

<<学习爱>>

图书基本信息

书名：<<学习爱>>

13位ISBN编号：9787300142265

10位ISBN编号：7300142265

出版时间：2012-1-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：青音/贾晓明

页数：266

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;学习爱&gt;&gt;

## 前言

“爱需要学习吗？

爱不需要学习吗？

”——这是2001年《星星夜谈——学习爱》系列节目开播前，我为它写下的广告片花词，一转眼，十年过去了。

十年，有些孩子，已经结婚了；十年，有些结婚的，可能离婚了；十年，有些离婚的，或许又重新有了家庭、有了孩子；而爱的苦恼，却天天上演；爱的话题，却始终未变。

《学习爱：青音和心理专家贾晓明关于恋爱心理的对话》是我在主持心理节目的十多年时间里，最受听众欢迎，保存也最完整的一套节目。

《学习爱》陪伴了几代人的成长，也同样陪伴了我，它仿佛是一双最温暖的眼睛，提醒着年轻的我们爱情世界里的残酷和柔软，也接纳着年轻的我们在爱情世界里所有的狼狈与伤痕。

有爱，就会有伤，而爱情里，最重要的不是被教育如何避免受伤，而是在绵延的泪水中看见心灵的成长！

“不是得到，就是学到”——而“在爱中学习爱”，便是这套节目和这本书的初衷。

现如今，教人如何恋爱的读本很多，但大都重“术”，而不重“理”；重“技”，而不重“情”。

《学习爱》坚持十多年不变的学术性和人文性，从一个个常见的情感案例入手，以恋爱中男男女女的心理差异和心理特点为蓝本，在我和心理专家贾晓明的对话剖析中，梳理爱的苦恼，拨开爱的迷雾。也正是由于它的科学性和实用性，这本书在第一次问世的时候，便得到了心理专业人士和广大读者的一致青睐，甚至有手抄本广为流传——它就像一朵质朴纯粹的小花，看懂它的美，便能收获它的真。

于是，在中国人民大学出版社编辑们的共同努力下，它再次以新的面貌出现在大家面前。

作为这个节目的主持人，面对新的它，我既有惊喜，更有忐忑，但更多的还是感谢——感谢贾晓明教授对这套节目和这本书的贡献与付出；感谢中国人民大学出版社人文分社潘宇社长，龚洪训、骆骁编辑的精心策划与悉心关照；感谢大学生武亮宇、陈雨坤以及谭丽丽对本书的文案改编和版式创作流下的辛勤汗水；更要感谢一直以来深深喜爱着它的听众和读者。

“一切皆可视为游戏，唯有爱是值得认真的”——这是我常在节目里提倡的爱情价值观。

幸福没那么容易，实现爱情也是，但所有为了爱而遭受的创痛与辛苦，都是值得的，因为，我们的生命是因爱而生、是为爱而来！

加油，所有在爱的路上奔波的我们！

## <<学习爱>>

### 内容概要

《学习爱青音和心理专家贾晓明关于恋爱心理的对话》是一本恋爱宝典，改编自中央人民广播电台的名牌栏目《星星夜谈》，全书由50篇恋爱小故事+著名心理专家的专业剖析+心理节目主持人的情感梳理组成。

每个故事后面，都是一段刻骨铭心的爱情经历，几乎囊括了当年轻人在恋爱时遇到的所有难题、困惑。

爱不仅是一种情感，更是一种能力，通过这50堂真实的恋爱课，每一个读者都能找到属于自己的爱情。

只有会爱的人，才能被爱。

这本小书的特点在于真实。

唯有真实最动人，最能带来力量，最能触动你我的心弦。

## 作者简介

贾晓明，北京理工大学应用心理学研究所教授，教育部高等学校心理学教学指导委员会委员，中国心理卫生协会精神分析专业委员会副主任委员，中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会委员，中国心理卫生协会心理咨询与心理治疗专业委员会委员，北京高校心理咨询专业委员会副理事长。有20多年的心理健康教育的教学、研究和咨询实践经验，接受过长期、系统的精神分析学派、人本主义学派的培训。

青音，2011“中国播音主持金话筒奖”得主，中国心理卫生协会会员，中央人民广播电台“中国之声”资深夜间情感心理节目主持人，CCTV-2《购时尚》特约心理专家，家庭治疗师，情感专栏作家，情感书籍作家，企业EAP高端心理顾问。

青音的广播节目在全国乃至东南亚地区有着广泛听众，她的系列心理访谈帮助数万名听众走出了心灵困境和人生低谷。

## <<学习爱>>

### 书籍目录

#### 专题一 我拿什么奉献给你，我的爱人！

01 爱从哪里来？

02 我有多少爱可以给你？

03 我究竟要多少爱

#### 专题二 什么是爱？

04 什么是“爱”？

05 是“友谊”还是“爱”

