

<<亲密的艺术>>

图书基本信息

书名：<<亲密的艺术>>

13位ISBN编号：9787807609070

10位ISBN编号：7807609079

出版时间：2010-10

出版时间：南方出版社

作者：戈尔德史密斯

页数：202

译者：姜千蕊

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>

## &lt;&lt;亲密的艺术&gt;&gt;

## 前言

亲密是一种情感状态比起明显的表面行为，营造亲密的感情更多地与内心的能量相关。

它要求你用心体会你从前可能未曾留意过的事物。

它还可能要求你改变对于人生的看法。

你需要明白，如果你认真经营你的感情，它会亲密和谐的。

如果在伴侣的怀抱里，你会感觉这是一个安全的港湾，而不再惧怕外部世界的危险与磨难，这就是所谓的亲密。

这与你们在相爱之初，浸沐在对彼此的爱意和相互的探求中所感受到的几乎令人晕眩的悸动是不同的，两者不能混为一谈。

当一对情侣处在一种亲密的状态时，他们对于彼此共处的舒适程度的要求会有所提高。

这之间的情感联系只能以其独特的方式存在，容不得旁人进行分析考究。

当你们以一种令他人艳羡的方式彼此相爱的时候，那就是亲密，我们总会见到以一种毫不掩饰的方式恋爱的情侣。

而在很多时候，如果我们自己的情感关系不是处于那样一种状态，就会引发质疑：我们的爱情究竟有多可靠？

我们现在究竟走到了哪一步？

但是，需要明确的一点是，你在自己的恋爱关系中所处的位置，就是最适合你开始努力的地方。

事实上，你必须首先接受你们目前所拥有的亲密程度，这样才能够使其进一步前进和深入。

要将爱情中的亲密更进一步，你可能会考虑和伴侣住到一起，买一栋房子，或者结婚，诸如此类。

你可能会认为这些行动能够为你的恋爱或者婚姻营造更亲密的氛围。

事实上，它带给你的，只是让你有机会更接近对方，更深入地了解对方。

但想要真正达到加深亲密程度的目标，你还需要做一些其他的事情。

而这些，正是这本书所要讲述的。

这本书一共有52节课程，如果你打算用一年的时间来读完它，那正好一周一节、大可理解为一周一个疗程。

这本书里还包括上百条建议和诀窍，以及许多行动指南，用来营造恋爱和婚姻当中更好的亲近感。

这其中有些概念你可能曾经非常熟悉，但随着时间的流逝你已经忘记了如何去运用。

不过这没有关系，我们都是如此。

一段甜蜜的感情需要你去做的，就是重新忆起它们。

当你全面阅读这本书的时候，将它看做一个核对清单或者一本备忘录，让它来帮助你加强生活中最甜蜜最深刻的经历——你的亲密爱情。

牢记，亲密是一种情感，不是一个活动或者一种行为。

这也即是说，我所专门创设的这些行为指南，是用来加强你恋爱关系中情感的亲密程度的。

无论你是已经为你们的恋爱或者婚姻努力了很久，还是尚处在最初几个月的恋爱浪漫期，正急切地想和情人愈加亲近，只要每天花费10分钟，你就能够让你们的感情上升至一个全新的境界。

在那样一个层面上，你便可以随意地选择你想要继续前进的方向。

## <<亲密的艺术>>

### 内容概要

本书告诉你，除了结婚、买房让你与爱人更有机会接近彼此外，想要真正达到加深亲密程度的目标，你还需要做一些其他的事情。

与爱人进行反向拥抱或者闭上眼睛，抚摸他的脸庞，以全新的视角去感知他；一起去上课，烹饪、跳舞、网球或是高尔夫球都不重要，只要你们是在一起学东西；在冰箱上或浴室里贴一条爱的留言，或者把这张小纸条偷偷塞进他的外衣口袋，只要他能注意到就好……本书包括上百条建议和诀窍，以及许多行动指南，会使你们的爱情更加甜蜜温馨。

读完本书，当你们以一种令他人艳羡的方式彼此相爱时，这就是亲密的艺术。

## <<亲密的艺术>>

### 作者简介

戈尔德史密斯博士，具有丰富的婚姻咨询经验，曾经被美国Cosmopolitan 杂志评选为全国最顶尖的20位婚姻咨询专家之一，他的著作《爱侣的情感健康》被美国恋人称为“最实用的情感关系手册”

。他的每周个人专栏《情感健康》被超过200家各类报刊刊载。

他同时还在广播电台KCLU/NPR担任《情感健康》栏目的主持，深受听众的喜爱。

如需更多信息请访问：[www.bartongoldsmith.com](http://www.bartongoldsmith.com)

