

# 我需要你的爱



[我需要你的爱\\_下载链接1](#)

著者:[美] 拜伦·凯蒂

出版者:北方妇女儿童出版社

出版时间:2010-4

装帧:平装

isbn:9787538537741

在《一念之转》这本书里，畅销书作家拜伦·凯蒂向成千上万的人介绍了她那个通过质疑思想、发现幸福快乐的简单而又深刻的方法。《我需要你的爱——这是真的吗？》这本书，调查了一个普遍且由来已久的焦虑的来源：我们与他人的关系。在这本具有开创性的书里，凯蒂将帮助你质疑所有那些你学到的用以获得爱和认可的方式，并且在这个过程中，发现一种真诚的人际关系，同时这本书还让你看到：

\* 为什么我们学到的寻求爱和认可的方式只会让我们失望

\* 爱如何不等同于需要

\* 如何通过做“功课”而更加爱自己，接受自己

《我需要你的爱——这是真的吗？》这本书，帮助你看清生活中你极度渴望，但是似乎有所缺乏的方面：伴侣的爱，孩子的尊敬，爱人的温柔，或者老板的尊重。凯蒂让你看到，解开追求爱、认同和欣赏过程中的纠结，将如何为你带来真正的爱，并让你为你自己的幸福负责。

作者介绍:

拜伦·凯蒂 (Byron Katie)，美国最著名的心灵导师之一，心灵书籍的畅销作家，一念之转的创始人。她教导人们如何终止痛苦。当她引导人们进行被称为“一念之转”的探询步骤时，人们发现给他们带来痛苦的信念——关于生活，关于他人，或者关于自己——发生了戏剧性的转变，而他们的生活也从此永远改变。一念之转基于拜伦·凯蒂个人关于痛苦如何产生和终止的亲身经历，是一个简单得让人惊讶的方法，无论是任何年龄及背景的人都可以运用，所需要的工具只是纸笔和一个开放的头脑。通过这个方法，任何人都能够学会追溯痛苦的起源，并且从根本上清除痛苦。

拜伦·凯蒂不仅向我们展示世上的一切问题都源自于我们自己的想法，她更给了我们一把开启心门，释放自我的钥匙，她亲自在美国和欧洲的免费公众聚会上、周末强化班里、以及“九日学校”里介绍“功课”。

有关最新消息，可去[www.thework.com](http://www.thework.com)查看Upcoming Events的页面。

目录: 推荐序 我是我最终的爱 吴家芸引言前言 这本书是如何写成的介绍第一章 你相信自己的念头吗？第二章 质疑你关于爱的念头第三章 追求认可第四章 坠入爱河第五章 人格不会爱——它们总想要些什么第六章 亲密关系工作坊第七章 如果我的伴侣有缺点呢？第八章 在爱中自由的五个关键第九章 一段婚姻的转变第十章 不爱的是谁？会是你吗？第十一章 活在爱中第十二章 爱本身更多做“功课”的工具致谢

• • • • • ([收起](#))

[我需要你的爱\\_下载链接1](#)

标签

心灵成长

灵修

心理学

爱情

心理

拜伦凯蒂

心灵

灵性

## 评论

恩，当我们放下了对他人认同的需要，也自由了

---

一本关于如何免除向外寻求爱、认可和赞同的书。非常值得一看！

---

你和爱之间唯一的障碍是内心那些还没有解决的问题。人格不会爱，它们只是想要点什么。

---

拜伦凯蒂...简直是一场洗脑... 受益匪浅。。。

---

从后知后觉引导到自觉再到无觉的绝妙法门。

---

万事万物，反诸归己

一念之转。从另外的角度看问题。

这个书看了很感动，因为真的非常有用~太多温暖关切的词语

一念之转番外篇

: C912.1/2742

花了好多年才发现首先要爱自己，再爱他人。爱自己又是与自己念头对话的过程。爱自己是无时无刻。

老师说的一句话，它写了一本书居然。情绪理性疗法。我不大赞同这种治标不治本的催眠手段。但是呢，有些句子真的很不错呢。

最深、最全然的爱，是和一个人在一起，却不在心里插手对方的事。

FUCK 不解释！

无非就是搞搞“转念”——老子已经不搞灵修好多年……成熟了

分析的相当精辟~~心灵红烧肉~~所有人都值得一读的书~~

-----  
配合一念之转在喜马拉雅上听的 两本其实互通的

-----  
平淡，没有震撼感。被标题吸引：I need your love, is that true?

