

《爱情觉醒地图》

图书基本信息

书名：《爱情觉醒地图》

13位ISBN编号：9787508638065

10位ISBN编号：7508638069

出版时间：2013-2

出版社：李欣频 中信出版社 (2013-02出版)

作者：李欣频

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《爱情觉醒地图》

前言

不必在乎有没有收到花，爱是在彼此的心底生了根！李欣频记得写上一本《爱欲修道院》似乎已经是十年前的事了，本来不打算再写有关爱情的书了，但2012年3月我在写《秘密副作用》时，许多关于爱情的体悟却一一冒出来，在某些篇章里已经显露出了几个苗头。当时先克制自己不再旁枝末节谈爱情，一些关于爱情的想法就先记在另一个档案之中，直到累积成熟了，在2012年10月开始动笔写这本书。过去，我一向在其他领域很顺遂，唯独在爱情这块一直被留级，我一向自圆其说为“遭了女作家的爱情魔咒”，就是古今中外许多女作家的爱情，通常比较戏剧性而且特别坎坷，如此才有情绪血泪可以写故事。读者有阅读的快感，作者却往往写到快没命了，也真的有不少女作家早逝。后来自己的书写焦点转向创意、修行、旅行、世界学……于是自己就跳出了爱情的自我折磨戏码，把小爱扩大成博爱，也明了过去自己的爱情多坎坷，问题就出在“头脑太聪明，过度理性导致蒙蔽了心的感性流动”，所以爱情这一块与我其他方面落差极大，如果专业水平是博士班毕业，那么爱情这块就连幼儿园都还不够格。我很感谢现任男友让我有补修爱情的机会，他是我既温暖又可爱的伴侣，也是生命修行境界极高、对我十分严格的老师。当他察觉到我的依赖时，就会跑得比谁都快都远，直到我自己重新站起来，直到我学会自己站得稳、走得直之后才又回来；当他发现我开始索求爱，他就会两手一摊痞痞地说：“我无爱可给，我很自私，你若要爱就要自己去想办法！我什么都无法给你，也无法承诺你，我只能帮助你从爱之苦海中解脱，这就是我在你旁边唯一能给你的礼物！”所以我就在这次的两人关系中，彻底学会以前单身时都没学会的独立自主，学会本质比形式重要，学会“不必在乎有没有收到花，爱是在彼此的心底生了根”。当我爱情轮回的旧模式被硬生生地打破，自“爱”解脱的我变得比以前更自在、更开心、更开阔，不再有惶惶不可终日的爱情焦虑症，不再担心失去对方，能随时享受独处的自在，这就是2012年他带领我进行的巨大跳跃。这本《爱情觉醒地图》是我“2012年爱情觉醒之旅”的心得报告书，我把亲身观察与体悟记录给自己看，这也是我对爱情感动与感悟的真实分享，更是我从2D框线受困的牢笼中跳到3D卫星空照图上，俯瞰广大爱之海的全景视野—希望这样的拔高分享，能让更多人有翻转爱情迷障的新观点！

《爱情觉醒地图》

内容概要

《爱情觉醒地图》

作者简介

李欣频：

中国台湾女作家，19岁成为台湾的文化地标——诚品书店的御用文案，被誉为华语世界“文案天后”

。至今出版了27本畅销书，《诚品副作用》《十四堂人生创意课》《秘密副作用》《做自己的先知》等多本名列畅销书排行榜前列。

台湾政治大学广告研究所硕士，北京大学新闻与传播学院博士，并于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程。

她是情感世界的文字精灵，平均一天阅读一本书，看一部电影，最多时一年举办100多场讲座。

她至今游历过40多个国家，担任多家知名媒体的专栏作家，将其经历挥洒自如地转化为无限的文字。

书籍目录

- IV 自序 不必在乎有没有收到花，爱是在彼此的心底生了根！
- 001 让你受苦的“爱的错误信念”第一条：
为什么我老是遇人不淑？如何摆脱这样的烂桃花？
- 021 让你受苦的“爱的错误信念”第二条：
我如何摆脱剩女的身份？我该怎么找到真爱？
我要如何许愿才能吸引到我的真命情人？
- 043 让你受苦的“爱的错误信念”第三条：
他是我的Mr Right吗？她是我的Miss Right吗？
- 057 让你受苦的“爱的错误信念”第四条：
我该怎样让他（她）更爱我？该如何让他（她）离开旧爱？
要怎么抓牢他（她），让他（她）永不变心？
- 083 让你受苦的“爱的错误信念”第五条：
我该选择我爱的人还是爱我的人？
- 103 让你受苦的“爱的错误信念”第六条：
在爱里受了伤该怎么疗愈？
- 115 让你受苦的“爱的错误信念”第七条：
在爱里失去了自己、失去了自信、自由该怎么办？
- 137 让你受苦的“爱的错误信念”第八条：
我该离开他（她）吗？如果离不开，我该怎么办？
- 171 让你受苦的“爱的错误信念”第九条：
下一个男（女）人会更好？
我真的可以跟宇宙下订单，许一个自己想要的情人？
- 183 让你受苦的“爱的错误信念”第十条：
如何找到相伴终生、白头偕老的伴侣？
- 201 推荐序1：爱情扫毒软件
- 203 推荐序2：这绝对是一本必读的爱情宝典！
- 205 推荐序3：李欣频的爱情十诫
- 208 附录

《爱情觉醒地图》

章节摘录

版权页： 想要摆脱烂桃花？你得从自己的旧模式调整起！与上述情况相反，还有一种情形是：有的男生很容易吸引一哭二闹三上吊的女生，或是有些女生很容易吸引“玉石俱焚”的恐怖男人，对方死缠烂打。若你无法坚定地摆脱她/他，你就要先检讨自己，为何会吸引这样的人出现？当初为何选择跟她/他在一起？是怕寂寞，还是其他什么原因？这就是自己要改变与调整的部分，否则接下来还有更多这样的人会飞蛾扑火、排山倒海而来，因为你就是这种模式的磁铁，你得从内在改变起，否则你用什么方式“斩烂桃花”都无效。如果要我们列举情人的缺点，很多人都可以如数家珍、洋洋洒洒地写上好几页，我的建议是：请把历任情人的缺点都列出来。你可能会很惊讶地发现：虽然是不同国籍、不同年龄、不同职业、不同文化信仰的情人，可是致命的缺点、言行却如出一辙！举例来说，我的好友H，她的几任男友分别是信基督教的医生、信伊斯兰教的建筑师、信仰藏传佛教的地产商、持无神论的艺术家……无论对方富有或小康，无论对方国籍与信仰为何，她觉得他们的共同问题都是：小气。所以很明显地，H需要仔细回顾一下：自己与这些男人相处时的金钱模式是什么，才会导致如此迥异的男人，在自己面前不约而同地变“吝啬”了？她也要观察：这些男人对待他们的亲友同事时是否就不小气，这些亲友同事又是怎么对他们的？自己是否也有对自己以及身边人“小气”的部分？只要H能感到丰足无缺，她自然就不会去计较付出是否有回报，就像大海不会在乎被蒸发了多少水蒸气，跟人计较被取走了多少水一样，“小气”这两个字是不可能存在于一个慷慨付出、不求回报的富足之人心中的，所以当H把“小气”作为“烂男人”的标签时，唯一的问题就在她自己身上：她到底想要从对方身上拿到什么？拿多少才够？再举另一个例子。我有一个在杂志社任主编的好友B，她跟我出来喝下午茶时，经常抱怨她老公很有控制欲，每小时都会打电话来查她的行踪，讲着讲着她又开始抱怨她的婆婆也是个“控制狂”，连小孩要念哪所学校她都要管，接着再继续抱怨她的老板也管她管很多……我跟她说：“如果你身边所有的人都是控制狂，那么只有两种可能：你自己是‘被控制狂’，或者你自己也是个‘控制狂’。你只有从内在解除“控制狂”的模式，身边的人才不会呈现‘控制狂’的样貌。”B听了之后连忙否认，说她是热爱自由的，怎么可能是“控制狂”。就在她讲完这句话后一分钟，餐厅服务生过来点餐，她是这样点的：“给我一个总汇三明治，吐司要烤焦一点，大概是巧克力色那样的焦度，然后吐司要切边，里面不要放汉堡肉，帮我改放鸡肉，蛋不要煎的要水煮的，蛋要七分熟，不要放洋葱，不要胡椒……”讲了三分钟都还没讲完，天啊，这不是控制狂是什么？

《爱情觉醒地图》

媒体关注与评论

Stella Tangg：昨晚跑去诚品买这本书了！！！！一看就欲罢不能..... Vita Yu：很丰富的一本书。我几乎一口气整本看完，超棒！ Cynthia Shen：这本书真的很棒！看了序言我当下就到博客来预购了！是深入浅出且非常有内涵的一本心灵书籍！！ 乐LOVE：收到了你的新书，看了前面几章，结果我整夜失眠，你的新文章太令我省思了，我很喜欢你这本书写作的方式！！有种“快狠准”的感觉。

《爱情觉醒地图》

编辑推荐

《爱情觉醒地图》编辑推荐：为什么我老是遇人不淑？我如何摆脱剩女的身份？他/她是我的Mr.Right/Miss.Right吗？我该离开他（她）吗？如果离不开，我该怎么办？下一个男（女）人会更好吗？这些“爱情迷思”，曾让无数爱恋偏执狂、耽溺在爱中的瘾君子与真爱怀疑论者困扰纠结。洞悉派作家李欣频历经爱情磨难后，首次在《爱情觉醒地图》中吐露了她对爱情的亲身观察与体悟，为困顿于爱中的人们开出醒脑明目的必服解药。《爱情觉醒地图》无法教你：百发百中俘虏人心的计谋、瞬间找到真命天子/天女。《爱情觉醒地图》可以教你：如何改变屡遭烂桃花的命运，从自囚的牢笼中解脱，享受爱情的同时不迷失自己，清除爱的错误信念，将恋爱变成人生最好的修行。

《爱情觉醒地图》

名人推荐

爱情杀毒软件十年前，我因为偶然读了欣频所写的《爱欲修道院》而成了她忠实的读者，随着因缘的不可思议，十年后，我和欣频已成了无话不谈的好友。认识欣频多年，我最欣赏与佩服的，是欣频面对一切人生课题所展现出的无畏勇气与她在亲身试炼与体悟后，总还愿意与大家分享的无私心量。既然身为好友，我自然不免在“爱情”这个课题上或多或少见证了欣频的成长，虽然她自称过去在爱情这块领域连幼儿园水平都还不够，但自从她领悟到爱的真相后，我便亲见她在伴侣关系上快速直升博士班，而一切惊人的转变历程，竟也仅仅在这一念间。这本新书完成时，欣频在第一时间就将初稿传送到我的电子信箱，让我这位在她感冒严重咳血期间还屡屡催促她要快点完成书稿的狠心读者也来发表一下读后感想。在兴冲冲读完整本书后，我那原本挤满各种想法而“喋喋不休”的脑袋，竟然整个像被清空似的，什么想法也没有了，这到底是怎么回事？就这样连续三天，我不信邪地看了又看，终于发现这本书的神奇威力——原来这是一本在字里行间暗藏着“爱情杀毒软件”的书，它能针测出大脑内所有的对爱的错误信念并将之扫除；被扫除后的大脑，焕然一新，不再于黑暗中重复播放自我怜悯的戏码，也不再投影播送“未来才美好”的预告片。黑暗中，灯亮了，自编自导的剧消失了，场清了，这会儿该是走出棚外，在真实耀眼的阳光下，深深吸口气，在当下享受微风吹拂，看树木花朵自在伸展绽放的时候了。身为读者，我个人觉得这是一本能带给人信心的书，作者对于爱的论点阐述得清澈、清晰又清新，让人在哈哈一笑中有勇气清醒。我想，无论你此刻有没有在爱情关系里，相信都能于作者的真诚分享中，自内心升起爱的力量！——LO几个月前我偶然看到欣频的《十四堂人生创意课》，我曾一度怀疑她不是“普通人”，因她的人生创意学实在太精彩了，从广告文案到生命蓝图，把人类固有的思维打破，在我们脑海里开了一扇天窗。后来我更不得不怀疑她可能不是一位“地球人”，因为她创作的题材领域涉及之广，令人惊叹：从旅行摄影到建筑美食，从量子物理到心灵文学，像是上天下地无所不知、无所不晓的生活达人。最近两性关系、剩女……又成了新闻话题，媒体开始涌现一群恋爱专家与两性导师，但内容都只是谈及吸引异性的技巧、如何寻找自己的Mr.Miss/Right，感觉像是教授攻城略地俘虏人心的计谋。就在我对这些烂话题感到厌倦之时，竟然收到欣频这本有关爱情的新书稿——我看过欣频十年前写的《爱欲修道院》，十封沉重的自白式情书，十年后她写下了这本《爱情觉醒地图》，我很好奇这些年她在爱情的修行道路上得到了什么样的证悟，然后我惊讶地发现，这十年的人生让她从“爱欲的强迫症患者”变成了“恋爱的觉醒达人”，我像是回到了一所爱情学院，听她娓娓道出爱情的本质。她从自然生命里引用了大量的例子，告诉我们如何去爱与被爱，重新塑造了爱情的本来面貌；之后，她以强力探射灯检视我们的思维，检举所有错误的观念与迷思，清楚地告诉我们爱情“不是”什么。我一边欣喜地拜读，一边痛苦地遭当头棒喝，差点儿掉进思觉失调的状态。看完整本《爱情觉醒地图》后，我有一得亦有一失，得是对爱情的醒悟，失是对爱情的错误幻觉的彻底幻灭。真的衷心感谢欣频，这么勇敢无私地把对爱情的顿悟分享给我们，让所有人在这心灵蜕变的关键时刻重新相信爱。爱可以说是人的最大本能，不论种族肤色、不分宗教信仰、不存地域文化，每个人公平地得到这天赋权利，去爱与被爱，这是上帝的祝福，是佛陀的礼物，也是阿拉的恩典。爱的本质就是享受、自在，就像生命中所有美好的事物一样，不存好坏，不分对错。爱既不是负担，也不是责任，是一份分享的愉悦，灵与欲的升华。但自从人类的始祖（亚当与夏娃）在伊甸园里被毒蛇引诱偷偷吃了能分辨善恶的苹果以后，人便产生了二元对立的思维，开始想要操控世界，分别万物的同时也判别爱情。从此爱情变成了一种蕴含祝福的诅咒，成了人生的一大课题，若要得到当中的祝福必须先破除其迷思。我很佩服欣频，她是个勇敢的女人，本着大无畏的决心，打不死的身體，一次又一次在爱海中沉沦、获救，充分体现了“我不入地狱谁入地狱”的度人自度的精神。最后她从爱的轮回中觉醒，从大自然中得到顿悟，学习做自己最好的爱人。她把爱的错误信念写成爱情十诫，精心研制十道解药良方，让恋人们从自设的爱的牢笼中得到释放，解毒爱情。我在替个人进行心理疗愈的过程中，也常要求他写下一封给自己的遗书与情书，想象自己就是自己毕生想要寻找的爱人，在体验爱与被爱的角色互换中，明白什么才是爱的本质，学习如何去爱与被爱。这跟阅读欣频的《爱情觉醒地图》是一样的，地图的索引给予坐标、指引方向，帮助勇敢的恋人们寻找心中的爱情圣殿。途中你或会迷失或会受伤，但要相信，最后你必定会发现爱情。——《做自己最好的医生》作者、香港大学心理学博士 钟灼辉

