

<<爱，不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<爱，不抱怨>>

13位ISBN编号：9787807297024

10位ISBN编号：7807297026

出版时间：2010-4-1

出版时间：凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

作者：罗斯.哈里斯 (RUSS HARRIS)

页数：304

译者：杨文展

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;爱，不抱怨&gt;&gt;

## 前言

情感关系既美妙又糟糕。

它能让我们到达情绪巅峰，也可以让我们陷入无底深渊；它能让我们乘着爱情的翅膀飞上青天，也能在高空将我们像烂泥一样抛在地上。

在感情初期那些美好时光里，当你温柔地将伴侣揽入怀中，你的心脏剧烈跳动，像一记记重拳敲击在你的胸腔。

然而让人难以接受的是：会有那么一天，就在不远的将来，所有这些欣悦的感觉都会离你远去。

没错——是远去！

消失、人间蒸发、无影无踪！

随之而来的感觉大概会有：愤怒、惊恐、悲伤、沮丧、寂寞、后悔、绝望，甚至可能是苦涩、耻辱、恶心和仇恨。

感情为什么会是这个样子？

嗯，事实很简单：感觉善变。

好像天气，就算是在最热的夏日和最冷的冬天，天气持续不断地在变化——我们的情绪就和天气一模一样。

所以呢，无论你的伴侣有多么美妙，无论你的感情有多伟大，那些爱情带给人的初始感觉一定不会长久。

知道了这个也不必紧张，尽管这些感觉肯定会消失，但它们也会重现……然后再度消失，接着再次重现。

如此这般、循环往复，直到你告别这个世界。

人类其他的感觉也都是同样的来来去去——惊恐、愤怒、欢乐、欣喜。

感觉来了，又走了，就像春去春来、花谢花开。

某种程度上，我们都知道这道理，但我们往往容易忘却。

我们很容易迷恋上那种恋爱的美妙感觉并希望它长久。

我们希望伴侣满足我们的需求，行为举止也都依着我们的想法，实现我们的愿望……笼统地说来就是让我们的生活更美好、更轻松、更幸福——而当无情的现实>中击到我们的幻想时，我们就不知所措了。

人生最滑稽在于：与我们相处时间最多、最了解我们内心的人，往往也是经常惹怒我们的那个人。

那些暗讽的言辞、冰冷的拒绝、严苛的批评、怒气的爆发——如果是来自于老板、邻居或同事——会让我们不悦，可要是来自于我们心爱的人就会给我们带来深重得多的伤害。

我们无可回避的情形是：正是爱情让我们变得脆弱。

只要我们打开自己的心门与人建立亲密关系——让那个人越过心墙进入我们内心——就等于心不设防，伤害无处不在。

爱与痛就像是亲密的舞伴——他们携手同行。

你可以不信我的话，但请对照一下你的亲身经历吧：当你拥有一段亲密关系，彼此朝夕相处、耳鬓厮磨，你们相处的过程中却连一丁点痛苦的感受都没有体验过，这种情况曾经发生过吗？

所以基本上情况是这样的：当你拥有一栋房屋，你就必定要支付相应的维护费用和公用事业费；如果你有孩子了，就肯定要处理脏臭的尿布，经历无眠的夜晚；而如果要与他人建立亲密关系，你就难免遇到一系列的痛苦与压力。

生而为人，这是我们难以忽视的真相之一。

与另一个个体分享你的人生是种奇妙的、令人激动和惊叹不已的体验——但同时，也可能是极其可怕的经历。

流行歌星、诗人、爱情小说家以及贺卡厂商，他们都口径一致地选择性忽略掉这个“难以忽视的真相”。

他们希望你相信所有这些古老的神话，比如：某处有个绝对完美的伴侣正在等着你；要没有这个“完美伴侣”，你的人生就是不完整的、不尽兴的、注定要虚度的；而一旦找到这个人

## &lt;&lt;爱，不抱怨&gt;&gt;

，你就会深深爱恋，无法自拔，然后不知疲倦地沉浸在这种极乐的状态中，直至永远。

当然啦，我有点太言辞刻薄了。

但事实上，几乎所有人都有过对于爱情、亲密关系等方面不切实际的期待——这些信念通过电影、小说、戏剧、歌曲、电视、诗歌、杂志、报纸、办公室闲谈、善意的朋友，甚至是心理自助书籍等途径被反复强化。

