

<<亲密>>

图书基本信息

书名：<<亲密>>

13位ISBN编号：9787539138893

10位ISBN编号：7539138890

出版时间：2007-11

出版时间：二十一世纪

作者：玛丽·杰克斯

页数：155

译者：蔡松益

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>

<<亲密>>

内容概要

一本有关觉知、爱与情感创造的完美指南。

人们可以透过亲密学习、相互探索，碰触到灵魂最深切的渴求。

本书向你细数许多为人忽略却可以让我们的人际关系圆融甜蜜的相处之道，让你甜美地进入亲密关系，突围快乐的生活，拥有美满的人生。

## 作者简介

玛丽&#8226;杰克斯&#8226; Mary Jaksch是一位专业的心理治疗师，十多年来致力于协助更多人拥有圆满幸福的人际关系。

她是著名“春福人际关系训练课程”（Wellspring）的创办人，也有教授禅坐及静修的丰富经验。

<<亲密>>

书籍目录

前言 爱的进行式 第一章 爱情的食谱 相爱 激情 亲密 练习1 你们有多亲密？

承诺 信赖 同理心 练习2 穿越水晶窗 真诚 练习3 摘下面具 和善 练习4 神秘礼物 尊重 安详 练习5 安详时刻 第二章 爱情有什么道理 关于性爱 享受现在 练习6 专注于眼前这一刻 价值观的矫正镜 跳出性别的陷阱 练习 向传统性别模式挑战 扩大自己的兴趣领域 性格——你的识别证 共同努力的责任 如天气般善变的情绪 解读肢体语言 控制自己的愤怒 嫉妒是一种能量 克服恐惧 美满的家 重新思考自我需求 练习8 决定目标 第三章 维持亲密的秘密 进入亲密关系 秘密一 身体的接触 练习9 为爱“吸”入生命力 秘密二 欣赏对方 练习10 节制抱怨 秘密三 怜悯之心 练习11 唤醒温柔的心 秘密四 诚实为上 练习12 吐真言 秘密五 对话与倾听 练习13 为对方设身处地 练习14 混乱中的心灵地图 秘密六 寻找共同的愿景 练习15 梦想之书的魔力 秘密七 时间管理 练习16 真心时刻 秘密八 自由 练习17 弹性挑战 秘密九 玩乐 练习18 玩乐日 秘密十 惊喜 练习19 皇室之夜 第四章 生活在爱中 家庭 练习20 关系树 小孩 朋友 同事后 记 新的方向 何去何从？

<<亲密>>

章节摘录

插图

<<亲密>>

编辑推荐

相爱有妙招，亲密无间道！

爱情36计，计计深藏人际关系的智慧。

本书为你找出亲密相处的奥妙，向你细数许多为人忽略却可以让我们的人际关系圆融甜蜜的相处之道，让你甜美地进入亲密关系，突围快乐的生活，拥有美满的人生。

本书的核心是一段为两人关系特别设计的课程，其中包含的十个精明策略，让你轻松掌控爱情的遥控器，相爱得甜甜蜜蜜。

它适合于情感中任何阶段的人阅读，不管是否初恋，都可以让你把爱情带到一个更亲密的全新境界。

一本有关觉知、爱与情感创造的完美指南。

人们可以透过亲密学习、相互探索，碰触到灵魂最深切的渴求。

本书向你细数许多为人忽略却可以让我们的人际关系圆融甜蜜的相处之道，让你甜美地进入亲密关系，突围快乐的生活，拥有美满的人生。

本书适合处于任何情感阶段的人阅读，不管你现在是否在初恋中，还是在热恋中……你都可以把爱情带向一个更亲密的全新境界。

<<亲密>>

#### 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>