《爱情觉醒地图》

精彩短评

- 1、地狱被创造出来，是因为你期待天堂。
 - 2、我想说，其实我的启发不太多
 - 3、分到了励志类就下档次了唉
 - 4、书的包装都拆掉了，表面脏得要死，悲剧...
 - 5、非常喜欢李的书。书的内容也非常有意思，喜欢~
 - 6、骗钱的书，右边页面的字就是把左边页面里的某几句话放大重复印刷一遍，花里胡哨，都是些馊水鸡汤。
 - 7、难看死了
 - 8、又是一本心灵鸡汤吗？看起来比张德芬的书实在。
 - 9、私人珍藏！
 - 10、有些角度还是很值得深思的，给人焕然一新的感觉。瞬间好像有些顿悟了。
 - 11、很棒的书。值得一点。真的。
 - 12、第二次翻阅这本书。还是能够给我很多感触。可能给我的帮助很大吧，我希望能够时时翻阅一下，在感到愤怒，难以遏制的情绪快要爆发的时候。希望能让我冷静，回到爱的本源。
 - 13、中国女人还是太在乎别人的看法常常忘了自己是有自主权的 有权利选择自己想要的生活并不是嫁个男人让他带你走进生活能带你走进你梦寐以求的生活并让你身心欢愉的只有你自己
 - 14、觉醒的爱。。
 - 15、口渴的时候刚好喝到合口味的鸡汤，于是我可以忽略这本书一切凑字数凑页书的嫌疑，在地铁里一口气看完，然后对生活微笑。会离开都不是你的，会崩解都不是真的。
 - 16、写得真好！
 - 17、做起来挺难，不过观念很不错
 - 18、遗憾自己没有早遇到这本书。
 - 19、5月旅行一直带着看，很不错！
 - 20、书中的内容很真诚，爱情观也相对更加的成熟，如果想让自己的爱情更加长久，应该看看。而且书的质量很好
 - 21、给出了好多想知道问题的答案，给心灵带来很多疏导，然后看清楚了一些东西，也许这次只能是安慰作用，以后会让我得到更好的爱情
 - 22、其实，用十句话足矣概括，不过不懂的人，还是需要讲清楚的
 - 23、2014.10.14
 - 24、这本书可以说是市面上写爱情的读物中最棒的一本 失恋后看 发现自己全中枪了 不管怎么样 爱情是看似两个人的一个人的事 无法真正做到爱的独立 自然无法在感情中保持独立的状态 感谢你的放生 如果没有这份痛苦我无法认清自己 祝好
 - 25、如果说做到有爱情和没爱情，自己都是一个样，自己努力完善自己什么的。那人根本不需要爱情。
 - 26、花了一点时间把书看完，昨天还在自问什么是真爱，我应该怎样去确定爱情这虚无缥缈的感情是真实可靠的，是我可以拥有的。今天这本书给了我不一样的答案。我们不断寻求外在的言辞行为证明内在的所需，恰恰因为自我内在的薄弱和不平衡。爱情它不是灵魂的摧毁者，它反而是独立美好灵魂的催化剂。
 - 27、“如果明天他就不在了，你会怎么做。”天长地久有时尽，时光绵绵不尽人生难以预测，想想若周身无微不至的关怀突然消失，必定将打我一个措手不及，鸡毛蒜皮去他妈的，我应该好好珍惜当下在一起的每时每刻。
- 李欣频是台湾文案天后，刚入行文案时，将她的那套诚品文案看得滚瓜烂熟，字字句句铭记于心，行文创作也有她的风格。这本书是忍着瞌睡看完，不乏真理，却难以印象深刻，关于爱情的觉醒，我想她是想说，一切都与自身心态息息相关吧，非常具有主观能动性，书一般，但仍值得欣赏。
- 28、还是很不错的，让自己时刻处于爱的源泉之中，别把幸福都架筑在另一个人身上，你给爱多少自由，它才会还你多少幸福。这个自由，不是指两个人联系少，陪伴短暂，而是尊重对方是他本身的样子，不用自己的欲求不满苛求他为你做这做那。

《爱情觉醒地图》

29、有些想法真的不错，可以看看

30、用一个上午认真地读完，还做了好几页的笔记。从前自以为是个有那么些情商的人，爱情就是感觉的事，但是开始真正谈恋爱，才发觉自己只是个需要上网搜索“怎样谈恋爱”的白痴。过去的很多年，暧昧的学分修得太多，爱情的却从未及格。多想怜取眼前人，想珍惜这一个，下一个不会比他好，嗯，是的。

31、一个劲儿地说她在别的书说过的话。这是啥

32、看了这个，约了男神吃饭，在自习室坐在男神后面一天。喜欢别人与自己美好与否无关，不如大方地接受自己心里的感觉

33、站在更高的角度来看爱情这回事，书中有很多启示，看似是大道理，但却也是可以学习和操作的。一切都得向内求，不能依赖于他人

34、几乎是一口气读完这部作品，心里感到十分惊喜，买到之初随便翻阅了下，发现并没有很好看的插画什么的，但我是个买了东西绝不浪费的人，我认认真真看完每一段文字，包括序，目录等等。收获真的颇多。为什么有的人一看到就觉得他洋溢着幸福的味道，为什么有的人第一眼你就会跟他成为朋友，微妙的吸引力之间存在着什么微妙的纽带？我想这就是修心带来的磁场。看了这本书我就是在想为什么有的女孩谈了很多场恋爱，但却一任比一任差，越来越不符合自己心中想要的，爱情觉醒地图给我们恋爱中的症结做了注解：那是因为每次失恋然后投入下一段恋爱的时候没有好好的修行自己，修正自己，很多爱情错误信条错误观念，我们依然没改，所以爱情修行学分得不到，只好留级。你越逃避你的问题，通过换男朋友女朋友来解决问题，无异于换汤不换药，毫无作用。真正要改变的是自己，只有自己做到够强大，谁有伤得了你？话又说回来，作为凡人，谁可能不受伤？但是受伤之后我们应该自己舔舐伤口，自我疗愈，否则只会一次又一次的在爱情课堂里留级。看过暖暖写的《在没有找到答案之前，我只好继续走》中，有那么一句话，真实的生活是当自己和自己对话的时候，因此不妨多静心思考，我到底要的是什么，无论是爱情、事业、家庭，我想要怎样的生活，静心在现在物欲横流高速发展的快餐社会越来越被丢弃，每天不断的职场竞争，每晚马不停蹄的聚会让我们忽略了静心思考的时候，这是我们对于生活最大的缺失。因此不妨多花点时间阅读，静心思考，或许这样我们对生活会更有领悟，网上段子不是说么：小时候，拥有是一种幸福，长大后，领悟是一种幸福。领悟就由不得我们像追寻事业那样急躁，所以静心如此重要，阅读如此重要。总之，好书一本。个人十分赞同书中见解。阅读更多 ’

35、第一次通过书本去审视我过去失败的爱情，清除了过去对于爱的错误信念，真正把恋爱作为人生最好的修行，破除我过去对于爱情完美主义的信念，恰好遇见了我此生认定最美好的爱情，下一个情人不会更好，当下这位就是。

36、买来还没有看，应该是很不错的

37、老生常谈的道理！读的那刻你认同就够了！什么是绝对？没有！爱一个永远学习的课题，看对手哦！

38、我再买以前就已经看了这本书，不过书是朋友的，所以才必须要拥有一本，李欣频的这本书说是将爱情，其实你从中会的到更多的生活觉悟，人际关系如何处理不会让你烦心，好吧，如果你是豁达的，开明，无烦恼的女孩子，那么你就不是很需要它，不过对于很多人来说，很值得拥有

39、早就听说过李欣频，终于听完了这本她的书，感触良多，很有收获，需要再听一遍。爱是无法定义的，没有定义就没有限制和比较，就没有分辨心，更无所谓真假。重要的是，你是不是一个处在真爱状态的你，只有你自己对了，世界就都对了。而我们常常挑剔的，往往是自己奇缺的，如果我们自身完满了，也就对对方少了过多苛刻的要求。

40、读书评和笔记

41、写了几个观念，怎么说偶尔看看可以提醒自己，觉得书还好啦，语言简洁，比较笼统吧

42、看完真的是脑里面都是空空的感觉~~~哈哈\(^o^)/~

43、估计是有点太文艺了，看不大懂

44、这是读过的李欣频的第三本书，部分理念是认同的，但是感觉这本书很容易造成误读。最喜欢的还是她的《十四堂人生创意课》。

45、朋友送了好久，今天翻来看看，几乎一口气读完，书中的一些观点还是很认同的，爱不是双方的包裹与束缚，而是让自己变得更加独立和自主。无论是否在恋爱中，都要学会用“爱”去生活，值得

《爱情觉醒地图》

推荐~

46、很多不错的观点

47、绝对爱不释手的书，就是有些意犹未尽的感觉

48、愛情權衡不了，不可質化也不可量化。愛情就是一面鏡子，在裡面沒有別人只有自己。

49、首先爱自己！其他七七八八的 得之我幸 失之我命。

50、极小的一部分内容有启发，大多数在继续背书《秘密》中吸引力法则的爱情版

51、有几条还是值得觉醒

52、李欣频看了很多身心灵的书啊

53、很好

54、好书！腿都快拍烂了。做笔记到一半，发现整本书都是精华。索性，不做了，放在身边，随时翻阅。大家都在讲爱情，但没人能如欣频讲得那么深入人心。爱情的书，很难不成为鸡汤，要不就成陆琪，要不就成安妮宝贝。“从来就没有什么真命天子/天女的存在，有的是你自己是否处真命状态中：自处愉悦

55、作者回归大自然从修行的角度阐述爱情，受到挺多启发的。爱，是一种状态。爱，应该是独立的。可是让我搞不清的是：到底怎样才算爱上一个人？

56、爱情以外，情感相关，颇有顿悟

57、爱是一种不分你我，无法分出“给予者”与“接受者”的巨大能量。爱是天生的本能，不必学习怎么爱，只需把对爱的恐惧与障碍移除，爱就能自由移动！只要你是爱的源头，你所流经之处就是爱，因为每个地方都需要甘泉；只要你是爱的大海，所有的河流最终也都流向你。事实上并没有“更好的自己、更完美的自己”在你眼前，只有等你领悟并享受着：“现在、此时、此刻的我就是最好、最完美的自己”时，你才能从“永无远止境的竞逐”幻相中觉醒。爱不是给你安全感，而是教你怎么独立。

58、无论你遇见谁，他都是对的人；无论发生什么事，那都是唯一会发生的事；不管事情开始于哪个时刻，都是对的时刻；已经结束的，就是该结束的。

59、这是第二遍阅读本书，可第一遍的印象已然全无，看到画过的句子，才知道以前已读过，这本书颠覆我的地方，在于爱是流动的，不是一纸结婚证所能拴住的，有没有爱情，你都是完整、自愉的，这才是生命本来的样子，如此才不会给对方带来压力，更不会在失去对方时会痛苦不已，只需把每一天过到自己最想要的状态即可，不要让自己纠结于过去更无需恐惧未知的未来。没有谁对谁是应该好，哪怕是父母、孩子、恋人，有了这种观念，你会自然而然地感激对方，从而形成一个良性循环。

60、之所以买这本书，是因为NLP群有个人天天摘录一些这本书，当时觉得很好，买了之后，有点失望，内容其实不多。也许是期望太高了

61、看完此书我明白了原来可以用另外一种观点来看待人生 真棒

62、广告人写爱情书，和文案是一样一样的...

63、爱情是最好的修习场道 所有的不满足 缺乏安全感 付出得不到回报 各种情绪和需求 映射出来的都是一个人内在的匮乏 爱本是最纯粹干净的能量状态 当你对自己负全责 自我圆满喜悦的时候 爱自然升起 他也会自然出现 而此时有他和无他并没有任何的分别心 因为你本身就是爱。

64、圆满自己。在独处和亲密关系中都是正在，独立美好的。

65、活到有没有爱情没差...

