

<<放下。 爱>>

图书基本信息

书名：<<放下。  
爱>>

13位ISBN编号：9787533646844

10位ISBN编号：7533646843

出版时间：2007-7

出版时间：安徽教育出版社

作者：素黑

页数：325

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>

## &lt;&lt;放下。 爱&gt;

## 前言

写作是为自己，治疗是为别人，也是为自己。  
治疗不是我的事业，是我体味和学习尊重生命的门槛。  
我一头探进去，和迷失的人一起寻找通往爱的一道光。  
治疗原自我修行。  
这是一个纷舛的世代。

2001年，纽约九一一事件发生的那个夜，收到美国一位女朋友的电邮，慨叹危难当前，却联络不上前夜还睡在枕边的他，大抵这个人也不算至亲，一生还未找到最爱；电话里，另一个女朋友，连声埋怨丈夫不中用，怪他不好好爱她，可看到电视里的世贸中心倒下了，不禁收起怨声说：“算了，还有什么比和平更重要的呢！”

”2003年的春天，在百分百不人道的美伊战争爆发的暗魔下，在随时可能感染非典型肺炎的惶恐和无助下，电话里，一位女客人愤然指责前度男友分手后不懂得顾全她的感受，把整个心神放在否定对方、封闭自己的小角落里，看不到自我以外更苍茫的天地。

2005年年初，朋友的丈夫在南亚海啸中遇害，两个人旅行，一个人回来。

她却哭着对我说：“他走前还不肯发誓从此专一只爱我一个，以为一次旅行便可以赎回他对我不忠的罪吗？”

天要惩罚他，为何也要陷我于孤寡？

”人已去，还费神怨天尤人干吗？”

2007年春天，刚和男友分手的她说要随无国界医生到战地当志愿医生，希望借奉献自己医好失恋的伤口。

临行前还是忍不住问：“素黑，你看过那么多情伤，为什么你还能相信爱？”

”岁月无声，人的心却纷扰难息。

爱到底还剩下什么？

我感到难过。

乱世儿女在大时代的悲壮爱情早已过时，英雄两个字只是争取奥斯卡奖项的电影名字而已，和平也只是满足超级大国的嗜血欲望而开战的丑陋借口。

至于两口子的爱情，多少琐琐碎碎的恩恩怨怨，变成大是大非斤斤计较的庸人自扰，挂在口边恨在心坎盘算在脑袋按在手机短信里。

哪些是妄自尊大，哪些是思想陷阱，哪些是无中生有，哪些是牛角尖死胡同，在这困惑的时代，你当何以面对？

作为心性治疗师，我需要比一般人更澎湃的能量和信念，嗯，非常不容易，我，毕竟也只是凡人。我坚信爱是治疗也是生命的最后答案，希望将这讯息传送给愿意相信自愈能力的情感伤者，把困在自我中的执著流放，交给天地造化，接收宇宙最大的爱的能量。

要相信，每个人也有自愈的本能，偶尔走累了，不妨把自己交出，借宇宙包容的力量安慰自己。

我，只是一个愿意聆听和陪伴走一段的路人。你们的受伤没有打退我对爱的信念，反而让我更靠近爱，看到它真正的方位。

不是我治愈了你们，是你们令我更成长，对自己和世界更宽容。

流着泪跑来的人，在治疗过后都由衷欢笑，有人跳舞答谢我，有人为自己活得比以前更精彩，有人鼓起勇气重整半百的人生。

我衷心对你们说：“我没有改变你们，只是让你们做回自己。

”我深深谢谢你们对我的信任，以及为我带来的一切。

存在就是孤独，请不要迷恋依赖，破坏存在的核心。

所有的智者、导师、治疗师，缘来只是过路人，你不需要当他们的门徒。

在孤独中瞥见爱，返回自身好好享受和施予，生命才刚刚开始。

尼采在《瞧！

这个人》的前言中给我偌大的存在启示，正是如此：“现在我请你放弃我而去找寻你自己。

<<放下。 爱>

只有当你已完全离弃我时，我将回归于你……”你能放下，才算真正读懂这本书。  
有幸能遇上立品图书，感到和他们的能量很亲近。  
谢谢立品图书让我有机会和国内的读者分享爱。

## <<放下。 爱>>

### 内容概要

执迷、盲目、贪恋、任性、绝望……女人借最易错认与最难放下的“爱”这个字，让情欲悲欢走向失控的边缘。

她们或许是你也是我。

52个真实的治疗案例，素黑超凡智慧的观照，教你读懂她们，看破我执。

本书为香港著名心性治疗师素黑在大陆首度推出的“素黑心疗系列”第一本，针对女人在两性情感中出现的执迷、盲目、贪恋、任性、绝望等各种心理问题，进行智慧透彻的观照和深层解析，并提出解决方案。

作者将两性情感中常见的种种典型困局剖解得淋漓尽致，引导读者直面自己的心理症结，寻求自我疗愈和心灵的健康成长。

本书得益于作者扎实的心疗学背景和丰富的个案治疗经验，是一部关于两性情感心理咨询的精彩实用指南。

## 作者简介

素黑，香港著名心性治疗师、作家、心灵启迪者。

香港中文大学文化研究硕士，心疗顾问有限公司创办人。

历年在多所大学做客座讲师，并应香港、大陆及马来西亚多家商业、传媒及教育机构邀请作公开演讲，开办专业情绪及心性治疗课程，亦担任商业教育机构情绪教育顾问工作。

素黑目前为国内《女友》《城市画报》《嘉人》《Shape》《都市主妇》《MISS格调》《希望》《时尚健康》等女性杂志撰写专栏及特稿，也是首位应新浪网站伊人风采频道邀请，担当特约专家主持并开设个人专栏的香港作家，亦应著名传媒主持杨澜《天下女人》网上杂志邀请，成为首位香港特约专家。

