

<<爱上双人舞>>

图书基本信息

书名：<<爱上双人舞>>

13位ISBN编号：9787510029424

10位ISBN编号：7510029422

出版时间：2011-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：李中莹

页数：199

字数：125000

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>

<<爱上双人舞>>

内容概要

恋爱、结婚，然后生儿育女，人类就是这样地延续下去。
在这漫长的演化过程中，人类的身体和大脑不断的进化，抛离了所有的生物，而成为最有智慧的一种。
但同时，人类在恋爱和结婚的问题上是否已经发展出足够的智慧呢？
看看今天的中外社会，看看你身边的亲朋好友，有多少对情侣或夫妻，是真正快乐满足的度过每一天的？

爱情是什么？
爱情是使人牵肠挂肚、难以割舍，但见面时又只有抱怨、争吵的魔法，还是开始时甜甜蜜蜜，渐渐变成愁愁怨怨的负担？

如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活，成功的婚姻，就像是配合默契的双人舞.....，一位NLP训导师眼中的恋爱与婚姻。

本书可以帮助那些思想未曾充分成长的男女在恋爱和婚姻里都能够更成熟、成功地处理事情，以致当他们成为父母时，能够帮助孩子在成长过程中更有效地培养出足够健康的心理。
希望这本书能够帮助人们懂得为自己做点事，在感情生活上获得更大的成功和快乐。
这本书中介绍了一些真实有效的概念和技巧，旨在帮助和指导人们能够实实在在并主动地为自己、为自己的感情生活、更为自己在乎的人做得更好。

<<爱上双人舞>>

作者简介

李中莹先生被认为是华人地区最成功的NLP培训师之一，正是他最早把NPL完整地绍国内，因此而被誉为“华人世界的国际级NLP大师”。

李中莹先生发展出大量独到而实用的思想和行为技巧，可以有效地帮助一个人培养出良好的心理素质

。

李中莹先生同时在心理治疗

<<爱上双人舞>>

书籍目录

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、命名人幸福的爱情

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1：三个寂寞的女台商

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——内感官的配合

事半功倍的“投契合拍”技巧——“先跟后带”

.....

第六部分 当婚姻已经破裂

第七部分 情绪与压力的管理

<<爱上双人舞>>

附录“内感观配合”的问卷答案

<<爱上双人舞>>

章节摘录

版权页：插图：2.托付心态对婚姻关系最具杀伤力的心理模式，我认为就是“托付心态”。

“托付”就是把照顾自己的责任，交给另一个人。

这是注定会有悲惨结果的心态。

封建社会对女人的要求是“三从四德”。

“三从”是：在家从父，出嫁从夫，老来从子。

这样的女人不是很可悲吗？

一生就是“从”来“从”去，像不像把自己当做是一件外衣抛向衣架，挂在那里？

今天的女士，对自己的人生有更积极的看法，不能接受这样的命运。

事实上，男女的能力一样的强，硬把女人放在男人之下，既不公平，亦是社会与国家的损失。

看看今天社会上多少成功的女士，便是证明。

虽然今天的社会不再要求女人“三从四德”，但是一般人对爱情和婚姻的看法，仍普遍存在类似的态度。

在电影、电视剧、小说、歌曲里，充满“我整个人属于你”、“我会给你一生的幸福”之类的言语。

我们常会听到父母对未来女婿说：“我把女儿交给你啦！”

”妈妈对朋友说：“我的女儿找到一个好归宿……”等等。

如果不是事业、财富使人看不清，出现这样问题的人多是因为喜欢追求心理状态提升和心灵修炼等的学习，例如参加一些课程而改变了对自己、对世界的看法，而配偶则仍是维持本来的一套。

在这个情况下，应该做的事不是指责或批评对方。

很多人都说自己能够接受批评，但是，别人给自己的批评还可以接受，配偶说同样的话则觉得特别刺耳。

这是凶为在夫妻关系里，内心的身份定位是两人平等，同时对对方是绝不设防的。

如果没有允许两人共同讨论的预设机制，突然出现的批评会使对方把关注焦点放在维持对等身份上，从而做出抗拒反应。

抗拒的不是对方说的话，而是那些话背后的身份改变：我不愿意你一下子变得比我高了。

在我的课程里，学员常常告诉我有很大收获，会回家帮助配偶也做出好的改变。

我问他们会怎样做，他们会告诉我：“我会教他怎样想，怎样说话，怎样做事啊！”

”我便告诉他们这个道理，并且提醒他们说：“最有效的方法就是什么都不说，因为你一开口就显示出你懂得一些好东西而他不懂，马上便给自己制造一个高于对方的地位了，你应该不说，只做！

把你的改变在行为上呈现出来，慢慢对方就会感到你不同了，比以前好了。

<<爱上双人舞>>

媒体关注与评论

最喜欢看李中莹老师讲那些在我们的观念深处一直被严重误导的信念之错。

他是如此诚实，挑破假象的那份直言不讳，甚至让人无从躲藏。

李中莹老师的方式就像他充满现实性的眼光一般，提供了很多实用之道。

掩上书的时候，我想，在这个相遇太多、诱惑太多，而对爱情寄望很高又很容易失望的时代，这本书值得所有真心期望拥有一份坚实的爱的人阅读。

——《心理月刊》执行主编 王琿正如李中莹老师的著作《爱上双人舞》所说：“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》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。

——《时尚健康》助理出版人、主编 孙雅君

<<爱上双人舞>>

编辑推荐

《爱上双人舞(第2版)》：华人世界的国际级NLP大师国际著名恋爱、婚姻关系专家持续畅销五年，风靡大陆香港《时尚健康》《心理月刊》主编倾情推荐

<<爱上双人舞>>

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>