

<<两个人的孤独>>

图书基本信息

书名：<<两个人的孤独>>

13位ISBN编号：9787807092056

10位ISBN编号：780709205X

出版时间：2008-8

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：素黑

页数：239

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>

<<两个人的孤独>>

前言

我其实很渺小能付出才算真正拥有读者常常关心地问我：“你面对的都是负面的个案，你的心能收留那么多的不安和沮丧吗？”

”回应求助不是我的工作，是我修行的旅程。

我也问自己，我能承担多少？

奉献多少？

坦白告诉你，我也无能为力。

我能付出的，其实比浪花还渺小。

我无法帮助别人，因为我也跟你一样，还有很多盲点，充其量只能分享我的生命体验，对爱的信念。每个人也只能面对自己。

很多人问我是否快乐，你是我，你会怎样回答？

我爱生命的热量，我享受快乐，我不拒绝悲伤，会因为看到街头可爱的小猫傻笑一整天，也会因为看到世上的不幸哭到心碎。

我爱人，爱世界，可更多时候为人和世界而难过。

也有人不了解，以为我每天在家中写写稿，回回读者来信，生活逍遥好优越。

有自觉优越的治疗师、学者、心灵导师或宗教家，从教化和改变别人的过程中掏取快感。

我庆幸没有这种脸皮的厚度。

我宁愿承认我还有自我，不想虚伪地告诉你我其实很谦虚；也不想瞒你，我虽然拥有很多人羡慕甚至生畏的坚强和清醒，但更多时候我比任何人都软弱和难受。

感到优越是可耻的，面对这个疯狂到不可理喻的世界，麻木到只剩下互相消费的贪欲爱恨，我只感到比海更深深深的无助。

有恶人警告我，因为一向哑忍他的妻子自从读了我的书后便说要自爱离开他。

有狂人说女友背叛了他，是我的存在破坏了他和女友原先约定双双自杀的计划，说要把我杀掉。

有人因为无法独享我的爱，恼羞成怒指责我对他和其他人的关怀不过是为个人名利。

有人感到绝望厌世来找我希望自救，约好见面，结果她没等到便离开人世。

有人浪费生命，给我写了一年多的信杜撰感人的故事，掏取心理扭曲的快感。

有曾经自杀的十来岁女孩，好不容易重燃对生命的热爱，却马上要面对恶病的折腾，生死一线，临做手术前给我写了最后一句话：多谢你陪伴我长大，我一定会康复回来。

面对众多个案，我历验百感交集的感受，真的，说不出是喜是悲。

很多人问为何我对那么多自伤伤人的感情个案还不放弃，把自己弄得那么忙碌那么累干吗。

我不知道为何还没有放弃。

我没有强大的力量能改变什么，只想告诉自己，我希望得到，感受到怎样的爱，我先为别人付出。

能付出，才算真正拥有。

虽然这是很孤独的路，但我还是愿意走下去，也许这是我来此生的目的。

假如我的文字我的心真有点什么力量的话，我想，应该是我还不让自己麻木，没有放弃，信念是最大的爱。

我没有做过什么，我只是超级耐心地掏出一颗心聆听了，简单地回应了，因为我们都活得太复杂。

我无法帮到任何人，也没有那种超越人性的神能。

我经历过你们经历着的，但我没有答案。

我和所有人一样，还在经历中。

我甚至不知道爱的真理，我只能陪大家走一段，一起看风景，从宇宙能量中发掘活着的智慧和喜乐。

这样爱，很好。

活着是为更大的爱爱这个字太容易说出口，要转化为感染力，打开心胸的能量，却需要很多世的道行和修行。

我只是个慢慢学习付出的过客，与其害怕能量不够，不如坚定信念，让自己越爱越坚强，越是付出越强壮。

<<两个人的孤独>>

这样跌跌碰碰，非常孤独地走了很多个年头，然后，当我的爱走到某一个驿站，在那个孤身走黑路归家的晚上，突然心眼闪过一刹纯粹的灵光：爱到终极的感觉到底是怎样的呢？

慈悲，就是慈悲。

那刻，我感到内在非常巨大的改变。

我的爱改变了。

蓦然发现，原来我可以爱另一个人像爱我的恋人一样付出、从容、感到柔柔的幸福，感情不再有分别，可以是那么纯粹和真挚。

那刻我觉悟到：我的爱宽大了，变得前所未有的温柔、静谧、和平。

不再区分对象、执著于感情关系，走进每个人神圣的心，轻轻放下爱的种子，让它自己发芽，成长，让每个人自己开花，交换微笑和眼泪。

这是爱到最后的慈悲，最温柔的慈悲。

爱情可以很美，美到让我们盲目地放下一切去追求、占有、死守和伤害，可我们都无法从爱情的现实中得到终极的平静和快乐，只能换来关系的负担、感情的执著，这样一生就过去了。

