

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

图书基本信息

书名：<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

13位ISBN编号：9787547211915

10位ISBN编号：7547211917

出版时间：2013-2

出版时间：吉林文史出版社

作者：爱默生·艾格里奇

页数：275

字数：220000

译者：夏乐

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>

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

内容概要

女人经常这样问：“为什么老公不像我爱他那样爱我？”

男人经常这样想：“为什么妻子总是不尊重我？”

此时，你更应该想一想：究竟是什么东西让你们当初走到了一起，如今为何又忘却了当初的誓言？

你是否发现——男人和女人分别有着不同的心理：男人需要的是尊重，女人需要的是爱。

在《男人需要尊重，女人需要爱（升级版）》中，爱默生博士从男女之间的差异入手，揭露如今50%的婚姻以失败告终的原因：忽视了配偶的天然需求——男人天生需要尊重，女人天生需要爱。

尊重是男人的天空，缺少了它，男人就无法飞翔；爱是女人的氧气，缺少了它，女人就会窒息。在婚姻关系中，我们只有首先满足了对方的心理需求，自己的心理需求才能得到满足……

作者简介

(美)爱默生·艾格里奇(Emerson Eggerichs), 国际知名的婚姻问题专家, 传播学硕士, 婚姻与家庭生态学博士。在30多年的婚姻咨询工作中, 爱默生发现了经营家庭和婚姻的真谛——爱与尊重, 并通过开设课堂和筹办会议等形式, 辅以书信交流等手段, 帮助众多夫妻从危机四伏的婚姻和濒临破裂的家庭中走出来。

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

书籍目录

第一部分 疯狂怪圈

第1章 婚姻--经不起指责和挑剔

每个人的婚姻都有三个圈

危险：把解决问题的希望留给他/她

思考：夫妻在婚姻中如何说话？

考验：有些话不要说给他/她听

冲突：不要说他/她听不懂的话

第2章 两性--没有对错，只有差异

区别：男女的耳朵不一样

自省：你说的话重要吗？

定位：你们分别代表了粉色和蓝色

容忍：什么是他/她带给你的意外？

耐心：不要急着对他/她下判断

第3章 善意--让他/她读懂你的心

什么是善意？

善意可能被忽视吗？

善意是源自心底有爱

表达善意不要看配偶的脸色

希望：营造充满善意的婚姻氛围

理解：永无止境的夫妻功业

第4章 解读--听懂他/她在说什么

发现：如何避免和他/她发生战争？

谨慎：没有万能的解读专家

认知：他/她有自己的视角

聆听：你知道他/她的心声吗

改善交流的两把利器

第5章 回避--别踩住他/她的“氧气管”

停止：不要为自己辩护

步骤：面对他/她，有条不紊

用语：不能让他/她感觉到有火药味

实践：在他/她身上立竿见影

努力：让他/她愉快是项大工程

两个值得问的问题

第6章 沟通--与他/她相处的终极策略

借口：放弃不宽恕他/她的“理由”

不要和他/她争执

当配偶冒犯了你，同情他/她

你因他/她苦痛，你不会幸福

你因他/她纠结，走不出危机

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

沟通没有公式，只有方法

第二部分 充能圈

第7章 互动--她尊重他一尺，他爱她一丈

减少你对他/她的权利

牢记他/她的心理特征

她用尊重获得爱，他用爱获得尊重

C-O-U-P-L-E：配偶准则--丈夫的自我鉴定

C-H-A-I-R-S：椅子准则--妻子的自我鉴定

和谐的婚姻是克服不和谐

和谐是红蓝融合出来的紫色

第8章 付出--全方位地给予

婚姻中没有孤立的原则

“亲近”与“关系”的联系

“坦率”与“性行为”的联系

“理解”与“洞察”的联系

“调解”与“威信”的联系

“忠诚”与“征服”的联系

“尊重”与“优先级”的联系

为了他/她，你可以再亲切一点

正视他/她的反馈

以长跑的心态回报他/她

第9章 尊重--为了他，调整你的自爱心

为什么想冲着他/她发泄？

他/她为什么会生气？

征服：欣赏他对成就的期待

优先级：感激他对家庭的付出

威信：满足他领导的愿望

洞察力：欣赏他的见解

关系：成为他最好的朋友

性：理解他对亲密的渴望

第10章 爱--为了她，放下你的自尊心

她为什么会指责我？

她让我有所领悟

亲近：她希望与你亲近

坦诚：她希望你敞开心扉

理解：她只需要你倾听

调解：她希望你说“对不起”

