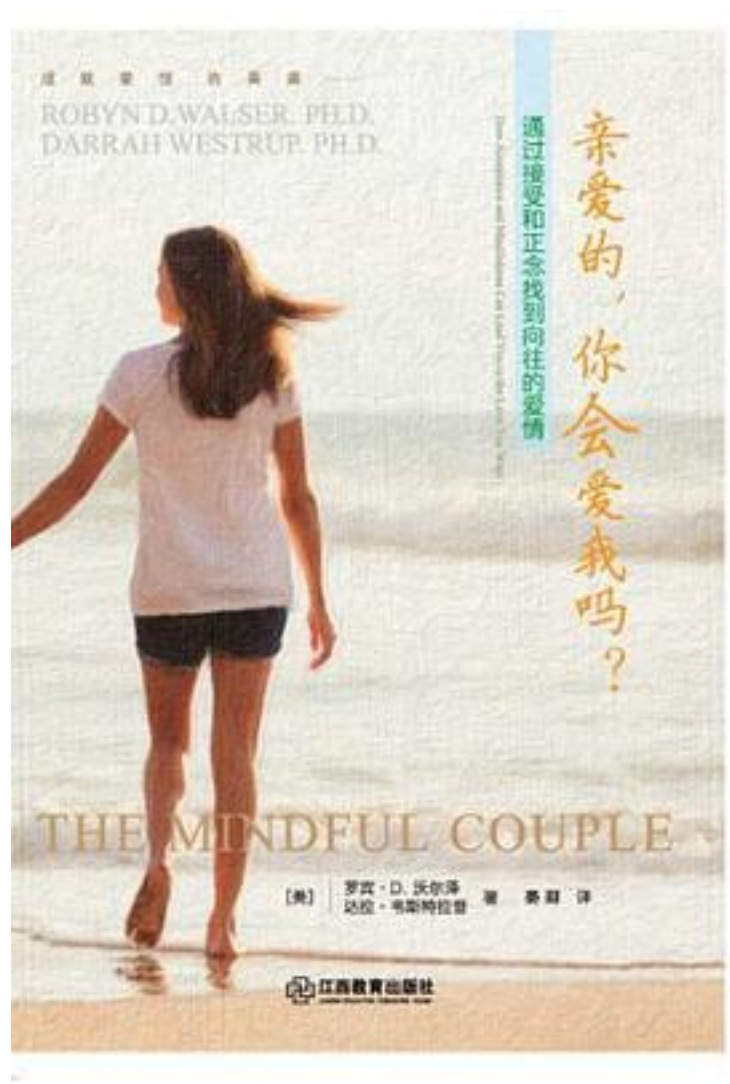


# 亲爱的，你会爱我吗？



[亲爱的，你会爱我吗？\\_下载链接1](#)

著者:罗宾·D.沃尔泽

出版者:江西教育出版社

出版时间:2017-1

装帧:平装

isbn:9787539287041

我们时常“盲目”地生活，对自己的言谈举止不去反思。长此以往，亲密的情感关系就会被盲目的依恋、渴望、恐惧和期待所阻碍，甚至带来痛苦。书中所要探讨的，就是如何通过强化意识和承诺来加强恋人之间的联系。

如果我们能完全觉察到并学会正确地认识自己的情感依恋、认识到内心的渴望和期待，就能完全清醒地生活，就能选择用促进爱意增长的方式来对待我们的伴侣……本书告诉情侣们如何在爱情的道路上建立并强化爱之联系，加深伴侣关系。读者通过书中的练习，将不断认识和接受对方，过上忠于内心的生活，自由地把自己的一切展现给伴侣，伴侣间进而获得真正的亲密和信任，拥有健康的情感关系、性关系和活力。

作者介绍:

罗宾·D.沃尔泽 (Robyn D. Walser. PH.D.)

美国国家创伤后应激障碍中心宣传与培训部 (National Center for PTSD Dissemination and Training Division) 副主任，加利福尼亚大学伯克利分校心理学系临床副教授，执业临床心理学家，面向国际开展培训、咨询和治疗业务。沃尔泽开发了多种将科学理论付诸实践的方法，并负责宣传最先进的专业知识和治疗方案，与人合著了三本书，包括 Learning ACT、Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems 和本书。

达拉·韦斯特拉普 (Darrah Westrup. PH.D.)

执业临床心理学家，在加利福尼亚州和科罗拉多州开展业务，是一位在业界享有盛誉的治疗师、项目负责人、培训师、研究者和咨询师。在创伤后应激障碍的治疗和接受与实现疗法方面，韦斯特拉普是一位权威人士，多次出席地方、国家和国际级别的会议、研讨会和培训。目前，她是一位接受与实现疗法的专家咨询师，从循证治疗的角度，为抑郁症患者提供治疗方案。她与人合著了两本以接受与实现疗法为基础的书，分别是 Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems 和本书。

目录: 导言 001

第一章 ACT 接受与承诺疗法 001

01 开启爱情保鲜模式 003

第二章 亲密关系第一步:保持身心一致 023

02 真实:你就是本来的样子 025

03 正直:说出忠实于内心的话 031

04 忠诚:坚持过忠诚的生活 039

05 激情:关注伴侣，激活爱情 047

06 仁慈:爱是恒久忍耐又有恩慈 053

07 爱:用行动表达爱 059

第三章 亲密关系第二步:接纳你和你的伴侣 065

08 接纳:爱是接纳完整的你和他 067

09 期望与失望:在苛求和接受之间找到平衡 073

10 依赖与独立:从幼稚走向成熟 079

11 怪癖:接受怪癖有好处 085

12 变老:我更爱你，和你变老无关 089

13 我爱你的一切，包括你的家庭 095

第四章 亲密关系第三步:敞开自我，消除混淆 101

14 激情体验:与伴侣一起探寻惊奇和刺激的事 103

15 后退:妥协的技巧 109

16 公平:爱的世界里不讲公平 115  
17 幽默:为爱制造轻松愉悦的环境 121  
18 控制:别丢了红宝石却守着木盒子 127  
19 慢:耐心是给对方的最好礼物 135  
第五章 亲密关系第四步:享受当下的爱情 141  
20 正念:温柔地关注此刻的爱人 143  
21 寻找美:发现美丽的时刻 149  
22 淡定:不轻易发怒,任风暴来又去 153  
23 玩乐:像孩子一样玩起来 161  
24 心流:与伴侣体验当下巅峰 165  
第六章 亲密关系第五步:转变你的视角 173  
25 共感:跳到对方的位置看世界 175  
26 成长:获得持续成长的能力 183  
27 神圣空间:发现和欣赏那个神秘空间 191  
28 存在:停止评判,用心体验 197  
29 开悟:不是改变彼此,而是接受改变 203  
30 完整自我:我爱你的完整,不是你的完美 211  
第七章 亲密关系第六步:做你觉得重要的事 217  
31 用行为表达你的正直 219  
32 勇敢:用勇气证明爱 223  
33 信任:信任他人,并值得被信任 229  
34 原谅:一种能力 233  
35 忠实的朋友:对待伴侣像对待朋友一样 239  
36 浪漫:亲密关系的催化剂 245  
结束语 249  
参考文献 253  
• • • • • (收起)

[亲爱的,你会爱我吗?\\_下载链接1](#)

标签

@译本

\*\*\*万墨轩\*\*\*

评论

-----

[亲爱的，你会爱我吗？ 下载链接1](#)

书评

-----  
[亲爱的，你会爱我吗？ 下载链接1](#)