第一图书网, tushu007.com

<<爱无需理由>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<爱无需理由>>

前言

引言如今世界需要的正是爱，甜蜜的爱　只要爱得够深，任何艰难险阻都能克服……　只要爱得够深，任何大门都能为你敞开，　只要爱得够深，任何裂缝都能弥合如初，　只要爱得够深，任何铜墙铁壁都能推倒——　不论多么深重的困难，　多么巨大的错误，　只要爱得够深，　一定能一一迎刃而解。
　只要爱得够深，　你将成为宇宙中最幸福而强大的存在。
　——艾米特·福克斯二十世纪作家、教师　透过火车车窗，苏西·潘希亚斯看着意大利乡间村庄和葡萄园在眼前飞驰　而过。
那是1942年，苏西这个从纳粹德国逃离出来的年轻犹太女子，孤身一人　坐在火车上，心里暗自祈祷不要引起任何注意。
自从三年前来到意大利，她就　从一个地方换到另一个地方，和不同的朋友住在一起，甚至是朋友的朋友，躲　避着当局的搜捕。
如今，她正只身前往下一个小镇寻找另一处安全的避难所。
　突然，火车末端的车厢门忽的一声打开了，走进来两名警官。
苏西的心　一阵狂跳。
他们身上的黑色法西斯制服昭示着两人当局警察的身份。
更令苏　西惊恐的是，他们开始沿着过道巡视，在每排座位前都要停下来挨个检查乘　客的身份证明文书。
　苏西知道，一旦警察发现自己没有文书，就逃脱不了被逮捕的命运。
她害怕极了，想到自己会被关在集中营里，面对不可想象的残忍酷刑，最终难逃一死。
　两位警官越走越近了，离她只隔着几排的距离了。
她无路可逃，再过几分钟，他们就会走到她跟前了。
苏西不可遏制地颤抖起来，泪水一滴滴滑下脸庞。
　坐在旁边的男士注意到了苏西痛苦的神情，礼貌地询问她为什么哭泣。
　“ 我是个犹太人，而且我没有文书。
”苏西微弱地说，泣不成声。
　几秒钟之后，苏西惊讶地看到身边的男士冲她吼了起来：“ 你这白痴！
　我真是没想到你会蠢成这个样子！
简直是弱智！
”　两名警察听到有骚动，停下检查走了过来。
“ 出什么事了？
”其中一人问道。
苏西哭得更大声了。
　男人脸带嫌恶地转向警察，说道：“ 警官，快把这个蠢女人带走！
我自己的文书可带着呢，但我老婆竟然把她的给忘啦！
她真是一点记性都没有。
我真是受够了。
我真是看都不想看她第二眼！
”　警官笑了起来，对眼前这两口子的吵闹好笑地摇了摇头便走开了。
　一次无私的义举，车厢中的陌生人挽救了苏西的生命。
而之后，苏西再也没见过这位救命恩人，她甚至不知道他的名字。
　当听苏西的侄孙女希弗拉讲起这个故事的时候，我不由心生崇敬。
是什么样的力量，驱使着男子挺身而出，甚至冒着生命危险去拯救一个不相识的陌生人？
车厢上的这位先生帮助苏西，不是因为那天早上她为他做了一顿美味的早餐，或是因为她帮他拿回了干洗的衣物；他伸出了援手，是因为在那英雄的一刻，他被一种怜悯之心以及无私之爱的本能所打动。

如果我们都能一直保持着这一份无私之爱，将会如何呢？
这样的爱，不仅会让你对于一个素不相识的陌生人心怀同情，更能让你在家人朋友面前、 工作社会面前，以及在面对生命中最为困难的挑战之时，展现出最高尚、最美好的一面。
想象一下，你对他人的爱，不是因为他们能满足你的种种需求，也不是因为他们和你志趣相当，而是出于你内心最单纯真挚的情感。
当然，我指的不是类似好莱坞电影或是贺曼卡片上的那种爱，而是作为一种生存状态的情感：它深广无边，并且不求回报。
这种内心的情感，不依赖于任何外物——比如旁人、环境，或是热恋情人——这样的爱，我称之为“无需理由之爱”，也正是本书的主旨所在。
当你读完这本书，你会更加了解，不论世事如何变迁，你依然有办法体验这样一种爱。
也正因为如此，你将成为一个强大、平和而博爱的人。
爱，由内而外 亲爱的读者，本书不同于其他相同题材谈论“爱”的作品——它的目的不是教导你如何在与人相处中获得更多的爱，或给予旁人更多的爱，虽然它也能起到这方面的作用。
本书展现的将是更为重要、更为根本的东西：如何触及内心深处那份无私之爱。
如此，你自然而然就能变得更有爱心，也会让 更多的爱注入你的生活。
所以，你不妨把本书当成是所有和“爱”这一主题相关书籍的“前篇”，不管它讨论恋爱关系、育儿常识还是服务大众。
《爱无需理由》一书蕴藏了全心全意去爱任何一个人的秘密——也包括爱你自己。
当你全然地接纳了自我，爱惜自我，那些陈旧的“陋习”，比如苛责自己、批评自己、贬低自己就能自然地融解。
此外，你对他人的欣赏能力以及生活的成就感也会随之水涨船高。
一旦体验到这份“无需理由的爱”，你再也不用向外界索取关爱。
你将从一个乞讨爱的乞丐，变成一个播撒爱的慈善家，你脚步所及之处都留下了关爱、善良与祝福的种子。
这种简单而又深远的改变将为你生活的各个领域带来意义非凡的改变。
它能改善你的健康状况，你的恋爱关系，以及为你的工作带来成功与满足感。
你不会再时时感到需索的饥渴——需索爱情、安全感、更多物质、更多认可、更多一切——因为你充实而完整。
它将改变你每时每刻的表现。
事实上，也许你的生活本身并不会因此产生翻天覆地的变化，你的生活“质量”却可以焕然一新。
为什么如今我们都需要这份爱 最珍贵的资源不是时间，也不是石油，更不是金钱或黄金，而是爱。
没有爱，我们或许拥有一切，但却失去了生活的意义。
——库特·布莱克森演说家及生活指导师 放眼四周，你会发现很多人的生活并没有洋溢着爱的暖流。
每次我举办演讲或签售会，总有许多人会来找我，和我分享他们的故事，以及他们的苦处：或是一段充满了矛盾挣扎的恋爱关系，或是工作上的不如意，又或是对子女的忧虑。
他们时常感到孤独，深陷在自我以及他人的评价里苦苦挣扎。
在他们的生活中，有什么至关重要的东西缺失了，而他们却无从得知该如何填补这一空洞。
想想你自己的生活，你是否曾： ·求助于食物、酒精或药物来填补内心的空虚？
·对工作感到沮丧或失望？
·为消极的想法、感受、自我批判以及周围批评的声音弄得意志 消沉？
·和你爱人或子女关系紧张？
·时常感到疲惫、无聊或抑郁不振？
·封闭自己的心灵，拒爱于千里之外？
·牢牢拽紧爱不放，或努力取悦别人来索取爱？
·觉得被孤立、觉得孤独或和他人、和生活格格不入？

