

<<亲密之旅（学员手册）>>

图书基本信息

书名：<<亲密之旅（学员手册）>>

13位ISBN编号：9787501967100

10位ISBN编号：7501967105

出版时间：2011-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：黄维仁

页数：150

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>

<<亲密之旅（学员手册）>>

前言

亲爱的朋友们：大家好！

欢迎大家一起来参加这个探索真爱、认识自我，帮助我们大家增进亲密关系、学习自我成长的课程！

从深度心理学的角度来看，爱情是人一生之中最千载难逢的机遇，它可以让我们过去所有的心灵创伤得到医治，所有心中最深的需求得到满足。

然而，这也是我们每个人一生中最脆弱、最容易伤上加伤的时刻。

所以我觉得：如果一个人懂得如何去处理人生中最复杂的爱情关系，其他的人际关系就变得相当简单了。

我想人最可贵的是有一颗谦卑的愿意学习的心。

在亲密关系中，我们迟早会受伤，但这些人生的伤痕却会带给我们深度。

从我的角度来看，只有一个受过伤的人，才能够体恤到别人受伤的感觉。

而一颗受了伤，还愿意不断去学习、不断去爱、不断去寻求医治的心，是一颗最美的心。

我希望大家都学习在我们自己受伤的时候，不要马上去论断别人，而是能够开始自省，用一颗宽容理解的心，去帮助自己和别人都成长。

<<亲密之旅（学员手册）>>

内容概要

从深度心理学的角度来看，爱情是人一生之中最千载难逢的机遇，它可以让我们过去所有的心灵创伤得到医治，所有心中最深的需求得到满足。

然而，这也是我们每个人一生中最脆弱、最容易伤上加伤的时刻。

所以我觉得：如果一个人懂得如何去处理人生中最复杂的爱情关系，其他的人际关系就变得相当简单了。

我想人最可贵的是有一颗谦卑的愿意学习的心。

在亲密关系中，我们迟早会受伤，但这些人生的伤痕却会带给我们深度。

从我的角度来看，只有一个受过伤的人，才能够体恤到别人受伤的感觉。

而一颗受了伤，还愿意不断去学习、不断去爱、不断去寻求医治的心，是一颗最美的心。

我希望大家都学习在我们自己受伤的时候，不要马上去论断别人，而是能够开始自省，用一颗宽容理解的心，去帮助自己和别人都成长。

<<亲密之旅（学员手册）>>

作者简介

黄维仁，博士，是国际著名的临床心理学家，现任教于美国西北大学医学院，被学生誉为“Doctor of Love”，即爱情博士。

黄博士擅长于婚姻、家庭、群体与泛文化心理治疗，曾多次应邀在美国、加拿大、新加坡、马来西亚、中国大陆、港台及中东地区主持婚姻、家庭和心理研讨会。

他在华人圈里被称为“爱情使者”，其讲座以“引人入胜，豁然开朗”著称，所到之处无不引起社会各界的强烈反响。

心理学界人士评价他“推开了一扇新的窗，看到了国际心理咨询治疗界新的思维、新的尝试、新的手段！”

从2000年5月起，他连续7次受中国民政部邀请到中国做婚姻家庭的主题演讲。

黄博士也多次应新加坡、马来西亚与中东卡塔尔政府之邀为其培训婚姻家庭与心理工作者。

2002年5月，美国总统布什在白宫与三位杰出的华人会面，黄维仁博士便是其中之一。

2004年10月，他应邀担任联合国世界家庭研讨会的主题讲员。

<<亲密之旅（学员手册）>>

书籍目录

序 黄博士写给大家的信课程须知第一课 爱的探索第二课 智慧存款：了解爱的语言，建立爱的账户第三课 了解差异与冲突第四课 和谐的两性关系第五课 原生家庭对人格和亲密关系的影响第六课 发展情感智慧（情商）第七课 四种依附形态与亲密关系第八课 亲密关系中的“四大杀手”情绪调节的“五大要诀”第九课 关系修复的十大步骤第十课 寻求双赢，发展健全人格第十一课 学习饶恕第十二课 爱的行动跋 黄博士的勉励、建议与祝福附录一 练习参考答案附录二 情感智慧（EQ）作者简介

<<亲密之旅（学员手册）>>

章节摘录

用话语来做“存款练习”的程序： 1.每个人单独做完下面两个步骤。

伴侣或亲友在场的，请以彼此为对象来做“存款练习”。

伴侣不在场的学员请在心中先选定一个亲密关系（配偶、伴侣、亲人或密友），自己先单独做完下列问题，然后与培训的练习伙伴分享你的答案。

建议你回家后与伴侣一起练习，可增进亲密关系。

（1）欣赏、赞美伴侣的“人”：从第16页所描述正面人格特质的形容词中，圈选所有适用于你伴侣的形容词，然后从中挑选三个最能形容伴侣优点的形容词，在这三个形容词下面画条线。

若能想到具体证据更佳。

例如：爱心——“你不但持续捐钱给两个孤儿，还不辞辛劳地写信鼓励临终老人。”

（2）想一两件你感激伴侣所做的“事”。

例如：“谢谢你过去这两周在我生病时这样疼我。”

“我知道妈妈不是很好相处的婆婆，谢谢你为了我还是对她这么好。”

2.决定谁先“存款”。

3.说的一方开始分享你对伴侣的赞赏与感激，最重要的是真诚，发自内心。

切忌用“不过……”、“可是……”这类的话来打折扣。

例如：“谢谢你主动帮忙洗菜，但是为什么弄得到处是水？

也不顺便把菜切了？

”这样就把刚刚存的款又都收回来了。

4.听的一方专心领受对方的赞赏与感激。

中国人不习惯被赞美，心里喜欢但表面上总要客气一下，所以要学习接纳这份“爱的礼物”，不要拒绝或“缩减”存款者的爱心，让说的一方觉得不好受。

5、伴侣或亲友在场的，以彼此为对象来做“存款练习”。

对话时请尽量做到“手拉手，眼对眼”，“存款”效果会更好。

<<亲密之旅（学员手册）>>

编辑推荐

全球前十位婚姻治疗和培训课程之精华，教你如何爱 · 倾听就是爱，了解中有医治 · 参加黄博士的培训、做练习、开展“亲密之旅婚恋情商成长工作坊” · 与大家一起讨论+支持 · 做一个成功的“爱”人，让你的亲友、同事，特别是你的爱侣在你的爱中感到幸福； · 好的亲密关系滋润心灵，带来个人成长、成熟，带来家庭幸福，事业成功； · 解读爱 体验爱 收获爱 本课程帮助你了解并掌握 · 爱的探索 · 智慧存款：了解爱的语言，建立爱的账户 · 了解差异与冲突 · 和谐的两性关系 · 原生家庭对人格和亲密关系的影响 · 发展情感智慧（情商） · 四种依附形态与亲密关系 · 亲密关系中的“四大杀手”，情绪调节的“五大要诀” · 关系修复的十大步骤 · 寻求双赢，发展健全人格 · 学习饶恕 · 爱的行动

<<亲密之旅（学员手册）>>

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>