

<<真爱约会>>

图书基本信息

书名：<<真爱约会>>

13位ISBN编号：9787113093495

10位ISBN编号：7113093493

出版时间：2009-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：格雷格·拜尔

页数：140

译者：林佳妮

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>

## <<真爱约会>>

### 前言

可想而知，我仅凭一己之力是无法写完此书的。

在我写作的过程中，很多人给我支持、建议。

尽管会冒着挂万漏一的风险，我还是要感谢所有帮助我完成此书的人，尤其要感谢：我的太太唐娜(Donna)。

没有她的支持，我不可能完成此书。

吉米·轩尼斯(JimHennessy)、杰夫·哈妮丝(JeffHarness)、麦杰克·莱德(MagicalLad)、加纳·奥布莱恩(JanaO'Brien)、特鲁迪·斯特罗奔(TrudyStrombom)和简妮尔·卡门(JanelleGammon)，感谢他们对此书的帮助。

还有，成千上万在我讨论真爱原则时与我分享自己恋爱和婚姻经历的人。

## <<真爱约会>>

### 内容概要

一段美好的感情就像两种乐器的双重奏。  
在双方和谐演奏之前，我们自己必须要学会如何独立演奏。

“假爱”就像毒品，得到的越多，想要的就越多。  
最终留给我们的只有无尽的伤痛。

我们使用“获取行为”和“保护行为”只是为了获得爱情和减轻孤独。  
但是，这些行为只能让真爱远离自己。

性爱很容易带来“假爱”，当意识到这点后，我们就不要受性爱的诱惑，不要迷失恋爱的方向。

## <<真爱约会>>

### 作者简介

格雷格·拜尔，美国人，生于1952年，医学博士。  
现为作家、教师、公众演讲者以及人际关系专家。

他曾经是一位非常成功的眼科医生，受到人们的尊敬和爱戴，他觉得生活中的一切都是那么美好。但是后来他的生活发生了变化，他开始觉得空虚、困惑和恐惧，并逐步发展成为瘾君子。他从痛苦的深渊中走了出来，开始寻找缺失的人间真情。

他曾1400多次在广播、电视和其他活动中发表言论，主题是无条件的爱——真爱。  
他出版了16部著作，并附有CD和DVD。

他与妻子及7个孩子住在美国的乔治亚州。

## &lt;&lt;真爱约会&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 我们对恋爱的真正期许 缺少的养分 真爱 有条件的爱的缺陷 第二章 恋爱的秘密 赞扬 能力 愉悦感 安全感 恋爱——“假爱”的本质和效果 爱情降温的真正原因 “我爱你，因为……” 重蹈覆辙 自由 第三章 死亡之吻 “获取行为”和“保护行为”之撒谎 “获取行为”和“保护行为”之攻击 “获取行为”和“保护行为”之装可怜 “获取行为”之依赖 “保护行为”之逃避 所有“获取行为”和“保护行为”的悲剧 息怒——而不是让别人不惹怒你 第四章 迈出勇敢的一步 男人和女人 找到真爱 信念在诚实和寻找真爱中的作用 对谁诚实 如何开诚布公 感受真爱的效果 约会的目的 如果对方不喜欢真实的你，你该怎么办 浪漫恋情的两个关键 尽快被拒绝，并感受被拒绝的快乐 美满恋情的真谛 选择的法则 第五章 怎样找到真爱 挑选伴侣的标准 怎么找到黄金 不应该使用这些标准 怎样从他（她）的回答中做出评价 真爱中的浪漫 第六章 约会的技巧 约会的时间 如何遇到他（她） 在前两次约会中你应该做什么 约会时该谈些什么 约会中的细节 约会的对象 约会结束 以后的约会：没什么迷惑的 第七章 约会中的雷区：性爱 性行为是“假爱”的一种形式 性爱让我们远离真爱 避免婚前发生性行为 不忠诚 第八章 婚姻的诺言 什么时候准备结婚 为什么人们不想承诺 你该如何面对那个不肯承诺的人 你怎么知道对方就是那个完美的伴侣 对婚姻的期望——自然而又致命 婚姻的真正目的 第九章 离开还是继续 对于出现问题的恋情，我们该怎么办 尽早分手 好聚好散 分手之后

## &lt;&lt;真爱约会&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 我们对恋爱的真正期许没有哪一本书能够帮助你轻松而快速地获得个人幸福和美满爱情。读了《真爱约会》这本书后，你就可以知道稳定而持久的恋情一般基于哪些主要原则。个人幸福和美满爱情需要你换个角度看周围的人，同时也换个角度看自己。这样你其实就在为投入一段相亲相爱、相互扶持的恋情做着准备。

