

<<爱自己 and 谁结婚都幸福>>

图书基本信息

书名：<<爱自己 and 谁结婚都幸福>>

13位ISBN编号：9787218075617

10位ISBN编号：7218075614

出版时间：2012-3

出版时间：广东人民出版社

作者：[德] 爱娃-玛丽亚·楚尔霍斯特,[德] 沃尔夫拉姆·楚尔霍斯特

页数：186

译者：许洁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;爱自己 and 谁结婚都幸福&gt;&gt;

## 前言

爱自己，获得幸福伴侣关系的秘诀 爱自己，伴侣关系直抵洒满阳光的彼岸 伴侣关系拥有无限潜力，其可能性远远超出了我们在热恋的初始阶段以及后续情感危机四伏时所能想象的。

几年前我们的婚姻曾走在绝望的边缘，当我们终于走出危机之后，我才心怀感激且充满惊奇地认识到了这一点。

走过那段重重的婚姻危机，我和丈夫猛然发现，我们不仅彼此靠近了许多，对我们各自真实的本性也增加了更多清晰准确的认识。

然而，就在我们的婚姻之舟刚刚绕过险滩，正驶向洒满阳光的彼岸时，我们却不断听到一些已经拥有伴侣的朋友准备分手的消息。

于是，某天早晨起床时，我突然有了这个主意：我要为这些朋友写下我们的经历，告诉他们，我们是如何从挣扎不断的婚姻危机中走出来，不仅没有分手，我们的婚姻反而还朝着更深的层次健康发展了，我们获得了全新的幸福，再次看到了勃勃生机。

这就是我的第一本书《爱自己，和谁结婚都一样》的由来，通过那个项目的实施，我们帮助了无数人在面临关系危机的时候，以新的角度和方式看待问题，找到解决问题的办法，并最终走出危机。

那时候，我只是想要给我的朋友们更多勇气去面对危机和争取幸福，根本没有想到过，这个愿望竟使我的书登上了畅销书的榜首，并从此改变了我的职业生涯。

更令我意外的是：我丈夫甚至也开始投身于这一事业，而他对这些所谓的“心理学玩意儿”一贯嗤之以鼻，根本不相信能有什么用处和效果。

别期待我们能给你什么万全之策，也别期待所谓的灵丹妙药。

“爱自己”所具有的无以伦比的独特魔力，只能通过你自己的努力才能实现。

我们能做的，只是向你展示，你如何能在生活中逐步发挥“爱自己”的能量。

“爱自己”的体系可以引导你在对待生活和伴侣关系的态度上发生根本的转变。

“爱自己”意味着：我关注的焦点在于，我愿意为我的生活和我的伴侣关系做出哪些改变，我不再将改变的希望寄托在伴侣的身上，而是完全将其转移到自己的身上，我关注的是我自己，是我自己的意愿，是如何认识我自己，以及如何接受一个真实的自己。

如果我坚持真实地做下去，那么在我的生活中就一定会会有奇迹出现。

我会发现，原本我渴望的一切，其实都存在于我自身的内部。

我需要做的只是去发现它们，并把它们带回到我的生活中来。

“爱自己”理念可以产生巨大的效果，但前提是你必须做好准备，愿意在日常的现实生活中从小事做起，一步一步，脚踏实地地去实践。

因此我们特别为你撰写了这本书并制作了一个小影片，录制在随书附赠的DVD里。

我们希望能通过一个个细小的举措，引导你走上现实可行的捷径，带你走出伴侣关系的死胡同，最终获得全新的幸福婚姻。

当然，如果你现在还处在单身状态，也依然可以从中获得启发，受到鼓舞。

在本书中我们会首先告诉你的是，如何更好地了解自己，接受自己。

以此为出发点，作为单身的你也可以获得新的途径，去寻获适合你的伴侣和属于你的幸福生活。

想要改变你的伴侣关系，就要首先改变你的生活 无论你是男人还是女人，如果此刻你恰好正处于焦头烂额之际，不得不去应付伴侣关系中出现的种种难题，那么，你不一定非要从头到尾按顺序阅读此书，因为那样的话，你肯定会不断遇到一些令你感到陌生的视角。

