

《爱上双人舞》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：16开

纸张：

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510060014

编辑推荐

出版社想为我

出版一套全集，把三本书放进去，我很感谢世图的支持。（[李中莹精装珍藏版全集](#)）

这三本书的性质分别是：1. 修身；2. 齐家；3. 解惑。我觉得正是时下社会所需要的。当今社会人们普遍浮躁、虚伪、迷惘及焦虑，这三本书能帮助我们把我们的心安定下来，更有效地应对生活中的挑战，处理与每个人（包括自己）的关系，让每件事都产生正向的动力。

《重塑心灵》让人认识了NLP，更帮助了很多人言行及思想上有所提升，是为修身。
《爱上双人舞》谈的是很多人对情感关系及婚姻关系中的错误观点，这本书帮助了很多人，我很高兴地看到很多年轻人都很喜欢这本书，甚至在大学校园里，这本书也被广为推崇，是为齐家。

《简快身心积极疗法》是我研发出来的一套心理辅导学问的普及版，除了需要专业能力才能运用的部分外，这本书清晰地介绍了一套如何从心理困扰中释放自我，以及如何有效走好人生路的指引方法，是为解惑。

近日我在研究人的心智模式及幸福人生课题。心智模式即在你脑子里操控你的思想及言行的东西，心智模式不提升，做得多辛苦都会徒劳无功。幸福不是虚泛的口号，而是可以“做”出来的事。有了良好的心智模式，实现幸福人生是有明确可行的方法的。

内容简介

恋爱、结婚，然后生儿育女，人类就是这样地延续下去。在这漫长的演化过程中，人类的身体和大脑不断的进化，抛离了所有的生物，而成为最有智慧的一种。但同时，人类在恋爱和结婚的问题上是否已经发展出足够的智慧呢？看看今天的中外社会，看看你身边的亲朋好友，有多少对情侣或夫妻，是真正快乐满足的度过每一天的？

爱情是什么？爱情是使人牵肠挂肚、难以割舍，但见面时又只有抱怨、争吵的魔法，还是开始时甜甜蜜蜜，渐渐变成愁愁怨怨的负担？

如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活，成功的婚姻，就像是配合默契的双人舞……，一位NLP培训师眼中的恋爱与婚姻。

恋爱、结婚，然后生儿育女，人类就是这样地延续下去。在这漫长的演化过程中，人类的身体和大脑不断的进化，抛离了所有的生物，而成为最有智慧的一种。但同时，人类在恋爱和结婚的问题上是否已经发展出足够的智慧呢？看看今天的中外社会，看看你身

边的亲朋好友，有多少对情侣或夫妻，是真正快乐满足的度过每一天的？
爱情是什么？爱情是使人牵肠挂肚、难以割舍，但见面时又只有抱怨、争吵的魔法，还是开始时甜甜蜜蜜，渐渐变成愁愁怨怨的负担？
如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活，成功的婚姻，就像是配合默契的双人舞……，一位NLP培训师眼中的恋爱与婚姻。

本书可以帮助那些思想未曾充分成长的男女在恋爱和婚姻里都能够更成熟、成功地处理事情，以致当他们成为父母时，能够帮助孩子在成长过程中更有效地培养出足够健康的心理。希望这本书能够帮助人们懂得为自己做点事，在感情生活上获得更大的成功和快乐。这本书中介绍了一些真实有效的概念和技巧，旨在帮助和指导人们能够实实在在并主动地为自己、为自己的感情生活、更为自己在乎的人做得更好。

[显示全部信息](#)

作者简介

李中莹,华人世界的国际级NLP大师，美国职业催眠治疗师，心理培训师，香港专业效能管理学院创始人。专门从事情绪、态度、对外沟通等问题的研究。

自1997年起，李中莹先生在马来西亚、中国香港、中国大陆的多个城市主持NLP实用技巧培训，除了NLP相关课程，李中莹先生还设计了“亲子关系”、“婚恋关系”“家族系统”等方面的课程，适合中国人的现实需要，对于变革中的中国读者处理个人生活问题起到了启迪作用。李先生经过个人多年的实践和研发，发展出了独树一帜的“简快身心积极疗法”。

目录

第一部分 恋爱婚姻关系中的相关概念与技巧

你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少？

“爱”与“拥有”

内心的照片

婚姻的五大致命伤

“太空时间”

共同信念、共同价值

第一部分 恋爱婚姻关系中的相关概念与技巧

你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少？

“爱”与“拥有”

内心的照片

婚姻的五大致命伤

“太空时间”

共同信念、共同价值

“我”加“你”不一定构成“我们”

爱、性、共同生活

爱、爱情、命名人幸福的爱情

爱的激情

结婚前后的不同

个案讨论1：错爱马夫

个案讨论2：饿死自己的孩子

个案讨论3：丈夫绝情

第二部分 必需的成长

人需要成长

什么是“健康的心理”

假如没有充分成长，在恋爱婚姻中可能出现的问题

埃里克 埃里克森的“成长的五个阶段”

NLP中的“自我价值”概念

“家庭系统排列”中孩子与父母的关系

第三部分 结婚前的问题

结婚对象的三大致命缺点

早恋的问题

适婚年龄

个案讨论1：三个寂寞的女台商

第四部分 婚姻关系的八大问题

“自己提升了，而对立尚在原来的地方”

“对方失去了吸引力”

“对方不了解自己”

“意见不合”

“有了第三者的出现”

“因为孩子或工作，忽略了对方”

“移民或工作使我们两地分隔”

“家中的老人使我们关系紧张”

第五部分 如何能维持恩爱和谐

对方是谁？

事半功倍的“投契合拍”技巧——内感官的配合

事半功倍的“投契合拍”技巧——“先跟后带”

第六部分 当婚姻已经破裂
第七部分 情绪与压力的管理
附录 “内感观配合” 的问卷答案

[显示全部信息](#)

媒体评论

正如李中莹老师的著作《爱上双人舞》所说：“成功的婚姻，就像是配合默契的双人舞。”只是在这个自我被无限鼓励和放大的年代，多的是才华横溢的独舞，或者潜意识里都希望作为领舞的那个人，所以即使有了希望和谐共舞的心，也怕买错了腿，用错了力。《爱上双人舞》是从“我”迈向“我们”的思维与行动指南。这幸福的一步，到底该从哪里开始，相信许多人会豁然开朗。

——《时尚健康》助理出版人，主编，孙雅君

最喜欢看李中莹老师讲那些在我们的观念深处一直被严重误导的信念之错。他是如此诚实，挑破假象的那份直言不讳，甚至让人无从躲藏。李中莹老师的方式就像他充满现实性的眼光一般，提供了很多实用之道。掩上书的时候，我想，在这个相遇太多、诱惑太多，而对爱情寄望很高又很容易失望的时代，这本书值得所有真心期望拥有一份坚实的爱的人阅读。

——《心理月刊》执行主编，王琿

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)