

《在最痛時候加倍愛自己》

图书基本信息

书名：《在最痛時候加倍愛自己》

13位ISBN编号：978988829556X

出版时间：2014-10

作者：素黑

页数：180

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

《在最痛時候加倍愛自己》

內容概要

百萬銷量情感自療作家素黑「枕邊自愛」之最新系列第一部作品

我們能做的不是改變自己迎合誰，
而是在最痛最累的時候，更要加倍愛自己。

這是對痛最寬容的療癒、
對愛最堅定的信念。

這本書是給愛一面鏡子，在你抓狂、失控、自虐、絕望、憤怒、埋怨或放棄時，好歹看一眼自己，到底是哪個環節出狀況；這是一次自我檢閱的旅程，每個人都可以先看清楚自己，照顧好身心，裝備好能愛的條件，才可自愛愛人。

檢測你的愛：你以為你懂得愛嗎？你滿口愛愛愛嗎？你因愛之名滿足自己嗎？你總想改變對方嗎？你愛到扭曲自己嗎？

看清你的愛：是為自己還是對方好？是需要他還是恐懼寂寞？是不甘心還是自作多情？是包容還是縱容？是愛還是害？

糾正你的愛：愛到怎樣才算愛？有心不是愛的一切。不要怕，表達自己的感受。別只想，把悔意說出來。

《在最痛時候加倍愛自己》

作者簡介

華語世界最具影響力情感自療作家

新浪微博風雲榜全國「最具影響力文化名人」

香港及內地知名心性治療師、作家及演說家、心靈啟迪者、心共振療愈顧問總監、生命管理顧問、文化研究碩士、催眠治療師、散文家、旅行者、前網站節目總監、前沿藝術策劃人、劇場經理人、音樂創作者、大學老師、慢食主義者。

被譽為華語世界最具影響力情感自療作家，“以傳奇能量向世界傳遞愛，療癒愛”第一人，兩岸三地奇女子。新浪微博風雲榜最具影響力文化名人，首位獲北京大學授聘之學生成長導師。

她浪蕩過很多地方，出走是她的靈修方式。喜愛貓、尺八和孤獨更甚於寫作和說話。愛黑、愛素、愛自然，愛樹愛山愛大海，尊重生命分享愛，活著是為呈現比愛情更大的愛。

住在繁忙香港安靜的小島上，認為生活簡單就是最好。黑是她的標記。

她不喜歡說話，不愛上鏡頭，寧願一個人沉靜，但無數人喜歡走近她，希望知道她黑色傳奇的故事，聆聽她直搗人心、冷靜溫婉、一針見血的心靈啟迪。

歷年在多所大學作客席講師，並應香港、內地及馬來西亞多間機構邀請作公開演講，開辦專業心性治療課程，曾為香港藝術發展局藝術顧問。已於香港和內地建立非常優良、獨特、正面、無可取替之作家及治療師個人品牌，以“愛自己，修養愛”素黑式的愛風靡兩岸三地、東南亞和全球華人地區如北美、南非、澳大利亞等地，深受讀者及媒體的信任和追隨。

素黑作品包括：

- 《最放不下愛》五版 (作品1)、
- 《這樣愛，很好》四版 (作品2)、
- 《出走，是為了愛》四版 (作品3)、
- 《放好愛》四版 (作品4)、
- 《好好愛自己》四版 (作品5)及
- 《男人要學會愛，女人要超越愛》三版(作品6)
- 《好好修養愛》二版 (作品7)
- 《好好愛自己第二回》二版 (作品8)
- 《愛在136.1》三版 (作品9)
- 《在最痛時候加倍愛自己》最新出版(作品10)

《在最痛時候加倍愛自己》

精彩短评

1、爱是什么？是失落后的自暴自弃，还是加倍的爱自己？

《在最痛時候加倍愛自己》

章节试读

1、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-49检测你的爱

人是恒常变化的，就像生命的本身一样，关系需要随机应变，不能固步自封。

2、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-53检测你的爱

除了一起开心外，爱情更多是培养如何一起面对困难，因为世事无常，要面对的困境远比轻松快乐的机遇多。能同甘共苦才能发展深厚的感情。

3、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-47检测你的爱

大部分人其实爱得很盲目，以自满为本，经常忘记对方，这是爱情关系里最讽刺的笑话。当发现原来对方并不领情，甚至觉得烦厌时，你便会感到受伤、委屈，觉得对方不够爱自己，却没有反省自己其实一直没有走进对方的立场，了解对方真正的需要。这种所谓爱的方式带着强烈的压迫性，也很单向，你不过是借另一个身体在跟自己恋爱而已。爱一个人，须要先放下自己的盲点和欲望，修养柔软的心，进入对方真正的情感和生活需要，学习和对方相处，互相支持和鼓励，别忘记照顾自己和对方的感受。照顾对方的感受需要岁月和心思的积累。

4、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-第86页

人生短暂，别白白浪费可以更爽洁地享受生命的时光。

5、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-42检测你的爱

优质的爱情，最简单的说，应该是能互相尊重，保持距离地亲近的关系。

6、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-64检测你的爱

关系上的聚散问题，很多时候无法要求完美地得到清晰的调解。我们需要接受现实，交给时间去善后。先活好自己，对自己坦诚已足够。

7、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-190看清你的爱

还有感情的话，请学习尊重感情和关系，尽力付出改善问题。能在浮生遇到互相需要和关爱的亲密伴侣，怎么说也是一种福分，假如早已对对方没感觉，或者已经爱上其他人，便应果断地处理关系和善后。跟对方说清楚，表达想法，这是一种尊重对方和自己的方式，别碍于面子，或怕麻烦而选择拖延，或者在最后关头逃跑掉。不欲相见，不如好心分手。

