

# 《遇见爱，学会爱，勇敢爱》

## 图书基本信息

书名：《遇见爱，学会爱，勇敢爱》

13位ISBN编号：9787115353816

出版时间：2014-6-1

作者：安妮·莱奈尼特

页数：246

译者：钱峰

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](http://www.tushu000.com)

# 《遇见爱，学会爱，勇敢爱》

## 内容概要

爱是一种改变命运的力量，它影响人的一生。

两种个性的人相遇就像是两种化学物质相互接触。如果发生化学反应，两者都会改变。

——卡尔·荣格（Carl Jung），著名心理学家

你用多少时间和精力来思考你的恋爱关系？你对目前的恋爱关系和生活状况是否满意？你是否渴望拥有亲密无间、富有激情的爱情？你是否认为你和你的另一半仍有需要改进的地方？如果你目前仍然单身，你是否渴望生命中出现合适的另一半并得到他/她的关注？我们天生渴望与他人发生联系，这为恋爱关系的建立提供了某种动力。有一些人可以很容易地表达出他们的渴望；而另外一些人则不擅长与他人沟通及相处。毕竟，要让我们对他人敞开心扉是需要巨大勇气的。在爱情旅程中从来没有真正安全的道路，没有人知道爱情会带着我们踏上怎样的旅程，没有人清楚这段旅程会持续多久，也没有人能预知在爱情旅途中究竟会发生怎样的故事。我们能够知道的是：我们现在仍然活着，并且会不断成长，走向成熟。

我们都是听着王子与公主的童话故事长大的，我们都期望找到合适的另一半，过上幸福的生活。“另一半”这个说法本身就说明了在找到合适的他/她之前，我们是不完整的。事实上，我们的幸福感在很大程度上取决于我们所处的恋爱关系。

一段好的恋爱关系会让我们的生活丰富多彩且充满活力。恋爱关系会促进我们成长，不断完善自我，因为它可以促使我们审视自我，承认并接受个体中的不足，了解我们某些行为举止的原因。

每个人都有潜力创造理想的恋爱关系。但是，你首先需要花一些时间和精力去了解哪些事情值得你去做并且能够给你带来幸福感、哪些人真正适合你并且能够让你开心。这样，你就可以专注于吸引理想的另一半，或是为现有的恋爱关系制造更多激情。

那么，我们能否拥有理想的恋爱关系？答案是肯定的。你可能会面临这样的选择：一方面，你和你的另一半可以努力维持现有的恋爱关系，即便它与理想的恋爱关系存在一些差距，已经不能带来更多的幸福感；另一方面，你可以将寻找合适伴侣或完善恋爱关系时遇到的挑战视为机遇，从而创造出一种全新的恋爱关系。如果你选择后者，那么，理想的恋爱关系可以帮助你更深刻地认识自己和你的伴侣。有了这一意识，你就能够清楚地了解你需要什么以及如何满足这些需求，否则你只能在黑暗中慢慢摸索。

如果你仍然单身，你将如何找到爱情？如果你处于恋爱关系中，你将如何维持这种关系并不断成长？答案并不是唯一的。如果你正在恋爱，在阅读本书的过程中，你可以发现使自己和伴侣之间的关系更和谐的方法；如果你仍然单身，你也可以在本书中找到吸引合适伴侣的方式。全书循序渐进，可以让你步步深入。本书将在以下几个方面给予你指导、见解和灵感。提升你的自我价值。