不幸的是，如果我们真的让这些误人子弟的观念引导我们的生活，而且竭力使我们的感情关系符合这些理念，我们就会发现自己陷入了一种恶性循环：我们为创造永恒爱情进行的种种尝试最终将毁灭爱情。

当代社会，用那些误导人的方式去寻找爱情将会使你陷入万劫不复的深渊。

在大部分西方国家，离婚率已经接近50%——即便在那些仍在坚持的婚姻中，很多也是充满空虚、寂寞和悲凉的。

越来越多的人开始害怕投入长期的感情关系（无论是否结婚），害怕感情最终会以泪水、苦楚或是诉讼结束。

这也就不难理解：现在保持单身的成年人数量是有史以来最多的。

我所说的一切是不是听起来有点阴暗、郁闷、压抑？

不用害怕，好消息是：有办法可以搞定这个烂摊子——这本书就将向你展示如何去做。

在本书有限的篇幅里，你将发现如何摒弃那些关于爱情的无用信念和态度；怎样合乎实际地去创造一种真正的、亲密的、忠实的长期感情关系；还有如何处理所有关系中不可避免的痛苦。

你会学到如何平复悲伤、被拒绝和惊恐的感觉：如何有效地处理愤怒、沮丧、憎恨等负面的情绪感觉；如何原谅自己、宽容伴侣；如何修复已经摇摇欲坠的信任感。

你会学到在沟通你们的需要和化解你们的分歧时如何减少紧张和压力——如何将>中突中的痛苦与伤害转变成安抚和同情。

在感情关系中如何运用“接受与投入疗法”；本书的创作是基于人本心理学方面一种革命性的新发展：一种叫做“接受与投入的疗法”（acceptance and comitmenttherapy），ACT（应该作单词“act”发音，而非三个字母A-C-T）。

“接受与投入疗法”是由心理学家斯蒂文·海耶斯在美国创建的，后来由他的一些同事（包括柯克·斯卓萨尔、凯利·威尔逊）进一步发展壮大。

接受与投入疗法是一种经过科学证实有效的疗法——能有效帮助人们从多种痛苦的心境中解脱出来——从抑郁症到药物成瘾，从工作压力到精神分裂症。

令人惊奇的是，尽管接受与投入疗法是基于行为心理学方面的尖端研究，居然和很多古老的东方传统思想（如佛教）有息息相关的联系。

接受与投入疗法基于一系列行之有效的原理，这些原理使你能够获得一种心理灵活性。

而越来越多的科学研究证实：心理灵活程度越高的人越能拥有更加美好的人生。

那么“心理灵活性”这个词究竟意味着什么呢？

心理灵活性使人能够以开放的心态、清醒的觉知和积极的关注去适应环境，然后再根据自己的价值观采取有效的行动。

说起来很拗口，我们将其分解开来说。

心理灵活性有两个重要组成部分：1.心理层面，能表现出这样一种精神状态：就像我们常说的“心智觉知”。

心智觉知能让你：·用开放和好奇的心态去全面感知你此时此地的真实体验；

·专注投入于你正在做的事情；·减少痛苦的想法和感觉带来的不良影响及后果。

2、采取有效行动的能力。

换句话说，就是这样去做事：·清醒的、深思熟虑的，而非一时冲动和没头没脑的；

·用你的核心价值观去鼓励、激发、引导你的行为；·根据现实状况的需要，灵活调整、适应。

更简单一些地说，心理灵活性就是活在当下、敞开心扉、专注要务的能力。

## &lt;&lt;爱，不抱怨&gt;&gt;

当你提升你的心理灵活性时，你就能更有效地处理心里的纠结，中断无用的思维进程，抛开制约自我的信念，专注投入于你目前所做的事情，改变无效或不利于自己的行为模式，于是就可以去着手建立更好的感情关系。

