

人到中年仍要爱



[人到中年仍要爱 下载链接1](#)

著者: (美) 阿莫德奥

出版者: 广东南方日报出版社

出版时间: 2014-2-1

装帧: 平装

isbn: 9787549110292

本书为通俗心理学读物，以聚焦心理学的视角解读中年阶段的个人成长及两性关系，探索当代社会背景下男女之间的亲密、婚姻关系的问题，并以大量可自行操作的聚焦方法达到与真实自我的连接，更好地认识自己。这是一本为中年朋友撰写的书，也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。贯穿全书的8个步骤，专业性强，循序渐进。一旦开始，每一步都能看到自己的改变。

本书会帮助那些已经放弃梦想，或者原本只想体验两性欢娱的人们：一旦放弃不现实的期待，我们会发现真爱，随之开始一段探索真爱的旅程。

作者介绍:

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。

目录: 第一步

准备好了吗？走向更成熟的爱1

新的开始2

何为成熟的爱？ 10

第二步

羞耻感如何让我们远离了爱37

羞耻感的本质38

内心的批评家：羞耻的声音58

第三步

鼓起勇气来肯定真实的自己吧79

直面真实80

庆贺真实的自己91

第四步

通过边界尊重自己119

边界是亲密的根基120

第五步

练习自我抚慰和自我连接135

让心变得柔软的方式136

聚焦：一条通往善待自己的道路157

心灵的自我抚慰165

第六步

真诚交流，尊重他人175

温和的诚实176

说真话，连真心185

第七步

承诺在婚姻中建立信任201

投身婚姻过程202

信任之钥211

第八步

爱与性223

爱之解析224

性爱248

总结：走向成熟的灵性258

• • • • • ([收起](#))

[人到中年仍要爱_下载链接1](#)

标签

心理学

成长

心理治疗

聚焦心理

婚恋

爱

婚姻家庭

与他人—两性

评论

仔细阅读后，作者应该是在相关专业方面很有建树的一个人。在文字组织和表达上，整本书看起来给人感觉颇多雷同的点，就阅读的体验上，并不太好。有能力是一方面，会表达亦是一种能力。

是聚焦心理学的通俗读物。不是讲中年人的，讲什么是成熟之爱，如何看待关系，如何和真实的自己联结等。

对我来说 有点‘啰嗦’ 但确是一本好书，推荐噢。

终于我添加成功了，这个得推荐一下，非常值得细细阅读的书籍。

很恳切的一本书，长久的感情是这样培养的。

读一本书，是靠缘分的。今年读到这本书，正合适。读过之后回味无穷，好像种下了一颗种子，等待某一天发芽。

你知道“诚实”是什么意思吗？

通过探索自我（肯定真实的自己、通过边界尊重自己、练习自我抚慰和自我链接、通过聚焦善待自己、温和的诚实、真诚交流尊重他人、婚姻中彼此信任、内在美激发的性爱），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”。一旦放弃不现实的期待，我们就会发现真爱，随之开始一段探索真爱的旅程。

[人到中年仍要爱_下载链接1](#)

书评

与三两好友来回推敲翻译的那一年过得即简单又充实。写下的每一行字都曾细细品味，提到的每一种方法都在切实践行。从狭隘的两性之爱往远处张望，同根同源的是对生命、对道法、对存在之爱。
也许因为生活本身是琐碎的，可爱的作者老头也是一副碎碎念的模样。一件事情被掰开来、...

[人到中年仍要爱_下载链接1](#)