

会痛的
(上)
不是爱



IF IT HURTS, IT ISN'T LOVE
and 365 Other Principles to Heal and
Transform Your Relationships

会痛的不是爱（上）

If It Hurts, It Isn't Love
and 365 Other Principles to Heal and
Transform Your Relationships

[美] 恰克·斯佩扎诺博士 (Chuck Spezzano, Ph.D.) / 著
孙翼秦 陈芳谊 / 译



(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

会痛的不是爱. 上 / (美)斯佩扎诺著; 孙翼葵, 陈芳谊译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.4

书名原文: If it hurts, it isn't love

ISBN 978-7-5153-3279-6

I. ①会…… II. ①斯…②孙…③陈… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 071011 号

If It Hurts, It Isn't Love

Copyright © 1991, 1996, 1998 by Chuck Spezzano

Forward Copyright © 1998 by Robert Holden

All Rights Reserved.

中文简体字版权由心灵海培训技术咨询(上海)公司授权中国青年出版社出版。

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2015-1877

会痛的不是爱(上)

作 者: [美]恰克·斯佩扎诺博士

译 者: 孙翼葵 陈芳谊

责任编辑: 吕娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32 开

版 次: 2015 年 5 月北京第 1 版 2015 年 5 月河北第 1 次印刷

印 张: 7.5

字 数: 120 千字

定 价: 49.00

地 址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: (010)57350337



平静从我开始……

在阅读中疗愈，在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

我想将本书献给我的女儿：J' aime(洁美，法语“我爱”之意)。我们在她出生前就选用了这个名字，其中的美好含义不断给我们带来启发。洁美出生后，更是分分秒秒都活出了她名字的精髓。

“我创作的原因完全在于：想让心理学普及于社会各阶层的所有人。我想用日常的语言搭配普遍的原则，让人们明白他们拥有转化自己的力量和工具，无论身处何种情境或何种关系皆然。”

恰克·斯佩扎诺博士

鸣 谢

我要感谢我工作坊的许多个案和学员,他们教导我好多事情,并且不断让我了解自己所知多么有限。

我要感谢萨姆·赫索,他是一位诗人和心灵导师,第35课的标题就来自于他,同时也感谢他用他的存在不断造福我和这个世界。

我要感谢罗克茜·刘易斯,感谢她辛勤地打字和对本书的奉献。

我要感谢贝蒂·休·弗劳尔博士的慷慨、愿景、友谊和编辑能力,这些都是催生这本书所不可或缺的助力。若没有她的大力相助,本书可能仍在难产中。

我要感谢马西娅·克罗斯比协助本书的最后编修工作,将本书打造成如今的出版品,还要感谢她对本书简明修订版所做的准备工作。

我要感谢简·科科伦和苏珊·豪的计算机技能,将本书改造为现在的新版本。

我要感谢唐娜·弗朗西斯和邦尼·克洛斯杰出的编辑贡献,造就

了本书的第二个版本。

我要感谢我的太太兰西，她用爱启发了我，并让我学到了爱的真谛。如今，成就一本书真是一项团队工作。我要再次感谢我的太太和孩子克里斯托弗及洁美，感谢他们贡献给本书的时间。还要感谢我的朋友及读者，他们用自己的关注和建议让本书能更上一层楼。

最后，我要感谢《奇迹课程》为我的生命所带来的深远影响，它具有疗愈的力量，带给我、我的个案和本书无限的启示。我在《奇迹课程》中首度接触本书中的许多原则，其中有很多原则符合我过去所学，并得到了实际验证。

前 言

召唤所有天使，召唤所有英雄。
召唤所有爱人，召唤所有疗愈者。
倾听。倾听这份召唤。

召唤所有灵魂，召唤所有心灵。
召唤所有真心，召唤所有身体。
倾听。倾听你的召唤。

时间就是现在，机会就在这里。
我们命中注定，你和我皆然，
要选择爱而非恐惧，要选择
爱而非恐惧。

在这个充满大大小小的个人戏剧的小世界中，每个人的灵魂都

选择最后能活出爱而非恐惧的生命。毕竟，爱仍是一切的答案。爱是本质。爱是最终极的目标，是唯一真实的目标。其他目标(比较不重要的目标)，像是快乐、安全感、成功、安全、力量和财富，若是没有爱的话也会丧失其全部的价值和意义。征服全世界却失去爱，这样还有什么好的？我们是为爱而生的。

当你爱的时候，生命自然运作；没有爱的时候，生命分崩离析。爱有吸引力。当你选择爱的时候，好事就会被你吸引而来。爱是天堂，但许多人走过地狱之路才能抵达。在寻爱的旅途中，我们一路磕磕绊绊，一路跌跌撞撞。尽管疲倦、心生防卫、厌倦争斗，我们仍然只身拖着步伐继续前进。夜幕低垂，光明褪去，我们沉沉地睡去，梦境中充满黑暗和恐惧。我们梦到“爱会伤人”“爱会失败”和“爱会死去”，我们梦到“爱是残酷的”，我们梦到自己“坠入爱中”和“在爱中惨败”，我们甚至梦到自己再也无法去爱。

