

《爱，不是你以为的那样》

图书基本信息

书名：《爱，不是你以为的那样》

13位ISBN编号：9787508062075

10位ISBN编号：7508062078

出版时间：2011-1

出版社：华夏出版社

作者：何权峰

页数：160

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，不是你以为的那样》

内容概要

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人
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

《爱，不是你以为的那样》

作者简介

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。

《爱，不是你以为的那样》

书籍目录

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

《爱，不是你以为的那样》

章节摘录

版权页：插图：在第一篇中，作者先帮我们“厘清爱的三大谜思”，告诉我们亲密关系中的“对立”和“不同”这些我们认为会影响关系质量的负面因素背后，也有着更多积极的意义。他告诫那些遇到感情问题的瓶颈就轻言放弃或另觅新欢的人：“感情问题是我们探索和成长的机会，而非分手的理由……爱上一个人最大的收获是，能藉由对方对我们的挑战，让我们看到自己的问题……如果我们把这项挑战当成威胁，而不是难得的成长机会，那就错失了良机。”而那些看似是我们受不了对方的地方，其实是我们自己身上不为我们所接受的“阴影特质”。我们通过把这些“阴影特质”投射到对方身上，从而否定了它们存在于我们身上的事实。如果能清醒地认识到这一点，我们将不得不为自己的一切情绪负起责任来。在第二篇中，作者把话题进一步引申到包括亲密关系在内的所有人际关系之中。世界的真相。我们在外界所排斥的，其实恰恰就是我们要学习的功课。“事实上，那些令你厌恶的人是在帮助你，他帮助你了解自己，让你发觉你的阴暗面……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平和、良善，因为他就是那样的人。”了解了这些，我们就会明白，想要与他人和谐相处，自己的内心必须先要达到和谐的状态。在这一篇中，作者还指出：“我们吸引来的关系，都会反映出我们所拥有的特质并呈现出我们的内在自我。”由此，我们不得不学会对自己生命中吸引来的人和事负起全部责任来。在此，作者给出了自己所认同的爱的定义，即“欣赏你不喜欢和不爱的。”他还告诉我们：“如果在你的生活的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，所以他们才会一再出现。”

《爱，不是你以为的那样》

编辑推荐

《爱,不是你以为的那样》：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在这本书中，作者倾尽全力，以睿智的语言，澄清了我们许多人一赢以来对爱以及爱人的误解。书中的字字句句就像是在邀请我们珍惜这美丽的邂逅，借此来使自己的心灵得到成长。

《爱，不是你以为的那样》

精彩短评

- 1、这本书写的很好，朋友推荐的，很值得一读
 - 2、此书从心理学的角度分析了爱——应该是怎样的，很值得一读。
 - 3、半天就看完了，但是要消化就需要慢慢思考了。是本好书！
 - 4、帮朋友买的，买了五本
 - 5、很多想法啊~~~~~
 - 6、非常透彻地描述了“爱”的本质 结果发现生活中太多人不懂爱了希望身边的朋友都看看
 - 7、与《爱的艺术》异曲同工之妙，彻夜读完，很受启发。
 - 8、这是我一直以来都想买来珍藏的书，看到当当网上有支持货到付款，而且还很优惠，就买了。回来感觉很不错，无论是纸质还是看起来都非常方便
 - 9、很棒的书，朋友的推荐
 - 10、不是一般小格局、教些小诡计的婚恋指导书，能够激发你的智慧和自省心。
 - 11、从自省出发看待分析感情问题，一切源于自己。只有自心改变，世界才会变。
 - 12、好书。这不仅是一本讲述两性关系的书，也是一本讲述如何与人构建关系的书。没有人是不生活在关系中的，我们所有的情绪都来自关系中的对方。所以读懂这本书，改变的不仅仅是你和他（她）的关系，也包含了你想改变所有关系中的对方。
 - 13、这本书是给新人看的
 - 14、小册子，很有用！
 - 15、：
- C913.1/2242-2
- 16、心靈之旅
 - 17、买了好几本，帮朋友们买的，应该可以吧
 - 18、非常好，特本棒非常好，特本棒非常好，特本棒非常好，特本棒
 - 19、一本小书吧.....还没看，质量一般....
 - 20、很快读完了，有二句话印象深刻。
 - 21、刚开始是朋友介绍给我的这本书，看完后觉得很好，值得收藏和交流，所以自己也购了一本！并且借阅给其他朋友看，希望大家都能有所感悟，珍惜这这茫茫人海中的缘分！
 - 22、买了两本，但两本的颜色却不同，其中一本还是送人的，人家一直在怀疑到底哪本是正版的呢！让我好尴尬！！！！
 - 23、你在别人身上看到什么，很有可能就是你身上缺少什么
 - 24、大幅度提升自己
 - 25、内容空洞，不值一看，不喜欢
 - 26、3月不喝鸡汤，蛇精病一整年！现在蛇精病好了.....
 - 27、内容挺好的，就是书有点旧，感觉上面有一层不太明显的灰。。擦一下也没事，但用来送人的话就有点不妥了。。
 - 28、看着很认可书中的道理，但是行动上要改变多年积习还是有难度
 - 29、最喜欢那一句：你不是爱错了，而是选错了！
 - 30、虽然内容是少了点，但是内容有很多都是很有见地的。可以反思自己、认识自己，也可以更好的了解他人。
 - 31、和张德芬的“亲爱的，外面没有别人，只有你自己”，和荣格的投射定理吻合，此书看后你会得到更深的领悟。
 - 32、这几天准备去看了，婚后我对爱这个字的认识模糊了。
 - 33、作者用十分简洁的语言 一语道破人心的实质 和对爱的误解与扭曲 每句话都值得思考 很棒的书
 - 34、书本的快递很快，满意的东东
 - 35、很好，但做到不容易
 - 36、虽然失恋了，但从这本书中学习改正自己，下一个更好
 - 37、爱就是那样的爱。
 - 38、很好就是发货慢，物流服务态度不好，导致我频频退货损失大家的时间和利益。书还是很有益的

