

# 《爱情不设防》

## 图书基本信息

# 《爱情不设防》

## 内容概要

在我之间

在一颗心与另一颗心之间

距离产生美 距离也刺痛心境

何不卸下防备 就此启程

我成为我自己 你也成为你自己

在这场爱与渴望的心灵之旅中

我们真实 自由 且亲密

“一旦两颗心彼此触碰，就再也无法完全分开。”这是电影《心灵火花》（Harvest of Fire）中主人公说过的一句话。这句话道出了不设防的感情所具有的强大力量：双方在彼此心灵的最深处触碰交流，这个过程就像金矿在熊熊的炉火中经受考验，因为爱情而产生坚定不移的信念，最后炼出真金的本质。去接受自己，爱他人并感受爱，这将大大强化爱的能力，这也是人生转变的过程。

探寻伴侣之间亲密感的心灵之旅并不简单，不但需要勇气，而且要有付出。但抵达旅途的终点会让我们更有能力体验和谐、幸福，再也不会被情绪上的失落、痛苦或生命中的其他困难打败。我们最终会发现：爱永远都存在于我们身上、我们心中，我们再也不会感觉到孤独无助、不完整或不被爱。

无论这种不设防的能力是由于运气自然领悟到的，还是通过不懈的自我成长而获得的，在这段旅程中走的每一步、每一次飞跃，都值得细细体会。不设防的爱情其实是一种“可以培养的能力”，是每个人都可以通过学习而获得的能力。

我们只需要携带两样东西就可以开始这次旅程：一张界定不设防的心灵地图和一颗真挚的心——愿意在感情中敞开心扉并为此付出努力。而这张地图就在本书当中……

# 《爱情不设防》

## 作者简介

## 书籍目录

目录

Foreword引言

Introduction开篇

CHAPTER 1 渴望亲密的心灵之火

A Flame in Our Hearts: The Longing for Intimacy

亲密的心

两难的抉择

运用不设防理论的实例：简和雷格

心灵的双重渴望

我们的宿命—回“家”

跟随心灵之火的引导

运用不设防理论的实例：一个代表性的承诺

内心的挣扎之火

迎接第一项任务

运用不设防理论的实例：史黛西和哈尔

一切皆有可能

CHAPTER 2 本质的自己：“我们是谁”的核心

The Essential Self: The Heart of Who We Are

什么是本质

细致入微的体验

运用不设防理论的实例：切丽尔和大卫

学习感知我们的本质

感受本质“保护膜”的能量

“原始本质”与“本质自我”

探寻本质特征

本质的特征

练习：进入亲密感空间

体验本质

感受本质，进行自我探寻的指导

运用不设防理论的实例：莱斯莉

CHAPTER 3 你认为你是谁？

Who Do You Think You Are?

性格的面具

卸下自己的面具

性格的起源

防御性格 VS 透明性格

寻求支持的需要

情感关注

肯定

映射

外在支持的重要性

破碎身份认同的形成

破碎身份认同的例子

承认我们的破碎身份认同

运用不设防理论的实例：马修

找出你的破碎自我认同

自我探寻指导

同情的作用

培养同情

巨大的面具：我们的补偿身份

运用不设防理论的实例：朱莉

补偿身份 VS 本质特征

常见的补偿身份

停下来、看一看、听一听

停止你的习惯性反应

看一看你自己

用心听一听

运用不设防理论的实例：杰夫和萨曼莎

CHAPTER 4 踏上不设防的爱情旅程

Beginning the Journey to undefended Loving

以性格为中心的情感关系

我们的固有观念

运用不设防理论的实例：约书亚和伊娃

发现我们的固有观念

自我询问

感情关系中的常见需求/固有观念

情感生存策略

认识并超越习惯性行为

诚实地找出你的固有观念和行为习惯

固有观念和行为习惯表

运用不设防理论的实例：艾瑞克和金

改变我们的关注重心

CHAPTER 5 渴望融入另一半

Yearning for Closeness with Another

什么是健康的亲近？

不健康依赖——亲近的负面影响

感情关系中的不健康依赖

运用不设防理论的实例：乔安妮和西尔维娅

穿透亲密的错觉

不健康亲密的三种限制性观念

走向健康的亲近

协议：如何延长亲近、预防亲密

运用不设防理论的实例：杰森和玛莎

当亲近不够近

CHAPTER 6 渴望与自我联系

Yearning for Connection with Ourselves

运用不设防理论的实例：马莱娜

过分自我——健康自我关注的阴暗面

自我满足的假象

培养健康的自我关注

垂直深入

运用不设防理论的实例：索尼娅

阻碍自我探索的五个常见错误

自我探索：练习“垂直深入”

卸下性格的层层防备

CHAPTER 7 超越冲动反应

# 《爱情不设防》

Moving Beyond the Impulse to REACT

互惠

单方面的自我探索和坦露

权利

认可

运用不设防理论的实例：布莱恩和托尼

共识

信任

不设防地相处

CHAPTER 8 放下才能得到

Relaxing the Need to Have Our Needs Met

需求的发展进程

情感需求的发展趋势

允许我们的需求

运用不设防理论的实例：莱斯和凯特

培养愿望的能力

生成渴望的能量

运用不设防理论的实例：史蒂夫和萨拉

向往

无求

不冲动的惊人力量

等待发现财富

CHAPTER 9 你想要的到底是什么？

What Do You Want——Finally?

自我探索：跟随你的需求回家

第一步：选择你真正想要的

运用不设防理论的实例：约翰

第二步：跟随你的选择，找到根源

采取行动，实现真正的愿望

把深层渴望当作指南针

运用不设防理论的实例：朱莉娅

从治愈到转变

培养蝴蝶意识

CHAPTER 10 卸下防备

Dissolving Our Defenses

最后一层防备

运用不设防理论的实例：埃莉斯

转变VS认知

亲密的联盟

运用不设防理论的实例：米奇和帕特里夏

卸下防备的过程

第一步：走向不适情绪

运用不设防理论的实例：山姆和凯蒂

第二步：关闭所有的出口

第三步：让这种不适感颠覆你的防备

第四步：进入黑洞

第五步：在不设防的情况下说出体验

踏上旅程

运用不设防理论的实例：辛西娅

# 《爱情不设防》

拖延：自我探索的最艰难挑战

Closing thoughts 结束语：爱的释放

The Liberation of undefended Love

Personal Thanks 感谢

Bibliography 参考文献

# 《爱情不设防》

## 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](http://www.tushu111.com)