第一图书网, tushu007.com

<<别再为小事抓狂：爱情篇>>

图书基本信息

书名：<<别再为小事抓狂：爱情篇>>

13位ISBN编号：9787539968100

10位ISBN编号：7539968109

出版时间：2014-2-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：[美]理查德.卡尔森,[美]克瑞丝.卡尔森

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

第一图书网, tushu007.com

<<别再为小事抓狂：爱情篇>>

内容概要

相爱容易相处难，两人在一起的时候，总是充满各种小摩擦、小误会，让双方都抓狂不已，一旦没有妥善解决，由此引发的冷战或争吵，往往会消磨掉彼此间的爱意，甚至导致分手或离婚。

其实，你们完全可以不抓狂！
你手上的这本书，出版至今已持续热销15年，是公认的改善婚恋关系的经典，将为你们彻底解决沟通相处中的各种问题。

美国家喻户晓的心理专家理查德与妻子克瑞丝，是大家羡慕的老夫老妻，结婚二十多年，依旧保持着热恋时期的甜蜜。
现在，他们将一起与你分享亲密爱人之间的相处之道，书中提供了100个瞬间见效的不抓狂小技巧，帮助你调整情绪、改善心态，轻松化解两性间的矛盾和误会。
无论你是正在恋爱还是已婚，都能变得更善解人意，更爱对方一点。

翻开本书，不再为爱情中的小事抓狂，从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<别再为小事抓狂：爱情篇>>

书籍目录

前言 让爱情永远如初恋般甜蜜 / I
第一章 别让小事毁了你们的爱情 /1
1. 当另一半是你最好的朋友 /3
2. 面对伴侣的批评，不妨一笑了之 /6
3. 不要总把对方犯的错挂在嘴边 /9
4. 放下伴侣的三个小毛病 /12
5. 下一个真的会更好吗？ /15
6. 不要总是比较谁的付出更多 /18
7. 固执，是真正的问题所在 /21
8. 伴侣不是你的出气筒 /24
9. 抓狂前，先想一想：“这到底是谁的怪癖？” /27
10. 用对方习惯的方式沟通 /30
11. 避免说：“我爱你，但是……” /33
12. 当你心中充满爱时，爱情自然会不期而至 /36
13. 看起来很严重的事，真的是不好的吗？ /39
14. 别代替伴侣发言 /42
15. 大声说“对不起” /44
16. 不要强迫另一半做某些事 /47
17. 给人生的转型期多一点时间 /50
18. 情绪对了再吵架 /53
19. 在爱情中，没有谁比谁更重要 /57
20. 每件事都可以换个角度看 /61
21. 伴侣不一定懂你的每一个想法 /64
22. 要想改变对方，先要改变自己 /66
23. 你在为大事争吵，还是为小事争吵？ /68
24. 倾听是一种关心的方式 /71
25. 转变你的心，才是改善关系的根本 /74
「让爱保鲜小诀窍」 /77
第二章 让温柔重燃爱的火花 /79
26. 你们之间的话题，只剩抱怨今天的辛苦吗？ /81
27. 花些小钱就能让他快乐，为什么不呢？ /84
28. 赞美，让对方知道你为何喜欢他 /87
29. 爱他，就接受他现在的样子 /90
30. 别让伴侣当场出糗 /93
31. 不要老是泼对方冷水 /96
32. 看到自己所制造的问题 /99
33. 尽量为对方多做一点事 /102
34. 让温柔的思想治愈你的抓狂 /104
35. 避免当着他人的面纠正彼此 /107

第一图书网, tushu007.com

……
第三章 以包容重获爱的回应 /157
51. 不要为坏心情找理由 /159
52. 允许伴侣有自己的怪癖 /162
53. 感恩对方的努力，因为这一切并非理所当然 /165
54. 忙，不是忽略爱人的借口 /168
55. 也想想那些你不用做的事吧 /171
56. 问一问自己：这件事真有那么重要吗？
/175
57. 你是否在重复同一件事，却期待不同的结果？
/177
58. 我爱你，因为你就是你自己 /180
59. 当你责怪对方时，其实也是在责怪自己 /183
60. 让伴侣自在地做个普通人 /186
……
第四章 重新找回爱情的魔力 /237
76. 凡事预估到最坏的结果，你就不会抓狂 /239
77. 留给对方犯错的机会 /242
78. 一些无法说出口的话，就写在信里吧 /245
79. 你给伴侣造成了焦虑或压力吗？
/248
80. 在忙碌中，也要找回生命的平衡点 /251
81. 除了开口道歉，接受道歉也需要练习 /254
82. 一起分享付出的喜悦 /257
83. 找到专属自己的减压技巧 /261
84. 抓狂可能是身体给你的信号 /264
85. 在他人都不理解时，更需要你来支持他 /266
……

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