既然爱情并不完美，那为什么我们还需要爱情呢？

我们需要爱情，因为它让我们认真地活过，在爱中认识自己，了解生命，步向更大的爱。

活着需要很大的力量，爱是最大的能量。

我关心的不是如何处理好爱情，甚至不是爱的本身，而是要揭示爱情的终极功能原为回应一个最根本的存在问题：人为什么要活着？

活着到底为什么？

我们都害怕孤独，希望得到幸福，希望有个很爱自己，自己很爱的另一半在身边，伴随终老。

爱情为生命提供了偌大的信念和希望，但不完美的爱情本质告诉我们单是爱情并不足够，活着是为更大的爱。

我们必须投向更大的爱，才能看清爱的全面，抓紧当下最大的幸福。

最大的幸福，是活得自在、自由和喜乐，心安理得，不否定关系，也不泥守关系。

当你能毋须害怕或隐瞒什么，保持清醒和觉知，接受命运发生在你身上的一切，你便自由了。

这时才真正体会深层次的爱。

在此以前，所谓的爱，充其量只能算是“还未成形”，尚在“测试中”的爱。

两个人为何走在一起？

我们对感情爱恨不明所以，没有一个人能完全掌握感情、情绪、爱欲、关系之间峰回路转的轨迹，却一头栽进去，因为需要，因为不用理由，死而后矣。

我们对执著实在太迷恋了，迷恋到爱它比爱其他一切更重要。

所以，我们无法好好爱一个人，包括爱我们自己。

两个人走在一起，实在太不可思议。

说不可思议是技术性的，因为沟通和适应是很费神，甚至在一定程度上是勉强的事。

说到底，人相爱，不一定要走在一起，爱是很宇宙性的能量感应，纤细到我们无法全然承担，无法看透，却享受着，需要它的能量强壮自己。

爱不是目的，而是优化生命的过程。

所以，我们都需要爱，因为我们还未完美，看不透自己。

恋爱让我们看透自己的盲目和软弱，让我们找对点子，找到脱胎换骨的起点。

每个人都有盲点，自我执著，很难靠自己突破、蜕变。

在这个意义上，一个人自爱好，两个人相爱更好。

人需要恋爱，大抵为满足三种欲望或需要：一是有需要付出爱，跟别人分享，二是自我了解和修行，三是逃避长大，借别人承担自己的生命。

所以，爱是感恩的礼物，借伴侣反照自己。

另一半的神话是假的，我们的不完整不是因为失落了另一半，而是自我分裂不懂自爱的结果。

人最大的心病不是被否定或离弃，而是自我否定，从没接受过自己，以致我们需要找个人去爱自己。

于是，恋爱变成不爱自己的替身。

<<两个人的孤独>>

你说荒谬不荒谬？

一个人自爱很好，两个人相爱同样好，毋须执著，看你修到哪个层次。

你可以说，两个人走在一起，是好是坏也是命中注定的业障(karma)，但其实更多是你选择的结果。我们即使无法管理好爱情关系中所有的发生，但成熟的爱情，起码是各自对自己的一切情绪反应负责任，先管好自己，才张望别人。

这样的人，有资格去爱，有希望成长。

爱的本质是成长，终极是超越限制，朝向无限。

<<两个人的孤独>>

内容概要

病态、失控、好性、梦魇、灵幻……45个真实的心理咨询案例，袒露女人迷离复杂、灵欲纠结的情感世界。

素黑从心性治疗和身心灵整合的角度出发，辅以催眠、梦治疗等专业分析，引导我们静心观照，发掘潜意识的无限能量，并带来出乎意料的破执启示。

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”第四本，针对女人在两性情感中出现的病态、失控、好性、梦魇、灵幻等各种心理问题，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。

