

<<放下爱，超越爱>>

图书基本信息

书名：<<放下爱，超越爱>>

13位ISBN编号：9787510438578

10位ISBN编号：7510438578

出版时间：2013-4

出版时间：新世界出版社

作者：月小妆

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：<http://www.tushu007.com>

## <<放下爱，超越爱>>

### 内容概要

《放下爱 超越爱:在真爱中灵修》内容简介：爱，究竟是怎么回事？

有没有完全合心意的另一半？

是什么让好好的爱腐朽掉了？

爱，能维持多久？

人们往往把爱当做填充，结果两个人，制造两种孤独。

放弃人为制造的爱，放下想要悲情的心瘾，跳出执着的圈套，让灵性之爱释放出来。

你可以将坏掉的爱缝合好，亦可以将好的爱养护好。

只要心智足够坚定，想爱多久便可以爱多久。

这是一本修养爱的灵性教科书，亦是爱的心疗指南。

破解长久以来横亘在人们心底的关于爱的神秘谜团。

告诉人们如何正确运用爱的能量，挑选一段关系，融洽一段关系，或者修补好一段关系。

爱到艰难，是因为爱不对路。

如果能量足够慷慨，那么爱便可足够强大。

学着观照内心，从灵性中觉知爱。

向自然赎回自己的力量，来填充自我，丰盈自我。

用爱，去治疗爱。

## <<放下爱，超越爱>>

### 作者简介

月小妆，曾任时尚杂志编辑，记者，心灵咨询师。

在《爱人》，《爱人坊》，《爱人品味》，《意林》，《青年文摘》，《家庭之友》，《幸福》等知名杂志发表文章80多万字。

给各类报刊撰写心灵励志，心灵修行类专栏。

研修心灵励志多年，为各类读者做心灵按摩。

崇尚淡泊生活，简单爱。

热爱并擅长琴棋书画，诗词歌赋。

观花品茗，自有一番玲珑剔透心。

## &lt;&lt;放下爱，超越爱&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 男女爱·寻觅 另一半的谜团 / 2 学会跟自己相爱 / 6 两个人，两种孤独 / 9 洞悉你们的前世 / 13 女人，是否应该信仰婚姻 / 17 男人的模糊性别 / 21 你要逃避到何时 / 24 用伪爱来填满爱 / 28 亲密关系的圣杯 / 31 究竟哪一个才是爱 / 35 被感动绑架回来的爱 / 38 给爱一个迷路的森林——怎样爱，才最值得 / 41 被隔离的爱 / 46 他真的爱过你吗 / 49

Chapter 2 男女爱·撕裂 他为什么总是别人的情圣 / 54 自虐，是一种心瘾 / 57 灵肉的束缚与捆绑 / 60 戏剧化的热情 / 63 备份爱情 / 66 描补的情欲 / 69 最精明的付出 / 72 阴影恋人，纠结的爱 / 75 行爱还是行凶 / 78 摧毁一生的爱 / 81 声嘶力竭的虐恋 / 85 爱的踉跄，爱的坎坷 / 88 赚取多余的眼泪 / 91 怎样爱才是及格的 / 94

Chapter 3 男女爱·叛逃 搁置不等于搁浅 / 100 承诺的时效性 / 103 过度付出是一种侵略 / 107 用身体拖延爱 / 110 旧爱的席位 / 113 背叛的隐藏需求 / 117 死执不放手 / 120 爱的赝品，情欲替代品 / 124 无法戒掉的孽缘 / 128 谁在欺骗你 / 131 越虐越恋 / 134

Chapter 4 男女爱·救赎 爱不路，情欲混淆 / 140 爱情年龄的死结 / 144 修补腐坏的关系 / 148 拯救荒芜的爱 / 150 “孔雀综合征”——超越女人欲望的死结 / 154 孽缘还是情缘 / 157 赶时间的爱 / 160 将爱摆上祭台 / 163 腐烂爱里的拯救天使 / 167 口是心非是一种虚荣 / 170 爱是一种妄想的关系 / 174

Chapter 5 男女爱·灵性 爱里的“破冰术” / 178 为何越优秀，越孤独 / 181 为什么被辜负的总是你 / 184 当爱成一场表演秀 / 189 不迷恋负能量的爱 / 192 爱无力，乱桃花的困惑 / 195 自制的伤口——追踪的不是爱 / 197 有多少爱不虚伪 / 201 你越爱，他越逃 / 204 挑剔，是不是爱 / 207 有所图的爱 / 210 别怨命，生命不曾亏欠你 / 213 女人如何活好自爱 / 217 别执着，你只是个看客 / 221

## <<放下爱，超越爱>>

### 章节摘录

另一半的谜团 真的有另一半存在吗？

这是亲密关系中最诱人的光环，也是连古希腊哲学家都无法破解的谜团。

用神秘当诱饵诱出执着，心瘾就会胁迫我们放掉感恩。

若我们越来越疏于感恩，锈住心灵，即使真爱来到，我们也会目盲而无能。

因为我们执着于有、有、有，必然会产生自动反应机制，要、要、要。

被迷信牵制，一味想要，要到心累，也兑换不出幸福。

这大约就是现如今爱关系中最脆弱的环节。

Y过30岁生日时，许愿说：“愿得一心人，自首不相离。”

