

学会爱，超越爱



[学会爱，超越爱 下载链接1](#)

著者:素黑

出版者:天津教育出版社

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9787530963944

《学会爱,超越爱》介绍了，爱，是阴阳互动的力量。男和女都要进化，提升自己，跳出各自的性别限制，落脚点却不一样：男人要学会爱，女人要超越爱。在爱的修行里，男人要通过开发爱，感受爱，放下活着只为自己的自我惯性，打开柔软的心，学习付出和关爱。女人则需要走出倾向感情用事的处事惯性，回收向外流失的能量，放下别人，回归自己。《学会爱，超越爱》是素黑两性情感自疗系列的第一部作品，关于男女修养爱。第二部从两性爱谈到自爱与大爱，第三部分享自爱和他爱过程中的自疗方法，即将出版。

作者介绍:

素黑

两岸三地奇女子

华语世界最具影响力情感自疗作家

被誉为“以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱”第一人

她是：

生命管理顾问、心性治疗师、散文家、旅行者、网站节目总监、前沿艺术策划人、剧场经理人、音乐创作者、大学老师、慢食主义者。

她爱：

爱黑、爱素、爱自然。认为生活简单就是最好，住在繁忙香港最安静的小岛上。

喜欢一个人，喜欢抱树，喜欢尺八。

她在：

开发结合声音、形体和艺术的治疗；创立观音定心及黑洞疗法；被邀请在国内外公开演说，开办静心工作坊及专业情绪自疗课程。

目录: 学会爱，超越爱素黑

目录

自序

男女终极爱：母性的慈悲

01 男女·关系

男女爱进化论

平衡爱和生活

女人爱到不肯放手的真相

不忠为何那么讨厌

男人女人一样花心

妒忌，是因为虚弱

坦白与隐瞒

温柔地坦白

爱是自由还是拥有

了解你的男人

你以为已经说得很清楚

相爱但不能沟通

世上有没有完美男人

爱情也要放假
别让感情老化
婚后拍拖的重要
怎样爱才够好
闹分手的启示
爱，是看对方所做的
我进他退的关系
结婚比恋爱难
每张床都有本难念的性经
验身合理
被诱惑是一种心瘾
无品的男人
拥有女人味的男人
热情的女人危险吗
当情人变成老婆后
经常更换恋人
等你作决定的男人
第三者不易做
和好朋友恋爱好吗
以偷情方式相爱
从变数中增进爱
02 女人·问心
爱是自毁的工具
爱人为何离开
你命越算越乱
错不在过去
犯不着委屈自己
情欲失调不等同爱
滥养宠物的爱情
女人的压迫感
怨妇的反面价值
写日记的陷阱
为爱画底线
越想忘记越难忘
别为感情定限期
是母爱还是爱情
别被时间赶着走你
其实只想嫁给婚姻
别再惩罚自己
无法自拔并非宿命
心跳的真相
少知为妙与自主命运
再婚女人再失败
因爱成恨的复仇心理
自作贱=自作孽
自讨苦吃的女人
十年关系的生态
完美主义女人女人
别先做懦夫
别做感情的乞丐
堕落容易承担难
分手后冤魂不愿散
别先做小人
准备做妈妈

单身的释怀
拒绝节日抑郁症
独身女人的尊严与欲望
爱花钱因为寂寞
泡男人的女人
情欲游戏的规则
性开放与性轻松
女人的胸前自信
提升女人魅力
温柔的自信
爱上自己的温柔
能自处才能相处
后记
素黑式的爱
• • • • • ([收起](#))

[学会爱，超越爱_下载链接1_](#)

标签

素黑

心理学

心灵成长

爱

女性

灵修

心灵

修行

评论

充满大爱又质朴的有关心理学和心灵成长的好书

能自处，才能相处。

其实一般。。。在地铁买的东西不靠谱啊

提升自己，跳出各自的性别限制。

这。本。书。真。是。又。难。看。又。无。聊。近。3。年。看。到。过。最。没。意思。的。书。

: C913.1-49/5963

内容确实一般了点

“我没有写爱情，我只是和你分享如何活好你的性别，做好一个人。爱情只是入口，出口是更大的爱。”

素黑说，男人要学习爱女人要超越爱
可这明明是写给女人的书。两个人恋爱，在一起建立深层次的亲密关系，是为了好好成长，必然会遇上纠结。敢于面对自我的阴暗么？敢于去突破么？敢于放下偏执么？这不是写给男人的书，因为男人不会困扰。前面写的相当的好了。后来太多惨不忍睹的事例了，看着容易有负面情绪，当然真相劈头盖脸的很痛快。真有点多。。