你尽可以放松自己，说不定你只是随意翻开本书任何一页，都可以遇上同你相关的专题和练习。

你也可以从目录中选择一个适合你的专题开始阅读。

有时候，即使只是一个小小的改变或突破，也能令一切重回正轨。

你只是需要给自己一点时间，好好咀嚼书中的内容，令自己更好地消化其中的意义。

但是，你一定不要给自己找借口。

可别告诉我们你正有极为重要的事非做不可，因此没时间来处理自己的伴侣关系。

我们现在要探讨的是如何从新的角度来看待事物，因此你需要首先做好准备，让新的种子在你内心生

## &lt;&lt;爱自己 and 谁结婚都幸福&gt;&gt;

长发芽，并努力令其成长。

这一过程可能会在开车时发生，也可能在熨烫衣物时发生。

有时候，仅仅在你读到某一点，同时看了DVD，做了其中一个小练习时，效果就会悄然显现。

于是，一个奇迹般的转变将出现在你的生活中。

忽然间，所有的一切在你的眼中都有了全新的意义，紧接着，在你与伴侣之间就会开始出现一些与往日不同的东西：以往容易引发争执的敏感话题变得不再不可触及；对方提出的一些意见和评论也不再令你感到心烦意乱，不再想要起而抗争；长期以来的惯性被打破了……“爱自己”的体系正是如此来展现其与生俱来的魔力：虽然这一切都是静悄悄从内部发生的，对外部却会产生令人惊讶而着迷的效果，对心理创伤具有极大的修复作用。

“爱自己”能带给我们两人前所未有的亲密感。

我们每个人都选择了一条完全自我的道路，并将各自的经验带到了共同生活之中。

希望我们的书能对你的生活起到一点积极的推动作用，从而有助于你在日常婚姻生活中做出一些有益的新尝试。

如果书中的练习和启示能给你的伴侣关系带来一点新鲜空气，我们会感到非常愉快与满足。

如果你能认真地阅读本书并观看DVD（甚至是与你的伴侣一同尝试着去实践），那么你一定可以经历到我们曾经经历过的一切：所有的障碍都有着积极的意义与疗愈的作用。

没有这些障碍，我们就无从得知，自己究竟拥有多少爱和勇气，也不知道自己其实有多强大；如果没有这些障碍，我们也不可能了解到，婚姻其实就是一场没有尽头的冒险之旅，在旅途中总会有新的发现，总需要我们不断去学习，去体验，去冒险。

而我们想要让你知道的是，这段充满奇遇的旅途就始于你自己的足下，因为：想要改变你的伴侣关系，就要首先改变你的生活。

献给天下渴望真爱的男女们 男人和女人都同样渴望得到爱与亲密的关系，但他们选择的道路却常常完全不同，尤其是当他们的亲密关系走入死胡同的时候，他们为了摆脱困境所采用的斗争方式更是有着天壤之别。

因此，我们分别从男人和女人的角度来撰写此书，希望能籍此将属于男性的经验和属于女性的经验同时带入其中，以便对男性和女性读者都能有所帮助。

在这里，我们同时也将此书奉献给我们心中非常重要的那个男士和女士。

我，爱娃 - 玛丽亚，在这里，我写给女人，写给那些不敢相信自己的女性特质、无法随心所欲向丈夫展现自己的底限、袒露内心的渴望及脆弱伤口的女人。

我，沃尔夫拉姆，在这里，我写给男人，写给那些多年来一直默默渴望获得一份始终如一、充满信任和生机勃勃的伴侣关系，而直今却仍然没有勇气真正投入到情感关系之中的男人。

对我来说，“爱自己”就是一个和解的奇迹。

当我学着去接受自己的时候，伴侣在我眼中突然变得与往日不同了。

随着时间的推移，爱会在针锋相对、不可调和的怨怼中重获新生。

几年前，我们本已准备离婚，因为当时我们早已不再交心，无可挽回地成了在两个不同道上奔跑的列车，没有了共同的生活目标。

而今天，我们心怀感激地面对每一个共同度过的日子。

“爱自己”令我经历了与自己的第一次亲密接触，它曾将我带入了一个绝望的境地，我开始哭泣，甚至跪倒在地，然而后来，它却也令我感觉到：一切皆有可能，而希望就寄托在我自己的身上，寄托在我目前的伴侣关系之中。