66、如果没有看过李欣频的其他书，会觉得这本书还不错，很多对爱情、两人相处的观点不同于以往，比较强调自我的修炼，从自我修炼开始，逐渐改进亲密关系。但是，如果以前读过李欣频的书，比如“天龙八部系列”，就会觉得很多内容都是在炒冷饭，无非是在原来的观点之上扣上“爱情”的帽子，于是会感觉“这样写书也太容易了”。所以最后还是决定给三星。希望欣频老师能在这方面有所突破，毕竟一直以来的卖点都是“创意”。

1、昨天下午推荐你看这本书，你不愿。晚上从起泡酒喝到那瓶小小的泸州老窖，喝完了还喝了不少自酿的藏药酒。再一次，惊呆了我，我没有见过这样的你，我不知道我要如何才能帮助你，前阵子看的李欣频这本书，突然觉得更加的适合你。你醉了，吐了，失控了，很担心说万一你自杀了怎么办。我们从来不是一样的性格，太南辕北辙，你永远学不成我，我也不了解你。即便认识8年了，资深闺蜜了，原来我这么不了解你，没有深刻认识过你。宿醉，五点才睡觉，我能做的只是陪着你。你给自己压力太大，没心没肺多一些，生活会愉快一些。你不能尽情释放负面压抑的情绪，那么就会一直病着，你甚至觉得这样一场宿醉后我会笑话你。我只希望你快乐。中午起来，你不好意思，我若无其事，我希望你觉醒了。后来，我们各自看书，你默默的将你昨天还抵触的书看完了，然后回家了。我不知道你收获了什么。每个人理应为自己负责，照顾好自己，深根入地扎实活出自己的强大，不应成为别人生活与精神上的负担。能在自己的生命、生活基础上站的很稳、活得充实快乐，就不会失去重心，绕着别人转，这种自在与余韵，让对方与你相处起来也自在许多。你为他所做的这一切，必须是你心甘情愿去做的，必须是你自己能从中得到乐趣、智慧与成长的，而不是你“应该”做的，也不是你做了对方就必须回报你的，你的付出与否跟他人无关。真正的爱不是占有，而是愿意维持他/她的本貌，保持他/她的自由，不害怕与别人分享他/她的美丽美好，会以爱默默地浇水滋养，不会断他/她的根，让他/她的独立夭折或是企图改变他/她。无论你怎么努力，对方也没有义务爱你。没有一个人天生就非要“爱”你不可，即使是你的父母、亲友、伴侣、孩子……他们也可以理你。一旦你把爱的“理所当然”拿掉，你心中的称就消失了，你脑中的度量衡就不会在割裂爱的自然流动，这就是幸福的本源状态。如果每个人都愿意对自己的生命负全责，也允许对方有为自己负责的学习机会和独立的成长空间，而不是处在被别人干涉、不知自己的未来谁该负责的混乱状态，那么这个世界就会减少绝大部分的纷乱。会离开的都不是你的，会崩解的都不是真的。在清晨，一天刚开始的时候，要问自己：我想要创造怎样的今天？当你因为失恋而想死时，请把焦点重新放在你的父母身上，从他们的角度看现在的你。当你从父母身上领悟了“爱”的本质，你就不会眼盲心盲地把自己摧毁，也伤了这么爱你的父母的心了。爱不是给你安全感，而是教你怎么独立，所有爱情给你的，终有一天会消失，所以你要活的“有没有爱情都没差别”。“小时候，幸福是一件东西，拥有就是幸福；长大后，幸福是一个目标，达到就幸福；成熟后，发现幸福原来是一种心态，领悟就幸福”望你，吾友，幸福。

2、刚刚读完这本书说是爱情更多的是讲爱 爱情只是爱中小小小小小的一颗在爱中一个人与两个人没有分别真的觉得不是讲爱情是讲做自己那个独立自信完整的自己我有时候会觉得超级孤单比如我喜欢李欣频我周围的人没一个喜欢 尽管我努力推荐我尝试各种方法修行 瑜伽冥想水晶 但只有我一个知道我在干嘛在不那么好时 有些情绪就会冲过来拉扯我强烈的自我否定冲击的我快崩溃了 有时这本书真的在强烈支持我找自己 做自己看着情绪来去 stand a little taller完整自在 喜悦just me myself and I

3、这是我接触的她的第3本书，每一本都来的恰到好处。我大概就是那种临时抱佛脚人的，出现问题才去解决，但庆幸的是还懂得要解决。先不说啥，这本书寥寥几笔带过了重点，很多人觉得内容少，好像她在草草了事一样。但是书中的任何一件让自己强大起来的信息，都会让很多人要用心的去花一定时间慢慢沉淀与积累才会有收获。他不是一本搭救你的书，而是让你觉醒的书。看《秘密的副作用》时，我跟周先生在一起半年，那时候勉强的让自己强大，却带着很强大依附，再看《爱情觉醒地图》时我跟周先生分开两个月再也没有联系。我才发现为什么那么多年的浑浑噩噩，迷迷糊糊变成了一个“爱情专家”。因为牺牲了很多让自己独立强大的机会，每次遇到困难身边都会有“救世主”，然后控制不住迫切就冲冲上岸，怎么知道冲冲上岸后接下来的就是被迫下岸。你说这是不是叫自找苦吃，求一时之快呢。我想一定是的。好的爱情怎么会是给一个急冲冲的人准备的呢，美好总是给附带有此类条件类型的人。后来我沉住了气面对了所有的苦难与寂寞，努力的学习独立自主。幸福就好像银行的财产，银行的钱就是银行的，就算给了还是得还。要幸福还是得学会自给自足，内心得坦荡荡，不再带有任何的杂质后好的事情才会发生。而恋爱就像是平时的生活，冷暖自知，一切顺其自然，因为细水才能长流，慢火才能熬靓汤。

4、坦白讲，一直很不喜欢李欣频写的东西，尽管人们给她冠以那么多的身份和荣誉。这一本书也是一样，大量的摘抄和引用，甚至好多在重复她自己写过的东西。但不得不说，这一次，她摘抄的还不错。题材很好，爱情的觉醒，虽说市面上这一类的书已经多如牛毛，每个人都好像爱情专家一样苦口婆心的点拨别人，或者干脆犀利的低俗的谩骂，仿佛在感情中失败受伤的人就活该被骂，看书的人也

《爱情觉醒地图》

很享受这种被刺激的感觉。但这本书好在，她是更温和的告诉姑娘们，该怎么专注自己。经济独立、关注自己，这是老生常谈，但又是很多问题的根源。无论男女，都是有了经济基础，才多了份说话的后劲，多了选择的余地，才能更坦然更包容。当我们不得不为了家里的房租电费水费饭费这种鸡毛蒜皮的生活现实所操劳纠结的时候，哪里还能有过多的心思去想上层建筑的事情。对姑娘们来说，有了经济能力，就可以少一份对他人的依赖，就可以自我满足，当然，是在能保持一颗平常心，不放任欲望的前提下。而能很好的关注自己的心，是一个很长的过程。必定是经历了多少次挫折痛苦，对他人的失望，对自己的不认可……然而这些都是好事，这些过程让我们能比别人更快的开始反省，人一旦能开始自我反省，就是为未来无限美好可能打开了大门。自己也是刚刚从一场痛苦中解脱出来，却得到了从未有过的成长。《爱情觉醒地图》是在这一场“自我觉醒”之后才看到的，因此也产生了很多的认可和共鸣。其实这里面很多话，自己的姐妹也在我特别迷茫的时候对我讲过，现在觉得特别感激，也许在某些时刻，我们真的就需要外界的提点，然后在特别平常的某一刻，我们就发现，自己真的已经“觉醒”。

5、爱情，一直是人们向往的理想的情感，它如此的美好又让人着迷。有人为爱痴狂，有人为爱受伤，可是依旧有很多人无法邂逅到自己想要的情感。也许并不是自己不够好，不够优秀，只是有时候得不到想要的情感留下了很多的无奈。本书对于爱情提出了很多洞解，能让爱情重症的患者，爱恋偏执狂，还有那些真爱怀疑论的人醒脑明目。能让人们明白常见的信念是错误的。当摒弃了那些错误的信念，也许爱情就会悄然而来。茫茫人海，人人都在寻找自己的那位MR.RIGHT.而自己心中的完美情人却很难遇见。也是在生活中，人们对于自己亲近的人总会觉得是美好优秀的，即便有些别人看上去是缺点，而自己往往却不觉得。爱情其实也是如此，不必去寻找什么真命天子或者白马王子。要知道真命天子是配的真命天女，王子和公主只生活在童话之中。我们要做的，就是真真实实的生活中。一次又一次的受创、疗伤、复原，而后才领悟到爱情只是让我们体验自己究竟是谁的心灵之旅。你看他人的看法与态度，就像镜子一般的反射出你自己的样子。因此让哎受苦的不是爱的本身，是人对爱的成见。要知道没有人天生就该对另一个人好，也没有义务爱自己。当觉得付出和收获并不成正比的时候，这样的告诫自己一下。而后想想最初爱上一个人的原因，是否就是让对方开心，然后自己也会跟着就开心了。爱情的自然流动就成了爱情的本源。爱是一种无边界的能量，没有契约没有责任和任务，爱如风一般，流经你也留到其他人的身上。想起熟悉的歌词，你若成风，那是一种多么美好的感觉。你若化成风，我幻化成雨，守护你身边，一笑为红颜。你若化成风，我幻化成雨，爱锁在眉间，似水往夕浮流年。直到某一天，学会了用新的方式和心态，在过相同的日子时，跟着新的体悟去开始全新的生活。谢谢作者对爱情的感动和感悟的真实分享，深入浅出的分析这各种爱情偏执和信念。只有纠正这些错误的观点才会有新的发现。而现在的时候，无论是单身或者有伴，都要自己变得充实、自立、愉快。每个人把自己的身心安顿好，就天下太平。然后用完美的眼光，欣赏一个不完美的人，接纳后包容滋养成一个璀璨的珍珠，成为自己独一无二的宝贝。

6、真正的爱情究竟是什么，恐怕没人说得清。相信作者李欣频也不是对爱情有了大彻大悟才写的这本书。十几岁的时候，爱情像童话：他要高大帅气、英俊潇洒；20几岁，爱情开始变质，变得具象：他要有不错的家世、优秀的学历背景和可观的收入；30岁一过，爱情变得直白甚至面目狰狞：相亲要先彼此明示住房、汽车和存款，甚至这不能算爱情，而是等价交换。所以，爱的透彻，未必能修成正果，彼此不爱的人，也可以维系一段令人羡慕的婚姻。作者只是以独特的女性角度来审视男女情感关系，再以文案人细腻的笔触用一种柔软而坚定的方式告诉你，在失爱的时候如何宽慰、释放、和找寻自己。像书中所说的，让你受苦、不解的不是爱情，而是自己设定的一个必须达到的错误信念。我曾深爱过一个不爱自己的人。通过一段时间的相处，了解他其实只当我是一个朋友和倾诉者之后，很果断的退出了。那段时间很难挨，经常在夜里想起他，想起跟他一起到过的地方，说过的话，做过的事，但没有办法，爱一个人不能强迫他也一样爱自己，不能要求这感情一定开花结果。所以我当时的方法是转移注意力，每天看书、听歌、一个人去公园散步，去看从前在豆瓣标注却一直没时间看的老电影，甚至连他的电话都不敢接，更不敢跟朋友打听他的消息，因为怕自己会忽然瓦解，再次陷入其中，不能自拔。从绿树成荫到阴雨连绵，到秋叶飘落，到雪花纷飞，就这么过了一段时间，慢慢的渐渐淡忘了。现在回头来看这段感情，有的只是感激，感谢命运让我认识过这样一个美好的人，给过我这样一段美好的时光，感谢那些带给我痛苦的日子也让我学会了成长，它告诉我，不要急，因为爱情还没到，要在最适合的时候降临。如今我已嫁作人妇，他并非身披金甲圣衣，脚踏五彩祥云的白马王子，也不是能为我赴汤蹈火的罗密欧和梁山伯，我也不能寓言这份感情一定永远甜蜜坚不可摧，但现在

《爱情觉醒地图》

我们彼此相信、相爱，我觉得这已足够。爱情的主题是单纯。就如书中所说：放掉过分的期望，如同放下自己乞讨的钵，只有你自己是完整的，才不会去期待对方给予的更多，不会要求他来填补你的空缺。

7、很值得一看的书，作者李欣频能跳出2D思维，进入3D世界，从三维角度直面爱情，不被爱情牵着鼻子走，而的引导爱情为我所用。很受启发。翻开书，哇，签名书哦！作者那么漂亮，那么年轻，如此年纪轻轻就能诠释很多人不敢诠释的爱情，了不起。作者读过很多书，自己也写了很多书，从书中引用的一些有道理，令人深受启迪的句子中可以看出，有些话则是她自己写出的。在爱面前我们要求得过多，索取的过多，一旦达不到要求，我们就开始失望，就陷在爱的困扰里难以自拔。李欣频面对这一人生课题，她所表现出来的是无畏的勇气，同时她能在亲身试炼与体悟后，把她的无私心量与大家分享，让我这样的读者茅塞顿开。关于爱，我们头脑中有很多固定模式，比如吃亏与占便宜，比如男人要为女人花钱，比如他或者她是不是关心我，比如他/她如何做才是爱我。比如应该选择爱我的，还是我爱的。被爱抛弃了，我还能不能找到新爱，然后我会不会幸福……这些诸多的条条框框让爱在普通人心中、眼中越发变得不可捉摸。人就是要求他人多，而自己却不肯付出，爱是需要付出却不用回报的，否则你永远都是痛苦的。在爱情中，很多人都是痛苦的，而痛苦的根源就在于：你以为眼前的这个人就是爱的全部，就是你的生命。唯有不害怕失去爱情，你才能拥有真正的爱情。爱的枷锁完全是你自己套上的，要想摆脱这个枷锁，也只有你自己才有钥匙。那就是别做爱的奴隶，你要变成主人，用你的心智去左右爱情，做自己的主人，爱一定会随时光顾你的身心。就如用手捧起细沙，如果你用力攥，那么细沙流失得越快，手中留下的会很少，相反，如果你只是用双手捧着，那么留在掌心的细沙会很多，那些细沙就如我们所求的爱啊。当你用挑剔的眼光去审视你的爱人，当你发现他处处都有毛病的时候，你是不是也该审视一下自己，看看自己的心态是不是出了问题。当你想要离开他的时候，想想，离开你是不是就幸福快乐了？你想要的又是什么？边读我边对照自己和身边的人，琢磨这些话，说得多有道理啊！一个人如果爱了，或者独自一人生活，无论何种状况，都不会影响心情，都会一如既往地惬意的生活，那么他已经超脱了。

8、基本上李欣频的书都不想错过，年初就出版的《爱情觉醒地图》近期才开始拜读，真的很棒！书评人在后序评价它是爱情杀毒软件十分恰当。延伸出来此书适用的绝不仅仅是爱情，更是广大的人际关系！个个鲜活的案例，一幕幕在生活中上演，那些摩擦都曾经上演过，自己也被众多怪圈套牢多年。此书一看瞬间明白许多。后来还尝试以新的视角帮周围人解决他们的问题。希望大家能汲取其中的养分，将自己调频至最佳状态，开始爱自己爱身边人！本书的封面也很应景的采用脉络地图式呈现，简单明了逻辑清晰。读书的过程中，很顺其自然地联系自己与周围人的关系，问题逐个击破，瞬间轻松了很多！没有华丽的辞藻，言简意赅，内容却发人深省，这是李欣频文字一贯的风格。我想一段时间之后我仍会怀念它将它重新翻出温书吧！