<<两个人的孤独>>

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》。

<<两个人的孤独>>

书籍目录

病态恋自制渴病症导致更多不幸Case1.渴病换取男友照顾病态女人自制悲壮式不幸Case2.宁愿受虐，乞求爱小心纵容自我放逐的心瘾Case3.刺痛自己转移心痛感不想放弃原是假坚毅Case4.快断气的性虐关系当心错乱感情的治疗幻觉Case5.病恋心理咨询师独立是存在的责任Case6.爱到疯狂半步难离开放自己放过别人Case7.男友爱和女性暧昧往来尝试参透自己和别人的内心Case8.忧郁症伤害感情关系学习宽恕放弃仇恨Case9.被继父侵犯母亲仇视胡乱爱变成罪人逃避现实Case1.野蛮女友乱发脾气能承受后果才有资格花心Case2.放任好性却又想做本分女人爱并不只是吃饭做爱Case3.在道德背叛与爱情忠贞之间要看懂人缘的道理Case4.一见钟情爱上异地男子女人，到底怕什么？

Case5.穷男友好，富公子可能更好吗？

婚姻不是对付旧情的工具Case6.先性后爱闪电结婚性困局爱是最大的道德Case1.他终于离弃我的身体男人也需要对等性爱Case2.性欲太强赶走男友不要随便送上身体Case3.他半夜call我陪他睡性不是满足私欲的工具Case4.只能这样换一次性爱性能量支持生命力Case5.堕入黑色自毁性自虐后果自负Case6.浪荡巴黎十年任性先了解自己是否飞得起Case7.我只能伤自己为什么无法好好沟通性Case8.因为性，我背叛了他狠心一点说不Case9.和他，似性还无性关系难在善后Case10.偷情，因为要理解爱人的不忠应适当地释放性压抑Case11.狂态紧贴陌生人性爱和身体不可分割Case12.我不是同性恋逃避才是问题的根Case13.我不能开灯做爱总有飞倦的一天Case14.爱上飞机急流性快感不要做日后后悔的事Case15.旧情人想让我做地下情人活在恋父情结中Case16.对老师过分性幻想流失了生欲的能量Case17.我迷失，很怕孤独灵幻梦幸福在前却抓不紧Case1.梦见放弃丈夫重拾旧情人思绪主导解梦的危险Case2.梦到生死关头他离开我女性对下体的心理压抑Case3.梦到由小便变成怀孕借伤害自己的东西折磨自己Case4.做爱后出现灵异梦梦是情绪排毒的媒介Case5.梦见他的前妻指骂我从梦中发掘自己的潜能Case6.梦到他见死不救抓紧潜意识流放的真正能量Case7.梦中和不喜欢的男明星痴缠梦提醒自己的性需要Case8.梦见和陌生男人温柔做爱

Case1.他终于离弃我的身体男人也需要对等性爱Case2.性欲太强赶走男友不要随便送上身体Case3.他半夜call我陪他睡性不是满足私欲的工具Case4.只能这样换一次性爱性能量支持生命力Case5.堕入黑色自毁性自虐后果自负Case6.浪荡巴黎十年任性先了解自己是否飞得起Case7.我只能伤自己为什么无法好好沟通性Case8.因为性，我背叛了他狠心一点说不Case9.和他，似性还无性关系难在善后Case10.偷情，因为要理解爱人的不忠应适当地释放性压抑Case11.狂态紧贴陌生人性爱和身体不可分割Case12.我不是同性恋逃避才是问题的根Case13.我不能开灯做爱总有飞倦的一天Case14.爱上飞机急流性快感不要做日后后悔的事Case15.旧情人想让我做地下情人活在恋父情结中Case16.对老师过分性幻想流失了生欲的能量Case17.我迷失，很怕孤独灵幻梦幸福在前却抓不紧Case1.梦见放弃丈夫重拾旧情人思绪主导解梦的危险Case2.梦到生死关头他离开我女性对下体的心理压抑Case3.梦到由小便变成怀孕借伤害自己的东西折磨自己Case4.做爱后出现灵异梦梦是情绪排毒的媒介Case5.梦见他的前妻指骂我从梦中发掘自己的潜能Case6.梦到他见死不救抓紧潜意识流放的真正能量Case7.梦中和不喜欢的男明星痴缠梦提醒自己的性需要Case8.梦见和陌生男人温柔做爱

