

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

图书基本信息

书名：<<幸福婚姻的10堂必修课>>

13位ISBN编号：9787561773543

10位ISBN编号：7561773544

出版时间：2010-1-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：乔恩·卡尔森 (Jon Carlson) 唐·丁克

页数：180

译者：周晴燕

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>

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

前言

《幸福婚姻的10堂必修课》将协助你更好地了解自己的婚姻，学到提升夫妻关系的重要技巧。

本书的基本理念如下：1.想要建立并维持一段美好的关系，就需要投入时间。

若期待婚姻关系良好，更需要时时以它为重。

2.巩固良好关系的特定技巧是可以学习的。

当你对婚姻的运作方式、建立美满婚姻的必要技巧有所了解之后，就可以创造积极且令人欣慰的关系。

3.改变通常都需要时间，而且所有的改变都应由你开始。

创造美满婚姻的第一步，就是要有改变的决心。

从了解以往自己在婚姻里所扮演的角色以及可以有何改变着手。

对于进步要有耐心，接受改变的速度会因时而异。

依序往下读时，效果有时显著，有时会停滞不前。

4.当行为有所改变时，常会重新燃起那些已逝的关爱之情。

婚姻关系是起伏不定的，有时候两人很亲密，有时候却很疏离。

婚姻里的浪漫情怀、亲密和爱，常会随着时间流逝。

一旦感情变淡，很多夫妻就认定关系已经完了，其实并不尽然。

浓情转淡可能是由于你和伴侣对于这份婚姻太习以为常了，这表示关系需要更多的关注。

重点是这种时候必须装作一切美好如初，要表现得好像这就是你想要的那种亲密和美满的婚姻，这样才能建立新的行为和感情。

5.从小改变做到大改变。

需要有长时间的小改变，才能相处得更愉快。

即使你和伴侣两人都有改变的决心，难免还是会重现一些令人不悦的现象，但这并不表示你正在学习的新技巧对你的婚姻没有帮助。

只要你持续地在你渴望的积极的关系上用心，这些考验终究会过去的。

牵手创造幸福婚姻本书的每个章节，都会帮助你学习一项重要的技巧。

建议你依照章节的顺序阅读并完成练习，才能从依序呈现的技巧中得到最大帮助。

不论是个人还是夫妻，在研习之初都要下定决心，愿意投入必要的时间和心力，实践书中陈述的技巧。

务必定期挪出时间来进行阅读和练习。

事前要规划进度，每周完成一个章节。

很多夫妻认为，他们每周大都需要两个小时的时间来做作业。

打开你们的日程表，开始一起规划时间，进行个人的阅读和学习或一起练习。

另外可以考虑与其他夫妻共组读书会。

必须安排时间共同参与三项重要的活动：每天的对话(第1章)、打气的聚会(第2章)及说爱的聚会(第6章)。

整本书都是给夫妻一起练习的相处建议。

夫妻在进行讨论时的原则如下：1.要专注。

做三个深呼吸，将注意力放在你的伴侣身上，用心倾听伴侣所说的话。

2.你的目标是了解和接纳你的伴侣，但不一定要认同。

你可以拥有自己的感觉、态度和想法。

因为了解了人各有差异，也就能接受差异，故有些歧见是可以排除的，有些则不必理会。

3.接受伴侣所说的话，但自己不一定要表态。

倾听的目的在于了解，所以不要妄加论断、攻击或自我防卫。

4.在回应伴侣之前，请先问自己：“我真的了解另一半的意思吗？”

如果我还不知道，那还需要什么来帮助我了解呢？”

”这是通过对话和伴侣澄清的重要时刻。

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

加强婚姻技巧本书的附录可为你改变婚姻关系的进度提供指引。

附录“9周改善婚姻的行动计划”提供了每日的活动，协助你将新的理解和技巧，运用在日常生活里，强调你正在学习的事物，帮助你练习新的行为，熟能生巧后就更容易成为你生活中的一部分。

