

<<爱自己, 和谁结婚都一样>>

图书基本信息

书名：<<爱自己, 和谁结婚都一样>>

13位ISBN编号：9787229017842

10位ISBN编号：722901784X

出版时间：2010年6月

出版时间：重庆出版社

作者：德] 爱娃 - 玛丽亚 · 楚尔霍斯特

页数：209

译者：许洁

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>

## <<爱自己，和谁结婚都一样>>

### 前言

爱自己，才会有幸福和美丽第一次读到这本书，只有两个字可以形容我的感受：震撼。所有的议题我都曾经在自己的节目里、课程中反反复复地讲过，但我从来没有想过要把这些零散的主题串在一起写成一本书关于婚姻的书。

即使想到了，恐怕也不能像爱娃做得这么好，这就是功力，是经验、智慧、灵性交互而成的晶体，能够启动心灵能量、开启快乐旅行的核心动力。

爱自己，讲起来非常简单，做起来却相当不易，需要的是足够成熟的心理，敢于承受彼此之间的分离。

我的数位女友，都把亲密关系定义为两个人形影不离如胶似漆，她们认为那样的状态才是爱，即使她们的另一半完全不享受她们喜欢的某些活动。

她们认为，如果爱，就一定能够想得到如何去做，就一定能够做出那些让她们愉悦的事情。她们的理论依据就是，当初他在追求她的时候就做了很多让她感动的事。

而她们常常会忘却，她们很少给予对方肯定，而且人类的激情会逐渐退却，替而代之以的，是彼此之间的接受与尊重。

无法容忍他人与自己的不同，无法容忍对方的自由，甚至无法容忍对方有对私人空间的需求，这种关系不是爱，是假借爱的名义实施的控制。

之所以要去控制，归根究底，还是我们的内在过于软弱，我们的潜意识无法真正接纳自己，无法好好地爱自己。

就像我的某一位明星客人所说的那样，总是无法原谅自己的过错，很讨厌自己现在的样子。

我们所有对待外在世界的态度，都来自于我们内在世界的投射。

一个不能够很好爱自己的人，也注定无法好好地爱别人，只能以各种各样的方式去实施控制。

一旦束缚开始进入爱里，爱情就开始凋零死亡，最后能够留下的只有彼此的憎恶和怨恨。

爱娃以她的亲身经历，加上日积月累的案例经验，用深入浅出的语言，为读者揭示了一个又一个暗藏于心底的心灵礁石，其中很多部分可能早已经被我们的大脑遗忘，但我们的心记得，我们的身体记得，这些并没有消失的过往经验，为了保护我们，自动为我们设置了种种程序，让我们在这个程序下体验着重复的烦恼和伤痛。

跟着爱娃的笔行走，这是一趟看起来轻松，做起来也不难，效果却非常神奇的心灵之旅。

当你看清楚了那些隐藏的暗礁，你自然就会开始调整，生命质量的改变也就在这一刻开始自然而然地发生。

美丽爱情，美丽人生，绝对是一种可能。

## <<爱自己，和谁结婚都一样>>

### 内容概要

让“爱自己”的温热融化情感的冰山，  
陪你获得爱情路上的温暖与勇气。

婚姻危机、秘密情人、三角关系、亲子矛盾、出轨、性、激情、欲望、堕胎……

在这个快速消费的时代，我们已经习惯了消费，也习惯了丢弃，甚至我们的伴侣关系也被深深地打上快速消费的烙印：只要觉得不再适合自己了，就立即换一个新的——

“我肯定还能找到更好的伴侣！”

而欧洲最受信赖和欢迎的情感医师爱娃—玛丽亚·楚尔霍斯特，却通过在咨询中所接触到的上千个婚恋案例总结出：只要爱自己，和谁结婚都一样。

你现在的伴侣就是最好的，绝大多数离异和分手都是可以避免的。

爱自己，你便可以从伴侣身上发现自己内心的弱点并让彼此都获得克服弱点的能力；

爱自己，你就能将婚姻变为医治精神伤痛的场所，让自己治愈自己并实现与伴侣间平和健康的沟通；

爱自己，你就能为孩子创造一个良好的成长环境，并通过自身树立的榜样告诉他们什么才是真正美好和睦的家庭。

停止漫无边际的茫然寻找吧，请相信：你现在身边的伴侣，就是最好的、最适合你的伴侣。

只要真正爱自己，你便可以实现期待中“执子之手，与子偕老”的温暖真爱。

## <<爱自己，和谁结婚都一样>>

### 作者简介

（德）楚尔霍斯特，欧洲最受信赖和最受欢迎的情感医师  
爱娃·玛丽亚·楚尔霍斯特是资深记者和温暖系两性作家。  
她曾与丈夫走过了一段痛苦、支离破碎的婚姻，后来运用书中“爱自己，和谁结婚都一样”的理念，  
两人重修旧好，走上健康甜蜜的婚姻之路。

