

<<爱的博弈>>

图书基本信息

书名：<<爱的博弈>>

13位ISBN编号：9787213058653

10位ISBN编号：7213058657

出版时间：2014-1-1

出版时间：浙江人民出版社

作者：约翰·戈特曼 (John Gottman), 娜恩·西尔弗 (Nan Silver)

译者：穆君, 伏维

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>

<<爱的博弈>>

内容概要

20世纪最具影响力的心理治疗大师、美国“婚姻教皇”约翰·戈特曼亲密关系四部曲之三，美国亚马逊热销13年，让婚姻持久保鲜的人际关系圣经。

揭示关于爱的谜团：该如何定义爱情？

为何有的爱情持久，有的早逝？

该如何建立信任、避免不忠与背叛？

用科学的答案教你把握爱情的来龙去脉，识别暗示爱情冷却的蛛丝马迹，修复被生活磨损褪色的关系，让一段感情重新焕发活力。

源自实验室中对近700对伴侣所做的科学研究，收录了独具开创性的理论、大量丰富翔实的案例和测试题，介绍了在婚姻与爱情中如何衡量信任、应对背叛。

适用于已婚、恋爱中的人士及希望提高人际交往技能的人群。

<<爱的博弈>>

作者简介

约翰·戈特曼，专注40年，“爱情实验室”与“婚姻教皇”

美国最知名的超级畅销书作家马尔科姆·格拉德威尔曾在他的一本著作中写道：“他是一位个子不高的男士，长着猫头鹰般犀利的眼睛，头发花白，胡须修得整整齐齐。

他魅力超凡，总能与人攀谈甚欢，每当谈到让他兴奋的话题时，他的眼睛便闪闪发亮，更加炯炯有神

。他的身上仍带有20世纪60年代嬉皮士的范儿，比如他那顶时而扣在犹太编织圆帽上、印有毛主席头像的红军帽。

”

<<爱的博弈>>

书籍目录

前言 爱的毒药与解药

01 信任困境：信任还是不信任？

信任是爱的基础，我可以通过信任缺失判断出伴侣关系的危机，甚至比他们自己发现得还早。

02 三个盒子的选择：亲密关系的情绪收藏

即使最健康的婚恋关系，伴侣也会发生口角，甚至激烈冲突，相互尊重、相互爱慕的“美好盒子”虽好，却没人能永远待在那里。

03 欺骗的迷雾：从可能到事实的出轨路线图

出轨是婚恋关系危机的警示器，但是不管花边头条怎么写，这些出轨的人并不是恶魔，他们的婚恋关系本身常常才是导致外遇的原因。

04 男人与性：与性背叛有关

男性比女性更关注性。

而有研究显示，对于女人来说，早已不是7年之痒，而是从2~4年时就开始了。

05 背叛的10种方式：从精神出轨到消极对比

身体出轨并非唯一的婚姻破坏者。

你可能会忽视其他的背叛方式，而它们和外遇一样具有破坏性。

06 情绪协调：信任与和谐的基石

当伴侣相互间有了深层理解，并能彼此亲切地表达，真正的亲密便会产生，这就是“情绪协调”。

07 集体独白的困局：实现亲密对话的艺术

他们的谈话总是无视他人的存在，不能倾听、很少提问或紧跟别人的想法，我们将这种现象称为“集体独白”。

08 滑动门时刻的博弈：向伴侣靠近

现实生活永远不像童话故事里写的那样美好，随时注意缓和气氛、在“滑动门时刻”面向伴侣很重要。

09 戈特曼-拉波波特蓝图：让冲突讨论富有建设性

如果不能陈述对方的观点且令其满意，就不要妄想说服对方、解决问题或达成共识。

10 出轨概率：出轨的预测及修复

并非所有婚姻都可以或值得挽救，无论如何，你首先要诚实面对自己，也要诚实面对伴侣。

11 距离与美的谬误：婚姻中的性爱地图

大多数夫妻想要拥有的不单是充满激情的性生活，还有更亲密无间的感情。

12 “我们”和“我”：应该放手的时刻

为何有时纵使做出百般努力也无法挽回婚姻与爱情？

原因很简单：至少有一人已决意放弃。

<<爱的博弈>>

13 零和婚姻的救赎：重新学习信任

愉快的亲密关系对你的健康有益，而糟糕的婚姻会损毁你的健康。
长期的孤独才是更猛烈的毒药。

14 真爱矩阵：你是否拥有值得信任的真爱

爱情或许会有倒退、有麻烦、有不满，但是彼此间的信任稳固坚实，便足以让爱情延续下去。

附录1 亲密对话的4个补充技能

附录2 冲突解决工具包

附录3 为什么不做爱了：从博弈论开始的分析

译者后记

<<爱的博弈>>

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>