

# 《周末爱情训练课》

## 图书基本信息

书名：《周末爱情训练课》

13位ISBN编号：9787801127013

10位ISBN编号：7801127013

出版时间：2005-11

出版社：民主与建设出版社

作者：琳达·菲尔德

页数：221

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)

# 《周末爱情训练课》

## 内容概要

人人都说“我爱你”，世间似乎从来就没有缺少过爱情的戏剧。可是，爱情到底是什么？怎样才能把握爱情的摇空器？我们苦苦守候、追逐的东西到底是不是爱？如何激发爱？达到爱？保持爱？升华爱？

问题太多，我们迫切需要爱情训练了，这个训练不是长者的连篇训导，也不是典籍的泛泛空谈，而是琳达独有的方法。有了它，相信它，遵从它，不要再为爱情伤神！

就在今天，收获你的爱情吧！

# 《周末爱情训练课》

## 作者简介

琳达·菲尔德，英国著名心理治疗师，人生训练师，心理自助领域的专家及领军人物。她潜心研究个体及群体的成长与发展，20余年日夜不辍，已出版专著15种，17种不同的语言版本。她是10余家世界品牌大刊——Express、Sun、Standand、Guardian、Glamour、She、Zest、New Woman、Top Sante特邀撰稿人，《大都会》特聘常驻人生训练师，《大都会新娘》的情感大妈。

# 《周末爱情训练课》

## 书籍目录

序：梦想成真引言：找到真爱第一部：七步爱情法则 第1步：搞清楚自己要什么 第2步：成为爱的磁石  
第3步：找到浪漫 第4步：为你的爱情生活充电 第5步：做个性感女神 第6步：让他讲话 第7步：成功调情方法  
第二部：赢得完美的爱情 找到真命天子 理解爱情的真正原则 知道是不是爱情 从心碎中恢复 爱你自己  
尾声：用爱回报爱

### 章节摘录

书摘第1步：搞清楚自己要什么 “当我意识到它时...生活将为我绽开笑脸，我有能力走自己的路!与人快活地交谈!也会让生活更美好!” ——爱妍拉·万桑特 当你意识到自己有能力去谈恰当的爱恋时，爱情就会向你微笑! 当一对情侣关系破裂时，女性总以为这是她的错，总是不断地问自己：“我做错了什么?” “我怎么就没有做得更好一些呢?” 就这样，我的很多女性顾客充满了自责与内疚，认为是她们自己造成了爱情生活失败。你也可能走过这样不平坦的硌脚路，我们总是习惯于承担婚姻失败的所有责任，以为只要我们能爱得“恰当”，那他可能就会留下来了，会改变态度来爱我们，变成一个我们所梦想的美好男人..... 爱恋关系成功与否是两个人的事，要双方彼此忠诚，感觉到相互需要，能从对方那里得到满足。正确的爱意味着首先要正视自己，你拥有的最重要的关系是你与自己的关系，这个关系搞得正确，其他关系都将会正确。当你自信时，就会知道能从生活与爱情里获取什么，就不再准备向自己的意愿与梦想妥协，不去奢想从别人手里得到自身的安全。如果与一个男人在一起时，你不能真正面对自己，那么他肯定也不会正确对待你。此外，要是你发现自己有一段时间曾踌躇不前，并不是朝着你生活的真实方向走，那你肯定是没有得到真正的爱情，你的这个爱情只是在感觉上，而你做的只不过是保护他罢了! 23岁的玛丽是一个成功的模特，工作让她周游世界，物质上她很富有，有着时尚的生活方式。尽管如此成功，她还是总怀疑自己的判断力，总是寻找其他人去指点她，告诉她做什么。里安是她的长期男友，可他是个爱忌妒、有强烈控制欲的男人，他心里总想象着玛丽与其他男人有私情，一旦她离开家，他就没完没了地打电话找她。虽然有时做得太过分了，但玛丽总是想里安这样做是因为太爱她了，反而很高兴他对自己如此专注。当她去澳大利亚工作几周回家后，里安激动地告诉她，她不在时自己都要发疯了，同时他要求玛丽以后不能与女友们交往过密，要玛丽取消与女友们夜里上街消费的习惯。他说自己全心全意爱着玛丽，不能与任何人分享对她的爱。玛丽为这些说辞而感到激动，当即同意只与他一个人外出，不再与其他朋友来往。但很快，她感觉到里安的这种专注能让自己窒息，但又不敢对他说，怕伤了他的心。在一个浪漫的夜里，里安虔诚地跪下来向她求婚，说要一生对她忠诚，但有一个条件，那就是玛丽不能再做模特了，只能让他一个人好好爱。虽然不让玛丽有自己职业的想法让玛丽很难接收，但想到他只愿意守着她一个人的承诺就意味着他必定是真爱她，最后，玛丽真的同意放弃自己的职业。在他们童话般的婚礼才刚过半年后，里安抱怨说与玛丽在一起让他感觉烦闷与窒息，很快便离她扬长而去，又热恋上了一个更年轻的女演员，那个女孩儿刚刚开始电视剧里有点名气。很容易想象，刚开始时，玛丽心都碎了。她再一次去找自己的女友们，努力恢复正常生活，但她绝不能再回到模特场中去了。用了几周时间来训练自己的感情，玛丽感觉到自己开始坚强起来，能够正视婚姻失败，并且明白那不是她的过错；接着，她开始怨恨里安，是他毁了她的职业，磨光了她的生活希望；然后，当她的自信水平恢复后，她开始理解自己在这个忧伤故事里所扮演的不幸角色；最后，她意识到，她与里安两个人都存在着低自信度的缺陷，有着不安全感，不清楚他们真正想从爱恋关系里得到什么，虽然婚姻画上了句号，可在他们爱恋的关系里的问题绝没有得到解决。玛丽懂得了，直到她变得更自信前，她不能再将安全的感觉寄托于男人的关系里，真正的爱情意味着不要将里安的需要挡在她自己的面前。P3-6

# 《周末爱情训练课》

## 精彩短评

- 1、有个心理辅导员向我推荐这本书！买来看后觉得的确不错！
- 2、窥探自己内心，了解要做的与不可做的事

# 《周末爱情训练课》

## 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)