第一图书网, tushu007.com

<<爱就是彼此珍惜>>

图书基本信息

书名：<<爱就是彼此珍惜>>

13位ISBN编号：9787210044383

10位ISBN编号：7210044388

出版时间：2010-5

出版时间：江西人民

作者：(美)苏珊·海特乐|译者:李淑烟|改编:黄维仁

页数：253

译者：李淑烟

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

前言

亲爱的中文读者们：很荣幸有这个机会向全世界的中文读者分享我在婚姻治疗上所学到的一些经验。
让我更荣幸的是，维仁和淑烟能与我一起完成这本中文版的著作。
我认识的心理学家中，维仁不论在临床智慧还是心理治疗的技术上，都是令我最为敬佩的一位。
他的贡献与参与强化了这本书所要传达的讯息。
维仁在这部《爱就是彼此珍惜》中文译著中加入了他自己对本书英文原著的独特见解和对西方心理观念的诠释，他适当地改写此书，让本书也能适合成长于中国文化背景中的人。
维仁的妻子淑烟是在美国一家大药厂工作的化学博士，我很幸运，淑烟欣然同意用她的智慧与创意，来负责这本书浩大的翻译工作。
很长的一段时间，维仁和淑烟在每天10到12个小时的全职工作之后，还聚精会神地进行本书的翻译与改写工作。
他们之所以愿意付出这么多心血，是因为深信本书所传递的有关爱情与婚姻的讯息，能造福于千千万万中文读者。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作者运用大量生动活泼的生活实例阐释夫妻沟通的秘诀，同时通过分析两性差异，引导读者们如何“处理冲突”并“建立友情”，也就是发展有意义的“爱的关系”，这些策略能够帮助夫妻在婚姻的旅途中得到平安满足及幸福快乐，而这正是30多年来实证研究指出婚姻成败之关键所在。

实证研究表明：现代人所强调的均衡饮食、充分睡眠或定期运动等等，都远不如发展有意义的“爱的关系”更能增进一个人的身心健康，本书的目的正是帮助你发展有意义的“爱的关系”。

作者简介

苏珊•海特乐博士（Susan Heitler），全美前十大婚姻治疗专家之一，有20多年的临床心理治疗经验，毕业于哈佛大学，于纽约市立大学获得博士学位，现任教于丹佛大学心理系。

黄维仁，国际著名婚姻专家、顶尖华裔心理学家，毕业于美国普渡大学临床心理学系，现任教于美国西北大学医学院，同时任职于美国芝加哥婚姻家庭心理诊所。
他擅长婚姻、家庭、群体与跨文化心理治疗，主要著作除了本书，还有《窗外依然有蓝天》、《全人辅导与健康家庭》、《分手的解析与重建》、《从深度心理学看爱情》、《外遇有救吗？》、《迎战婚姻暴力》、《原生家庭》等。
他也是备受欢迎的国际知名讲员，被誉为“爱情博士”，所到之处无不刮起“爱情风暴”，引起社会各界的强烈反响，曾多次应邀在美国、加拿大、新加坡、马来西亚和中国大陆及港台地区演讲并主持婚姻、家庭和心理研讨会。

<<爱就是彼此珍惜>>

书籍目录

作者序一 传递爱情与婚姻的讯息苏珊•海特乐3 作者序二 爱的存款黄维仁6 作者序三 新版序 黄维仁9 第一部分 合作式对话的基础11 第一章 说话的秘诀48 第二章 倾听的秘诀74 第三章 对话的秘诀93 第二部分 处理歧见95 第四章 处理两人间的差异112 第五章 化怒气为暂停讯号130 第六章 接纳对方的怒气140 第七章 争吵后的修复155 第八章 共同做双赢的决定173 第九章 有效地解决冲突195 第十章 出界和犯规211 第三部分 更美好的境界213 第十一章 彼此支持体谅228 第十二章 心灵的亲密感247 第十三章 建立充满爱的家

章节摘录

只把你不想要的提出来，并不能给对方任何提示，让对方知道你到底需要什么。
只把你不想要的告诉别人，就好像把一卷底片给对方看，而不是把冲洗好的彩色相片给对方观赏。
底片上并没有颜色，如果只看底片，很难知道冲洗出来的相片会是什么样子。
所以最好把冲洗好的相片给对方看，告诉对方你要的是什么。
这样不仅可以避免对方猜测与误解，同时，也让对方比较容易依你的期望而行。
说出不想要的晓莉：这次参加你妹妹的婚礼时，我不希望你只忙着和别人打交道而把我和小孩丢在一边。
国志：（听了有点火，口气也急起来）我什么时候对你这样？
我不是每次都帮你照顾小孩吗？
说出想要的亚君：参加你妹妹婚礼的时候，我希望你先陪我和小孩。
之后也许我们可以轮流着一人看小孩，另一人去应酬。
建平：（很乐意地回答）当然没问题。
只要给我一个暗示，我们就可以换班。
以晓莉的例子来说，如果国志只顾与亲友谈话而冷落她，婚礼中她会觉得很不自在，所以她需要国志陪她。
与其只把不舒服的情绪用责怪的语气说出来，而引起国志的防卫与反击，不如直接向国志说她需要国志陪她。
这样，她得到所需的机会将大为增加。
所以，促进关系的要诀，是在双方对话中一旦发现自己在说“我不想要……”时，能马上接下去说“我需要……”，或更有技巧地说“我比较喜欢……”。

编辑推荐

《爱就是彼此珍惜:缔造幸福婚姻的秘诀(权威珍藏版)》：两位中西顶级婚姻治疗专家合作的结晶。
持续上升的离婚率已成为现代一个巨大的社会问题，过去30多年来，幸而一大群婚婚姻心理研究者痛定思痛，花了极大的心血研究婚姻成败的关键。
《爱就是彼此珍惜:缔造幸福婚姻的秘诀(权威珍藏版)》正是这些最顶尖的实证研究的最好总结。
实证研究表明：现代人所强调的均衡饮食、充分睡眠或定期运动等等，都远不如发展有意义的“爱的关系”更能增进一个人的身心健康，而《爱就是彼此珍惜:缔造幸福婚姻的秘诀(权威珍藏版)》的目的正是帮助你发晨有意义的“爱的关系”。

第一图书网, tushu007.com

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