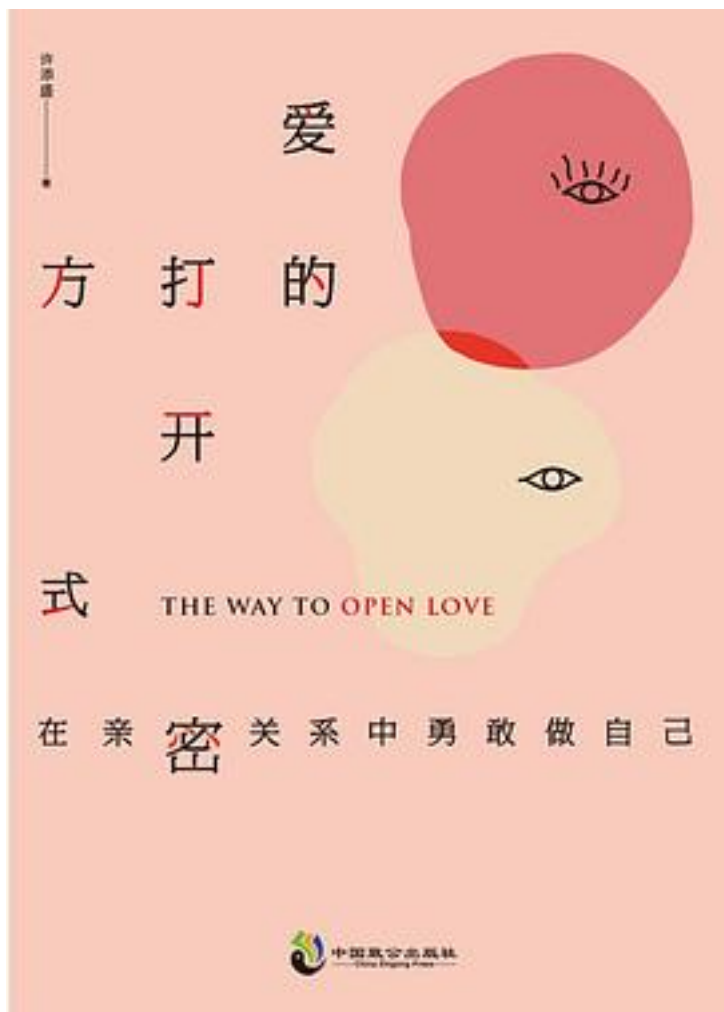


爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做自己



[爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做自己_下载链接1_](#)

著者:许添盛

出版者:中国致公出版社

出版时间:2016-9

装帧:平装

isbn:9787514509717

亲爱的，外面没有别人！所有发生在你身上的每一件事都代表着你！

那些情感上的痛苦，都不是因为对方爱了别人不再爱你，而是因为对方没有给你一个机会让你好好地爱他；真正的痛苦不是你得不到爱，而是因为你的爱没有办法给出去。

如果再次回到从前，你会更愿意把握机会，拿掉很多的小气、冲突、执着和心胸狭隘；你会愿意再给自己一次机会，好好地给出你心中的那份爱。因为生命真正的悲伤不在于“没有得到”，而在于“没有给出去”，没有得到的礼物就是没有得到，没有给出去的礼物在哪里？

在你心里！

《爱的打开方式》共三部，分别以亲密关系、亲己关系、亲子关系为主题，简称“爱的三式”！将于2016年下半年陆续推出！

“爱的三式”是许添盛医师迄今为止最重要的三部著作，汇聚起其三十年身心灵学习和实践的精华，是两性相处、婚姻生活中的重要指南。

作者介绍:

许添盛，知名心理学家、精神科医师、心灵动力学家。毕业于台北医学院，受过七年正规医学院教育，拥有二十多年丰富的临床经验，通过使数万个案实现身心健康而享有盛誉。二十多年来，他应邀至世界各地举办心灵对谈、专业研讨会、自我探索研讨会和大型公益讲座数千场，场场爆满，佳评如潮。已出版书籍三十多部、有声书七十多套，其中部分书籍被译成多国语言，在全世界范围内出版发行。