忠诚：她需要你的忠诚

尊重：她也需要尊重

第11章 澄清--向他/她说清楚自己

他/她会乱猜

在他/她身上多花点时间

增加他/她对你的信任感

他/她很在意你的身体语言

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

第12章 反思--他/她是怎么想的

他/她知道你的本意吗

丈夫不会说，但妻子想听丈夫说

丈夫越不想说，妻子越需要听

妻子说话拐弯抹角，丈夫听不懂

第三部分 回报圈

第13章 祝福--不管是热恋、冷战，还是不冷不热

祝福多一点，幸福就多一点

幸福是他/她心灵所赐

祝福他/她是无条件的

永远永远不要放弃祝福他/她

你心灵圣洁，他/她一生愉悦

第14章 无条件的爱与尊重--把心交给他/她

婚姻是一种三角关系

他/她值得你尊重/爱吗？

遵循“塔夫茨”原则

陷阱：在婚姻中推卸责任

不要从心理层面为他/她定性

第15章 无条件的爱与尊重--真诚、激励和宽恕

谎言让爱与尊重失色

谎言具有隐蔽性

妻子喜欢听激励的话

丈夫喜欢听友好的话

为什么妻子们会像妈妈一样

心底无私地把话说出来

把指责的话留在嘴巴里

用宽恕的话换来原谅

诽谤的话源于记恨心

第16章 无条件的爱与尊重--感恩和虔诚

感恩他/她就不能挑刺

感恩的机会一直存在

说感恩的话用不着害羞

感恩的话不是空穴来风

说虔诚的话使夫妻的心彼此靠近

总结：相信爱与尊重

附录A：如何摆脱怨恨导致的慢性疯狂怪圈？

附录B：宽恕克服三宗罪--通奸、虐待、恶习

附录C：如何向你的妻子写一张爱的便笺，对她倾诉“我爱你”的甜言蜜语

附录D：用反馈来让你的对话更加清晰

附录E：无条件的爱与尊重不能按照评分来履行

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

章节摘录

版权页：对女人来说，爱就像空气一样，如果缺乏，她们就会感到窒息；同样，对男人来说，他们缺少了尊重，就像鸟儿失去了天空。

在婚姻关系中，虽然爱至关重要，但它毕竟只占幸福婚姻的一半；另一半则是尊重。

只有拥有了爱与尊重这两根支柱，才能支撑起幸福的婚姻。

幸福的婚姻有两半，只有一半的婚姻注定会失败。

那么，只有一半的婚姻是什么样子呢？

让我们来看一看下面这个疯狂的怪圈：没有感受到丈夫的爱，妻子就不会尊重自己的丈夫。

没有感受到妻子的尊重，丈夫就不会对妻子充满爱意。

当妻子无法感受到爱意，她就会倾向于用缺乏尊重的方式来对待自己的丈夫。

而当丈夫感到自己没有受到尊重，他也会倾向于以缺乏爱意的方式来对待妻子。

于是周而复始，连绵不断，婚姻便陷入了疯狂怪圈。

如何打破这一怪圈呢？

一对夫妻曾来信向我谈起他们的经历：我和丈夫参加了您关于爱与尊重的婚姻讨论会。

在参加讨论会的前几天，我们再次陷入了相互伤害的“疯狂怪圈”，无法自拔，彼此都觉得受够了，并认为婚姻已走到尽头。

值得一提的是，我们一直在向一位婚姻顾问咨询，寻求帮助，可无济于事。

但我可以诚恳地说，您的讨论会为我们提供了很多宝贵的信息与策略，挽救了我们的婚姻。

这是一般的婚姻辅导咨询难以做到的。

您的真理是如此朴素却又如此深刻。

如今，我们婚姻的伤口已开始愈合。

要是30年前就认识您该有多好，我们将少受多少辛酸与痛苦啊！

我想说的是，在星期天的讨论会结束之后，我丈夫在一起度过了一个非常美好的下午。

夜晚，我们深情相拥，仿佛又回到年轻时热恋的时光，感觉到彼此是如此深爱着对方。

