

<<爱情不抓狂>>

图书基本信息

书名：<<爱情不抓狂>>

13位ISBN编号：9787508049977

10位ISBN编号：7508049977

出版时间：2009-1

出版时间：理查德·卡尔森 (Richard Carlson Ph.D.)、克瑞丝·卡尔森 (Kristine Carlson)、地瓜、朱衣
华夏出版社 (2009-01出版)

作者：(美)理查德·卡尔森 著

页数：256

译者：朱衣

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>

<<爱情不抓狂>>

前言

随时随地为爱情保鲜张怡筠《爱情不抓狂》是作家理查德·卡尔森博士的最新力作。

这位美国知名的心理学家在过去几年来，以“别为小事抓狂”的轻松口头禅作为系列书名，分别推出了以生活、家庭关系以及工作为主题的畅销书，与读者们分享在各种情境中维持平和心境的秘诀。而在这本最新的系列著作中，卡尔森集中焦点，探讨两性的相处之道，并且承袭以往的风格，在书中提出了100个观念及做法。

一谈到两性，研究EQ的我在脑海中总会浮现在演讲会场常碰到的一些问题：“为什么在别人面前他总是一个EQ高手，可是一回到家，他就变成了动不动就发怒的暴君？”

“我也知道要跟太太沟通，可是跟她根本就是有理说不清嘛！”

“为什么婚前那么相爱的我们，婚后才两三年光景，就觉得相互憎厌，度日如年？”

如此看来，“相爱容易相处难”的感叹在世纪末仍不断浮现，再加上报刊杂志不时传来名人佳偶的婚姻以决裂破碎的结局收场的新闻，而周遭朋友们分分离离的消息，也在生活中此起彼伏地响起，于是更加深了大家对爱情“又爱又怕”的恐慌感。

难道天长地久的爱情，真的已成为人间不再的神话？

关于这点，我的观察是，爱情依旧美好动人，只不过在日趋繁重的工作压力，以及复杂纷扰的人际关系重重包围下，我们往往凌乱了脚步，而忽略了让爱情天长地久的不二秘诀——随时随地为爱情保鲜。

在这本新书当中，卡尔森博士从这个概念出发，带领读者在日常生活中持续为爱情保鲜，以避免因为一时疏忽，原本完美动人的爱情就在一路走来之际，变味走调、令人不堪了。

值得一提的是，卡尔森的妻子克瑞丝也共同参与本书的创作，以女性的角度提供了许多想法及观点，例如在《在日历上做记号》一篇中，她分享了在日历上标示生理期的做法，提醒自己和另一半别成了经前症候群的受害者，读来令人莞尔。

对彼此的关系感到“美好无比”的卡尔森夫妇，以自身14年的婚姻生活为例，佐以卡尔森博士的心理学专业训练，在书中带出了许多引人深思的夫妻相处之道，理论与实践结合，让本书的说服力更上一层楼。

若平心而论，书中的许多想法并非原创，例如《做对方的好朋友》、《抓住机会表达爱意》等等，我们早已耳熟能详，然而卡尔森利用他惯有的写作风格，细腻地分析这些想法背后的原因，以及我们为何做不到的心态，一一纠正读者心中抗拒改变的借口，并加深大家对这些正确观念的信服感，除了可以借机自我反省之外，更能牵引出求好求变的动力。

书中的许多想法也有着令人惊喜的新鲜感，如《避免说：“我爱你，但是……”》《降低自己的“维修度”》等等，都提供了另一个角度的思维，提醒读者修正自我，做个更善解人意的好伴侣。

本书的写作风格平实亲切，每一篇文章都有如口语的叮咛，一路读来，好似完成了一段心灵催眠之旅。

作者一次次、一遍遍地陈述正面积极的想法，让人渐渐改变了观看事情的角度，也营造出之于爱情的乐观。

一份美好的爱情，是我们自信的根基，以及生命的动力。

看了这本书后，相信读者都能掌握要点，只要愿意改变旧想法，并且尝试新做法，那么将会有全然不同的情绪经验，进而开启历久弥新的两性关系，不但不会再为爱情抓狂，而且更能因爱情而成长。