最主要的是，《爱自己》令我第一次看到，对于我的伴侣关系和我的妻子，我是多么的重要。

我想要告诉那个不敢信任自己女性特质的女人：不要伪装自己，你或许比他更清楚你们的伴侣关系究竟在哪里卡了壳。

到底是什么令你的伴侣感到压抑与排斥？

为什么敞开心扉的交流是如此的重要？

然而，所有这些并不意味着，在你们的伴侣关系中你就因此比他付出了更多的爱，真爱就来自于你。

## <<爱自己 and 谁结婚都幸福>>

只有通过爱自己，你才能开始信任你的直觉和身体，学会忠实于自己。

仅仅表述自己的感觉不能促进爱的成长，爱的成长需要你勇敢充分地去感受去生活，去展现自己的感觉并跟着感觉走，完全不必在乎别人是否能理解你，能否与你妥善相处。

我想对那个不敢投入的男人说：事情并不在于你是否敢于投入一个女人的怀抱，而在于你究竟敢不敢开始一场冒险之旅，老实说，这还是一场我迄今为止所经历的规模最大的旅行。

你必须认识到，你的伴侣关系是否幸福完全不会取决于哪一个女性。

以前不会，从今往后也不会。

你就是那个唯一应该对你的幸福负全部责任的那个人。

不过，我要绝对坦率地告诉你：这么做一点都不会比在你自己面前脱下裤子来得更简单，看清自己，认真看清你到现在为止不想看到的，这并不是一件容易的事情。

因为你将会从中发现一个赤裸裸的自己——不安全感、伤害感、对无能的恐惧、羞耻心、害怕、无知……仅仅就是这些词汇在男人生活中便已是禁忌。

然而，恰恰正是这些，才是真正打开通向爱之大门的钥匙，有了这把钥匙，我们才能走向亲密，走向生机，从而获得争取幸福的力量。

不是走出你的伴侣关系，而是走入你自己。有的女人此刻或许在想：“这些感觉根本就不会从我丈夫的心里冒出来……”对此我想要说的是：在危机四伏的时刻，两个人几乎从来都不会选择同样的方向，也不会以同样的速度前行。

所以这也许是你最重要的任务：为了你自己而学会独自前行。

作为一个男人，我可以确认上述观点。

在我妻子坚定不移地听从她内心的召唤，坚持走自己的路以后，我才开始认真地面对自己，并开始有所行动。

相反，对于男人来说当然也是一样的：如果你作为男人首先感觉到，你们的关系已经不能再这样维持下去了，那么就勇敢地迈出你的第一步，但是，不是走出你的伴侣关系，而是走入你自己。

当我今天回首我们数年的婚姻生活，回想起我们准备分手的那一天，我会有一种感觉：准备离婚的根本就不是我们两人，而是两个跟我们毫无关系的人，两个彼此互不相识的人。

虽然这听起来也许很荒谬，但似乎在我们还根本就不认识对方的时候，我们就在准备分手了。

我们从对方身上所看到的全部，不过是早春二月里樱桃树上短短的一枝春芽：青涩紧闭，还仅仅只是枝头若隐若现的一点绿意。

那时候，我们俩谁都没想到，正是这朵青涩的花苞，如今开出了灿烂绚丽的樱桃花，并将结出汁液饱满的甜蜜果实。

我爱樱桃！

## <<爱自己和谁结婚都幸福>>

### 内容概要

《爱自己，和谁结婚都幸福》的内容源自作者夫妇的亲身经历和对上千真实婚恋案例的温情解读，是献给即将及已经步入婚姻殿堂男女们的心灵鸡汤。

为什么她总是遇不上对的人？

为什么他总是沉迷于同其他女人寻欢买醉？

为什么她的外遇对象却是婚前丈夫的翻版？

.....

婚姻危机、爱情陷阱、三角关系、出轨、性、激情、诱惑、谎言、背叛、冷战、酗酒、网络毒药

.....

