

《亲爱的，你会爱我吗？》

图书基本信息

书名：《亲爱的，你会爱我吗？》

13位ISBN编号：9787539287047

出版时间：2017-1

作者：罗宾·D.沃尔泽,达拉·韦斯特拉普

页数：280

译者：晏卿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《亲爱的，你会爱我吗？》

内容概要

我们时常“盲目”地生活，对自己的言谈举止不去反思。长此以往，亲密的情感关系就会被盲目的依恋、渴望、恐惧和期待所阻碍，甚至带来痛苦。书中所要探讨的，就是如何通过强化意识和承诺来加强恋人之间的联系。

如果我们能完全觉察到并学会正确地认识自己的情感依恋、认识到内心的渴望和期待，就能完全清醒地生活，就能选择用促进爱意增长的方式来对待我们的伴侣……本书告诉情侣们如何在爱情的道路上建立并强化爱之联系，加深伴侣关系。读者通过书中的练习，将不断认识和接受对方，过上忠于内心的生活，自由地把自己的一切展现给伴侣，伴侣间进而获得真正的亲密和信任，拥有健康的情感关系、性关系和活力。

《亲爱的，你会爱我吗？》

作者简介

罗宾·D.沃尔泽 (Robyn D. Walser, PH.D.)

美国国家创伤后应激障碍中心宣传与培训部 (National Center for PTSD Dissemination and Training Division) 副主任，加利福尼亚大学伯克利分校心理学系临床副教授，执业临床心理学家，面向国际开展培训、咨询和治疗业务。沃尔泽开发了多种将科学理论付诸实践的方法，并负责宣传最先进的专业知识和治疗方案，与人合著了三本书，包括 Learning ACT、Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems 和本书。

达拉·韦斯特拉普 (Darrah Westrup, PH.D.)

执业临床心理学家，在加利福尼亚州和科罗拉多州开展业务，是一位在业界享有盛誉的治疗师、项目负责人、培训师、研究者和咨询师。在创伤后应激障碍的治疗和接受与实现疗法方面，韦斯特拉普是一位权威人士，多次出席地方、国家和国际级别的会议、研讨会和培训。目前，她是一位接受与实现疗法的专家咨询师，从循证治疗的角度，为抑郁症患者提供治疗方案。她与人合著了两本以接受与实现疗法为基础的书，分别是 Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems 和本书。

《亲爱的，你会爱我吗？》

书籍目录

- 导言 001
- 第一章 ACT 接受与承诺疗法 001
 - 01 开启爱情保鲜模式 003
- 第二章 亲密关系第一步:保持身心一致 023
 - 02 真实:你就是本来的样子 025
 - 03 正直:说出忠实于内心的话 031
 - 04 忠诚:坚持过忠诚的生活 039
 - 05 激情:关注伴侣,激活爱情 047
 - 06 仁慈:爱是恒久忍耐又有恩慈 053
 - 07 爱:用行动表达爱 059
- 第三章 亲密关系第二步:接纳你和你的伴侣 065
 - 08 接纳:爱是接纳完整的你和他 067
 - 09 期望与失望:在苛求和接受之间找到平衡 073
 - 10 依赖与独立:从幼稚走向成熟 079
 - 11 怪癖:接受怪癖有好处 085
 - 12 变老:我更爱你,和你变老无关 089
 - 13 我爱你的一切,包括你的家庭 095
- 第四章 亲密关系第三步:敞开自我,消除混淆 101
 - 14 激情体验:与伴侣一起探寻惊奇和刺激的事 103
 - 15 后退:妥协的技巧 109
 - 16 公平:爱的世界里不讲公平 115
 - 17 幽默:为爱制造轻松愉悦的环境 121
 - 18 控制:别丢了红宝石却守着木盒子 127
 - 19 慢:耐心是给对方的最好礼物 135
- 第五章 亲密关系第四步:享受当下的爱情 141
 - 20 正念:温柔地关注此刻的爱人 143
 - 21 寻找美:发现美丽的时刻 149
 - 22 淡定:不轻易发怒,任风暴来又去 153
 - 23 玩乐:像孩子一样玩起来 161
 - 24 心流:与伴侣体验当下巅峰 165
- 第六章 亲密关系第五步:转变你的视角 173
 - 25 共感:跳到对方的位置看世界 175
 - 26 成长:获得持续成长的能力 183
 - 27 神圣空间:发现和欣赏那个神秘空间 191
 - 28 存在:停止评判,用心体验 197
 - 29 开悟:不是改变彼此,而是接受改变 203
 - 30 完整自我:我爱你的完整,不是你的完美 211
- 第七章 亲密关系第六步:做你觉得重要的事 217
 - 31 用行为表达你的正直 219
 - 32 勇敢:用勇气证明爱 223
 - 33 信任:信任他人,并值得被信任 229
 - 34 原谅:一种能力 233
 - 35 忠实的朋友:对待伴侣像对待朋友一样 239
 - 36 浪漫:亲密关系的催化剂 245
- 结束语 249
- 参考文献 253

《亲爱的，你会爱我吗？》

《亲爱的，你会爱我吗？》

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：www.tushu000.com