不快乐是对父母的报复 / 139
309.真正的丰盛是全赢 / 140
310.做自己就是当明星 / 141
311.所有痛苦都来自于误解 / 142
312.我和攻击我的人结合 / 143
313.拥有一切是关系的承诺 / 144
314.我现在关系中的竞争，源于我的原生家庭 / 145
315.我期望从他人那边获得的，正是我没有给予他们的 / 147
316.帮助者的角色让我感觉优越，但其实我是害怕拥有平等的伴侣 / 148
317.真心话带来丰盛富饶 / 150
318.如果我生命中缺少某些事物，就是我在主控 / 151
319.无论我的痛苦是什么，付出都能创造疗愈 / 152
320.权力斗争是我强求他人满足我的需求 / 153
321.若我有需求想被满足，我就放手 / 154
322.我送出的祝福同时祝福了我 / 155
323.我越对他人付出自己，就越能看到对方的本质 / 156
324.如果我看到某个问题，那就是我的问题 / 157
325.自我概念会扼杀我 / 158
326.所有发生在我生命中的事情，都是在和重要的另一半沟通 / 160
327.如果我不信任，就没有爱 / 162
328.我只能透过承诺来领受 / 163
329.爱无时无刻都朝着我涌来 / 164
330.如果有坏人，那就是全员皆输 / 165

331.只有看重自己，才可能会有承诺 / 166
332.让人虐待你并没有服务到任何人 / 167
333.在既定的内外在情境下，每个人都已尽力做到最好 / 169
334.情绪痛苦可以是最佳的老师 / 170
335.小我完全是“一”的相反面 / 171
336.如果我不接受自己的现况，就无法期望向前移动 / 172
337.罪疚感坚持要惩罚，错误只需要修正 / 173
338.每段关系都有个长期问题 / 175
339.许可为我的伴侣和身边的人带来祝福 / 177
340.我无须做任何事 / 178
341.每段关系都有其目的 / 180
342.所有我让自己领受的丰盛富饶，我自然会给我的伴侣 / 181
343.如果我没感觉，就是死亡 / 182
344.恐惧是所有负面经验背后的情绪 / 183
345.本质总是容易吸引人 / 184
346.金钱匮乏表示在关系中缺乏付出和领受 / 185
347.在万事万物中看见爱 / 186
348.欣赏让我摆脱比较和羡慕 / 187
349.当我觉得不被理解，是因为我也不理解 / 188
350.当接收者准备好时，礼物自会出现 / 189
351.抱怨是以傲慢展现的自卑 / 190
352.除非我变得像个小孩，才能充分享受生活 / 191
353.爱让我不再挡着自己的路 / 192
354.优越感和自卑感的恶性循环使我们陷入牺牲的情境 / 193
355.关系和性生活中的死寂，若能与原生家庭达到平衡的连结，就能得到疗愈 / 195
356.好玩是回应力的一种真实形式 / 197
357.如果我觉得某人在利用我，其实是我在利用他们来羁绊自己 / 198
358.所有的问题都是感觉分裂的结果 / 199
359.我索取的，就是我丧失的 / 200
360.怀疑是我用来阻碍自己的陷阱 / 201
361.我心碎的时候，付出能创造新生 / 202
362.快乐不囚禁任何人 / 203
363.爱是付出一切，又无所执着 / 204
364.每次失败背后都藏了报复 / 205
365.大家都想上天堂，但却没人想死 / 207
366.宽恕 / 208"
• • • • • ([收起](#))

[会痛的不是爱（下）_下载链接1_](#)

标签

知见心理学

心理学

心理・灵修・觉醒系

★亲密关系

心理 · 灵修 · 自我管理

心灵

婚姻家庭

爱

评论

把所有身边的人都看做上帝的化身，把所有的事都当做神的试炼。

这是什么搞笑的神学，无语

差劲

[会痛的不是爱（下）_下载链接1_](#)

书评

[会痛的不是爱（下）_下载链接1_](#)