她曾活跃

## <<爱自己，和谁结婚都一样>>

### 书籍目录

致中国读者信  
推荐序 爱自己，才会有幸福和美丽  
温情推荐  
自序 不轻言放弃爱情  
前言 为什么写这本书  
第1章 和谁结婚都一样  
幸福掌握在自己手中  
真正的伴侣是你自己  
学会如实展现自己  
换伴侣不能解决一切问题  
再多的男友都是初恋男友的翻版  
不改变自己，换了伴侣命运还是一样  
真爱能让青蛙变王子  
幸福婚姻从接受伴侣的本我开始  
摆脱枷锁的最好方法就是爱上它  
发自内心地寻找自我  
伴侣不是问题的根源，而是救星  
第2章 你的结婚动机正确吗  
我们由于错误的动机结了  
你究竟为什么跟这个人结婚  
“我爱你”所掩盖的真相  
冰山一角  
每个人心中都有个长不大的孩子  
成长的烦恼  
请对另一半尽量坦诚  
美好生活等着你  
第3章 伴侣只是你人生剧本中的一个角色  
相爱是为了不必去爱  
为自己的梦想寻找关爱  
自以为是，强加于人  
冰山故事放映室  
生命笼罩在阴影之下  
堕落天使  
不要试图改变你的伴侣  
对手促进我们成长  
用爱去融化冰山  
第4章 相爱越真，失望越深  
沉醉在虚幻的浪漫中  
伴侣间的权力斗争  
荒原野狼与攀缘藤蔓  
装在套子里的人  
我们必须生病  
一起面对成长中的挑战  
第5章 性与爱的迷局  
性爱，看上去很美

<<爱自己，和谁结婚都一样>>

糟糕的性生活会终结你的婚姻

性，原本很自然

下半身与心灵的统一

性是爱的载体

第6章 她变成了复仇女神，他变成了懦夫

身体记录了被迫害的历史

在黑暗中期待骑士般的救星

不满的女人背后都有脆弱的男人

健康的个体需要阴阳两种力量

重新信任自己

第7章 出轨并不是第三者的错

艳遇：美味还是毒药

在两个伴侣之间躲猫猫

被欺骗的人往往先背叛

三角关系中谁最害怕接近他人

婚姻中毛毛虫的外遇蝶变

追求完全独立比依赖更糟糕

第8章 分手解决不了任何问题

分离是为了学会去爱

想离开他就要先爱他

没有和睦，只有依赖

用你全部的真心去分手

第9章 婚姻圣坛上的谎言

眼前的幸福只是一个虚假的幻象

你敢揭穿爱的谎言吗

你敢说出一切吗

心灵才是我们的真正领袖

生活逼迫我们越过障碍

事实真相让你美妙愉悦

第10章 美妙奇遇与平凡生活

奇遇肯定会和情感一起回来

治愈创伤的唯一途径是沟通

就生活在这一刻

生活在对上帝的信赖中

第11章 宽恕——你无法改变任何人

宽恕是医治内心创伤的良药

用全部力量关照自己

我们无须完美无缺

做好宽恕一切的准备

第12章 秘密的情爱后花园

最具决定性意义的是相爱

共浴爱河

通向完满情爱的秘密

神圣的情爱

彼此敞开心扉

为爱打开你的身体

真正的情爱必然通过心灵

<<爱自己，和谁结婚都一样>>

性和谐——完美情爱生活的关键

用爱抚慰你的灵魂

第13章 孩子是家庭的一面镜子

女人怀孕了，男人却没事

分娩也可能是真爱的诞生

孩子总是追逐爱

真实地面对自己

不要让爱在分裂中选择

没有光明与黑暗之分

汉堡包对抗营养大全胡萝卜

这就是精神的进化

父母的康复将治愈孩子的创伤

堕胎杀死的是一个人

第14章 爱——努力、坚持、自律和收获

时时刻刻有意识地去爱

了结你的作业，否则它会来了解你

生命充满成长的机遇

我拿什么献给你

是的，我愿意！

后记 一个人读就可以，但两人一起读会更好

致谢

## &lt;&lt;爱自己，和谁结婚都一样&gt;&gt;

## 章节摘录

请对另一半尽量坦诚即便我们尽量简化自己，尽可能地使我们的身心，从两个人的较量中抽离出去，并尽量友好地交流，相似的过程依然会出现。

当两个人相遇并彼此较量时，他们显然不会只对对方说出的话有反应，他们首先会感受到彼此间涌动的暗流，并采取行动。

这种本能的机械程序，与我们自幼成长的家庭有根深蒂固的关系。

在那样的环境中，充满了特有的情绪化氛围，而这种氛围则是由涌动在父亲、母亲以及其他家庭成员之间的各类暗流所决定的，它对我们的影响之大，远远超出了父母口头的指令和说教：在这里，道德得到维护，生活和学习的目的被确认。

