

<<健康的爱侣关系>>

图书基本信息

## <<健康的爱侣关系>>

### 内容概要

分成五个部分，来引导你学会建立健康关系的全过程。

第一部分为“健康关系的标志”。

在这部分中，提出了对健康爱情应具有的品质总的观点，并附有测试题与练习，让你看看自己是否具有某种品质。

这些测试题是在作者及其他专家的调查和研究基础上提炼而成的简单形式，以使你能较容易地进行分析和实施。

有这样一句话，“只有首先爱自己的人，才能爱别人”。

同样，在获得健康关系之前，你自己必须是健康的。

因此，在第二部分“拥有一份健康、持久关系的秘密”的一开始，谈论的是如何使你自已先成为健康的人。

随后，你就可开始探索成为健康伴侣所需的四个“C”，即：（Compatibility）和谐、（Cooperation）合作、（Communication）交流及（Commitment）承诺。

有相当多的伴侣，到第七年相互之间就不能再引发激情（近来这个期限已缩短到二年，甚至六个月）。

但是对于具有健康关系的伴侣来说，随着时间的流逝，相互之间总是保持着兴趣及激情。

在第三部分“怎样保持激情”中，给你提供了有价值的告诫，帮助你保持浪漫及性吸引。

多年从事性治疗的作者肯定知道许多这样的窍门，而你现在也将会拥有。

爱情的旅途很少是平平坦坦的，遇到崎岖、布满岩石的道路，不必沮丧。

相互之间以及你自己的支持及关怀是穿越崎岖的关键。

在第四部分“永恒爱情的障碍”中，将仔细审查爱情的枯竭、指责、争执、事业、工作、金钱、家庭压力和其他各种危机。

以及怎样避免这些因素使你偏离你所想获得的那种爱情。

现在到了你们关系的关键时刻，你必须决定这个就是我的他（她）。

第五部分“从这儿我们可以走向哪里”，将会帮你做出决定，并给你提供大量有帮助的信息。

那部分为你提供了许多你可以自己实施的奇妙技巧，另外还提供了专家的帮助来加强你们的关系及解决简单的和更为严肃的问题。

最让人兴奋的是，这部分中还有一些有趣的“可变换的”技巧，毫无疑问你会对这些技巧感到极大兴趣。

## <<健康的爱侣关系>>

### 作者简介

朱迪·库里安斯基博士，畅销书《约会》的作者，全美辛迪加广播节目“爱情热线”的主持人，世界知名的临床心理学家，专业性治疗专家，电视台特邀主持人爱情婚姻关系方面著名的教育和咨询专家。

## <<健康的爱侣关系>>

### 书籍目录

第一部分 健康关系的标志构成健康关系的要素这是真爱吗你们是一对，但你们是朋友吗爱的方式一致的重要性第二部分 拥有一份健康、持久关系的秘密首先拥有一个健康的自我我们和谐吗合作——你支持哪一个队交流——我们会交谈吗承诺：缓解你的恐惧第三部分 怎样保持激情让蜜月永存再造浪漫感的艺术性有多重要什么是健康的夫妻性生活保持性欲之火旺盛第四部分 永恒爱情的障碍爱情之火燃尽当你的爱情关系有鬼作祟时金钱和感情：健康伴侣应如何处理金钱事务工作从九点开始.....破坏关系的批评我们不停地争吵背叛：当你们之间出现第三者时两人共同处理危机健康关系不仅是两人之间的事第五部分 从这儿我们可以走向哪里他（她）正是我的意中人运用不同的技巧来保持你们爱的兴奋感彼此相助，建立一个更健康的伴侣关系附录A 第一章“这是健康的吗？”测试答案附录B 第十四章“是否健康”性测验答案

<<健康的爱侣关系>>

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>