9、这书不适合我。具体点说，这书不适合曾经幻想当女神也努力过当女神却发现当不成女神的我。李欣频是谁？这是一个高智商女人。20岁就被视为天才文案。靠自己的能力到处旅游到处玩，随随便便就出本书赚够钱又接着到处玩。长得也不差，现在四十几岁了，身材保持得挺好。人家有资格当女神。我当不了。她说在遇到“最好”的那个人之前要先成为最好的自己。这话说得没错。但我在漫长的自我修行的过程中发现我还是借助了爱人的力量才觉得慢慢接近了最好的自己。人不是活在真空当中的，人是活在真实的社会当中，活在人与人的交往当中的。在看她的《十四堂课》时，看到她说她一个人时可以把书本当爱人，把书本当朋友，在书本中学会修行，在书本中找到自己。我承认有一部分是对的。比如你可以在书本中找到认识自己的方法。但把书本当爱人，这一点我不愿认同。我怎么可能把书本当爱人？书本可以跟我kiss吗？书本可以给我抱抱吗？书本可以跟我OOXX吗？OMG，有些事情，你一个人的时候真是不可能靠想象完成和体验的。而与一个真实的爱人的交往，能让我在最短的时间内懂得很多事情。人与人在亲密接触的时候感觉是那么的微妙。你的所有内心感受都会被放大，你那么清楚地看到你内心的想法，看到你自己的所有优点和缺点。那样你才能知道什么样才是最好的自己。她说女孩子不要把自己比作物品。这一点倒是真的。“剩”的概念，只有对于物品或商品才这么说。人为什么要被“剩”来形容？大自然的比喻，我非常喜欢。大自然里不会有剩花或者剩鸟，不管一朵花是红花还是紫花，鸟儿是一只飞还是两只在飞，我们都不会觉得奇怪一切都是那么自然，快乐。大自然是多元多彩的，人类也应该是多元多彩的，不应该被一种标准程式化。什么时候结婚，跟什么样的人结婚，全凭你喜欢，全凭你愿意，为什么要听从统一的标准？当然，单身的时候不代表赌气不恋爱，恋爱的时候也不要赌气闹分手。女孩子一定是要努力追求幸福的。一种只有自己知

《爱情觉醒地图》

道才能深刻体会的幸福。欣频给我们的一些建议，有实用的，也有不实用的。我们要各取所需来采纳，不要因为个人崇拜而盲目按她说的去做。她是个高智商女人，有强大的意志力和超乎常人的理性。这些品质很多普通女孩子都无法做到，所以不能像她那样把自己弄成女神，觉得自己即使没有男人也可以过得很好，过得非常精彩非常快乐。在现实生活中，大多数人都是脆弱的，是卑微的，是需要人包容，需要人接纳，需要互相扶持的。在爱情中我们会任性，会强求，会无理取闹，这些都是天性。不可能用理智去扼杀天性。那样会让我们少尝了很多爱情不同的滋味。欣频说为什么要吵架？而我说为什么不吵架？从不吵架的爱人，真的是爱人吗？（PS：出版社有点坑人。这本书的实质内容100页就可以印完，非得把字印斗大一个，经典句子还要再放大，再加印一页。充页数充厚度的痕迹也太重了……感觉自己被骗钱了~次奥~）

10、爱情没什么大不了的《爱情觉醒地图》书里面的内容不多，去掉标题和空白，实际的内容能有一半吧。虽然计算稿费的时候是按照字数，不过书的好坏优劣，却从来不是根据字数得来的。作者李欣频还是第一次听说，是台湾美女作家，看了介绍才知道，竟然也每天读一本书，还每天看一部电影呢！又遇到知音了。其实每天读一本书真的不是什么值得奇怪的，很多人都可以做到，在欧美，在港台，都有，只是在大陆比较少罢了。作者看待爱情的角度的确和普通人不一样，她经常采用自然界中的花草，来比喻人生，太阳给予小草阳光和温暖，就好像爱一样，可是并不要求回报，蜜蜂传播花粉，也没有回报，爱就是爱，可是我们却总是把爱看做是一种付出，一种损失，所以就希望得到补偿，爱孩子，希望孩子以后也能如此爱自己，可是蜜蜂不会要求花儿爱自己，也不认为采蜜传粉是一种付出和爱。太阳不会因为小草得到了阳光，却没有开花，就觉得自己付出了爱，没有得到回报，而受骗了，自然界中也没有那个小鸟因为失恋而自杀，也没有那个小狗因为被拒绝而得了心理疾病。在自然界中，爱就如同空气阳光和水一样自然。在婚姻中在爱中，最重要的是要自己得到成长，依赖别人生存，就是在向别人索取能量，当别人拒绝给予的时候，就会危机四伏了。那么真正的爱情什么样呢？就好像如果无论贫穷还是富有，你都能过一样的生活，那么你就战胜了金钱，那么你无论爱还是不爱，你都能过幸福的日子，那么才能够叫做你真正懂得了爱情，可以从爱情学校中毕业了。如果在爱情的道路上遇到了困难和曲折，把那当成是一种考验，在考验中自己锻炼成长，成长成一位“女神”，不依靠男人，不依靠爱情，这样才能够得到最纯粹的爱情。最喜欢在书中李欣频引用的一句话“小时候，幸福是一件东西，拥有就幸福；长大后，幸福是一个目标；达到就幸福；成熟后，发现幸福原来是一种心态，领悟就幸福。”沉迷于爱情的得失算计上面，还是没真正领悟爱情的真谛，爱情就是一种心态，努力把自己做到最好，然后拿出自己最美好的那一面给你最爱的人，不奢望回报，爱本身就很好。

11、如果不能彻底接受现状，从现状中学会该学的课程，那么就算愿望成真，可以如愿跳到新的状态，也不过是换了一套不同类型的考卷，考的内容还是一样的。——《秘密副作用》能在自己的生命，生活基础上站的很稳，活的充实快乐，就不会失去重心，绕着别人转，这种自在与余韵，让对方和你相处起来也自在许多。为了爱和安全感而依赖他人，就是在索取对方能量，这常常导致冲突。爱情不是来解决你的问题，往往是放大了你现在的的问题。愉快，自在，独立，充实。没有人能保证两人的天长地久，但自己的生命课题是一辈子的，如果你能做到“有没有爱情”都没差别，那么久表示“爱情”的课题已经过关了。如果你想让事情加速，那么就把注意力集中在自己身上，不要放那么多在现实的局限上。事实上也没有所谓的“完美爱人”，每一个来到你面前的人身上，一定都会有你会喜欢的特质，去接受并享受这些特质，并学会包容、接受那些你不喜欢的部分。爱情只是先让我们体验“自己究竟是谁”的心灵之旅。爱不是交易，所以停止这种买卖的行为，否则你会错失你的生命，错过你的爱以及在爱中所有的美，因为所有美好的事物都不是交易。你的付出跟他人无关，因为在爱的课题里，最优先要学会的就是“无条件的爱”，在付出爱的过程中，就已经得到了其中的快乐与满足。

12、其实我和这本书蛮有缘分的，在我对爱情极度迷茫的时候，李欣频的这本新书就出版了。其实我是被目录吸引而买的书，李欣频真会写，她的十条目录，条条戳中我心，那些问题我十分想知道答案，而且也是我经常问的问题。我分了几次读这本书，有点后悔没一气呵成，因为我读到后面忘了前面说什么了。就我个人而言还是有点帮助的，如果让我用一句话概括这本书，我会选择：让自己完整。怎么说呢，我觉得李欣频境界蛮高的，有些话语我读不懂，什么二次元啊，三次元，五次元。李欣频书的一大特点，特爱引用她说看过的书，电影，也不是说不好，我明白她想跟我们分享她的感受，有时也蛮好的，但量多时会有点烦。还有一点喔，她在书中一再强调，让自己成为爱的源头（差不多意思），说不要计较对方没那么爱你，我觉得很难啊，对方是你爱人喔，你们能接受爱人不爱自己吗？

《爱情觉醒地图》

那还叫什么爱人，我不懂，我不懂，我不懂!!!李欣频说，如果你足够强大，就不会在爱里面受伤，我觉得没可能吧，你付出感情，然后分手的原因也很多啊，如果和平分手，可能真的不会受伤，但如果对方做出欺骗你的事情呢？也不会受伤吗？几十是家人，有时候也会说出伤人的话啊，你也会伤心啊。有时候我真搞不懂李欣频，她内心也太强大了吧，还是我没懂她表达的精髓

13、我是看书速度比较慢的人，这也是我自己一直纠结的问题，不仅仅是这一面，其实是喟叹自己人生中有许多可以快速的时候却始终快不起来，在快速发展的城市行走多年，本该历练的，可在我这一点效果没起到。《爱情觉醒地图》是我唯一一晚上看完的书，参加完李老师在深圳中心书城的新书签售会回来，我就一直在家看着这本书。里面的文字内容确实不多，可是真正要自己思索和觉醒的内容还真的不少。记得回家的路上我就跟老公吵架了，不是他不够好，也不是因为什么大事，而是在听讲座的时候我明明觉得很多道理都是正面的，我可以做得更好，可是往往在现实中却做不到。虽然订婚后，我们就成为了彼此的另一半，可我们依旧是一个完整的个体，结婚并不意味着要依附另一个人，他也完全没有义务去做什么改变什么……往往，这些道理都懂。周末去姐姐家，把《爱情觉醒地图》送给姐姐看了，她正怀孕在家，其实我是有目的的。在同样环境下长大，又流着相同血液的我们，其实我们的脾性太像了。我希望她在某方面比我做得好，夫妻感情以及家庭矛盾方面比我做得更好，所以才把书轻轻的放在她的枕头边，希望她也能缓一缓怀孕的情绪，偶尔看看书，发现作为女人其实也可以这么独立，这么自由。其实我还想像所有的女性朋友推荐，如果城市的条件允许，就去听听李欣频老师的讲座，或许挣扎在爱情苦海里的你能找到一剂良药。你在抱怨另一半的同时，其实你做得也不够好。生活就会琐碎的细小事物的叠加，有开心就有悲伤，有爱就会有恨。当然，要放下恨和悲伤，就要学会宽容，善待自己也善待他人。

14、无论何时，身处何地，遇到何种人我们需要做的唯一一件事就是：放下一切“包袱”，做自己就好！很喜欢 the stroll 中的一句话：把自己想象成一块方糖，放在咖啡里，咖啡就不苦了，放到茶里，茶也不涩了。

15、对于想入门或者刚入门的灵修者，这本书真的很不错，通俗易懂间让你明了亲密关系的本质，也提出了简单易行的实践方法（比如正面思考、与别人交互等），很实用。不过相比单身的人，我觉得这本书更适合拥有一段亲密关系（包括爱情、亲情、友情）但却并不十分愉快的人，毕竟这是本以爱情为切入点讲灵修的书，处于一段亲密关系，会更有针对性。最后，列出这本书中我有感悟的几点与大家分享：1、恋爱不是两个1/2在一起，而是两个独立的人在一起获得各自无法达到的体验；2、你不顺眼的东西正是你自己的缺点，当你发现自己越来越挑剔时，不妨审视一下自己；3、不要对爱情抱有错误的幻想，如果你无法在一个人的时候感到幸福，那你也无法通过恋爱获得幸福，你必须在单身时把你的问题解决掉。

16、我一直想写一篇关于爱情的文字，借文字梳理对爱的认知。但几次写，几次搁笔。Why？我认为大部分人的一生注定与爱无关。用句俗套的话吧：爱才是真正的奢侈品。大部分男人，结婚的时候，其实并不具备分辨爱和性这两个不同属性的事物的能力。往往都把性当成爱了。所以，40岁以上的男人大多感慨，其实你和任何女人过20年都是一个样子。大部分女人，结婚前会经历多段爱情，但其实几乎非常罕见，即便一个女人把爱情当做满足自己各种欲望和需求的高档消费品，也很少有人能准确说出，你到底想要什么？现实中，不乏各取所需、自得其乐的所谓成功的婚姻，但离幸福又何其遥远。一大帮已婚少妇靠韩剧、靠疯狂“血拼”在给自己爱还存在的证据。我只有咬牙冷冷一笑。正如书中李欣频所言，其实爱本身很简单，很自然。麻烦是上帝在设计爱的时候，非得和性扯上关系，甚至以性作为基础，而社会又设计了另一个其实几千年来跟爱跟性一直相关性很低的婚姻制度。于是爱、性、婚姻纠缠不清。爱是心理，性是生理，婚姻纯粹就是社会制度。以婚姻来说，自有婚姻开始，婚姻都是一种政治经济制度，其中充满着阴谋和交易。无论中西，对上层社会而言，婚姻是政治上建立联盟的手段，对中小层社会而言，婚姻是经济合作制度，是富人强强联合，甚至是父母生财，攀附权贵获得晋升台阶的工具。总之，婚姻在很长一段时间，与爱无关。但换个角度看，你爱一个人，你能接受无性的爱吗？或者你能接受无性的婚姻吗？或者无爱的婚姻呢？这是不是听起来有些荒谬？但你知道有多少高官、富豪的妻子就是在过着这种衣食无忧而又了无生趣的日子呢？你知道40岁以上的老夫老妻，还有多少性生活呢？但性就是爱吗？大部分结了婚的人，到头来都不相信爱情了，他们说的很委婉，爱情最后都会变成亲情。真是这样吗？男人当年因性而爱，女人当年因钱、因房、因权而爱，这些选择本身就与爱无关，有问题的是那时的你，而不是爱情。爱这个词，在古希腊是指男性之间对对方美德的互相倾慕；在西方中世纪，爱这个词几乎等于“偷情”。现代爱情概念拜19世纪浪漫

《爱情觉醒地图》

主义文学之赐，诞生至今不过才几百年的历史而已。现代爱情是一种“宗教”，所以有人说，爱是一种信仰。但生活中，绝大部分的问题，是信仰不能够解决的。于是，我们很容易像“男人帮”里说的一样：“爱情，究竟存不存在这样的东西呢？如果存在，它为什么到处长着不统一的脸？如果不存在，为什么有人为它哭、为它笑、为它死？爱情，归根结底，是不是我们为了满足现实的需要，而编织出来的一个最大的谎言呢？”——《以爱之名》李欣频总结的很对，爱不是来解决你的问题的，你必须在单身时把你的问题解决掉，否则，爱会把之前的所有问题放大到双份。我想，现实中爱情的负担实在太重了，它或许承担着，经济合作所、养老基金、子女抚育、成长基金、房补、车补、重大疾病医疗保险、失业保险、心里诊疗所等等，一系列的功能。有没有一种爱情，不顾一切只是爱呢？用作者的话来说：“爱情是用来检测自己是否完整的最好测试纸。如果你不论在恋爱还是没恋爱的状态下都没有痛苦，表示你已经彻底完整了。如果你能做到有没有爱情都没有差别，那么就表示爱情的课题，你过关了。“恩，是该给爱情减减负了。

