

# 《我要心動一輩子》

## 图书基本信息

书名：《我要心動一輩子》

13位ISBN编号：9789861754253

出版时间：2016-5

页数：253

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)

# 《我要心動一輩子》

## 內容概要

愛的賞味期，是5年10年？或可以是一輩子？愛無形無相，若有心且方法合宜，就能成為一場動人的修行，擁有一生一世的怦然心動！

如何把自己帶到一個好品質的對象身邊？

如何在關係裡，愛自己又不傷和氣？

調查顯示，大約五年，性欲就會慢慢銳減，如何維繫親密關係的品質……

曾經有過一次失敗婚姻的賴佩霞，花了多年心血，從心理學、關係療癒、心靈成長、修行靜心中，汲取精進，並實際運用在她與現在另一半的相識、相戀、相處上，

經歷數十年，他們的親密關係不僅越陳越香，更是時刻閃亮，羨煞諸親好友！

其中究竟有何秘訣？且看賴佩霞精采分享：

心動一輩子的10道愛情練習題

1.心動，從愛自己開始

2.在愛裡，誠實做自己

3.尊重自己的界限，長出強大的愛

4.男人渴望尊重，女人需要愛

5.創造歡愉，愛在情趣蔓延時

6.有信念，才能看見真愛

7.性福，給得心甘情願

8.不讓孩子扼殺了親密

9.親情不搶戲，愛得更堅實

10.愛的靜心練習

在親密關係中，你我都經常聽聞的煩惱，且看佩霞如何在書中一一化解

我怕要是跟他說出真心話，他會覺得我不是他「對的人」，想跟我分手……

我覺得跟老公漸行漸遠，他都不願意成長，我只是為了小孩才勉強留在婚姻裡……

我不喜歡女友經常跟一些男性朋友出遊，但說出自己的不滿，又怕女友認為我沒有風度……

明明是我比較有理財觀念和能力，為什麼老公就是不肯把錢都交給我管……

## 書籍目錄

推薦序 心動的親密關係，比什麼都值得投資 謝志鴻  
推薦序 愛要付出與學習，才會到達幸福的應許之地 黃舒駿  
推薦序 好的愛情，讓你更喜歡自己 卜大中  
推薦序 讓自己由內而外綻放美麗 楊明磊  
前言 通往幸福、怦然心動的捷徑

### 1 心動，從愛自己開始

親密關係最重要的指標  
他的尊嚴難道不值兩萬？  
脾氣不比感情重要  
整理自己的心，從環境空間做起  
先把自己的心打掃乾淨，才能邀請對的人進來  
定義自己渴望的美好，越具體越好！  
心靈空間不能用物質來滿足  
讓心清新明瞭的妙方

### 2 在愛裡，誠實做自己

承認「我還要！」  
在親密關係中真實做自己  
「對的人」不出現，因為我們不相信他會出現  
為什麼我們經常「自我感覺不佳」？  
卸下心防，傷口就會慢慢癒合  
我們身邊都缺乏一個諮商師  
學習諮商師的陪伴品質

### 3 尊重彼此的界限，長出強大的愛

隱忍就能換來幸福，是真的嗎？  
尊重自己的界限，避免自憐  
看見隱藏在內的力量  
為對方著想，卻錯過了獨一無二的自己  
拒絕受氣，委屈無法換來愛  
不隱藏自己真實的感受  
學會放下，不讓自尊心成為傷人傷己的驕傲

### 4 男子渴望尊重，女人需要愛

與伴侶共舞，需不斷調整舞步  
營造兩人想要的親密  
光贏在表面，還是輸  
沒有尊重，就沒有愛  
親密關係的兩大殺手：冷漠和惡言相向  
尊重從欣賞著手  
敬重另一半，才是最高檔的養生之道  
崇拜，是親密關係裡高劑量的催情劑  
自問：「待在我身邊，是一種福氣嗎？」  
發飆前，趕緊自問一句話

### 5 創造歡愉，讓愛情永遠維持心動

驚喜與激情靠彼此共同營造

莫忘讓愛情長保新鮮

想要生活情趣，先讓自己變有趣

把自己逗開心，才能為關係不斷充電

如何不因金錢折損親密？

金錢是工具，不是目標

與其害怕歡愉流逝，不如創造更多美好

6 有信念，才能看見真愛

親愛的，讓我們重來一遍好嗎？

愛的榜樣，影響我們對愛的信念

受過傷的人要相信自己「值得愛」

當親密典範面臨生命的告別

一世真愛並非神話

7 性福，給得心甘情願

心甘情願對你好

放大對方的好，看見性福

母愛般的支持，是美好性事的底蘊

小酒館媽媽桑，紓解男人心靈壓力的避風港

女人的包容和欣賞，是男人莫大的鼓舞

看女人如何談論自己身體的《陰道獨白》

把呻吟當情話，釋放原始的魅力

試著當一個徹底的「小女人」

8 不讓孩子扼殺了親密

夫妻關係是家庭的基石

親暱不該被哺育孩子取代

成功的例子：搞清楚誰能陪你到老

失敗的例子：傳統的魔咒

擺脫枷鎖，當個風情萬種的情人

把性愛過程當作一種生活遊戲來相互探索

子女離巢後是另一個性愛高峰期

9 親情不搶戲，愛得更堅實

別讓局外人來攪局

家人相挺，反而加速分化兩人關係？

女兒不是情人，妳才是！

家人最好的支持，是退居守護的位置

依循家族排序，就能避免衝突和窘境

為什麼老公越來越像我父親？

婚後，對方口中那個「有許多不是」的女人

跳脫父母的負面相處模式

站好自己的位置

婆媳真能當母女？別做不合理的期待了！

10 愛的靜心練習

一無所有，一無所懼

從不幸的一端，看見另一端的幸福

靜心練習一：這是真的嗎？

## 《我要心動一輩子》

靜心練習二：放大優點

靜心練習三：是分歧，還是交心？

靜心練習四：時時開發新經驗

# 《我要心動一輩子》

## 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)