## <<亲密的艺术>>

### 书籍目录

- 致 谢亲密是一种情感状态第一章 亲密关系 01 真爱vs相爱 02 从“我”到“我们” 03 全心努力 04 亲密让我们脆弱 05 我们要成功 06 淘金 07 十项全新的行为，全面提升情感亲密密度 08 十个诀窍，让你的恋爱婚姻更甜蜜第二章 亲密交谈 01 三种对话 02 考虑一下这个 03 避免不快的争吵 04 亲爱的，是什么让你心烦？ 05 亲密专属的歉意 06 十个诀窍，让爱情心灵相通第三章 亲密空间 01 晨间仪式 02 分享卫生间 03 亲密午餐 04 睡觉之前 05 十个诀窍，让爱情更亲近第四章 亲密差异 01 放弃那些所谓的“控制欲” 02 你是猫猫还是兔兔 03 早起的鸟儿和夜猫子 04 恋爱婚姻当中的睡眠问题 05 为了爱而给予 06 现在，亲爱的，收拾一下你的烂摊子！ 07 正确的那些，才是最重要的！ 08 十个正确妥协的诀窍第五章 亲密挑战 01 糟糕的日子 02 与伴侣的过去和平共处 03 工作压力与恋爱婚姻 04 爱情与金钱 05 贴近彼此 06 让你的需要得到满足的十个建议第六章 亲密修护 01 如何加深对彼此的尊重 02 用眼泪构建亲密 03 礼节孕育爱情 04 接受爱意和为爱付出一样重要 05 十项为爱人提供情感支持的建议第七章 亲密生活 01 爱情其实只与琐事有关 02 亲密是一种过程 03 你确定吗？ 04 欢笑是最好的治疗 05 一夜假期 06 时间的赠礼 07 关于温柔的十点建议第八章 亲密爱情 01 浪漫有多重要？ 02 让他成为你的英雄 03 为她做的三件小事 04 爱情化学反应 05 找寻细枝末节处的真爱 06 亲密性爱 07 关于变得更体贴的十项建议参考书目

## &lt;&lt;亲密的艺术&gt;&gt;

## 章节摘录

从你一天的生活中抽出十分钟，详细描述你对你的伴侣的感觉，并重温你们对彼此的承诺。

告诉你的伴侣对于他（她）成为你生活的一部分，你是如何满心感恩。

你并不需要每天都重复这一举动，但每周几次可以使你们变得更亲近，帮助你们更好地感受到你们其实是一体的，是“我们”。

如果你需要解决一个问题，那么请和你的伴侣一起，坐下来慢慢探讨。

确保两个人都有足够的机会发言和倾听。

举例来说，如果你的伴侣遇到一个问题，让他（她）有机会倾诉，然后你再用几分钟时间去回应。

记住，重新改述你的伴侣刚刚说过的话是很重要的，这可以让他（她）感觉到你是理解他（她）的感受的。

在你开始表述自己的观点之前，确保你的伴侣已经完全表达清楚他（她）的想法。

如果你需要说些什么，那么当轮到你的时候，充分清晰地表达你内心的观点和想法，让你的伴侣也以类似的方式回应你。

在你知道被伴侣温柔地支持着的时候，尽情发泄心头郁结的情绪，这会是一种非常亲密的体验，会让你们的爱情发展得更加深入。

在想要结束一场争执的时候，由你来迈出第一步，即使你认为这其实是对方的过错。

如果你觉得事情已经失去了平衡，你可以通过开启另外一段对话，或者干脆开个玩笑，来缓解紧张的气氛。

如果你正处在一个艰难的时刻，不如直接说：“嘿，让我们别再持续这样的情绪了。”

在十分钟之内，我们都让这件事情就这么过去，你看如何？

”然后，你可以问：“有什么我能帮到你的地方吗？”

”如果是你需要一些额外的帮助，可以说：“你可以在十分钟之内，心无旁骛地只想着我吗？”