尽管接受与投入疗法最初是用来解决抑郁、焦虑等问题的，但解决这些问题的方法也可以轻易地应用到感情问题上并取得很好的效果。

本书全面铺陈的过程中，强调的一个重点就是“心智觉知”能力的养成——敞开心胸、全面感知周遭事物的能力；另一个重点则是认清你的价值观——扪心自问，你最想要成为怎样的人，你的人生想要坚持怎样的立场——然后再用这样的价值观来指导你的行为。

在本书中，我们会更多的关注于亲密的感情关系——你和你配偶或是伴侣的关系，但同样的原理其实也适用于其他方面，也能帮助你提高或丰富那些你所重视的人际关系：与孩子、父母、朋友、邻居、同事之间的关系。

本书为谁而作？

本书是针对那些常见的感情关系问题而著，这些问题是几乎所有情侣、夫妻都会经历的问题。

本书并不讨论那些更极端一点的问题：如家庭暴力或是严重的上瘾行为等等。

我的读者对象主要为以下四类人：

- 你的感情关系还不错，你想使之变得更丰富多彩。

- 你的感情关系有些危机，你想使其得到修复和改善。

- 你目前还是单身贵族，你也想学点什么，反省过去在感情关系上的错误，同时使自己能为下一份感情的到来做好准备。

- 你是一位心理治疗师、心理咨询师，或是这方面的培训师，你想学习有关的理念、知识，并获取灵感。

如果你属于前两种读者，那么你的伴侣也完全可以与你共同阅读本书。

当然你不用强求，因为本书的一大优势就在于：即使你伴侣对此毫无兴趣，你也能够以一己之力提升你们的感情关系。

如何使用本书 《爱，不抱怨》分为三个部分：第一部分：爱的乱麻。

我们一起来看看感情关系中到底出了些什么问题。

第二部分：爱的承诺。

我们来看看在这段感情关系中你是该走还是该留，如果真想留下，你又该做点什么来解决问题。

第三部分：爱的成功。

我们来了解一下你想成为一个怎样的伴侣，而又有哪一些想法和感受阻止你成为这样的伴侣，而“心智觉知”又是如何让你更好地处理这些情绪。

我们当然也会谈及那些无可避免的冲突与伤痛，以及我们将如何更有效地消融分歧。

最终，我们将学习并掌握积极地深化一段感情关系使之持久的具体方法。

在阅读此书的过程中，你会读到很多遇到各类感情问题的小两口的例子，其中一些故事可能和你自己的很像。

多年以来，我和很多同事一起研究感情关系问题，你在书中将要读到的各类故事——是我们在原始素材基础上“人工合成”的产物。

为了保护当事人的隐私，我改了他们的姓名以及故事的细节。

尽管这些故事并不精准地符合某一个特定个人的生活，但这已足够反映诸多的夫妻和情侣在处理感情问题时的成败得失。

作为贯穿本书的理论依据，那些接受与投入疗法所讲述的基本原则是我们时时要关注的，而且你还将学习到如何将理论应用到现实，让你自身和你的感情关系生机勃勃。

当然只是简单地阅读是不会改变任何事情的。

你想学会打网球，光读~本网球方面的书是不可能学会的，只有身体力行、挥拍上阵才行。

处理感情关系当然也是一样的道理，你想要改善一段关系，你必须将字里行间学到的东西运用到你的实际生活中去，有时这会是~份艰辛的工作。

无论你是想要建立一段情意绵绵的关系，还是要修缮一段已经岌岌可危的关系，除了费时费力、全身



## &lt;&lt;爱，不抱怨&gt;&gt;

心投入地去行动以外，别无他途。

但有一点我是很有自信的：你只要是依循本书的轨迹，循序渐进地运用到生活中去，将给你的生活带来一曲华美的爱情乐章。

要是你觉得以上说的这些值得你去探索，就请继续读下去吧。

后记 翻译 首先是书名，《Act with love》这样简单的三个英文单词却成了困扰整个翻译的最后一个障碍。

