

<<重拾真爱>>

图书基本信息

书名：<<重拾真爱>>

13位ISBN编号：9787508626710

10位ISBN编号：7508626710

出版时间：2011-4-27

出版时间：中信出版社

作者：（美）格雷

页数：320

字数：214000

译者：张蕙仪

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>

<<重拾真爱>>

前言

## <<重拾真爱>>

### 内容概要

本书婚姻与爱情，是值得我们用一生去追求的美好。在《重拾真爱》中，约翰·格雷博士将我们受伤的心灵比作身体一块受伤的骨头，当骨头断裂时，我们依次要做的事情是寻求医生帮助，让骨头复位，然后用石膏保护起来让断裂的骨头慢慢恢复。疗愈受伤的心灵亦是如此。

值得一提的是，在《重拾真爱》中，约翰·格雷博士首次吐露了自己那段痛苦而艰难的岁月——亲身父亲遭到意外谋杀、弟弟吉米经历了吸毒和一次失败的婚姻之后选择了自杀，而他与前妻的感情也走到了尽头……这一切都让他感到非常的痛苦……本书既是他自己亲历痛苦的体验与经验，更是他28年来帮助成千上万人的劳动成果。

读完《重拾真爱》，你笃信自己是有这样一个机会的——从这段经历中积极地成长起来！你的生活不会变得越来越糟糕，相反，会变得而且一定会变得更好！

当然，约翰·格雷博士的智慧远远不止于此，他还为我们如何展开一段新的恋情绘制了一张完美的地图，充分利用他28年来的经验指引男人了解女人，女人了解男人，让我们的新恋情能够在精心呵护之下开花结果。

## <<重拾真爱>>

### 作者简介

约翰·格雷(John Gray), 全球最著名的两性专家、婚恋情感专家、超级演讲家、心理学博士、畅销书作家, 为各个年龄层次的男女读者完善爱情关系、经营美满婚姻提供了极有益的帮助和技巧。其著作《男人来自火星, 女人来自金星》自问世以来, 销量已经超过3000万册, 被译成40多种语言。

《男人来自火星, 女人来自金星精华实践系列》是约翰·格雷博士思想体系的精髓所在, 致力于实际问题的有效解决。

透过书中简单明了的方法, 你将获得爱情、婚姻、家庭与事业全面的指导。

而本书是整个“精华实践系列”中最令人感动、又最具指导意义的一本书, 受到全球无数男女的热烈追捧, 就连约翰·格雷博士本人也认为这是他“发自内心最想写的一本书”。

现在《重拾真爱》已经帮助数以亿计的人们重新找到了爱情, 被评为《纽约时报》最佳畅销书, 是全球最受欢迎的情感圣经!

## <<重拾真爱>>

### 书籍目录

译者序

引言

#### 第一部分 火星人金星人重拾真爱

我们和爱人之间的联接曾是如此地紧密，又怎能轻易地说再见，轻易地放手呢？  
为了疗愈我们受伤的心灵，并且能够放下这些不堪的痛苦，我们应该首先理解爱，依赖和联接的本质。