17、书中看到的不错的话，记录：1，所谓爱，就是当一见钟情，激情，蜜月期，存款，美丑胖瘦，名利，成就，好身材，好脸蛋，统统拿掉的时候，你仍然爱着对方，珍惜着对方。2，只有我们用心对待眼前的人，我们才能看出他独特的灵魂生命之美，自然不会拿物的数字化标准，去绅士他的身高，肌肉，财产以及她的脸蛋大小，三围数字，腿的粗细。3，到自打重新上课，用画一棵树的时间好好端详一棵树，想象一下它从种子至今的生命历程，看到它每一分每一秒的变化，看到它被风摇动的美，看懂啊它与旁边的树的差别。4，每个人理应为自己负责，照顾好自己，活出自己的强大，不应成为别人生活与精神上的负担。5，你要先检讨自己，为何会吸引这样的人出现，当初为什么选择和他在一起，是怕寂寞，还是其他什么原因，这就是自己要改变与调整的部分。6，所有你嫌弃或者抱怨对方的问题，你自己身上一定有（就像长针眼），否则你不会感觉这么刺眼刺耳。。。我们每个人的眼睛都只盯着别人的缺点，放大并且反复批判，却很少照镜子，反思自己是不是在某些时候也是如此。7，能在自己的生命，生活基础上站得很稳，活的充实快乐，就不会失去重心，绕着别人转，这种自在与余韵，让对方与你相处起来也自在许多。8，无论你现在是单身或是有伴，都要想尽办法让自己在现状中活得愉快、自在、独立、充实，要做到无论身边有没有情人，都不影响你的喜乐。9，爱情是用来检验自己是否完整的最好测试纸，如果你不论在恋爱还是没恋爱的状态下都么有痛苦，表示你已经彻底完整了，如果你能做到有没有爱情，都没有差别，那么爱静的课题就过关了。10，女人要提升自己成为“点石成金”的女神，不要把自己贬为物品{剩女}，也不必拜金，千方百计找一个富豪嫁了（一样是把自己贬成“高档物品”顺利销售出去）。11，我还有几位已婚的“女神级”朋友，一大早把孩子先生送出门后，就开始写写东西，看看书，听听音乐，要不就出门上心灵课，画画课，服装课，学瑜伽，学印度舞，看电影，举行读书分享会。。到下午就约三五好友一起喝下午茶，谈的不是柴米油盐酱醋茶，而是教育，心灵和地球的问题。她们平均每周都会去看一两次国际级的艺术展演，每两三个月就帮自己安排一个旅行。他们的见闻不输任何一个单身的自由女子，而且往往成为老公小孩的知识顾问。他们不仅不怕老，而且也不怕老公跑掉---我从未见过她们打电话追查老公的行程，从不担心老公有外遇，反倒是老公追着找她们，问她们人在哪里，在做什么，跟谁在一起，怕独立自主有美丽的老婆被别人抢走。12，爱情是让我们检验自己究竟是谁的心灵旅程13，做自己的方糖，让自己完整14，知道有一天，学会了用新的方式，新的心态，有了新的感悟，在过相同的日子时，就可以瞬间改变整套轮回的戏码，开始全新的生活。15，回顾两人相处的整个剧本，想象一下，如果你换一个截然不同的自己重新表演，结果会变成如何？如果你不喜欢这结局，就再换新的态度与对他的方式，知道那是你想要的体验与结果。16，在清晨，一天刚开始的时候，要文自己：我想要创造怎样的今天？17，如果把每一年都视为最后一年，就可以在这一年的每一个月找到一个值得庆祝的理由。镶金方法把今年过得更好，过到两人认识以来的巅峰。把每一天都过得淋漓尽致不留遗憾。

18、《爱情觉醒地图》绝对算得上书界众多情感类书当中的良心之作，几乎每一个观点都很有道理。尤其在浮躁的社会里，事事追逐利益的时代里，这样回归本心和清醒的认识感情的书确实远胜于各种情感鸡汤。但我在极其诚恳地做完全书的笔记之后，过了两天却突然开始反思一个很重要的问题，李欣频所说的“爱情”真的需要这样觉醒吗？书中所希望我们觉醒的东西，是爱情本身吗？至少我觉得，爱情不需要觉醒。爱情本身就是朦胧、迷糊、盲目、如梦似幻、说不清道不明的。这本书所言需要觉醒的，实质也并非爱情，而是情商。就好比可以被唤醒的永远不是感性，而是人的理性。真正的爱，本就不在意贫富、有无名、好坏，甚至不在意他是个懦弱无能者，还是个蛮横凶残者。爱情本无差别心，有差别心的只是人因社会环境而产生的理性思想。如果两个人在相爱之初，便要以圣母光环相

《爱情觉醒地图》

待，告诉自己接纳对方的一切，那这叫爱情吗？这叫自我催眠！当我们对一个人产生好感，也许因为他的气质，也许因为他的某个细节，也许一见钟情，也许日久生情，当你真真切切感觉到爱情的对象时，最初你一定爱的是你喜欢的那部分，可慢慢接触了解……你也许发现他越来越多的可爱之处，也发现他很多与你不相容的地方，当他的缺点暴露，最初的反应，也是讶异和难以接受的，即使你知道这是你们之间致命的矛盾和不合之处，但你依然忍不住要接近他，想了解他，慢慢地更多的缺点摆在你面前，理性告诉你放弃，感性也告诉你你其实很介意很嫌弃，但事实就像歌里唱得那样：“那一卷泼墨留白的分寸感，千百遍我在心里默念绕一圈 那些年的悟道参禅，你面前始终无法说圆”你能用理性把握得住的，永远都不叫爱。真正的爱情就是，你明知道那个人不好，不完美，不合群，不潇洒，不帅气，让你难过，让你生气，让你纠结，让你牵肠挂肚……可你还是放不下啊舍不得啊忘不掉啊。《爱情觉醒地图》里说：“爱就是爱，没有应不应该，成不成熟，对不对的人。”这里倒是说得对，但这句话不该对于在真正“爱情”里的人讲，这句话只是要告诉你，不要让你的理性战胜你的感觉。爱不爱，心是最清楚不过的。爱情是不存在失败和成功的，所以我反对说什么“一段好的爱情，一段成功的爱情”。当我无法自拔的迷恋上你，爱情就开始了，我仰慕你的美好，亲近你的一切，目睹你的缺陷，却情不自禁原谅你的不堪（即使理性仍然不接受），你不再完美，可我永远想到的都是你，再后来，我们终于走散或者在一起，爱你就变成了身边的习惯或者遥远的情怀，至此，爱情变成亲情或者结束。人们认为最后终成眷属的爱情才是成功的爱情，可无论结果如何，中间的爱才是生命里最重要的，才是爱的本质啊。如果两个人从一开始就明明白白知道要接受对方的一切，要全新全意对其好，那只能说是情商高罢了，有责任心罢了，和爱情本身，是无关的。爱情就与长相守无关，与天长地久无关，与责任义务和世间琐碎无关，爱情就与一切他人教会你的技巧无关。它只是一种感情，一种形而上！一种没有前尘后世，也永远存在于前尘后世的東西！你遇到那个人的时候，爱与不爱就已注定。爱情从来不设限，不定标准，标准都是理性定的，你爱他，他是个杀人犯你也肯放弃一切标准原则；若是爱不够，标准才会上场，才会去拿来将那些人框在外面，甚至有时候游戏而样样都达标，你依然能感觉自己心里面有什么地方，是不对的，爱情会清楚的察觉，你们各自都很好，但不是彼此的那个人。这本书的意义在于，怎样把爱情变成更长久的关系，把爱和理性达到更完美的平衡。在于怎样使用你的爱情。听久了王菲的《清风徐来》，开头倒是越听越是心动：只要热烈，都好过温存，几经冷漠，也不屑容忍。铭心刻骨，就要一意孤行，越是憧憬，越要风雨兼程。要走多远，才算走进森林，曾几何时，开始细数生辰。誓言久藏，怎么滋生残忍，青涩难免，要被遗憾瓜分。我拥有过很好的爱情，那个年轻的时候，我不懂爱的任何技巧，可我有一颗完整的爱人之心。现在，我尝试去了解关于爱的命题，可是却难以全心全意为之付出。所以即使从今以后要相忘于江湖了，我也从不后悔，最好的年纪里，你我相逢一场。Goodbye my almost lover.

19、在新华书店无意中看到的，随手翻了几页，就被里面的内容吸引住了，这本书是讲爱情的，但是我觉得作者在讲爱情的同时，更是在讲述如何做最好的自己，让自己拥有幸福的能力而不是靠别人给予！作者在书中引用了很多电影，书籍的话或意思来论证自己的想法，据说作者是每天一本书，一部电影，如此勤奋难怪书中可以做到旁征博引！看完这本书，我又在网上搜集了一些作者李欣频的事迹，忽然觉得自己真的很不够努力！

20、欣频老师的书一上书店，习惯性的就会拿起来翻，是这几年的个人习惯之一。那天本来打算去书店背背单词，顺路看到这本书已经摆在新书那一栏，于是习惯使然的带过去翻开来看了。朋友过来翻看桌面上这本书时，在她念出这个书名的时候，我还是有些不好意思的向她解释到这是我的习惯，言下之意是自己并非对这本书有多喜爱，或许还想隐性的表达我与这本书的距离，即还是不太坦诚的面对对这本书的主题——爱情。看完之后，发现这本书确实是一本处处在描写爱情的书，却又处处在告诉人们爱情的本质——爱。在这里想坦诚自己，本人是需要好好学习这个life long lesson的。以下来自书中片段（can't agree more）一旦为了爱 and 安全感而依赖他人，就是在索取对方的能量，在这观点中，你们假定痛苦的原因与解决办法都在自己之外，如果以这心态开始一段关系，最终会要求别人为你内在的伤痛负责，把自己当受害者，这等于一开始就剥夺了自己的权力。完成目标所需的时间，就是你将现在的振动频率调到你想要的状态的振动频率所需的时间。只需要把对爱的恐惧与障碍移除，爱就能自由移动。一旦你把爱的“理所当然”拿掉，你心中的秤就消失了，你脑中的度量衡就不会再割裂爱的自然流动，这就是幸福的本源状态，而这本源状态会让你对于任何流向你的爱充满感激，然后反馈给对方。这个世界不需要拯救者，每个人唯一要负全责的就是自己，每个人把自己的身心安顿好，就天下太平了。在爱的本源之中，你怎样都不会也不可能受伤，因为爱的源头很自然地流动。所以当

《爱情觉醒地图》

你衡量谈这场恋爱是吃亏还是占便宜这样的想法，就注定会受伤，而受伤的来源不是别人，正是你的想法伤了你自已。而一旦你心中的秤消失了，你脑中的度量衡就不再割裂爱的自然流动。“只有纯正的心，才能进入爱”——最后这句是李老师的分享。

21、欣频是我第一个开始接触的文案作家。从她的《十四堂人生创意课》到《成品副作用》，完全被她独到的见解和处理方法方式的成熟压倒。所以一直都很喜欢她，这种知道自己想要什么，要去哪里，正在做什么的人。可是拿到这本书却有点失望，可能由于是大陆出版的缘故，排版上太多的大字，太多的放大页面，让人感觉内容很空洞。内容上觉得对于每一个问题都只不过是点到即止，没有深入阐述，就像知道是这么一回事，却还是迷惑。而且说是爱情觉醒地图，有点把书太过于夸大。会觉得这本书的感觉有点飘。不过人的一辈子发生这么多了事，怎能奢望每一件都完美如初。还是会支持欣频的，希望有越来越多的好书出版。

22、当当第一天有货的时候就订购了，很快就看完了，说的内容跟很多灵修类的书籍上差不多。除了用到大自然来说明“爱”这点对我有新意，其他的触动不大，之前或多或少都有看到过。唯一让人觉得不是很满意的是，书的排版让人觉得有充数的感觉。每篇文章结束之后都会抽取几句话以很大的字体印刷在一页上，导致了书看上去有厚度，实际内容却不是很多，有点“受骗”的感觉。

23、知道李欣频是从古典的《拆掉思维里的墙》，知道李欣频的《爱情觉醒地图》则是那天深夜爬起来去网上看她的微博，买回这本书让我觉得这本书是这么多年来我买的最成功的一本书！这是一本写到我心里的书，我在这本书中无数次发现自己的影子，无数次感慨之前所做、所思是多么的幼稚与悲哀，也为自己在爱情中所受的苦感到深深的后悔，想为自己真诚的道歉。不想说这本书写了什么，仅仅从我自己的感受出发，我真切的认识到我对爱情的观点是多么的不成熟，我自己在爱情中是多么的迷失了自我，我有多么的不完整。不过我很庆幸读到这本书，我很庆幸我现在知道了我要努力的过好自己的生活，让我自己变得更加优秀，自由的播撒爱的种子，无论是一个人还是两个人，都要让我自己过得充实、快乐，要努力的让自己变得完整。多少次因为我心里的不安全感给我们两个带来矛盾，安全感是自己的这句话我一直都知道但是却一直都没有做到，因为我把我的生命框死在爱情上面，看着别人甜蜜的背影想想自己虐心的爱情心中忍不住一阵阵难受，我总以为拥有了爱情我才会快乐，总认为爱情应该是某种样子，但是实际情况却与想象千差万别，我没有因为爱情而更加的阳光快乐，也没有因为爱情而更加的积极向上，反而是陷入了无尽的期待、怀疑、抱怨与悔恨的恶性循环中，彻底迷失了自己。感谢有这么一本书，能够这么多方位、多角度的解读爱情的本质，虽然不能说对书中的经典话语倒背如流，但是作者贯穿全书的独立、自由、爱之本源的理念已经深入我心。这是一本让我愿读第二遍的书，但我不想背诵其中的语句，只希望其中的话语能为我所用，作为我日后感情生活以及其它方方面面生活的一碗温暖的鸡汤，温暖我的心灵！而我，也将踏上完善自我、自由独立、用心去爱的征程。

24、对于这本书的作家李欣频我了解的不甚了了，唯一的认知内容恐怕也是在图书扉页上关于她的那短短的介绍，我对于爱情的认知，就如我对李欣频的认知程度一样，都是一个比较迟缓的学习者，在迟缓的学习，在迟缓的体验，在迟缓的磨合及消化过程中，这个过程是比较缓慢的，甚至有点匍匐前进的味道，尽管如此，对于爱情，对于爱情道路的荆棘和坎坷，人总是会在未体验时无限向往，在身临之时懊恼万分！我曾经不知道，在众多家庭中都有的抱怨之音，在众多爱恋中常有的纷扰之事，在安慰及唾弃的语言时常响起的失恋案件中……我们常有的或者是常常面对的心态，语言等若干的看似正常，时有发生的时候，我们却在爱情中迷失了自己！这本《爱情觉醒地图》让我找到了爱，找到了曾经迷失的自己，这爱不再单单的是那你依我依的爱意绵绵，而是亲情，友情，自然之爱的无限拓展！李欣频在书中对于爱的心态的探讨让我受益匪浅，这爱包涵了亲情，友情，爱情，还有对这世界的无限热爱，可以说爱不再那么的单一，也不会那么的狭隘，而是更广泛，更具象的被分布在这个世界的各个角落里！从自然之爱中选择独特的视角来告诫爱，审视爱，对于我而言是一个全新的感受，“喜欢”与“爱”的区别？这个问题在此之前我未曾想过，喜欢和爱或者说在我之前的思路中是没有区别的，不曾喜欢又将如何爱？但至此我知道了，我喜欢的狭隘，爱的不够大气！对于个体自省的内容，也着实让我醍醐灌顶一般，我们有谁想过，我们的亲人，我们的伴侣，我们的朋友，甚至是被我们摒弃的人，其实都是一面面的镜子，在无声的映照着我们自己，它们是“另一个阴暗面的我”，而我们只看到了在阳光下绽放笑容的自己，而从不相信那个自己的存在！我不知道《爱情觉醒地图》是否只能简单的定义为“婚姻”类别的书籍，因为就其内容而言，有更多的人生智慧在其中，在这些文字中我感受到的是对自我的审视，曾经自我包容度的无限膨胀，对Ta人“零包容”的嚣张跋扈