-----  
七月《时尚健康》的推荐，事关灵修，翻译本的文化和语言表达都有些生涩，偶尔的只字片语却可以交互共鸣。一个和宣传对立的需要想法却异常喜欢。“我需要你坐在我看得见的地方；需要你对我说实话；需要你永远不离开我，准时，说话算数，微笑，在人前牵着我的手。”

-----  
《我需要你的爱——这是真的吗？》爱，来自于内心的对自己的认可和接纳。而不是对外界的索求。我们如何无条件的爱自己呢？不在自身以外追求认可，让我看到，我已经拥有它。我的生命，一直都充满了爱，每个人的生命都如此。

-----  
[我需要你的爱 下载链接1](#)

## 书评

前段时间在研读 言简意赅所有理论后  
其实作者就是告诉芸芸众生，学会两性相处之道，最重要的就是爱自己，彼此一定要有自己的空间，尊重对方的选择。爱，说到底就是付出，你爱她，就不该因为对方万一一时不能按照你的意愿去做某事时，而产生失落的感觉。因为没有谁非要对你...

-----

-----

-----  
最近两个月过得很累，陷在寻求认可和逃避认可之间的自己总是有些茫然无措。所以昨

天把这本闲置许久的书翻了出来，大概看了一下。收获有一些，但是那是建立在自己的心境已经慢慢平静下来的前提下。作者的观点，我可以部分赞同，但不能完全认可。总的看来，全书的...

-----  
爱，来自于内心的对自己的认可和接纳。而不是对外界的索求。  
我们如何无条件的爱自己呢？不在自身以外追求认可，让我看到，我已经拥有它。  
我的生命，一直都充满了爱，每个人的生命都如此。  
这本书封面也很漂亮，抽象的油画，很玄妙的感觉；同时，让我对“一念之转”也充...

-----  
如同邂逅。。是不期而遇的惊奇  
当指尖轻触书籍。。从拥挤的排列中抽出它的时候并不知道她会带给我什么  
也许是像契合的齿轮。。也许是心。。长期的探寻无果终于等到了一线曙光 总而言之  
感谢这次相遇 颠覆 重生 学着面对与坦然接受的自己 我想要 爱上这样的自己

-----  
这本书通过不断自我反问的方式看清“爱情是什么”，回答了许多人困惑一生的问题，包括所有男性和女性。  
这本书的内容与“爱自己”有关联，探讨话题诸如“到底什么叫爱自己？”“如何爱自己？”“如何接受自己？”“如何与自己相处？”，也可以以问题的形式引起读者注意，比如...

-----  
由于从小的家庭原因，一直在从外界寻找一切可以弥补自己心中空虚的人事物。  
虽然灵修的过程中，也知道自己是这一切的说法，可是并没有真正理解。  
这本书很通俗易懂，并且教了几个方法，可以自己证明给自己看，很多事情是自己把问题放大了。换一个角度，世界真的可以很美好。 ...

-----  
最近买书上瘾，这本是一堆新书里的一本，都忘了买时的动机，应该是有些好奇此书的书名吧。  
周末跟我家猫一个姿势趴在木板地上，手边放着水果盘，随手翻开了这本书，怎么形容当时的心情呢？仿佛被一道光穿身而过般忍不住屏住呼吸，看着看着心里那道光让自己渐渐清明起...

-----  
这本书也不知道是翻译的问题还是作者本身采用的不同的写作手法，很多时候看不是很懂。  
连续几个夜晚睡前的床头书，每天晚上在混混沌沌中就记得一句话“这是真的吗？”，也许吧。每个人都需要不断地反省自己。也许我需要你的爱，但是，你的爱也不是我给

你的，也不是你给我...

-----  
《一念之转》作者又一本经典作品啊！很多时候我们的幻想干扰着我们的情绪，当你发现这一切只是你的凭空想象之时，你会发现很多东西的本质都变化了。恋人不爱你吗？还是你已经不再爱他了？看了本书，是会得到答案的~我需要你的爱，不，是你需要这份爱，它不仅来自他的身上，也来...

-----  
如何与幸福和爱相伴，除了和谁在一起、生活中发生怎么的事以外，自己的态度和想法决定了很多。而且作者提到一个重要的观点，我们每天不是和伴侣相处得最多而是和自己相处得最多，得到他人的接纳不如得到自己的接纳，与其得到他人的宽容和爱不如自己去爱与宽容对方，这才是让自...

-----  
[我需要你的爱 下载链接1](#)