醒过来吧。不要将爱和恐惧混为一谈了。恰克·斯佩扎诺的讯息非常清楚：爱只能爱。爱无法伤害。会痛的，就不是爱。只有恐惧不被爱才会痛，只有我们对爱抗拒才会痛，只有我们不信任爱才会痛。恰克·斯佩扎诺革命性的作品帮助我们疗愈关系、找回爱。他帮助我们疗愈我们对爱的误解和对爱的恐惧。他启发我们再次相信爱。

《会痛的不是爱》就像是灵性途中的巨大路标。事实上，一路上有 366 个路标——为一年当中的每一天设计(包含闰年的情形)。每个路标都各异其趣，却又不离其宗。关键讯息是，如果你陷入痛苦之中，那代表你选择的是别的事物，而不是爱。因此，请选择爱。深陷痛苦时，感觉它，但要选择爱。当害怕的时候，诚实面对，但要选择爱。当不开心的时候，坦诚以告，但要选择爱。当

你选择爱，就是选择了天堂。

恰克·斯佩扎诺是当代的卡尔·荣格，本书实为一大杰作。这是爱的美好演绎。我衷心相信你的人生即将有所改善。为什么？因为你想要这样，也因为你手中正握着这本书。选择阅读这本书，选择活出本书的讯息。选择爱。

罗伯特·霍尔登

《当下快乐!》(Happiness Now!) 作者

简介

本书集结了许多疗愈的原则，主要是根据我亲身验证过的体会，以及从 1971 年起担任治疗师的经验，过去我还曾担任过 11 年的婚姻咨询师。

有些原则看似过度简化，但其实体现了简单的原则。我知道这些原则能够实际发挥效用。它们是知见心理学(Psychology of Vision)的核心，这是根据我的博士论文所发展出来的理论体系。我曾见证了无数如奇迹般转化的案例在治疗过程中发生。于是我坚持在生活中“活出”这些原则，特别是在生活中出现问题的时候。

你会发现其中许多原则超越了一般的智慧——本来就应如此。我在许多震撼人心、惊讶至极的情境下学习到这些原则。它们代表了我对下意识心灵的部分探索研究，虽然心灵之浩瀚远超过本书所能涵盖的范畴，这仍不失为一个好的开始。

本书归于灵性领域可以说是实至名归。我发现灵性是人类心灵和经验的关键本质，无论本身采用什么称呼。

无论你相不相信这本书，或喜不喜欢这本书，如果你付诸实践，它都会对你有帮助。

最后，本书注定要成为一份礼物——它是一本导览手册，让你站在能够疗愈痛苦的角度看待世界。我一生当中曾目睹极大的情绪痛苦，现在，我明白了，大部分(甚至全部)的痛苦都是完完全全不必要的。这是我要送你的礼物——诚心诚意地渴望你拥有生命中值得拥有的爱和快乐。

从许多方面来说，本书都是我所有的老师、治疗师和朋友给予我的启发和礼物，他们的智慧和真诚帮助我一路学习并抛弃成见。这本书是我对他们真心诚意的感谢。

如何使用本书

欢迎一起来探索关系。《会痛的不是爱》是一连串对生活原则的探索，可以帮助我们拥有更好的关系。恭喜你替自己做出这项投资。你有意愿和承诺去发现什么能够协助你理解自己的关系、改善自己的关系，这一点实在值得嘉许。利用这些原则会解决你关系中的所有问题，并帮助你享受、学习和在关系中成长。事实上，关系提供了最佳的机会，让我们得到爱、喜悦和愉快，然而若缺乏对这些疗愈原则的觉察，关系也可以让我们进入人间炼狱。本书的用意在于帮助你将自己的关系打造成人间天堂。这么一来，你的关系将会启发其他人，并且成为高度加速的行驶工具，载你迎向疗愈和转化。若以正确的角度看待，关系能够为你提供成长的最快道路，本书将会一路上为你指点迷津。

本书可以以多种方式使用，你可以看看哪种方式最适合你。本书的设计符合同步性的特征。如果你随机翻到某一页，或凭直觉挑选 1—366 之间的某个数字，你就会发现你打开了对当下的你来说

最重要的一课。奇妙的是，每次我们都会选中我们当下最需要了解和知道的重要功课。针对某些特定问题来说，这种方法尤其有效，但也可以用来了解和觉察你的所有关系。另外一种方式是一天阅读一课，从第1课开始，一直持续一整年。本书总共有366课，以闰年来说刚好一天一课。在特定的一整天里提醒自己该课的主题，并在任何可能的时候实践、练习。为了让本书具有转化功效，而不只是提供信息，我强烈建议你尽可能地完成每日练习。

