

# 爱，不是你以为的那样



[爱，不是你以为的那样 下载链接1](#)

著者:何权峰

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787508062075

去爱一个喜欢你的人

没什么了不起

去爱一个爱你的人

你什么分数也得不到

去爱一个你不喜欢的人

你一定会在生命中学到一些东西

去爱一个无缘无故责备你的人

你就学会了生活的艺术

爱

就是欣赏你不喜欢和你不爱的

如果你生活周遭有太多你讨厌或不爱的人、事、物

那是因为你一直在排斥

所以它们才会一再出现

你必须学会生活的艺术，并将它们蜕变成爱

爱

拓展了我们的视野

让我们用另一个人的眼睛看世界

通过相互学习

成全彼此的生命

才是男女相爱的正道

作者介绍:

何权峰

生活在台湾。医生兼作家，同时也在大学授课，专长是脑神经学。2002年，曾以《末梢神经阻断与肌电生理》获选美国神经外科医师协会年会（AANS）优等论文奖，并受邀参加哈佛大学项目研究计划。后来，他因接触《心理神经免疫学》而开启了对心灵层面的研究，并发现心理对身体和生命的影响，于是改变写作方向，开始写一些心灵成长和励志类的作品。他认为，书本可以使人得到快乐并远离疾病，这要比用刀吃药让人摆脱病痛的作用更大。所以，尽管他的时间被分割得四分五裂，但仍笔耕不辍。目前他所出版的心灵励志书已累计近30本。其笔触细腻，平易中显哲理，妙趣中见智慧。

目录: 001 推荐序

007 作者序

001 第一篇 你不是爱错，而是弄错了

——厘清爱的三大迷思

一条河流不可能只有一个岸，另一岸一定是存在的，另一岸一定是相对的，这是很简单的道理，相对并非敌对，唯有相对的两岸才能支撑起整条河流。如果你去破坏或推翻了另一岸，河水当然会溃堤。

迷思一/ 003 迷思二/ 011 迷思三/ 021

031 第二篇 凡是你所排斥的，就是你需要学习的

——两性间不可不知的五大法则

别人永远是一面镜子，你的伴侣，是一面镜子；你很讨厌的那个人，是一面镜子；你很喜爱的那个人，是一面镜子。你所有的人际关系都是一面镜子，透过他们，你才能认识真正的自己。透过别人，你才会了解到你的恐惧、你的愤怒、你的嫉妒、你的贪欲、你的喜乐、你的爱恨以及你内在的真相。

法则一/ 033 法则二/ 041 法则三/ 051 法则四/ 061 法则五/ 069

079 第三篇 如果很难搞定别人，那是因为你无法搞定自己

——成就幸福美满关系的五大原则

许多问题其实都在你的内心，你必须向内求，如果你将责任推给别人，你就是向外走，那整个方向就错了。

原则一/ 081 原则二/ 091 原则三/ 101 原则四/ 111 原则五/ 121

130 结语

137 后记

• • • • • ([收起](#))

[爱，不是你以为的那样\\_ 下载链接1](#)

## 标签

爱

灵修

心理学

思考

心灵成长

两性

心灵

爱情

## 评论

: C913.1/2242-2

-----  
水图借 甘韦肆看 <http://book.douban.com/review/5132127/>

-----  
去爱，永远不会错。

-----  
3月不喝鸡汤，蛇精病一整年！现在蛇精病好了……

-----  
上海图书馆读完

-----  
很多道理已经被讲过千百遍。不知为何不是很喜欢这本书。

-----  
为什么会这么高分呢。。写的不伦不类自相矛盾  
如果你爱的人是因为对方有你的影子那又如何去爱于你不同的人呢  
本书就是告诉我们请去爱你讨厌的人 感觉是写给要离婚的夫妻看的  
第一次跑到生物学区去找书 狗血了