马克（Mark）和沙伦（Sharon）早几年就梦想着拥有一套新房子。他们在网上、报纸上和杂志上找寻好地段和好房子，也去看了很多新房子，把几个房地产经纪人搞得筋疲力尽。

终于，几个月后，他们找到了理想中的房子——有华丽的门、明镜的窗、多功能的厨房、舒适的床、漂亮的地毯和窗帘以及宽敞的院子。房子符合他们所有的要求，是那么得完美。他们搬进新居后的兴奋之情难于言表。第一年，这样完美舒适的新居让他们感慨不已。但到了第二年，门关不上了。于是他们把门拆下来，刮掉门框边多余的木头。这样门又能关上了。之后窗关不上了，墙上出现了裂缝。修补了窗和墙后没多久，同样的问题又出现了。最终，地基上出现了一个大裂缝，水从破裂的水管和下水道管中涌出来，弄得满屋子都是水。他们梦想中的房子遭受了巨大的损坏。马克和沙伦为此咨询了一位专家。原来房子的地基下面过去是个浅水湖，所以那片土壤较松散。不够牢固的地基经不起地面的轻微摇动。因此，他们只能花钱请人来修补门窗。但是，只要地基的问题不解决，门窗的问题就仍然存在，修补的钱也只是打打水漂而已。最终，他们不得不拆了曾经如此喜欢的房子。缺少的养分类似于马克和沙伦的房子的恋情不断在我们身边上演。成千上万的人去酒吧、派对、俱乐部、教堂和交友网站寻找那个“对的人”，就像马克和沙伦寻找好地段和好房子一样。最终我们认为找到了那个人，于是我们恋爱，然后结婚。但是婚后会发生什么呢？有大约60%的夫妇离婚。有80%的已婚妇女表示，要不是为了财产和孩子，她们也会选择离婚。这样，由于各种原因，只有20%夫妇维持着婚姻。不离婚的那些夫妇，只有小部分感觉到真正的幸福。根据我和其他一些婚姻咨询专家的经验，只有1%~2%的已婚夫妻如愿以偿地相知相惜。开始和维系一段恋情就好比盖一座房子，我们会竭尽全力先把一块一块木头钉起来，直到房子的框架形成了。在钉前100颗钉子时，你的手指被榔头砸到98次；这样你还会继续钉下一批100颗钉子吗？还是会停止劳动，宣告自己的错误决定？既然离婚率已高达98%，那么可想而知，约会的失败率会更高。面对这些恐怖的数据，我们没有及时检讨，而是重蹈覆辙，一次又一次，重复相同的错误。所以我建议，现在是时候好好想想在伴侣的选择和恋爱中到底出了什么问题。找到真爱的几率只有1%~2%，你还在寻找一段认真的恋情吗？如果是这样的话，在寻找前我们需要多了解恋爱的本质。很明显，除了这些附加的方式之外，我们还需要更多的方法来与潜在的恋人相会。