《爱情觉醒地图》

，是对爱人的抱怨和责骂，是对生活的不热爱，对快乐期许却不寻找．．．．．这曾经的“抑郁”在这一刻俨然变成了我心灵的自我洗涤和精神世界的自我审视，我坚信洗去了尘垢污秽，我定能全身的向前，向前！

25、爱情灵修体《爱情觉醒地图》在微博上面关注这本书的动向好一阵子了，一直充满期待，所以一收到样书，特地找了几个身心清静的时段，仔细地把书读完了。别的我无法妄下定论，但有一点是可以肯定的，这是我近年来阅读的同时做了最多批注的一本书。能引起如此强烈思索的，于我的定义，已够称得上是一本好书了。“爱情”可以说是古今中外最受人们关注的字眼，很难再加上之一。每个人都有自身关于爱情的一套见解，无关对错，只是人生经历、认识、价值观的不同而已。我虽不如李欣频一样“在爱里纯熟的历练”，读完此书的当下，却抑止不住地也想谈谈自己的那点浅见。我很赞同爱是这世上最广泛的存在，以及是人类最本能的单纯的能量状态这一说法。只是，有时真的很难界定，人类在这数万年间体力、工具利用、智商、情商等的进化，带来的到底是利大于弊，还是弊大于利。人类以自己的社会逻辑强加、控制了几乎整个地球，带来了社会秩序的建立，同时带来了许多破坏，并且也在许多方面再不如自然界的动植物纯然如初了。由于人类是情感复杂的高级动物，因此在涉及爱情的轻重比较上，已经很难同大自然那种原始、纯朴甚至是粗野的爱情模式相提并论了。植物的生存、发展依赖于大自然的发展规律，而动物或许有某些已被科学认定为情感的表现，却也依然更多的依赖其天性和本能，去追求配偶和交配、繁殖，以达到物种延续的目的。正因为人类具有高于动物的智商和情商，我们在追求爱情的过程中，更具理性，也更有自主权，很少出现纯粹的冲动行事，所以一般不会有类似于雄性动物之间争偶不成的搏斗和厮杀。当然，虽说爱情是主观唯心的东西，人类社会也确实存在不少关于爱情的谬论谬行，但其处理形式相较起动物界来说，终究还是更客观，更理智的吧。莫说是在爱情领域，这个世界上的许多事情都不是非黑即白，非是即非的，有太多太多的灰色地带存在，我实在不敢说事物或者情感只存在“二元性”。正如前所言，我们在爱情里很难一直处于纯然、丰沛的境界，有许多内外因素使我们的内心掺入避不可免的杂质，也因这些杂质，人世除去黑白两面，还有非黑非白的多面。除非人永远处于不懂世事的婴孩时期，不然爱里总会有那么一丝别的东西介入。或许如李欣频所言，灵修可以使心灵进入更高净的境界，但并不是每一个人都有条件或者愿意进入灵修修习，那我们在日常生活中能做到的是什么？我想李欣频提供了很多意见是很有帮助的，非常赞同的有几点：1、不要依赖于另一半的爱情浇灌，请先完善自我，让自己强大起来，才不会对爱情患得患失，更不会在失去另一半后，长期处于失魂落魄、痛苦悲伤的状态；2、在两性关系中，不要一味强求对方改变，还以为是在提升、拯救对方，可以尝试着自己先做出改变，或许可以得到意料之外的效果；3、莫以“性格不合”搪塞彼此，没有完全相同的两片叶子，两人理念、价值观和生活习惯不可能完全相同，差异大也可以成为互补的前提，首先要改变的是自己的观念；4、生命一个持续不断变化的过程，一切事物都在变动当中，没有永恒不变的东西，请抛弃追求“永恒之爱”、“爱你生生世世”的信念，爱在当下。有人在爱中执迷，有人在爱中开悟。也许我们无法达到不以爱喜，不以爱悲的淡然境界，但至少可以让自己在爱情路上走得顺心无忧些。

26、无论你是否处于恋爱关系中，自己都能处于“完整、自在、喜悦”的生活状态，自己旅行、自己下厨、自己享受生活，直到你能从中找到乐趣，已不在乎有没有情人陪你做这些事，这样的你才是独立完整的你。我曾经有段时间心无牵挂、自得其乐，这时候感觉自己就像一块磁铁，很容易吸引身边的人。但当喜欢而不能占有的人出现，这种状态瞬间崩溃，仍需要时间去调频回原始状态，但不会太久。所以在别人里面，我总是那么没心没肺，但我只是把感情深埋心底，做回我自己，仅此而已。

27、爱情，是如同吃饭饮水一样正常的事情。每个人的必需品，消费品，消耗品，奢侈品。我们大多数人的喜怒哀乐，与之关联；甚至有人虔诚或傻气地为她付出生命。因而，找到完美爱情，百分百恋人，成了我们终生夙愿。一旦不得，长吁短叹。可是当这本书看到一半的时候，我越来越发现，我最初对“爱情”的理解和保持手法，像极了小时候看到别的小朋友手里拿着我想吃的棉花糖而我吃不到那种气鼓鼓撇着嘴斜白眼看人的样子 - - - 又嫉妒又不甘心又无奈。当我总怀着一颗六岁儿童的心去看待恋爱的对方，我觉得我给了好多它却一毛不拔；他没我设想的在街口等我每天接我下班陪我逛街。甚至他手里拿着的棉花糖不是我想要的颜色；或者拿棉花糖的那个人不是我想要的口味。被痛批挑剔却一脸不以为意，我只是想要我想要的，不然，我就噘嘴瞪眼站在一边掉眼泪。我拼命地抓住某个人伸来的手，恨不得一把抓住它跑到教堂按在神父面前逼他在三秒钟内说完 yes i do 换完戒指掀开头纱，超过3秒就把他手筋挑断。。。哈哈，我是有多爱他？还是有多执念于别人手里那颗叫“爱情”的棉花糖？所以，大多数的时候，我们不知道自己的判断力是出于自身还是出于某些驱使。虽

《爱情觉醒地图》

然我也笃信感觉这件事的正面影响力。但是我必须要承认，当你不知道自己所处状态的自己是个什么样的时候，那些感觉，会把你带偏。觉醒，大概就是找到真正自己的一种同义词。只有在自己最正常，最平常的状态下；我们才能显示出那个“自己”的样子；也会更容易知道自己want的一粥一饭一茶一席一爱人，是什么样子。若要拥有好的爱情，请先修行好的自己。

章节试读

1、《爱情觉醒地图》的笔记-第106页

对方不是伤你的人，他只是把你的隐疾与匮乏感拉出来后就跑了，让你独自面对。所以，这时候就是最好的“修补”自己的时间。

2、《爱情觉醒地图》的笔记-第50页

女人要提升自己成为“点石成金”的女神，不要把自己贬为物品（“剩女”），也不必拜金，千方百计想找富豪嫁了（一样是把自己贬成“高档物品”顺利销售出去）。把自己提升到女神的层次，身边的男人、女人、老人、小孩，全世界都会绕着你公转，男人也同理可证。

3、《爱情觉醒地图》的笔记-第111页

把自己想象成一块方糖，放在咖啡里，咖啡就不苦了，放到茶里，茶也不涩了。

4、《爱情觉醒地图》的笔记-第40页

「名望，财富与野心」：当你开始寻找时，你变得全神贯注，变得封闭狭隘；当你不寻找、不追求的时候，你向四面八方、所有向度、对整个存在都是敞开的。

5、《爱情觉醒地图》的笔记-第62页

做的一切，必须是你心甘情愿去做的，必须是你自己能从中得到乐趣、智慧与成长的，而不是你“应该”做的，也不是你做了对方就必须回报你的，你的付出与否跟他人无关，因为在爱的课题里，最优先要学会的就是“无条件的爱”，在付出爱的过程中，就已经得到了其中的快乐与满足。

6、《爱情觉醒地图》的笔记-第1页

如果把每一年都视为最后一年，一年为一个结算点，就可以在这一年的每一个月都找一个值得庆祝的理由。想尽办法把今年过得最好，过到两人认识以来的巅峰。把每一天过得淋漓尽致不留遗憾，不让对未来莫须有的不安全感与恐惧阻碍爱的信任与流动。

7、《爱情觉醒地图》的笔记-第77页

无论你怎么努力，对方也没有义务爱你。没有一个人天生就非要“爱”你不可，即使是你的父母，亲友，伴侣，孩子。。。。。。他们也可以不理你。一旦你把爱的“理所当然”拿掉，你心中的秤就消失了，你脑中的度量衡就不会再割裂爱的自然流动，这就是幸福的本源状态

8、《爱情觉醒地图》的笔记-第36页

無論你現在是單身或是有伴,都要想盡辦法讓自己在現狀中活得愉快、自在、獨立、充實,要做到無論身邊有沒有情人,都不影響你的喜樂。

9、《爱情觉醒地图》的笔记-第11页

这世界上没有谁先天是好人或是坏人，只有你看待他的方式与对待这个人的态度，决定了他要在

《爱情觉醒地图》

你面前自然而然地成为好人还是坏人。

10、《爱情觉醒地图》的笔记-第125页

两人互动时的情绪，就是最强的洗涤海啸，要不就净化新非，要不就被淹没。

11、《爱情觉醒地图》的笔记-第77页

无论你怎么努力，对方也没有义务爱你。没有一个人天生就非要“爱”你不可，即使是你的父母、亲友、伴侣、孩子.....他们也可以不理你。一旦你把爱的“理所当然”拿掉，你心中的秤就消失了，你脑中的度量衡就不会再割裂爱的自然流动，这就是幸福的本源。

12、《爱情觉醒地图》的笔记-第33页

当大浪退去时，我们才知道谁在裸泳。

13、《爱情觉醒地图》的笔记-第1页

每个人理应为自己负责，照顾好自己，深根入地扎实活出自己的强大，不应成为别人生活与精神上的负担。

当你感到丰足无缺，你自然就不会去计较付出是否有回报，就像大海不会在乎被蒸发了多少水蒸气，跟人计较被取走多少水一样。

当人们界定真爱两个字，就等于把爱放在一个错误的框架里，就像你透过有限的窗框看出去，世界永远都很小，很局限。这就是真爱稀有，真爱难寻的原因。一旦开始用头脑去辨认，我们纯粹的心就是去了信任对的直觉导航功能，而是把自己放在痛苦的源头，最终一定会导致令人痛苦的结果。

真爱不是找得到的，充其量是找一个可以爱与被爱的对象，但绝不是爱本身，也不是爱的最终范围。

爱只与自己现在的状态有关，与他人无关。

能在自己的生命，生活基础上站得很稳，活得充实快乐，就不会失去重心，绕着别人转，这种自在与余韵，让对方与你相处起来也自在许多。

爱情是用来检验自己是否完整的最好的测试纸。如果你不论在恋爱还是没恋爱的状态下都没有痛苦，表示你已经彻底完整了。如果你能做到有没有爱情煤油差别，那么就表示爱情的课题过关了。

女神，她身边有没有情人，是哪个情人以及她是单身或是已婚一点儿都不重要，她充满了女性魅力，也具足母性的智慧，爱与勇气，从老人到小孩，从男人到女人都爱她。

你眼前，只有等你领悟并享受的现在 此时 此刻的我就是最好最完美的自己时，你才能从永无止境的竞逐 幻象中觉醒。

唯有不害怕时区爱情，你才能对爱人说真话，拥有真真的爱情。就像唯有不害怕时区友谊，才会对好友说真话，拥有真挚的友情一样。

当你领悟到情人是来分享你独有的幸福与爱的，而不是施舍给你你所要的幸福与爱时，你就是爱的自由胜利者。

《爱情觉醒地图》

我们在一起时的每分每秒我都会专心爱你，如果以后有人比我更能照顾你，爱你，而你也爱他，那么我会非常开心的祝福你们未来的生活，并且感谢他愿意照顾你的未来。

在爱的本源之中，你怎样都不会也不可能受伤，因为爱的源头很自然的流动，流动的过程就可以带来惊喜与满足。

只要你是爱的源头，你所流经之处就是爱。

对方不是伤你的人，他只是把你的隐疾与匮乏感拉出来后就跑了，让你独自面对。所以，这时候，就是最好的修补自己的时间。

爱其实跟呼吸一样简单，不必学，无伤也无害，更不许疗愈，唯一需要疗愈的，只有你对爱的病态理解，自苦自陷而已。

要特别留意每一次触发情绪的时刻，因为每一次重大情绪袭来，就是最好的跳跃并立即觉醒的时刻，觉醒机会就是每一天每一分每一秒。

无条件的爱之下，一切都是自由的。

觉得委屈的事就别做，除非你自得其乐，否则对方可以不领情。

爱是心的天赋本能，欲望是头脑中的幻相。

为爱受苦，是被他们的无止境的不满足感折磨。怎样都好才是快乐本源。

自由就是爱的最高前提，诚实面对爱的风起云涌，坦然接受爱的起伏生灭，彼此只要在一起就是真实的在一起，完全不需要诺言，自然也无谎言。

14、《爱情觉醒地图》的笔记-第92页

当你将自己的眼光标准投在对方身上，想要“拯救他”，“帮助他”，“提升他”，就呈了对他最大的谋杀。

联想起初中同学小好和我的一段对话：

我：我昨晚梦见一狗，好喜欢它

小好：什么样的，你为什么喜欢它

我：。。。它超乖，我叫它做什么它就做什么

小好：你不是喜欢真的狗，只是一个没有个性的想象

15、《爱情觉醒地图》的笔记-第78页

最棒的爱的箴言，“我们在一起时的每分每秒我都会专心爱你，如果以后有人比我更能照顾你爱你，而你也爱他，那么我会非常开心的祝福你们未来的生活，并且感谢他愿意照顾你的未来”。