认识到独处的价值，享受独处的时光。

打破循环往复的消极模式。

放下过去，继续前行。

在选择伴侣时做出更理智的抉择。

吸引理想伴侣。

完善恋爱关系，使其平衡、和谐地发展。

掌控你的恋爱关系以及保持健康和幸福的方法。

如果你对现在的恋爱关系非常满意，那么，整个世界都会因此而更加丰富多彩、宽广开阔；如果你非常渴望进入一段恋爱关系中，或者你对当前的关系感到丰满、困惑甚至绝望，那么，你会产生深深的孤独感和不满足感。当然，这并不意味着没有另一半你的生活就不会快乐和充实。你完全可以活出一个人的精彩。事实上，在生命中的某些时刻，你需要独处。这样，你才能认真思考当前的生活，给自己疗伤，让自己更加成熟。如果你渴望开始一段亲密、平衡、互敬互爱的恋爱关系，你需要经历独处的时光。大部分人都会承认，不管他们多么独立，也不管他们过去受到了怎样的伤害，他们都真心希望拥有一段开心又有意义的恋爱关系，并在这段感情中成长。最重要的是，我们都希望对方爱的是我们本身，而不是一些外在条件。

停下脚步，思考人生

首先，你需要对自己过去和现在的恋爱关系以及至今所做的重大抉择进行回顾。这是一个充满挑战的过程，也是你创造理想的恋爱关系的必经过程。获得幸福的关键在于选择一个合适的人。在此之前，

## 《遇见爱，学会爱，勇敢爱》

你需要做的是，对自己有足够清楚的认识，相信你做出的决定并知道自己真正想要的是什么。你越清楚地认识到这些，你就越能够控制你的决定。事实上，了解自己做出某种决定的原因会帮助你开始或结束一段恋爱关系。

爱情的力量

通过对20世纪心理学的研究，我们发现，一段好的恋爱关系具有以下一些潜力。

实现我们的愿望和内心深处的渴望。

敞开我们的心扉。

直面我们的弱点。

展示出我们最好的一面。

暴露我们不为人知的一面。

提供舒适感和安全感。

减少孤独感。

有益于身心健康。

帮助我们成长。

为我们提供更深入的自我认识。

让我们更加清楚地了解我们的期望以及我们与他人相处的方式。

通过以上几点，我们不难理解恋爱关系的重要性以及它对生活的强大影响力。那么，我们怎么开始建立理想的恋爱关系？

一步一个脚印

学习建立理想的恋爱关系需要从本书第一章开始。这一章会为你提供一些独特的见解和工具，帮助你更加深入地了解自己，增强自我认知能力。在这个过程中，你需要花时间充分地认识自己、接受现实、改变消极现状并致力于创造一种更加开心、健康的恋爱关系。第一章中还包括一些具有启发性的练习和问题，这些都可以帮助你做到以下两个方面。

辨别你的核心价值并认可这些价值的重要性。

发掘内心最深处需求并找到满足这些需求的方法。

本书第二章将帮助你诚实地看待你的期望和信念。你的期望和信念是决定恋爱关系质量高低的关键因素，并很有可能在将来影响你的抉择和个人经历。值得庆幸的是，消极的期望和信念都是可以通过努力改变的。通过阅读第二章，你可以了解如何改变那些束缚自己思想与行动的期望和信念，提升你的恋爱关系的质量。

良好的沟通是恋爱成功的基础。事实上，你和伴侣之间的沟通方式是决定你们恋爱关系成败的关键因素之一。第三章列出了沟通的几条原则，这些原则可以帮助你解决冲突，从根本上改善你在恋爱关系中的沟通和交流方式。

第四章集中讨论了恋人在分手之后该如何放下过去，继续前行。本章会帮助你辨别一段感情是否需要结束，并找出在这种艰难的转折过程中可能存在的诱惑和陷阱。同时，第四章还会帮助你认识到放下一段感情的重要性，让你对创造新的生活满怀期待。

第五章针对处于感情空白期的你提供一些独自生活的方法。你会非常享受生命中的这个阶段。

很多人都会发现，恋爱关系中存在很多重复的模式。有时，即使你认为自己已经进步了，但是你仍然会发现自己置身于某种非常熟悉的场景之中，而你却毫不清楚自己是如何进入这种场景中的。第六章会为你解密这种现象，并就如何识别和改变消极模式以及如何创造积极、健康的恋爱模式提供相应的建议。

第七章会为你提供一些独特的见解，这些见解能够帮助你变得更加自信，从而吸引你的理想对象——最适合你的另一半。你会通过阅读本章找到吸引力法则以及让你变得令人难以抗拒的秘密。

