

# 爱自己，和谁结婚都一样



[爱自己，和谁结婚都一样\\_下载链接1](#)

著者:[英] 德

出版者:重庆出版社

出版时间:2010年6月

装帧:平装

isbn:9787229017842

让“爱自己”的温热融化情感的冰山，  
陪你获得爱情路上的温暖与勇气。

婚姻危机、秘密情人、三角关系、亲子矛盾、出轨、性、激情、欲望、堕胎……

在这个快速消费的时代，我们已经习惯了消费，也习惯了丢弃，甚至我们的伴侣关系也被深深地打上快速消费的烙印：只要觉得不再适合自己了，就立即换一个新的——

“我肯定还能找到更好的伴侣！”而欧洲最受信赖和欢迎的情感医师爱娃—玛丽亚·楚尔霍斯特，却通过在咨询中所接触到的上千个婚恋案例总结出：只要爱自己，和谁结婚都一样。你现在的伴侣就是最好的，绝大多数离异和分手都是可以避免的。

爱自己，你便可以从伴侣身上发现自己内心的弱点并让彼此都获得克服弱点的能力；

爱自己，你就能将婚姻变为医治精神伤痛的场所，让自己治愈自己并实现与伴侣间平和健康的沟通；

爱自己，你就能为孩子创造一个良好的成长环境，并通过自身树立的榜样告诉他们什么才是真正美好和睦的家庭。

停止漫无边际的茫然寻找吧，请相信：你现在身边的伴侣，就是最好的、最适合你的伴侣。只要真正爱自己，你便可以实现期待中“执子之手，与子偕老”的温暖真爱。

连续4年长踞德国亚马逊两性关系畅销书排行榜

“和谁结婚都一样”情爱新概念源自作者自身体验和上千个真实婚恋案例

两性情感魅力教练 陶思璇

资深婚恋咨询师 马丽 温情推荐

这是一碗献给即将以及已经步入婚姻殿堂的男女们的心灵鸡汤……

你的幸福掌握在自己手中，

请将寻找爱的触角伸向自己的世界……

幸福、平和、明媚的婚恋生活，要从“爱自己”开始。

作者介绍:

欧洲最受信赖和最受欢迎的情感医师

爱娃—玛丽亚·楚尔霍斯特是资深记者和温暖系两性作家。她曾与丈夫走过了一段痛苦、支离破碎的婚姻，后来运用书中“爱自己，和谁结婚都一样”的理念，两人重修旧好，走上健康甜蜜的婚姻之路。

