第一图书网, tushu007.com

<<心有伊甸园>>

图书基本信息

书名：<<心有伊甸园>>

13位ISBN编号：9787542756466

10位ISBN编号：754275646X

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

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

前言

过去30多年，加速发展的经济和急剧变化的社会，让我们进入了一个信仰缺失、价值观混乱的时代。
几乎我们每个人，或者说我们整个社会都出现了严重的心理问题。
有人说，21世纪是心理学的世纪，对此，我由衷赞成。
　我们长期从事心理学教学和研究，从所接触到的成百上千的实践咨询案例中，我们发现、困扰人们的心理『口1题，．都有非常相似的共性，如压力、忧郁、失眠、幸福感缺失、失恋、婚姻不睦和个人价值难以实现等。
这些问题是每个人都会直接面对和急需解决的。
因此，对于我们心理学工作者来说，就是要帮助人们解决生活上和 ’ 心理上的这些问题，为他们指明方向，给他们提出建议，帮助他们如何用积极的心态和正确 ‘ 的方法去面对每个人都要走的路！
　本系列丛书正是这样一套实用性非常强的心理励志类书籍，包括《心灵瑜伽》、《心有伊甸园》和《重现霓虹》三册，探讨了与我们每个人都密切相关的三个话题：压力、爱情和自我重塑。
众所周知，压力是我们每天必须面对的，爱情是我们一生渴望拥有的，自我重塑则是我们要想取得更大成功必须要做出的改变。
摆脱压力困扰，拥有完美爱情，重塑完美自我，这些不正是我们每个人都必须面对的吗？
　与市场上其他的心理学类图书相比，本系列丛书突出的特色，就是重方法、轻理论。
纯理论阐述很少，取而代之的是，提供了大量非常有价值且非常有效的策略方法和趣味测试。
在《心灵瑜伽》一书中会教给你上百种缓解或减轻压力的策略方法，这些方法仿佛一套心灵瑜伽，让你在繁忙、紧张的生活和工作中，轻松应对，快乐起航，找到平衡和安宁。
同样，在《重现霓虹》一书中也提供了大量重塑自我的策略。
在 “ 重塑心智 ” 部分就为你提供了许多实用而有趣的方法，如洗浴、香味、听音乐、想象、冥想、阅读、写日记、写自传等等。
通过这些简单而有趣的方法，你可以轻松开启重塑之路，让你的人生重现霓虹。
在《，心有伊甸园》一书中则巧妙地设计了几十个与爱情有关的趣味测试。
这些练习和测试妙趣横生且富于启迪意义，如：“ ‘ 健康吗？
’ 测试 ” 帮助你判断自己的爱情是否健康；“ 恋爱风格测试 ” 可以测试情侣双方的恋爱风格是否一致；“ 合作精神测试 ” 则是测试情侣是否具备合作精神；“ 金钱观测试 ” 则是测试情侣双方对待金钱的态度是否一致等。
像这样的测试在书中还有很多，让你快乐地徜徉在爱的伊甸园里。
　此外，本系列丛书的语言力求亲切活泼又不失激励，文艺清新又不失严谨。
丛书中我们大量使用第二人称 “ 你 ”，仿若一位资深的心理专家站在读者面前，和读者对话，尤其那些平易近人的疑问句，一问一答间会让读者得到莫大的享受和放松。
同时，书中一些激励性和煽动性很强的段落又会激发读者高昂的情绪，恨不得马上投入到书中那些简单而又实用的练习方法中去。
　赠人玫瑰，手有余香，正是笔者编写本系列丛书的初衷。
作为长期从事心理咨询的工作者，我们每天都要面对太多饱受精神折磨的咨询者，从他们无助、绝望但却对你充满渴望、信任的眼神中，感到我们有这样的使命和责任，去帮助更多的人，在每个人都要走的路上，让他们感到真正的幸福！

内容概要

《心有伊甸园(追求幸福爱情的保鲜诀)》编著者理应等。

《心有伊甸园(追求幸福爱情的保鲜诀)》探讨的是人类最伟大的感情：爱情！
本书围绕这个主题，结合大量咨询案例深入阐述了健康爱情的标志有哪些，如何判断真爱，现代人爱情难以长久，婚姻不睦的原因等。
同时，告诉读者一些保持爱情长久的秘诀，看守爱情火种的智慧，清除爱情幽灵的方法，以及如何保持激情，让爱情永不褪色。

本书是一本大众心理学读物，通俗易懂，非常适合心理学爱好者阅读。
同时，适合从事心理健康方面工作的心理咨询师、心理学研究者、社会工作者以及教师等参阅，也可作为高校心理学专业和社会培训机构的辅导书。

