

<<別再為小事抓狂5-讓愛情永遠保鮮>>

图书基本信息

书名：<<別再為小事抓狂5-讓愛情永遠保鮮>>

13位ISBN编号：9789571351964

10位ISBN编号：9571351962

出版时间：2010-4

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：理察.卡爾森

页数：312

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>

<<別再為小事抓狂5-讓愛情永遠保鮮>>

前言

(本文作者為心理學博士) 《別再為小事抓狂5—讓愛情永遠保鮮》是作家理察·卡爾森博士的作品。

這位美國知名的心理學家以「別為小事抓狂」的輕鬆口頭禪作為系列書名，分別推出了以生活、家庭關係以及工作為主題的暢銷書，與讀者們分享在各種情境中維持平和心境的祕訣。

而在這本著作中，卡爾森集中焦點，探討兩性的相處之道，並且承襲以往的風格，在書中提出了100個觀念及做法。

一談到兩性，研究EQ的我在腦海中總會浮現在演講會場常碰到的一些問題：「為什麼在別人面前他總是個EQ高手，可是一回到家，他就變成了動不動就發怒的暴君？」

「我也知道要跟太太溝通，可是跟她根本就是有理說不清嘛！」

「為什麼婚前那麼相愛的我們，婚後才兩三年光景，就覺得相互憎厭，度日如年？」

如此看來，「相愛容易相處難」的感嘆仍不斷浮現，再加上報章雜誌不時傳來名人佳偶的婚姻以決裂破碎結局收場的新聞，而周遭朋友們分分離離的消息，也在生活中此起彼落地響起，於是更加深了大家對愛情「又愛又怕」的恐慌感。

難道天長地久的愛情，真的已成為人間不再的神話？

關於這點，我的觀察是，愛情依舊美好動人，只不過在日趨繁重的工作壓力，以及複雜紛擾的人際關係重重包圍下，我們往往凌亂了腳步，而忽略了讓愛情天長地久的不二祕訣—隨時隨地為愛情保鮮。

在本書中，卡爾森博士即從這個概念出發，帶領讀者在日常生活中逐步地為愛情保鮮，以避免因為一時疏忽，原本完美動人的愛情就在一路走來之際，變味走調、令人不堪了。

值得一提的是，卡爾森的妻子克瑞絲也共同參與本書的創作，以女性的角度提供了許多想法及觀點，例如在「在日曆上做記號」中，她分享了在日曆上標示生理期的做法，提醒自己和另一半別成了經前症候群的受害者，讀來令人莞爾。

對彼此的關係感到「美好無比」的卡爾森夫婦，以自身十多年的婚姻生活為例，佐以卡爾森博士的心理學專業訓練，在書中帶出了許多引人深思的夫妻相處之道，理論與實務結合，讓本書的說服力更上一層樓。

若持平而論，書中的許多想法並非原創，例如「做對方的好朋友」、「抓住機會表達愛意」等等，我們早已耳熟能詳，然而卡爾森利用他慣有的寫作風格，細膩地分析這些想法背後的原因，以及我們為何做不到的心態，一一糾正讀者心中抗拒改變的藉口，並加深大家對這些正確觀念的信服感，除了可以藉機自我反省之外，更能牽引出求好求變的動力。

書中的許多想法也有著令人驚喜的新鮮感，如「避免說：『我愛你，但是……』」、「降低自己的「維修度」」等等，都提供了另一個角度的思維，提醒讀者修正自我，做個更善體人意的好伴侶。

本書的寫作風格平實親切，每一篇文章都有如口語的叮嚀，一路讀來，好似完成了一段心靈催眠之旅。

作者一次次、一遍遍的陳述正面積極的想法，讓人漸漸改變了觀看事情的角度，也營造出之於愛情的樂觀。

一份美好的愛情，是我們自信的根基，以及生命的動力。

看了這本書後，相信讀者都能掌握要點，只要願意改變舊想法，並且嘗試新做法，那麼將會有全然不同的情緒經驗，進而開啟歷久彌新的兩性關係，不但不會再為愛情抓狂，而且更能因愛情而成長。

