

连续4年长踞德国亚马逊两性关系畅销书榜

《爱自己，和谁结婚都一样》作者携恩爱丈夫倾力打造
源自作者亲身经历和上千个真实婚恋案例的温情解读



爱自己， 和谁结婚都幸福

让自己温暖自己的情爱婚恋手册

[德] 爱娃-玛丽亚·楚尔霍斯特 (Eva-Maria Zurhorst)

沃尔夫拉姆·楚尔霍斯特 (Wolfram Zurhorst)

◎ 著

许洁 ◎ 译

“和谁结婚都幸福”系列作品已被译成17种语言
幸福，就是从“爱自己”的内心世界向外无限延伸……

*Beziehungsglück
Wie "Liebe dich selbst" im Alltag funktioniert*

广东人民出版社
广东人民出版社



爱自己， 和谁结婚都幸福

让自己温暖自己的情爱婚恋手册

[德] 爱娃-玛丽亚·楚尔霍斯特 (Eva-Maria Zurhorst)

沃尔夫拉姆·楚尔霍斯特 (Wolfram Zurhorst)

◎ 著 许 洁 ◎ 译



广东人民出版社
广州

图书在版编目 (CIP) 数据

爱自己, 和谁结婚都幸福 / (德) 楚尔霍斯特 (Zurhorst, E.M.), (德) 楚尔霍斯特 (Zurhorst, W.) 著; 许洁译. -- 广州: 广东人民出版社, 2012.3

ISBN 978-7-218-07561-7

I. ①爱… II. ①楚… ②楚… ③许… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 019434 号

Beziehungsglück by Eva-Maria & Wolfram Zurhorst

Published originally under the title Beziehungsglück © 2010 by GRÄFE UND UNZER VERLAG

GmbH, München GU through Bardor-Chinese Media Agency

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Grand China Publishing House

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 Grand China Publishing House (中资出版社) 授权广东人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

AI ZIJI, HE SHUI JIEHUN DOU XINGFU

爱自己, 和谁结婚都幸福

[德] 爱娃·玛丽亚·楚尔霍斯特 沃尔夫拉姆·楚尔霍斯特 著

许洁 译

版权所有 翻印必究

出版人: 金炳亮

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 段太彬 梁 茵

特约编辑: 戴圆圆

装帧设计: 张 英

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市永利达印刷包装有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-07561-7

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12 字 数: 144 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421



爱自己， 和谁结婚都幸福

让自己温暖自己的情爱婚恋手册

[德] 爱娃-玛丽亚·楚尔霍斯特 (Eva-Maria Zurhorst)

沃尔夫拉姆·楚尔霍斯特 (Wolfram Zurhorst)

◎ 著 许洁 ◎ 译

人民邮电出版社
人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱自己, 和谁结婚都幸福 / (德) 楚尔霍斯特 (Zurhorst, E.M.), (德) 楚尔霍斯特 (Zurhorst, W.) 著; 许洁译. -- 广州: 广东人民出版社, 2012.3

ISBN 978-7-218-07561-7

I. ①爱… II. ①楚… ②楚… ③许… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 019434 号

Beziehungsglück by Eva-Maria & Wolfram Zurhorst

Published originally under the title Beziehungsglück © 2010 by GRÄFE UND UNZER VERLAG

GmbH, München GU through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Grand China Publishing House

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 Grand China Publishing House (中资出版社) 授权广东人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

AI ZIJI, HE SHUI JIEHUN DOU XINGFU

爱自己, 和谁结婚都幸福

[德] 爱娃·玛丽亚·楚尔霍斯特 沃尔夫拉姆·楚尔霍斯特 著

许洁 译

版权所有 翻印必究

出版人: 金炳亮

策 划: 中资海派

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 段太彬 梁 茵

特约编辑: 戴圆圆

装帧设计: 张 英

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市永利达印刷包装有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-07561-7

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

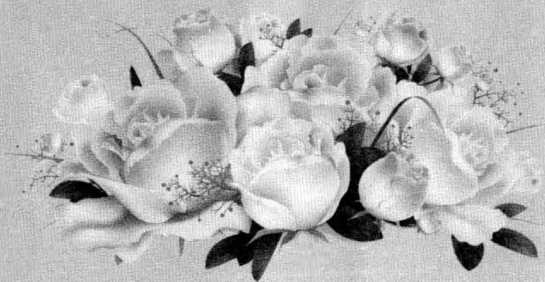
印 张: 12 字 数: 144 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421



I Love Myself the Way I Am

爱自己，爱我本来的样子（节选）

Jai Josephs

I love you just the way you are,

我就爱你本来的样子

there's nothing you need to do.

你不需要做任何的事情

When I feel the love inside myself,

当我感受到自己内心深处的爱

it's easy to love you.

亦能轻易地去爱你

Behind your fears, your rage and tears

在你的恐惧、愤怒和泪水背后

I see your shining star.

