

<<你住在爱情的哪一楼>>

图书基本信息

书名：<<你住在爱情的哪一楼>>

13位ISBN编号：9787229030353

10位ISBN编号：7229030358

出版时间：2010-11

出版地：重庆

作者：伊雅娜·范赞特

页数：256

译者：黄秀媛

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>

<<你住在爱情的哪一楼>>

前言

“在混沌期时你要做什么？”

“在心灵的某个角落，你知道眼前这段感情，有一天会成为你唯一想要的东西。

但问题是，在混沌未知时，你该怎么办？

爱情就是这么奇妙，它会在最意想不到、最不可能的时空里，翩然而至。

爱情会降临到你身上，紧紧地缠绕着你，使你的整个生命焕然一新。

可惜的是，大部分的人在爱情降临时，无法体认这种经历，也不了解它的冲击。

这就像接受心理治疗一样，你只管谈论、寻找、询问自己到底是怎么回事，却浑然不知已经沐浴在天降福祉里。

或许，这是因为爱情很少出现在我们期望它出现的时间、空间，也很少以我们期望的面貌出现。

爱情到底如何伤害到我他是我的“爱情顾问”，高大、瘦削、非常安静、有点害羞。

我则又矮又胖，喜爱嬉闹。

我老是不安分地动来动去、讲话、闯祸，引人侧目。

那时，他十七岁，而我十三岁。

他是夏令营的小组领队，我则是没有领到薪资的暑期工作者。

由于行政作业出错，所以我的名字从薪水册上被删掉了。

他奉命盯紧这件事，一定要让我拿到钱。

<<你住在爱情的哪一楼>>

内容概要

美国最具影响力的情感关系导师范赞特以“爱之屋”来比喻情感关系，不同的情感状态分属不同的楼层：

地下室 情感生活一团糟，仿佛置身阴暗潮湿的地下室。
根本不知道存在问题，为自己的不快乐责怪别人，不明白自己为什么总是遇不到对的人。

一楼 知道自己的情感生活出现了问题，但不肯正视问题。

二楼

知道自己应该做些什么来挽救情感关系，但往往因为逃避、不懂得处理自己的感受，或没有弄清自己的真实期望，而爱上不该爱的人。

三楼 学会用新的行为模式处理自己的情感问题。
尊重自己的感觉，也宽恕他人。

阁楼 无条件地爱自己，并据此建构与他人的情感关系。

为情所困的人们，怎样做才能登上幸福常驻的阁楼？
本书通过分析现实生活中典型的情感案例，帮助你清除爱之屋中经年累月堆积的情绪包袱，摒弃对爱与被爱根深蒂固的错误观念，审视错误的爱、误入歧途的爱，以及各种伪装成爱的事物，回忆我们为了寻找爱、留住爱和体味爱所做的错事。
经过这一番反省、清理、更替，我们便可顺利地登上爱之屋的阁楼，发现更完美的自我，寻找到真爱。

<<你住在爱情的哪一楼>>

作者简介

伊雅娜·范赞特(Iyanla Vanzant)，美国首席情感问题研究专家、心灵导师、畅销书作家，美国最具影响力的百位名人之一。她四处演讲，频频登上电视节目，包括著名主持人奥普拉的对话节目，并促成了美国许多心灵成长团体的成立。
她的代表作《你住在爱情的哪一楼》，曾登上美国《

<<你住在爱情的哪一楼>>

书籍目录

序：当你深陷情感混沌期时

通向爱之屋的旅程开始

第一章 混沌时期的爱情

陷入情感混沌期的特征

我们假借爱情之名，惹出了许多麻烦

在混沌期，人们常常言不由衷

别人不能满足你的需要

爱本身空无一物，却能给予你一切

你越想抗拒什么，它就会越发纠缠你

伴侣只是让你意识到你的情绪包袱

混沌期能让你更深切地感受自身的爱和别人的爱

耐心是治愈混沌期症状的良药

出生模式决定我们的爱情模式

是谁在书写你的爱情故事

标有价格的爱，直到付账时才知道要付出代价

出生模式与我们的恐惧感直接相关

情感关系的答案就在你身上

第二章 了解你在爱情的哪一楼

外界对我们的影响，远大过我们自己内心的感受

留不住一段情感关系，是因为你还没准备好

人们不会停下来反思，除非跌入黑洞里

生活在地下室时，你不知道自己哪里不对

身处一楼时，你不知道自己错在哪里

在爱之屋的一楼，学会的是真实和负责

在爱之屋的二楼，学会的是舍弃和原谅

为了爬到三楼，你需要信任和耐心

在爱之屋的三楼，一切会呈现不同的意义

爱，使你不再孤单

“了解你在爱情的哪一楼”的心理测试

不同楼层的行事风格

登上“甜蜜之爱”套房

第三章 错误的开始

把心灵的根基打扫干净

当表面上看起来很好时，没有人喜欢打扫心灵

建立情感关系就像准备菜肴，配料要正确

在混沌期如何治疗自己

不要再挑自己的毛病

爱不是漠视自己的感觉，也不是控制别人的作为

为了避免受伤，我们学会隐藏自己

当你陷入地下室式的情感关系时

你对自己的想法，会反映在你所选择的同伴身上

自愿是了不起的地下室清洁剂

种瓜得瓜，种豆得豆

第四章 性、爱、谎言

如果你想参与游戏，必须知道游戏规则

<<你住在爱情的哪一楼>>

如果你“视力”不佳，会在爱出现时错过爱
你有资格获得任何形式的爱
在苦难中要有勇气
你如何修补破碎的心
用“责任”精神清洁剂清理婚姻里的积尘
常见别人眼中的刺，却未见自己眼中的梁木
难道必须为获得爱而斗争
真实能使我们免于战争

