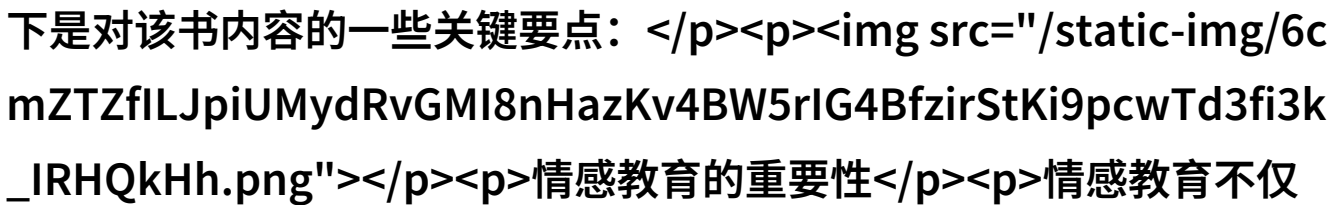
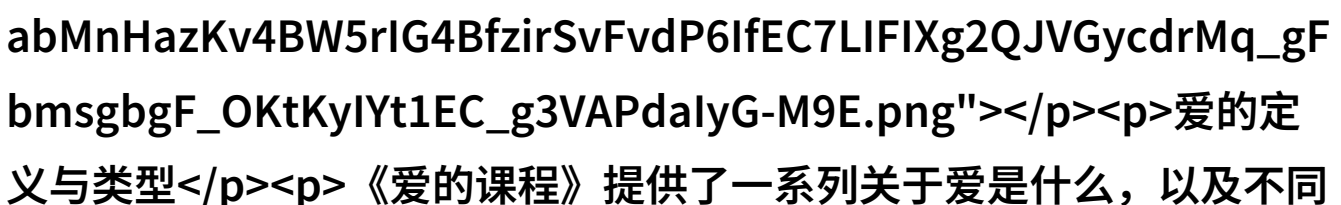


爱的课程总结探索情感教育与人际关系深

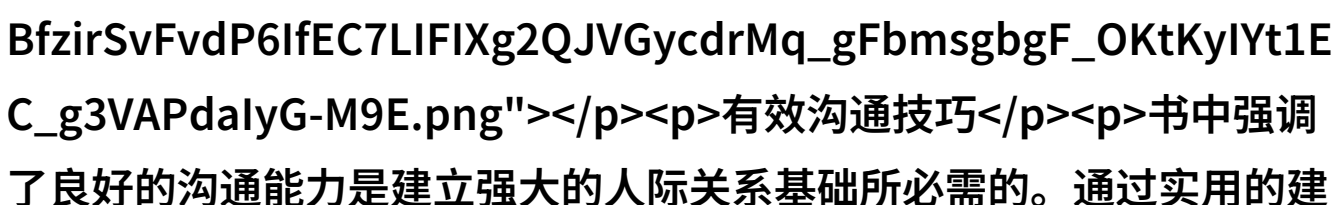
在艾曼妞3：爱的课程中，作者通过一系列生动有趣的情境和角色，向读者展示了如何有效地传递情感知识，并将其应用于日常生活。以下是对该书内容的一些关键点：

情感教育的重要性

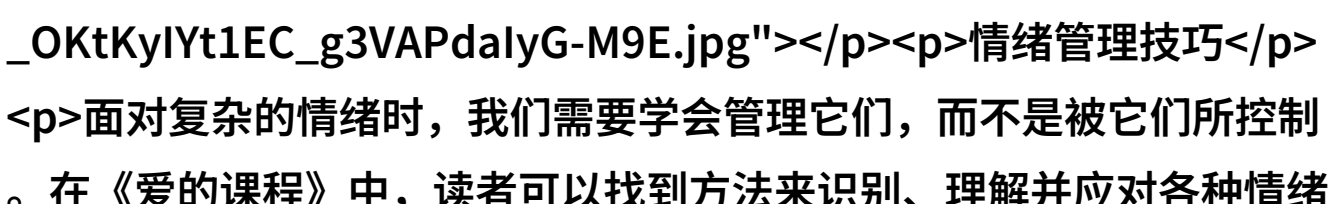
情感教育不仅仅是关于学习表达自己和理解他人的技能，更是一种促进个体成长、提高生活质量的手段。它能够帮助我们更好地处理人际关系，使我们的社会更加和谐。

爱的定义与类型

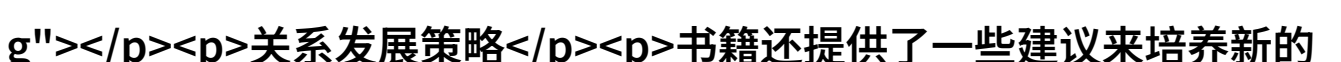
《爱的课程》提供了一系列关于爱是什么，以及不同类型（如友谊、浪漫关系等）的讨论。这对于读者来说是一个了解自己感情世界并学会如何以健康方式维护这些关系的宝贵资源。

有效沟通技巧

书中强调了良好的沟通能力是建立强大的人际关系基础所必需的。通过实用的建议和案例分析，我们可以学到如何倾听、表达自己的想法以及解决冲突。

情绪管理技巧

面对复杂的情绪时，我们需要学会管理它们，而不是被它们所控制。在《爱的课程》中，读者可以找到方法来识别、理解并应对各种情绪，以便更好地应对生活中的挑战。

关系发展策略

书籍还提供了一些建议来培养新的

联系，并增强现有的社交网络。这包括发现共同兴趣、设定目标以及进行积极互动等策略，这些都有助于建立持久且满足的人际连接。

自我成长与自我认知

最终，《爱的课程》鼓励个人进行自我反思，以便更好地了解自己的需求和欲望。此过程不仅能够加深我们内心的声音，还能帮助我们成为更加完整而独立的人。

[下载本文pdf文件](/pdf/757873-爱的课程总结探索情感教育与人际关系深化.pdf)