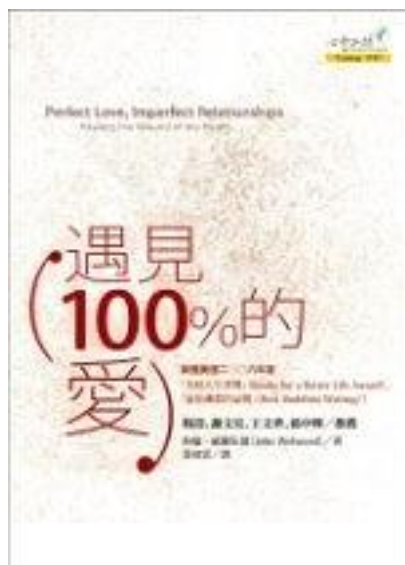


遇见100%的爱



[遇见100%的爱 下载链接1](#)

著者:约翰．威尔伍德（John Welwood）

出版者:心灵工坊

出版时间:2007-7-19

装帧:平装

isbn:9789866782022

本书荣获美国二〇〇六年度「美好人生书奖」（Books for a Better Life Award）、「最佳佛教作品奖」（Best Buddhist Writing）

作者介绍:

约翰．威尔伍德其人

作者约翰．威尔伍德為临床心理学家，也是执业心理治疗师，自八〇年代起，他成為超个人心理学的前驱，又引领风潮，整合东方灵修传统与西方心理治疗。

他於一九七四年获芝加哥大学临床心理学博士，在学期间与体察治疗学派（Focusing therapy）大师尤金．简德林（Eugene

Gendlin) 密切合作，确定内心觉知能够裨益心理治疗。他原出身圣公会家庭，早年為日本禪所吸引，并受到亚伦·华兹 (Alan Watts) 《东西方心理治疗》 (Psychotherapy East & West) 一书的影响，开始对「心理治疗与禪宗开悟的互补关系」產生兴趣。在七〇和八〇年代，曾随丘扬创巴仁波切 (Chögyam Trungpa Rinpoche) 修学，三十五年来不断接触佛法与东方各种禪观的传承，兼及西方的灵修传统。

目前他在旧金山湾区一面主持一个私人心理治疗工作室，一面任教於加州整合研究学院 (California Institute of Integrated Studies)，并担任《超个人心理学期刊》 (Journal of Transpersonal Psychology) 的助理编辑，同时他也对心理治疗师提供进修课程，内容多為「灵性框架中的心理治疗」 (psychotherapy in a spiritual framework) 与「不设限境界的疗癒力量」 (the healing power of unconditional presence)，并在世界各地带领心理／灵性 (Psychospiritual) 与有意识的人我关系 (conscious relationships) 工作坊。

他已出版八部著作，包括知名的《心灵之旅》 (Journey of the Heart)、《爱与觉醒》 (Love and Awakening)、《迈向觉醒的心理学》 (Toward a Psychology of Awakening) 和《平凡的魔术》 (Ordinary Magic) 等，本书是最新的著作，曾获颁二〇〇六年度「促进更美好人生之书」 (Books for a Better Life Award) 以及「最佳佛教作品」 (Best Buddhist Writing) 等书奖，他刻画人类内心如何渴慕完美无瑕的爱，一旦展开人我互动，却往往溃不成军，哀鸿遍野。他善用譬喻和意象，以抒情的笔触，轻叩我们内心最不為人知的角落，虽说是心理学著作，却嗅得到散文的鲜香。有趣的是，作者时时现身书中，自身的疗癒与觉醒和他諮谈对象的经验平起平坐，与其说作者是心理治疗专家，倒不如说更像一位朋友。

目录:

[遇见100%的爱_下载链接1](#)

标签

心理学

遇见100%的爱

灵修

心灵成长

心灵

爱

敏感的心

心理研究与励志

评论

光是序言就能让我变得安安静静了

在两人关系中，期望常是一种微妙的暴力，因为这是要求别人顺从我们的意志。

[遇见100%的爱_下载链接1](#)

书评

世上没有坏人，只有没被好好爱过的人 野兽爱智慧 怨恨政治的根源
左派和右派的政治歧异，以及随之而来的两派对抗（尤其以美国為然），是由两种回应
儿时爱之创伤的方式演变出来，孩子在家庭中若没被好好地爱，他对付无助、痛苦、无
力的方法就是一种称为「向侵略者...

如果我感到被爱拥抱着，我并不需要站得比别人高。
第一次在网上看到这句话，我感觉被击中了一下。不知道为何，当时觉得，这句话真好
，还有，我也属于这句话。如果我被爱拥抱着，我不需要站的比别人高。
这两天休息下来，回首过去，才发现，我真的是这样一个人。 ...

作者为大家指出，爱、与爱的感觉都是在自己的内心中与生俱来的，从未消失过，我们
都只记得想外看，向外寻找，而忽略了内心，爱，在自己的心里面。就像作者所说的一
样，“想靠别人获得喜悦，我溃不成军”很精辟：)

以灵性的眼光洞察政治的背后 怨恨政治的根源

左派和右派的政治歧异，以及随之而来的两派对抗（尤其以美国為然），是由两种回应儿时爱之创伤的方式演变出来，孩子在家庭中若没被好好地爱，他对付无助、痛苦、无力的方法就是一种称为「向侵略者认同」（identification with the...