16、《爱情觉醒地图》的笔记-第61页

爱自然且自由的流动，没有强迫也没有责任义务，一切都是心甘情愿

17、《爱情觉醒地图》的笔记-第16页

《爱情觉醒地图》

无论你现在是单身或是有伴，都要想尽办法让自己在现状中活得愉快、自在、独立、充实，要做到无论身边有没有情人，都不影响你的喜乐。

18、《爱情觉醒地图》的笔记-第78页

当你领悟到情人是来分享你独有的幸福与爱的，而不是施舍给你你所要的幸福与爱时，你就是爱的自由胜利者。

19、《爱情觉醒地图》的笔记-第1页

人们以为他们唯有找到一个值得爱的伴侣才能够去爱。而当你开始寻找时，你变得全神贯注，变得封闭狭隘。当你不再寻找，不追求的时候，你向四面八方，所有向度对整个存在都是敞开的。

一旦你为了爱 and 安全感而依赖他人，就是在索取对方的能量，这常常导致冲突。在这个观点中，你假定痛苦的原因和解决之道都在自己之外。如果以这种心态开始一段关系，最终会要求别人为你内在的伤痛负责，把自己当做受害者，这等于一开始就剥夺了自己的权利。

他们心中都有一杆秤，衡量自己的付出与对方的回馈是否等值。一旦不平衡，不是明说就是暗示对方再加码，否者两个人之间的“逆差”就是日夜分秒折磨自己的心魔。

每一个人都无权对另一个人提出要求，告知义务，投射期望。

放掉期望，就如同放下自己乞讨的钵，你就不会期待对方非得填补你的洞缺，期待对方给你什么响应，于是“怎样都好”就是你丰足快乐的本源。

只要你是爱的源头，你所流经之处就是爱。

爱情是最好的修行道场，因为两个人足够亲密，看得够清楚，也近到足以激起情绪浪花，即使是鸡毛蒜皮的小事，也可能引起海啸式的情绪，能让两个人的关系毁天灭地。因此，把爱人当做自己的明镜，而不是讨好的对象吧，仔细面对并穿越每一次由它带给你的情绪考验，破解爱情中的“错误信念”，从爱中觉醒并回到爱的实相中来，这就是我们在地球上最独一无二的领悟。

其他摘要：

当你感受不到自我价值时，你的内心会有一种空洞的感觉，你会感到匮乏、自卑，只想拿外在的价值来填满这个洞，你会利用别人对你的肯定和赞赏来达到这个目的，你会以虚假的价值来填补这个洞。我们带着一身的坑洞四处奔忙，却往往无法察觉到他们。我们通常只能意识到自己的欲望，我想要赞美，我想要成功，我想要这个人的爱，我想要这种或者那种经验。欲望与需求一出现，便暗示着坑洞已经冒出来了……当你和某人建立起深刻的关系时，你就会用那个人来填补你的洞，一旦那个人死亡或者关系结束了，你不会只感到失去了那个人，你感受到的是填补坑洞的东西不见了，感觉丧失自己的一部分，因为以前被他填满的坑洞现在又暴露出来了，这就是你那么痛苦的原因。

——《钻石途径：现代心理学与灵修的整合》

不要害怕被抛弃，才能活得随心所欲；不缠着别人要求保障，伴侣才能在没有负担的状况下，回应我们的爱。

——《创作，是心灵疗愈的旅程》

《爱情觉醒地图》

一个需要你的人无法爱你，他将会恨你，因为你变成枷锁，他觉得如果没有你，他无法生活，无法快乐，所以你是他快乐或者不快乐的原因。他经不起失去你。

——《奥秘之书》

20、《爱情觉醒地图》的笔记-第88页

会离开的都不是你的，会崩解的都不是真的。

21、《爱情觉醒地图》的笔记-第93页

期待对方为你做某些事、说某些话，就是用“你心中的他”，把“现在的真实的他”隔离在此时此地之外。

22、《爱情觉醒地图》的笔记-第110页

《创作，是心灵聊愈的旅程》这本书中有一句很棒的话：“不害怕被抛弃，才能活得随心所欲不缠着别人要求保障，伴侣才能在没有负担的状况下，回应我们的爱。”

23、《爱情觉醒地图》的笔记-第35页

爱情不是来解决你的问题的，往往是放大了你现在的的问题。

24、《爱情觉醒地图》的笔记-第40页

《名望，财富与野心》：“当你开始寻找时，你变得全神贯注，变得封闭狭隘；当你不寻找、不追求的时候，你向四面八方、所有向度、对整个存在都是敞开的。”

25、《爱情觉醒地图》的笔记-第17页

如果发现自己最近老是看什么都不顺眼，总觉得整个世界一天到晚跟自己作对，那么先把对外的矛头转向自己，看看自己是否脱离“爱”的本源太远。

26、《爱情觉醒地图》的笔记-第1页

当人们界定出真爱两个字时就等于把爱放在一个错的框架里，就像你通过有限的框架看出去，世界永远都很小，很局限，这就是真爱稀有，真爱难寻的原因。

爱是一种纯然的状态与有没有对象无关。

爱情不是来解决你的问题的往往是放大了你现在的的问题。

不必等到完美才去爱，因为在爱之中，一切都是本能一切都是无条件的信任。

爱情只是让我们体验自己究竟是谁的心灵之旅。

当你还想要找真命天子真命天女时，表示你还不在爱的源头。

《爱情觉醒地图》

以为花了钱就可以买下对方的忠诚，以为结了婚对方就必须为他牺牲自由意志，其实这些都是交易根本不是爱。

你为他所做的一切必须是你心甘情愿去做的，必须是你自己能从中得到乐趣，智慧与成长的，而不是你应该做的，也不是你做了对方就必须回报你的，你的付出与你跟他人无关。

三角关系，通常是考验自我价值最常用的爱情考古题。

爱就是爱，没有应该不应该如何又如何没有成熟不成熟，对或不对的人，这些都是人的头脑所创造出来的自古悲剧的戏码。

爱不需要疗愈，爱本身是没有问题的。有问题有病的是人给自己找麻烦的信念、成见、印记框架价值观这些就是受难的根源，当这些信念被放到关系中就创造出剧情冲突，毁灭，不可自拔戏就这样上演了几千年。

喜欢和爱的区别是什么？喜欢花的人会去采花拜佛的人会去浇水。真正的爱不是占有，而是愿意维持她的本貌保持他的自由，不害怕与别人分享他，会以爱默默地浇水滋润，不会断他的根，嚷他的独立。

爱是天生的本能，不必学习怎么爱，只需把对爱的恐惧与障碍移除，爱就能自由移动。

只有你放下如何捉牢对方的心的想法，你才能彻底的，从自囚的牢笼中解脱，好好的享受自己的自由对方的自由也不会伤害到你，当两个人都不再害怕受伤时，这样的爱才是健全的，而不是互相折磨。

无论你怎么努力对方也没有义务爱你，没有一个人天生就会爱你不可，是你的父母，亲友，伴侣，孩子，他们也可以不理你，一旦你把爱的理所当然拿掉，你心中的秤就会消失了，你脑中的度量秤就不会在割裂爱的自由流动这就是爱情的本原状态。

唯有不害怕失去爱情，你才能对爱情说真话，拥有真正的爱情，就像没有不害怕失去友情，你才会对好友说真话，拥有真挚的友情一样。

痛苦的根源就在于：你以为眼前这个人就是爱的全部就是你的命。

这世界不需要拯救者，每个人唯一要负全责的就是自己。

当你将自己的眼光标准放在对方身上，想要拯救他，帮助她，提升他，造成了对她最大的谋杀。

对方不是伤你的人，他只是把你的隐疾与匮乏感，拉出来就跑了，让你独立面对，所以，这时候就是最好的修补自己的时间。

两人之间的差异与距离从来就不是问题，问题在于，你对爱的定义有多宽广。

我常在想，对方于自己要有一样的理念，价值观，生活习惯，与目标，似乎成了很普遍的错误爱情观念，这就像拿着玻璃鞋找合脚的公主或是拿掉一把尺子，借此把不合规格的情人踢开自己的生活圈一样。很多时候有人会跟条件很好的单身女子说，你的条件太高，应该要把眼光放低一点儿才能找到伴侣，这句话充满了问题，没有伴侣现状，无好无坏，没有本来出来就不是个问题。如果这女子自己想要体验伴侣关系，他可以先检验自己对爱情有没有规格设限，或是有没有受到身边，亲友对自己的伴侣有所期盼的影响，只要把这些限制，框架，阴影，自脑中移出，爱自然而然就会流入他的生活中、与这女子是否高龄高学历高入高眼光无关。

《爱情觉醒地图》

每个人只看到自己眼中的世界，看不到全貌。

当他专注在他不喜欢的地方是，其实也等于向宇宙宣称他不要什么，但另一个极端，他想象要什么一样存在。

当你因为失恋而想死时请把焦点重新放在你的父母身上，从他们的角度看现在的你，当你从父母身上领悟了爱的本质，你就不会眼盲心盲地，把自己摧毁，也伤了这么，爱你的父母的心了。

不能用头脑来许愿爱情，更不能对情人抱有期望，因为每个人最终只能对自己负责，无法也没有必要符合别人的期待。

无休止的不满足感就是人类爱情的灾难。

当你去许愿，剥夺了对方成为他自己的可能，限制了爱情所能带给你的惊喜。

地狱被创造出来，是因为你期待天堂。

下一个情人不会更好只有你眼前的这位才是。

在彼此诚实的状态下，自由就是爱的最高的前提。

爱这本书总是这样比喻的，生命是一种连续不断的改变，一切都在改变，一切都在变动，没什么静止的，也没有什么是永恒的，你被灌输的这种永恒之外的观念会摧毁你的一生，你们彼此期待对方永恒不变的爱，结果爱变成了次要的，永恒便变成了首要的，塑料花可以永恒存在，但真正的爱是不确定的，所以，我们应重新回归爱的本质，把永恒这个概念从两人关系中拿掉吧。

小时候，幸福是一件东西，拥有就幸福，长大后，幸福是一个目标，达到就幸福，成熟后，发现幸福原来是一种心态，领悟就幸福。

爱不是给你安全感，而是教你怎么独立，所以爱情给你的，终有一天会消失，所以你要活得，有没有爱情都没差别。

27、《爱情觉醒地图》的笔记-第35页

“爱情是用来检验自己是否完整的最好的测试纸，如果离不论在恋爱还是没恋爱的状态下都没有痛苦，表示你已经彻底完整了。也就是说，无论你现在是单身或是有伴，都要想尽办法让自己在现状汇总活得愉快、自在、独立、充实，要做到无论身边有没有情人，都不影响你的活了，因为人生无常，没有人能保证两人的天长地久，但自己的生命课题是一辈子的，如果你能做到“有没有爱情”都没有差别，那么就表示“爱情”的课题过关了；同理可证，如果“富或贫”、“有名或没名”对你而言都没太大的差别，那么你就从“金秋”、“名望与成就”的课题中过关了。”

28、《爱情觉醒地图》的笔记-第26页

爱就是爱，是一种非常单纯的能量状态，例如母亲对孩子的爱是出于本能的，所以我们不会说这是“真母爱”还是“假母爱”

29、《爱情觉醒地图》的笔记-第11页

《爱情觉醒地图》

这个世界上没有谁先天是好人或是坏人，只有你看待他/她的方式与对待这个人的态度，决定了她/他要在你面前自然而然地成为好人还是坏人。

30、《爱情觉醒地图》的笔记-第32页

能在自己的生命、生活基础上站得很稳、活得充实快乐，就不会失去中心，绕着别人转，这种自在与余韵，让对方与你相处起来也自在许多。

31、《爱情觉醒地图》的笔记-第109页

自己就是自己最准的先知，如果你真能看清自己的现状，未来也就一目了然了。

32、《爱情觉醒地图》的笔记-第27页

爱是一种纯然的状态，与有没有对象无关。

33、《爱情觉醒地图》的笔记-第8页

所谓爱，就是当一见钟情.激情.蜜月期.存款.美丑胖瘦.名利.成就.健美好身材.年轻脸蛋儿.乌黑茂密的头发.....统统拿掉之后，你仍然珍惜对方。

34、《爱情觉醒地图》的笔记-第36页

无论你现在是单身或是有伴，都要想尽办法让自己在现状中活得愉快、自在、独立、充实，要做到无论身边有没有情人，都不影响你的喜乐。

35、《爱情觉醒地图》的笔记-第1页

人生而独立，学会欣赏。每个人的不同，取决于你的态度。当你感到丰足无缺，你自然就不会去计较付出时候有回报，就像大海不会在乎被蒸发了多少水蒸气，跟人计较被取走了多少水一样。所有你嫌对方的问题，你自己身上一定有。当一个人在空虚寂寞时，的确很容易掉进愤世嫉俗的批判状态，所以可以作为一项指标：如果发现自己最近老是看什么都不顺眼，总觉得整个世界一天到晚都跟自己作对，那么先把对外的矛头转向自己，看看自己时候脱离爱的本源太远。爱就是爱，是一种非常单纯的能量状态。能在自己的生命、生活基础上站得很稳、活得很充实快乐，就不会失去重心，绕着别人转，这种自在与余韵，让对方与你相处起来也自在许多。等到爱情的糖衣蜕去，所有内在的苦涩都会一一现形。爱情不是来解决你的问题的，往往是放大了你现在的的问题。爱情是用来检验自己是否完整的最好的测试纸，如果你不论在恋爱还是没恋爱的状态下都没有痛苦，表示你已经彻底完整了。他是你的镜子而不是补丁。当你开始寻找，开始全神贯注，变得封闭狭隘；当你不寻找不追求的时候，你向四面八方、所有向度、对整个存在都是敞开的。爱就是当下的，既与过去无关，也没有未来的保证，爱就在此时此刻。别坐在车站里，等着不知何时到站的直达车，勇敢面对每一段感情，不要用完美高速直达的标准，等一个完美的mr.right miss.right。剩女、凡女、女神，要提升自己成为点石成金的女神。女神不必找完美的男神，因为自己有化腐朽为神奇的力量，就像蚌可以把平凡的沙包裹成一颗闪亮的珍珠。你怎么看待他，其实你对于自己的看法与态度，他就是你眼前的镜子，如实把你的样子反射回来。会让人受苦的，从来不是爱本身，是人对于爱的信念或是成见。爱自然且自由流动，没有强迫没有责任义务，一切都是甘心情愿，于是大自然比人类和谐多了。好好享受自己的自由，对方的自由也伤害不了你，当两个人都不再害怕受伤时，这样的爱才是健全的，而不是互相折磨的。会离开的都不是你的，会崩解的都不是真的。这世界不需要拯救者，每个人唯一要负全责的就是自己。只要你是爱的源头，你所流经之处就是爱。对方不是伤你的人，只是把你的隐疾与匮乏拉出来后跑了，让你独自面对。所以这时候就是最好的修补时间，列出你感到受伤的点，就是你原本缺失的部分，只能

