

<<读懂恋人心>>

图书基本信息

## &lt;&lt;读懂恋人心&gt;&gt;

## 前言

我的老师最常说的一句话就是“一切都是最好的安排”。

这句话也常常在我的生活中得到应验，例如这次为这本书写序的邀请。

收到书稿的当天完全没有时间去阅读，只是匆忙扫了一眼，直觉觉得这本书值得阅读，所以就接受了这次工作邀请，答应为这本书写推荐序。

随后就是一通忙碌，除了工作，还包括承担一位好朋友的情感烦恼，和本书作者一样，我这个心理师也遇到了和作者一样的麻烦：自己的朋友陷入一段糟糕的亲密关系中，眼看着这个聪慧过人的女生因为他而变得越来越封闭、越来越神经质，整天疑神疑鬼，嘴里唠叨的除了他还是他，和之前那个悠然大气的女生判若两人。

很显然，我的这位女友属于焦虑型依恋风格，而她爱上的那个人，则属于典型的回避型依恋风格。当焦虑型依恋风格遇到回避型依恋风格，痛苦的一定是焦虑型依恋风格的人，回避型依恋风格的人也许会觉得烦恼。

学过心理学专业的人，尤其是发展与教育心理学专业的人，都很熟悉依恋风格这个名词，在成人的关系中，依恋风格依然会持续体现，也是一个常识，并不新鲜，但让人耳目一新的是，本书的作者没有作壁上观，告诉读者应该向圣人学习，在日常生活中、在自己的亲密关系中去扮演一个治疗师的角色，除了要自己成长，还要帮助伴侣成长，而是很客观地给出他们的温暖建议：离开回避型依恋风格的人，去和安全型依恋风格的人恋爱结婚，那样你的生活状态会截然不同。

书中给出了很多的测试题，读者可以在阅读的时候逐项完成，相对客观、准确地了解自己、伴侣各自属于哪类依恋风格，自己可以做哪些调整 and 改变。

我们通常都会选择熟悉的，而不是让自己感觉舒适的，即使那个熟悉是一种伤害。

焦虑型依恋风格、回避型依恋风格原本就来自于原生家庭，是早期的成长经历所致，如果我们没有获得很好的处理，在成人之后，会继续沿用以往的关系互动模式，会继续寻找那个非常熟悉的却并不让我们感觉舒适的关系状态，也就是此书所讲的依恋风格，让自己继续痛苦。

之所以会这样，是因为我们的潜意识里一直想要试图改变自己的父母，试图改变他们对待自己的态度。

一个心智成熟的人，一颗智慧的心灵，则懂得为自己选择舒适的，而不是熟悉的。

也许那个关系互动模式对自己来讲还不是非常熟悉，但那个关系互动模式能够让自己感觉舒适，例如焦虑型依恋风格的人离开回避型依恋风格的人，转而去寻找一个安全型依恋风格的人，关系模式情感质量都会大不一样。

