

<<幸福婚姻圣经>>

图书基本信息

书名：<<幸福婚姻圣经>>

13位ISBN编号：9787547009703

10位ISBN编号：7547009700

出版时间：2010-6

出版时间：万卷

作者：诺曼·莱特

页数：237

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>

<<幸福婚姻圣经>>

内容概要

如何才能使大妻关系更加亲密，使二人世界充满爱和乐趣？
沟通是建立幸福婚姻的关键！
在这本新版畅销书中，莱特博士带我们进入更宽广的沟通境界，不仅讲述了男女双方沟通方式的差异性，而且告诉读者如何在此基础上实现有效沟通。
这是一本对任何年纪的夫妇都管用的好书，无论你已经结婚多年还是即将步入婚姻，本书都有助于你们在更深层面上重新认识对方！

<<幸福婚姻圣经>>

作者简介

诺曼·莱特，他是美国最著名的心理咨询专家，曾任Biola大学教授，婚姻、家庭与儿童辅导研究院院长。

他是最值得信赖的婚姻顾问。

一生共出版了关于家庭、婚姻与人际关系的书60多种，其中有10多种是排行榜前10名的畅销书，被译成多种文字。

《女儿背后的爸爸》、《爱之语》和《男人到底要什么》已在中国出版，深受读者喜爱。

他与妻子乔伊斯（Joyce）结婚四十年，现居美国南加州。

<<幸福婚姻圣经>>

书籍目录

第一章 婚姻究竟是什么?白头偕老的秘诀履行婚约可不仅仅是维持现状，也不是死守着一个不中意的伴侣痛苦地过一辈子。

履行婚约意味着不断地进行情感的投入和经营，加深双方的感情。

关于婚姻，圣经怎么说?相伴：孤独是上帝眼中第一件不好的事情。

完整：结了婚，有了伴侣，女人帮助男人，使得男人和女人的人生更完整、圆满。

交流：婚姻的核心是交流……但是没有哪对夫妇刚刚结婚交流起来就十分顺畅。

幸福的婚姻是一席长篇对话，却总嫌太短。

婚姻是一件礼物如果你的配偶是你得到的一件特别的礼物，你如何对待这件宝贝?你会给配偶最体贴的照顾、最深切的关怀、最精心的保护，把对方摆在你生命中最显著的位置上吗?你的伴侣能感觉到自己的确是你的一件无价之宝吗?婚姻是相互服侍在夫妻关系中，服侍对方是爱的表现，是给对方的礼物。这不是强求来的，而是相互间表达爱意的一种积极行动，是强有力而非软弱的表现。

婚姻是一种亲密的关系亲密密度测试越说越亲密&越亲密越说婚姻是一个完善自身的过程我们很容易选择另一条路，变得怨天尤人，彼此疏远，阻碍个人的成长。

但是上帝让我们选择了彼此接受。

我们一起成长、成熟，这个过程不是一蹴而就的，而是经过了几年时间。

其中既有需要克服的艰难险阻，也有值得回味的幸福第二章 美好婚姻成长术健康婚姻的七个处方学会灵活变通尽量容忍对方的小毛病绝不轻言离婚务必相互信任给对方均等的权利做伴侣最好的朋友先努力改变自己接受并正视婚姻的现实婚姻不是爱情的坟墓，而是爱情的归宿。

起初，夫妻俩满心欢喜地以为，对方除了希望与自己的行动、思想、感情保持一致外别无他求。

一旦他们发现事实并非如此，便会觉得天塌地陷一般。

其实并没有那么糟。

惋惜失落的同时，不要忘了接受性格、交流方式、价值观、性欲上的差异。

积极沟通的十项法则耐心倾听随时随地表达爱意付出爱心与关怀由衷地表达谢意同情心——安慰的妙招尊重伴侣的个性幽默的威力与喜乐的人同乐没有理所应当的付出学会用对方的语言说话第三章 沟通是关键言语的力量与他人的沟通与自己的沟通力求三思而后言最好实话实说尽量避免争吵努力避免批评控制舌头应该成为每一对夫妻的长久目标，因为从舌尖上吐出的话能助人也能误人，能救人也能害人，能成人也能毁人。