<<心有伊甸园>>

书籍目录

前 言第一篇 健康爱情的标志第一章 健康爱情的因素是什么 拥有健康爱情的信念 不健康的爱情 健康的爱情 爱情以“爱”为首字母CD 健康爱情的其他因素 盟约的重要性 做团队中的一员 “健康吗？”测试 健康爱情的十条戒律 健康爱情的八个方面第二章 精神之恋 精神是什么 成为有“心”人 精神测试 在呼吸中寻找爱情 与自己的灵魂沟通第三只眼 爱情的仪式 懂得放手∞ 八面玲珑第三章 与科技相连的爱情 科技对爱情的正面影响 科技对爱情的负面影响 网上谈情说爱的礼节 不要让网络成为第三者 网络上的性 网络恋情第四章 这是真爱吗 爱情究竟是什么 七条爱的真理 爱的神话存在吗 这是真正的爱情吗 真爱测试 “一见钟情”与第一印象 爱情并不是恋爱 持久爱情的必备因素 爱情狂 学着去爱 心灵和灵魂第五章 情侣也可以做朋友 恋人可以成为朋友吗 朋友可以成为恋人吗 你的爱人是个好朋友吗 友情随着爱情发展而变化 心存偏见第六章 你们的恋爱风格一致吗 “我该如何爱你？让我细数方法……” 恋爱风格测试 四种恋爱风格 解决恋爱风格的争端 你是给予者还是接受者第二篇 保持长久的健康爱情的秘诀第七章 健康的自我 建立你的信心 保持健康 保持积极 直面你的恐惧第八章 我们和谐吗 什么是和谐 和谐的个主要方面 和谐程度测试 和谐相处的主要障碍 五条清除妨碍和谐的建议 其他纠纷第九章 情侣也需要合作 和谐并不等于合作 产生合作的七个主要领域 合作精神测试 如何解决合作中出现的问题 合作的主要障碍——性别偏见 家务之战 消除性别偏见 为了爱情，停止竞争 建立团队的五个要点第十章 交流——我们能谈谈吗 交流的重要性 测试你的交流类型 交流技巧 交流中的八个“不要” 当爱人不善言谈时 谈论性生活第十一章 责任——温暖冰冷的双脚 责任的本质 你和爱人准备好担负责任了吗 对责任的期望 胆怯——责任的最大敌人 作出承诺的时间选择 可怕的最后通牒 异地恋的潜在威胁第三篇 如何看守爱情的火种第十二章 每天都是蜜月 继续约会 在一起做什么 在家时历 出去玩弓第十三章 找回浪漫 保持浪漫的意义 浪漫的真正含义 充满惊喜的个人浪漫日历弓 时间和距离——浪漫的天敌 孩子不是浪漫的累赘第十四章 诱惑的艺术 健康爱情中的诱惑 如何与爱人调情 刺激感官的浪漫晚餐 枕边夜谈巧 保持健康的诱惑力第四篇长久爱情的障碍第十五章 避免爱情枯竭 什么是爱情枯竭 爱情的十个岔路口掷 爱情枯竭测试 克服厌倦情绪 抽出更多的时间谈情说爱第十六章 清除爱情的幽灵 发现爱情幽灵螂 爱情幽灵的家庭故事研 清除爱情幽灵螂第十七章 健康情侣的金钱处理指南 测试你的金钱态度 寻找“金钱至上观”的根源仍 为了爱情还是金钱伪 谈钱不伤感情粥第十八章 工作之余别忘爱情 做喜欢做的事螂 你是工作狂吗 只玩乐，不工作髑 工作和爱情混为一谈懈 把失落带回家 在工作中行得通的在卧室里行不通第十九章 提出有益的批评 我说这话是为了你好 提出批评 接受批评 性生活的指责 恶意指责和自我贬低第二十章 结束争吵 避免突然爆发 合理争吵 暂停争吵 不要集腋成裘 把争吵扼杀在萌芽中的种方法第二十一章 如何处理婚外情 调情无伤大雅吗 偷情测试 偷情的标志 我们为什么偷情 对待婚外情的原则 恢复爱情 恢复信任 恢复单身 恢复生活第二十二章 与爱人一起处理危机 预期中的五种反应 当疾病来袭忽 处理健康危机的四个要点 家人患病 孩子的危机 中年危机 一起优雅地变老第二十三章 不只是我们俩 家庭与爱人 父母在爱情生活中的角色 孩子如何影响你的爱情生活 姐弟恋、兄妹恋综合症 朋友对爱情的影响 旧恋情对现在爱情的影响 宠物对爱情的影响哟第五篇我们的未来第二十四章 他(她)就是我的另一半 同 居 求 婚 婚姻恐慌症 策划你的婚礼 蜜 月 建立家庭 复 婚第二十五章 保持激情的技巧 在运动中获得快乐 爱的抚摸 共同沉思 按 摩 穴位按压 脚部按摩 香料按摩 一起编写动听的音乐 布置房间 前 世第二十六章 让爱情永不褪色 自我帮助 爱情生病了 爱情医生 情侣的性生活咨询 非传统治疗方法附录第一章“健康吗？”测试答案后 记