第五章 无法同步的爱情

站出来承认有多难
当你下定决心要做某些事时
及时处理棘手的情感关系
检视情感关系中的问题的时候到了
有能力了解自己看到的事情
找到自己的重点并保持平衡
遵照自己的品格标准去生活
典型的爱之屋一楼的故事
真爱不企求回报
自欺欺人最终会失去一切
爱自己，就得说真话！

不要把对方硬拉到我们所选择的路上

.....

<<你住在爱情的哪一楼>>

章节摘录

你要注意的是人们做什么，而非人们说什么。

人的行为通常会反映他们的意图和期望。

他们可能指天发誓，要做这个、做那个，可是却只说不做。

前述事例的问题，并不在于这两个男人不能拥有那种关系。

问题在于，甲方期望乙方做甲方希望他做的事情，这称为“错误的期许”。

另一个问题是，甲方拒绝接受乙方做的事情，他只愿听乙方说的话，这称为“否认”——不承认真相。

这个事例还有一点值得注意，那就是甲方并未意识到乙方不愿意、不能或还不准备为他们的关系，与家人断绝关系。

在这种情况下，需要有能力了解自己看到的事情，然后，还要知道如何依此行事。

在此，我们将——讨论这几个问题。

要有能力了解自己看到的事情许多人带着错误的期许进入情感关系。

我们期望人们做我们希望他们做的事情，虽然他们已向我们明白表示，他们另有打算。

如果三十多岁的戴维一直不公开表明自己的同性恋倾向，布鲁斯怎么能够期望他现在这样做？

戴维不能或不愿这样做，并不表示他不在于布鲁斯，他只是还没有准备好。

我们有时会期望别人做他们还没有准备好要去做的事情，这是住在爱之屋一楼和住在三楼的人相当不同的地方。

在三楼，爱不会做任何要求，也不会有任何期望。

住在一楼却不然，情感关系经常出现无法解决的问题，是因为吸引我们的人正选择另一条路径走向顶峰。

<<你住在爱情的哪一楼>>

媒体关注与评论

这是一本伟大的书，可以帮助任何人 寻找到永恒的真爱。

它将帮助你了解自己为什么是现在这个样子，以及如何改变，才能与你的理想伴侣相遇。

——网上读者 玛丽我阅读这本书时，正试图决定是否继续一段痛苦的情感关系。

在我阅读之前，我对我的人生方向感到很悲观，觉得无力去改变任何东西。

读完后，我意识到我仍然有选择，最重要的是首先要爱自己。

这本书让我获得了长久以来的第一次安宁，它告诉我如何在生活的斗争中寻找快乐。

——网上读者 雪莉最近我和男朋友分手了，我试着寻找解决我们之间老问题的答案。

为什么每次都会如此受伤？

我一直在重复怎样的情感模式？

为什么我总是没有安全感？

如果想 改变这种处境，我应该做什么？

《你住在爱情的哪一楼》这本书回答了我的以上问题，帮助我度过了混沌期——虽然仍在治疗过程中，我已更加自知和自爱，为下一段两性关系做好了准备。

——网上读者 LK在过去的几年里，我读过许多身心灵和自我成长方面的书籍，从中获益颇多。

但这本书给我的帮助远胜过其他书。

它读起来让人感觉很温暖，就好像坐在公园的长椅上和自己最信任、最贴心的朋友进行了一次谈话。

顷刻之间，观念转变了，生命为之一新。

——网上读者 混沌期女孩两年前，我去听伊雅娜为宣传《你住在爱情的哪一楼》一书而作的演讲。

整个演讲过程中，我一直泪流不止，仿佛她在跟我一个人讲话。

现在的我，已经从让我一直待在地下室的两性关系和行为模式中走出来了。

我走过了她在书中提到的每一个阶段，最终看见了光明。

这本书向我们传达的真意是：爱自己，相信爱。

——网上读者 弗吉利亚在过去的几年中，我竭力想弄明白我的伴侣和他的积极性出了什么问题。

起初我阅读这本书，是想找出他的问题。

然而，让我大吃一惊的是，我才是情感关系中一切问题的根源。

读完这本书之后，我踏上了一条新的修复之路。

感谢作者打开了我的思路，告诉我问题的答案一直与我同行。

——网上读者 安妮

<<你住在爱情的哪一楼>>

编辑推荐

全球最畅销的两性情感关系经典之作！

！

你住在爱情的哪一楼 决定你与幸福之间的距离 《男人来自火星，女人来自金星》作者格雷鼎力推荐！

拯救1000万男女情感生活的心理学圣经 走出情感混沌期，寻找真爱与发现自我的最佳心灵抚慰书

<<你住在爱情的哪一楼>>

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>