

学习爱



[学习爱 下载链接1](#)

著者:贾晓明

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787300203744

著名心理咨询专家贾晓明、心理疗愈主播青音 倾力打造

让你成为懂爱、会爱、敢爱的人

李子勋、杨凤池、唐登华、苏晓波、陶勋恒、曾奇峰6位国内顶级心理专家 联袂推荐

随书附赠青音精美明信片

爱需要学习吗？爱不需要学习吗？

爱不仅是一种情感，更是一种能力。

有了爱的储备，懂得爱，会表达爱，才说明你会爱了。

会爱了，也就没那么多爱的困扰了。

《学习爱》是关于如何解决爱的困扰与难题的小书，它从50个爱的困扰出发，针对每个困扰，著名心理专家贾晓明都给出了专业的心理剖析，著名心理节目主持人青音都提出了精妙的情感梳理。50个爱的困扰来自真实的爱情经历，每一个故事背后都有一段刻骨铭心的爱情。通过这50堂恋爱课，希望读者能够在爱的路上不再迷茫、不再彷徨，继而找到属于自己的爱情。

爱是生命的滋养，有爱的人即使在痛苦中也会绽放灿烂的微笑，请读者细细品味《学习爱》这本书，让爱在内心涌泉而出。

——著名心理专家 李子勋

爱需要好好学习，因为爱是一切奇迹的源泉。

——著名心理专家 杨凤池

说爱，很易，真正懂爱，却是一辈子的工程。《学习爱》——值得一看的一本书，它会给你思考，陪你成长！

——著名心理专家 唐登华

读者们，请跟两位懂爱的精致女人一起学习爱！

——著名心理专家 苏晓波

爱是一个生命的过程，即使被一时激发，离开了学习和创造，也终将因静止而被束缚。

——著名心理专家 陶励恒

学习爱的过程，就是人格成长的上坡路；最健康和最美丽的人格，不过是能够给予不附加条件和诱惑的爱而已！

——著名心理专家 曾奇峰

作者介绍：

贾晓明

北京理工大学人文社会科学学院教授，博士生导师，应用心理学研究所所长。从20世纪80年代末开始从事心理咨询工作，对心理咨询督导与培训、大学生的心理咨询、小组心理咨询、哀伤心理咨询、网络心理咨询等有着丰富的经验。

现担任中国心理学会临床与心理咨询专业委员会委员；中国心理学会临床与咨询心理学专业机构与专业人员注册工作组委员；中国心理卫生协会精神分析专业委员会副主任委员，中国心理卫生协会心理咨询与心理治疗专业委员会委员；北京心理学会理事。

青音，中央人民广播电台著名主播、全国“金话筒奖”获得者、中国心理卫生协会会员、家庭治疗学派心理咨询师、中国唯一一位在节目主持和心理咨询两个专业领域跨界传播的知名媒体人，华人广播界自媒体第一品牌，“音符·爱计划”公益基金发起人。国内第一档心理脱口秀《听青音》在爱奇艺开播，每集点击量过百万，公众微信号“青音”每晚推送“晚安心灵语音”，已成为几十万国人每晚的心灵寄托，精心打造的“轻心理”的理念，使其自媒体成为中国最活跃的全渠道互联网心理互动平台。

目录: 专题一 拿什么奉献给你, 我的爱人!

爱从哪里来?

有多少爱可以给你?

我究竟要多少爱?

专题二 什么是爱?

什么是“爱”?

是“友谊”还是“爱”?

都是“偶像”惹的祸——爱他? 还是爱心里的他?

“一见钟情”是爱吗?

不是我不小心——同时爱上两个人

独角戏——解读单恋

“同情”是爱吗?

爱的别名叫依赖吗?

“奉献”就是“爱”吗?

有“性”就有“爱”吗?

专题三 如何去爱?

为什么要提出“爱自己”?

你的“需要”、你的“想要”

接受“不完美的自己”

学会爱自己的身体

活在自己的生活里, 还是活在别人的目光里?

赞赏自己、做回自己、爱自己

不肯拒绝爱: 因为虚荣、寂寞

不肯拒绝爱: 怕得罪人, 不会说“不”

不肯拒绝爱: 怕后悔, 怕错过

不肯拒绝爱: 理智与情感的冲突

“网恋”的约会该如何进行?

“经人介绍”的恋爱, 如何见好“第一面”?

相爱容易相处难: 性格相近的恋人相处

相爱容易相处难: 性格互补的恋人相处

恋爱中的“双性化人格”——“野蛮女友”和“温柔男友”现象

理想和现实的落差——恋爱中的光环效应

曾经沧海, 难寻真爱

我怎么不“触电”?

为什么被拒绝的总是我?

爱情与前途, 哪个更重要?

爱我的人与我爱的人——多角恋爱

“红玫瑰”与“白玫瑰”

爱的难题: 要爱情还是要金钱?

爱的难题: 男小女大的爱情你敢要吗?

爱的难题: 爱情与自尊哪个更重要?

爱的难题: 为什么我总是喜新厌旧?

爱的难题: “牛郎织女”的爱情要不要?

爱的难题: 好马不吃回头草?

爱的难题: “门第”悬殊的恋爱能不能谈?

爱的难题: 面对前女友的纠缠不休

爱的难题: 爱上了朋友的爱人

爱的难题: 迷恋同性是同性恋吗?

爱的伤痛: 爱上已婚的他(她)

面对家长: 不同意怎么办?

面对家长: 见对方父母如何留下好印象

怎样求婚?

婚前恐惧症?

后记
· · · · · (收起)

[学习爱](#) [下载链接1](#)

标签

心理

青音

暖文

心理学

成长

女主播

评论

1. 爱别人之前先学会爱自己，即使自己不完美，而每个人都不是完美的---不能一直在恋爱中索取关爱而忽略对方的需要和软弱
2. 尊重自己的选择自己内心的想法，不要因为别人的一些话语改变让自己舒服的生活方式，学会赞赏自己，你是你自己最大的受益者和观众，对自己充满自信（每天写五条来夸夸自己做的好的地方）
3. 你想要和你需要的分的清吗？我需要的是我缺少的，但是想要的是一种欲望并不是你真的或缺的
4. 因为虚荣心孤独寂寞接受爱，也要承担它给你的爱情道路埋下不好的伏笔，要学会正视自己学会拒绝，学会说不，不敢说不主要是因为自己没有自信怕失去跟你提要求的人
5. 情侣的恋爱过程，一方面要坚持自己，另一方面通过对方观察自己的言行，对自己的不恰当言行进行调整
6. 人的性别特征分为男性化女性化双性化未分化

[学习爱](#) [下载链接1](#)

书评

1. 爱别人之前先学会爱自己，即使自己不完美，而每个人都不是完美的---不能一直在恋爱中索取关爱而忽略对方的需要和软弱

2. 尊重自己的选择自己内心的想法，不要因为别人的一些话语改变让自己舒服的生活方式，学会赞赏自己，你是你自己最大的受益者和观众，对自己充满自信（每天...

虽然有种看无聊俗套爱情小说的感觉 虽然在说一些废话
虽然看起来是给青春期懵懂少年的书 但是还是会给人启发 缕清思路吧！

[学习爱](#) [下载链接1](#)