尽管问题的表象形态各异，其实都有一个共同的根源：我们都在极力从外界汲取关爱，而忽视了内心最深处的那份无私之爱。
在如今这个世界中，想要体验到这份纯粹的爱意不啻为一场苦战。
几乎我认识的所有人都背负着巨大的压力，都被驱使着，与内心无私的爱意背道而驰，渐行渐远。
我们电子邮件的收件箱濒临爆炸，我们为了房贷、房租苦苦挣扎，我们在家庭与工作之间苦苦寻求平衡，我们吃着那些毫无营养的垃 圾食品支撑精神，我们在有毒害的环境中日渐衰弱还常常毫无所觉。
除此之外，我们的社会中随处可以听到不和谐的声音，各个国家、宗教、政党之间的两极分化现象也日益严重。
让我们一起思考一下这些“ 不幸 ”的趋势： ·美国离婚率一直保持在50%左右，这一数据在发达国家中高居第一。
·在美国，每五位妇女中就有一位在使用抗抑郁药物。
据世界卫生组织统计，美国这一最发达国家15%的人口都患有严重抑郁症。
·由寂寞及社交孤立引起的疾病及寿命缩短现象正在上升。
·据估计，约有90%的疾病与压力有关，或由压力引起。
·全球范围内，由于政治、文化以及宗教分歧引起的纷争正如流行病一般肆意蔓延。
如今，我们正处于最需要“ 大爱 ”的紧迫关口，不管是出于个人原因，还是为了整个世界。
现在，我们正面临着马丁·路德·金所说的“ 最严重最紧迫的现实 ”，而发掘我们内心深处的爱意正是唯一的出路。
不过，幸运的是，爱就在我们身边，等待发现的慧眼。
作者自序无需理由的爱：额外的奖励 我知道，这听起来美好得不可思议，不过培养你内心的爱意，不管在任何情况下都能触及到它，这真的是“ 万能的灵丹妙药 ”——千真万确。
这不是理想化的空想，如今，无私之爱正在我们生活中一点一点显示出它的魔力。
以下就是无私之爱带给我们的裨益之处—— 你将拥有更充实的人际关系。
当你将爱播撒给所有人——包括你自己——就不必再不停地向别人寻求肯定与欣赏。
当处理每段关系的时候，你都带着一颗饱满的心，而非空空如也，故而也无需汲汲钻营，试图通过掌控操作他人满足内心的需求。
因为对于自身感到自由、自在，你能在每段关系中以真实的自我示人。
有调查清楚地显示，当你能够更好地热爱自己，你的人际关系的满意度也会随之提高。
也因为再也不用依靠外界环境获取爱，当你处于困顿之境，你不会再采用自我封闭、躲避逃离或攻击他人的手段寻取平衡，相反，你仍然可以保持一颗开放、积极的心，不论面对何种矛盾都依然心怀慈悲同情。
你将更健康长寿。
爱是最好的灵药！
当你沉浸在爱中，你的心灵和大脑就会作用于内分泌以及神经系统释放“ 爱的化学物质 ”，包括内啡肽、后叶催产素以及后叶加压素，这些物质均能提高免疫力，增强人体抵抗性。
著有《爱、药，以及奇迹》一书的权威内科医生伯尼·西觉是美国最先研究无私之爱与人体健康关系的医生之一。
他表示：“ 如果我告诉病人提高血液中的免疫球蛋白或是T细胞水平，没人知道该怎么做。
不过如果我能够教会他们如何全心全意地爱自己、爱他人，则会自动取得相同效果。
所以，事实就是：爱有治愈的能力。
” 无私之爱能让我们体内的生物化学系统达到平衡。
多项研究表明爱能延长寿命、降低血压、预防老年痴呆，以及减少抑郁风险。
一项俄亥俄州立大学组织的研究显示，在婚姻中关系恩爱的夫妻比起感情不和的夫妻，患病几率减少近35%。
你将更快地从压力中解脱出来。
通常，负面情绪会造成深远持续的影响。

在压力作用下，你的身体会释放出强大的神经化学物质，使得大脑和身体都感受到这种影响，就如同在岩石上刻下一道线，难以磨灭。
不过，正如《爱的回音》一书作者——艾娃·塞尔赫伯医生所说，爱能够通过“正面的 生理学效应”作用于身体。
当爱日益增长，爱的生化作用开始占了上风，从而在强度与时间上减轻压力对身心的负面影响。
这样，压力产生的影响就如同在沙地上划出一道痕迹，在一段时间内你能看到它，但能轻易被抹去。
随着更加丰沛的爱，压力对你的影响就如同水面上的波痕——转瞬即逝。
最后，当无私之爱成为你的心灵状态，压力的影响就像在空中划线，你意识到有一道线划过，但却了无痕迹。
你将变得更高效、更有创造力。
研究表明，沉浸在爱中有助于提升你的思维能力，使得思路更清晰。
这是一种被称为“皮质层促进”的生理学反应。
流向大脑皮层的血液与神经递质将激发控制创造力、智力以及解决问题能力的高级大脑中枢。
你将成为更好的家长。
体验更多无私之爱对你和子女都大有脾益。
除了在和子女的相处过程中展现出更多的耐心、体谅与欣赏之外，还有研究表明通过树立良好的榜样，你可以把这份美好的品质注入孩子的内心。
由洪堡州立大学玻尔·奥利那以及塞谬·奥利那共同进行的一项创新研究显示，如果家长富有爱心，那么子女也会相应地展现出更多同情以及无私的品质。
奥利那夫妇采访了很多在二战期间救助过犹太人的德国人，发现这些无私高尚的举动背后最显著的共同点就是，这些人都成长在充满爱的环境中，他们的父母不仅推崇这些品质，更用实际行动实践着无私之爱。
而对你的孩子来说，有什么礼物会比树立这样一个良好的榜样更有价值呢？
你将吸引更多的爱。
当你播撒爱的时候，整个宇宙都会对你的所思所想做出相应的回应。
换言之，你播撒什么，就会收获什么。
如果你总是在抱怨、指责或恐惧害怕，就会发现你身边的人也会对你报以同样的态度。
同样地，爱与爱也会相互吸引。
当你播撒爱的时候，你也在吸引更多积极的、富有爱心的人到你身边，如此，便能创造出一种更为亲密的生活环境。
（如果你还单身，并希望尽快找到另一半，展现无私之爱绝对不失为上上之策。
） 每个人都会体验到这种“大爱无疆”的感觉。
想做到这一点，你也无需拥有默契的伴侣、完美的身材、理想的子女，或体面的工作，因为这份无需理由的爱就在你的天性之中。
不管现在你对爱的体验如何——不管你是深陷痛苦还是快乐无忧——你都可以将这份爱推向一个更高的境界。
这也正是本书能够助你一臂之力的地方，那就是教导你各种专门的技巧以及完成相应的 练习，让你有能力更多地体验到无私之爱的境界。
我写此书的目的 没有人能抵挡爱的魔力。
在爱面前，甚至连快乐都要让位。
这个事实，是我在破译了快乐密码之后发现的，我看到了快乐背后更深远的东西。
想想看：十五年来我的作品一直广受欢迎，先是《心灵鸡汤之女人心》系列大受欢迎；随后《快乐无需理由》一书又迅速掀起热销狂潮，先后被翻译成31种文字；除了140万册的骄人成绩，我的故事还被改编成同名小说及叫座电影《秘密》；此外，我周游世界，与听众一起讨论成功与幸福。
在这个过程中，我学会了让自己更快乐。
我懂得运动、饮食、感恩、宽恕以及这些要素对于美好生活的重要性。
我从采访过的“无条件快乐”的人身上学到了“快乐法则”并加以利用，最终能够越来越多地体验到