<<爱情不抓狂>>

内容概要

这是一本怎样的书： 全球“卖得最快的畅销书”，目前畅销数千万册，现有27种译本，在100多个国家出版发行，感动了不同种族、信仰、性别和年龄层的人。

在全世界，每一天，每一个角落，都有人因读了此书而改变生活的态度，进而改变了一生。

为什么要读这本书 生而为人，我们都在同样的小事中挣扎过活；即便面临生命的尽头，人生课题也是大同小异。

这本小书来自我们的日常生活，是人们在安身立命时都会面临的思考。

理查德当然也是凡人，只是他观察与谈论人生时，对于那些阻挡我们快乐的事物，有着非凡的透彻体悟。

他告诉我们拥有快乐与正面的人生态度并不难做到，只要你愿意为自己的人生负责。人生的方向，在于你能保持开放，一点一点调整心态，这样你就能从内心逐渐坚强起来。

<<爱情不抓狂>>

作者简介

理查德·卡尔森，新时代的激励大师，美国著名演说家、心理咨询专家。

克瑞丝·卡尔森，理查德·卡尔森的妻子。

经常受邀参加全美的广播及电视节目访谈。

并且经营着多项成功的事业。

他们的系列著作、演讲风靡了全球数千万的读者大众。

他们以自身的现实生活、崭新宽广的视野、自由丰富的心灵。

为两性提供了走向幸福之路的贴心建议。

有更多兴趣的人可造访其官方网站。

译者简介：朱衣，著名都会女作家，著有《前中年期浪漫族》《不要约会只要喝咖啡》等十余本小说，深受都市男女的热烈追捧。

目前除小说创作外，她还从事心灵成长的散文写作及翻译，译作包括全球畅销书“别为小事抓狂”系列、“别为小事抓狂指南”系列、“美丽人生十大守则”系列等。

<<爱情不抓狂>>

书籍目录

1. 做对方的好朋友2. 学习笑笑你自己3. 过了就算了4. 为爱情加温5. 别处的青草不一定比较绿6. 不要斤斤计较7. 自己先做到仁慈与亲切8. 伴侣不是你的出气筒9. 这到底是谁的怪癖?
10. 用他的方式谈话11. 避免说:“我爱你,但是……”12. 抓住机会表达爱意13. 找到天赋礼物14. 在日历上做记号15. 分享顿悟的经验16. 不要下最后通牒17. 留给转型期一点时间18. 情绪对了再吵架19. 知道自己的价值20. 用正面角度诠释事情21. 伴侣不一定懂你的心22. 做个好榜样23. 不要为了一点蠢事争吵24. 变成世界级的倾听者25. 心灵的突然转变26. 别忙着抱怨今天有多苦27. 让他自己买午餐28. 用赞美营造惊喜29. 不要希望伴侣不一样30. 别让伴侣当场出糗31. 说话前先想清楚32. 找出自己制造的问题33. 做完收尾的工作34. 怀抱温柔的思想35. 保持慈悲心36. 重燃爱的火花37. 别让瞬间的思绪困扰你38. 降低自己的“维修度”39. 快乐做自己40. 醒来时想三个爱他的理由41. 放下怒气,选择平静42. 别为偶尔的批评抓狂43. 保持游戏心情44. 停止排练不快乐45. 别在每个故事中扮主角46. 许下重新开始的承诺47. 避免纠正彼此48. 一起静静地坐着49. 对自己的幸福负责50. 精通心连心的对话艺术51. 不要为坏心情找理由52. 停止自我防卫53. 感恩这一切54. 留下相处的时间55. 合力做善事56. 这件事真有那么重要吗?57. 别重施故伎,却期待结果不同58. 爱的回应59. 照照镜子60. 让伴侣自在地做个凡人61. 平静地接受改变62. 不要过度分析缺点63. 选择做个支持者64. 向前跳,往后看65. 快乐的人等于快乐的伴侣66. 关心伴侣的梦想67. 不要低估爱的力量68. 不要让孩子阻碍你们69. 转化不经意的多余评论70. 不要把工作情绪带回家71. 问问伴侣:“跟我相处的最大难题是什么?”72. 不要询问动机73. 欣然接受称赞74. 放下伴侣的三大毛病75. 避免负面的绝对声明76. 接受可预期的事77. 别把小事看得太严重78. 把写信当做沟通工具79. 别让伴侣如履薄冰80. 让自己更可爱的计划81. 善意地接受道歉82. 想想你不用做的事83. 常练习放松自己84. 别代替伴侣发言85. 互相启发心灵86. 抛开嫉妒87. 允许伴侣拥有癖好88. 别再那么苛求89. 不确定之前,先喊暂停90. 学习无条件的爱91. 自己动手做92. 说声对不起93. 把比较心藏起来94. 向年轻人学习95. 放下固执96. 提升生活的品位97. 偶尔让伴侣发飙一下98. 找回生命的平衡点99. 回想爱情的魔力100. 珍惜彼此

<<爱情不抓狂>>

章节摘录

我必须找出一个单一的特质，能让我们的关系保持特殊、有趣，历经多年仍然鲜明亮丽，而这个特质可能就是我们从一开始，就是真正的好朋友。

当然，除了朋友关系之外，我们也是夫妻。

我们对彼此有承诺，忠于对方。

我们都非常爱孩子，有相同的价值观与人生目标。

我们有许多共同的朋友，也有相同的兴趣，彼此尊重，也互相吸引。

最幸运的是，我们有相似的心灵价值与信仰。

但是，无论这些特质有多奇妙和重要，却没有一样能保证爱情会永远新鲜、坚强。

毕竟，有许多忠实的伴侣在前往教堂途中，在车子里大吵一架；也有许多专情的绝佳伴侣有共同的价值观，却不时闹得不愉快；还有更多的夫妻拥有共同的朋友，相似的习惯与兴趣，以及肉体的吸引力，却仍然会吵得翻天覆地，似乎根本无法长时间相处下去。

然而，当你们一开始就是朋友时，所有的事情似乎都很容易处理。

朋友会彼此扶持，既有耐心又仁慈，也能容忍对方的不完美。

朋友是最好的沟通者，通常也是很好的倾听者。

<<爱情不抓狂>>

编辑推荐

《爱情不抓狂》被誉为史上“卖得最快的畅销书”，畅销全球20000000册，现有27种译本在100多个国家出版发行，感动了难以计数的不同种族、信仰、性别和年龄层的人。

世界著名的新时代激励大师弥足珍贵的经典之作。

他们独有的面对人生的态度与观念，被读者传颂为“最贴近人的思想瑰宝”。

他们以自身的现实生活、崭新宽广的视野、自由丰富的心灵，为两性提供了走向幸福之路的贴心建议。

用自在的心情开创和谐人生我们都花了太多时间为无关紧要的琐事烦恼，诚实地说，这些事对人生并不重要，而我们却因此忽略了真正有意义的事情，只注意到出问题的地方。

在面对人生大事：死亡、地震、财务危机时，我们都能找到内在的力量，但碰到小事却会抓狂，因而让我们的人生远离了快乐幸福。

别忘了，你所期待的幸福人生、美好未来，都在此刻就决定了。

着眼当下、试图改变，你会看见未来并不遥远。

<<爱情不抓狂>>

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>