

《亲爱的，让我们再一次心动:相爱一辈子的10种语言》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510449246

编辑推荐

分手离婚的这么多，我们怎样才能白首不相离？

在焦躁、愤懑、失望、针锋相对的背后，是爱在招手呼唤，你只需一个微小改变，就能让爱还巢，永葆真情。

相处越久，越发现他与我截然相反。

解读：差异性为婚姻存在的理由，互相学习才能遇见更好的自己。

做什么都不如他意，为什么他老爱挑剔？

解读：否定是愿望的伪装，用好奇取代批评，转角就会有奇迹。

我们合不来，我是不是找错了人？

解读：冲突是成长的欲望，与其共舞，终将再一次心动。

源自作者40多年研究成果、亲身经历和上万个真实婚姻案例

奥普拉 脱口秀女王

约翰·戈特曼《获得幸福婚姻的7法则》作者

陈保才 幸福婚恋专家

伊洋《女人坊》杂志主编

裴敦营《HERS都市主妇》杂志社首席编辑

倾心推荐

随书附赠《直达幸福婚姻的真爱练习手册》

权威推荐：

奥普拉

脱口秀女王 分手离婚的这么多，我们怎样才能白首不相离？在焦躁、愤懑、失望、针锋相对的背后，是爱在招手呼唤，你只需一个微小改变，就能让爱还巢，永葆真情。

相处越久，越发现他与我截然相反。

解读：差异性为婚姻存在的理由，互相学习才能遇见更好的自己。

做什么都不如他意，为什么他老爱挑剔？

解读：否定是愿望的伪装，用好奇取代批评，转角就会有奇迹。

我们合不来，我是不是找错了人？

解读：冲突是成长的欲望，与其共舞，终将再一次心动。

源自作者40多年研究成果、亲身经历和上万个真实婚姻案例 奥普拉 脱口秀女王

约翰·戈特曼《获得幸福婚姻的7法则》作者 陈保才 幸福婚恋专家 伊

洋《女人坊》杂志主编 裴敦营《HERS都市主妇》杂志社首席编辑 倾心推荐

随书附赠《直达幸福婚姻的真爱练习手册》 权威推荐：奥普拉 脱口秀女王《亲爱的，让我们再一次心动》让我意识到，原来我们都将童年经历带入了亲密关系中，而亲密关系的存在就是为了治愈我们的童年创伤，这是我们步入婚姻的关键。 约翰·戈特曼畅销书《获得幸福婚姻的7法则》作者 每一对新娘和新郎的礼物篮中都应该有这本《亲爱的，让我们再一次心动》。这本书可以帮助任何一对夫妇保持持久而亲密的两性关系。现在就请打开这本书吧！

[显示全部信息](#)

内容简介

爱的技巧和练习

终将消融横亘于彼此之间的冰山

伴你重拾真爱路上的心跳与温暖

恋爱时的亲近与甜蜜，时时刻刻荡漾着幸福，相守时的琐碎与艰辛总会磨去爱情的温热，只留苍白与厌倦。多少婚姻以期许开始，又以失望告终？

哈维尔夫妇通过40多年的研究、上万个真实婚姻案例，以及自身婚姻危机的化解总结出，婚姻中的冲突、否定、挑剔、互不相容不可避免，这些都是想要成长和改变的欲望，它们的背后往往隐藏着解决问题的办法，而化危机为契机的奥秘就在于：

运用"潜存意象对话法"，促进双方深层沟通

每天互相欣赏对方3件事，营造美好正能量

尝试"行为改变请求法"，拓展夫妻成长空间 爱的技巧和练习

终将消融横亘于彼此之间的冰山 伴你重拾真爱路上的心跳与温暖 恋爱时的亲近与甜蜜，时时刻刻荡漾着幸福，相守时的琐碎与艰辛总会磨去爱情的温热，只留苍白与厌倦。多少婚姻以期许开始，又以失望告终？ 哈维尔夫妇通过40多年的研究、上万个真实婚姻案例，以及自身婚姻危机的化解总结出，婚姻中的冲突、否定、挑剔、互不相容不可避免，这些都是想要成长和改变的欲望，它们的背后往往隐藏着解决问题的办法，而化危机为契机的奥秘就在于：

运用"潜存意象对话法"，促进双方深层沟通

每天互相欣赏对方3件事，营造美好正能量

尝试"行为改变请求法"，拓展夫妻成长空间

常做关爱行为练习，让彼此再次体验心动的美好……这是哈维尔夫妇二人风雨过后美好婚姻旅程的结晶。直达幸福婚姻的10个真爱练习，让每对夫妻实现"愿得一人心，白首不相离"的美好愿景。

[显示全部信息](#)

作者简介

美国首席婚姻治疗专家夫妇

相遇时，他们各自带着婚姻的创伤，相守时，婚姻再次到了破碎的边缘。所幸，这一次他们选择留守，用自己创立的方法治愈自己，最终他们收获了事业也延续了爱情。

哈维尔·亨德里克斯博士

他的个人著作《爱可遇不可求》已在全球热销超过200万册，被译成50种语言。从1998年起，他共19次受邀做客《奥普拉脱口秀》，参与录制的节目被奥普拉选为她*影响力的20期脱口秀之一。