<<两个人的孤独>>

章节摘录

想变成痛苦的感情游戏，可现实中，其实她从没有恋爱过。

所有的关系都是她选择的结果。

Case2 . 宁愿受虐，乞求爱Purple。

30。

跨国企业秘书10年恋爱被抛弃我就是搞不清我到底属于无恋爱却一世桃花命，还是性格决定命运的女人。

10年来恋爱关系不少，总是被虐待被抛弃，就是没有一次能开花。

一般人都觉得我很酷，不容易相处，爱美，给人贪靓的感觉。

其实我享受自己一个人的生活，喜欢做什么便做什么，不用担心另一半的感受。

我并不是没有男人过不了活，也不急于找男朋友。

我和第一个男友交往时，同时有另一位对我很好的男人A。

A喜欢我，但我真的没办法爱他，我告诉他我们只能做朋友。

看情愿，足足长达10年。

我知道他是真心对我，我有困难时他都会主动帮我。

这是两段关系。

然后，7年前因为工作上的变动，我碰上一位相识但不熟悉的同事B，他的出现完全改变了我的人生。

和他一起3年，中间分开过很多次，不到两三个月他便会回来逗我，我又盲目地回头。

可他是很小男人的类型，他和一起10年的女友分手然后跟我在一起，却对我的过去十分怨恨，会怪我曾经不选他，而选了一个比我矮的男人当爱人。

这是第三段关系。

他知道我不爱那个男人，却跟他上过床，所以说我贱，要我向他认错。

一次，他在我不在家的时候跑到我家，对我妈说我已不是处女了，又说了很多我不想妈知道的事。

天，这个男人，我不知该怎么说了，他令我的妈妈很伤心。

开始我还有点自我，要和他分手，说“你也有你的过去”，可渐渐我变得口服心不服，却不多做声，到最后被他完全控制了，变成一个没有自我的傻瓜。

变态同事只喜欢我的躯壳只要是他喜欢的我都迁就他。

他不容我做facial(美容)，不准我到喜欢的店里买衣服。

他不喜欢我的思想，说要把我的脑割开，把他前女友的思想放进去，因为她是个坚强的女子，跟我完全不同，所以希望我做得比她更好。

其实他只喜欢我的躯壳，他说的话十分难听，在我和他的朋友面前批评我，又说我家人的不是。

我觉得很难受，为他我失去了我的朋友。

我告诉自己因为爱他所以要信他。

他对我没信心，常常会用不同的方法试探我是否爱他多过爱自己。

我甚至想离家出走，每天都哭，想死在他面前表示自己的爱。

原来我一直不知道，他根本没有和前女友分手。

当我知道这个，我疯了一样，想过死。

4年前我们真正分开了，而我也调到另一部门，但大家仍在同一大厦工作。

我怕面对其他同事，大家都知道我被他玩弄，他在其他人面前说我的一切，我觉得抬不起头做人。

我每天都不敢准时下班，怕见到他，想起他的背影我的身体已在颤抖，脚也走不动，有很多地方我都不敢去。

现在，他已和前女友结婚了。

这是第四段关系。

日文老师欺骗我同年，我又被一个做兼职的同事骗钱。

为什么做好人不会有好报?为什么要在我的伤口上再开一刀，利用我的同情心?我相信报应，也可能是自己以前太任性和野蛮，才会遇上这些男人。

<<两个人的孤独>>

这是第五段关系。

两年前，我去学日文，认识了老师。

那时我的心情常常很坏，每次喝酒和别人说心事时都会哭，不知不觉间，老师喜欢上了我。

我知道只能把他当哥哥，他是有太太的。

起初我因欣赏他对他太太的爱而尊敬他，可他对我说和我一起感到舒服，并提出性的要求。

我没有答应，因为我不会再做那种事。

他没有强逼我，渐渐我变得关心他，可他却开始疏远我，仿如陌生人，让我很难受，我接受不了。

<<两个人的孤独>>

编辑推荐

《两个人的孤独》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。

病态、失控、好性、梦魇、灵幻.....45个真实的心理咨询案例，袒露女人迷离复杂、灵欲纠结的情感世界。

素黑从心性治疗和身心灵整合的角度出发，辅以催眠、梦治疗等专业分析，引导我们静心观照，发掘潜意识的无限能量，并带来出乎意料的破执启示。

<<两个人的孤独>>

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>