

# 《一天一点爱恋》

## 书籍信息

版次：1

页数：365

字数：285000

印刷时间：2005年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801861788

## 编辑推荐

通过这本书，我们懂得了怎样建立长期，和谐的关系。这本书将成为人际沟通领域的经典。

——鲍博和玛丽·古丁

一本实用的书，帮助伴侣在观察和实践中找到使婚姻更幸福的平衡点。

——邦尼·马斯林

## 内容简介

《保持你的爱》中哈维拉·汉德斯在《纽约时报》上的畅销之作。这本书给正在寻找终身伴侣的人们提供了一些基本的两性策略。现在哈维拉和他的妻子，海伦·亨特，将那本畅销之作中所蕴涵的改变生活的观点延续到了《一天一点爱恋》这本书中。真知灼见、幽默以及足以点亮人生的智慧，为人们寻找爱、保持爱创造了无限的可能。

只要一天一个脚印，你寻找真爱伴侣的梦想一定能够实现！

## 作者简介

哈维拉·汉德斯，哲学博士，全美畅销书《Getting the love you want, Keeping the love you find》的作者；纽约两性问题咨询所创始人，该机构在全球范围提供专业培训。海伦·亨特，社会活动家，纽约众多妇女协会与基金会的创始人，因致力于提高妇女地位而著名。

## 目录

第1天 第一步

第2天 记日记

第3天 独身阶段

第9-14天 自我认识一览表

第23-24天 实用型约会

第33天 第一规则

第39天 无法快速治愈

第40天 惟一的游戏

第44-50天 意象预习

第51天 在途中

第54天 丰富多彩的世界  
第57-59天 有意图的对话：确认  
第82-85天 有意图的对话：共鸣  
第114-120天 性别  
第126-128天 抓住投影图  
第129天 极大的期望  
第146-151天 改变行为的请求  
第160-162天 意象：最低限度表示者/最大限者表示者  
第171-178天 童年创伤  
第187-193天 社会化  
第202-206天 隐蔽的自我  
第215-220天 失去的自我  
第257-258天 装模作样的自我  
第263天 最糟糕的敌人  
第269-274天 性欲  
第277天 说出来  
第299天 无条件的爱  
第300-305天 改变消极行为  
第320-322天 生气勃勃：表达悲伤  
第341-343天 爱的见解  
第365天 开始

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)