然而现实与父母传达给我们的信息，则往往完全对不上号，这就产生了矛盾心理和不安全感。现实中的虚伪、虐待和争执，作为孩子的我们不得不完全接受，尽管我们经常因此困惑迷惘。诚然，这种情形对大部分成年人来说，都已经见怪不怪了。

他们不会对其他人说出心里真正的想法，而是将自己的感受和意见隐去，使自己的人际关系看上去一团和气。

但实际上对人与人的沟通来说，这并不能起到真正的交流作用。

人际间的交往是一个能量交换的过程，重要的是一个信息是如何表达出来，通过何种方式在人与人之间传递。

我们对自己的伴侣说：“我今天做了这件事，还有那件事……”实际上，我们下意识里所要表达的是：“你真该为我骄傲……该赞美我……不过无论如何你也不会那样做……你原本应该那样做的……”

一般来说，在一个主要信息之下，往往隐藏着许多自动存在并活跃着的潜台词。

有时我们能意识到这些亚信息，也许还能了解到自己的逻辑思维，但绝大部分时间，我们完全处于无意识状态，对自己真实的想法一无所知。

不幸的是，伴侣间的沟通往往也是如此。

那些我们自己意识不到的信息，却能被对方接收并看成是一种反应、要求或责难。

比如说，当他听你说你今天做了什么事时，他会感觉你的言下之意是在指责他，于是他觉得受到了责怪，便摆出拉开距离的姿态，从你的身边走开。

他自己大部分的反应也是下意识的，他无法解释，你不过是在跟他拉家常而已，为什么他会有如此大的反应。

他甚至也意识不到，自己已经拉开了彼此之间的距离，远离了你。

他只是觉得，他其实是想看到你，并听你说话的，但眼前的情形却完全不是他所希望的。

曾经有一件小事困扰了我和我丈夫很多年，从中也反映出那时我们之间关系的真实状况：每当他走进家门时，都会拥抱我。

因此每当他就要回来时，我都会为此而兴奋。

可是，每次当他拥我入怀，我又觉得很不舒服。

刚开始拥抱之后我会觉得有点遗憾，心里不禁会想：“可惜……”直到有一天，我终于突然爆发，猛地从他的怀中挣脱出来，并冲他大声吼叫：“你就不能好好地拥抱我一次吗？”

他呆呆地看着我，完全是丈二和尚摸不着头脑：“我现在不是正把你抱在怀里吗？”

“没错，他此刻正拥抱着我，但同时在我们之间却没有真正的沟通和交流。

我们之间爆发了极大的冲突，肆无忌惮地指责对方，当面数落对方的不是。

在这次争吵中，我们都得到了宣泄，之后我们便拉开距离平静地看待我们的关系，并尝试重新接近对方。

我们认识到，我渴望得到的是力量、保护和一些更强大的东西，我希望拥抱我的是一双强壮的男人的手臂。

而每次我丈夫的拥抱都像泄了气的皮球，完全失去了男性的力量。

他比我高一点，每次拥抱我时他都会很自然地把头低下来，把自己缩小到每次都成了他倒在我的怀里。

。



## &lt;&lt;爱自己，和谁结婚都一样&gt;&gt;

我们两个在这每天都会进行的拥抱仪式中都不想给予，但都希望从对方那里得到支持和保护。随着每次相遇时的努力和期待，我们内心的挫败感和距离感都在增长，我们之间日渐产生了一个中空的旋涡，而内心的需求却在不断增强。

