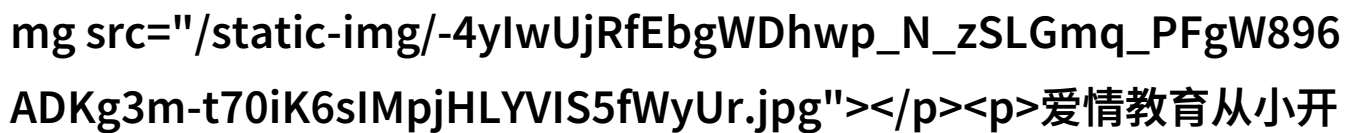
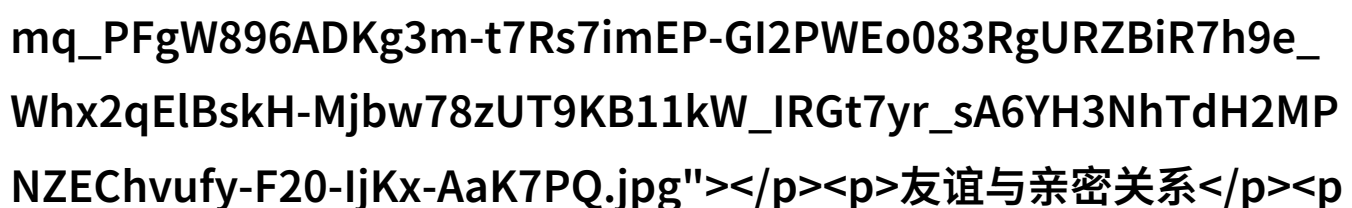


爱的课程

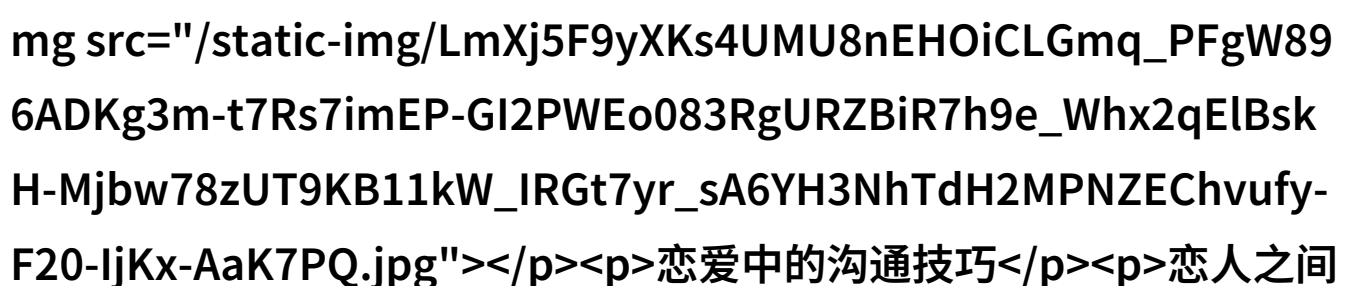
在艾曼妞3：爱的课程中，作者通过一系列生动有趣的故事和案例，为我们描绘了一幅关于如何在现代社会中培养和维护真正友情、亲情和浪漫关系的图景。以下是对这本书内容的一些总结性点。

爱情教育从小开始

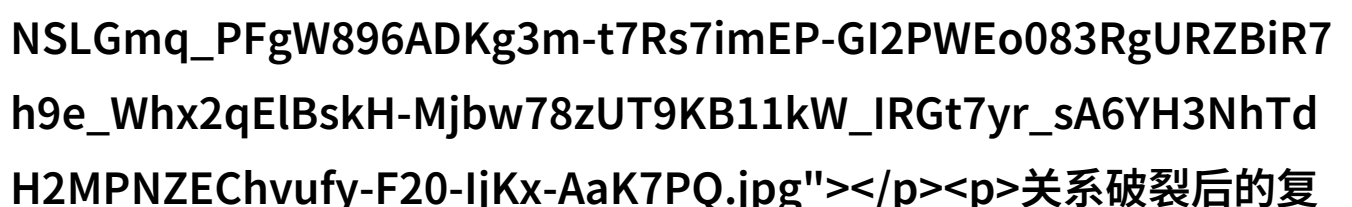
艾曼妞3：爱的课程强调了家庭对于孩子成长过程中的重要性，特别是在塑造他们的情感智慧方面。家长应该通过自己的行为来教会孩子什么是真正的爱，并且要耐心地帮助他们学会如何表达自己的感情。

友谊与亲密关系

书中讨论了建立深厚友谊与亲密关系所需的心理机制，以及这些关系如何影响我们的幸福感。它提供了许多实用的建议，比如要尊重他人的边界、倾听对方的声音以及共同分享生活中的快乐和困难。

恋爱中的沟通技巧

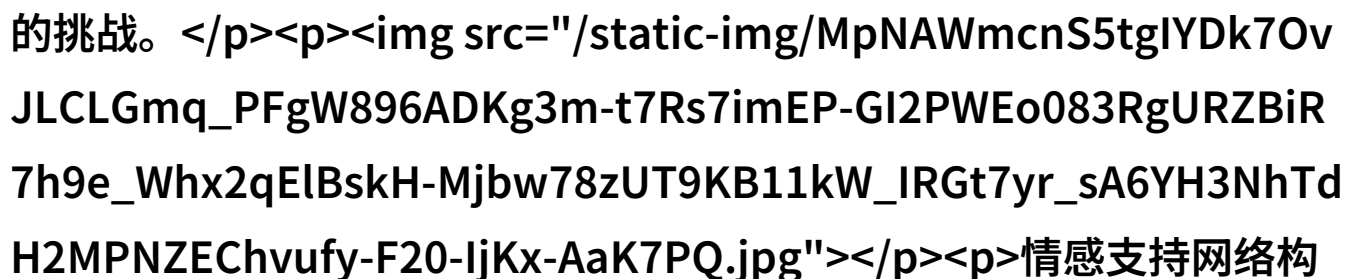
恋人之间有效沟通对于保持健康而美好的关系至关重要。这本书教授读者如何更好地理解伴侣的心理需求，并通过积极聆听和清晰表达来增进彼此间的情感联系。

关系破裂后的复

原力

面对分手或其他形式的人际冲突，这本书向读者展示了心理应对策略，使人们能够从失败中学到经验，从而更加坚强地迎接未来。

的挑战。



情感支持网络构建

建设一个庇护性的社交圈子对于个人的心理健康至关重要。这不仅包括家庭成员，还包括朋友、同事以及社区里的其他人。在这个支持网络里，每个人都可以找到归属感并获得必要的情绪支持。

自我探索与自我提升

最后，这本书鼓励读者进行自我反思，了解自己内心深处最真实的情感需求，并采取行动去实现它们。这不仅能够提高个人的幸福指数，也能使他们成为更好的伴侣、朋友和家人。

[下载本文pdf文件](/pdf/672597-爱的课程.pdf)