

<<爱与被爱的艺术>>

图书基本信息

书名：<<爱与被爱的艺术>>

13位ISBN编号：9787506042543

10位ISBN编号：7506042541

出版时间：2011-8

出版时间：东方

作者：马修·凯利

页数：256

译者：刘伟

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>

## <<爱与被爱的艺术>>

### 内容概要

我们都渴望温暖人心、无与伦比的亲密关系。但是，很多时候，这种彻底的、无条件的自我分享都是一项令人畏惧的任务。如今，在《爱与被爱的艺术》一书中，马修·凯利循序渐进地讲述了如何克服我们内心的恐惧，从而体验到真正的亲密。只要达到了凯利在7个层次中的要求，我和我的伴侣就能够获得信心，并最终体验到爱、忠诚、信任和幸福。

本书不仅充满了深刻的真知灼见，而且还引用了大量生动有趣的实例。在书中，作者重新定义了我们生活中最重要的人际关系以及我们该如何看待相互的影响。最终，通过对亲密关系的理解和体验，我们将能够创造所有人都渴望已久的牢固的联系、强烈的喜悦和持久的同盟。

## <<爱与被爱的艺术>>

### 作者简介

马修·凯利《纽约时报》心灵畅销书排行榜上榜作家，出生于澳大利亚的悉尼；在过去的十年，有五十多个国家的三百多万人听过他的演讲或参加研讨。凯利目前是贝里斯福德咨询公司的总裁。

## <<爱与被爱的艺术>>

### 书籍目录

序言 你是不是有事瞒着我？

#### 第1部分

- 第一章 性爱并不代表亲密无间
- 第二章 拥有共同的兴趣还不够
- 第三章 暴风雨即将来临
- 第四章 是什么在推动着你的人际关系？

第五章 与爱相对的并不是恨

#### 第2部分

第六章 亲密的7个层次如何改变你的生活

- 亲密是一种合理的需求
- 概述亲密关系的7个层次
- 驾驭7个层次

确定三种人际关系

第七章 亲密关系的第P个层次：利用陈词滥调来交流  
你在人际交往中是不是只说一些陈词滥调？

我们为什么要用陈词滥调来进行交流？

不会闲聊

无忧无虑的永恒感

第八章 亲密关系的第2个层次：对客观事实的陈述  
是谁藏身于事实的背后？

我们天生的好奇心和求知欲

语言的力量

要“逮住”那些行为得当的人

轻率的判断

批评与纠正

恶毒的流言

没有得到应有的报酬和应有的重视

让你的语言充满力量

摆脱孤独的牢笼

第九章 亲密关系的第3个层次：表达各自的观点

第一个重大的障碍

共同目标的重要性

要学会去赞同或反对别人的观点

理解与接受

影响和构成我们观点的因素有哪些？

第一个事实

集体主义

第十章 亲密关系的第4个层次：对希望和梦想的交流  
梦想是创造人生的愿景

## <<爱与被爱的艺术>>

延迟满足

共同打造未来

第十一章 亲密关系的第5个层次：对情感的交流

你是否愿意让别人知道自己的弱点？

让别人知道弱点并非坏事

健康的表达

婴儿学步可以形成第二天性

聋子与聋子对话

情感是一种反应

第十二章 亲密关系的第6个层次：对缺点、失误和

担心的交流

我需要帮助！

我很害怕！

我搞砸了！

你要去主动地选择还是被动地承受？

阴暗面

每个人都有不光彩的过去

宽恕

亲密和幽默

第十三章 亲密关系的第7个层次：相互满足对方的

合理需求

充满活力的协作

人生的四个方面

合理的需求与不合理的愿望

要学会了解自身和别人的需求

第3部分

第十四章 人际关系不和谐的十大原因

第十五章 规划和谐的人际关系

第十六章 不要只是希望

## <<爱与被爱的艺术>>

### 章节摘录

美德往往可以造就良好的人际关系。

这是因为美德是人格的基础。

你不仅可以在诸如忍耐、仁慈、谦卑、亲切、宽容和博爱等美德的基础上构建自己的人生，也可以在冲动、欲望、幻想、非法愿望和个人私欲的基础上来规划自己的未来。

前者将创造出一种充满激情、富有意义的生活，而后者则会创造出一种动荡不安、牢骚满腹的人生。

美德永远都值得珍视，只有当你无意于与人建立并保持良好的关系时，美德才可以被抛弃。

在人际关系中，我们必须作出一个选择：要么抱着自私自利的心态与人交往，要么就秉持美好的德行与人交往。

如果选择以发挥自身最大潜力的共同目标为基础来与人交往，同时确信实现这个目标的最佳途径是不断培养自己美好的德行，那么，我们的人际关系很可能就会充满欢乐和满足。

相反，如果选择以反复无常的冲动、欲望和一己私欲为基础去与人交往，那么，我们的人际关系很可能就会变得动荡不安、难以令人满意。

当然，如果我们已经开始以追求捉摸不定的个人快乐而不是持久不变的共同目标为基础来发展人际关系，那么，为了巩固这一基础，也许就必然会严重损害一部分人际关系。

这是一个痛苦的过程，双方都需要作出巨大的克制和投入，因为很容易就会回到从前的模式。

精神上的亲密最难以实现但也最具价值。

一旦体验到了这种亲密关系，你将会发现身体上、情感上以及理智上的亲密。

虽然它们本身也很重要，同精神上的亲密简直不能同日而语。

同时，你还将发现：当你和你的伴侣在精神上实现亲密之后，你们身体上、情感上以及理智上的亲密感也将得到提升。

.....

## <<爱与被爱的艺术>>

### 媒体关注与评论

这本精心撰写、具有很强的可读性的书对人际关系有着深刻的洞察和实际的指导，相信每个有志于寻求真正和持久亲密关系的读者都能从中受益。

——哈维尔·亨德瑞克斯博士

## <<爱与被爱的艺术>>

### 编辑推荐

亲密是一种需要，生活中可以没有高级轿车、名牌服装和豪华住宅，但是，要想幸福地生活，却离不开亲密的人际关系，亲密关系是爱的艺术与被爱的愉悦，亲密是人们的一种合理需求和幸福生活的先决条件。



<<爱与被爱的艺术>>

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>