<<別再為小事抓狂5-讓愛情永遠保鮮>>

內容概要

相愛容易相處難？

愛情是彼此的借鏡，我們所付出的，也將是我們所回收的！

理察·卡爾森暢銷經典之作全新改版 讓你和伴侶熱戀一輩子的100種方法 不要希望伴侶不一樣，否則你會發現自己要求的改變將愈來愈多！

100種溫柔平和的行動，讓你們的愛永遠都像初識時甜美而熱情！

老是覺得自己做的比老婆多？

納悶老公為何不懂你的心？

伴侶的怪癖常讓你難以忍受，覺得氣惱又沮喪？

受不了另一半老愛吐糟或碎碎唸，有理說不清？

相處久了的兩個人，就只能越過越平淡，很難再激起熱情的火花？

每段愛情都有獨一無二的甜蜜，但是，許多戀人也會對伴侶有著停不了的抱怨和疑惑。

暢銷作家理察·卡爾森與妻子克瑞絲這對恩愛的老夫老妻，要告訴你這些相處或溝通上的障礙，都有著共通又簡單的解決方案。

只要你每天早上醒來前，想著三個愛他的理由；只要你找個褓姆，決心不讓孩子變成關係的阻礙；只要你知道裝瘋賣傻，懂得讓事情過了就算了；聆聽、讚美與溫柔，讓你接受伴侶只是個凡人，難免會犯錯；勇於對自己的幸福負責，你將發現每一天都像是剛認識的第一天，充滿甜蜜、歡笑與尊重！

【讓愛保鮮小訣竅】 提醒自己，我們很容易看到自己的貢獻，卻將伴侶的努力視為理所當然。

每個人的思考模式都不同。

了解這一點，就能永遠改變你和伴侶的互動模式。

與其期望生活跟以前一模一樣，不如開放心胸，接受新的改變。

有任何事困擾你時，最好讓你的伴侶知道。

不要在晚餐時間將一天中的負面遭遇當成主要話題。

只要你能做一點小小的修正，你的伴侶都會注意到、也會心懷感激。

兩個人一起靜靜坐著，是最好的、也充滿愛的溝通方法。

你才是要對自己的幸福快樂負責的人。

不要希望伴侶不一樣，讓對方自在的做個凡人，愛他的真實面貌吧！

找個機會問問伴侶最新的夢想是什麼，幫助他進一步接近夢想。

就算你們有了孩子，都要以彼此之間的關係為優先。

與其過度反應、開始自我防衛，不如等情緒過了再說。

花點時間想想自己做過的事，再多花點時間感謝那些你不用做的事。

允許伴侶擁有癖好，你將滿足他想要自己的需求。

你要堅定相信，真正的敵人是固執，而不是你的伴侶。

花一些時間回想剛開始相愛的時光，做一件以前常做的事讓配偶驚喜。

作者簡介

理察·卡爾森 (Richard Carlson, PH.D. 1961 ~ 2006) 全球暢銷書《別為小事抓狂》系列的作者，也是全美知名的演說家和心理諮詢專家，他曾被《時人雜誌 (People)》選為「最有魅力的人物」，並曾多次受邀參加「歐普拉」等知名談話節目，接受CNN等專訪；也為PBS電視台主持特別節目，鼓勵人們將他書中所提倡的觀念，落實到日常生活中。