先自爱方会爱人

剛開始看 覺得有點糾結 這種書看多了會遁入空門吧？！

女性的力量在于温柔

素黑写的东西女生真的该看看

男人学会爱，女人超越爱。男女是不一样的。

自爱，自己不爱自己，怎能指望别人挖心掏肺的来爱你呢

“我没有写爱情，我只是和你分享如何活好你的性别，做好一个人。”
“活好你的性别，做好一个人”

开头直截了当的揭示了男女爱的实质 相当具有震撼力 十分认同 但后面就有很多案例
对于相对豁达的人一般不会发展到那一步 所以选择性的看了几篇

要自爱，才能爱别人

够积极的了 耐心看完费好几格血

很不错的一本书~让男人学会爱，让女人超越爱

[学会爱，超越爱_下载链接1](#)

书评

素黑的书是失恋时买了一堆，好像这本是唯一没有看完的了，它的主题是说男人要学会爱，女人要超越爱，男人本性里根本不懂爱，所以要学会爱，从简单地满足生理需要进化到真正懂爱；而女生由于孕育后代，所以本身就懂爱，但是要超越爱，因为女生很容易陷入所谓的爱，爱得...

本书在开头之处可以说有些粗暴地揭示了男女爱的实质，相当具有震撼力，也相当地认同。后面就是很多案例，一开始还能一篇篇地看，后来觉得很多案例都是纠结再纠结的产物，对于一个豁达的人来说是不可能发展到这种地步的，于是就选择性的看一下。
北京磨铁图书有限公司总裁沈浩...

一个人，静下心来，品味香茗，手捧爱书，仿佛这个世界都与我无关，阅读是我生活中的一部分，必不可少。而素黑老师的书，总能读出些什么，哪怕只是引起灵魂深处的共鸣。这是一本关于爱的书，却不单单局限于爱情，正如前言所说：爱情只是入口，出口是更大的爱。她教会我们...

女性的心轮本身是打开的状态，具备丰富的情感，容易去爱，女性有时容易将泛滥的情感投射当做是爱，所以女性要学会超越爱，具体方法可以是通过给自己找点儿事做，比如培养兴趣爱好，令自己不局限在情感世界中。
男性的心轮天然未打开的状态，男性通过去爱才慢慢打开自己的心轮...

女人需要从爱欲走向爱情，男人需要从理性走向情感。类似的，女人需要抵抗执着，而男人则需要抵抗天性。
两性关系中诚实很重要，可是是否该因此暴露自己的隐私呢？如何择私隐中需要向对方坦诚之物，需要训练。而且，不能因为自己隐瞒了同前任的关系，被揭发后指责伴侣心胸不够宽...

好久之前看了一半的书，一直放在杨柳那里，拿回来时书签没了，就不愿再看。
但是其实是很好的文字，很治愈，对爱情的一些理解也很让人深思和学习，某一天有必要了会在拿起来。

第二次读这本书，一本关于爱的书，男女，但不仅限于男女之间，语言很直白犀利。有人读过会觉得素黑很理性，因为似乎很超脱，很理性的分析感情中出现的问题。我反而
不认为这样，一个理性的人写不出这样的文字，也达不到这样抽丝剥茧般的深度。素黑
应该是感性的人，但是不是单纯...

只是粗略翻过，实在看不下去了。
原谅我用了“知心姐姐”这么一个屌丝的词语去形容这么一位女神。可是，我真心没有
看出来这本书和知心姐姐告诉你有什么差别……只是用词高端了一点……可能这一位素
黑小姐自成一派了，但我一定不是她的追随者。一直看见评论说，文笔好。我不知...

之前，长期处于一个自虐的状态，以为只有纠结的才是爱，渐渐地觉得自己应该治愈一
下自己，就买了它。有的人说，这本书很会吹，好像大道理，但是我觉得它的确让人平
静而且温暖。很多时候我们都忘记了一些很小的事情，转变一种态度就可以让自己解脱
束缚，而素黑则是让人醒觉的一环。

过犹不及，多了、少了，都会是一种失衡。
生活与情感，都需要有一种弹性与平衡，才会使人得到正面的滋养，人的身体需要适当
锻炼才会健康，而人的生活与感情也要有类似的调整与整理才能从容与舒适。爱就像烹
饪，食材很重要，调味也很关键，太咸太淡都会减分。偶然发现这是一...

原本这本书是要买给朋友作生日礼物的 可是 到手上一翻 觉得好适合我那是的感受
所以留下了 看完了 读懂了许多。。真地。。

无病呻吟，故作深沉！
让明白的人不明白了！不明白的似乎有明白了！东一下西一下这一棒槌那一榔头的的絮
絮叨叨！
这个书花钱买就不值当了，还好当时我是满49送的！男的千万就别读了！女的最好也别
读，这是什么破书啊？吹得到时挺厉害的！

[学会爱，超越爱 下载链接1](#)