我们总在寻寻觅觅中期待一个完美的爱人，却忘了要去爱自己。

德国首席夫妻情爱专家楚尔霍斯特夫妇再续“爱自己，和谁结婚都一样”的传奇，带你回归最本质的需求，找回内心最真实的感觉和渴望。

请相信：只要你能将寻爱的触角从伴侣转向你自己的世界，诚实地接受自己，爱自己，你就能拥有更加美好的幸福伴侣生活。

爱自己，你就能收获爱的勇气，为自己的幸福负责，不再纠结，也不再难为自己，在爱的土壤中经历成长和蜕变。

爱自己，你就能满足自己的一切需要，从而真正去爱你的伴侣，让你的爱情绽放出绚烂的幸福花朵，结出饱满的甜蜜果实。

爱自己，你就能深入你的内在世界，获得内心的平静，用爱消融恐惧与隔阂，让你的婚姻迎来新的曙光。

## <<爱自己和谁结婚都幸福>>

### 作者简介

【德国首席夫妻情爱专家】

爱娃-玛利亚·楚尔霍斯特 & amp;

沃尔夫汉姆·楚尔霍斯特

“通过爱自己，我们走出了挣扎不断的婚姻危机，获得了全新的幸福。

”

爱娃·玛丽亚·楚尔霍斯特：资深记者、作家，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。

“爱自己”带她走出痛苦、支离破碎的婚姻危机，走上全新的幸福之路，并因此著有畅销书《爱自己，和谁结婚都一样》。

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。

如今，她与丈夫沃尔夫拉姆·楚尔霍斯特合作开设家喻户晓的婚恋关系和职场调节心理诊所，在欧洲各地举办各类并定期举办读书会和研讨会。

沃尔夫·楚尔霍斯特：曾在纺织业从商。

现在，他同妻子一起，完全致力于“爱自己”系统的推广工作。

由于他引入了男性的视角，因此也深受男性读者的欢迎。

在他与妻子举办的以“幸福伴侣关系”为主题的讲座人数中，男性比例因为他的加入而上升至50%。



## <<爱自己和谁结婚都幸福>>

### 书籍目录

爱自己，爱我本来的样子（节选）

致中国读者信

感动推荐

温情访谈“我们有时候也会吵得很厉害！”

前言 爱自己，获得幸福伴侣关系的秘诀

第1章 幸福，就在你意想不到的拐角

幸福的伴侣生活从爱自己开始

两性关系之间，真的存在奇迹

和谁结婚都一样

你现在拥有的，正是你所期待的

通往幸福伴侣关系的捷径

勇敢去爱一只青蛙吧

四步骤送你抵达幸福的彼岸

重温激情四射的浪漫热恋

昔日的梦中情人，今日的床头死敌

分开不可能，捆绑亦不愿

用真心去解冻冰河

第2章 爱情，可以不用这么纠结

分手解决不了任何问题

你所看到的，只是冰山一角

跟随你内在的感觉

一声“不”恰是走向真爱的魔咒

只有投入才能获得真正的解放

再见了！

慵懒安逸的舒适生活

“完美妻子”和“称职丈夫”的真相

你想证明自己，还是更想获得幸福

没有最好，适合你就是最好

让内心的情感再次自由流动

离去的爱人，就让他随风而去吧

第3章 男欢女爱，享受全新性体验

完美的爱人就在你的内心深处

性是通往爱的大门

旧有的性模式是一条死胡同

性趣，来自于身心合一

享受性，享受全新生活

究竟是爱情还是上瘾

享受日常伴侣生活的秘密武器

第4章 第三者并不是真正的爱情杀手

三角关系中没有赢家

外遇让关系再次完满

情人也只是一个凡人

你真正的爱人是你的职业吗

网络：让爱情黯然神伤的慢性毒药

<<爱自己 and 谁结婚都幸福>>

第5章 走出危机，迈向幸福伴侣生活

危机有利于伴侣关系

放开你的伴侣，为自己买单

唯有真相能令伴侣关系重获新生

伴侣关系是可以拯救的吗

改变自己，才能改变生活

情感分居：促成奇迹的最后一搏

宽恕：虽然老派却绝对有效

“爱自己”的秘诀

如何能找到真爱

最后的王牌：幽默

后记 一个人读就可以，但两人一起读会更好

温情小贴士 你也能拯救你的婚姻



<<爱自己和谁结婚都幸福>>

章节摘录

## &lt;&lt;爱自己 and 谁结婚都幸福&gt;&gt;

## 后记

我们中只有极少的人在生活中学到了信念、爱、宽恕以及治愈心灵创伤的能力。

我写作这本书的目的，就是想要借助我个人的生活经历来传播知识与希望，我想告诉人们，沿着这条爱与信仰铺就的道路前行，真实的奇迹就可能在你的生活中出现。

当然我也知道，从头到尾浏览一遍只能给人一些触动。

为了能确实在你的生活中发现真爱并实现它，需要你耐心坚定，不屈不挠。

我希望你能一遍又一遍地阅读这本书。

或许有时你会觉得眼前漆黑一团，毫无希望；或许有时你又会觉得筋疲力尽重新陷入绝境；有时你会满腔仇恨，怒火中烧；有时你又会确确实实地认为，一切都掌握在对方手中；甚至有时你只能寄希望于分手。