内心深处的满足愉悦。
不过，有时候，似乎有什么东西还在一直召唤着我，轻声地告诉我还可以学到更多，我还可以更进一步。
这种愿望最初崭露头角是因为有一些人出现在我的生活中，而他们不仅仅是单纯的“快乐”。
在宣传“快乐无需理由”的途中，我总是在不经意间遇到他们：前往基辅(乌克兰共和国首都)的飞机上坐在我身边的女士，秘鲁遇到的服务生，还有圣路易斯大街上遇到的男子……这些人身上都不约而同地散发着宽容坦诚的迷人特质，令人无法忽视。
而我则遵循了我一贯的爱好：问问题。
“你身上有种特别的东西，是什么呢？
”我会问。
他们和周围的一切都有种奇妙的契合感，而他们眼中的世界，都是洋溢着饱满的爱。
爱——这个字眼反复出现，一次又一次。
接着，我还会问一个最关键的问题：“你是如何做到的？
”有很小一部分人是因为突如其来的觉醒，如同神迹降临一般。
不过，大部分情况下，我都能辨认出他/她是具体由哪件事开始走上“全心爱”之路的。
我觉得兴奋极了——因为事实上我可以通过努力从生活中感受到更多的爱。
尽管我很幸 运地拥有两个很棒的典范——我的爸爸妈妈，我仍然需要发现属于自己的那条爱之路。
就这样，我踏上了追爱之旅——当然不是浪漫的爱情，而是更广义、更深远的爱——正是这份情感让我们紧密相连，并赋予我们生活的意义——也开始了本书的创作。
我希望能够把我对于这份“大爱”的发现体验与心路历程与读者们分享，就像快乐一样。
不过，与此同时，对于作者来说，也鸣响了警钟：注意了！
想要就任何主题写一本书，前提你必须把所有与之相关的问题与隐患都解决妥当。
同样，要写关于无私、纯粹之爱的书，也迫使我去观察这一情感在我生活中方方面面的存在与缺失。
其实，刚刚签下本书不久，我的婚姻——虽然从很多层面上都算得上快乐美满——感觉出现了根本性的问题。
我做了深刻的反思，也和我的丈夫塞尔希奥推心置腹地长谈过。
最后，我们都意识到，如今能够为对方做的最好的事，就是各自展开不同的追求。
虽然，这样友好 的分开，是基于我们对于对方的感情与奉献，痛苦，仍然在所难免。
所以，我就这样，边写着关于爱的书，边经历离婚的阵痛，边给别人做在职培训。
接着，毫无预兆地，我亲爱的八十八岁高龄的母亲去世了。
一天下午，她就坐在最喜欢的摇椅上小憩，结果，再也没醒来。
虽然她是安详地离开了人世，仍然让我痛不欲生。
不久，打击又一次降临在我头上：我童年时代的家园，这座满载近六十年家庭生活回忆的住所被挂牌出售了。
就这样，我生命中爱与力量最坚实的三根擎天柱就这样轰然倒塌了：塞尔希奥、妈妈，以 及我的家。
可能在许多人看来，这样的情形肯定会让“无需理由的爱”这一准则经受最严峻的考验。
我必须要面对悲伤、离别，以及失去的痛苦。
即使是这样，我还能体会、保持，甚至在爱中成长吗？
结果接下来的发现让我诧异万分：当我开始试着找寻无私之爱的踪迹，很快便意识到它几乎无所不在。
有时，我在认识的人、遇到的事中看到它； 有时，在自己的内心感受到它。
真理就是：爱，如同永不消逝的电波；要想听到“爱之调频”，只要调到对的频率。
不过可惜的是，事情并没有这么简单。
有很多时候，我都忘了有这个神奇的调频转钮。
又或许是我想起来了，却找不到那个对的电台。

