

爱是什么



[爱是什么_下载链接1_](#)

著者:[美] 芭芭拉·弗雷德里克森

出版者:中信出版集团

出版时间:2020-2

装帧:平装

isbn:9787508695976

我们都渴望生活在爱中。我们希望自己拥有爱，能够给予别人爱，而且能够得到他人的爱，在认可与肯定中幸福地生活。
知名积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森数十年来一直致力于积极情绪方面的研究，她

发现，积极情绪（包括喜悦、快乐、感激等）在一天之中会短暂出现，但它们的力量是巨大的，能够激发出强有力的正能量。基于此，作者提炼出有关人类至关重要的情感——“爱”的前沿理论，帮助我们从全新的角度理解什么是爱，以及如何运用爱的力量。芭芭拉博士认为，爱关乎我们的身心健康，爱也是让我们与他人产生情感共鸣的钥匙。首先，我们需要剥离一些错误的观念，比如，“爱是独自占有的、爱是永恒的、爱是无条件的”——这些深植于人们脑海中的观念大都只是美好的愿望。实际上，爱触及的范围远比我们想像的范围要广，爱有时效性，也不是无条件的，更不是恒久不变的。爱是人与人之间产生的微小情感联结与积极共鸣；爱包括爱情、亲情、友情，还包括爱自己、爱他人、爱所有人。芭芭拉博士进一步指出，爱虽然是人类与生俱来的情感，但我们也可以通过后天的练习有意识地提升爱的能力。同时，她介绍了多种爱的练习法，帮助我们加深对爱的认知，提升爱自己、爱他人乃至爱所有人的能力，从而更好地改进自己的健康状况、人际关系，拥有更美好、更幸福的生活。

作者介绍:

曾获得斯坦福大学博士学位，现任北卡罗来纳大学教堂山分校商学院心理学教授、积极情绪与心理生理学实验室主任。

芭芭拉博士是社会心理学、情绪科学以及积极心理学研究领域的领军人物。数十年来，她一直致力于积极情绪的研究，并被积极心理学家马丁·塞利格曼称为“积极心理学领域的天才”。她连续16年获得美国国立卫生研究院的研究资助，并于2000年获得美国心理学会首届坦普尔顿积极心理学奖；于2008年获得美国实验社会心理学会职业轨迹奖；于2013年获得国际积极心理学协会授予的克里斯托弗·彼得森金奖。

芭芭拉博士的科学贡献影响了商业、教育、咨询、医疗、军事等多个领域，她也是国际积极心理学协会的候任主席，她的研究已被《纽约时报》、美国国家公共电台(NPR)、美国有线电视新闻网(CNN)、美国公共广播公司(PBS)、《大西洋月刊》、《经济学人》等多家知名媒体所报道。

目录: 第一部分

爱是什么 001

第 1 章

爱是一种渴望 003

你以为的爱并不是真正的爱 005

用爱获得积极情绪的力量 008

你需要更多爱的练习 016

第 2 章

爱是一种联结 019

用爱激发心有灵犀的积极共鸣 020

用有爱的微笑感染他人 024

你的身体知道爱 033

尽情享受亲密之爱 036

尽情享受天伦之爱 039

用爱的约定与承诺经营感情 042

第 3 章

爱是一个整体 047

理解与懂得是爱的基础 049

用爱打造持久的精神慰藉 057

用情绪训练增强爱的力量 064

用爱驱走内心的孤独 068

用爱滋养自己 071

第 4 章

爱是一个连锁反应 075

用爱打开思维之门 076

知行合一的爱 081
爱让你更幸福、更坚毅、更睿智、更健康 085
唤醒你的爱 100
第二部分
爱的方法 103
第5章
爱是一种感觉 105
用真诚与足够的时间培养爱 108
每日简要回想练习 110
慈爱冥想练习 116
通过练习加深爱的联结 122
第6章
爱是一种技能 125
先练习爱自己 128
自我之爱的慈爱冥想 134
倾听自己的内心 139
爱己才能爱人 147
第7章
爱要付出真心 151
爱要具备同理心与复原力 153
同理心练习 155
每日幸运3事练习 165
非正式的颂扬之爱练习 169
第8章
爱是一种博爱 173
练习去爱更多的人 175
昨日重现法练习 178
第9章
爱是一种体验 193
情绪是与生俱来的吗？ 195
爱的基因表现 198
爱的自动导航系统 199
致谢 205
• • • • • ([收起](#))

[爱是什么_下载链接1_](#)

标签

心理学

爱

；爱；

精神世界

科学；

情感困惑

评论

推导一种新的思路——对“爱”这种外向性的互动进行“内观”；强调一套相应的践行方法——更便捷地播种爱的种子。念兹在兹，兹心为慈；惟慈有磁，于斯为爱。

本书讨论的是广泛意义的爱，更注重如何从反复练习中获得爱的能力，爱人先爱己，同时抱着包容轻松的心态去看人、对待人，练习的方式也偏向瑜伽式的。可能对调节情绪会有点作用。

爱是温暖与情感联结的微小瞬间。前半部分很棒，后半部分讲实践，有点虚。

两星半吧。收获是：爱是人与人之间积极共鸣，相互来电。它有两个先决条件：安全感，与另一个人的感官连接。爱与爱之间没有本质差别，只有相互的频率以及积累多少的差别。

- 1.爱就是你与另外一个人之间的那种温暖与情感联结的微小瞬间。
- 2.度量爱的最佳时间单位是秒与分，而非月与年。
- 3.眼神交流可能是触发联结和合一的最强力量。
- 4.爱是一种渴望。
- 5.爱是一种联结。
- 6.爱是一个整体。

一般，没有亮点

本书的基本观点我们最好将爱视为在安全的人际交往中分享的积极情绪。

这本书教会我们用另一种方式思考爱。

迷走神经

[爱是什么_下载链接1_](#)

书评

[爱是什么_下载链接1_](#)