

<<真爱婚姻>>

图书基本信息

书名：<<真爱婚姻>>

13位ISBN编号：9787113093457

10位ISBN编号：7113093450

出版时间：2009-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：格雷格·拜尔

页数：232

译者：贾宏亮

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>

<<真爱婚姻>>

前言

在“真爱”系列丛书中，我谈到了真爱在生活中的重要作用。真爱让我们能有一种刻骨铭心并持久的幸福感，让我们能与周围的人产生一段浪漫而富有激情的恋情。

然而，不可能在一本书中就解决了所有的恋爱婚姻问题。

因为婚姻是种特别的关系，我们需要谈论更多属于婚姻本身的问题。

结婚前，我们不了解婚姻，我们还需要学习很多有关婚姻的知识。

在美国有56%的人结婚了，但是这其中有一半以上的夫妻最终是以离婚收场。

为什么有这么高的离婚率，我们要思考以下这些问题：为什么会有这么多人离婚？

婚姻和其他关系有什么不同？

这种不同对我们而言重要吗？

为什么有那么多对夫妻，当初相爱并结婚，而最终要离婚？

当配偶生气、要求苛刻或不理睬我们的时候，我们应该怎样做？

夫妻之间为什么会说一些很伤感的话，一次又一次？

夫妻怎样公平分担家庭事务？

怎样解决夫妻对性爱、孩子及其他事情的分歧？

夫妻之间的感情已经有所破裂，还有可能找到我们期望的持久的爱情和真正的幸福吗？

怎样减少争吵？

在《真爱婚姻》中，我们将为你解答这些棘手的问题。

<<真爱婚姻>>

内容概要

人们真正要得到的是真感情和好婚姻。

这种关系是双方独立做选择的结果。

倾听和接受你的配偶，无条件的爱对方。

我们想要控制别人，包括我们的配偶，只是因为我们空虚忧虑，而且我们相信控制别人，自己就会安全，就会少一些无助。

事实上，我们可以选择换个角度看这个世界，给生活带去真爱。

真正的能力是改变自己的感觉和行为，而不是控制别人。

人们离婚是因为得不到真爱，不想忍受没有真爱的婚姻生活。

人们离婚是因为“假爱”不能永远带给自己幸福，人们感觉被欺骗了。

坚持对所有的人开诚布公，创造别人爱你和你爱别人机会。

<<真爱婚姻>>

作者简介

格雷格·拜尔，美国人，生于1952年，医学博士。
现为作家、教师、公众演讲者以及人际关系专家。

他曾经是一位非常成功的眼科医生，受到人们的尊敬和爱戴，他觉得生活中的一切都是那么美好。但是后来他的生活发生了变化，他开始觉得空虚、困惑和恐惧，并逐步发展成为瘾君子。他从痛苦的深渊中走了出来，开始寻找缺失的人间真情。

他曾1400多次在广播、电视和其他活动中发表言论，主题是无条件的爱——真爱。
他出版了16部著作，并附有CD和DVD。

他与妻子及7个孩子住在美国的乔治亚州。

<<真爱婚姻>>

书籍目录

第一章 重大的秘密婚姻出现问题的真正原因 我们的感觉和表现与配偶无关 真爱是婚姻美满的本质 我们用“伪爱情”弥补真爱 没有真爱, 我们会使用“获取行为”和“保护行为” “获取行为”和“保护行为”的破坏性 练习第二章 成功婚姻的第一步感性在理智的指引之下 减少行为的神秘感 了解“获取行为”和“保护行为”后, 可以改变对他人的态度 减少我们的负罪感 克服试图改变他人的矛盾 确定我们的需求后, 改变自己 期望的规则 练习第三章 采取行动找到并分享真爱 满脸长疣的国王和智者的传说 怎样认识并找到真爱 对你的配偶开诚布公 除了你的配偶外, 你需要对他人开诚布公 真爱的力量 分享真爱 爱的行动 练习第四章 怎样减少婚姻战争 认识到减少争吵是为了拥有真爱 倾听 不要在生气的时候随意地说话 开诚布公 真实地认识对方 知道自己到底要什么 记住“选择的规则” 你和对方如何一起得到你们想要的东西 拒绝争吵 其他导致争吵的原因 练习第五章 唯一的联合婚姻在哪里不同于其他关系 期望对婚姻有致命的伤害 婚姻的宗旨 练习第六章 产生效果要求的赞同的力量 真爱是最重要的事情 询问但不要强求 做出清楚和明确的要求 倾听和接受 如有需要, 调整你的要求 拒绝你 同意和期望 达成共识 练习第七章 大胆面对耐心恰当地指出对方的错误 为什么你要跟对方坦诚你对对方的真实看法 什么时候指出他的错误 什么时候不要跟对方说其所犯的错误 怎样告诉对方他的真实情况 当对方跟你开诚布公时 练习第八章 创痛和兴奋婚姻中的性生活 性爱是“伪爱情”的一种表现 婚姻中的性福生活 美好的性生活技巧 解决有关性爱的争吵 不忠诚 练习第九章 彻底结束离婚 理解离婚这件事 避免离婚 做出离婚的决定 如何应对对方离婚的想法 谈谈你离婚的事 最终的离婚 离婚后 练习尾声