章节摘录

同时思想也在对抗，似乎在告诉你停下(“这样是愚蠢的”)，让你分神(“我要停止这个活动”)，或者让你气愤艮“简直是浪费时间”)。
这时，你要坚持下去，再次更加彻底地深呼吸。
你可能会惊讶，为什么在深呼吸时会遇到来自身体和思想的反抗呢？
这恰恰是问题的关键。
现在我讲述一个病人王芸的故事。
王芸今年34岁，她深深地爱着男友，但总担心男友有一天会离开她。
王芸来到我的诊所。
她的问题是拒绝接受别人的爱。
当我要求她深呼吸，她竟然感到呼吸困难、咳嗽、流鼻涕。
她根本无法完成这个动作。
为什么？
因为开始呼吸时，她的内在情感迅速膨胀。
她含着泪向我哭诉她那渴望被爱但没有得到爱的童年。
她深呼吸时竟浑身颤抖，她害怕失去现在的爱，或者不配拥有爱。
所以，她的呼吸总是不彻底，压抑自己的感觉，让爱情远离自己。
　王芸的故事告诉我们呼吸对于获得真爱的价值。
深呼吸，感受内心的平静，你就会知道，不管外面发生什么，内心的爱都是属于自己的。
　深呼吸让你感受到内心的爱，与爱人一同呼吸，则令你们交换彼此的爱，把你们拉得更近。
把呼吸想象成生命和食物之源，想象成爱情的最终奖赏。
　请尝试这个练习。
请女士们与爱人并肩躺下，或面对面坐在爱人膝盖上。
一同呼气、吸气，数到五，想象气从脊椎底部而来，一直传送到头部，然后重复这个动作。
你吸气，他呼气，这样此起彼伏，注意节奏，同时保持眼神交流，想象爱随着每一次呼吸送到对方体内。
　不要因为难以做到而放弃。
还记得王芸和男友的故事吗？
为了解决他们的问题，我建议他们面对面坐着，手拉手，注视彼此的眼睛，然后呼吸。
起初，王芸拒绝这个动作，她大笑，试图谈论其他话题，引开我们的思路。
在我的一再坚持下，她终于试着做了。
当她看着男友的眼睛时，眼泪夺目而出，呼吸加快。
王芸遇到了与其他人同样的结果：当看到自己的爱人时，开始恐惧、退缩，这种渴望却又害怕拥有、为过去的缺乏关爱而痛苦的矛盾心理是非常强烈的。
与自己的灵魂沟通　相信你一定听说过这句话：“只有爱自己，才能爱别人。
　从精神的立场上来看，这句话意味着，要想进入他人的灵魂深处，首先要了解自己的灵魂。
与灵魂沟通的最有效方法是沉思(第二十五章“保持激情的技巧”会解释这个概念)。
沉思并不是一个发生在偏僻山洞中、与世隔绝的行为，你们可以在舒适的家中一起沉思。
在爱人面前，思索越深沉，感情和精神的相通就越强烈。
第三只眼　要想获得精神的相通，必须敞开心扉。
而内心的大门存在于第三只眼中。
第三只眼就在鼻梁上方，两眼之间的部位。
睁开第三只眼，你可以进入内心深处，从更高更微妙的层次上与爱人相连。
把中指放在这个部位，闭上眼睛，感觉气体从手指放的位置呼入。
一旦敞开心扉，你随时可以与爱人的精神沟通。
这种沟通就叫做“动能”。