本书是他的最新作品。

目录: 第一章爱的相对论
爱起于自私，达于无私 · 003
爱的冲动，跟随还是躲避？ · 006
爱那带给你最深痛苦的人 · 009
你可以背叛爱，但爱不会背叛你 · 015
以理性圆心中之爱 · 018
征服之前，先学会臣服 · 020
爱与恨的吸引力法则 · 024
先爱自己，再爱别人 · 026
爱或不爱，爱永远在 · 028
第二章爱的功课——在亲密关系中成长
爱我们的灵魂伴侣 · 033
平衡自己的不平衡 · 035
亲密关系的四大核心信念 · 039
愿所有人都回到爱的故乡 · 047
越亲密的关系，越要照顾自己的感受 · 050
期待落空时，仍要看到爱的宽广 · 052
别把爱推得更远 · 054
爱是让万物联结在一起的胶水 · 057
爱与不爱都是爱 · 059
第三章寻找内在的桃花源——在亲密关系中修行
爱永远与自由同在 · 063
借由这面镜子，认识你自己 · 065
没有谁是你永远的爱人 · 068
你是爱他还是需要他？ · 071

真正的爱不靠依附和牺牲 · 075
性的满足与生命绽放 · 078
两性关系的平衡点 · 080
真爱，永不孤单 · 083
接纳每个人的不同面向 · 085
第四章世间有情人——在爱情海里悠游自在
亲密关系中的不对等 · 089
我不够好，所以没人爱？ · 092
为自己的生命品质加分 · 095
用“外遇”肯定自我价值 · 099
爱是全宇宙最巨大的能量 · 101
勇敢地表达爱和内心感受 · 103
为自己的爱和感受负责任 · 105
恨是来自对爱的渴望 · 107
第五章爱是你，爱是我——在婚姻中找回自己
找到你们共同的功课 · 111
让彼此成为更好的自己 · 113
你知道伴侣真正的需求吗？ · 115
放下自我，就能圆满 · 118
你们像两只刺猬吗？ · 120
你尝到幸福的味道了吗？ · 122
付出感是婚姻的“杀手” · 124
当你的另一半有了外遇 · 129
心要让他听见，爱要让他看见 · 131
爱的信念，幸福的实相 · 135
第六章修得一颗柔软心——让男人放松下来
男人为何不谈心？ · 147
也许他竟然如此孤独 · 149
压抑了这么久，出口在哪里 · 151
男性雄风的迷思 · 154
我好，你好，大家一起好 · 159
让爱的潮水滋养男人 · 161
“女神”是怎样的存在 · 163
当你的男人变得软弱时 · 165
男人的阴柔一面 · 167
第七章你听见我了吗——表达爱，接受爱
让爱的能量流动 · 171
我们渴望爱，却又害怕爱 · 174
所有的表达都源自于爱 · 176
当爱的表达遭遇限制性信念 · 178
在爱的环境中自在表达 · 183
找到一百种表达爱的方式 · 185
让扭曲的爱回到正向能量之中 · 187
用心灵的能量去疗愈 · 190
学会健康地讨爱 · 193
别等失去的时候再说爱 · 195
第八章你可以爱得更好——家庭中的情感流动
家庭中真实情感的交流 · 199
和你的爱人谈谈心 · 202
攻击其实是在求助 · 205
你是对的，但我也没有错 · 208
异中求同的秘密 · 211
沟通从感受开始 · 215
无理取闹的爱 · 218