她曾活跃于南非和埃及的出版界和广播界，随后转入经济领域成为人际沟通顾问。作为资深婚姻家庭咨询师和职业培训师，她定期为知名媒体撰写文章。

目前，她与丈夫沃尔夫拉姆·楚尔霍斯特和女儿生活在德国乌珀塔尔市。并与丈夫开设有家喻户晓的婚恋关系和职场调节心理诊所，并定期举办读书会和研讨会，拥有众多追随者。

目录: 致中国读者信 推荐序 爱自己，才会有幸福和美丽 温情推荐自序

不轻言放弃爱情 前言 为什么写这本书 第1章 和谁结婚都一样 幸福掌握在自己手中

真正的伴侣是你自己 学会如实展现自己 换伴侣不能解决一切问题  
再多的男友都是初恋男友的翻版 不改变自己，换了伴侣命运还是一样  
真爱能让青蛙变王子 幸福婚姻从接受伴侣的本我开始 摆脱枷锁的最好方法就是爱上它  
发自内心地寻找自我 伴侣不是问题的根源，而是救星第2章 你的结婚动机正确吗  
我们由于错误的动机结了婚 你究竟为什么跟这个人结婚 “我爱你”所掩盖的真相  
冰山一角 每个人心中都有个长不大的孩子 成长的烦恼 请对另一半尽量坦诚  
美好生活等着你第3章 伴侣只是你人生剧本中的一个角色 相爱是为了不必去爱  
为自己的梦想寻找关爱 自以为是，强加于人 冰山故事放映室 生命笼罩在阴影之下  
堕落天使 不要试图改变你的伴侣 对手促进我们成长 用爱去融化冰山第4章  
相爱越真，失望越深 沉醉在虚幻的浪漫中 伴侣间的权力斗争 荒原野狼与攀缘藤蔓  
装在套子里的人 我们必须生病 一起面对成长中的挑战第5章 性与爱的迷局  
性爱，看上去很美 糟糕的性生活终结你的婚姻 性，原本很自然 下半身与心灵的统一  
性是爱的载体第6章 她变成了复仇女神，他变成了懦 身体记录了被迫害的历史  
在黑暗中期待骑士般的救星 不满的女人背后都有脆弱的男人  
健康的个体需要阴阳两种力量 重新信任自己第7章 出轨并不是第三者的错  
艳遇：美味还是毒药 在两个伴侣之间躲猫猫 被欺骗的人往往先背叛  
三角关系中谁最害怕接近他人 婚姻中毛毛虫的外遇蝶变  
追求完全独立比依赖更糟糕第8章 分手解决不了任何问题 分离是为了学会去爱  
想离开他就要先爱他 没有和睦，只有依赖 用你全部的真心去分手第9章  
婚姻圣坛上的谎言 眼前的幸福只是一个虚假的幻象 你敢揭穿爱的谎言吗  
你敢说出一切吗 心灵才是我们的真正领袖 生活逼迫我们越过障碍  
事实真相让你美妙愉悦第10章 美妙奇遇与平凡生活 奇遇肯定会和情感一起回来  
治愈创伤的唯一途径是沟通 就生活在这一刻 生活在对上帝的信赖中第11章  
宽恕——你无法改变任何人 宽恕是医治内心创伤的良药 用全部力量关照自己  
我们无须完美无缺 做好宽恕一切的准备第12章 秘密的情爱后花园  
最具决定性意义的是相爱 共浴爱河 通向完满情爱的秘密 神圣的情爱 彼此敞开心扉  
为爱打开你的身体 真正的情爱必然通过心灵 性和谐——完美情爱生活的关键  
用爱抚慰你的灵魂第13章 孩子是家庭的一面镜子 女人怀孕了，男人却没事  
分娩也可能是真爱的诞生 孩子总是追逐爱 真实地面对自己 不要让爱在分裂中选择  
没有光明与黑暗之分 汉堡包对抗营养大全胡萝卜 这就是精神的进化  
父母的康复将治愈孩子的创伤 堕胎杀死的是一个人第14章  
爱——努力、坚持、自律和收获 时时刻刻有意识地去爱  
了结你的作业，否则它会来了解你 生命充满成长的机遇- 我拿什么献给你  
是的，我愿意！ 后记 一个人读就可以，但两人一起读会更好致谢  
．．．．． (收起)

[爱自己，和谁结婚都一样\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

婚恋

爱自己

心理学

女性

两性

爱情

心理

生活

## 评论

这本书应该可以有效消灭市面上那种虚假失实的浪漫爱情病毒。当然读书只是头脑上的知道，要真正了解箇中道理，必须通过实际上并不愉快的亲身经验。书名改得有点太耸动。跳过所有细节，归结起来作者要讲的其实是灵性提升。意识扩展了视野开阔了，内心能接受容纳的事物就越多，于是能接受的对象自然也越多。就是说，本来在生活圈中只有几个人你能接受为情人，意识扩展后人数就增加到几十人甚至几百人。不过，若然一个人能够做到和谁结婚都一样，那他应该已经开悟得道，所以也不需要再玩爱情这种游戏，更加不会结婚。换言之，打算结婚的人意识必定还有待提升，因此绝不会和谁结婚都一样，顶多只是因为自身的成长和扩展，而使得可接受的结婚对象的数量会增多而已。

---

这本书就像在说“爱自己，结不结婚搞不搞基都一样”

---

读了多半年，中间断断续续搁置了很久。有些内容还不能完全理解，但是get到一点：首先自己要成为一个圆满的圈，才不会对婚姻报很大的期待。同时在婚姻中要不断学习、改进，才能避免婚姻沦为爱情的坟墓。看来，婚姻并不比单身简单，这是一场痛并快乐着的修炼。

---

精神分析视角与主观情绪内省为主，更适合对精神分析基础知识、个人感受类文字和情绪细节有偏爱的读者阅读

---

焚身以火

三观不能正更多。里面有些小标题完全可以拿出来再写点鸡汤。

看的时候觉得好，看完觉得缺点啥？清晰实用的方法太少？挺治愈

涨姿势了，也挺全面的。其实也已经知道是婚姻怎么一回事，并且内心渴望的是比热恋期的迷恋更高层次的爱啊。Then all I need is to confront my internal war, as well as keep cultivating and maturing my identity.

