

<<亲爱的，我们别吵了>>

图书基本信息

<<亲爱的，我们别吵了>>

前言

周先生和周太太刚刚庆祝完他们结婚十周年纪念日。

两人都是毕业于国内一流大学的精英，都是小康之家中唯一的孩子，都靠着全额奖学金取得高学历，又从事高科技的工作，但是两人婚后才发现彼此的个性和价值观迥异，生活习惯也大不相同，连对未来的人生计划或小孩的教养方式都存在意见分歧。

在一次剧烈的争吵之后，周先生不禁感慨：“我原本以为我们是志同道合的伙伴，现在才发现，我竟然一点都不了解你！”

周先生的感叹其实是很多人心里最深的恐惧，未婚者担心自己识人不深、没有在婚前将对方的每一层面都了解得清清楚楚；已婚者为时已晚地发现对方有很多层面是自己之前不了解、甚至不赞同又很不喜欢的部分。

但是，究竟什么样的夫妻可以相敬如宾、恩爱到老呢？

相信读者可以从《亲爱的，我们别吵了》这本书中得到解答。

我从2007年开始将情绪取向疗法（EFT）引进亚洲各地华人社会，在这个过程中，不时有人问我：

“EFT是否适用于对情感表达含蓄、压抑情绪与个人需求的华人社会？”

我总是坚定地回答：“不论文化背景，我们再也找不出另一个能更有效改善婚姻关系的学派了。”

我在中国香港、新加坡、美国、中国大陆与台湾地区都接触过许多来求助的华人夫妻，我的经验告诉我，EFT对他们的婚姻有极大的帮助，因为在婚姻中维持情感联结是人类求生存的本能，而情绪则是对对方态度或反馈的自然反应，所以，有生气、伤心、害怕或其他负面的情绪都是正常的。

<<亲爱的，我们别吵了>>

内容概要

在21世纪，爱情关系已成为大多数人生活中的核心。

每个人都会在某些时刻和爱侣发生矛盾，陷入一些消极互动，传统的疗法，比如学习解决问题或沟通技巧或许可以中断一次争吵，但有什么办法可以帮我们走出爱的迷宫？

情绪取向疗法（EFT）为婚姻咨询提供完整的治疗模式，同时也适用于重建亲密关系。

苏珊·约翰逊博士根据自己多年的从业经验和丰富的心理学知识，为读者呈现创建和谐情感、完美婚姻的心理疗法，让陷入纷争的爱侣们学习如何走出伤痛、纠结、疲惫和无奈。

<<亲爱的，我们别吵了>>

作者简介

苏珊·约翰逊，是美国临床心理学家，是情绪取向疗法（EFT）的创始人，也是新爱情关系科学领域公认的先锋。

她著有四本书籍及大量文献，在全世界培训的治疗师达数千人。

现居住于加拿大的渥太华。

<<亲爱的，我们别吵了>>

书籍目录

第一部分 爱是什么 第1章 我们的爱丢了 婚姻遭遇冲突时 第2章 当我需要你时，你在哪里
当爱侣不再回应时第二部分 亲爱的，我们别吵了 第3章 “都是你的错” 当冲突开始时
第4章 “我的心像被针扎了一下” 触痛伤口时 第5章 “要知道，你对我很重要” 让冲
突降级时 第6章 男人，为何不说“我爱你” 将爱说出口 第7章 “伤痛还在，而我还在独自
承受” 翻旧账时 第8章 “白天唠叨的嘴，晚上不愿亲” 无法亲热时 第9章 “请你陪在
我身边” 走过婚姻的弯路时第三部分 爱的力量 第10章 “如果你离开，我也许会放弃”
抚平创伤的力量 第11章 “爱需要精心烘焙” 迈过婚姻的寒冬

<<亲爱的，我们别吵了>>

章节摘录

20世纪杰出的精神病学专家约翰·鲍尔比提出的依恋理论告诉我们，至爱是我们生命中的庇护所。当至爱情感封闭，或对我们毫无回应时，当我们遭受冷落、孤独而无助时，愤怒、悲伤和疼痛会汹涌而来，而恐惧带给我们的伤害最大。

与至爱的分离会危及我们的安全感，警报会在大脑杏仁核区域启动。

我们不思考，我们凭感觉行动。

当我们与伴侣意见不合或发生争论时，我们都曾经历过恐惧的感觉。

对于那些情感关系牢固的人而言，这种感觉只是瞬间的。

当我们意识到没有实际的威胁，或是我们的伴侣会应我们的要求，再度给我们信心时，这种恐惧很容易快速消失。

但对于那些情感关系稍差且有摩擦的人而言，恐惧则挥之不去。

在这种情形下，我们通常会做以下两件事之一：为获得安慰与保证要求或纠缠伴侣，或是为了抚慰和保护自己而回避、离开。

无论确切的言语是什么，这种我们真正想表达的是“关注我，和我在一起，我需要你”，或者“我不会让你伤害我的。

我会冷静下来，尽量克制自己”。

这两种克服分离恐惧的策略是潜意识里的，且至少在开始的时候是有效的。

但随着哀伤的伴侣向对方的索取越来越频繁，这样做会引起缺乏安全感的恶性循环，从而将对方越推越远。

在双方都缺乏安全感的情况下，相互影响越来越大，双方都变得过于自我保护，每个人都被遗弃，都对对方和爱情关系做最坏的假设。

<<亲爱的，我们别吵了>>

编辑推荐

《亲爱的,我们别吵了》：当婚姻遭遇争吵时.....当另一半和你针锋相对，当另一半以沉默为回应，当你们之间已无话可说，在苏珊·约翰逊博士的指导下，相信你们的爱情关系会走出阴霾！
亚马逊婚姻家庭类图书第1名，《纽约时报》《时代周刊》专版推荐，全球公认成功率最高的婚姻关系解决方案，华裔婚姻治疗第一人刘婷博士撰文推荐。

<<亲爱的，我们别吵了>>

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>