又或许，电波干扰太严重，我什么都听不到。
　于是我赶紧邀请了我的同事好友卡罗·克兰一同加入我的探寻之旅。
　《快乐无需理由》一书，就是我们一同写成的；而且我知道，要探究这无边的爱之宇宙，她会是我的最佳拍档。
三十年前，我和她就是大学室友，并且可以说确确实实做到了患难与共。
我相信和她一起，我们定能挖掘到最深刻、最本质的真理。
　我们开始积极地寻找榜样——那些一直散发“大爱”品质的善良之人。
我们最后采访了150位我们称之为“爱之名人”的人。
其中有著名的精神领袖，有教师，有神经心理学方面研究爱这一主题的学者以及在心理学层面研究爱的专家，然后还有我称之为“善心人士”的普通百姓，他们都以一颗无私丰沛的心面对生活。
他们的故事、看法和意见，让我们感受到爱的深遂，　令我们叹为观止。
　此外，我们还对访问我个人主页的网民进行了一项调查：请回答你认为怎么做才能在生活中体会到更多的无私之爱。
从形形色色的答案中我们更坚定了采访时所听到的观点。
最后，我们深入挖掘最现代的科学研究，结合最古老的精神传统，去揭示爱的真谛。
而从这些调查研究中所采撷到的智慧成了本书创作的基石。
　深受启发鼓舞的我开始将收集到的关于爱的建议和工具付诸实践，结果可以说百试百灵！
我清楚地认识到爱是一种练习，而不是自然而然发生在你身上，或可以从他人处索取的东西。
随着我坚持踏着这些基石向爱迈进，我就能更轻易地时时接收到“爱之调频”。
　我还在研究中发现，在这个我们称之为“宇宙”的能量地带里，爱，事实上比幸福具有更高的振频；也可以说，爱更为强大，拥有更高的精神频率。
就我个人的体会而言，爱本身就包含了幸福。
所以，如果你掌握了爱，你也会随之掌握住幸福……同时，也将改变你自己以及你周围的世界。
　这就是为什么我要希望把自己所学到的一切都与你分享。
在本书的字里行间，你会找到一个指引着你，不断深入内心深处，探寻真爱的向导——让你从今天起，过一种崭新的，洋溢着爱的生活。
　本书可以教给你什么　把这本书当成是学习“无需理由的爱”的手册。
其中包括了三个部分指导你如何踏上寻爱之路。
通读全书，你会找到许多切实有效的工具，帮助你立即由内至外，体验到更博大的爱。
同时，你还会从“爱之名人”那儿读到许多感人肺腑的真情故事，这些故事也能说明他们是如何转变态度，让生活因“无需理由的爱”而美好。
　从《心灵鸡汤》和《快乐无需理由》两本书的经验看来，故事不仅能触动心灵，还能让你在合卷后仍久久不能忘怀。
这也是我为何如此热衷于把各种渠道收集来的故事，和大家一起分享的原因所在——其中有格莱美得奖歌手、退休的牧师、洗心革面的瘾君子以及一位沉浸在悲痛中的母亲。
　你会遇到吉宁——在过去的三十年里，她为了找到热爱自我的金钥匙，反反复复不知让自己受了多少折磨；还有罗斯玛丽，一名前参议院的妻子，一次灾难性的创伤让她获得了对于爱更高的体验；你还会听到强尼的故事——日常生活中点点滴滴充满爱意的行为让他成为了一个国家的楷模。
　为了满足抱着怀疑主义态度以及以科学事实说话的读者，也因为信息这东西本身就令人着迷，本书中同样也包含了支持我观点的科学研究，证明在我们生活中，无私之爱的作用无处不在。
直到现在，大部分对于爱的研究还是仅限于人际关系，或是爱情的生化效应。
不过，我们如今正面临着一个振奋人心的，研究无私之爱的新纪元——包括同情、宽恕、共鸣、利他以及许多其他品质，而这方面研究正日渐成为科学领域的主流趋势。
我将和大家分享众多研究机构的成果发现，其中包括费泽尔研究所、约翰邓普顿基金会以及美国心脏数理研究院，这些机构在研究我们个人健康、幸福以及爱对于这个世界作用方面堪称先驱。
　本书第一部分给出了关于爱的新范例。
在这个地方，我会为“无需理由的爱”定义，并向大家展示这和其他类型的爱有何不同之处。

你会了解什么是“爱的起点”，自我检阅你对于“大爱”的极限在何处，以及完成自我评价，看看在你生命中已经体验到多少“无需理由的爱”。
你还会碰到一个有趣的全新的概念：爱之体。
它是由你过去生命中所有无私之爱累积起来的积 极的能量。
当你的爱之体得到加强和激活，它就能为你的生活吸引更多爱。
第二部分是“怎样获得无需理由的爱”。
它包含了七个步骤让你通往“无需理由的爱”，帮助你进入“大爱”的境界。
虽然大多数人都同意“爱是让世界运转的钥匙”，但很少会有人认为跟着一个“计划”循序渐进会提高爱的能力。
现在社会上有很多教你如何减肥或是如何赚大钱的计划，不过我们都没有意识到，其实爱也是一项可以培养的技能。
我们的七个步骤可以帮助你实现这一目的，我将它称之为“健康爱的终极计划”。
这个部分中的每个章节都展示了通向“无需理由的爱”的一扇门户，并给出了两把“爱之密匙”，即两种明确的方法去打开这扇特别的门。
每一章还包含了两个感人至深的真实故事——每把钥匙一个故事，以及最重要的实用工具与技巧，能够帮助你立即体验到更多“无需理由的爱”。
第三部分将告诉你能够将这份“大爱”深种于你生活每一天的基本准则，同时还附有一份推荐读物书单以及推荐资源的部分。
同时，我们还将探讨当你拥有了“大爱无疆”的境界，你将会对周围的世界产生多么深远的影响。
有确凿的科学事实证明，当我们提高自身爱的水平，我们散发出的和谐韵律将对我们的家庭、社区，以及最终对我们的世界产生积极的影响。
最 后，我还会描述这样一幅情景：当我们都能怀着一颗觉醒的博爱之心和平共处，世界将会变成怎样美好的存在。
“无需理由的爱”可能每天都成长一点，就像一株受到精心照料的植物，终有迎来花期的一日；又或许，它来临的时候便是怒放的姿态，如同送到你家门口的那捧娇美欲滴的玫瑰。
不管它是以何种形态出现在你的生活之中，重要的是因为你的邀请渴望，它才得以长驻心间。
想要实现这一目标，首先你要承认这种纯粹的无私之爱确实存在，然后 你才能发现它的宝贵价值，最后让它成为你生命中最重要的事物。
这儿还有个小小的忠告：世界上有很多东西不是光靠理智就能解释或理解的，爱就是其中之一。
语言这一左脑掌管的功能只能指出一条通向“大爱”的明路，而像“爱”这样非线性的整体体验则主要被右脑所管辖，被心灵所感知。
所以，我希望你能以一种全新的心态读这本书——带着一颗坦诚的心。
让你的理智暂时坐在副驾驶的位置，让你的心来主导。
以真诚、期待的心情阅读此书，让它为你的人生带来可喜的转变。
而我最真切的愿望就是本书能够让你改变对于爱的体验，让你能够化身为一股无私之爱的暖流，在世界的脉搏里澎湃流动。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在日常生活中，我们经常会听到身边的人这样抱怨：“我耗费毕生的精力寻找爱情，但是我为什么还不知道我的爱情究竟是什么颜色的？”

在本书中，变革专家及畅销书作者玛西?西莫夫，结合了当代科研成果、古代智慧和许多得以验证的各种技巧，向我们展现了一种新的方法，来体验最深刻、最持久的无私之爱。
她那完整的“七步”爱之项目管理法，能够让你敞开心扉，成为吸引爱的磁铁，最终彻底改变你的生活。
不管你现在对于爱的体验是什么，不管你是身处痛苦海是感觉状态良好，你都能够从今天开始，学习更高层次的爱，这种爱是一种无需理由的爱。