<<真爱婚姻>>

章节摘录

第一章 重大的秘密婚姻出现问题的真正原因美满而持久的婚姻的秘诀是什么？
应该怎样来提升自己的婚姻质量？

因为婚姻是两人独立抉择的自然结果，只有当我们理解个人行为本质和原因后，探讨婚姻关系才显得有意义。

在前两章中，我们将探讨为什么自己会有如此行为表现以及我们能对这些行为表现做些什么。

然后我们会讨论，为创造一段甜蜜而相亲相爱的婚姻，需要做的特别的事情。

首先让我们看看马克和苏珊夫妇之间的关系。

一天，马克工作到很晚。

他回到家后看到前门边上的那堵墙上被溅上了番茄酱，于是他气冲冲地冲进厨房，对正在忙着整理水槽的苏珊说到：“外面的墙怎么会这么脏？”

”苏珊不耐烦地看着他，并生气地说：“我希望你能有点用处，你为什么自己不自己把墙清理干净？”

”马克被激怒了，反驳到：“拜托，我只是问一下而已。”

”于是他不高兴地走出了家，他对妻子的脾气很是不满。

为避免吵架，那天他们整晚都没说话。

第二天，马克了解到了当天发生的事。

下班后，苏珊把孩子接回了家，她们比马克早到家一会儿。

一个孩子端着一盘菜被绊倒了，把油渍和番茄酱弄得到处都是。

苏珊擦好地板，正要去清理墙面的时候，马克回来了。

她那天非常累，处理了很多杂事，所以受不了马克回到家后的责怪式的提问。

我们的感觉和表现与配偶无关我们都有这样的经历。

如果约会中对方迟到，或者没有按自己要求他做的事情，或者没给自己足够的关心，我们往往会变得易怒，或者不理睬对方，或者直接表现出不高兴。

我们都认为自己的这些反应是对方造成的，就像苏珊和马克认为的那样。

苏珊认为自己的怒火是马克引起的。

她认为，如果不是马克质问她墙上的番茄酱是怎么回事，她就不会生气。

而马克认为，如果苏珊不那么凶地对他说话，他就不会生气，也不会不理她。

我们自问到，当对方说了一些不通过大脑、一点都不考虑我们感受的话时，自己还能有什么反应？

所以，我们想当然地把自己的感觉和表现归咎于对方，但其实我们不能责怪对方。

除非认识到这一点，否则我们会继续对人颐指气使，随时表现出自己的不好情绪，最终是断送了自己的婚姻和幸福。

设想一下你已经50岁了，60多磅重，这些年都没认真锻炼过。

虽然你的胆固醇和血脂很高，每天早上你还吃半磅的咸肉。

你有高血压，但是不吃降压药。

即使医生告诉你吸烟会致死，但你还是每天抽两包烟。

而且，你的父母都是在40岁之前死于心脏病。

一天，你和我去杂货商场买东西，回家的时候，我坚持让你把重的几袋拎回家。

你不同意，但是我不由分说地把一袋放到你手里。

当你走到门前的台阶时，你摔倒了，因为心脏病突发。

是我引起你心脏病的？

这看上去貌似是个合理的解释。

毕竟，如果我不坚持让你拿重物，你可能不会突发心脏病。

是我造成你的心脏病的说法未必也太可笑了吧。

你的心脏病是因为你的超重、饮食、吸烟、基因、高胆固醇和缺少锻炼造成的，所有这些都与我无关，我只是你心脏病突发的导火索而已。

同样，虽然对方随时都可能影响我们的心情，但是这种影响很小。

<<真爱婚姻>>

如果我们因对方的一些言行而生气或者感觉受伤的话，这其中肯定还有很多其他跟对方无关的原因。很多时候，我们的反应是针对一生的事件和感觉，而不是针对当下对方做了什么，或没做什么。事实上，如果我们心理不健康，对方不用做什么让我们不高兴的事，我们就会不高兴的。我们的感觉跟他人无关。

