

<<爱巢永筑>>

图书基本信息

书名：<<爱巢永筑>>

13位ISBN编号：9787304041748

10位ISBN编号：7304041749

出版时间：2008年12月

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：丹尼斯·雷尼,芭芭拉·雷尼

页数：126

译者：李霞

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>

<<爱巢永筑>>

内容概要

房贷、保险、巨额医药费、频繁的汽车故障、劳神费心的孩子教育……这些就像一座座大山扑面而来！

压力是今日婚姻的头号杀手，它像猛兽一样张着血盆大口，撕扯着你的婚姻肌体。夫妻关系冷漠，孩子教育失败，婚姻质量下降……本书作者通过悉心的诊断，帮助读者检测婚姻中的压力指数，给出6种大胆的解决方案，与你一起憧憬美好而健康的未来。

阅读本书，有助于你建立婚姻乐园，远离死气沉沉的高压生活，重燃婚姻的浪漫和幸福。

<<爱巢永筑>>

作者简介

雷尼，美国广播节目《当代家庭生活》的主持人，曾经在多家电台、电视台担任节目嘉宾，30多年来一直致力于婚姻家庭和亲子教育工作。

全美有50多万对夫妻参加过他们举办的家庭婚姻研讨会，并接受过他们的辅导。

丹尼斯著有《树立配偶的自尊心》等畅销书，还与妻子芭芭拉合著了另一本畅销书《共度好时光》，以及多部婚姻方面的书。

丹尼斯和妻子芭芭拉育有6个孩子，现住在阿肯色州的小石城附近。

<<爱巢永筑>>

书籍目录

第一章 绝处逢生 九死一生 婚姻触礁 绝望之崖第二章 知己知彼 了解对手 疲于奔命 爱的节奏 第三章 压力测试第四章 家庭价值观 结出善果 确定家庭价值观 一幢老屋第五章 知足常乐第六章 宁静致远第七章 回旋余地第八章 安心休养第九章 忠贞不渝第十章 憧憬未来

<<爱巢永筑>>

章节摘录

了解对手压力大体上分为两种。

有些压力是你自己强加的，比如肩扛沉重的经济负担、过度操劳、跳槽等。

对此，我们早就习以为常，根本没有认识到自己的选择是存在后果的——对婚姻和家庭尤其如此。

当然，婚姻中的某些压力来源于你们无法控制的情形，比如失业、疾病、事故、亲人的逝去等。

不管你做什么，婚姻的成败将取决于你如何处理这些事件造成的压力。

那么，我和芭芭拉为什么主张当务之急是要了解压力并学会处理压力呢？

我们认为，如果对影响夫妻关系的内部和外部压力不加以控制，它们就会扼杀我们的婚姻。

更糟的是，时间一长，它们甚至有可能毁掉我们的婚姻。

我们的婚姻能否健康发展、天长地久，取决于我们采取何种方式应对压力。

本书凝聚了我和妻子在生活战场上打拼30多年的大量经验与教训。

疲于奔命如果你和大多数美国人一样，我敢打赌你肯定是操劳过度、睡眠不足、筋疲力尽、疲于奔命

。你渴望能有属于自己的时间，哪怕只有五分钟，独自待在一个避风港，没有电话，没有干扰，没有吹捧，没有噪音，也没有要求。

如果你和大多数已婚美国人一样，我猜你应该属于以下3种类型中的一种。

第一类夫妻：新婚燕尔，驾着露天敞篷车飞驰在人生大道上。

此时阳光明媚，CD机里播放着轻柔的乐曲。

他们手挽着手，十指相扣。

她的头靠在他的肩膀上，而他则时不时地轻吻一下她的脸颊。

仪表盘上贴着这样一句话：“我属我的良人，他也恋慕我。”

人生的道路就像一块展开的红地毯，他们在上面走得无忧无虑，无牵无挂。

噢，当然，偶尔会有小虫撞到挡风玻璃上，他们才意识到生活并不是完美无缺的。

大体而言，他们的关系就像在一个和煦的春日午后开车兜风一样亲切融洽。

你或许会将他们称为“面对面”型的夫妻。

他们就像栖息在枝头的两只爱情鸟，不停地用嘴为对方梳理羽毛。

那是因为他们还没有到达道路的拐弯处，即“压力点”。

第二类夫妻：已经将他们的敞篷车换成了小型货车。

学步的孩子系在政府规定的座位上，点心渣儿掉得到处都是，杯子在污迹斑斑的地毯上滚来滚去。

他们的关系呈现出为人父母那种无可避免的紧张与疲惫。

这就是“肩并肩”型的夫妻。

他们在全力以赴熬过压力重重的每一天。

<<爱巢永筑>>

媒体关注与评论

压力既可打造出钻石，也会酝酿成火山。

在《爱巢永筑》一书中，丹尼斯·雷尼夫妇与大家一起分享经得住考验的真知灼见，帮助读者打造出坚不可摧的婚姻钻石，杜绝使夫妻关系分崩离析的火山。

——盖瑞·查普曼 《爱的五种语言》《道歉的五种语言》作者 30年来，我亲眼目睹了丹尼斯和芭芭拉在面对压力重重的婚姻时所遭遇的种种挑战：既要抚养6个孩子和工作，还要长期与病魔抗争

。恰恰是在这样的条件下，他们的婚姻历久弥新，坚不可摧。

在我看来，他们最有资格写这本书了。

——史蒂夫·道格拉斯 学园传道会总裁

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>