作者简介

玛西·西莫夫：著名的激励领袖和快乐专家，国际著名“变革领头人”、国际知名演说家、《纽约时报》A级畅销书作家，与人合著出版过六本《心灵鸡汤》系列丛书，史上最成功的自我成长类书籍《心灵鸡汤》的女性版的作者，国际超级畅销书和电影《秘密》的策划人之一。

卡罗·克莱：《纽约时报》A级畅销书作家，与人合著出版过五本《心灵鸡汤》系列图书。

第一图书网, tushu007.com

<<爱无需理由>>

书籍目录

Contents
1 引言 如今世界需要的正是爱，甜蜜的爱
6作者自序 无需理由的爱：额外的奖励
第一部分 爱：最远的边界
第一章
Chapter 1 大爱无疆的邀约
第二章
Chapter 2 打破你的爱之界限
第三章
Chapter 3你的爱之体：唤醒爱之精神
第二部分 无需理由的爱：如何开发你的爱之体
第四章
Chapter 4 安全之门：从这里开始
第五章
Chapter 5 活力之门：注满活力之液
第六章
Chapter 6 无私自爱之门：无论怎样都爱自己
第七章
Chapter 7 坦诚之门：用一颗坦诚的心面对生活
第八章
Chapter 8沟通之门：一切源于同情
第九章
Chapter 9视野之门：透过爱的双眼看世界
第十章
Chapter 10结合之门：融为一体
第三部分 每天体验无私之爱
第十一章
Chapter 11 各就各位……预备……去爱吧！

第十二章
Chapter 12升华你的心灵：爱人类，爱世界

章节摘录

第 一 部 分爱：最远的边界第一章 大爱无疆的邀约当你将爱的疆土无限延伸，世界——不论是多么的不完美——都将变得丰盛而美好；到处都是爱的机会。
——索伦·克尔凯郭尔 十九世纪丹麦哲学家在古代日本，勇猛的武士会得到国王一般的尊敬。
他们随时佩戴着长刀，并且精于使用这一武器。
一日，一位名声显赫的武士去找一位年长的得道高僧，这位高僧以智慧闻名于世。
当武士来到寺庙，粗暴地把门甩开，质问老人：“ 告诉我，既然你这么洞悉世事，何为天堂，何为地狱？
”僧人在走廊的榻榻米上静坐了片刻，接着抬起头对武士说道：“ 你说你自己是英勇的武士，唉，看看你自己。
你不过是个微不足道的普通人！
我打赌你手里的刀连一只苍蝇的脑袋都砍不下来。
”有一瞬，武士震惊得倒吸了一口冷气——没有人敢对一个武士这样说话！
接着，如同有人在狂暴的公牛面前挥舞起了红布，武士的脸因愤怒而扭曲。
他大吼起来：“ 你怎么敢！
我会让你为这样的侮辱付出代价！
”说罢长刀出鞘，武士把刀高举过头顶，准备结果这个无礼的老僧。
老人并没有露出一丝惊惶，而是直视着武士满含狂怒的双眼，说道：“ 你问什么是地狱？
这就是地狱。
”武士惊呆了，长刀仍悬在空中，盘踞在心里的恨意与愤怒慢慢消退。
他不可置信地看着老僧人，突然意识到眼前这个瘦小的、坐在地上的老人是在以生命为代价回答自己的问题。
放下手中的武器，武士向僧人深深地鞠躬，感激的泪水涌上双眼。
“ 谢谢你的教诲。
”他谦卑地说道，内心因为老人赐予自己的礼物而爱意汹涌。
僧人微笑着对武士说道：“ 我的朋友，这，就是天堂。
”你手里捧着的这本书，正是你通往天赋权利的护照——不管你心里“ 上天 ”对你意味着什么。
最终，这份天赋权利都可以归结到爱——你能想象到的宏伟的，强大的，无所不包的爱。
我们都渴望爱爱。
一个多么简单的字眼，它又代表了一种多么巨大、广阔、崇高的体验！
我们都渴望爱，我们渴望变成充满爱心之人——变成我们能够想象到的，最好的伴侣、父母、朋友。
我们渴望能用积极向上、乐观鼓励的心态回应身边的每一个人。
我们渴望体会到爱给我们的生命所带来的甜蜜与满足。
自人类开化以来，我们就孜孜不倦地行走在追爱的路途上。
以爱之名，我们树起了一座座丰碑，创造了一笔笔财富，搬空了一个个宝库。
不管我们要的是什么——更多衣服、更多朋友、更高的地位、更强的权势……一切的一切，归根结底，都是因为爱。
当爱在我们生活中流动，我们心眼俱开，绽放如春日暖阳里的花朵；当爱离去，我们枯萎闭合，用封闭自我抵御生活的寒苦。
想象一下，假如不管你给予多少，心中仍充满了爱，源源不绝，你收获的爱，不管多少，都犹如蛋糕上的糖霜，微不足道。
而任何一种思想都告诉我们爱人如爱己，而我们也乐意这样去做。
那么，到底问题在哪儿呢？
一言以蔽之，我们都被爱所禁锢了，不管是给予还是索取，我们都脱离了“ 无需理由的爱 ”，脱离了内心深处爱的源泉。

