**新 书 推 荐**

****中文书名：《爱与被爱：让爱长存》**

**英文书名：*Love Needs Love: Keeping Love Alive For The Long Run***

**德文书名：Liebe braucht Liebe: Beziehungen auf Dauer lebendig halten**

**作 者：Oskar Holzberg**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：240页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

“在爱情中，我们不可能一帆风顺。但可以学会少犯错误。”——奥斯卡·霍尔茨贝格

伟大的爱情让我们永远飘浮在九霄云外，不会受任何负面情绪影响——我们常常执着于这一憧憬，尽管迟早会意识到这经不起日常生活的考验。心理学家和夫妻治疗师奥斯卡·霍尔茨贝格（Oskar Holzberg）建议，我们需要从浪漫爱想象中解脱出来，走上“小爱”之路，让人际关系变得更加美满和持久。

为此，他绘制了一张涵盖四个方面的爱情指南图：

- 身体吸引力和性欲

- 建立亲密关系

- 承诺与自主性

- 冲突下的沟通技巧

从这些方面入手，我们可以重新平衡爱情关系，让爱情成长并变得持久。在此过程中，我们必须向对方揭示自己的弱点。只有敢于冒着风险向对方敞开心扉，说出自己的想法，分享自己的感受和体验时，爱情才有机会保持长久。

书中附有练习和具有启发性的反思。

- 著名心理治疗师和畅销书作家根据三十年的治疗经验创作的重要作品

- 呼吁“小爱”——从持久的爱情中获得满足而非对浪漫幻想的坚持

- 敞开心扉，勇于袒露自己的弱点是爱他人的能力的核心要素

- 附带实用练习、启发和有助于自我反思的问题

**作者简介：**

**奥斯卡·霍尔茨贝格（Oskar Holzberg）**出生于1953年，是一名拥有学位的心理治疗师，也是德国最著名的夫妻和性治疗师之一。多年来，他一直在*Brigitte*杂志上撰写固定专栏，探讨爱情的方方面面。他出版了许多书籍，最近的一本是《爱的新关键词》（*New Key Phrases of Love*），同时还担任督导和讲师。他已婚近40年，为夫妻提供心理咨询超过30年。他的个人主页是http://www.oskar-holzberg.de。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