06 都是“偶像”惹的祸——爱他？  
还是爱心里的他？

07 “一见钟情”是爱吗？

08 不是我不小心——同时爱上两个人

09 独角戏——解读单恋

10 “同情”是爱吗？

11 爱的别名叫依赖吗？

12 “奉献”就是“爱”吗？

13 有“性”就有“爱”吗？

#### 专题三 如何去爱？

14 为什么要提出“爱自己”？

15 你的“需要”、你的“想要”

16 接受“不完美的自己”

17 学会爱自己的身体

18 活在自己的生活里，还是活在别人的目光里？

19 赞赏自己、做回自己、爱自己

20 不肯拒绝爱：因为虚荣、寂寞

21 不肯拒绝爱：因为怕得罪人、不会说“不”

22 不肯拒绝爱：怕后悔、怕错过

23 不肯拒绝爱：理智与情感的冲突

24 “网恋”的约会该如何进行？

25 “经人介绍”的恋爱，如何见好“第一面”？

## &lt;&lt;学习爱&gt;&gt;

- 26 相爱容易相处难：性格相近的恋人相处
- 27 相爱容易相处难：性格互补的恋人相处
- 28 恋爱中的“双性化人格”——“野蛮女友”和“温柔男友”现象
- 29 理想和现实的落差——恋爱中的光环效应
- 30 曾经沧海，难寻真爱
- 31 我怎么不“触电”？
  
- 32 为什么被拒绝的总是我？
  
- 33 爱情与前途，哪个更重要？
  
- 34 爱我的人与我爱的人——多角恋爱
- 35 “红玫瑰”与“白玫瑰”
- 36 爱的难题：要爱情还是要金钱？
  
- 37 爱的难题：男小女大的爱情你敢要吗？
  
- 38 爱的难题：爱情与自尊哪个更重要？
  
- 39 爱的难题：为什么我总是喜新厌旧？
  
- 40 爱的难题：“牛郎织女”的爱情要不要？
  
- 41 爱的难题：好马吃不吃回头草？
  
- 42 爱的难题：“门第”悬殊的恋爱能不能谈？
  
- 43 爱的难题：面对前女友的纠缠不休
- 44 爱的难题：爱上了朋友的爱人
- 45 爱的难题：迷恋同性是同性恋吗？
  
- 46 爱的伤痛：爱上已婚的他（她）
- 47 面对家长：不同意怎么办？
  
- 48 面对家长：见对方父母如何留下好印象？
  
- 49 怎样求婚？
  
- 50 婚前恐惧症

## 章节摘录

版权页：插图：心理学者米尔有一个“储爱槽”的说法：储爱槽里储存着每个人的爱，里面存有多少爱，你才能给予别人多少爱。

倘若槽里本就空空如也，爱的给予便无从谈起。

针对“储爱槽”的说法，米尔绘制了一个形象的图形。

储爱槽是心形的，一颗心代表一个储爱槽，而爱就是槽里的水。

那么，一个人的储爱槽又从何而来呢？

他又画了两颗心，一颗心是母亲，一颗心是父亲，他们各自都拥有一个储爱槽。

爱像基因遗传般传递，只有从父母身上得到爱，才能将同样的甚至更多的爱给予自己的子女。

在成长的过程中，孩子需要不断地从父母那里获得爱来填充自己的储爱槽。

因为一个小孩出生的时候什么都没有，连最基本的生活都要依赖别人的照顾，而这个照顾的过程就是小孩感受父母关爱的过程，也是一个蓄满自身储爱槽的过程。

## <<学习爱>>

### 媒体关注与评论

爱是生命的滋养，有爱的人即使在痛苦中也会绽放灿烂的微笑，请读者细细品味《学习爱》这本书，让爱在内心涌泉而出。

——著名心理专家 李子勋爱需要好好学习，因为爱是一切奇迹的源泉。

——著名心理专家 杨凤池说爱，很易，真正懂爱，却是一辈子的工程。

《学习爱》——值得一看的一本书，它会给你思考，陪你成长！

——著名心理专家 唐登华读者们，请跟两位懂爱的精致女人一起学习爱！

——著名心理专家 苏晓波爱是一个生命的过程，即使被一时激发，离开了学习和创造，也终将因静止而被束缚。

——著名心理专家 陶勍恒学习爱的过程，就是人格成长的上坡路；最健康和最美丽的人格，不过是能够给予不附加条件和诱惑的爱而已！

” ——著名心理专家 曾奇峰



<<学习爱>>

编辑推荐

《学习爱:青音和心理专家贾晓明关于恋爱心理的对话》编辑推荐：只有会爱，才能被爱，爱是一种情感，更是一种能力，它需要每一颗心不断学习。

#### 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>