批评的不同方式伪装的批评：开玩笑“建议性”批评：吹毛求疵伤害性批评：挖苦攻击性批评：贬低

第四章 沟通的艺术请原谅，我错了!思量值不值得批评找到挨批的根源争取主动权积极地回应婚姻专家建议，在讨论进展缓慢的时候，每个人每次说话时用词不要超过十个。

说你该说的该说就说，该闭嘴则闭嘴。

某些性格的人就是比其他人话多，说起话来没完没了，联想丰富，极尽详细之能事。

如果谈话双方都这样倒也无所谓，就怕一个人说起来没完，一个人喜欢言简意赅，后者简直能被前者的口水淹没了。

沉默也伤人某些人把沉默作为避免争论的一种手段，或者作为控制、挫败、操纵别人的武器。

一旦沉默占了上风，问题就很难解决了。

两人的关系也会停滞不前。

能不能不唠叨?什么时候对配偶说什么样的话，何时鼓舞，何时安慰，何时鞭策，何时激励，这是每对夫妻都应该知道的。

我们有责任为对方的成长提供帮助。

同样。

每对夫妻也应该知道何时需要保持沉默。

有时一切尽在不言中，把手放在对方的手上或肩膀上或许就是爱的最好表达。

第五章 轻轻听，你要“倾倾”听!说什么和怎么说一个人说话时的非语言交流方式，更容易被听者识破。

<<幸福婚姻圣经>>

听者有可能记得、也有可能不记得这种非语言的流露。

.....第六章 男人来自火星，女人来自金星?第七章 男女因差异而吸引，夫妻因差异而冲突第八章 差异的影响与魅力第九章 愤怒也是沟通第十章 化解矛盾的金钥匙附录

<<幸福婚姻圣经>>

章节摘录

在这方面，我不认为人和狗有什么差别。
肯定和鼓励性的回应的确能改变我们的生活，因为我们希望而且需要他人相信我们。
从南美洲巴贝巴部落的行为中，我们发现了极不寻常的例证。
这个部落的成员如果犯了错就会被带到村子中心。
这时村里的所有人都会放下手里的活，聚集起来，在这个人周围围成一个大圈。
每个人，不分长幼，依次对圈中的人讲话，列举这个人做过的好事。
这个人所有的积极表现，包括他或她的好品德，优点和善举，都被准确而详尽地回忆了一遍，而对其所犯的错误却只字不提。
这种仪式有时能持续好几天，直到聚集的人群把那个人的积极表现一个不落地说一遍，仪式才宣告结束。
此时圈中的人已经完全沉浸在一片溢美之词声中，同时受到族人的欢迎并最终回归部落。
你能想像这个人对自己的感觉吗？
你能想像这个人要求继续发扬光大这些优点的欲望有多强烈吗？
或许今天的人们也应该在婚姻和家庭中举行类似的仪式，以取代那些喋喋不休的数落和批评。
批评是最初的消极反应，一旦批评说出口，其他具有破坏性的反应也就随之而来。
与抱怨不同，批评是以责备的口吻攻击他人的人格和个性。
大多数批评的打击面都很广，而且是对个人的指责。

<<幸福婚姻圣经>>

编辑推荐

恩爱一生无怨无悔 婚姻会成为爱情的坟墓吗? 履行婚约意味着不断地进行情感的投入和经营, 加深双方的感情。

激情过后, 平淡下来怎么过? 婚姻的核心是交流.....幸福的婚姻是一席长篇对话, 却总嫌太短。

到底你还爱不爱我? 服侍对方是爱的表现, 是给予的礼物。
因此不要问... “你为我做了什么”, 而要问“我为你做了什么”。

这是一本婚姻实用手册 这是一本幸福生活宝典 愿《幸福婚姻圣经: 沟通·美满婚姻的关键》使天下眷属都成为有情人! 销量超过500000册的婚姻智慧书。

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>