卡爾森以輕鬆溫馨的文筆，提供各種簡單有效的生活與工作智慧，幫助大家用更寬容自在的心情開創和諧人生。

他的演說、著作和有聲書風靡全世界，已成為新世代的激勵大師。

克瑞絲·卡爾森 (Kristine Carlson) 理察的妻子，聰慧的她深諳兩性相處之道，盡心投入家庭生活，並致力於個人成長。

平常她則喜歡騎馬、跑步和獨處。

理察和克瑞絲已結縭十四年，本書是他們首度合著的作品。

目前他們與兩個孩子住在加州北部。

朱衣 朱衣著名都會作家，著有《前中年期浪漫族》、《不要約會只要喝咖啡》等十餘本小說。

目前除小說創作外，並從事心靈成長作品的寫作與翻譯。

著有《日日是好日》、《勇敢再出發》等；譯作包

<<別再為小事抓狂5-讓愛情永遠保鮮>>

書籍目錄

推薦序：隨時隨地為愛情保鮮 / 張怡筠譯序：找到美麗愛情的神話方程式 / 朱衣 自序：摘下愛情國度最美麗的星子 / 理察 & 克瑞絲．卡爾森 Part1 友誼是愛情的潤滑劑 1. 做對方的好朋友 2. 學習笑笑你自己 3. 過了就算了 4. 為愛情加溫 5. 別處的青草不一定比較綠 6. 丟掉你的記分卡 7. 自己先做到仁慈與親切 8. 伴侶不是你的出氣筒 9. 這到底是誰的怪癖？

10. 用他的方式談話 11. 避免說：「我愛你，但是」 12. 抓住機會表達愛意 13. 找到天賦禮物 14. 在日曆上做記號 15. 分享頓悟的經驗 16. 不要下最後通牒 17. 給轉型期一點時間 18. 情緒對了再吵架 19. 知道自己的價值 20. 用正面角度詮釋事情 21. 伴侶不一定懂你的心 22. 做個好榜樣 23. 不要為了一點蠢事爭吵 24. 變成世界級的傾聽者 25. 心靈的突然轉變 Part2 讓溫柔重燃愛的火花 26. 別忙著抱怨今天有多苦 27. 讓他自己買午餐 28. 用讚美營造驚喜 29. 不要希望伴侶不一樣 30. 不要希望伴侶當場出糗 31. 說話前先想清楚 32. 找出自己製造的問題 33. 做完收尾的工作 34. 懷抱溫柔的思想 35. 保持慈悲心 36. 重燃愛的火花 37. 別讓瞬間的思緒困擾你 38. 降低自己的「維修度」 39. 快樂做自己 40. 醒來時想三個愛他的理由 41. 放下怒氣，選擇平靜 42. 別為偶爾的批評抓狂 43. 保持遊戲心情 44. 停止排練不快樂 45. 別在每個故事中扮主角 46. 許下重新開始的承諾 47. 避免糾正彼此 48. 一起靜靜的坐著 49. 對自己的幸福負責 50. 精通心連心的對話藝術 Part3 以包容獲得愛的回應 51. 不要為壞心情找理由 52. 停止自我防衛 53. 感恩這一切 54. 留下相處的時間 55. 合力做善事 56. 這件事真有那麼重要嗎？

57. 別重施故技，卻期待結果不同 58. 愛的回應 59. 照照鏡子 60. 讓伴侶自在的做個凡人 61. 平靜的接受改變 62. 不要過度分

<<別再為小事抓狂5-讓愛情永遠保鮮>>

章节摘录

(本文作者為本書譯者) 中國人有句諺語：「這世界上只有兩個好男人，一個已經死了，另一個還沒出生。」

西方人也有類似的笑談：「只有瞎了眼的老婆與耳聾的丈夫是最快樂的一對。」

愛情似乎一直是個令人存疑的議題，尤其在現代，幾乎沒有人肯相信還有愛情這樣的神話。當愛情走入婚姻或變成固定的模式時，似乎一切都乏味起來，白雪公主變成了黃臉婆，白馬王子也魅力不再。