记录进度在你使用、体验这本书期间，会有很多重要的事情发生。

在学习时，我们不太可能会忘记正在学习的重要观念和技巧，但假如没有妥善地记录与复习，我们还是会淡忘某些信息。

因此，每个星期都要花点时间，把你新的理解和观点，以及如何运用所学的计划给记录下来。

在第1章结尾处，附有一张帮你记录进度的表格“我的美满婚姻计划”，请自行复印，以便每周记录进度。

写下“我的美满婚姻计划”有助于你专注于每周在本书里所学到的特定技巧，并鼓励你尽量将你新的理解在下周加以实践。

你也可以用写日记的方式，记录你正在学习的事物或所做的决定。

每周都要复习日记，将阅读后的积极改变记录下来，如此一来，即使看完很久了，还是可以受益匪浅。

希望本书可以提供你所需的鼓励和技巧，帮助你经营你衷心期盼的圆满婚姻。

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

内容概要

《幸福婚姻的10堂必修课》帮助你更好地了解自己的婚姻，学习提升夫妻关系的重要技巧。这是一本实用、论述清楚又充满智慧的指导手册。全书通过作者精心设计的家庭作业、婚姻自我评量表及幸福婚姻小贴士，帮助夫妻改善沟通技巧与解决冲突，学会良好的婚姻技巧、态度与行为。

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

作者简介

作者：(美国)乔恩·卡尔森(Jon Carlson) (美国)唐·丁克迈耶(Don Dinkmeyer) 译者：周晴燕
乔恩·卡尔森 (Jon Carlson)，心理学博士，教育博士，美国专业心理委员会会员，州长州立大学心理与咨询领域的著名教授，还曾任婚姻与家庭咨询师国际学会的会长。

他出版了30本著作，制作了130个影视节目。

唐·丁克迈耶 (Don Dinkmeyer)，哲学博士，美国专业心理委员会会员，佛罗里达州沟通与动机训练协会会长。

他出版了35本著作，发表了数以百计的文章。

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

书籍目录

前言 创造你要的幸福1 美好的婚姻由你开始如何促进婚姻幸福了解婚姻中的行为了解关系失和的原因
为更美好的婚姻拟订计划拟订婚姻的使命宣言每天的对话不可少自我评价婚姻满意度2 鼓励永远不嫌
多让鼓励成为你的生活方式转换消极观点破坏婚姻的互动方式如何鼓励伴侣安排时间互相鼓励3 了解
婚姻关系的本质接纳彼此的差异生活形态影响一切人格基调倾向四种主要的生活形态你玩的是什么把
戏不玩把戏的坦诚关系4 真诚的表达说出想法和感受放弃无效的沟通模式澄清并调整认知你所传达的
到底是何信息5 沟通是亲密关系的不二法则影响沟通的因素垂直沟通常导致挫折水平双向沟通改善沟
通的7条原则6 圆满沟通的关键技巧重视非语言信息如何有效地沟通说爱的聚会7 有意识地做选择决策
历程重要的决策技巧了解影响自己择偶的因素8 正视生活里的冲突常见的婚姻冲突来源解决冲突的步
骤解决冲突的建议不要逃避冲突学会应对愤怒9 善用技巧解决冲突性生活的挑战财务的挑战娱乐的挑
战教养孩子的挑战姻亲的挑战宗教的挑战朋友社交的挑战酒和药物的挑战其他的挑战10 美好婚姻靠自
己平等的婚姻你想从婚姻中得到什么你的婚姻有何可取之处进行明确的改变婚姻的甜蜜契约婚姻的保
证附录：9周改善婚姻的行动计划

