

# 爱上双人舞



[爱上双人舞\\_下载链接1](#)

著者:李中莹

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787510029424

《爱上双人舞(第2版)》内容简介：“成功的婚姻，就像是配合默契的双人舞”。只是在这个自我被无限鼓励和放大的年代，多的是才华横溢的独舞，或者潜意识里都希望作领舞的那个人，所以即使有了希望和谐共舞的心，也怕迈错了腿，用错了力。《爱上双人舞(第2版)》是从“我”迈向“我们”的思维与行动指南。这幸福的一步，到底该从哪里开始，相信许多人会豁然开朗。

作者介绍:

李中莹，美国职业催眠治疗师、NLP培训师，香港专业效能管理学院创始人。专门从事情绪、态度、对外沟通等问题的研究。

自1997年起，李中莹先生在马来西亚、中国香港、中国大陆的多个城市主持NLP实用技巧培训，被称为“华人世界的国际级NLP大师”。除了主持NLP相关培训课程，李中莹先生同时设计了“亲子关系”、“恋爱、婚姻关系”等方面的课程，将NLP理论应用于实践中，适合中国人的现实需要，对处于变革中的中国读者处理个人生活问题，具有一定启迪作用。《爱上双人舞(第2版)》就是该课程的指定读物。

目录: 第一部分 恋爱婚姻关系中的相关概念与技巧

你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少？

“爱”与“拥有”

内心的照片

婚姻的五大致命伤

“太空时间”

共同信念、共同价值

“我”加“你”不一定构成“我们”

爱、性、共同生活

爱、爱情、使人幸福的爱情

爱的激情

结婚前后的不同

个案讨论1：错爱马夫

个案讨论2：饿死自己的孩子

个案讨论3：丈夫绝情

第二部分 必需的成长

人需要成长

什么是“健康的心理”

假如没有充分成长，在恋爱婚姻中可能出现的问题

埃里克·埃里克森的“成长的五个阶段”

NLP中的“自我价值”概念

“家庭系统排列”中孩子与父母的关系

第三部分 结婚前的问题

结婚对象的三大致命缺点

早恋的问题

适婚年龄

个案讨论4：三个寂寞的女台商

第四部分 婚姻关系的八大问题

“自己提升了，而对立尚在原来的地方”

“对方失去了吸引力”

“对方不了解自己”

“意见不合”

“有了第三者的出现”

“因为孩子或工作，忽略了对方”

“移民或工作使我们两地分隔”

“家中的老人使我们关系紧张”  
第五部分 如何能维持恩爱和谐  
对方是谁？  
事半功倍的“投契合拍”技巧（一）——内感官的配合  
事半功倍的“投契合拍”技巧（二）——“先跟后带”的语言技巧  
给对方足够的空间  
“贤妻良母”很难做  
两人相处的沟通技巧  
黄金时间  
感情伴侣能否成为事业伴侣  
建立两人的共同目标和未来远景  
第六部分 当婚姻已经破裂  
婚姻问题造成对孩子的创伤  
分手的创痛  
财富的分配  
不要急于找第二春  
第七部分 情绪与压力的管理  
对情绪的正确认识  
消减压力的技巧  
当自己有情绪的时候  
当别人有情绪的时候  
附录 “内感官配合”的问卷答案  
· · · · · (收起)

[爱上双人舞\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

婚姻

爱

成长

心理

NLP

李中莹

爱情

## 评论

全书精华: “爱一个人” 并不给你以下权利: (1)要求他/她也爱你;  
(2)控制他/她的思想行为;  
(3)要求他/她照顾你的人生快乐。爱一个人, 只给你想为他/她做一些事的权利。而就算这样, 也是由他/她决定是否接受, 你不能要求更多。

-----  
真的只有向往一段恒久美好的爱情的人才会愿意读这本书吧。。

-----  
“坚持自己是对的”这件事不仅在亲密关系, 在日常关系中也是大忌。观点过多, 阐述推理论据太少, 还是不喜欢这种类似心灵鸡汤的书

-----  
好吧, 这个书用不了几天就可以看完。这个作者喜欢催眠读者, 通篇都是那几句话, 当然也确实两性中非常重要的原则, 提及了海灵格的学说比较靠谱, 文字也是很浅显易懂, 算是比较好的大众读物。深度可能不是很有, 但是作者提出的那些关键的方法和心态还是很实用的。适合广大人群吧。

-----  
在同类书里面算不错的了

-----  
可以反复看, 技巧和工具一定要用好, 既不能成为工具本身, 也不能用歪。技巧之上永远是道

-----  
2014/1/18-1/23读第一遍, 通过NLP方法改进恋爱和婚姻两性关系, 很好。2015/6/22-6/29读第二遍

-----

一本轻松地书

-----  
头脑发热买了--然后发现还挺实用...