說穿了，這都是不懂得活在當下的後遺症。

人們不是沉緬過去，就是幻想未來，而忘了珍惜此時此刻的擁有。

婚姻確實是一條漫長無比的道路，誰也不敢確定自己能否平安快樂的走到終點。

它就像是一條充滿考驗與冰雪風霜之途，如果不能痛下決心，真的很容易半途而廢。

一直記得小時候看過一個有關雪后的童話故事，內容大約是一個小男孩跟小女孩在窗邊看雪。

他們都很痛恨冬天的漫長嚴寒，企盼春天快快回來。

但據說雪后已經佔領了世界，春神再也回不來了。

小男孩跟小女孩決定一起去找雪后，把她趕跑，讓春神重回人間。

但到處都是冰天雪地，他們走過一個雪原又一個雪原，既累又餓，路上還不時要跟雪后的手下交戰。

幸好在小女孩的協助與安慰下，每次男孩都將敵人趕跑，兩人又能繼續漫長的旅程。

但是，冬天實在太長太冷，他們的力量用盡了，糧食也吃完了，最後小男孩終於被打敗了。

他慢慢地開始改變，變得冰冷而殘酷。

小女孩很著急，試著安慰他、喚醒他，但小男孩的眼神已經變得像玻璃珠一樣冷淡，再也沒有溫暖與感情了。

小女孩很傷心，但她不忍心離開，因為他們曾經有共同的目標，而男孩又已經受傷，她不該拋下他，獨自離去。

等他們終於到達雪后的家鄉時，小男孩的心已經完全被冰雪封凍，忘了自己的目的，反而願意幫助雪后統治全世界。

這時小女孩不得不跟他分手，臨別時她抱著全身冰凍，毫無感覺的男孩哭了起來。

她的眼淚滴了下來，滴在男孩的胸前，很奇妙的，那一滴溫熱的淚水開始融化男孩的心。

她不斷哭著，男孩冰凍的心逐漸融解，最後他竟然又恢復了神智，與雪后奮戰，終於讓春神重返人間，男孩與女孩也快樂的回家了。

這只是個童話故事，但一直停留在我的心底，直到走過婚姻之路，經歷感情的變故，我才真正明白這個故事所包含的真義。

人生路本就不容易，兩個人同行更是困難重重。

如果不是有一顆包容與體諒的心，恐怕誰都會說單身比較自在呢！

不過人畢竟不是孤島，每個人都不該離群索居；學習如何與另一半相處，讓自己培養出慈悲、憐憫、寬容與無私的愛，或許正是人生最好的功課吧！

故事中的小女孩在這趟困難重重的生命之旅中，經歷了哀傷、挫折與背叛，卻沒有立刻武裝自己，仍然保持溫柔與愛心，到最後不得不放棄時，也依然真情流露，終於感動了男孩，重新開始兩人的生命之旅。

反觀現代的許多兩性關係，似乎缺少的就是真情流露，多的只是斤斤計較與心有不甘。

在高唱兩性平等的同時，其實我們已經親手謀殺了愛情、溫柔、寬恕、同情、慈悲、忍耐等種種珍貴的美德。

我並不是要強調兩性關係該回到以男性為尊的父權時代，故事中的男女角色對調，或許才是現代兩性關係的真貌。

現代的婚姻已經不單是女孩為男孩哀哭，有時候被狠心拋棄的也可能是男性呢！

我想強調的是，在兩人世界裡，如果能做到真情流露，多一點無我、包容與寬恕，你可能會看到另一個美麗新世界，在那裡愛情可以復活，生命可以重生，錯誤可以修正，人生也可以重新開始！

<<別再為小事抓狂5-讓愛情永遠保鮮>>

宗教家認為只要相信，神就存在。
在愛情的神話國度裡應該也是如此。
只要你肯相信愛情，神話就存在。
從今天開始，如果你仍然願意為婚姻努力，仍然願意持續你的兩性關係，不妨放下猜忌心、計較心、
執著心與種種疑惑心，從本書提供的愛情方程式中學習創造神話的方法，相信你也會跟我一樣覺得不
虛此行。

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>