8、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-101检测你的爱

假如口口声声说爱你的人不过是拿你发泄，当你是情绪垃圾桶的话，这个人不是真的爱你，他只是需要你替他承担其生命中承担不了的失衡而已。这种关系不健康也要不得，犯不着折磨自己，纵容对方恃爱行凶。

9、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-207看清你的爱

不能独立、不能独自向自己的生命和感觉负责任的人，根本不是合格的人，更不用说是否有资格

《在最痛時候加倍愛自己》

谈恋爱。

10、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-47检测你的爱

爱情给我们最大的修习功课，就是放下自我，学习体谅和慈悲。

11、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-184看清你的爱

能放手让对方自由才是坚固的爱，起码你不再害怕失去。

12、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-202看清你的爱

很多女人真正需要的其实不是爱情，而是死抓住一种叫[安全感]的寄托。她们害怕孤单，害怕面对自己一个人的责任和承担，希望依赖另一个人完整自己的生命，这是幼稚和不负责任的想法。

13、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-69检测你的爱

一起生活意味着一种分享的、交流的、互相扶持和依靠的关系，这是亲密的关系，亲密关系不能太过自我中心，这是两个人一起的基本承诺——彼此照顾，互相尊重和关爱。照顾、尊重和关爱的基本条件就是自爱。

14、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-52检测你的爱

想有圆满的爱情关系，是必须要有清醒的理智，和愿意修养自己，拒绝逃避的条件的，糊涂里不能生长爱。

15、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-184看清你的爱

真正的心理学不在书本里，而在实际相处中磨细自己的心，学习洞察别人的感受，这需要心性平衡和心胸广大的人才能明察。

16、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-205看清你的爱

学习和自己相爱，你才能成熟过来，稳定地面对生命。这时你会学懂爱，因为你不再害怕失去什么。

17、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-71检测你的爱

女人别充着爱当圣人。

18、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-177看清你的爱

男女的沟通方式就像猫跟狗一样，一只喵喵，一只汪汪，当然会出现很多问题。

19、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-195看清你的爱

原来我们最大的沟通问题不是漏了做什么，做的够不够，爱的深不深，而是没有学懂聆听自己和对方，察觉自己和对方真正的感受和需要。

《在最痛時候加倍愛自己》

20、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-160看清你的爱

不注重爱的感受，只死守表面的同在没分离，这就是你真正想要的关系吗？

21、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-166看清你的爱

不忍心是软弱多于爱，有时候狠心也是爱的方式，能让生命有转机。

22、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-198看清你的爱

爱太抽象了，光说爱有何用？无法建立安全感和信任的爱，形同虚设。爱是很实在的行动，不是想像或空谈。

23、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-57检测你的爱

不是一个人的你，应该走得比以前更好而非相反才值得走下去。因为爱而活得比以前差的话，你已经知道答案了。

24、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-230纠正你的爱

不要等男人，这是聪明和自爱的女人都学懂的道理。

25、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-43检测你的爱

优质的爱情，应是双方能在一起时互相有进步，而不是退步的。

26、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-88检测你的爱

不舍得离开陪伴自己多年的人可以是情，更多是拖。因为不知如何向自己和对方还有其他人交代。怕麻烦、怕交代，怕面对别人的质问、问罪、指责和否定而不想承担，改写自己和对方的人生。你不想做罪人，宁愿出卖彼此放生和更生的机会。爱，只会在成长和重生中发生，看你们剩下什么？

27、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-188看清你的爱

对方让你不舒服，你需要的不是坚强，而是和他沟通。假如沟通不果，问题没解决，你感到软弱和疲累，情绪出来时，你才需要坚强，别为了依赖而忘了独立自处的自爱。

28、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-201看清你的爱

女人对感情的执着，核心问题在于她们自身没有进化，没有很好地建立个人的生活和价值。

29、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-43检测你的爱

守着不能守的爱，最终难免误时也枉情。

30、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-220纠正你的爱

爱不只靠感觉，更重要是关注双方真正的需要。

《在最痛時候加倍愛自己》

31、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-178看清你的爱

想提醒女人，先别以为你现在的感觉是最重要的，对方的感受也同样重要，须要先尝试知道他到底需要你做什么，或者你不做什么会更好？这是互相理解的责任。你若做了你想做的，不愿意先多关注现在对方是否真正需要的话，其实是你不关心或不够爱对方。你要反省是否自己比较自私，为满足要表达自己的情感的欲望而已，反正你做了已很高兴，满足后觉得对方也应该认同你，等待他去称赞你。他若没有称赞你的话，你便觉得很委屈或感到他并不爱你了。这种态度和感受，是不是太自我中心和自讨苦吃？

32、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-49检测你的爱

我们只能先调校自己。先认清楚自己的问题在哪里，逐一改善和调校，别去多管对方，也不要设法调校对方，我们只能先调好自己，因为盲目的、退步的、粗心的混乱的原是自己。记住，自我调校不是为了谁，而是为了自己好。没有他我们还是应为自己活好一点的，这才是自爱的基础。

33、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-204看清你的爱

希望能找到真爱，首先必须愿意成长，承担自己的一切，包括情绪和空虚感。

34、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-196看清你的爱

聆听的条件是先让自己安静。学习安静是第一步，然后才能细心体察、照顾和关爱。

35、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-56检测你的爱

爱，确实是有检证的标准，不用向外寻找，回来细看你和他之间的具体。你们之间的爱是否稳健，有前景，是否能赋予信心和希望，视乎对方导引你走向前、停步不前抑或倒退。

36、《在最痛時候加倍愛自己》的笔记-90检测你的爱

两个人感情不在，相处不来，应成熟和果断地善后，处理好关系，不再拖拉。

《在最痛時候加倍愛自己》

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