”Y漂亮，聪慧，有学识，拒绝了差不多30个追求者，苦守着真命天子的底线，迷信另一半的神话。

我看着她悄然而起的白发。

是，她尚年轻，居然有了白发。

真令人心酸。

那个诡异的神话，被媒体胡乱渲染，故作曲折，自制高潮，吊高了观众的胃口，炮制出许多现实的悲剧。

Y到处算命问另一半何时出现。

有一次去庙里解签，告诉我说是苏武牧羊。

我问，这是何意？

她叹息，就是艰难的意思。

过了几日，她又高兴地回来，说抽到一只好签，她的真命天子快出现了。

其实，我并不希望你有对另一半的迷信。

因为迷信源自于内心的脆弱，而非坚强。

所谓对身体的渴求或者灵魂伴侣，不过是逃避内心的虚弱而借助外界虚拟出来的强大罢了。

不学会向自己内心要力量，就永远无法活出更好的爱。

最后，寻爱是假，寻找被媒体渲染过的有毒的红苹果才是真。

有没有人真的见过真命天子、真命天女，或者说，灵魂的另一半？

很多人在恋爱伊始，或者遇到一段惊心动魄的恋情时，会惊呼：“这就是我的另一半吧？”

”结果却是耗损掉激动，典押走平静，赎回的全是失望。

执念于另一半，潜意识里潜伏着很强的功利性心机：想要通过爱人，来索取关注度。

让爱人沦为证明“自己很重要”的工具；想要通过奴役对方来寻找成就感、掌控以及驱使的快感；弥补内心的空洞，需要填充工具；满足自身投射的幻象，满足当下的心瘾；被情欲牵制，不想挣脱短暂的刺激；寻找归属感，代替面对孤独的恐惧。

当我们一味索求的时候，充满牢骚不满甚至抱怨命运的时候，我们有无想到，自己其实从未认真考虑过爱？

借助虚拟的另一半。

完成潜在的欲望，还谎称爱。

多么可怕。

寻找的并非是“另一半”，而是情绪被绑上欲望的战车，想要折磨自己的幸福罢了。

不过是要锁住无辜的对方，成全自己的野心罢了！

若不及早看穿自己的浮躁，那个符合心意的另一半，怕是永远无法出现了。

没有人有义务替你做完所有的功课，寻找过，沉沦过，痴迷过，痛悔过，让一段关系把你的生命搞得乱七八糟过后，该好好想想：究竟什么是爱？

不如将寻爱当成一种信仰而非迷信。

信仰是强大的，是生根的。

当爱成为信仰，我们就有前行的勤力，而非惰性地让别人替自己承担，替自己爱好自己。

当你的内心能够发散爱，不吝啬自己的热量，并能够稳步坚持；有包容的智慧，有与爱人共同成长

## <<放下爱，超越爱>>

的决心，而不问为何你这样，为何你那样；遇到问题先向内找，看清你投射在他身上的固执，并有修改的谦虚；那么你就有足够的筹码，去赎回一段关系。

幼稚的人才不会纵容自己，一味考证别人的耐心。

贪求索取的幻觉，却无力觉知付出的美好。

打不开心轮，找不到付出的途径，就无法住在心平气和中。

能量紊乱，不去理顺理清，拼命向外寻找，借助“爱人”这个虚拟来赖掉成长。

还过分挑剔，不允许爱得有一点差池，且自诩为寻爱的完美主义者，这种行为是幼稚的。

R哭诉男友没以前那么爱她了。

“现在打电话10次有5次不接，发短信回得十分迟，总是说忙、说有事，回家喊累倒头就睡。

让他说句我爱你，比杀了他都难。

以前追我的时候殷勤得恨不得变成地砖给我踩！

看来他不是我要找的那一半。

” R未觉知，自己已经像高利贷一样可怕，还一味抱怨真命天子未出现。

对方一开始努力爱你，日后必得加倍努力，才能兑换出你的平静。

不能消极怠工，不能请求休假，否则就疑心，强迫他说无数个“我爱你”。

看来爱人不能轻易承诺，否则得为承诺打一辈子工。

难怪很多人爱着爱着就爱怕了，爱累了，想要叛逃。

当自己不知不觉爱到蛮横，借助真命天子的歪理来镇压对方的时候，不妨冷静下来，后退一步，抽离自己，而后看清投射在自己身上对感情的贪欲。

P2-4

## <<放下爱，超越爱>>

### 编辑推荐

爱，究竟是怎么回事？  
有没有完全合心意的另一半？  
是什么让好好的爱腐朽掉了？  
爱，能维持多久？

人们往往把爱当做填充，结果两个人，制造两种孤独。  
放弃人为制造的爱，放下想要悲情的心瘾，跳出执着的幽套，让灵性之爱释放出来。  
你可以将坏掉的爱缝台好，亦可以将好的爱养护好。  
只要心智足够坚定，想爱多久便可以爱多久。

月小妆编著的《放下爱超越爱(在真爱中灵修)》是一本修养爱的灵性教科书，亦是爱的心疗指南。  
破解长久以来横亘在人们心底的关于爱的神秘谜团。  
告诉人们如何正确运用爱的能量，挑选一段关系，融洽一段关系，或者修补好一段关系。  
爱到艰难，是因为爱不对路。

如果能量足够慷慨，那么爱便可足够强大。  
学着观照内心，从灵性中觉知爱。  
向自然赎回自己的力量，来填充自我，丰盈自我。  
用爱，去治疗爱。

<<放下爱，超越爱>>

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:<http://www.tushu007.com>