熟悉自己的依恋风格，去寻找合适自己、让自己感觉舒适的人，是一种智慧，需要不断地学习和成长。

## <<读懂恋人心>>

### 内容概要

避开爱情陷阱，拥抱幸福甜蜜！

恋人不在身边，你是否担心他看上别人？

并且脑海中会浮现出第三者的形象？

如果经常担心恋情不长久，那你可能是焦虑型依恋风格。

你的恋人会贬低你、取笑你的身材吗？

还会被你吃东西的声音、样子激怒？

如果恋人总关注你不完美的一面，并把你和他的前任对比，他应该是回避型依恋风格。

他怎么不懂浪漫？

跟他在一起没有心跳加速的感觉？

遇见心仪的人，你是主动出击还是犹豫不决？

面对误解，哪种类型的人最懂安抚恋人心？

恋爱中，为什么有些人会忽冷忽热、若即若离？

5大心理测验，9大科学量表，22个爱情心理学观点，让你看清恋爱现状，预测感情未来！

数以万计真实案例，20年科学研究，第一本成人依恋风格的中文译作，温情来袭。

你可能拥有一个安全型恋人。

他不要花招，不玩感情游戏，懂得感情的真谛在于平静地相守一生。

怎样寻觅到安全型恋人？

怎样与回避型恋人相处？

怎样安抚焦虑型恋人？

在《读懂恋人心》中，作者将人们恋爱时的表现划分为三种截然不同的依恋风格，同时，对于困扰人们的诸多恋爱问题，本书也一一给出答案。

<<读懂恋人心>>

作者简介

## <<读懂恋人心>>

### 书籍目录

#### 卷首依恋测试

你了解自己的依恋风格吗

#### 卷首依恋测试

你了解恋人的依恋风格吗

本书导读走出感情泥泞，迎来爱情新天地

第 1 章初遇依恋，爱情原来是这么回事

为什么我越想靠近，他越是远离？

让依恋新科学带你揭开爱情面纱，转角遇见真爱！

#### 第1

节突破感情迷雾，让爱拨云见日

为什么她越靠近，他越远离

原来都是依恋风格决定的

用全新视野看待身边的爱情

不同的依恋基因决定不同的依恋风格

依恋理论适用于每一个人

知己知彼，方能享受爱情

#### 第2

节依赖不是一件坏事情

看似完美的情侣真的和谐吗

流行爱情观念就正确吗

我们都需要依恋，确信对方不离不弃

恋爱就是要亲密，而不是彼此独立

依恋让我们的内心更强大

找一个对的人依赖吧

第 1 章识别我和TA的依恋风格

我们的依恋风格是什么，会合拍吗？

让依恋心理学为你扫除疑虑，谈一场明明白白的恋爱！

#### 第3

节我究竟是哪种依恋风格

依然不确定自己的依恋风格吗

成人依恋风格是如何形成的

第4节抽丝剥茧，确定TA

的依恋风格

TA 是我的Mr/s.Right

吗

五条“黄金法则”，瞬间敲定恋人风格

恋爱热身|你能判断出他们的依恋风格吗

第 1 章三种依恋风，找到适合你的另一半

千差万别的恋爱表象之下，藏着何种依恋秘密？

解析最真实的依恋风格，你能找到真正适合你的另一半！

## <<读懂恋人心>>

### 第5

#### 节敏感脆弱的焦虑型恋人

别让你的敏感伤到自己  
陷入焦灼猜疑，一切情境皆险景  
你不接电话，我也假装不在乎  
享受恋爱过山车，小心遇上不该爱的人  
流行恋爱指南只会让你吸引错的人  
也许风平浪静才是你需要的爱情  
恋爱锦囊|

做真实的自己，吸引真正合适的人

### 第6

#### 节自由而孤独的回避型恋人

独行侠的潇洒与落寞  
他们真的不需要感情吗  
明明需要亲密，却拼命压抑  
自我与偏见让他们更孤独  
不擅长觉察恋人感受，但转变仍有可能  
触不到的恋人：得不到的永远是最好的  
回避型恋人有没有药可救吗  
恋爱锦囊|

从今天开始，正视你的内心

### 第7

#### 节忠诚可靠的安全型恋人

安全型恋人的“泡菜效应”  
他们不一定出众，却一定最包容  
不容易被发现的绝世好情人  
安全型恋人的优秀品质来自哪里  
本能选择可以带给自己幸福的恋人  
安全型恋人就不会遇上感情问题吗  
生活中的安全型恋人  
恋爱锦囊|

遭遇感情触礁时，请相信自己

#### 第 章欢喜冤家，重遇幸福的自己

我们是亲密伴侣，还是亲密“敌人”？

用依恋理论找到恋爱症结，在爱情路上重遇幸福的自己！

### 第8

#### 节为什么靠得越近，反而离爱越远

当“焦虑”遇上“回避”，感情好像跷跷板  
相爱容易，相处难

### 第9

#### 节琴瑟和鸣只是一种奢望吗

幸福恋情，从营造安全感开始  
重整你的“情感模式”

#### 难以逾越的鸿沟

为爱妥协，只为有限的亲密感吗

## <<读懂恋人心>>

### 第10

节和亲密“敌人”说再见  
为了你的幸福，错爱要勇敢告别

她要的只是亲密，他却只想保持距离  
最亲近的人，怎能伤害我最深  
为什么放手总是这么难

看透彻了，心就会晴朗  
分手锦囊|一切终将过去，明天会更好

### 第 章爱，要浪漫也要经营

为何TA还是不懂我的心，有冲突了怎么办？  
向爱情经营高手安全型恋人取经，让爱来得再亲密一些！

### 第11节有效沟通，让TA 明白你的心

向恋人表达你的情感需求  
表白你的心，你也会看到TA  
的真心  
给焦虑型人士：大胆说出来，才知道合不合适  
给回避型人士：及时安抚恋人，走出感情困境  
什么时候需要进行有效沟通  
制定你自己的恋爱沟通法则  
恋爱热身|亲爱的，咱们好好沟通一下吧

