

# 《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做》

## 图书基本信息

书名：《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做自己》

13位ISBN编号：9787514509712

作者：许添盛

页数：272

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做》

## 内容概要

亲爱的，外面没有别人！所有发生在你身上的每一件事都代表着你！

那些情感上的痛苦，都不是因为对方爱了别人不再爱你，而是因为对方没有给你一个机会让你好好地爱他；真正的痛苦不是你得不到爱，而是因为你的爱没有办法给出去。

如果再次回到从前，你会更愿意把握机会，拿掉很多的小气、冲突、执着和心胸狭隘；你会愿意再给自己一次机会，好好地给出你心中的那份爱。因为生命真正的悲伤不在于“没有得到”，而在于“没有给出去”，没有得到的礼物就是没有得到，没有给出去的礼物在哪里？

在你心里！

《爱的打开方式》共三部，分别以亲密关系、亲己关系、亲子关系为主题，简称“爱的三式”！将于2016年下半年陆续推出！

“爱的三式”是许添盛医师迄今为止最重要的三部著作，汇聚起其三十年身心灵学习和实践的精华，是两性相处、婚姻生活中的重要指南。

# 《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做》

## 作者简介

许添盛，知名心理学家、精神科医师、心灵动力学家。毕业于台北医学院，受过七年正规医学院教育，拥有二十多年丰富的临床经验，通过使数万个案实现身心健康而享有盛誉。二十多年来，他应邀至世界各地举办心灵对谈、专业研讨会、自我探索研讨会和大型公益讲座数千场，场场爆满，佳评如潮。已出版书籍三十多部、有声书七十多套，其中部分书籍被译成多国语言，在全世界范围内出版发行。

本书是他的最新作品。

# 《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做》

## 书籍目录

### 第一章爱的相对论

- 爱起于自私，达于无私 · 003
- 爱的冲动，跟随还是躲避？ · 006
- 爱那带给你最深痛苦的人 · 009
- 你可以背叛爱，但爱不会背叛你 · 015
- 以理性圆心中之爱 · 018
- 征服之前，先学会臣服 · 020
- 爱与恨的吸引力法则 · 024
- 先爱自己，再爱别人 · 026
- 爱或不爱，爱永远在 · 028

### 第二章爱的功课——在亲密关系中成长

- 爱我们的灵魂伴侣 · 033
- 平衡自己的不平衡 · 035
- 亲密关系的四大核心信念 · 039
- 愿所有人都回到爱的故乡 · 047
- 越亲密的关系，越要照顾自己的感受 · 050
- 期待落空时，仍要看到爱的宽广 · 052
- 别把爱推得更远 · 054
- 爱是让万物联结在一起的胶水 · 057
- 爱与不爱都是爱 · 059

### 第三章寻找内在的桃花源——在亲密关系中修行

- 爱永远与自由同在 · 063
- 借由这面镜子，认识你自己 · 065
- 没有谁是你永远的爱人 · 068
- 你是爱他还是需要他？ · 071
- 真正的爱不靠依附和牺牲 · 075
- 性的满足与生命绽放 · 078
- 两性关系的平衡点 · 080
- 真爱，永不孤单 · 083
- 接纳每个人的不同面向 · 085

### 第四章世间有情人——在爱情海里悠游自在

- 亲密关系中的不对等 · 089
- 我不够好，所以没人爱？ · 092
- 为自己的生命品质加分 · 095
- 用“外遇”肯定自我价值 · 099
- 爱是全宇宙最巨大的能量 · 101
- 勇敢地表达爱和内心感受 · 103
- 为自己的爱和感受负责任 · 105
- 恨是来自对爱的渴望 · 107

### 第五章爱是你，爱是我——在婚姻中找回自己

- 找到你们共同的功课 · 111
- 让彼此成为更好的自己 · 113
- 你知道伴侣真正的需求吗？ · 115
- 放下自我，就能圆满 · 118
- 你们像两只刺猬吗？ · 120
- 你尝到幸福的味道了吗？ · 122
- 付出感是婚姻的“杀手” · 124

## 《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做》

- 当你的另一半有了外遇 · 129
- 心要让他听见，爱要让他看见 · 131
- 爱的信念，幸福的实相 · 135
- 第六章修得一颗柔软心——让男人放松下来
- 男人为何不谈心？ · 147
- 也许他竟然如此孤独 · 149
- 压抑了这么久，出口在哪里 · 151
- 男性雄风的迷思 · 154
- 我好，你好，大家一起好 · 159
- 让爱的潮水滋养男人 · 161
- “女神”是怎样的存在 · 163
- 当你的男人变得软弱时 · 165
- 男人的阴柔一面 · 167
- 第七章你听见我了吗——表达爱，接受爱
- 让爱的能量流动 · 171
- 我们渴望爱，却又害怕爱 · 174
- 所有的表达都源自于爱 · 176
- 当爱的表达遭遇限制性信念 · 178
- 在爱的环境中自在表达 · 183
- 找到一百种表达爱的方式 · 185
- 让扭曲的爱回到正向能量之中 · 187
- 用心灵的能量去疗愈 · 190
- 学会健康地讨爱 · 193
- 别等失去的时候再说爱 · 195
- 第八章你可以爱得更好——家庭中的情感流动
- 家庭中真实情感的交流 · 199
- 和你的爱人谈谈心 · 202
- 攻击其实是在求助 · 205
- 你是对的，但我也没有错 · 208
- 异中求同的秘密 · 211
- 沟通从感受开始 · 215
- 无理取闹的爱 · 218
- 只要表达，就是对的 · 222
- 让恨成为回到爱的道路 · 224
- 吵一吵架，抱怨一下 · 228
- 关心，不要操心 · 231
- 第九章你可以再靠近一点——人际关系的改善法则
- 让情绪与天气取得亲密认同 · 237
- 确定自己的价值，肯定自己的存在 · 239
- 发出正面和肯定的能量 · 241
- 永远相信人性的良善 · 243
- 你能付出与分享的是什么 · 247
- 给对方真正需要的，而非你想给的 · 248
- 从对方的角度来看待事情 · 249
- 给予肯定，理解他人 · 252
- 真实表达自己的感受 · 254
- 致谢 · 257

