

张明莉◎编

全方位

真爱

手册

你真的懂得爱吗？

教你拨开爱的迷雾
教你悟爱的真谛

迷惑的爱不是爱

自己给自己的爱不要吝惜

龙江人民出版社

全方位真爱手册

张明莉 编

黑龙江人民出版社

责任编辑:刘文勋

封面设计:何 明

Quan fang wei zhen ai shou ce

全方位真爱手册

张明莉 编

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼)

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

新华书店经销

开本 850 × 1168 毫米 1/32 · 印张 8.5

字数:170,000

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000

ISBN 7 - 207 - 03149 - 0/I·433 定价:15.00 元

如有印装错误请与印刷厂调换

目 录

第一篇 爱的迷惑

第1章 迷惑的爱不是爱

我们相爱，还是不爱？	(5)
爱是恶梦，不得醒来？	(6)
迷惑化	(7)
“迷惑的爱”模式	(11)
“迷惑”检验表	(12)
爱和人际关系	(12)
两代情	(13)
自我	(13)
友谊	(14)
情爱（包括婚姻和同居）	(14)

全方位真爱手册

神	(15)
世界观	(15)

第2章 迷惑的爱从不终止

文化与迷惑	(19)
家庭与迷惑	(20)
存在的边缘	(21)
你是迷惑的人吗?	(22)
功能家庭也会伤人	(24)
功能健全家庭	(24)
功能不健全家庭	(25)
角色和规则	(26)
功能不健全家庭的种类	(28)
“癫疯”家庭：没有羞耻感觉	(29)
“混乱”家庭：有羞耻心	(30)
“腐败”家庭：没有羞耻心	(30)
家庭暴力的课题	(31)
性虐待	(33)
身体虐待	(34)
遭受虐待者的反应	(35)

第3章 迷惑的阶段

“迷惑化”的第一阶段：遭羞辱的心情	(38)
-------------------------	------

情感的羞辱	(40)
驱欲的羞辱	(41)
“迷惑化”的第二阶段：深度恍惚现象	(42)
“恍惚”的种类	(43)
深度恍惚现象	(45)
后催眠建议	(45)
年龄退化	(46)
年龄跳跃	(46)
健忘症	(47)
记忆过度	(47)
正向的幻觉	(48)
负向幻觉	(49)
知觉扭曲	(50)
分离	(51)
时间扭曲	(51)
“迷惑化”的第三阶段：主要场景	(52)
“迷惑化”的第四阶段：广泛的困惑	(54)
 第4章 迷惑装扮一个假我	
“迷惑化”的第五阶段：假我	(57)
创造一个走出困惑的“人格认同”	(59)
分裂的自我	(62)
“迷惑化”的第六阶段：内化的家庭	(63)
“怕得要死”	(64)

全方位真爱手册

理想化或贬抑化的形象	(68)
“迷惑化”的重要元素	(69)

第二篇 没有爱，就放爱进去

第5章 灵魂与爱

受伤之子与灵魂	(78)
生物时间和精神时间	(80)
爱的七个层次	(82)
灵魂的现象学	(86)

第6章 除魅解感——真实的想象

五种自由	(90)
打破旧模式	(93)
阅读	(94)
演讲和工作坊	(94)
个人治疗	(95)
对质	(98)
仲裁	(98)
团体的治疗	(99)
十二步骤团体	(100)

生命体验	(102)
宗教信仰	(103)
自然的神秘经验	(104)
关系的受苦和痛苦	(104)
分手	(105)
离婚	(105)
与人的接触	(106)

第7章 自己当家的感觉，真好

第一阶段：唤醒你自己的哀伤	(111)
一、对母/父的渴望	(111)
练习：伤害和哀伤	(112)
二、从内心的愤怒到外在的愤怒	(114)
练习：拥抱你受伤的内在小孩	(115)
练习：制作一个资源锚	(115)
练习：表达愤怒	(116)
第二阶段：唤醒你父母的哀伤	(117)
一、为父母除魅	(117)
二、孩子对孩子的对话	(119)
练习：你的童年是如何活过来的？	(119)
三、宽恕	(121)
练习：埋葬过去	(122)
第三阶段：自己当自己的父母	(123)
一、当你自己的家长	(124)

全方位真爱手册

二、重新布置你的童年 (125)

练习：愉悦的童年记忆 (126)

第三篇 爱的创造与力量

第8章 亲子间的爱

表面的改变 (134)

底层的改变 (135)

在孩子的世界地图里，和他们相遇 (137)

回映 (137)

同理心 (138)

讲他们的语言 (140)

领导 (141)

了解发展阶段的需要 (142)

基本的安全需求 (143)

管教 (144)

表达情绪的需求 (144)

谨慎的美德 (146)

