

# 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，我们就会发现真爱，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

人与他人—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](#)