

<<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>

<<学习爱>>

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”？

<<学习爱>>

- 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>