1 火星人和金星人重拾真爱

2 为什么伤害如此之深？

3 情感滞后时间

4 为逝去的爱情而悲伤

5 走出困境

6 好的结束造就好的开始

7 感觉更好练习

8 找到宽恕

9 怀着爱说再见

10 放下伤痛

11 90-10原则

12 处理我们的焦点问题

13 永远记住那份爱

14 101种疗愈心灵的方法

#### 第二部分 金星人重拾真爱

为了重拾真爱，我们不仅要允许自己去感受消极的情绪，也要感受自己的积极的情绪。  
我们要允许自己再入爱河。

1 拿着一个长长的列表

2 约会面临新的压力

3 可以与很多人约会，但不要随意和人发生性关系

4 赞美我们的过去

5 停留在伤痛中

6 再入爱河是一种背叛

7 性和自尊

8 性，责任，自我价值感

9 期待地震

10 演戏与现实

11 吸引错误的伴侣

12 过于浪漫化

13 女人寻求敏感型男人

14 关注消极的东西

15 谁需要一个男人呢？

16 女人总是付出太多

17 关心别人

18 女人对于亲密性的恐惧

## <<重拾真爱>>

19 我的孩子需要我

20 但是我的孩子会嫉妒的

21 将感受通过行为表现出来而不是表达

22 学会独自感受快乐

23 要么全有，要么全无

### 第三部分 火星人重拾真爱

如果一个男人感到自己可以解决某个问题，那他就会感到自己浑身充满了力量，他会努力去分析问题，直到最终解决问题。

除非他最终确定自己真的不知道该怎么办，否则他是不会放弃的。

1 男人伤心困惑之时

2 伤心困惑之时的性行为

3 积极的嗜好

4 工作，金钱和爱情

5 仅有爱是远远不够的

6 从我们的错误中学习

7 我们没必要停止我们的爱

8 单相思

9 承担起放下的责任

10 灵魂伴侣不是完美的

11 太过匆忙

12 识别灵魂伴侣

13 熬过我们的幻想

14 有女人不能活没有女人也不能活

15 无休止地寻找

16 遏制

17 爱上人VS 爱上付出

18 越大越好

19 找到平衡

20 选择适合的女人

21 学会说分手

22 自我毁灭倾向

23 找回付出的能力

<<重拾真爱>>

章节摘录

海报：

## &lt;&lt;重拾真爱&gt;&gt;

## 后记

后记面对人生的十字路口当重拾真爱的时候，男人和女人同时站在了人生的十字路口。其中的一条路带你向上走，走向光明、爱与希望。另一条路会带你向下走，走向黑暗、绝望和空虚。向上走的路在刚开始走的时候有些黑暗，有些艰难。它需要我们感受到自己的痛苦并去学习新的疗愈方法。它也让我们不断地挑战自己，做最好的自己。向下的路刚开始走的时候轻松愉快，但最终会变得更加痛苦和艰难。它确实也能够让我们放下痛苦，但却不能疗愈这些痛苦。它并不是能够带我们回家的那条路。通过冒险再次追逐爱情，你不仅会变得更加坚强，也会更加富有爱意。而如果更进一步去勇敢地迎接疗愈伤痛的挑战，你就能够继续自己的生活，并找到一个更棒的伴侣。当你拥有一颗充满爱的心时，你就能够挖掘出内在所有的潜能，与此同时还可以达到我们灵魂最深处的目标：付出爱并且收获爱。你不是这种恩惠的唯一受益者，你的孩子也会因此而受益。如果他们的父母一直处于伤痛之中，那么他们心灵的某一部分也会受伤。父母都希望知道他们能够为孩子做些什么。其实他们能够给孩子的最大的礼物就是做个好榜样，去追求爱，去疗愈自己的伤痛。当你在疗愈自己受伤的心灵的时候，你的孩子也会自动地在爱的光芒中成长。而当你疗愈了并放下你的痛苦的时候，也就同时卸下了他们的一些负担。如果你没有疗愈这些痛苦，那么你就会将这种痛苦留给孩子去承担。如果你感觉疗愈让你痛苦不堪以至于想要放弃的时候，那么请记住你也是为了孩子。你不仅是在帮助自己，也会让他们从无边苦海得到解脱，让他们生活在安全无忧的、充满了爱的温暖的环境中。花时间来阅读《重拾真爱》这本书，你就已经对此作出了承诺，你要走完疗愈的旅程，并让自己的心灵重新回家。尽管这个阶段可能是你一生中最痛苦的时光，但当你走完这个旅程，再次回顾的时候，你会非常感激疗愈给你带来的所有礼物。通过疗愈内在受伤的心灵，你会变得比以往更为强大，更为坚韧。痛苦是一定会过去的，而你将会获得一种全新的、充满更多的爱、理解和富有同情心的全新的生活，而这种全新生活的理想画面会远远超越你的想象。虽然你失去至爱已经好多年，但只要改变了自己的观念，任何时候开始进行自我疗愈都不会晚，你可以从此开始新的生活，并收获真正的持久的爱情。就算你已经犯了本书中提到的某个或某些错误，你仍然还有机会再次获得真爱。学会放下理查德在结婚23年之后离婚了。他在自己还很年轻的时候就已经结婚，直到23年之后他认识到自己当初选错了女人。但他并没有花时间去疗愈自己的心灵，而是开始了很多段新的恋情。他几乎犯了书中提到的所有错误。一旦他想对其中的某个女人作出婚姻的承诺，突然之间他的疑虑就会自动浮现出来，然后他就会去和其他女人约会。在3年的时间里，他和6个女人谈过恋爱，但每一次都无法作出承诺。每个女人都有他所希望拥有的优点。选择其中任何一个，那就意味着他必须要放弃其他所有人。所以他不会从中挑选某一个人，而是考虑彻底放弃结婚的念头。在参加火星金星的一次工作坊之后，理查德开始疗愈自己的心灵，这一次，他获得了更多的成功。他意识到他放不下一段新的关系是因为他一直没有放下自己的妻子。



## &lt;&lt;重拾真爱&gt;&gt;

疗愈了内在残留的对前妻的消极情绪之后，他就能够改变自己约会的模式了。通过真正结束自己的上一段婚姻，最终他也能够非常完美地结束自己的另一段恋情了。一年之后，他找到了属于自己的完美女人，并体验到真正的长相厮守的爱情。当他真正准备好去恋爱的时候，他发现适合自己的女人其实就和自己住在一条街上。而这一次，作出承诺对他来说已经不是什么难事了。

寻找宽恕露西在婚姻中经历了丈夫的背叛。他的前夫爱上自己的秘书并且把她抛弃了。她身心憔悴苦不堪言。为了重建自信，她到处去和男人约会。尽管被男人欣赏和爱慕让她感觉很好，但这些对她来说远远不够。而且确实她永远都会感觉不够，因为她一直被上一段婚姻中的未能疗愈的伤痛所困扰。她不知道该如何处理并且疗愈受伤的心灵。最终她决定专注于自己的事业和孩子，并决定再也不结婚了。

9年之后，她获得了一定程度的满足，但是总感觉自己好像失去了什么。在参加了火星金星的一次工作坊之后，她发现自己一直被那些未能疗愈的伤痛所困扰。通过学习感受疗愈的四种情感，她最终找到了宽恕，并体验到了一种积极的渴望，重新获得爱情的渴望。

尽管露西曾经一度认为她再也找不到真爱了，但在经过一段时间的心灵疗愈之后，她意识到自己有机会重拾真爱了。态度改变后，在6个月之内她遇到了一个男人，最终这个男人成为了属于她的最完美的男人。通过疗愈自己的心灵，她便能够重拾真爱并且获得了长相厮守的爱情。

<<重拾真爱>>

媒体关注与评论

<<重拾真爱>>

编辑推荐

<<重拾真爱>>

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>