这样可以帮我克服正在经受的这些负面的情绪。

”你这样做的主动性和积极性可以很好地改善你们之间的互动，并且还能够愈合争执造成的伤害。

与其晚餐后一个人在水槽边上生闷气，还不如开诚布公地和你的伴侣谈一谈，关于最近你们之间发生的那次不愉快，虽然是“小事一桩”，但确实影响了你们的情绪。

旧事重提，看似是自找麻烦，但你却是在努力避免这种不愉快情绪的郁积，因为它说不好哪一天就会爆发。

但事实上，你是在避免纠纷。

花上十分钟倾听伴侣的苦闷，这样一来你们两个谁都不必去承受终极大爆发的愤怒。

我的建议是，在每一次倾诉和分享的时候，不妨由你的伴侣来进行这项活动，因为这样一来你就能在更大程度领会和体谅对方所说的种种。

你肯定也有话要说，但别着急，你完全可以选择在另外一天进行你自己的倾诉。

你只需要记住，肯定会有机会让你倾诉的，所以保持耐心。

细小的怨愤会随着时间郁积起来，如果能够不断地制造机会对此进行释放和排解，你们之间的亲密情感就能保持在一个良性发展的轨道上。

有时候，和你的伴侣一起去尝试新事物可能会让人犹豫胆怯。

但是事实上，尝试去做不同的事情不仅能使你的恋情保持健康的状态，还能很好地激励你的想法和开阔你的心境。

接下来我会再介绍一些小诀窍，让它们来使你的恋爱关系达到它最佳的状态。

1. 让往事随风。

对往事留给你的痛苦念念不忘可不会对原谅你的伴侣，或是原谅你自己有任何帮助，这甚至会阻碍你的恋情达到更高的层面。

学会宽恕和原谅，这对于你自己来说将会是一笔巨大的财富。

2. 创造属于自己的梦幻假期。

即使现在没有足够的钱和时间去度假，用心地计划一个假期可能正是你们所需要的一种自我激励。

## <<亲密的艺术>>

试着去浏览旅行手册以及谈论你们在假期想要去做的事情，是提升情绪的有效手段。

实现梦想的起点是着手去构建它。

3. 一起去上课。

试试一起去学习心肺复苏急救法（当然，我希望你们永远都不会用到它）、烹饪、跳舞、高尔夫球或者网球。

一起学习一些新鲜东西可以让你们感到精力更集中，并且帮你们发现你们的感情当中那些以前可能未被察觉的美好部分。

4. 给彼此一点新鲜和突破。

去逛逛购物中心，挑一点想要你的另一半佩戴或者穿着的时尚流行饰品。

这种购物本身就可以是一场令人欢欣的体验，好好享受它吧！

5. 牢记你最初为何会与他（她）相爱。

经常回想最初心动的那个时刻，可以让你更好地珍惜和品味你们现在所处的关系和状况。

如果条件允许的话，甚至可以回到你们最初相遇的地方或者初次约会的地点，去重温那些美好的回忆。

6. 共进午餐，每周至少一次。

许多夫妻或者情侣在白天的时间里不太会特意去看望彼此，但你可以把这个想成一次日间约会。

如果条件允许的话，定期共进午餐可以为你们的感情增加一个积极有益的沟通。

7. 不走寻常路。

想要好好地享受满月之夜？

为什么不举办一个化妆舞会或者主题派对，又或者一起去参观一座花卉农场？

突破思维定势的条条框框，这样可以使你的爱情拥有异于平常的甜美和快乐。

8. 懒惰周末。

随便挑一个空闲的日子，只与你所爱的人以及几张报纸一起消磨时光。

在这一天里面，过得像一个真正的“人类”，而不是“满脑子工作的人类工具”。

舒舒服服地过上一天懒惰生活，可以给你带来出乎意料的精力和生机（而且我发现，这个效果其实和第七条建议所造成的影响正好相对）。

9. 问彼此二十个问题。

你知道你的伴侣最爱的电影是哪部吗？

他（她）最喜欢的歌呢？

你的伴侣知道你喜欢哪些吗？

那些关于你所爱的人喜欢或讨厌的各种事情中，可能有很多你都一无所知，反之亦然。

针对这些事情彼此提问，可以让你们都感到对方是真心关爱你的，让你们的情感更亲密更融洽。

10. 让平平常常的日子变得独一无二。

这一条建议主要是关于用心营造一些特别的时刻。

比如给你的伴侣在冰箱上或浴室里贴一条爱的留言，或者把这张小纸条针对这些事情彼此提问，可以让你们都感到对方是真心关爱你的，让你们的情感更亲密更融洽。

给你的伴侣在冰箱上或浴室里贴一条爱的留言，或者把这张小纸条偷偷塞进他（她）的外衣口袋，或随便其他什么地方，只要你确定你的“甜心”能够被注意到。

在工作的时候给你的伴侣送一张卡片。

在电话答录机上留一条甜蜜（或者是性感）的留言效果也属上佳。

## <<亲密的艺术>>

### 媒体关注与评论

“对于那些想要让爱情更进一步的情侣们来说，这是一本实用性极强的百科全书。

如何发现和接纳彼此间的不同与差异，如何让心灵间的联系和默契更加深入，如何获得和享受爱情中的亲密，情侣们将会从这本书中找到答案。

”——《纽约时报》“这本书里的许多智慧都是以实际的、容易理解的方式表达出来，并且能够真正在人们的生活方式中得到具体的实现。

”——《洛杉矶时报》“亲密是一种情感，不是一个活动或者一种行为。

如果在爱人的怀抱里，感觉身处一个安全的港湾，而不惧怕外部世界的危险与磨难，这就是亲密，这就是恋人们读完这本书后的感觉。

”——《时代周刊》

## <<亲密的艺术>>

### 编辑推荐

《亲密的艺术:32万对美国恋人真情推荐》：多久没有说：“我爱你！”  
”多久没有拥抱你所爱的人32万对美国恋人真情推荐52节恋爱课程，每周一节，让你体验不一样的爱！

<<亲密的艺术>>

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>