当时，温情在我们的婚姻中不是作为力量存在，仅仅是一种必不可少的需要而已。

当时，我们嘲笑彼此把头低下来钻到对方怀里寻求安慰的举动。

在经历了无数痛苦的挣扎之后，今天我们可以笑着那段时光。

我丈夫想在我面前变得越来越小、越来越柔弱，就像小孩子依偎在母亲怀里撒娇一般；而我则希望自己终有一天能无所顾忌地躺下来，就像靠在父亲宽阔厚实的胸前一样。

柔情对任何一种关系都是必不可少的润滑剂和灵丹妙药。

只有当两个成年的伴侣彼此真正地接近和了解，柔情才会像丰沛的泉水一样在两人之间汨汨流淌。

不断有人尤其是女人对我说，他们的婚姻在几年之后，变成了一片荒漠，他们日渐麻木，感觉彼此越来越陌生。

我自己对这种现象也有深刻的认识。

很久以前，我们刚认识不久时，经常在家门口或电梯中狂吻对方，直到两人纠缠在一起摔倒在地为止，而此后我觉得那种缺乏实际内容的空洞拥抱，就像虚假包装一样毫无意义。

正是如此，随着时间的推移，“我爱你”也成了人们越来越机械地重复的空泛口号，日渐娴熟却丧失了一切力量。

有一天，我突然意识到，我们的语言已变得空洞乏味。

这使我不断回想起我们相遇后的第一个月里的一个场景：那还是在我们的婚姻进入枯水期之前，我们坐在汽车里，互相诉说着爱的衷肠。

我们相拥而泣，因为我们必须分开一个星期。

随着婚姻生活的发展，一切都变成了另一个样子。

在我们每一句依然真挚衷心的“我爱你”中，都深藏着一段往日的故事，它们呼唤着支持和帮助；每一句“我爱你”中都包含着深切的期待，渴望得到更多的爱；我们用每一句“我爱你”要求自己，超越情感赤字，并不断强化爱的能力。

美好生活等着你可能你也喜欢看大团圆结局的好莱坞大片，也许当你翻阅这本书时，期待能通过卫星定位系统，来寻找通向真实自我和伟大爱情的唯一渠道。

也许你觉得我清醒得可怕，一点都不浪漫，竟能像病理学家面对没有生命。

的组织结构一样，将一句“我爱你”剖析得丝丝入扣。

也许你现在感觉灰心丧气，因为你已了解到，在你意识层面上恋爱着的小小自我之下，还隐藏着一座充满挣扎与恐惧的巨大冰山，你不得不背负着这沉重的负担去生活。

也许你正在想：这个女人真没劲，总是倒人胃口。

到此刻为止，本书一直围绕着早期伤害造成的痛苦，和与之相纠缠的复杂关系展开论述。

那么人是否该没完没了地分析自己儿童时期的经验？

难道这一切都是我们那恶劣的父母的过错？

也可能你正在问自己，既然一切都只是为了自我满足，为了索取，而搅起的却总是无数旧有的恐惧，并且这些潜意识中的恐惧因为一直被压抑着，因而具有极大的破坏力，那么我们为什么还要让自己身处某种确定的关系之中去呢？

这本书的目的并不是将你推入到绝望地混战着的人群里去，也不是要除去往日那大大小小的伤口所留下的疤痕，更无意促使你不断细致入微地去分析处理自己的童年经历。

完全相反，我希望在后面的章节里向你展示，就在今天，从现在开始，就在此地，你的眼前，在生命之中，一切都在等待着你，你为了自我康复以及调整关系所需的一切都在这里。

但更重要的是，我们必须知道，在我们自己和伴侣身上，在每一个人身上，都存在着被压抑的伤痛和一些被抑制的人格组成部分，它们在我们目前的生活中仍然起着重要作用。

了解这一切，对我们能否更好地生活下去至关重要。

我不想在此动员你去做长期的心理分析，我只想让你意识到，你可以从另一个全新的角度去看待你的存在，以及你与另一个人的关系。

## <<爱自己，和谁结婚都一样>>

在每个人身上都遗留着过去未曾消解的老故事，它们仍然在影响着我们今天的生活，将我们原本生机勃勃的人生，包裹上一层令人无法看透的坚硬铠甲。

正是这层铠甲阻碍了我们的幸福，而不是我们的伴侣。

我再次重申这一点，是因为这关系到如何实现我们意识层面的一场革命性的彻底转变，如何将新的思维逐步通过精雕细刻来改变旧有的根深蒂固的惯性思维模式：我们周围的人仅仅只能作为外因而起作用——他们越接近我们，所起的作用就越具体细致——因此他们也就成了我们在通向平复心灵创伤道路上的忠实仆人。