我看到了你闪亮的星辰

And, I love you just the way you are.

而我，就爱你本来的样子



I love myself the way I am,

我爱自己本来的样子

and still I want to grow.

但我仍然需要成长

The change outside can only come,

外在的改变会自然来临

when deep inside I know,

当我从内心深处觉醒

I'm beautiful and capable of being

我美丽，也有能力

the best me I can.

做最好的自己

And I love myself just the way I am.

而我，就爱自己本来的样子

致中国读者信



Dear Chinese readers,

I am more than happy to be able to introduce our new book to you. If you would like to have a really practical guide to a fulfilling relationship – this is the perfect book for you. Whatever question you have – you will find an answer and an exercise which helps you to heal and strengthen your relationship in day to day life. Don't be surprised if communication starts to blossom again and you will fall freshly in love with your old partner.

And finally I want to tell you how thankful I am that so many of you have enjoyed my great international bestseller *Love Yourself And It Doesn't Matter Who You Marry*.

Thank you so much!

Lots of love,

亲爱的中国读者：

我万分高兴能向你们介绍我们的这本新书。如果你想拥有一段令人愉快的伴侣关系，这本书就是为你量身打造的实践手册。无论你有什么困惑，都可以在本书中找到答案，而书中的小练习也能很好地帮助你在日常生活中治愈和巩固你们的关系。如果哪一天你们的恋情重新绽放出绚丽的花朵，可别觉得惊讶，这意味着你将和你的伴侣回到浪漫热恋时的美好。

最后我还想借此机会表达一下我深深的谢意，感谢你们大家对我第一本书《爱自己，和谁结婚都一样》的喜爱。

非常感谢！

献上我满满的爱，

爱娃-玛丽亚·楚尔霍斯特

感动推荐



Network-Karriere (欧洲最大的经济报纸直销商)

“爱自己”代表了婚姻以及伴侣关系独到的见解，在社会上引起广泛热议。

《雷姆沙德总汇报》

“爱自己”能帮你走出婚姻危机，增添你战胜困难的勇气。

充满爱和成长、改变和勇气 A. 璨科尔

《爱自己，和谁结婚都幸福》彻底掀起了两性关系的大变革，书中谈到了我们该在婚姻生活中如何改变，这种改变不是改变对方，而是改变我们自己。

这是一本充满爱和成长、改变和勇气的伴侣关系指导书，它绝对值得拥有。这本书告诉我们，伴侣关系出现问题的症结不在于伴侣而在于自己，幸福的伴侣关系有赖于我们是否真正知道自己是谁。通过深入的探索，作者为我们诠释了这样一个问题：为什么我们一直苦苦追寻的爱，看起来却总是令人失望。

写给在情感途中遭遇坎坷的人 乌特·济慈曼

对于那些在情感途中遭遇坎坷的人来说，这本书是不可或缺的。我们总是遇到绊脚石，而且还总在那里跌倒。这本书阐明了如何再次站起来并且坚决挪开这个绊脚石。强力推荐！

它将改变你的婚姻生活！ 佚名

《爱自己，和谁结婚都幸福》简明易懂，适合每天阅读一点。这本书有助于人们通过改变自身而获得更加美好的婚姻生活。

作者夫妇用他们的亲身经历表达了书中的基本观点，他们的故事就像一面镜子映照出发生在我们周围的事情。书中讲述了一些伴侣关系中存在的问题：厌倦，逃避，背叛，及陷入死胡同的性关系等。作者从不偏袒任何一方，因为感情中没有谁对谁错。每个人在伴侣关系中都有自己的角色并且都有改变的空间。最重要的是要敢于敞开心扉，面对自己的弱点，并充分做好准备。

非常有趣而且很实用！ 乌尔西克·泽恒

《爱自己，和谁结婚都一样》让我感到一阵激动，但我该如何在日常生活中改变自己？书桌上的这本《爱自己，和谁结婚都幸福》则正好为我提供了答案。

书中的很多练习我都尝试了下，很令我兴奋。这本书读起来很轻松，各章节内容不仅趣味性强，还有很多实用的例子。非常值得一读！

“爱自己”，迎接幸福生活！ 亚娜

《爱自己，和谁结婚都幸福》值得推荐，它着手于深入了解

自身，而不是去追究谁的责任。作者结合了自己的实际经验，提出了拯救伴侣关系的建议，这至少能让你在下一段关系中不要重蹈覆辙，不至于再次失败。此外，“爱自己”不仅仅是幸福伴侣关系的关键，也是通往幸福婚姻生活的捷径。

温情访谈



欧洲发行量最大的女性杂志《妇女画报》专访
德国第一夫妻专家楚尔霍斯特夫妇

“我们有时候也会吵得很厉害！”