所以说这样的书读一遍是不够的。

你要尽可能重复阅读那些对你来说重要的章节。

由此你会不断回想起，一切都不是绝对的，在他人身上也存在着爱，坚持下去是有意义的。

每一次的阅读，你都会获得新的体会。

如果有一种观点深深触动了你，那你就应该说出来与你的伴侣一同探讨——重要的是告诉他你的感觉，你在阅读中被激发出来的感想。

把你觉得重要的章节读给他听，请他也来读一读。

如果你们两人能一同阅读这本书，那就再理想不过了。

但如果你的伴侣一时对此不予理睬，你也绝对不要把这当成不再前行的借口。

请不要忘记，对于你来说他不过是面镜子而已。

也许你已很仔细地阅读了这本书，但你却感觉自己缺乏力量，无法在此后坚持不懈地去实践并做出自己的选择；也许你在潜意识中根本就不想跟你的伴侣一起阅读这本书，而只是想通过教育他来纠正他的错误。

无论如何，只要你在一个更深的层面上坚持迈步前行，你的伴侣就能立刻察觉到自己在被一种新的力量所召唤。

最重要的是：你不要放弃，不论事情将如何艰难，不论你感觉自己多么无能为力。

在按照本书的各个重要观点——去实践的初期，你可能觉得事情变得比以前更糟糕。

在这样的状态下，请你再次拿起这本书，再读一读其中的章节，你的灵魂将得到安慰。

爱必定能够在你的内部重新运转。

但是，我们必须首先控制自己习惯批评和猜疑的生活态度。

我们必须放下很多东西，比如旧习惯，而持续不断地去锻炼自己接受新鲜事物的能力，直到它们在我们的意识层面像新鲜的种子扎下根来，不断成长成熟，并在适当时机开出艳丽的花朵。

在这混乱而无知的时代，重新在我们内心发现并释放被掩埋的爱，不是一件容易的事。

但如果你能鼓起勇气真诚面对一切，如果你能发自内心地看清一条不同以往、充满爱与满足的道路，那你一定会被生活引领着走上这条道路。

请你保持清醒的头脑认真审视一下，你究竟是从哪里获得了关于你内心问题的答案。

在我们前行的路上，不论能获得的帮助将以何种面目和姿态出现，我们都必须下定决心去接受它。

最终必然是我们自己背负使命，以实现自己与这个世界的和平共处，而且就按照它此刻的本来面目去与它相处。

最重要的并不是找到一个正确的伴侣，而是我们能重新决定自己的生活。

除了我们自己，没有谁能为我们做到这一点。

我们能依靠自己的信念，从天地之间获得力量，去完成我们的最大使命。

## <<爱自己和谁结婚都幸福>>

### 媒体关注与评论

“爱自己”代表了婚姻以及伴侣关系独到的见解，在社会上引起广泛热议。

——Network-Karriere (欧洲最大的经济报纸直销商) “爱自己”能帮你走出婚姻危机，增添你战胜困难的勇气。

——《雷姆沙德总汇报》

## <<爱自己和谁结婚都幸福>>

### 编辑推荐

《爱自己和谁结婚都幸福》编辑推荐：源自作者亲身经历和上千个真实婚恋案例的温情解读，献给即将及已经步入婚姻殿堂男女们的心灵鸡汤，内含欧洲发行量最大的女性杂志《妇女画报》对作者夫妇的婚姻生活专访、婚姻保鲜温情小贴士。

从“爱自己”开始，拥抱浪漫、温馨、明媚的幸福伴侣生活。

幸福，就是从“爱自己”的内心世界无限向外延伸……“通过爱自己，我们走出了挣扎不断的婚姻危机，获得了全新的幸福。

”

<<爱自己和谁结婚都幸福>>

名人推荐

<<爱自己和谁结婚都幸福>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>