他们为我们提供帮助，使我们有机会能一遍又一遍地改写我们旧有的程序，并使我们能不断地反复回味、体验内心深处的愿望，使我们内心的伤痛得到抚慰和医治。

## <<爱自己，和谁结婚都一样>>

### 后记

一个人读就可以，但两人一起读会更好我们中只有极少的人在生活中学到了信念、爱、宽恕以及治愈心灵创伤的能力。

我写作这本书的目的，就是想要借助我个人的生活经历来传播知识与希望，我想告诉人们，沿着这条爱与信仰铺就的道路前行，真实的奇迹就可能在你的生活中出现。

当然我也知道，从头到尾浏览一遍只能给人一些触动。

为了能确实在你的生活中发现真爱并实现它，需要你耐心坚定，不屈不挠。

我希望你能一遍又一遍地阅读这本书。

或许有时你会觉得眼前漆黑一团，毫无希望；或许有时你又会觉得筋疲力尽重新陷入绝境；有时你会满腔仇恨，怒火中烧；有时你又会确实实地认为，一切都掌握在对方手中；甚至有时你只能寄希望于分手。

所以说这样的书读一遍是不够的。

你要尽可能重复阅读那些对你来说重要的章节。

由此你会不断回想起，一切都不是绝对的，在他人身上也存在着爱，坚持下去是有意义的。

每\_次的阅读，你都会获得新的体会。

如果有一种观点深深触动了你，那你就应该说出来与你的伴侣一同探讨——重要的是告诉他你的感觉，你在阅读中被激发出来的感想。

把你觉得重要的章节读给他听，请他也来读一读。

如果你们两人能一同阅读这本书，那就再理想不过了。

但如果你的伴侣一时对此不予理睬，你也绝对不要把这当成不再前行的借口。

请不要忘记，对于你来说他不过是面镜子而已。

也许你已很仔细地阅读了这本书，但你却感觉自己缺乏力量，无法在此后坚持不懈地去实践并做出自己的选择；也许你在潜意识中根本就不想跟你的伴侣一起阅读这本书，而只是想通过教育他来纠正他的错误。

无论如何，只要你在一个更深的层面上坚持迈步前行，你的伴侣就能立刻察觉到自己在被一种新的力量所召唤。

最重要的是：你不要放弃，不论事情将如何艰难，不论你感觉自己多么无能为力。

在按照本书的各个重要观点一一去实践的初期，你可能觉得事情变得比以前更糟糕。

在这样的状态下，请你再次拿起这本书，再读一读其中的章节，你的灵魂将得到安慰。

爱必定能够在你的内部重新运转。

但是我们必须首先控制自己习惯批评和猜疑的生活态度。

我们必须放下很多东西，比如旧习惯，而持续不断地去锻炼自己接受新鲜事物的能力，直到它们在我们的意识层面像新鲜的种子扎下根来，不断成长成熟，并在适当时机开出艳丽的花朵。

在这混乱而无知的时代，重新在我们内心发现并释放被掩埋的爱，不是一件容易的事。

但如果你能鼓起勇气真诚面对一切，如果你能发自内心地看清一条不同以往、充满爱与满足的道路，那你一定会被生活引领着走上这条道路。

请你保持清醒的头脑认真审视一下，你究竟是从哪里获得了关于你内心问题的答案。

在我们前行的路上，不论能获得的帮助将以何种面目和姿态出现，我们都必须下定决心去接受它。

最终必然是我们自己背负使命，以实现自己与这个世界的和平共处，而且就按照它此刻的本来面目去与它相处。

最重要的并不是找到一个正确的伴侣，而是我们能重新决定自己的生活。

除了我们自己，没有谁能为我们做到这一点。

我们能依靠自己的信念，从天地之间获得力量，去完成我们的最大使命。

<<爱自己, 和谁结婚都一样>>

媒体关注与评论

## <<爱自己, 和谁结婚都一样>>

### 编辑推荐

《爱自己,和谁结婚都一样》是一本让自己治愈自己的温暖系情爱婚恋手册。连续4年长踞德国亚马逊两性关系畅销书排行榜,“和谁结婚都一样”情爱新概念源自作者自身体验和上千个真实婚恋案例!

你的幸福掌握在自己手中,请将寻找爱的触角伸向自己的世界。

《爱自己,和谁结婚都一样》作者以她的亲身经历,加上日积月累的案例经验,用深入浅出的语言,为读者揭示了一个又一个暗藏于心底的心灵礁石。

《爱自己,和谁结婚都一样》是一碗献给即将以及已经步入婚姻殿堂的男女们的心灵鸡汤。幸福、平和、明媚的婚恋生活,要从“爱自己”开始。

《爱自己,和谁结婚都一样》是一碗献给即将以及已经步入婚姻殿堂的男女们的心灵鸡汤。

<<爱自己, 和谁结婚都一样>>

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>