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

章节摘录

插图：尊重性别差异男女有别，每个人都必须学习尊重男女的差异。

虽然男女对婚姻的目的相同，但所用的方式却大相径庭。

比如，女人需要三件事：被关心、被了解和被尊重。

男人可以通过询问的方式来表达关心；预见伴侣的需要则是一种了解；为她所做的牺牲或放弃，则与尊重有关。

男人也需要三件事，只是有所不同：被欣赏、被接纳和被信任。

允许男人成功，使其觉得有价值，受到欣赏；接受男人的不完美，意味着接纳；让男人自己做主，并相信他会有所担当，意味着信任。

你能想出可以满足伴侣需求的方式吗？

你玩的是什么把戏当已婚的伴侣在互相争权夺利时，他们关心的是个人的胜利，而不是婚姻关系的成长。

他们为达目的会无所不用其极，也就是使用毁灭性的把戏。

把戏不仅会产生距离，还会对亲密关系造成伤害。

已婚者若能对自己所用的一些把戏有所体悟，就可以选择发展一段不玩把戏的坦诚关系。

身兼精神科医师与作家的艾立克·伯尼，20世纪60年代在他的畅销书《大家爱玩的把戏》(Games People Play)中，首先提出把戏的观点。

我们所谈的把戏的观点是采用阿德勒学派心理学家裘若德·莫札尔和托马斯·陆特曼的观点，与伯尼的观点相仿。

只关心自己的特权和支配权，而漠视共同目的的人，可能会玩些把戏来得到超越伴侣的优越感。

我们若能学会辨识在婚姻关系里所玩的把戏，就更能了解这些游戏般的行为如何激化冲突。

然而，并非所有婚姻的冲突，都可以用把戏的观点来解读，但是把戏确实可以让我们了解一般我们用来争取特权和支配权的方式。

当你对自己所玩的把戏有所了解之后，就可以选择用沟通来取代这些把戏，营造出坦诚的关系。

沟通可促使两人共同努力，找出有建设性且双方都满意的冲突解决方法。

每对夫妻都会发展出自己的把戏和相关规则。

在阅读下列的陈述时，看看有哪些把戏是你观察到的、由你发起的或是参与其中的。

“我是对的。

你是错的”：这个把戏的目的在于避免被裁定做错事了。

操作这个把戏时，可以完全不顾事件或情境的任何意义。

操作者宣称自己是对的，以取得对伴侣的支配权和对关系的主控权。

双方都坚持自己拥有全部的真相，各自都否认对方所知道的事实。

例如，一方可能会说：“你醉到不知道自己出了多大的丑。

”在“我是对的，你是错的”把戏里，是没有平等可言的。

操作者在意的是主控权，而不是婚姻关系的质量。

“算账”：算账的目的在于通过记账的借贷系统来进行掌控。

每位伴侣在乎的是个人账户的平衡，而不是婚姻共同账户的成长。

譬如，先生说：“去年的假期是你决定的，现在该换我了。

”太太回答说：“是啊，但地点是你决定的，而且我们都在打网球，我想做的事全部都落空。

”先生回答说：“可是，吃饭的餐厅是你选的。

”太太则回答说：“你还记得我原本想边开车边旅行，但最后我们是坐飞机去的？

”算账的基本逻辑是，人生是一连串的加减，没有中间地带。

在玩这个把戏时，夫妻会时时戒备着，以防被占了便宜。

在心里玩弄算账把戏的人，会觉得自己无能为力。

这个把戏呈现出一种悲观的生活形态，毫无合作的空问。

“我不想谈”：伴侣通过沉默来取得不败之势。

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

只要一方保持沉默，另一方绝不可能宣告赢的。

这个把戏只有两种反应：沉默，或“我不想谈”。

“我不想谈”很容易被用来避免吵输，就像一个怕输的孩子会说：“我不玩了。”

”“宣战”：宣战是把一切都摊在阳光下。

这是一场火力全开的唇枪舌战，每有一次攻击，就会招来一记口头还击，战况愈来愈激烈。

这个把戏的背后动机是为了报复。

玩宣战把戏的夫妻其行动信念是：“你的所言所行伤了我。”

所以，现在我要伤回来。

”“这都是你的错”：这是不讲道理的伴侣的推托把戏，是一种谴责游戏。

一方会对另一方说：“都是因为你才会这样。”

”因为攻击的一方总是占尽优势，所以要先下手为强。

先下手的伴侣会控诉对方，要其肩负起某个过错的全部责任。

回应的一方因为被迫要马上做辩解，而显得比较脆弱。

你察觉到自己在婚姻关系里的哪些典型反应呢？

换句话说，你玩的是什么把戏呢？

在你对自己的典型反应有所了解之后，问问自己：“我试图隐藏些什么呢？

我想赢回什么呢？

”玩把戏会摧毁坦诚的沟通。

为了赢得上述把戏，我们必须付出很大的代价。

不仅丧失了公开分享的机会，也失去了不玩把戏的成熟婚姻的所有爱护之情。

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

编辑推荐

《幸福婚姻的10堂必修课》：婚姻里的浪漫、亲密和爱，常会随着时间而流逝。

如何延续爱？

如何化解冲突？

如何互相扶持？

.....经营幸福婚姻的很多技巧是可以学习的。

爱与扶持跟肌肉一样，只要经过训练就会更加强壮。

<<幸福婚姻的10堂必修课>>

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>