第八章强调了创造平等、和谐的恋爱关系的重要性。在平等的恋爱关系中，你和你的伴侣会相互信赖并享有平等的权利。你会了解如何平衡处理自己的需求与另一半的需求。

放下过去，这可能是你所面临的最大挑战之一。人们经常沉溺于前一段感情带来的悲痛、愤怒等消极情绪中，这让我们对目前的生活感到迷茫。第九章教你如何治愈过去的创伤并给出了具体的例子和指导，以帮助你从过去的阴影中彻底地走出来。在你细心照料一个花园的时候，花园里的万物都会茁壮成长。请用同样的方式思考你的恋爱关系。第十章告诉你如何培养、完善恋爱关系，使其不断地成长壮大。通过阅读第十章，你可以找到合适的方式，阻止恋爱关系走下坡路，不断提升自我修养，发掘

## 《遇见爱，学会爱，勇敢爱》

自己和伴侣周边的新鲜事物。同时，本章将为你提供一些常用的方法，帮助你 and 伴侣享受更加亲密的恋爱关系，获得更深层次的满足感。坠入爱河，开始一段亲密无间的恋爱关系时，双方可能会因为靠得太近而受伤，并因此惴惴不安。所以，你需要了解如何学会原谅、学会信任，如何全身心地投入到一段恋爱关系中。

童话故事的结尾往往是，王子与公主从此过上了幸福美满的生活。但是，这并不意味着你在未来的感情生活中不会遇到磕磕绊绊。所以，你需要对自己充满信心并做好准备，解决未来可能产生的一切问题。本书的最后一章将献给读者十条恋爱成功的基本原则。

无论你是否单身，不论你是否准备好迎接另一半的到来或是担心再次深陷感情泥潭，即将踏上的这段旅程将会激励你做好如下几点。

真实地面对自己，并善待自己——这是开始一段新恋

情或是维系恋爱关系的必要条件。

建立最和谐的恋爱关系。

成功吸引你的理想伴侣。

爱情是我们的基本需求。无论我们取得了多大的成就，没有爱情，我们很难感到真正的快乐和满足。

因为真正的快乐源于将个人的成就与他人一起分享。如果你不清楚这一点，那么你并没有做好准备开始一段爱情旅程。对于很多人来说，他们既害怕暴露真实的自我又渴望和他人建立亲密关系。那么，你该如何战胜这种恐惧，敞开心扉，做最真实的自己？你需要拥有怎样的个人魅力？你是否渴望自身的成长和恋爱关系的成熟？你是否已经做好准备去认识自己、发掘自我，成为创造和享受一段深厚、充实、亲密的恋爱关系的专家？如果答案是肯定的，那么，请继续阅读本书。希望你能够享受这段奇妙的阅读之旅。

# 《遇见爱，学会爱，勇敢爱》

## 作者简介

安妮·莱奈尼特（Annie Lionnet），英国著名心理咨询师、情感导师、畅销书作家。她在心理咨询领域拥有10年的工作经验，被誉为“人生教练”的她为大众提供个人成长与发展以及情感方面的咨询与指导。她已出版多部心理与情感方面的作品至今已被翻译成10余种语言畅销全球。

# 《遇见爱，学会爱，勇敢爱》

## 书籍目录

- 第一章 爱情，从了解自己开始 001
- 第二章 心怀期待，创造积极信念 025
- 第三章 学会沟通 047
- 第四章 分手之后，继续前行 071
- 第五章 善用感情空白期 103
- 第六章 寻找适合自己的恋爱模式 135
- 第七章 选择完美伴侣 155
- 第八章 享受平衡与和谐的恋爱关系 175
- 第九章 原谅自己，放下过去 197
- 第十章 爱，永不止息——不断完善你的恋爱关系 217
- 第十一章 幸福生活由此启程 241

# 《遇见爱，学会爱，勇敢爱》

## 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](http://www.tushu000.com)