

《爱与亲密》

图书基本信息

书名：《爱与亲密》

13位ISBN编号：978754911028X

作者：约翰·阿莫德奥（John Amodeo）博士

译者：吉莉

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

《爱与亲密》

内容概要

年月渐进，我们在工作上游刃有余，在人际关系里却常常手足无措，尤其是两性关系。社会化让人离自己的本质越来越远了。

本书为通俗心理学读物，以聚焦心理学的视角解读个人成长及两性关系，试图回答在当代社会背景下男女之间的亲密、婚姻关系的问题，并且尝试性地给予一系列可能解决的指导方案。这更是一部通过探索自我、令自己获得内在的成长，进而探讨“什么是爱”“如何达成亲密、找到理想的伴侣”的作品。书中附有大量可以自我独立完成的聚焦练习，其步骤清晰、操作性强，且循序渐进。

《爱与亲密》

作者简介

约翰·阿莫德奥（John Amodeo）博士，心理治疗师，伴侣治疗专家，持有临床心理学和超个人心理学双学位，有30年心理咨询经验，在旧金山、圣拉斐尔、索诺玛县均设有工作室。阿莫德奥博士不仅是心理学作家，也是国际权威的《瑜伽》（Yoga Journal）的特约编辑，其合作长达10年，同时也是美国CNN、CNBC电视台特约嘉宾。他屡次受邀到全国各地演讲，传授爱与人际关系的奥秘。

《爱与亲密》

书籍目录

第一部分

两难境地

CHAPTER 1

是谁在过着你的生活？2

CHAPTER 2

我们以之为生的浪漫神话10

第二部分

找到出路

CHAPTER 3

敞开心扉，接纳体会24

CHAPTER 4

愿意让自己脆弱33

CHAPTER 5

聚焦：与我们的体会在一起的过程41

CHAPTER 6

聚焦的步骤51

CHAPTER 7

把内心的批评家变成照料者69

第三部分

走向爱与亲密的体验

CHAPTER 8

信任：亲密的基础86

CHAPTER 9 自我坦露式的交流：两个世界间的重要桥梁112

CHAPTER 10

高效沟通指南123

CHAPTER 11

处理愤怒134

CHAPTER 12

重新看待承诺和婚姻143

CHAPTER 13

背叛与超越158

CHAPTER 14

结论：对世界和平的启示162

附录

APPENDIX 1 聚焦的步骤168

APPENDIX 2 疑难问题参考指导172

APPENDIX 3 聚焦引导的窍门178

APPENDIX 4 如何主动建立关系184

APPENDIX 5 如何改善关系187

APPENDIX 6 给一起做聚焦的夫妇和朋友的额外建议190

APPENDIX 7 如何分手193

APPENDIX 8 一些表达情绪的词语196

《爱与亲密》

精彩短评

- 1、理论说到点上，实际操作可行。
- 2、应该是本好书，但翻译的句子真的晦涩难懂，看的头疼
- 3、亲密关系中的聚焦与沟通。书很好，翻译一般。
- 4、那些亲密情感听得失积极消极体验写得很真实。唯独我搞不聚集这个东西，感觉我是个没法被催眠的人，聚集似乎无法在我身上做。
- 5、你不是作，你只是缺爱。
- 6、和心理治疗配套，疗效更好哦
- 7、以前做编辑时成型的第一本书，重新读读，有点感动。
- 8、还没有读完，内容是干货，翻译太冗长繁琐了，让人怀念文言文了...
- 9、语言风格轻柔平实，传达出聚焦的魂。
- 10、承诺部分不错，有新意。

《爱与亲密》

精彩书评

1、这本书改变了我。它介绍了面对亲密关系失望痛苦时人该做的。首先，人要懂得亲密关系的形成，是基于彼此的真诚和信任，而后在更多的安全感上良性循环。价值观越相近，关系越发展得好。其次，亲密关系不是一成不变，一劳永逸的，要抛开世俗成见，追随自己的内心。再次，它重点介绍了如何倾听自己的内心，如何疏导情绪，成长为自己内心的照顾者。最后，它介绍了在沟通时要如何解决双方面对的问题，和婚姻的基本环节。作为对亲密关系的害怕者，我终于知道了该怎么做。而且目前结果也不错。

《爱与亲密》

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