爱默生，坦白地说，我从未像现在这样强烈地感觉到尊重对我的丈夫是如此重要。

这位妻子和丈夫在婚姻讨论会上听到了什么？

是什么使得他们的婚姻彻底改变？

又是什么使得一对婚姻濒临破裂的夫妇能和好如初呢？

这对夫妇听到的正是来自你捧在手中的这本书——爱与尊重的信息。

自从《男人需要尊重，女人需要爱》出版之后，我收到了成千上万封类似的感谢信，这些足以说明一点——只要夫妻双方能试着改变过去对待婚姻的态度，就会收到意想不到的效果。

下面你将会看到更多的婚姻实例，通过爱与尊重的信息，他们挽救了面临崩溃的婚姻，使之重焕幸福光彩。

其中一封来信这样写道：参加“爱与尊重”讨论会已有一年了，从那里我和丈夫听到了最具说服力的信息。

我们经常回想在那个特别的周末学到的婚姻真理与原则，并不断提醒自己是否切实将之付诸实践。

就在几天前，我决定告诉丈夫从今往后我要完全尊重他。

起初我觉得很难开口，但最后还是说出来了，丈夫做出了难以置信的反应。

他问我为什么尊重他。

我列出了一系列尊重他的理由，他立刻改变了对我的态度。

结婚22年了，我现在才真正明白什么是尊重，未免有点遗憾。

我给丈夫写过两封信，告诉他我尊重他以及为什么尊重他。

没想到我的信会让他如此感动。

在他给我的回信中，我深切地感受到他对我爱。

这种被爱的感觉正是我多年来所祈求的——希望丈夫爱我，按我的方式说出爱的语言。

而当我按照他的方式迈出第一步时，他也给予了我想要的。

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

我几乎每周，都会收到类似的来信。

我相信他们真正领悟了书中的精髓。

没有任何一个丈夫，在妻子没有给他最起码的尊重的时候，能让妻子感受到他的缠绵爱意；也没有任何一个妻子，在她没有得到丈夫的爱时，能够尊重自己的丈夫。

通向幸福的婚姻之旅是没有止境的。

30年的婚姻咨询经验告诉我，有一种力量是完全可以改变、巩固和改善婚姻关系的，我称之为：爱与尊重。

正如一位妻子所言：我想告诉你，我现在真正懂得了尊重我的丈夫！

这改变了一切——我的态度，我对丈夫的回应，我与丈夫的关系。

尊重——这是以前被我完全忽视的。

第1章 婚姻——经不起指责和挑剔 几乎每个人都听过这样的俗语：“恶语伤人六月寒。”

而听过这句话的人也大都能体味出这句话的意味，就是言语的确能够伤人。

我每年都会与上千对夫妇进行接触，从他们的经历中可以看出，言语非但伤人，还有可能完全摧毁夫妻关系。

莎拉和我曾经有过这方面的经验，深知言语可能带来的伤害。

我们结婚未满一年的时候曾经结伴去拜访我的父母，当时我们都才20出头。

我的父母住在伊利诺伊州的皮奥里亚市，我们到了那里之后就在他们的房子里住了下来。

那天晚上，我整理床铺的时候，发现忘了把隐形眼镜的盒子带过来了。

为了给自己的隐形眼镜临时找一个过夜的地儿，我去厨房拿来了两个饮料杯，往里面倒了些水，然后把隐形眼镜搁在杯子里。

去洗手间的时候，我把两个杯子并排放置在抽水马桶的水箱上。

第二天早上当我准备戴隐形眼镜的时候，却发现一个玻璃杯已经空了，里面的隐形眼镜不见了！

当我试图理清头绪的时候，发现莎拉是最大的嫌疑人。

我一下子怒火中烧，走到门口大声喊道：“莎拉，你是不是对抽水马桶上的饮料杯干了什么？

我的隐形眼镜在里面！

”莎拉当时正在院子里，和我的父母在一起，她的第一反应是摇头否认。

几秒钟之后，我听到她说道：“噢，不！”

