

<<从执手到白首>>

图书基本信息

书名：<<从执手到白首>>

13位ISBN编号：9787536060760

10位ISBN编号：7536060769

出版时间：2010-9

出版时间：花城

作者：包佳灵//曾健宁

页数：212

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>

## <<从执手到白首>>

### 前言

执子之手，与子偕老。

这是千百年来，无数红尘男女对于婚姻的美好愿景。

在走进婚姻殿堂的那一刻，那些相爱的人总是坚信，彼此已经登上那列开往春天的地铁，从此能够拥有美好人生，在一起慢慢变老。

然而，在愿景与现实之间，似乎总有着巨大的鸿沟，那条通往幸福的路显得遥不可及。

看看我们身边的已婚男女吧，有多少人脸上总是充盈着快乐和满足？

有多少人敢说自己有多么幸福？

在拥有了爱情和婚姻之后，我们要的幸福快乐，在哪里？

我们恋爱结婚，生儿育女，谋生求存，在钢筋水泥的丛林里，在忙碌庸常的生活中，努力要跟上时代的步伐。

可是，在起起落落之间，突然有一天，我们发现幸福被弄丢了，日子像流水一样，两个人走着走着，有时候会一个向左一个向右，慢慢地渐行渐远。

幸福的婚姻是什么样子？

## <<从执手到白首>>

### 内容概要

作者包佳灵、曾健宁是知名的企业、情感教练夫妻，是“执手同舟——夫妻恩爱训练营”课程亚洲唯一授权讲师。

两位作者在长期从事婚姻情感教练技术的工作实践中积累了丰富的经验，通过这样一本诚实的书，探讨、检视了形形色色的婚姻类型，分享着婚姻生活中的点滴感受，以睿智的思维、生动的语言、真实的婚姻实例，剖析男女和谐相处的种种技能和技巧，为红尘中执手共舞的人们端上一盅盅心灵鸡汤。

<<从执手到白首>>

作者简介

包佳灵（香港），惠智国际训练机构资深专业导师。  
主修企业管理，早年任职于香港新世界酒店管理集团和广东碧桂园集团等，从事酒店和物业管理，后涉足广告、策划和连锁经营，曾为全国十数万人团队的系统领导人。  
2001年开始接触、热衷教练和心灵成长方面的课程，后成为教练型领

<<从执手到白首>>

书籍目录

序言：两只刺猬也可以抱得很紧第一章 在爱中成长 火星男人与金星女人 他/她是谁？  
合而为一第二章 婚姻是盟约，不是协议 为什么要结婚？  
盟约的意义 托付心态 创造共同价值第三章 学会沟通 男人是头，女人是心 多分享感受  
说与倾听 吵架与跳“恰恰” 存款、取款与清“烂苹果”第四章 情感的表达 亲密 尊重  
信任 宽容 赞美 感激第五章 两颗心的空间 两种极端：占有与冷漠 亲密的限度 爱情  
保鲜 重拾浪漫与激情第六章 原生家庭 原生情结 现在和过去 心灵回溯：走出原来的房子第  
七章 家里有什么 爱的系统法则 给孩子最好的礼物 双方的父母第八章 筑一个温暖而坚实的巢  
第三者 筑巢需要双方的努力 如何挽救第九章 谈谈性，说说爱 夫妻的秘密花园 他/她需要  
什么？  
第十章 做一对创业夫妻 早餐台与会议桌 关系比成功更重要第十一章 有一种爱可以重来 告别  
与记取 再婚是又一次出发后记：练习爱，懂得爱

## <<从执手到白首>>

### 章节摘录

插图：孩子干扰到的生活，也就是说，双方都把对方放在主要的位置上，在孩子之外仍有属于双方的秘密花园，有自己的兴趣，并能在这个花园中得到最好的对待和成长的机会，让双方的兴趣和需求都得到重视和满足。