-----  
你在别人身上看到什么，很有可能就是你身上缺少什么

-----  
很好，但做到不容易

写得浅浅的感觉，很多东西没有说透，也许需要多消化吧。

值得一读再读的好书，带来很多的思考和震撼。加油，为了更完整的人生。

靠 那是毛姆啊 小鸡汤 还是那句话 你身上压抑着什么你就讨厌别人出现什么

两个小时就可以读完在书！

对自己厘清一些爱情与婚姻的问题很有帮助！如果说这本书是一面镜子，那么可以让我更清醒地认识自己。

改变我的一本书。看完。下不到有声读物、电子书。越洋609158。2012-3-18安泰没有

想起最近在人人上流行的一个状态：“大概是因为他不吃大米，而我姓范；大概是因为她喜欢大海，而我姓姜；大概他喜欢猫咪，而我姓汪；大概是他喜欢吃热的东西，所以我姓梁；大概是她牙齿不好，而我又姓唐；大概是因为她喜欢四合院，而我姓娄；大概是因为她喜欢春天，而我姓邱；大概因为他喜欢离开，而我姓刘。”——怨憎会，爱别离。

最近正是心绪不佳的时候，这本书缘分一般的让我找到了，看了几遍，还在看。逐渐找到了自己心里的平衡，比没看之前，自己的心境不是长了一点点。希望，我能猜透这真正的含义，无限的成长起来。加油，对我自己说的。

生命的终点就是人性到神性完整,爱情是神给所有人一个修炼的机会,婚姻就是这次修炼的道场

-----  
爱一个人，就爱他的全部

-----  
很喜欢这本书。反复看了几遍，觉得很多东西都讲得很有道理。作者说人生是一场修行和学习的过程，你来到这个世界上，你经历的都是你要学习的东西。我比较喜欢这种乐观豁达的态度。作者说，我们应该把敌人当做老师，把别人对自己的伤害、批评，责难看成是需要学习的课题：性急的人是来教导我积极的；固执的人是来教导我弹性的；夸大的人是来教导我谦虚的；闲散的人是来教导我放松的；粗鲁的人是来教导我优雅的；聒噪的人是来教导我安静的；暴躁的人是来教导我平和的…如此无论我们面对什么，都会心怀感激，因为无论我们遇到什么都是学习和修行自己的一个过程，如此我们才能变得更美好。

-----  
[爱，不是你以为的那样\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

透过别人，你才会了解到你的恐惧、你的愤怒、你的嫉妒、你的贪欲、你的喜乐、你的爱恨以及你内在的真相。（P39-40）——关于“镜子”  
如果你对一颗长满苹果的树木丢石头，掉下来的就只会是苹果，不管谁丢的都一样。一个真正良善的人，不管你对他怎么样，他显现出来的就只会是...

-----  
千万不要听信书中的话。  
否则你会遍体鳞伤，在这个复杂的社会，你一定要学会穿上盔甲保护自己。千万别卸下武装，别把人想得太好。  
会喜欢这本书的一定是善良的人，但这个世界除了好人还有占人便宜的人，我们一定要防备，要适当愤怒予以反击。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。...

-----  
作者谈爱，他是说爱是什么样的呢？说有种爱根本就是商业交易，我爱你可是你不爱我，我就不爱你了，这不是真正的爱。爱是不计较回报的，爱是在看明对方缺点不足不嫌弃的。他说，这才是真爱。  
对这种爱我有疑虑！我想知道，这样的爱维持下去的动力是什么？  
情况是这样的。作者所...

-----

几年前我早就买了繁体版，现在有了简体版，我看封面很漂亮就又买了一本。发现制作很精美，里面句子也比繁体的好读，而且有好多插画，很有收藏价值。这本书的读书会办得很好，在北京身心灵整合家园，每次都坐满一屋子人。看来这本书让很多人受益呢。

-----  
[爱，不是你以为的那样\\_下载链接1\\_](#)