# 《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做》

## 精彩短评

- 1、自己是无条件值得被爱的，勇敢地表达出来。
- 2、越亲密越无虑 忘记了矜持忽略了形象 这本书运用多个事例综合分析让读者正确把握亲密关系 恰当处理亲密关系出现的问题 让读者受益良多
- 3、这本书真的是我读过的最好的亲密关系的著作，许添盛老师的视角非常独特，是我以前从未考虑过的，现在这样回头去看自己的婚姻，真的发现原来自己一直都那么幼稚，不过，现在发现，还来得及。既然活一世，就为自己轰轰烈烈去爱一次，只为自己，不枉此生。
- 4、里面的图文排版好好看，而且每一篇内容都是那么的击中我的内心。亲密关系是我们一辈子的修行，如果想要在亲密关系里面做自己，我觉得这本书一定要看，而且要重复看。因为你每次都会有不一样的领悟！
- 5、许添盛医师亲密关系2016最新著作，两性相处的教科书，让你在亲密关系中获得人生幸福，强烈建议和你的爱人一起阅读！
- 6、亲密关系是人这辈子最重要的修行，作者聚焦亲密关系，以丰富的咨询和案例分析经验，用通俗易懂的语言阐述了如何利用进化心理学中的核心理论灵活处理两性关系。本书几乎涉及到了两性关系中能遇到的各种问题和行为，很多看似困惑、纠结、非理性的两性问题，都可以破解。读后能让人在无力和困惑的时候重新找到自己与生命内在的连结，内心充满正向的力量。不错的一本书，值得细细品味。
- 7、略鸡汤，对婚姻提供了很好的心态和视角
- 8、让人在无力和困惑的时候重新找到自己与生命内在的连结，内心充满正向的力量。好书值得细细品读
- 9、最近深受感情困扰，刚读完10页就豁然开朗，此书非常值得一读。另外，书的设计排版，印刷，装订和用纸都不错，读起来满满的舒适感。
- 10、要了解围城内外的规则的，可以参看此书，推荐
- 11、亲密关系是人生这辈子最重要的修行，每个人都应该读一读这本书，无论处在怎样的情感状态，无论在经历了多少痛苦和折磨。

# 《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做》

## 精彩书评

1、这本书是麦田心灵策划的，我作为麦田心灵的总编辑，对这本书有着很深的情节。做编辑工作12年的我，第一次完全从头至尾运作此书，跟单纯的做编辑，感觉完全不同。认识许添盛老师已经快8年了，最初是以他作品的编辑身份出现的。还记得刚刚接到这个任务时，看了许老师的介绍，有些震惊。照片上的许老师英俊潇洒、充满活力，这样年轻的面孔却已经著有十几本纸质书作品、三十几本有声书作品。这激起了我很大的兴趣，于是拿来他的有声书开始听。当温柔而充满魔力的声音飘出来时，我又一次被惊到了，感觉声音和照片不像一个人，呵呵，声音太温柔了。这不免让我急切的想看到庐山真面目，好想看看许老师本人啊。后面的几天，我开始疯狂的听许老师的有声书，看许老师的纸质书，里面的理念真的让我一再跌破眼镜，这些理念完全没听过啊，而又这样温暖人心，让你有种说不出的安全感和舒适感。于是开始在网上搜索“许添盛”，哇，这么多免费的视频可以看啊。许老师在我的心里地位不断攀升，超过了我手边所有的作者，不管是文学大家，还是佛学大师，都吸引不了我的兴趣了。幸运的是，很快我就见到了许老师本人，虽然过程很艰难，但仍然梦想成真了。幸运一直围绕着我，我连续编辑出版了许老师5本著作，而且与许老师大陆运营团队——麦田心灵保持着紧密的关系。最最幸运的是，我居然可以到麦田心灵工作，可以全程运作许老师，这真是让我感觉幸福到了天堂。而到麦田心灵最想做的一件事，就是策划出版一本大陆独一无二的许添盛老师著作，完全符合大陆人的阅读习惯，而且是许老师独创理念——许添盛心灵动力学最精华的呈现。经过一年多的努力，我做到了。对，就是这本《爱的打开方式——在亲密关系中勇敢做自己》。欢迎您加入阅读的行列，相信只要您打开这本书，就一定舍不得放下了。准备好幸福了吗？对，来到这个世界，就一定要幸福。

# 《爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)