### 第12

节化干戈为玉帛，让爱吵不散  
“越吵越亲密”的艺术  
学习安全型恋人的“吵架公约”  
敏感问题，说还是不说  
关于吵架，你需要知道的那点事  
恋爱热身|

冲突来了，谁是谁非你能分辨吗

### 后记

抛弃错误爱情观，找到真爱

### 致谢

### 附录1

三种依恋风格的主要特质

### 附录2

常见的焦虑型思想、情绪和行为一览表

### 附录3

常见的回避型思想、情绪和行为一览表

### 附录4

三种依恋风格的行为模式





## &lt;&lt;读懂恋人心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“我曾接触过11个男人，他们都认真地考虑过和我交往。

从一开始，我就表明自己的态度是认真的。

我能让他们感觉到我值得珍惜和交往。

他们只要和我长期交往，就会发现我是个很好的女朋友。

我不喜欢玩欲擒故纵感情游戏的人。

我们约会之后，这些男人都是第二天就给我打电话，最迟不超过第二天晚上。

我如果感觉可以继续交往，就会直接告诉他们。

其中有两个男人对我态度冷淡，约会两天过后才打来电话，我立刻就决定不和他们继续交往。

”注意到了吗？

对于那些不关怀她感受的男人，丹耶不浪费时间在他們身上。

在一些人看来，她的决定可能很草率，然而对于安全型人士来说，这种决定是理所当然的。

依恋理论研究已经证实，安全型人士确实不玩感情游戏。

对于不适合的人，他们不继续纠缠。

比如丹耶，她本能地知道哪些人不适合她。

她认为，凡是故意玩感情把戏的人，都不值得交往。

她的恋爱原则有一个重要的特点，就是她认为，一个男人如果不尊重她，就不会关心她的感受，也就不值得她去爱。

对于那两位迟迟不打电话给她的男士，她没有过多地纠结。

对她来说，这两个人只是生活中的小波澜，生活还要往前继续下去。

如果她是焦虑型，就会认为这两个人之所以不打电话，一定是由于她做错了什么事。

她会反复猜测自己哪儿做错了，是态度强势呢，还是没有主动邀请他，或是因为问到了他的前任，让他感觉不开心？

于是，面对着那个并不适合她的男人，她在不确定之中，还会给他第二次机会，第三次机会，乃至第四次机会。

丹耶的恋爱经验比较丰富，她知道和不在乎她的人交往，不会有好结果。

对于恋爱经验不足的人来说，判断一个人适合与否并没那么容易。

在拿不准的情况下，安全型人士最经常采取的办法就是积极交流。

他们袒露自己的想法和感受，看恋人怎么回应。

如果恋人关怀他们的感受，愿意寻找改进办法，那么他们就会给这段感情一个机会。

如果恋人不关心，他们也不会继续纠缠下去，因为纠缠的结果是必输无疑。

安全型人士会本能地遵循一些恋爱原则，它们可以帮助你寻找合适的恋人。

## <<读懂恋人心>>

### 媒体关注与评论

阿米尔·莱文博士哥伦比亚大学教授精神病学家和神经学家莱文博士与两位诺贝尔奖得主在美国国家卫生研究院共同担任首席研究员。

他运营一家心理诊所，现和家人住在纽约市。

雷切尔·S.F.赫勒哥伦比亚大学心理学硕士资深心理专家雷切尔帮助过很多家庭与情侣改善亲子关系和恋爱关系。

她曾在普华永道、毕马威等知名咨询公司任职。

浓情推荐一本开创性的著作，重新定义爱情的内涵。

——畅销书《男人来自火星，女人来自金星》作者约翰·格雷博士当焦虑型依恋风格遇到回避型依恋风格，痛苦的一定是焦虑型。

《读懂恋人心》的作者没有作壁上观，而是很客观地给他们温暖的建议：熟悉自己的依恋风格，去寻找适合自己、让自己感觉舒适的人。

——著名心理专家、陶氏英合首席签约作家陶思璇人的一生就是在各种关系中不断修习与成长的过程。

《读懂恋人心》犹如一本“修行指南”，让你与心理学家一同探索通往亲密与幸福的路径。

——林紫心理机构创始人、上海心理咨询行业协会副会长林紫学习安全型的人再亲密关系中是如何思考问题、如何沟通、如何处事的，你也会慢慢成为安全型的人！

——资深情感教练赵永久依恋风格解析非常实用，能让你更好地理解自己和恋人，创造更加幸福的恋爱、婚姻关系。

——知名情感专家陈保才

<<读懂恋人心>>

编辑推荐

<<读懂恋人心>>

名人推荐

<<读懂恋人心>>

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>