-----  
时间管理培训师顾雪峰推荐

-----  
有实际的指导意义。还是挺不错的

-----  
很棒的一本书，有理论有实例。

-----  
花了三天

-----  
收获太多了。好书！

-----  
这几天上课的时候偷了邻桌同学的看完了，理论都很浅显，绝对简单易行，但个人觉得更像是一门成功学的快餐读物，离真正的本质还有点距离。但是请记住，他真的很有效。  
。

-----  
关系是值得一生修炼的宝贵学问。

-----  
#抽丝#20140528。20150615-20150704。恋爱中把自己托付给对方的想法是错误的，恋爱或婚姻双方应该是独立存在然后共同努力经营。培养和对方一些共同的爱好。

-----  
很有用

-----  
5%的婚姻是幸福美满的，剩下的95%暗潮汹涌。看到这个数据略震惊，但有些观点深表赞同，大致即经营感情是耐心而持续的过程，其付出程度甚至不亚于事业；没有两个完全一样的人，当“我”成为“我们”时，注定要牺牲某些东西来成就它；“不愿改变”是判断对方不适合结婚的首要条件；为了事业而两地分居的婚姻结局往往很糟糕。

-----  
在成长中建立充分的自我价值

-----  
[爱上双人舞\\_下载链接1](#)

## 书评

《爱上双人舞》，主要讲如何处理，夫妻、恋人之间的关系，期间也会穿插一些教育孩子的方法，人际交往的技巧等等。特别容易懂，甚至都可以拿来当厕所书。看着看着，难免会觉得有点重复或者略显啰嗦。因为，基本最主要的就是在摆明这样一种观点：如果你喜欢一个人，只是拥有...

-----  
双人舞，这是一个对婚姻多么形象贴切的比喻。最早是听一位NLP课程老师提到这本有关婚姻方面的书，后来听说很多朋友都在争相阅读，一时洛阳纸贵，当网和卓越上都断了货。待到拿在手里，果真是物超所值。从第一页开始，这本双人舞指导手册便让我爱不释手。其中零星理论和实操， ...

-----  
“希望《爱上双人舞》这本书继续让更多人觉醒，认识到良缘不是天赐，必须拥有正确的心态和有效的行动方可持久。”上述为作者的原话，作为一个本就认同‘感情需要经验’的读者看完这本书对于如果经营有了更加深刻的理解，同时感叹于作者对感情问题根源的洞察以及提出的解决方案...

-----

-----

看完这本书，我最大的感觉就是“改变”。  
记得我们读书会里面某人最喜欢说的一句话就是“change or die”，改变真的会和死亡挂钩么？其实，我对此持有怀疑态度。但是达尔文爷爷告诉我们，生物进化论中很多物种就是因为没有及时进化（也就是改变）所以灭绝了，例如短脖子的长颈...

-----  
失恋了、热恋中、情感危机...只要你在爱、想爱，这本书都可能给你很多启发！  
活在这个世界上，能找到一个你爱的人便已经是幸福，如果对方也同样深爱着你，你便已经的到世界上最大的幸福了，你只能够以感恩的心态去享受这份幸福，因为只有很少的人能够真正享受到这种爱与被爱的...

-----  
《爱上双人舞》中提到了婚姻对象的三大致命缺点，三个缺点中，第一个是绝对无药可救的，另外的两个，虽然凶险，只要第一个缺点不存在，还有转机。  
那个绝对无可救药的缺点是：不肯改变。  
另外两个缺点是：托付心态、不愿分享内心感受。  
“不肯改变”的人典型的话语是：“我就是...

-----  
钱钟书先生很形象的描写了中国式婚姻,像一座围城,外面的人想进去,里面的人想出来,出来以后的通常还是会进去,没有爱情的浪漫亲昵,就像每个人都必需要背的壳一样,看到的都是沉甸甸的责任和压力,让人本能的就想挣脱.这是大多数的中国式婚姻.  
其实婚姻也可以不要这样,排除掉大多数...

-----  
光凭大量的爱，不能保证生活在一起可以有多少乐趣。快乐地生活在一起需要一份“爱”以外的心态，再加上一定的技巧。欠缺了这两点，爱只会驱使一个人去忍受和原谅对方在共同生活里造成的痛苦和伤害。越多的爱便会导致越多的忍受，承受越多的痛苦和伤害。更可怜的是，如果一方也...

-----  
[爱上双人舞\\_下载链接1](#)