任何问题都是与关系有关的问题，如今有了这本书，你就有能力改善、提升自己的生命了。你现在握有工具，可以帮助你新的眼光检视自己、你的关系和整个世界。愿爱和阿罗哈(夏威夷语的“爱”)充满你的生命。

目 录

- 1.亲密能疗愈一切 / 001
- 2.任何不是爱的行为，都是在呼求爱 / 002
- 3.宽恕改变观感 / 004
- 4.宽恕并非小我所能，而是大我透过我而完成的 / 006
- 5.承诺和自由是同一回事 / 007
- 6.关系中的另一半是我的队友 / 009
- 7.伴侣不是为了满足我的需求而存在的 / 010
- 8.我越爱控制另一半，对方越变得无聊 / 011
- 9.只有当我试图索取时，才会觉得被拒绝 / 012
- 10.连接就是拥有爱、宽恕和喜乐 / 013
- 11.破碎的心，是一种用罪疚感控制他人的企图 / 014
- 12.每个防卫背后都藏有旧伤痛 / 015
- 13.我控制，因为我承受不了事情这么美好 / 016
- 14.若想在关系中美梦成真，我就持续看见、感受我所想要的 / 017
- 15.当我希望自己的某个需求得到满足时，我反而会给出我觉得我所需要的 / 018
- 16.支配与被支配的需求来自于恐惧 / 019
- 17.在任何冲突中，双方行为相反，事后的感觉却一样 / 020

- 18.祝福是牺牲的解药 / 021
- 19.连接才是我的真相 / 022
- 20.当我在他人孤立之处与他结合，对方获得疗愈，而我得到一份礼物 / 024
- 21.创造力将满足我的所有需求 / 025
- 22.在关系的河流中，重要的是桥梁，而不是两边的河岸 / 026
- 23.我不接受父母的地方，会在我身上表现出来 / 027
- 24.如若心怀怨怼，把自己当成引发怨怼的人，向他道歉 / 028
- 25.如果感到精疲力竭，我就是在扮演角色 / 029
- 26.当我感到依赖且需索无度时，我放下，并信任 / 030
- 27.直到接受为止，抗拒的才会消失 / 031
- 28.丰盛来自于愿意领受 / 032
- 29.若不是全赢，便不是真理 / 033
- 30.痛苦就是我将连结之线切断的地方 / 034
- 31.性爱是一种沟通 / 035
- 32.若要疗愈无聊，须在情绪上冒险 / 037
- 33.关系当中，一方会发现问题，一方会解决问题 / 038
- 34.付出即是领受 / 040
35. “若无所期望，一切皆俱足；若有所期望，万物皆不足。” / 041
- 36.我期望的程度就是我感受压力的程度 / 042
- 37.期望是等着引爆的定时炸弹 / 044
- 38.期望摧毁经验 / 045
- 39.我所压抑的，我的孩子将会表现出来 / 046
- 40.我越爱自己，就越能感受被爱 / 048
- 41.当快抵达新层次时，诱惑将会出现 / 050
- 42.保持敞开并时刻观照自己的感觉将创造疗愈 / 052
- 43.我期望越少，就能领受越多 / 053

44. 独立的伴侣若看重另一半，将能使关系向前进 / 054
45. 要拥有令人兴奋的关系，须在情绪上冒险 / 055
46. 观感实为投射 / 057
47. 当我给予却受到伤害时，其实我是为了索取而给予 / 059
48. 罪疚之下必藏有恐惧 / 060
49. 我真正痛苦的原因永远都不如我所想象 / 062
50. 领受即是付出 / 063
51. 我期望从他人身上得到的，正是我没给自己的 / 064
52. 依赖总是尝试在当下满足过去未满足的需求 / 065
53. 所有问题都是害怕迈出下一步 / 066
54. 若我的关系停滞不前，是因为我害怕看到向前迈进后的结果 / 067
55. 痛苦表示我正在犯错 / 068
56. 只有在失去信任时，我才会想要控制 / 069
57. 我的经验和记忆是观感，而非事件本身 / 070
58. 当伴侣的意见与我相左时，正是在召唤我采取一种新的生活方式 / 071
59. 当伴侣与我呈现两极化时，透过整合，我便提升至崭新的层次 / 072
60. 当我拒绝的时候，我会感到被拒绝 / 073
61. 在权力斗争中，对方拥有我所失落的一片碎片 / 075
62. 孤单来自于我想证明自己的特殊性 / 076
63. 当我害怕领受时，就创造出问题让自己分心 / 077
64. 当我害怕可能到来的美好时，我就创造问题 / 078
65. 关系是帮助成长的最快路径 / 079
66. 要结束外在冲突，先从改变内在开始 / 080
67. 我越想抓住，反而错失越多 / 081
68. 当我愿意放下时，总是会得到更好的 / 082
69. 每场权力斗争都提醒了我曾经受伤的地方 / 083