动能是你们两人之间的能量场，当你“感觉到’’对方或与对方思考同样的问题时，就可以体验到这个场的存在。
当你们互相吸引时，这个能量场就在起作用。
下面这个简单的练习可以提高你们之间的动能。
起初，你可能觉得它有点怪异，但是只要你耐心坚持，它一定会体现出价值。
凝视双眼：面对面坐着，集中精力注视着对方的眼睛。
睁开眼睛，让对方不但看到你，还能看到你的眼睛深处。
起初，这样做可能有点怪，但是放松下来之后，你就可以发现令人兴奋的变化：你不但看到对方的眼睛，还能感受到他的内心。
把握心灵：面对面坐着或站立，将手放在对方的胸口，接近心脏的位置。
他也这样做。
然后用另一只手握住放在胸口的手。
从心脏释放能量，通过手传给对方的心脏。
想象一股力量从对方的心脏直通手臂，通过他的手传递到你的心脏，循环反复。
爱情的仪式　还有一种创造精神之恋的技巧就是通过使用仪式。
在许多宗教和文化中都有很多仪式，不论是准备晚餐、遛狗、一同沐浴或者享用烛光晚餐，一起从事具体的活动都可以拉近你们的距离，表达对爱隋的期望，并且尊重爱！
睛。
这种仪式来源于古时候，情侣们会在约会前精心准备并且布置房间。
懂得放手　恋爱时，我们都害怕失去爱人。
也许每个人都经历过失去和拒绝，深知那种痛苦的感觉，并且学会避免它的再次发生。
但是有一句话说得好，“真正的爱情就是懂得放手”。
如果你真爱对方，就要给他自由。
如果他注定是你的，总会回到你身边。
爱人的精神世界中没有“失去”这个词，只要是属于你的爱情，即使对方不在身边，你也可以感受到爱的存在。
P2-P4

后记

说起编写这套丛书的初衷，源于与心智网cEo王伟杰的一次谈话。
我和王伟杰先生是多年的好友，作为华东师范大学心理学院应用心理学专业在读博士和上海心理学会应用心理学专业委员会委员，他多年来一直在心理学领域从事研究和培训工作。
2008年创办的心智网(www．xinzhi99．com)是国家职业心理咨询师培训上海基地和指定远程培训单位，5年来为上海市培养大批优秀心理咨询师，同时也为上海心理学会推荐大批优秀会员。
长久以来，一直想和他探讨关于幸福感的问题，那次终于让我们有了这样一个机会。
“你觉得当下我们的国人幸福吗？”我问。
“也幸福也不幸福。”他答。
他的回答很古怪，我想追问，但仔细品味，又觉得很有道理。
于是又问：“那你认为阻碍我们追求幸福的因素有哪些呢？”
“过多的压力、爱的缺失以及个人价值的难以实现。”
“有什么解决办法？”
“释放压力，找回爱，重塑自我。”
他简洁而又有些许禅意的回答让我默然良久。
突然，我俩相视一笑，心有灵犀般地交换了一下眼神，好像找到了一个解决问题的相同的答案。
“那我们何不合作写一套丛书，就以减压、寻爱和重塑为主题，我来提供理论方法和案例分析，你来编写、整合、润色，也算我们为纠结中的国人贡献一份绵薄之力。”又被他抢白了，我淡然一笑。
于是，这套丛书就在那次愉快的谈话中诞生了。
90多年前胡适先生曾以“多研究些问题，少谈些主义”表明自己做实事的态度，我们编写这本书时也定下了“少谈些理论，多给些方法”的基本原则，因为我们知道我们要做一套人人能读懂的通俗的心理学丛书，一套能解决人们现实问题、对人有所启发和帮助的实用的生活宝典。
我们是要帮助读者解决他们直接面临和急需解决的现实问题，告诉读者如何用积极的心态和正确的方法去面对我们人生路上的绊脚石！
整套书读下来，你会发现书中有大大小小上百个简单实用的策略方法和趣味测试，相信一定会对你有所帮助。
俗话说：赠人玫瑰，手有余香。
在这套书的编写过程中，我们也时常回顾和反省自己走过的路，摒弃负能量，获取正能量，心灵得到了成长。
此外，在本书的编写过程中，也得到了各方专家、学者和朋友的支持和帮助，特别是上海科学普及出版社的安春杰、吴隆庆、张颖老师花费了大量的时间和精力为本书做了详细的修改、校对，心智网的许多老师对丛书内容的编排提出了很好的建议，在此一并表示感谢。

编辑推荐

《心有伊甸园(追求幸福爱情的保鲜诀)》编著者理应等。
本系列丛书正是一套实用性非常强的心理励志类书籍，包括《心灵瑜伽》、《心有伊甸园》和《重现霓虹》三册，探讨了与我们每个人都密切相关的三个话题：压力、爱情和自我重塑。
众所周知，压力是我们每天必须面对的，爱情是我们一生渴望拥有的，自我重塑则是我们要想取得更大成功必须要做出的改变。
摆脱压力困扰，拥有完美爱情，重塑完美自我，这些不正是我们每个人都必须面对的吗？

第一图书网, tushu007.com

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