当你学会找到内心取之不尽的爱之宝藏，便无需向外界苦苦探寻，而是不论身处何地，都能爱心溢。
而你的生活也会因此发生奇迹般的转变——变得更丰沛，更满足。
在爱中生活这并不是美好的空想。
据我所见，有很多人正是在实践着这一生活方式。
每一次采访完一位“爱之名人”，我都会不可置信地摇摇头。
生活在“无需理由的爱”里，这一状态远远比任何童话故事都美好——因为它们是真实存在的。
这种神奇的经历在有些人身上来得突然而富有戏剧性——仿佛是神迹显灵的一刻，而对于另一些人，则显得更微妙，更有迹可循。
其中有一个“神迹显灵”而改变人生的感人例子是我们的“爱之名人”之一：米拉巴·戴薇——从南非来的国际精神导师。
她在加利福尼亚教学的时候我有幸采访了她。
她第一次体会到纯粹的爱之境界还是在二十多年前。
那时，年轻的米拉巴正孤身一人游历欧洲，她突然有了一种觉醒：如同一座大坝在心里坍塌，水流四溢。
喷涌而出的爱是我从没体会过的强大。
如同洪流，它吞噬一切，包容一切，让我几乎承受不住这力量。
我就像被电流击中一般——我全身颤抖，感觉自己是如此热爱整个世界，有一种拥抱所有人的冲动。
虽然我知道不能这么做，否则大家都会以为我疯了。
不过，人们还是能够感受到我的心情，因为我所到之处，都会有人走到我面前，问我：“我可以为你做什么？
”“需要我帮你吗？
”“要搭车吗？
”“我给你点吃的吧？
”“我能……”他们都愿意来到我身边。
而我希望做的就是让整个人类都感受到他们是多么值得去爱。
让人们知道爱是无所不在，人人拥有的。
我一刻不停地传播着这个讯息，向所有人，所有事物，所有生命。
我将这条宝贵的讯息带给那些苦难中的生灵。
还有一次，我正在荷兰旅游。
一天下午，我站在路边，看到一片卷心菜地。
所有的卷心菜都折射着耀眼的，彩虹般的光芒。
我的内心一下子涨满了对于这片菜地浓浓的爱。
我感到自己与世间万物融为了一体，世间万物都是爱的结晶，都随着爱的脉搏律动。
它无处不在，无所不包，它是墙、是树，仿佛从天而降。
我感到万物相通，物我合一，所有的事物都散发着爱的奇妙与狂喜。
这就是米拉巴持续体验“无需理由的爱”之开端。
如今，她周游世界，演讲教学，播撒爱的种子。
一个又一个的采访让我听到了关于爱之主题形形色色的故事。
我想，要是这么多人，来自不同背景，不同社会阶层，都能够体会到这一点；那么对于我，或其他任何人，都是可能的。
现在，我的问题就是：爱的觉醒是如何降临到米拉巴和其他这么多人身上的？
以及我们该创造怎样的环境，将这种体验引入各自的生活呢？
“无需理由的爱”之三主题我们由爱而生，因爱成形，为爱而活！
一切皆是爱。
恨是变涩了的爱，嫉妒是扭曲了的爱，恐惧是倒转的爱，贪婪是过分的爱，依赖是粘连的爱。
——库舍得·巴特利瓦拉 博客写手要想让生活充满更多的爱，首先应该弄清楚这些已经活在“爱之境”的人们是怎样想的。

在听了超过150个小时的“爱之名人”采访，以及阅读了6000页的稿子之后，我清晰地看见了三大主题醒目地在眼前闪耀。
爱之主题一：自身即是爱所有的“爱之名人”都告诉我，爱并不仅仅是我们对于他人的感受，它是我们自身。
爱是一种物质，是基石，是生命中所有事物的精髓所在。
我们因爱成形，身上的每一个细胞都是爱的结晶。
我们自身即是爱。
我承认，第一次听到这些话，我忍不住翻了翻白眼，心里想着：我早就听过了。
可是与此同时，我又意识到：我其实真的不明白其中的含义。
我们以为爱就是流动在两点间的情感流——从自身出发，流向我们所爱之物。
而事实上，爱是一片汪洋，存在于我们的内心，无时无刻不包围着我们。
我们总是拿着小小的杯子，边走边向别人祈求一点爱的施舍。
可实际上，我们本身就是一片广袤的爱之海洋。
这也是为什么我说，当你时刻体验着“无需理由的爱”，你将不再是“爱之乞丐”而是“爱之慈善家”。
你不再四处寻找爱的“源泉”——让它消除你内心的饥渴，让你感觉良好——你将四处散布爱的暖流，你将变得爱心洋溢，因为你本身就是爱的源泉！
拥有良好的人际关系也并不是取决于遇到合适的人或地点，而是完全取决于你爱的能力。
对待他人的无私之爱的前提就是“你本身即是爱的海洋”。
能够体验到“自身即是爱”是自爱的终极表现形式。
它并不是指对自我的狭隘情感——只爱自己；也不是指因为自身的外表、工作，或社会地位而爱自己。
它说的是对广义的自我之爱——爱你的灵魂。
这样爱能唤醒你真实的自我。
爱之主题二：生活的目的在于提升爱的能力另一项“爱之名人”反复提到的主题就是，生活的终极意义就是加强我们给予爱、收获爱的能力。
换言之，爱是我们在世上唯一的任务！
这样一来，如果爱是我们的使命，那么最为重要的一点就是找到你心中的爱之海洋，将它带给全世界——带给你自己、带给你爱的人、带给擦肩而过的陌生人，带给这世间的一草一木。
当然，这不是让你站在街角，手拿一张写着“欢迎拥抱”的告示（不过听起来还挺有趣的）。
而是让你生活在爱的氛围中，认识到自己经历的一切都是在帮助你提升爱的能力。
面对美好迷人的事物，爱当然轻而易举；而面对困境，面对不喜欢的人和事，你还能体会到同样的情感，那才是真正的挑战。
当你的另一半故意刁难，孩子乱发脾气，上司提出无理要求的时候，保持一颗开放坦诚的心需要你把爱放在生命中首要的位置。
事实上，我看到的所有“濒死经历”的描述都指向了爱。
许多人都表示，在生命的最后，都会看到自己的一生在眼前回放，我们的灵魂会问两个问题：你学到了多少人生道理？
你的爱有多少？
如果这是我们生命的终极测试，那么或许现在我们就该好好准备回答这两个问题。
我不认为这样的考试你能够敷衍了事。
爱之主题三：心灵是通往爱的门户所有的“爱之名人”均同意心灵是通往“无需理由的爱”的必经之路。
当然，这儿的“心”并不是指实实在在的心脏，而是指灵魂上的心灵——是我们在胸口，蕴藏着真实自我的地方。
历史上所有文化中，心灵总是被认为是储藏爱的宝库。
通过这扇门户，“大爱无疆”的海洋才能涌入你的生活；所以心胸越是宽阔，你就能越健康、越快乐