曾经想到过的书名有《不抱怨的爱情》、《爱，就去做》、《爱情行动》、《爱就行》等等，最初比较倾向于“爱就行”：一语双关：一来是隐含着“有爱就行”的意思；二来贴合主题“在行动中贯彻爱的价值观”，想要爱就得去行动。

后来觉得，在二人关系中，不抱怨就是所有行动的起点，最终定名为《爱，不抱怨》。

关于原文中出现次数最多的“心智觉知”，英文原词mindfulness也有两种较为常见的译法：一个是“正念”，一个就是“心智觉知”。

前者基本属于佛教用语，后者则在少数一些心理学论文中出现，基于本书是心理自助式书籍，故采用后者。

而顺着这个轨迹，自然也就把mind这个难缠的英文单词译为“心智”。

最后，作者说了很多的一句话就是“说起来容易做起来难”，这句大白话让我对作者平添几分好感。

因为自己也是心理咨询师的缘故，很能体会其中包含的意义——我想应该有不少来访者会认为很多事情都是（咨询师或者心理自助书籍）说起来容易而（来访者自己）却做起来难的。

感想 顺着上面那个“最后”，继续谈对本书的感想。

为什么有些时候，心理自助式书籍或者心理咨询无法给需要帮助的人带来改变（或者说效果），这里很重要的问题在于那些“需要帮助的人”本身的责任心与行动力。

所谓“责任心”就是指对自己人生要负责，而不是将自己的人生交付给某本书或者某个人；而“行动力”自然是指要起身而行，而非“说是一套、做是另一套”。

不得不说，这位作者是个很实在的人，因为他在书中反复强调“不要光听我说的，不妨看看自己的实际体验”，在介绍完某个技巧后又会说“我可不能保证这样做一定有效”。

不知道作为读者的你们怎么看，我是觉得这些大实话反而让这本书更加真实——本来就不存在所谓让你焕然一新、瞬间改变的绝技。

对照自己的生活，你会发现他说的确实符合实情；而他的“不保证”也能让你少一些不切实际的期待、多几分实事求是的努力。

话说回来，大家可别被他的“不保证有效”给吓到，作者和他的团队在多年的实际工作中接触到的案例以及这些技巧的应用实效，让他有资格站在这里说话。

同时他也希望每个读者都能以认真、负责的态度对待每个练习。

其实写一本心理自助书籍，到这个份上已经够意思了。

你总不能指望书中伸出一双机械手臂来调整你的行为方式吧？

我想，能看到这篇译后记的人应该还是比较尊重这本书的，我也猜想你们——每一个看到这篇译后记的人——都是想让自己（现在或未来）的感情变得美好、丰满、生机勃勃的。

那么，既然书都看到这个份上了（最后一页），为什么不好好按照书里头说的去练习、去行动呢？

## <<爱，不抱怨>>

### 内容概要

本书作者RUSS HARRIS是一名著名心理治疗师及培训师。

他所使用的非同一般的手法，已在北美挽救了数以万计濒临破灭的感情。

这是一本奇妙的书，将指导你看清迷雾，重建亲密感。

误解的、纠结的、幻灭的——本书提供的方法可修补一切受伤的爱情。

不要再抱怨他/她的缺点和不足，不要再为琐事大发雷霆，尝试接受他/她的不完美。

著名情感导师RUSS HARRIS博士最新力作——本书提供的方法可修补一切受伤的爱情。

本书已在北美挽救了数以万计濒临破灭的感情。

爱是不嫉妒、不抱怨，不问付出多少，值得不值得。

<<爱，不抱怨>>

作者简介

RUSS HARRIS博士本是一名全科医生，当他接触到新问世不久的ACT(接受与投入的心理疗法)时，立即产生了浓厚兴趣，他前往美国走访了ACT的创始人们，并通过多年的研究成为一名出色的ACT治疗师及培训师，并致力于推广ACT心理疗法。