只要表达，就是对的 · 222
让恨成为回到爱的道路 · 224
吵一吵架，抱怨一下 · 228
关心，不要操心 · 231
第九章你可以再靠近一点——人际关系的改善法则
让情绪与天气取得亲密认同 · 237
确定自己的价值，肯定自己的存在 · 239
发出正面和肯定的能量 · 241
永远相信人性的良善 · 243
你能付出与分享的是什么 · 247
给对方真正需要的，而非你想给的 · 248
从对方的角度来看待事情 · 249
给予肯定，理解他人 · 252
真实表达自己的感受 · 254
致谢 · 257
· · · · · (收起)

[爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做自己_下载链接1](#)

标签

心理学

亲密关系

爱与婚姻

许添盛

非常值得阅读

粗读细读都有些收获

爱情

治愈系

评论

最近深受感情困扰，刚读完10页就豁然开朗，此书非常值得一读。另外，书的设计排版，印刷，装订和用纸都不错，读起来满满的舒适感。

如果你真的buy in
赛斯的理论，那么这些全都很好理解也很容易接受。爱是人类生活的最大课题。

略鸡汤，对婚姻提供了很好的心态和视角

这本书的插图，真的是……成熟女人的……绮丽遐想……哈……多么美妙……

两颗星送给会借这本书的我下线的智商（手动再见

要了解围城内外的规则的，可以参看此书，推荐

自己是无条件值得被爱的，勇敢地表达出来。

期待的失落才真正是爱的功课开始，我要好好补功课了。（2020年第一本书，体验很不错）

世界除了你以外就没有其他人。好好爱自己。

亲密关系是人生这辈子最重要的修行，每个人都应该读一读这本书，无论处在怎样的情感状态，无论在经历了多少痛苦和折磨。

不像心里学书籍，不明白说的什么，自带阿q精神。人的一切情绪都是源于对环境的认知而产生的。自欺欺人式内心强大真的好吗？

亲密关系是人这辈子最重要的修行，作者聚焦亲密关系，以丰富的咨询和案例分析经验，用通俗易懂的语言阐述了如何利用进化心理学中的核心理论灵活处理两性关系。本书几乎涉及到了两性关系中能遇到的各种问题和行为，很多看似困惑、纠结、非理性的两性问题，都可以破解。读后能让人在无力和困惑的时候重新找到自己与生命内在的连结，内心充满正向的力量。不错的一本书，值得仔细品味。

让人在无力和困惑的时候重新找到自己与生命内在的连结，内心充满正向的力量。好书值得细细品读

越亲密越无虑 忘记了矜持忽略了形象
这本书运用多个事例综合分析让读者正确把握亲密关系 恰当处理亲密关系出现的问题
让读者受益良多

里面讲的的亲密关系更多指代婚姻家庭中的关系，我觉得里面的的亲密关系相处之道也适用于日常交往之中，对于个人情商提高很有帮助。它向人传达爱的观念三观非常正！但里面也有某几个点不是很赞同，比如出轨。总之，这本书值得阅读推荐！

里面的图文排版好好看，而且每一篇内容都是那么的击中我的内心。亲密关系是我们一辈子的修行，如果想要在亲密关系里面做自己，我觉得这本书一定要看，而且要重复看。因为你每次都会有不一样的领悟！

这本书真的是我读过的最好的亲蜜关系的著作，许添盛老师的视角非常独特，是我以前从未考虑过的，现在这样回头去看自己的婚姻，真的发现原来自己一直都那么幼稚，不过，现在发现，还来得及。既然活一世，就为自己轰轰烈烈去爱一次，只为自己，不枉此生。

[爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做自己_下载链接1](#)

书评

这本书是麦田心灵策划的，我作为麦田心灵的总编辑，对这本书有着很深的情节。做编辑工作12年的我，第一次完全从头至尾运作此书，跟单纯的做编辑，感觉完全不同。认识许添盛老师已经快8年了，最初是以他作品的编辑身份出现的。还记得刚刚接到这个任务时，看了许老师的介绍，有...

[爱的打开方式：在亲密关系中勇敢做自己_下载链接1](#)