、越有爱心。
心灵是实现人生终极目标的关键所在：提升爱的能力。
而本书第二部分列举的练习、工具以及技巧，都是为了让你拥有一颗开放坦诚的心。
这三个主题是我在研究过程中发现的引导性的真理，也是写成本书的底座基石。
在阅读过程中请牢记这三个主题，它们是“无需理由之爱”的祷文颂歌。
爱的新范畴我知道所有这些听起来有点不切实际。
这对于我们每天的生活有什么真正的意义呢？
你可能会想：我的孩子病了，我的心在滴血；我的丈夫有了外遇，我愤怒得想杀人；我失业了，付不起各种账单该怎么办；我沮丧极了，只好用暴饮暴食麻痹自己；面对这一切问题，“无需理由的爱”又能帮到我什么？
它可以帮到你的。
因为“无需理由之爱”让你能够在面对这些问题的时候，更自信、更灵活、更平和。
你将以更明确的态度处理矛盾以及情感上的打击；更重要的是，让你在日常生活的挑战面前更加爱惜自己。
当你怀着一颗坦诚的心，就能以更好的心态去面对生活中一切的沮丧、失望，甚至以此为契机得到成长。
想想爱的对立面，以及它灾难性的后果：因恐惧而封闭自我会把爱的体验关在门外。
它驱使着我们向外界索取爱，这样的施舍，并不能使我们获得长久的健康快乐。
任何一时的满足都像糖果带来的甜蜜一样，转瞬即逝，只留下更大的空洞等待填补。
无私之爱却能让你不再收缩自闭，让你在任何情形下，都能拥有一个开放的心态，一份长久的宁静。
当然，体验到“无需理由之爱”并不意味着你就不会感受到悲痛、愤怒或受伤的情绪；但它能够让你在体验这些负面情绪的同时，感受到纯爱的安慰。
这份纯净的感情如同软垫，让种种痛苦的情绪更快地瓦解。
爱，还能帮助你更有效地解决困难。
我们或许已经习惯了就事论事，可是正如爱因斯坦所言：“如果想从问题产生的层面入手解决问题，是永远行不通的。
”而把“大爱”引入到你处理问题的过程中，就好比在一间漆黑的屋子里突然打开了灯，能够让你又快又好地驱走困难。
你的视野也会随之清晰，并从以前那种恶性循环的圈圈里解脱出来。
而这种全新的处理日常问题的方法也需要一个对于爱的全新理解范畴，一种看待“爱”的新的眼光。
我们频繁地使用着“爱”这个字眼：我爱我的家人，我爱我的宠物，我爱购物，我爱美食，我爱帮助他人，我爱看电视，我爱看书……不过有些我们所爱的事物是生活之支柱，有些却是生活之毒药。
我发现所有的事物都可以划分到四个不同的类别，我将其称之为“爱的连续体”。
下面的图标展示了爱的完整范畴：无爱不正当的爱正当的爱无需理由的爱恨、恐惧、排斥利用他人填补内心空虚健康互利的关系 内心纯净、无私之爱有条件无条件无爱状态：在这种状态下，我们的心闭锁了，我们或深陷痛苦，或愤怒悲伤，或感到筋疲力尽。
恐惧或焦虑的感觉是无爱状态的显著标志，通常会引发暴力或逃避的反应。
我们可能会感到空虚、无聊、疏远、游离或孤独；我们或许想要把这份郁闷发泄在周围的人身上，特别是那些让我们痛苦的人。
无爱状态是一种缺失了生活支柱，毫无生活意义的状态。
注意：当人们面对非常严重的痛苦、沮丧或创伤的时候，很容易陷入此种状态。
这些情况下，可能需要专业的治疗来帮助其走出悲伤的深潭。
不正当的爱：这种“爱”算不上是真正的爱，充其量只能算是无爱状态的“镇痛剂”。
不正当的爱主要表现为需要用“被爱”来填补内心的空洞。
它与欣赏感激或真正的关心毫无关系，而是一种试图逃避或消除空虚的手段。
那些固执地想要“搞定爱”的人身上就体现了这一点。
不正当的爱有一句座右铭：“一切以我为重。

”当我们因为不正当的理由而去爱的时候，我们只是在利用这份爱——衡量它对我们所带来的影响，或是它是否能麻痹痛苦。
不正当的爱会导致所有上瘾的症状，长此以往，将损害生理、心智以及精神方面的健康。
不正当的爱有时候不太容易被察觉。
我们可能看起来是在施与爱——表面上看，我们似乎非常懂得爱人——可是实际上，我们几乎是在命令对方回馈这种情感。
我们是在试图以爱的名义掌控他人。
相互依存也属于这一类型。
相互依存的人完全被其他人的生活所吞噬，并以此填补内心的空洞。
他们总是试图取悦旁人，好获取旁人的爱。
从表面上你很难判断这些行为是不是处于不正当的爱，这要取决于个人内在动机。
不过，很多时候，你还是可以感觉到自己是否正在进行“不正当的爱”。
当你：· 以获取爱为前提去爱 · 取悦别人以获得认同 · 对于爱的对象痴迷不已 · 试图用外物填补内心空洞 · 对爱需索、饥渴，拼命想要汲取 正当的爱：这是大多数人理解的爱。
当你深深地喜欢或觉得与某些人、环境，甚至物品心灵相通的时候，爱就发生了。
只要按这样的方式去爱，你爱的对象都会变得特殊而有价值。
当你正当地去爱，你觉得深受激励，只想帮助别人，也能够施与爱、获取爱。
这样的爱是健康的，它能使你更强大。
拥有正当理由去爱是一件美妙的事情——我的人生导师，比尔·莱维西将这种情况称为“情感收入的多渠道来源”。
它能让你觉得真正的富有。
可是，这样的爱也有其限制。
它最大的问题在于它是与理由密切相关的——一旦这些理由发生了变化，通常你的爱也会随之改变。
比方说，要是你爱你的另一半是因为和他/她在一起感觉特别好，那么当他/她让你失望或背叛你的时候，你的爱又何去何从呢？
这样的爱还有一些重大的缺点：比如你可能会感到依附别人，会嫉妒，会害怕失去所爱的东西，或是满足之余，总觉得缺少了什么。
基于理由的爱总有来和去的一天。
我虽然不认识你，但在我们生命中，有太多的时间受着理由的控制，而且发现它并不能带给我们真正想要的东西。
幸运的是，在它之上，还有更为高尚的爱之形态。
无需理由的爱：这是一种“大爱”，是内心纯粹的情感，不依赖于他人，也不受外界以及环境的影响。
这是一种由内而外的爱的体验。
当你身处“无需理由之爱”的境界，你将体会到自由、宁静、欢乐、坦诚，以及深深的满足感。
当你拥有“无需理由之爱”，你不再需要理由，因为爱，所以爱。
这是纯粹的爱，我爱你的爱，如此简单。
当你拥有“无需理由之爱”，你会将爱带向外界，而不是从外界汲取它们。
“无需理由之爱”和我们陈旧的、狭隘的爱之定义完全不同。
就连科学研究也证明了这一事实。
据最新研究表明，无私之爱和独特的大脑功能运作也有关系。
蒙特利尔大学的一项研究显示，那些有意识地体验着无私之爱的人脑部扫描结果，和体验爱情或母爱的人相比，受激发的大脑部位不同。
当出现无私之爱的体验，一个特别的神经网络，由岛叶、上顶叶、右尾状核等组成，将会变得活跃。
当我们进入这一境界，我们将激发一种截然不同的生理学状态。
我的“无需理由之爱”项目最初采访的“爱之名人”之一是医学博士艾娃·塞尔赫伯医生。
她是研究爱的生理学领域公认的权威。