夫妻在有了孩子后，更应该看重对方，在亲密关系中分享彼此的感受，不因有了孩子而使对方受到冷遇，让对方知道他/她才是自己最重要、最亲密的人，无人可以取代。

孩子是上天恩赐的礼物，是夫妻爱的结晶，夫妻双方的爱固然要在孩子身上体现，但最重要的是在夫妻两人之间延续和传递，所以，不要让孩子占据任何一方的所有空间，而是给对方更多的爱的空间和时间。

继续保留甚至扩大原先两人的私密领地，即便是孩子也不能随便进入这个领地，比如父母的卧室生活

。彼此的兴趣和爱好也很重要，尤其是对于女人而言，当丈夫拿着两张演唱会门票征询你的意见时，不要因为照顾孩子而对他说“不”，在清晨或黄昏漫步时，话题不要只在孩子身上，而不妨多聊聊其他双方都感兴趣的东西。

## <<从执手到白首>>

### 后记

从有写这本书的念头，到真正计划实施，有三年的时间，而写作过程也持续了半年之久。

三年半的时间里，经常会问自己：为什么要写这本书？

你想在这本书里追寻什么？

我想，应该是追寻那些不容易察觉的伟大而朴素的爱的秘密。

同时，也是应很多学员的要求和期望，希望我们可以把这么多年来做训练的积累，把经历的案例跟更多的人分享，让更多在婚姻中迷茫和无助的人知道如何从迷城里走出，活出真正属于自己的开心和快乐！

## <<从执手到白首>>

### 媒体关注与评论

在参加训练营之前，我们已经决定办理离婚手续了。

是我的一个好朋友帮我预交了学费，强逼着我和我太太来学习的。

训练营的第一天，我和她是在斗嘴怄气中度过的。

到了第二天，才开始慢慢进入状态，到了第三天我和她抱头痛哭并亲吻对方时，我知道我的幸福起死回生了。

感谢包导、曾导，感谢当班的夫妻同学们，感谢惠智公司的所有工作人员！

——第7期 香港学员李先生在我儿子的教育方面，让我很头疼，不知道怎么办。

参加恩爱夫妻训练东营后，我恍然大悟，原来给儿女最好的一份礼物，就是一个美满的婚姻。

现在我和我太太配合默契，感情融谰，再也没有吵过架。

惊喜的发现，我儿子笑声多了很多，越来越听话，学习成绩突飞猛进，我好开心啊！

——第11期山西学员何先生好幸运在我们拍拖的时候就接触到这个神奇的课程，让我们在走八婚姻的殿堂前学会了如何与对方相处沟通，学会了如何避免婚姻的误区，少付一些走弯路的代价。

对爱情这个神圣的字眼有了更深的体验和感悟！

——第13期上海学员江小姐



## <<从执手到白首>>

### 编辑推荐

《从执手到白首:达抵幸福婚姻的身心灵修炼》据统计，在中国部分发达城市离婚率有时竟然高达50%一定时期内，每登记结婚两对就有一对登记离婚！

现代家庭面临着诸多婚姻问题：没有安全感、争吵怨恨、情感疏离、冷战、背弃……“执手同舟——夫妻恩爱训练营”是由多位国内外心理学家、社会行为学家、婚恋艺术专家，借助教练技术、NLP、家庭系统排列、音乐疗法等，采用体验式学习的模式，研发出的~套关于婚恋的身心灵修炼课程。

惠智国际训练机构根据中国人的婚姻现状对课程内容进行调整、完善后，在中国大陆首家推出。该训练营探讨两性差异、原生家庭对婚姻的影响，探讨婚姻是盟约而不是协议，体验夫妻沟通活动与练习，体验吵架、冲突的化解，进行亲密关系的重建……训练营协助参加者正视婚姻家庭现状，找到问题和困惑的根源，解开夫妻之爱的密码，享受世上最甜蜜、最和谐、最长久的爱情与婚姻！

如果说爱情可以挥霍，那么婚姻一定需要经营，如果说婚姻则需要足够的耐心和技巧。

<<从执手到白首>>

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>