《爱，不是你以为的那样》

- 39、想修心的人，比较主观的人都可以一看。
- 40、书中很多论点让我换了个思维，非常棒
- 41、写得很真实，很感人
- 42、爱一个人，就爱他的全部
- 43、让人反思自己的一本书
- 44、刚拿到。。。
- 45、很好，虽然书不长，但是把复杂的问题写得简单、清楚、明白！
- 46、旧书发过来，另外内容上也没什么意义，浪费时间
- 47、爱，是一种能力，思想很重要。。。
- 48、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。
- 49、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。
- 50、书包装不错。每页字很少。
这本书是朋友推荐的，自己没试读，作为一个不会谈恋爱的适龄女孩，我想读一些感情方面知道的书，但这本书理论性太强，有点看不下去了。还是“不是教女孩学坏”能紧紧抓住我的兴趣读进去，反复揣摩。
语言不够简练，有些赘余，一大章一句话就能够概括主题。个人觉得书的内容出书有点够不上，对其中有些观点也持保留态度
- 51、看来不错的
- 52、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。
- 53、RWYRQ
- 54、上海图书馆读完
- 55、感觉是一次心灵的对话，如果能将书里的东西运用的生活中将会减少很多的烦恼！吸收正能量，释放正能量！
- 56、简洁易懂的文字把每一个表现都说到了点上
- 57、没看完，可能是领悟不够
- 58、很多道理已经被讲过千百遍。不知为何不是很喜欢这本书。
- 59、去爱，永远不会错。
- 60、可以了解我们在平常行为中很多的对爱理解的误区
- 61、教你看清自己
- 62、很值得一看的书，对我们的感情，婚姻等关系上有个全新的认知
- 63、爱，不是你以为的那样
- 64、不错哦，好像一个朋友，跟迷途中的讲心事，我们所谓的悲伤，其实，都是我们自己给自己的。我们所谓的受伤，是我们自己伤害自己，就是某个名家的一个名言，亲爱的，外面没有别人。只有我们自己。。。
- 65、让你找到内在的自己值得看
- 66、书里的排版挺好的，看着很舒服，内容简单明了，挺好看的。
- 67、水图借 甘韦肆看 <http://book.douban.com/review/5132127/>
- 68、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
- 69、昨天到了，花了一个小时看完，确实给了我很多启示，以后出现问题，应该不会再纠结于对方为什么不符合我的要求，而是会向内探索，从自己身上找问题，然后解决。确实颠覆了我对爱情，对关系的看法。值得反复翻看和珍藏的一本书。
- 70、快递很给力，书很不错！
- 71、非常好，推荐阅读！！！！

《爱，不是你以为的那样》

- 72、写得浅浅的感觉，很多东西没有说透，也许需要多消化吧。
- 73、对思想有负担的人是一种开脱。
- 74、书的内容很不错~~~~~
- 75、两个小时就可以读完在书！
- 76、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
- 77、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
- 78、我们理想中的爱情是美好的，可对于现实中的爱情如果我们以理想中的恋爱观对待的话会是什么样子呢？
- 79、书中很多的观点都让我警醒，很多时候我们自认为是怎样怎样，但真的不是那样的，好好看看有帮助的
- 80、送货及时 书也不错
- 81、读过这本书，更加清晰的看到自己的误区，虽然在成长的经历中，每个人都会经验到某些感受，但是现实却往往在不知不觉中使我们的思想跟随着我们曾经所厌恶的习惯走，很少能够智慧的去摒弃没有过滤过的思想、、有了这本书的形象化，视觉化，更容易使我们自己在日常的生活时刻提醒自己，修正自己！
- 82、觉得很有用，外在的世界就是内在的一面镜子~
- 83、和纠纠一起网购滴，台湾寄来的，纠死兴奋叻
- 84、收货很大，明白很多
- 85、灵修的书一般都是强调这些，爱自己
- 86、还不错 质量还行 看了很有启发 书很薄 一个小时就翻完了 道理很好 我以为能厚点 值得一看 内容很浅显 没有多好的文采修饰 平白 但哲理
- 87、受益匪浅，爱不是 $1+1=2$ ，而是 $0.5+0.5=1$ 。
- 88、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。
- 89、知易行难！
- 90、爱，的确不是你以为的那样---
- 91、爱是什么怎样去爱
- 92、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》

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