如果理解了这一点，我们的婚姻会有较大的改变。

我们怎么会对一个不是我们坏情绪的源头的人发火呢？

那么什么才是坏情绪产生的真正原因呢？

就像年纪、体重、缺少运动、基因和其他因素导致心脏病一样，什么才是真正引发坏情绪和怎样与配偶相处和谐的深层原因呢？

真爱是婚姻美满的本质真爱是带给人们愉悦心情和幸福感觉的最重要的因素。

真爱让我们不考虑自己的所得并关心别人的幸福，也让别人无条件地关心自己的幸福。

有了真爱，当我们犯了一些小错误，当我们没有如其所愿，甚至当我们妨碍别人时，别人也不会失望和生气。

我所说的“幸福”并不指金钱、性爱、能力和他人由于被满足而给予的赞扬带来的短暂和表面的愉悦感，也不指避免了短暂的争吵和灾难而产生的短暂的满足感。

真正的幸福并不是高兴的感觉或者指使别人获得的满足感，而是一种深刻而持久的平静感和成就感，它能提升我们的灵魂，使灵魂得到彻底的满足。

这种幸福感能在艰难困苦中存在和加强。

真正的幸福是我们存在的全部理由，只有找到真爱并给予自己的真爱时，我们才能得到真正的幸福。

拥有真爱，任何事都微不足道；缺失真爱，任何事都差强人意。

可悲的是，很少有人得到或者给予真爱，不仅仅在婚姻中，而在整个人生中。

我们小时候就发现，当我们不和姐妹吵架，不在车里大吵大闹，成绩优异，乖巧合作时，父母和周围的人就会对我们微笑，摸摸我们的头，和蔼地跟我们讲话。

通过他们的语言和行为，我们知道怎么做才是好男孩和好女孩的表现。

但是，如果我们真的和姐妹吵架，在车里大吵大闹，成绩一塌糊涂，把泥土带到客厅里，把干净的地毯弄脏，这样会发生什么事呢？

别人还会对我们微笑，或者讲一些体贴和关爱的话吗？

不会。

相反，他们会皱皱眉头，失望地叹气，用很重的语气说话。

就像当我们有正面的行为告诉我们他们爱我们一样，这些负面的行为也说明他们不爱我们。

虽然别人这么做都是无意识的，但是他们还是传递给我们这样一种可怕的信息：“你表现良好，我就爱你。

你表现不好，我就不会爱你，或者我肯定不会像你做的好那么爱你了。

”有条件的爱带给我们的是短暂的满足感，但我们的灵魂还很空虚。

当有人真正关心自己幸福的时候，我们感觉跟他很亲密，自己已经融入了他的生活。

那时，我们就不会感觉孤单。

每次无条件的认同就好像一根线一样把我们和对方连在一起，这些线为我们编织了一种强大的联系，带给我们真实而持久的幸福。

只有真爱能够带给我们真正的幸福。

此外，只要感受到一人的真爱，我们就感觉和世界都有紧密的联系。

我们就会了解到，人类很友善，而人只是渺小的一部分。

缺失真爱，我们只感觉到空虚和孤单，而这是我们最恐惧的事情。

在和配偶吵架和冷战时的不良感觉是由于生活中长久缺少真爱，而不是对方的行为引起的。

这就像心脏病突发其实是由于很多长期积累的因素，而不只是一些紧张的时刻。

任何时候，你的反应都是针对对方的爱，以前的和现在的，而不是针对当下这个人的。

在你能真正理解我们生活中真爱产生的效果前，你需要真实地感受真爱。

没有真爱的经历，认识就不会深刻。

<<真爱婚姻>>

这好比不去尝草莓的味道而试图去尝试理解草莓。

读读下面几段，如果可能的话，在一个不受打扰的地方阅读，这样你可以在阅读的过程中想象和感觉这种真爱的过程。

有一天你运气很差，不少人因你犯错误而指责你，或是你的工作没有完成，对此你既不满意又很气愤，而此时你的电脑又坏了，你的车在前两个月已经修三次了。

那天你气的要砸墙，然后大叫。

在你十分懊恼时，有一对男女走进来，叫你。

即使以前你从未见过他们，你也感觉好像跟他们认识很久了。

这多多少少是因为他们平静而热情的招呼，让你完全信任了他们。

他们让你跟他们一起出去，你毫不犹豫地站起来去了。

你跟着他们夫妇并肩走了一会儿，最后你们拐进一条车道，看到了一座漂亮的房子。

走过人口的通道，你看到一件明亮的大房间，很多人在那里聊天。

看到你后，一些人走过来跟你打招呼。

虽然你从未见过他们，但是你也不焦虑，因为从他们的眼睛和行动中你看到的只是真诚和无保留的欢迎。

此时的感觉无法用语言表达，你感觉这房间里所有的人都被爱着，都很开心。

你知道不论你犯了什么错误，不论你有多少缺点，这些人都会完全接受你。

当你坐下和这些人聊天后，你知道你不需要做什么事情去取悦他们，你也不需要对他们隐瞒什么。

<<真爱婚姻>>

编辑推荐

《真爱婚姻》由中国铁道出版社出版。

<<真爱婚姻>>

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>