他们已经成功度过婚姻危机，由此产生畅销书《爱自己，和谁结婚都一样》。从那时开始作者夫妇的工作和生活都过得很好。当然有时也会出现小小的意外。

爱人之间的相处总会遇到问题，正如爱娃－玛丽亚·楚尔霍斯特在她的婚姻顾问《爱自己，和谁结婚都一样》中谈到，她的婚姻是怎样差点儿失败的。但依然只是到差点儿失败的地步，因为爱娃－玛丽亚和她的丈夫沃尔夫拉姆还是及时地扭转了这个局面，他们终于重新回到爱的天空……

《妇女画报》：为什么“爱”是永恒的主题？

爱娃－玛丽亚：人们总是在思考如何定位它，在爱情里我们总是感到困惑，想明确地知道方向所在。

沃尔夫拉姆：除此之外，金融危机来临的时候，人们更想探究事情的本质。一些品质如爱、渴望、自身的感受开始增长。男人也是一样，在举办活动的时候我们意识到了这点。

爱娃-玛丽亚：昨天来的男人几乎比女人还多。

《妇女画报》：这是否是由于您丈夫跟您一起旅游、发表演讲呢？

爱娃-玛丽亚：是的，在他们陷入女人圈中从而必须面对心理琐事时，男人的愤怒减少了些。

沃尔夫拉姆：有我出现的时候，他们就会有这样的感觉：我是站在他们那边的。我知道他们的想法和感受。

《妇女画报》：开始的时候您妻子获得了巨大的成功，您作为丈夫怎么受得了呢？

沃尔夫拉姆：确实感觉不是那么好。因为她在写《爱自己，和谁结婚都一样》的时候，我丢掉了工作。当我的事业走下坡路时，她的事业却开始上升。

爱娃-玛丽亚：我丈夫是那种事业型的男人，而我就是家庭主妇和妈妈。突然，我的生活开始往上走，而他的事业却开始往下滑。然后他跟我一起去做礼拜。现在，越来越多的男人都是因为他而来的，他的生活也随之改变了。

沃尔夫拉姆：现在我知道了在婚姻关系中找到平衡的重要性，我们总能找到一个平衡点。

爱娃-玛丽亚：短期看是对我们两人好，长远看对我们的关系也有利。

《妇女画报》：你们一直很和谐吗？

爱娃-玛丽亚：我们有时候也会争吵得很厉害！

《妇女画报》：为什么？

爱娃-玛丽亚：都是小问题。有时候只是因为一方本身有压力，另一方说错了话，然后就走开了。

沃尔夫拉姆：然后就开始争吵。

《妇女画报》：你们周围的环境是否因为你们的成功而发生了改变？

爱娃-玛丽亚：我们失去了很多朋友，他们突然不知道如何跟我们相处。在所有的喧嚣之后，只剩下我们俩。

《妇女画报》：你们工作在一起，生活在一起，不觉得厌烦吗？

沃尔夫拉姆：不会啊，和我妻子在一起时，总觉得时间不够。

爱娃-玛丽亚：经常是各自做着琐碎的事情，看看书，听听音乐。以前的话，我会待在家里吃饭，焦急地等他回家。现在，我们更亲密，各自做自己的事情时感觉很轻松。

《妇女画报》：那么你们在工作中也是自己管自己吗？

爱娃-玛丽亚：是啊，我想和女人们聊聊。很多女性只知道职场竞争，同别的女人攀比自己的丈夫。女人应该学会重新认识自己。

沃尔夫拉姆：我希望帮助男人们找到新时代男性的道路。

爱娃-玛丽亚：在秋天，我们的新书主题是关于失业，书中沃尔夫拉姆阐述了他辞职之后发生的事情。

沃尔夫拉姆：看起来危机总是存在于我们的生活中……

《妇女画报》：是危机带来的良好关系吗？

爱娃-玛丽亚：不是的，但是一段幸福的婚姻关系肯定经历过危机。

沃尔夫拉姆：共同战胜每个危机之后，彼此的关系会变得更深更亲密。



目 录

爱自己，爱我本来的样子（节选）	3
致中国读者信	5
感动推荐	7
温情访谈	“我们有时候也会吵得很厉害！” 11
前 言	爱自己，获得幸福伴侣关系的秘诀 17

第1章 幸福，就在你意想不到的拐角 25

你累了吗？你想要甩开所有这一切的羁绊与重负吗？你正在考虑分手吗？你的内心正在饱受煎熬吗？

幸福的伴侣生活从爱自己开始	26
两性之间，真的存在奇迹	30
和谁结婚都一样	33
你现在拥有的，正是你所期待的	37
通往幸福伴侣关系的捷径	40
勇敢去爱一只青蛙吧	43
四步骤送你抵达幸福的彼岸	47
重温激情四射的浪漫热恋	50
昔日的梦中情人，今日的床头死敌	53
分开不可能，捆绑亦不愿	56
用真心去解冻冰河	59