她任教于哈佛医学院，是麻省综合医院班森·亨利身心医学研究院的内科医生。
塞尔赫伯医生告诉我：“爱，能够激发身体内一连串的生理学反应：多种肽与荷尔蒙被释放，其中包括内啡肽、催产素、多巴胺、后叶加压素以及一氧化氮。
这些都能帮、助你克服恐惧，引发放松的反应，从而创建一种积极的生理环境。
”塞尔赫伯医生将身体的这种反应称之为“爱的反应”，并指出它能够让你更好地应对生活中的种种挑战，延缓甚至治愈疾病，常保健康。
“爱的反应能够让身体状况得到迅速改善，而不是随着年龄增长而衰老退化。
”这种“爱的反应”中非常关键的一种物质是催产素，又名“爱的荷尔蒙”，因其能够激发依恋、安全、信任的感觉，减轻恐惧与焦虑。
温暖、抚摩、运动、高潮以及喂奶等因素都能激发此种物质，它还和所谓的“温柔友善”的行为有关，比如照顾孩子和宠物、和密友聊天等等。
当催产素在体内流动，你可以感受到满满的爱意。
当塞尔赫伯医生进入到我的研究领域一探究竟，一天，我们俩进行了一次深入的探讨。
我们把各自收集来的关于爱所带来的惊人影响力的资料放在一起比较——她的来源于病患资料，我的来源于“爱之名人”采访。
在爱中生活能够升华我们对于生活的体验，这一点，在“爱之名人”的故事中一次又一次得到证实。
虽然这些人性格各异，但在他们身上都折射出一些相似的特征。
他们：· 抓住当下，积极面对生活· 对身边的人，对于自然仿佛一体，紧密相连· 相信他们正处在一个美好友善的世界里· 情感丰沛，充满活力· 内心强大，但不自我· 给予和收获爱两者自如· 倾听、表达内心的声音· 充满同情心，对于自己和他人不妄加判断· 内心充实满足，坦然接受当下的生活· 内心博爱无边 我猜你也有过这样的体验，尽管可能转瞬即逝——我将它们称之为“爱的巅峰体验”——当你敞开心扉，情感奔涌，当你不需要任何人或物来证明自身价值，当你感受到强烈的幸福感，觉得一切都是那么美好。
这些体验都会铭刻心中，令人难忘。
在“无需理由的爱”中成长，让我们由内到外，更多地拥有这些特质。
我的同事，也是“爱之名人”之一，莫提·莱夫科发明了“莱夫科之法”——一种帮助消除狭隘观念的系统机制。
他就告诉了我在他和妻子的关系中，“无需理由之爱”带给他的美好体验。
二十九年前，我和妻子雪莉刚刚结婚，她问我为什么爱她。
我说：“不为什么，就是爱。
”她可不喜欢这个回答。
她想知道自己身上哪些品质让我爱上她的。
而我则坚持说我只是爱她这个人，没有特别的理由。
有一次，我解释道：“如果我因为某些特定的理由而爱你，那么我的爱是有条件的。
要是哪天你发生了变化，那我对你的爱就可能停止了。
但是如果我就是爱你，那么我的爱是无条件的，不管你做什么，变成什么样子，我都能，并且都会一直爱你。
”二十九年中，我把这一点给雪莉反复强调，她终于能够接受这个答案了。
我就是这样爱雪莉的，如果哪一天我发觉自己对她的爱变了，我便意识到内心出了问题，需要自己去发现，并重新体验这份爱。
我并不会怪她，也不会等着她去做什么改变。
相反，这样做让我有足够的能力控制自己对她的感情，她不用做任何努力去赢得我的爱，并且她不论做什么，都不会让我的爱消退。
这样的体验也延伸到了我和其他人的相处中。
最近我身边来了一群新同事，我就感到自己对他们也有着“无需理由的爱”，就好像我的心里充满了爱，不论谁走近我身边，心里的爱就会溢出来。
我也可以很明确地告诉你我喜欢、欣赏这些人身上的哪些品质，但对于他们的爱，与这些优点毫无关

系。
因为我所感受的爱是无条件的，和我从他人处得到的回应也无关。
那些爱我的人，和那些没有表现出爱我的人，得到的爱是一样的。
如今，既然我已经知道了这份奇妙的体验来源于何处（即来源于我自身），我开始致力于研究如何有意识地获取这一体验，并在生活中反复重温。
当真实的我看到真实的你，爱，是唯一的存在。
感受爱（无需理由的爱）解释得够多啦。
现在，让我们来体验一下“无需理由之爱”的美妙滋味，并感受它和“正当之爱”的不同之处。
让我们来做以下一个简单的练习：开 始 之 盒【练习】“无需理由之爱”和“正当之爱”的不同1. 闭上眼睛，想想你爱的事物，可以是人、宠物、地方，或某次经历。
2.你爱他/她/它什么？
细细品赏你所爱之人/物的美妙之处，让自己感受你与他们的心有灵犀之感。
3. 问你自己一个不太常见的问题，很多人从来都不曾考虑过的问题：这份爱来源于何处？
是什么让我拥有如此美妙的体验？
绝大多数人都会回答说，这份爱直接来源于所爱的对象。
这就是“正当的爱”。
4. 现在，试试不同方法。
把你的注意力从你所爱的事物转到“爱之体验本身”。
关注你的内心，撇开你所爱的对象，纯粹地感受你喜悦的心情。
不要再想着他们迷人的品质，不管是什么，而让你自己真正地感受到内心的爱。
5. 感受到内心爱的体验，你可能会发现胸口暖暖的，而且自己情不自禁地微笑了。
结 尾 之 盒这两种爱的体验不同之处就在于，第二种是和你的内心相关，不依附于你所爱的对象。
这就是“无需理由的爱”。

媒体关注与评论

《爱无需理由》是一本非常出色的指导书，帮助你提升爱的能力。
极力推荐。
——约翰·格雷 《纽约时报》畅销书《男人来自火星 女人来自金星》作者《爱无需理由》一书帮助我们找到无私之爱的源泉。
让我们生活中拥有更多的快乐。
发人深省的故事以及玛西·西莫夫独特的洞察力，将指引我们对于无需理由之爱拥有更深的理解。
—— 马麦特·奥兹博士 《你养育子女》一书的合著者这是玛西·西莫夫又一部改变人生的作品。
在《爱无需理由》一书中，她为我们展现了一个强大而容易理解的计划，让每个人都能更持久地体验无私之爱。
如果你获得对于内心满足、充实感的全新体验，不妨读一读这本书。
——杰克·坎菲尔德 《纽约时报》畅销书《成功原则》作者《心灵鸡汤系列》丛书合著者·

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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