”听到这句话，我立刻就有了一种直觉——这下子真的麻烦了。

果然，莎拉紧接着就以很紧张的语调说：“我半夜起来的时候，用了其中一个杯子倒水吃药来的。”

”一瞬间，我就像大黄蜂一样暴怒起来：“你干吗了？

你怎么能做出这种事？

什么人会做出这种事？

你用脑袋想想看，为什么会有两个杯子并排放置在抽水马桶的水箱上？

你喝掉的是我的隐形眼镜！

”说这些话的时候，我和莎拉都已经在洗手间里，也是她的“作案现场”，但门是开着的，我的父母听到了我们交谈的每一句话。

莎拉被我的怒火刺激到了，而由于我的父母在场，这种刺激的效果足足翻了一倍。

她立刻反驳道：“脑子正常的人绝对会亲口告诉别人，为什么会把两个杯子放这里，而且绝对会在这里放上‘禁止使用’的标志！”

”“那你告诉我，为什么会有人去拿放在厕所角落里明显看起来有其他用途的杯子倒水喝？

”我真的想知道这点。

“那我问你，如果不想被人乱碰，你为什么会把一杯水放在这种地方？

”她反唇相讥。

我们就这样翻来覆去地吵架，情绪完全陷入歇斯底里。

当时我们怒火中烧、无法遏制的很重要的一点，就是我们没有多余的钱来买一副新的隐形眼镜，对我们来说这太贵了，这让我们倍感挫折。

另一个原因是，没有隐形眼镜，我在一段时间内将没法正常阅读和开车，这点也给我们带来额外的焦

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

虑感。

一时疏忽的言语、说不再爱对方、缺乏尊重的言辞、一时的气话和反唇相讥，这些在我们婚姻的前几年都经历过，尽管我们钟爱彼此。

渐渐地，我们冷静了下来，我开始觉得像这样对着莎拉发脾气实在有点愚蠢，而且还是在我的父母面前。

之后，我和莎拉一起邀请父母到我们的房间坐坐。

我恳请他们原谅我的失态，莎拉也同样。

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

媒体关注与评论

爱默生博士基于超过30年对两性关系的研究，已使美国数百万问题夫妇走出婚姻的困境，本书堪称指导两性婚恋的《圣经》。

——《纽约时报》这本书是爱默生博士继《男人需要尊重，女人需要爱》（第一版）之后的又一本关于两性关系的畅销书，也是他积三十年的研究成果，阐释婚恋关系最有深度的一本书。

——《华盛顿邮报》爱默生博士的《男人需要尊重，女人需要爱》（升级版）是一部伟大的婚恋类作品。

通过这本书，每一对夫妻或恋人都会了解到自己所面临的问题，会学习如何与配偶有效沟通。

强烈推荐已结婚或即将走入婚姻殿堂的人都来读读这本书。

——《洛杉矶时报》这是一本非常实用的书，因为我们和配偶都曾有过争吵和分歧。

这本书可以帮助你更好地认识和了解爱侣。

——《出版商周刊》

<<男人需要尊重 女人需要爱-升级版>>

编辑推荐

《男人需要尊重,女人需要爱(升级版)》编辑推荐：《纽约时报》、《华盛顿邮报》力荐，一本全面改善婚恋关系的两性情感圣经。

女人经常这样问：“为什么他不像我爱他那样爱我？”

”男人经常这样想：“为什么她总是不尊重我？”

美国ECPA金书奖最佳婚姻图书。

美国Family Christian Stores全年最佳书籍。

世界知名两性关系咨询专家，帮助成千上万问题家庭走出婚姻困境。

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>