

<<如何创造乐趣>>

图书基本信息

<<如何创造乐趣>>

内容概要

这就是本书的内容：怎样拥有快乐的关系。

首先声明一点，我们不认为游戏是什么处理感情的万金油，或是能保证长久、满意的情感关系的万灵药。

再说，你跟童年时的玩伴还有多少联系呢？

尽管有这样的局限，我们还是认为，成年人之间建立长期、满意的关系需要一定的游戏。

这是一本实用的书，也是一本严肃的书，你们的关系是否稳定、满意可不是小事。

不过这也是一本关于游戏的书，它教给你和你的伴侣许多怎样过得更有趣的主意和练习。

除了贯穿各个章节的建议之后，每章最后还为你提供强化游戏练习。

别忽视这些练习，记住，光知道伴侣间的游戏还不够，要参与进去才能为你们的关系增添声色。

<<如何创造乐趣>>

作者简介

珍妮特·C.劳尔和罗伯特·H.劳尔：美国加利福尼亚州圣地亚哥联合国际大学教授、演说家、婚姻问题专家。

合作撰写另外17本畅销书。

<<如何创造乐趣>>

书籍目录

前言 1 婚姻的乐趣 2 游戏——增进感情的一剂良药 3 寻找适合双方的游戏 4 游戏的禁忌 5 每天笑一次 6 即兴游戏 7 爱的游戏 8 创造性游戏 9 无处不在的游戏机会 10 行动起来

<<如何创造乐趣>>

章节摘录

2 游戏——增进感情的一剂良药 人生来会游戏 最初的时候，我们都是爱玩的。我们的大脑似乎跟游戏的能力和游戏的需要紧密联系在一起。换言之，游戏其实是人类以及大部分动物的天性的一部分。小狗小猫不用教就会玩耍，这是天性使然，而且，即使长大它们也仍旧玩耍。我们家的狗“莉克莱斯”已经无法奔腾跳跃，只能费劲地小跑的时候，仍然喜欢在公园里嬉戏。后来她的腿不能动了，但我们一说到公园，她的耳朵仍会竖起来。

野生动物终其一生都在游戏。

例如，有人曾经见过非洲象在雨中嬉戏、奔跑、拍打着耳朵和长鼻子，互相喷水，发出一种特殊的嬉戏的叫声；也有人见过成年斑点鬣狗在河里玩耍，扑腾着，争相把别的狗往水里压，在河水和河岸间来回腾挪。

而且自达尔文的时代起，已经有观察者认识到大猩猩、其他类人猿互相搔痒、玩耍时会发出一种类似笑的声音。

动物的游戏跟人类的游戏一样，不仅仅是好玩。

（尽管许多专家对于把人类的特点赋予动物身上的想法感到愤怒，但我们认为动物游戏的时候是有快乐的。

）其实有的行为学家认为游戏对于某些种群来说跟吃、睡一样重要。

狼、灵长类动物游戏的同时也在制造并保持群体的团结。

所以，游戏是发生在一个狼群的内部而不是狼群之间。

游戏是一种明确“我们是同一个团体的成员，我们是一家人”的方式。

游戏还帮助动物学会如何在其他动物做出各种行为的时候作恰当的反应。

比如，灰熊夏天的时候在有鲑鱼的山涧附近出没，小熊学会区分什么样的行为是示警，什么样的行为表示玩笑。

它们学会分辨大熊是在邀请它们玩耍还是在刺激它们搏斗。

人类的玩性也毫不逊色。

如果你觉得自己不爱玩，那不是因为你天性严肃，而是因为受生活环境所累，幼年时伴随你的游戏冲动被压抑了。

观察过婴儿成长过程的人都知道婴儿很早就开始玩耍，三四个月大的时候就会笑，然后很快开始跟大人一起做游戏。

6岁的孩子已经懂得开玩笑。

当然，随着孩子长大成人，游戏会发生改变，用扑克取代躲猫猫，但是游戏的快乐没有变。

你对游戏的需要也是如此。

如果大猩猩幼年时被剥夺了游戏的机会，它们成年后会变得脾气恶劣、孤僻，无法养育后代。

同样，如果人类自幼被剥夺了游戏的机会，他们会难以适应新环境，无法跟别人相处。

他们成年后仍会有这些问题。

……

<<如何创造乐趣>>

编辑推荐

生活过于平淡对心灵是有害的，而当夫妻二人全神贯注于游戏时，他们的关系也会更加亲密。

<<如何创造乐趣>>

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>