## &lt;&lt;真爱约会&gt;&gt;

我们已经知道该怎么做，不需要交友网站帮助我们找寻潜在的恋人。

在交友网站上相亲就好比把自己当成在肉市场贩卖的肉。

通过一些心理问答题就能找到理想中的人也是不现实的。

找到一个人——即便是那个“对的人”——然后开始恋爱，这些对我们来说远远不够。

在大多数不幸福的婚姻中，夫妻刚恋爱时也是相爱的——这正是他们当初结婚的原因。

问题在于，很多人关注的是“门”、“窗”、“床”和“窗帘”——这些都不是恋情中最重要的东西。

我们倾心于华丽的装饰，而忽视了地基中的裂缝。

没有牢固的地基，恋情最终会破裂，不论我们怎样精心修复它。

真爱我们渴望相知相惜。

要知道，一段健康的恋情是两个健康的个体自然的结合。

一段美满的恋情就好比两个乐器奏出的和谐的双重奏。

在双方和谐地演奏之前，我们自己必须要学会如何独立演奏。

但是很少有人要求自己成为相亲相爱的恋情中那个幸福、友爱的人。

恋情的基础就是双方的自然付出，此时中心问题就是：单身时什么能让我们快乐？

在美好恋情开始之前我们自己拥有什么品质？

一段美好的感情就像两种乐器的双重奏。

在双方和谐地演奏之前我们自己必须要学会如何独立演奏。

很多小孩在第一次世界大战中沦为孤儿。

一项调查表明，德国的某家大型孤儿院卫生良好、饮食富有营养、医疗健全、房屋整洁，但是有将近3/4未周岁的儿童住进那家孤儿院后死亡。

同时在美国，在相同条件的孤儿院中，孤儿的死亡率也高达90%。

几年后，民政当局开始撤销孤儿院，帮助孤儿寻找寄养父母。

这样孤儿的死亡率反而大大降低了。

寄养家庭的饮食状况和居住条件与孤儿院差不多，但养父母给孩子更多的身体上的爱抚。

因为没能得到足够的身体爱抚，所以很多在孤儿院的孩子都死亡了。

他们哭闹时，没人会抚摸他们。

孤儿院的管理人员不知道，除了给孩子进食和洗澡之外，还需要经常抱抱孩子。

其实，孩子的死亡是由于得不到爱。

今天，我们和孩子一样急需爱。

我们需要食物、水和空气的同时也需要爱；没有爱我们就不会幸福，也不会拥有健康的恋情。

然而，并不是任何所谓的爱情都能带给人真正的幸福。

每段美满长久的恋情的基础就是真爱。

这是种无条件的爱情（Unconditional Love），它是获得真正幸福最重要的因素。

足够的真爱让我们个人感受到无与伦比的幸福，我们自然也有能力拥有一段真情投入、相亲相爱和激动人心的恋情。

而没有真爱的恋情永远不会带给我们幸福，只会带给我们失望与痛苦，不论我们多么努力地“爱”对方。

对于所有相亲相爱的恋情来说，真正幸福的基础是真爱。

有了真爱，麻烦不见；没有真爱，无可弥补。

当我无条件不需回报地关心你的幸福，当你也无条件不需回报地关心我的幸福的时候，我们就有了真爱。

只有我满足你的需求时，你才喜欢我，这并不是真爱——坦白说，这种“爱”毫无价值。

只有你爱不完美不聪明的我时，那才是真爱。

即使我于扰你，不听你的话，你还是不会失望，不会生气。

真爱和假爱的区别就在于是否会“失望”和“生气”。

如果我生气了，我会对你说：“看看你对我做了什么！”

## <<真爱约会>>

” “看看你本来应该为我做的事！”

” “你敢管我！”

” 我们通过“我，我，我”发泄自己的愤怒。

人在生气的时候态度会相当傲慢——当我站在那里，对你大呼小叫，你能感受到我无条件的爱吗？不，一点都感觉不到。

有了真爱，就没有失望和生气。

其实从这个角度来理解，拥有真爱的人很少。

想想我们的童年吧。

当我们安静、整洁、听话和合作的时候，父母、老师和别人就会微笑。

他们会夸奖我们，拍拍我们的头。

为了得到大人的肯定和爱怜，我们会竭尽所能满足他们的要求。

然后，当我们吵闹、脏兮兮或不合作时，他们就板起脸、语调飞快、用词恶劣。

虽然大人的这些表现都是无意识的，但是通过这些行为，我们还是得出这样重要的信息：只有表现良好，我们才会得到爱；不乖是得不到爱的。

除此以外，我们找不到其他理由来解释大人态度上的巨大变化。

当一个人真正关心我们的幸福时，我们就感觉和他（她）有亲密的联系。

我们融入了他（她）的生活。

那一刻，我们不再孤单、不再痛苦。

无条件的爱无时无刻不在我和他（她）之间创造一种联系，这种联系把我们紧紧相连，让我们感到真正持久的幸福。

只有真爱可以达到幸福。

而且，当得到一个人的真爱时，我们感觉和所有人都关系密切。

我们更能融入有他（她）的家庭和有他（她）的圈子。

但是很多人是根据我们的行为来接受我们，也就是说他们的爱是有条件的。

虽然给予别人有条件的爱是无意识的，但是它有难以表述的致命缺陷，因为它不能像真爱一样带给世界和谐。

最终，不论得到多少有条件的爱（Conditional Love），我们仍会感到空虚、寂寞和痛苦。

没有真爱的基础，就没有健康的恋情。

大多数人毕其一生与门窗纠缠，完全没注意到地基已经裂了个大口子。

整天想着改变他（她）的外表、兴趣和习惯来适应自己是没用的，你还是不能找到并维持住一段美好的恋情。

你的不开心不是他（她）的错。

你不开心是因为自己没得到无条件的真爱，也没有给别人无条件的真爱——而这正是人们普遍长期以来的状态，这种状态通常从孩提时代就开始了。

你就需要学习怎样建立真爱的基础。

有了真爱，其他问题的解决就容易得多了。



<<真爱约会>>

编辑推荐

《真爱约会》由中国铁道出版社出版。

<<真爱约会>>

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>