其在新浪网开设的博客，曾荣获私人日记博客二级大奖。

已在香港出版著作有《这样爱，很好》、《绝望女人档案》、《两个人两个世界》、《一个人不要怕》、《两个人的孤独》等，并著有心灵成长寻爱小说《出走年代》。

## &lt;&lt;放下。 爱&gt;

## 书籍目录

关系盲患上骚扰旧爱强迫症Case 1 死缠分手男朋友自主还是受控，你是可以选择的Case 2在经济婚姻与偷情之间破坏婚姻的不是婚外恋，而是惯性Case3被嫌弃嫁他时不是处女毋须背驮男人的懦弱Case 4养家女人反被遗弃牺牲不是女人的别名Case 5为母亲幸福嫁给臭男人别搞错性和生育的必然道德责任Case6我不是性冷淡，只是对他失望你才是色情网的第三者Case7情敌竟是色情网所谓“特别”不幸只是自怜陷阱Case8他爱的是他不是我欲望和爱情同样可以很纯粹Case9十个男人九个淫？

你是自虐者，不是受害者Case 10丈夫移情兼吞财，还算男人吗？

男人的退步令女人承担不起Case11我老公不愿意工作好男人不一定是好丈夫Case 12难忍醋意太强的丈夫贪恋贪想做圣人的虚荣Case 1 为何老是被男人剥削？

不要否定欲望，但要转化Case 2拥着老公想着男明星其实你想成为最后的赢家Case3难拒坏情人圣诞约会最怕女人痴缠迂腐Case4贪恋旧爱的身体情欲可以跟爱无关Case 5出差女人的秘密真正的幸福不是命运赐予的Case6只爱星座配对的恋人不应未老先衰怕失去Case 7嫁人豪门的荣与辱前夫成了私欲祭祀品Case 8借种生育的悲剧每段缘分都有正面意义Case 9出差偷情的悲剧无法放下借失忆逃避真实Case 1

爱得太深患失忆症恋爱回忆总是美好Case 2欲以死效法男友妻子学习感情放生的道理Case3强迫分手还要做朋友问题是，你没有改变Case4男友突变无从适应爱应该悠然自得Case 5分手不一定是坏事从悲伤中瞥见爱Case6被男友强迫堕胎爱情是假，依赖才是真Case7怀了失踪男友的孩子面对和适应比了解更重要Case8你未经历过，怎会明白我？你只想嫁给婚姻而非爱人Case9女人始终还是需要婚姻々男女都有

隐瞒的基因Case 10讨厌男友隐瞒出轨生育不一定是女人的福乐Case 11留不住老公也要留胎儿切勿否定自己的价值Case 12三高女人为何打不过小女人感情错觉女人也难过美男关吗？Case 1 男友喜欢勾搭女歌星看清楚两种权力关系Case 2对男下属存幻想保留感觉，毋须唤醒梦Case 3分不清尊敬还是爱先医好自己才去爱Case4怀疑爱上心理医生女人未必很糊涂Case 5不想知己变情人爱没有最后答案Case 6想跟幼稚

男友私奔情欲和调情不等同爱Case7以为情欲就是爱任性爱强壮的爱不会死Case1不满男友宁愿自己先死爱并不等于认同你的一切Case 2女人天性好辩欠修补意识的快餐式两性文化Case3独生子女的快餐式两性关系以聪明和善意的的方法改善关系Case4生命无法承受之母爱小心得不偿失Case 5我为什么总抢别人的老公放弃也是负责任Case 6誓要他离婚娶我站在人家立场想一想Case7老公情绪反弹因爱成恨绝望主妇果断离开，天经地义Case 1 愈是迎合便愈失败先翻新变老的感情关系Case2当幸福蜕变成麻木学习

释放感情枷锁Case3他只是个空壳丈夫吗？

别以一人为中心背负一切Case 4我是绝望主妇别被感情用事拖累Case 5商场女性当不好全职太太

<<放下。 爱>

章节摘录

插图

<<放下。 爱>

编辑推荐

从来没有命定的不幸，只有死不放手执著。

世上没有不能失去的，除了内心的自由。

——素黑执迷、盲目、贪恋、任性、绝望……女人借最易错认与最难放下的“爱”这个字，让情欲悲欢走向失控的边缘。

她们或许是你也是我。

52个真实的治疗案例，素黑超凡智慧的观照，教你读懂她们，看破我执。

《放下·爱》为香港著名心性治疗师素黑在大陆首度推出的“素黑心疗系列”第一本，针对女人在两性情感中出现的执迷、盲目、贪恋、任性、绝望等各种心理问题，进行智慧透彻的观照和深层解析，并提出解决方案。

作者将两性情感中常见的种种典型困局剖解得淋漓尽致，引导读者直面自己的心理症结，寻求自我疗愈和心灵的健康成长。

本书得益于作者扎实的心疗学背景和丰富的个案治疗经验，是一部关于两性情感心理咨询的精彩实用指南。



<<放下。 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>