《爱情觉醒地图》

自己补回来，别无他法。他其实没那么喜欢你的真相应该是你没那么爱自己。爱其实就跟呼吸一样简单，不必学，无伤也无害，更无须疗愈。唯一需要疗愈的，只有你对爱的理解、自苦自陷而已。《狂爱圣彼得堡》把自己想象成一块方糖，放在咖啡里，咖啡就不苦了，放在茶里，茶也不涩了。自己拥有甜的能力，没办法被取代，即使这杯茶没了，还有更多的咖啡喝茶跟我们相配。爱情是一面照妖镜，把你内在很深层的自我认知挖出来，让它无所遁形。伴侣不是来填补生命的空白的，而是要加入一些新鲜且充满活力的事物，这一段关系对于两个人而言都是深情、轻松且充满鼓励的亲密关系。情绪海啸来的时候，在岸上静观自己的起伏变化，不要再被卷进去载浮载沉。《土拔鼠之日》你以什么样的态度过今天，就会决定这一天的版本与结果。每个人只看到自己眼中的世界，看不到全貌《心灵印记》。对于有负面悲观的伴侣和家人时，请协助他们专注于可以改变的潜能上。负面思考其实能带来正面的改进力量《正义的伙伴》《我姐是恶魔》。当你许愿，你就剥夺了对方成为他自己的可能，限制了爱情所能带给你的惊喜。活在当下，不要为了还不存在的未来焦虑。重新理解时间，洗掉天长地久的设定，就可以把每一年都视为两人之间创造美好回忆的一年。每一年视为最后一年，一年为一个终结点，每一年的每一个月都找一个值得庆祝的理由，只要有时间就去度假。把每一天过得淋漓尽致不留遗憾，不然对未来莫须有的不安全感与恐惧阻碍爱的信任与流动，爱的任期就可以持久一点。

36、《爱情觉醒地图》的笔记-第74页

只有放下“如何抓牢对方的心”的想法，才能彻底从自囚的牢笼中解脱，好好地享受自己的自由，对方的自由也就不会伤害到你，当两个人都不再害怕受伤时，这样的爱才是健全的，而不是互相折磨。

37、《爱情觉醒地图》的笔记-第35页

爱情是用来检验自己是否完整的最好的测试纸，如果你不论在恋爱还是没恋爱的状态下都没有痛苦，表示你已婚彻底完整了。如果你能做到“有没有爱情”都没差别，那么就表示“爱情”的课题过关了。

38、《爱情觉醒地图》的笔记-第16页

否则不会觉得这么刺眼刺耳。虽然觉得文中用<天下无贼>来做比方不是很恰当，但是这句话本身还是很有道理的吧。如果自己身上没有这样的缺点，它体现在别人身上时不会那么突兀，不会那么难以接受。这个缺点很有可能是你一直想改却又改不掉的，所以当它在别人身上显现时，才那么努力地逃开。一直欺骗自己它还好不是那么不堪，直到亲眼所见受到伤害，也才知道自己一直逃避的错误。

39、《爱情觉醒地图》的笔记-第4页

张曼玉“人不一定要美，美不是一切，它很浪费人生。美要加上滋味，加上开心，加上别的东西，才是人生的美满。”

40、《爱情觉醒地图》的笔记-第85页

痛苦的根源就在于：你以为眼前这个人就是爱的全部，就是你的命。

41、《爱情觉醒地图》的笔记-第70页

“‘喜欢’和‘爱’的区别是什么？喜欢花的人会去采花，爱花的人会去浇水。”的确，真正的爱不是占有，而是愿意维持他/她的本貌，保持他/她的自由，不害怕与别人分享他/她的美丽美好，会以爱默默地浇水字样，不会断他/她的根、让他/她的独立夭折或是企图改变他/她。也就是说，爱的真

《爱情觉醒地图》

谛其实很简单，就是在无条件的爱之中，享有彼此都自由愉快的广大空间。

42、《爱情觉醒地图》的笔记-第106页

对方不是伤你的人，他只是把你的隐疾与匮乏感拉出来后就跑了，让你独自面对。所以，这时候就是最好的「修补」自己的时间。

43、《爱情觉醒地图》的笔记-第1页

目录

IV 自序：不必在乎有没有收到花，爱是在彼此的心底生了根！张曼玉 关于女人的年纪

1.让你受苦的“爱的错误信念”第一条：

为什么我老是遇人不淑？

如何摆脱这样的烂桃花？

王子与公主的童话，害死了一大票凡夫俗女：自我的标准为何，爱情的本质为何
这世界上根本不应该存有“好男人、好女人”的标准，每个人都独一无二！
这世界上没有“烂男人、烂女人”，只有“烂的自己”去自找的一连串戏剧性麻烦而已！
想要摆脱烂桃花？从自己的旧模式调整起！
所有你嫌对方的问题，自己身上一定有，否则不会感觉这么刺眼刺耳

2.让你受苦的“爱的错误信念”第二条：

我如何摆脱剩女的身份？

我该怎么找到真爱？

我要如何许愿才能吸引到我的真命情人？

爸妈忙征婚，孩子急嫁娶：我们都忘了，爱的本质究竟是什么？

“真爱”不是物品，所以不用找；爱亦无真假，所以必须先放掉分别心。

眼前的状态就是你学习的最好时刻，所以你还要努力千方百计“吸引”真爱吗？能否接受现状，学会该学的课题

许愿就是头脑介入的开始，与爱的本质相违背 本体

3.让你受苦的“爱的错误信念”第三条：

他是我的Mr Right 吗？

她是我的Miss Right 吗？

没有“真命天子”或“真命天女”，只有自己是不是处在“真命状态”

当你在“真命状态”，你的对象就会变成真命情人！

爱情只是让我们体验“自己究竟是谁”的心灵之旅

4.让你受苦的“爱的错误信念”第四条：

《爱情觉醒地图》

我怎样让他（她）更爱我？该如何让他（她）离开旧爱？
要怎么抓牢他（她），让他（她）永不变心？

当爱被视为必须要“平等互惠”的交易时，对方不知不觉就成了感情欺诈犯
三角关系通常是考验“自我价值”最常用的爱情考古题
拿回自己该负的人生责任，还给对方自由的空间，从“爱应该如何”的信念中解脱！爱的真谛
不再以如何抓牢对方的心为目标去美化自己、委屈自己、让自己变成畸形！
无论你怎么努力，对方也没有义务爱你
唯有不害怕失去爱情，你才能对爱人说真话，拥有真正的爱情。

5.让你受苦的“爱的错误信念”第五条：
我该选择我爱的人还是爱我的人？

大多数人因爱受苦的主要原因，就是以为“爱”有限，以为眼前这个人就是爱的全部
你是真爱这个人，还是你把自己想要的爱投射在对方身上？

当你将自己的眼光标准投射在对方身上，想要拯救他、帮助他、提升他，就成了对他最大的谋杀

在爱之中是没有“吃亏”与“占便宜”这样的概念的
只要你心中无度量衡，就分不出：你爱的人与爱你的人
把爱比喻成风，让风成为爱的心灵老师，向风学习何谓爱，如何爱

爱是一种无边界的能量，没有特定的对象，没有契约与责任义务，爱就是爱，流经你也流到其他人身上，像阳光、风、水一样无边界的流动，只要如是活在爱的能量中，不用头脑、理性、条件、标准让自己与别人受苦，就能活在爱的喜乐极境中！

6.让你受苦的“爱的错误信念”第六条：
在爱里受了伤该怎么疗愈？

完整地在“爱”之中，无论如何你是不可能受伤的
从自己抱怨的话与额度的文字中找到疗愈的解药
让自己完整，做自己的方糖*

7.让你受苦的“爱的错误信念”第七条：
在爱里失去了自己、失去了自信、自由该怎么办？

爱情是哈哈镜，让朋友认不出你，却能让你看到自己的真面目。
你的不同状态决定了你的爱情关系
两人互动时的情绪，就是最强的洗涤海啸，要不就净化新生，要不就淹没！当情绪一来，应退后三步
即使是同一套剧本，你的态度与过法会决定人生不同的结果！

8.让你受苦的“爱的错误信念”第八条：

我该离开他（她）吗？
如果离不开，我该怎么办？

你要离开的不是特定的人，而是你不当的爱情信念。在清晨，一天刚开始的时候，要问自己你要离开的是“无止境的不满足感”，而不是某一个特定对象！
你与他的差异不是分开的理由，而是扩张你的包容度与生命弹性的弓！
不必改变负面思考的伴侣，你只需以正面的眼光待之就行！
负面思考其实能带来正面的改进力量，不要以对方是悲观负面而躲开他！
你用喜剧角度看就是黑色喜剧，你用悲剧角度看就是黑色悲剧！
从父母身上领悟“爱”的本质*

9.让你受苦的“爱的错误信念”第九条：

下一个男（女）人会更好？
我真的可以跟宇宙下订单，许一个自己想要的情人？

又不是订制衣服鞋子，情人岂能以“订单”形式来许愿？人们不知道自己真正要什么，于是心想事成就成了灾难。

如果大自然的动植物全都来许愿，那么鸟界的贝克汉姆，花界的林志玲就成了灾难！
无论遇见谁，他都是对的人，只要你在对的状态！

“无休止的不满足感”就是人类的灾难。

许愿的问题在于：不当的投射所产生的许愿是有问题的，很多时候我们都以为自己还有梦，还要追梦、筑梦、圆梦，但其实都是作茧自缚，限制了爱情所能带来的意外惊喜。

10.让你受苦的“爱的错误信念”第十条：

如何找到相伴终生、白头偕老的伴侣？

允许对方自由来去，两人之间留下可以流动新鲜空气的开阔空间！自由之爱*
我们都把眼光投向未知的永恒，却忘了当下每分每秒才是真实的关键！
让爱情的巅峰经验 自动延长爱情任期的秘诀

201 推荐序1：爱情扫毒软件

203 推荐序2：这绝对是一本必读的爱情宝典！

205 推荐序3：李欣频的爱情十诫

208 附录

44、《爱情觉醒地图》的笔记-第19页

《爱情觉醒地图》

所有你嫌弃或抱怨的对方的问题，你自己身上一定有，否则你不会感觉这么刺眼刺耳。

45、《爱情觉醒地图》的笔记-第112页

女人，只有经济独立，才更有底气做其他的。当一个女人没有“失去保障”的担忧与恐惧，整个人活在季度的喜悦与满足之中，那种归于自我中心的自信魅力，就是一种无法比拟的吸引力，让她身边的男人舍不得离开她，而且她会让整个世界绕着自己转。

46、《爱情觉醒地图》的笔记-第45页

借着每一段关系，一段一段地往自己要去的彼岸跨进；每一个来到你面前的人，都是要带你往前再穿越一个障碍。

47、《爱情觉醒地图》的笔记-第1页

在《升起你的灵性天线》这本书中，Yantara Jiro曾说：“完成目标所需的时间，就是你将现在的振动频率调到你想要的状态的振动频率所需的时间。”“接受现状后，才能往新的实相走”这概念，与在《灵性炼金术》里提到的相通：“实现你的目标所需的时间，就是改变意识。如果你想让事情加速，那么就把注意力集中在自己身上，不要放那么多在现实的局限上。敞开来接受，甚至需要放下目标（放下遥远的未来），这听起来有点自相矛盾，但事实上，你必须全然接纳你目前的实相之后才能前进到新的。若不接受目前的实相，又紧紧抓住你的目标，你就前进不了。因为当现实没有满足这些目标信念时，你会觉得失望，有时甚至绝望，绝望是因为你对生命中应该发生的事所保持的强烈信念而造成的——当你放弃了、认输了，往往是灵魂话语所抱持的强烈信念而造成的——当你放弃了、认输了，往往是灵魂话语说得最清楚的时候，因为在你放弃和绝望时，你向新事物敞开，你释放所有期望，真正接纳了‘本然’。”

把自己想象成一块方糖，放在咖啡里，咖啡就不苦了，放到茶里，茶也不涩了。

自己就是自己最准的先知，如果你真能看清自己的现状，未来也就一目了然了。

当他专注在他不喜欢的地方时，其实也等于向宇宙称“他不要什么”，但另一个极端“他想要什么”一样存在。

48、《爱情觉醒地图》的笔记-第10页

这世界上没有烂男人、烂女人，只有你自己在“烂掉”的情况下（指的是自信自立的中心支柱烂掉），当对方无法成为你坚实的依靠时，你会指责他/她真是个不负责任的“烂人”。每个人理应为自己负责，照顾好自己，深根入地扎实活出自己的强大，不应成为别人生活与精神上的负担，否则软弱无力的你，靠山山就倒，靠人人就跑，一连串的抱怨哀怨，止不住重蹈覆辙的轮回，也阻挡不了戏剧性的情感翻船。

49、《爱情觉醒地图》的笔记-第39页

在《升起你的灵性天线》这本书中，Yantara Jiro曾说：“完成目标所需的时间，就是你将现在的振动频率调到你想要的状态的振动频率所需的时间。”“接受现状后，才能往新的实相走”这概念，与在《灵性炼金术》里提到的相通：“实现你的目标所需的时间，就是改变意识。如果你想让事情加速，那么就把注意力集中在自己身上，不要放那么多在现实的局限上。敞开来接受，甚至需要放下目标

《爱情觉醒地图》

（放下遥远的未来），这听起来有点自相矛盾，但事实上，你必须全然接纳你目前的实相之后才能前进到新的。若不接受目前的实相，又紧紧抓住你的目标，你就前进不了。因为当现实没有满足这些目标信念时，你会觉得失望，有时甚至绝望，绝望是因为你对生命中应该发生的事所保持的强烈信念而造成的——当你放弃了、认输了，往往是灵魂话语所抱持的强烈信念而造成的——当你放弃了、认输了，往往是灵魂话语说得最清楚的时候，因为在你放弃和绝望时，你向新事物敞开，你释放所有期望，真正接纳了‘本然’。”

50、《爱情觉醒地图》的笔记-第33页

我常跟“全心等真爱”的姐妹们说：“不要以为有了爱情，人生就圆满了，刚好相反，往往是等到爱情出现了，人生课题的肉搏战正要开始。所有过去你讨厌的、躲避的人事物，都会‘打包’到这位‘看似完美’的情人身上，让你无所遁形、如社会写实片段般地每分每秒面对它——所以我建议是：你在单身时所感觉到的问题，例如：孤单、空虚、没安全感、没自信.....最好趁现在依次处理完毕，否则爱情来了，等到蜜月期一过，一个人的‘孤单、空虚、没安全感、没自信’就会放大成双人份的，套用股神巴菲特的名言：‘当大浪褪去时，我们才知道谁在游泳。’同理，等到爱情的糖衣蜕去，所有内在的苦涩就会一一现形！

《爱情觉醒地图》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com