关于爱的命题，那么历久常新，总是让我们渴望、追寻，却又总让很多人执着，乃至迷失，也许爱是一门要用一辈子去修炼的课程。

最近看了一些与爱和心灵成长有关的书，想在这里和朋友们分享一下其中几本——约翰·威尔伍德的《完美的爱，不完美的关系》、艾·弗洛...

成为转化之道的亲密关系 野兽爱智慧

在现今，相爱的两个人想要共度一生，要面对的挑战与困难可说是前所未有的。与过去相较，今日的伴侣从长辈、社会与宗教团体那里得到的协助与指导，可说是少之又少。旧社会与经济体系为婚姻这种终生关系所提供的基本要件，如今绝大部分荡然无...

雷叔云/文 跳脚，挥拳，威胁恐吓全天下，若失了真爱，

你这颗心再怎么也活不下去了！——哈菲兹（Hafiz）拥抱当下的经验

一年初春，在墨西哥尤卡坦（Yucatán）半岛旅游，逛到了历史古城梅里达（Merida），进入餐厅用晚餐。梅里达是一座老城，我从餐厅出来的时候，外面...

雷叔云在翻译这本书的时候，反复用到一个词“失联”，开始还有点不习惯这样的说法，但是渐渐觉得对于这个词的翻译不错。没有看过英文原版，我猜原词可能是disconnection.

爱一个人，却不要与自己内在那本来就存在的爱失联。爱一个人，却不要丢了内心的自爱。这是我从这本书中...

— 人是进化的产物，进化的目标是生存和繁衍，所以我们的本性是自私的。

威尔伍德对这个观点表示反对，他说，孔子、老子和柏拉图这些圣贤教导我们，人性是美丽而善良的。我能理解威尔伍德为什么这么说，因为这个想法是他的心灵理论或治疗实践的基石，支撑着来他的几个结论，其...

书还没有读完，先看了电子版，看了一半觉得我该去买回来。无法言语的感激这本书。这些年来我的爱总是找了一个有一个的寄主，不安、恐惧总是让我一刻不能松懈。这本书让我很放松，开始学会宁静的自己去感受爱，也学会了体谅别人付出我的爱。总之是一本温暖人心的书。

爱大致造成两类创伤，使人害怕亲密关系：父母若过多侵入，未能提供足够空间，孩子长大了会害怕亲密接触，以防卷入、受控制、受操纵、造妨害；父母若未能提供温暖的感情接触，孩子长大了会害怕遭弃，会造成依附他人，当然这两类创伤也会显示为其他症状。许多人两类各占一点，造...

爱虽然美好但其中会夹杂者悲伤，痛苦，愤怒，恐惧是造成无爱的根源，害怕被抛弃，害怕被拒绝，因而选择在关系中漠视，退缩。作者旨在描写通过如何正确认识爱，接受爱和传达爱三个方面来介绍在婚姻和恋爱关系中如何能够相处的更好。体会被爱的感觉 从出生之后其实就能够感受到...

人性是一个需要疗愈、需要知道自己天性很美的孩子，传统的文化、艺术、神话、宗教、仪式都能帮助人性忆起他神圣的本性，但时至今日，丢失了传统，我们每一个人为了人性，必须疗愈内心，靠自己的力量唤醒内在的美善。对于关系的理解，相互扶持，感受自己被爱，感恩所拥有的。...

非常喜欢这本书。其实有时看书，不一定是得到想要的答案，才算有收获。只是在体会书中描述的那些，曾经历或正在经历的过程，会有种惺惺相惜的感觉。因为被理解，就会有更多积极的能量，去经营生活中珍视的关系、珍贵的情感。

断断续续的读完了这本书，突然觉得如果“爱”以及“爱的关系”变得完美无暇，生活会不会失去了他原有的乐趣呢？很多人在爱与被爱的过程中受到伤害，对于每一个个体而言，这常常是难以释怀的痛苦，但放眼看看身边的人们，哪一个没有在感情的事情中经历波折呢？“爱”总是以她美

...

美国著名临床心理学家、心理治疗师约翰·威尔伍德在《完美的爱，不完美的关系》一书中把爱分为两种：

一种是完美的爱，也就是“绝对之爱”。绝对之爱从终极源头流经我们，并作为我们的内心本质安住下来。当我们感受到绝对之爱时，便能体会到生命本自具有的尊严和神圣，它不需...

不得不说这本书让我重新认识了自己。

整一本书我要爱去讲整个主题，我们从小时候缺爱和认识爱，还有我们了解别人是怎么爱我们的，或者别人怎么忽视我们的感受的时候，我们所做的一切的防御机制。但我们发现我们永远是爱自己的，我们在发现亲密关系里面的爱两个人因为小时候...

[遇见100%的爱_下载链接1](#)