仿同 (146)

形成价值 (146)

第9章 对神的爱

内在和外在的宗教	(151)
外在宗教和盲目服从	(152)
服从和责任	(153)
对神的迷感爱	(154)
灵魂的黑暗夜晚	(155)
对神的灵魂爱	(157)
谁让你心弦颤动	(158)
对神的灵魂爱的迹象	(159)
社区	(160)
力量	(161)
创意	(163)
怜悯之情	(164)

第10章 自己给自己的爱，不要吝惜

假我的告白	(167)
羞耻的治疗力量	(169)
羞耻就是一种革命	(169)
羞耻就是一种感情流露	(170)
第一阶段：意志的复原	(173)
重新拥有机会	(174)
第二阶段：“揭露”期	(178)

全方位真爱手册

合理的折磨	(179)
“内在小孩”作业	(179)
自恋的问题	(180)
护卫	(182)
第三阶段：发现期	(183)
自我监督	(184)
祈祷和静坐	(185)
爱的行动	(189)

第 11 章 友谊与爱

迷惑的童年友谊	(192)
成年友谊	(193)
我父亲的死	(194)
迷惑的友谊的种类	(195)
菁英团体	(195)
父权制度里的迷惑友谊	(196)
互赖的友谊	(196)
工作里的互赖友谊	(198)
出自灵魂的友谊	(199)
调解冲突	(200)
承诺	(201)
滋长感情	(202)
友谊的黑暗面	(203)
把友谊当做“除魅解惑”的方式	(205)

性灵的成长	(206)
真实的期望	(207)
练习：友谊里的印象	(208)

第12章 配偶之爱

配偶的承诺	(211)
练习：无意识的模式	(213)
亲密感的发展阶段	(216)
第一阶段：共依存（陷入热恋）	(217)
发自灵魂的情爱	(218)
为何会陷入热恋	(219)
柏拉图式恋爱	(220)
迷惑的热恋	(221)
第二阶段：反依赖（权力斗争）	(224)
两个家庭的斗争	(225)
练习：调解冲突	(227)
迷惑的权力斗争	(228)
第二阶段的真爱	(229)
想象力和行动	(231)
第三阶段：独立（自我实现）	(234)
拥有我们的投射	(235)
真爱的第三阶段	(236)
第三阶段的阴暗面	(238)
第四阶段：共生（共同创造）	(238)

第13章 爱和工作

正命——正确的生活	(244)
工作也会加深迷惑	(244)
没有伦理的工作伦理	(245)
工作瘾	(249)
工作瘾测验	(250)
评量	(252)
金钱着魔	(252)
创造真爱的工作场合	(254)
练习：工作印象	(255)
创意	(256)

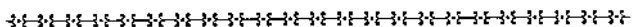
第一篇

爱的迷惑

当你与另一个人发生互动，幻觉就已成为这个动力的一部分。这份幻觉跟随每一个灵魂去感知所需，以了解复原的方式。

——盖瑞鲁卡夫

第 1 章



迷惑的爱不是爱

我想望的善，我从不行；我不想的恶，却一意孤行。

——罗马书

人类活在沉默的绝望里。

——梭罗

十几岁时，我曾在休斯顿的一家食品超市当收银员，和大多数小男生一样，我的满脑子都是性。当时我还有个非正式的活儿，当年轻貌美的女孩走进店里时，我就得按蜂鸣器通知其他男生过来瞧瞧。这当然只是毫不健康的大男性沙文主义，但并不是我要讲的故事重点。

我们经常惊讶地发现，有些美女身边却是很让我们不服气的伴随着丑男。“这是他妈的羞耻。”里昂常会这样嘟囔，“可惜我不能分身。”（在打架里掉了两颗门牙的里昂，老实说也算不上什么俊男。）有些俊男带着只是普普通通的女孩进店里，也常让我觉得怪异。

这只是一个相当粗糙、外表取胜的例子而已，但却是我平生对所谓的“爱的困惑”留下的第一个印象。对我16岁半的心灵而言，这种现象并不合逻辑。

当我自己开始约女孩子后，我常对一个晚上里能够产生的戏剧性变化，搞得晕头转向。我记得有些夜晚，兴奋的出门，却是以两人对骂脏话、大力关上门做结束。试着想理清事情变化的原因总是徒劳无功的，我只有更困惑、悲伤，也更孤独。

多年后，我才终于了解，人类其实总是靠感觉和欲望在编写他们感情生活的戏剧，而不是理性的评量。尤其当我们谈的是“爱”这回事时，理性就更不是引导我们前进的光线了。从事超过20年的婚姻咨商后，我很少看到有哪桩婚姻，当事人能在事前预知他们终会结婚的。爱总是不合理性，这也是它总会困惑我们的原因之一。