4.5分 的确大多数问题都是自己的问题 而不是别人的问题  
婚姻或者感情是看清自己的一个镜子 有问题要学会去解决 多沟通

自尊自爱独立，永远是真理。在作为女人妻子母亲之前，首先是“人”。

始终认为只有有感情基础，才能好好的去交流，选择依然很重要！

貌似我读的电子版是不完全的版本。不过，也没有兴趣追踪剩下的章节。会促使自己对本身在婚姻生活中的状态，有一些思索，但也只是皮毛而已。也许更喜欢书名所提倡的概念本身。翻译也没有做好。感觉跳跃，不连贯。总之，不建议阅读。。。

还行

从小对爱情有着不切实际幻想，长大了学了点参杂新时代思想的半吊子心理学，误读后生搬硬套，一直活在梦里的瞎逼娘们就这个样子。烟酒伤身，你喜欢烟酒，与同好去享受，别尼玛劝老人小孩。劝老人小孩抽烟喝酒，那就是坏。

夫妻之间双方的感受需要适时的交流，要懂得彼此尊重。要学会自我成长。不要试图去换对象，因为换来换去的结局都一样，不同的只是你对爱人的态度，如果态度和谐，那你的爱人将与你一直共浴爱河。

又看了一遍，不同于其它两性关系的书，这本还是很透彻的

书名翻译的看起来很恶俗，其实是一本不错的心理学书籍。

虽然有这样一个名字，但实际上是给任何在建立亲密关系里面会感到自己孤立无助，丑陋贫乏，游移不定，想落荒而逃的人一个答案。不要在问爱是什么，先在自己内心深处的放映室里做一次观众。

原来我读的是这个：)

就当我看完了吧

[爱自己，和谁结婚都一样\\_下载链接1](#)

## 书评

好书，不等同于完美，是有其可取之处，给人启迪、希望，促人成长，就算好书，完美的书是不存在的，《圣经》虽然发行量巨大，也不是人人喜欢。这本书，在手里放了很久，当初买它，是因为自己婚姻上遇到问题，也是因为书名的确引人好奇，买来却就放在了一边，因为，不重要，相...

推荐给一切有思想、有内心情感诉求的人看。

“无论你和谁结婚，最终总会与自己相遇”。精辟。我相信这句话没有错。如果你不是一个一定程度上趋近完整的、内在和谐的你，你的婚恋生活也很难是完满和谐的。你需要解决好自己内在的冲突，才可能建立一份美好持久的婚姻关系。但...

-----  
爱娃书中提到的一些观点我很认同，与大家分享，希望对你有所触动。

1，无法容忍他人与自己的不同，无法容忍对方的自由，甚至无法融入对方有私人空间的需求，这种关系不是爱，是假借爱的名义实施的控制。

2，我们必须首先控制自己习惯批评和猜忌的生活态度。我们必须放下很多...

-----  
Your children are not your children. They are the sons and daughters of Life's longing for itself. They come through you but not from you, And though they are with you yet they belong not to you. You may give them your love but not your thoughts, For they ...

-----  
这本书是朋友赠送的，首先书名让我很不感冒，和谁结婚肯定是不一样的。后来看了朋友的书评给四星，决定还是快速的把它过一遍，看看作者凭什么说“和谁结婚都一样”。

看完，我觉得书名叫《不爱自己，跟谁结婚都一样》更为合适。全书的重点，其实都在说书名的前三个字“爱自己...”

-----  
类似心理学的书，看起来都有些吃力，这一本也是，我想之后还应该再读一下，或者遇到相关问题的时候，翻一翻，从中找到答案。

虽然认同书中的观点，但还是有个疑问，婚姻，毕竟是双人舞，自己可以通过不断训练跳的更好，同时也可以鼓励伴侣一起练习，但是伴侣并不想练习怎么办呢:)

-----  
在书店，简单翻了这本书，里面的内容非常适合我。我同时翻看的并觉得不错的，是一本《写给聪明女人的禅》，我想作者也对佛法有较深的研究，里面的智慧和观点很多来

自《金刚经》，《心经》，恰好我最近正在这两本经书，所以也就没有买，但觉得对没有看经书，但是想要学习这方面...

-----  
幸福掌握在自己手中

——读玛丽亚·楚尔霍斯特《爱自己，和谁结婚都一样》有感（1103字）

作者：苇眉儿

这是一个闪婚闪离的年代，充斥着各种各样的无厘头词语：婚姻危机、蓝颜知己、红粉佳人、出轨、一夜情、堕胎……，这些洪水猛兽一般袭向人们。都说苍蝇不叮无缝的鸡蛋，可...

-----  
[爱自己，和谁结婚都一样\\_下载链接1](#)