著有畅销书《幸福陷阱》(该书以15种语言在20多个国家面世)、专业书籍《ACT让一切变得简单》。

<<爱，不抱怨>>

书籍目录

前言：一个烂摊子  
第一部分 爱的乱麻 第一章 不可能完成的任务？ 第二章 你遇到了什么问题？  
第二部分 爱的承诺 第三章 我该走开还是留下？ 第四章 一个人跳不了探戈？  
第三部分 爱的成功 第五章 两败俱伤 第六章 人人都是控制狂！ 第七章 问你内心的感受 第八章 看清迷雾  
第九章 “判断机” 第十章 扣人心弦的故事 第十一章 生命之吻 第十二章 为其命名，使其驯服  
第十三章 看着我！看着我！ 第十四章 战场的核心区域 第十五章 卸甲言欢 第十六章 善意请求的威力  
第十七章 你不是总能得到你想要的 第十八章 睁开眼吧 第十九章 棘手的局面 第二十章 圣诞停战  
第二十一章 亲密感 第二十二章 旧词新解 第二十三章 建立信任 第二十四章 将自我释怀  
第二十五章 现在是欢享时间！ 第二十六章 探险在继续附言 曲终人散  
译后记



## <<爱，不抱怨>>

### 章节摘录

插图：第一部分 爱的乱麻第一章 不可能完成的任务?坠入爱河是件轻而易举的事情，谁都可以做到。它就像吃你最爱的食物或是看一部精彩的电影——满怀愉悦，毫不费力。

可要保持沉浸在爱河中，这才是真正的考验与挑战呢；而其之所以成为巨大的挑战是源于我们多年来被灌输了各类无意义、荒谬的说法和观念。

从我们最早听到第一则关于“王子和公主从此幸福地生活在一起”的童话故事，到各类流行的好莱坞电影中的“大团圆”结局，另外还有图书和电视剧等等，我们不停地听到、看到那些古老的迷思一再重复：就让我们来看看最出名的四大“迷思”。

迷思之一：完美伴侣你是否知道，在广阔无边的世界的某个角落，那里有位属于你的完美对象?是的，千真万确。

你的梦中情人就在那儿呢，无望、无助又无依无靠，正等着你去找到他/她呢{去寻觅吧，你就会找到那个能够实现你一切幻想、满足你所有需要的伴侣，他/她将与你同享极乐。

## <<爱, 不抱怨>>

### 编辑推荐

《爱,不抱怨》编辑推荐：神奇的心理治疗方法。

非常风趣流畅的语言。

在这本书的指导下，只要一个人开始行动，就可以解决复杂受伤的双方关系。

与另一个人分享你的人生是奇妙的、令人激动和惊叹不已的体验——但同时，也可能是相当恐怖的经历。

令人抓狂的事实是：与我们相处时间最多、最了解我们内心的人，往往也是最容易伤害我们的那一个。

这一切皆可改变，如果你愿意。

从现在开始：放弃贪、逃避和背叛的念头，不再幻想那段不可能的感情将会有多美好。

正视他/她，听取他/她，感受他/她，珍惜你们专属的二人世界。

学习信任，学习妥协，学习释怀，学习对他/她的存在充满谢意。

如果你愿意，你将洞晓那个秘密，固守，是最容易获得幸福的。

<<爱, 不抱怨>>

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>