

<<真爱宝典>>

图书基本信息

书名：<<真爱宝典>>

13位ISBN编号：9787113093501

10位ISBN编号：7113093507

出版时间：2011-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：格雷格·拜尔

页数：214

译者：孙璐

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>

<<真爱宝典>>

前言

随书所赠的这套视频所展示的真爱的原则，已经帮助全世界数十万人感受到了更多的幸福，帮助他们在人际交往中获得了更多的成就感。

虽然从观看这套视频就能学到很多东西，但你会发现这些原则的真正力量来自于将它们真正运用到你的生活中并因此而感受到无条件的爱。

当你运用本书所提供的方法时，这种感受到爱的过程就会极大地加速。

本书怎样同《真爱宝典》视频文件配合使用观看视频时，你可以通过以下方法找到视频所处的具体位置。

- DVD播放器显示：在DVD播放器的屏幕上，连续显示的章节及用时、分、秒表示的时间可以显示出你正在观看的位置。

- 电视屏幕显示：按下DVD遥控器上的“显示”按钮后，电视屏幕即显示出章节及用时、分、秒表示的时间。

- 电脑播放显示：如果你使用电脑或在线观看视频，电脑显示器的一角会显示出章节及用时、分、秒表示的时间。

本书的每一部分也会标明其相应时间段视频所对应的时间。

<<真爱宝典>>

内容概要

当我关心你是否幸福而不求任何回报时，这就是真爱。

很多人赞扬我们的目的是为了利用我们，但是我们却把生命中的很长时间花在从这些人那里赢得赞扬上，这真的值得吗？我们在寻找幸福的过程当中，理解好什么是真正的幸福这一点非常关键。

在你了解了真爱之后，你会看到你用生气和其他形式的攻击伤害了很多人，而且有些人被你伤得特别重。

当我们伪装自己的时候，人们对我们的批评和嘲笑就会减少。

但是，这样一来周围的人也就没有机会爱我们，我们也就因此而感到孤独和悲惨通过伪装来保护自己的成本是非常高的。

随书所赠的这套视频，所展示的真爱的原则，已经帮助全世界数十万人感受到了更多的幸福，帮助他们在人际交往中获得了更多的成就感。

虽然从观看这套视频就能学到很多东西，但你会发现这些原则的真正力量来自于将它们真正运用到你的生活中并因此而感受到无条件的爱。

当你运用《真爱宝典》所提供的方法时，这种感受到爱的过程就会极大地加速。

<<真爱宝典>>

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。

<<真爱宝典>>

书籍目录

单元一第一章 介绍第二章 我们迫切需要真爱第三章 真爱第四章 沉思第五章 缺乏真爱的影响第六章 假爱与赞扬第七章 假爱与权力、快感、安全感第八章 看清楚假爱会给我们带来巨大的力量第九章 恋爱第十章 理解什么是真正的幸福单元二第一章 再谈假爱第二章 攫取及保护行为第三章 攻击和愤怒第四章 别人永远不会惹我们生气第五章 装作像受害者一样第六章 依赖和逃避第七章 攫取行为的根源第八章 理解了攫取行为给我们带来的力量第九章 “溺水”的比喻第十章 再论理解了攫取行为所带来的副作用第十一章 事件 判断 感觉 反应第十二章 改变我们的判断第十三章 爱、幸福以及旧伤第十四章 改变攫取行为的例子单元三第一章 消除攫取行为第二章 缺点大王的故事第三章 向别人展示真实的自己第四章 幸福和自以为正确，你选择哪个？第五章 实事求是地谈论自己的攫取行为第六章 信念第七章 我们该对哪些东西怀有信念？第八章 霍莉的故事第九章 霍莉以及五词原则第十章 埃里克的故事第十一章 爱护和教导子女第十二章 讲述事实时应该遵循的原则第十三章 真爱的力量单元四第一章 真爱是成功人际关系的基础第二章 建立成功人际关系的钥匙第三章 人际关系的定义第四章 选择的法则第五章 三种选择第六章 责任的法则第七章 期望的法则第八章 学习去爱第九章 消除生命中的愤怒第十章 带来的慰藉和安宁单元五第一章 单身寻找爱第二章 不要教导子女购买假爱第三章 如何面对叛逆的、没有责任感的孩子第四章 消除冲突第五章 教育和关爱子女第六章 再论如何教育子女和运用结果第七章 向谁谈论真实的自己单元六第一章 马特：同妹妹打架第二章 艾德里安：我的妻子是一个糟糕的司机第三章 莱特：我一个人干了所有的活儿第四章 马特：单身并且避免承诺第五章 弗吉尼亚：我不得不停地拯救已经成年的儿子第六章 特蕾西：我的妹妹非常挑剔和易怒第七章 米拉：我丈夫前妻的子女不听话

<<真爱宝典>>

章节摘录

这些内容写到本书的空白之处。

是的，我知道在这场冲突中你。

在很多方面是正确的，另外一个人在很多方面都是错误的，但是我们已经谈论过这些了，现在暂且不能再谈论这些内容了。

现在的话题是你是如何错误的。

很明显，当你谈论自己是如何正确的时候，当你谈论他人是如何错误的时候，你身上永远不会体现出真爱，而真爱对于任何健康的人际关系或者人际交往绝对是必要的。

所以，这种方法对人际交往只会产生破坏性作用。

在接下来的几节中，我们将讨论为什么谈论自己的错误对所有的人际交往都会很有帮助。

你现在需要做的就是列举出自己是如何错误的。

我们大多数人一直都在为自己辩解，一直都在坚持自己是正确的，所以我们根本不知道怎样谈论自己的错误。

仅仅承认自己是错误的这个想法就会让我们手足无措。

为了帮助你开始这个过程，我先给你几个例子，让你知道“承认错误”的单子是什么样子。

我将句子组织成对话的形式，就好像你同发生争执的那个人对话一样。

你可以以“我们上次说话的时候”为开场白，接下来：
·我没有耐心地听你讲话，我不停地打断你，并告诉你我是如何的正确。

·我很烦躁，我用这种态度跟任何人讲话都是不应该的。

我向你道歉，而且我也希望以后同你交谈时能够尽量耐心地听你讲话。

·我不断地用我的想法对你的耳朵进行狂轰滥炸。

我知道只用说一遍你就会知道我的观点，但是我以为多说几遍就可以说服你同意我的观点。

我这样做太自私了。

·我更在乎自己的正确，而没有注意怎样同你合作，以找到对大家都有利的解决办法。

如果你能再给我一次机会谈论这个问题，我会非常感激。

这次我会非常认真聆听你的观点。

·我陈述了自己的方法有哪些优点，但是我把这种方法的缺点给省掉了，因为我一心想证明自己的观点是如何的正确。

我当时这样做确实有点自私。

·我对你的观点有抵触情绪，所以忽视了你的方案的优点，我这样做犯了一个大错误。

编辑推荐

当我关心你是否幸福而不求任何回报时，这就是真爱。
很多人赞扬我们的目的是为了利用我们，但是我们却把生命中的很长时间花在从这些人那里赢得赞扬上，这真的值得吗？

我们在寻找幸福的过程当中，理解好什么是真正的幸福这一点非常关键。

在你了解了真爱之后，你会看到你用生气和其他形式的攻击伤害了很多人，而且有些人被你伤得特别重。当我们伪装自己的时候，人们对我们的批评和嘲笑就会减少。

但是，这样一来周围的人也就没有机会爱我们，我们也就因此而感到孤独和悲惨通过伪装来保护自己的成本是非常高的。

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>