海伦·拉凯莉·亨特博士

女性活动的积极领袖，由于为妇女事业做出了杰出贡献，她和希拉里一样被选入"全美妇女名人堂"。

身为美国首席婚姻治疗专家的哈维尔夫妇，作品远销32国、逾300万册，他们的婚姻促成了全世界备受推崇与欢迎的"潜存意象关系疗法"的产生，进而帮助了世界各地数以万计的夫妇拯救婚姻。

目录

幸福语言

浪漫爱情固然美丽，婚姻更是妙不可言

爱情，一开始总是那么美

我的TA怎么就像变了一个人？

美好背后的真相

一切都是最好的安排

幸福语言

你与爱人越相反，你们的婚姻越美满

不和谐，才是幸福婚姻的基础

权力斗争：黎明前的黑暗

你是否喜欢计划，而TA却喜欢随意？

当平静的"乌龟"遇见聒噪的"冰雹"

给TA安全感，乌云就能变晴天

两情相悦，把自己最擅长的教给对方

浪漫爱情固然美丽，婚姻更是妙不可言

我的TA 怎么就像变了一个人？

一切都是最好的安排

你与爱人越相反，你们的婚姻越美满

权力斗争：黎明前的黑暗

当平静的"乌龟"遇见聒噪的"冰雹"

两情相悦，把自己最擅长的教给对方

与冲突共舞，在转角处重获新生

再多新欢，都是前任的翻版

冲突过后，我们遇见全新的自己

对爱人全心全意，创造充满正能量的空间

为爱投入，彼此敞开心扉

传递正能量，让真爱回家

真诚沟通从心开始，对话要一步一步来

促进你和伴侣深层沟通的神奇对话法

用你全部的真实确认对方的话

坚持练习，将爱进行到底

用赞赏取代批评，与你的爱人再次相爱

婚姻中的三大无形杀手

表达欣赏，再一次坠入爱河

幸福语言

怎么说，伴侣才会为你改变？

第一步，与爱人约定时间，给予尊重

第三步，巧妙提出要求，充分发挥你的创意

幸福语言

大脑中的"鳄鱼"和"猫头鹰"

与猫头鹰为友，暴风雨变浪漫约会

幸福语言

婚姻的终极目的是共度快乐时光

爱的终极配方

幸福语言

用健康的关系为"婚姻优势"助跑

营造有爱家庭，孩子健康成长

注入激情，卧室生活更甜蜜

庆祝一下，重新向伴侣宣誓

致谢

如何拥有一段幸福的婚姻 温情访谈

[显示全部信息](#)

前言

美好婚姻，从每天练习开始

本书每一章都是一种有关幸福婚姻的语言，这是在我们几十年与已婚夫妇打交道的过程中发现并提炼出来的真理。我们还设计了简单的小练习，帮助大家把掌握的方法付诸实践。在本书的末尾，我们将把所有练习整合到一起，形成一套完整的训练计划。

转变婚姻需要你付出努力，可能有时候你很快就能感觉到效果，有时候却又感觉一点进步都没有，重要的是，你要坚持下去。当你的婚姻出现问题时，你每天都要抽出时间做本书中的练习。如果你想让婚姻更幸福，甚至有必要设计适合自己每天做的练习。

如果你听到这些，一点儿都不激动，甚至还翻起了白眼，我们也完全理解。我们知道，当你在找另一半时就已经花费了大量的时间和精力，你甚至可能认为一旦说了"我愿意"，就可以一劳永逸，再也不需要付出努力了。而且在最重要的人际关系上花费时间，想想就很奇怪，甚至让人泄气。在婚姻出现问题的时候，这种感觉尤其突出。

美好婚姻，从每天练习开始 本书每一章都是一种有关幸福婚姻的语言，这是在我们几十年与已婚夫妇打交道的过程中发现并提炼出来的真理。我们还设计了简单的小练习，帮助大家把掌握的方法付诸实践。在本书的末尾，我们将把所有练习整合到一起，形成一套完整的训练计划。转变婚姻需要你付出努力，可能有时候你很快就能感觉到效果，有时候却又感觉一点进步都没有，重要的是，你要坚持下去。当你的婚姻出现问题时，你每天都要抽出时间做本书中的练习。如果你想让婚姻更幸福，甚至有必要设计适合自己每天做的练习。如果你听到这些，一点儿都不激动，甚至还翻起了白眼，我们也完全理解。我们知道，当你在找另一半时就已经花费了大量的时间和精力，你甚至可能认为一旦说了"我愿意"，就可以一劳永逸，再也不需要付出努力了。而且在最重要的人际关系上花费时间，想想就很奇怪，甚至让人泄气。在婚姻出现问题的时候，这种感觉尤其突出。在我们第一次着力进行婚姻康复训练的时候，我们的婚姻状况一团糟。理论上我们对婚姻知之不少，却不知道如何践行我们所创造的理论。当我们意见不一致时，谁都不

肯让步。为了申明自己的观点，我们互相剖析和指责。如果你在字典上看到过“犟驴”这种词语，就能想象到我们的样子了！有时候，我们会非常生气，最不愿做的事情就是每天晚上待在一起做练习！后来我们居然惊喜地发现，原来开始着手练习并没有我们想的那么艰难。每天晚上我们都感觉比前一天晚上好。似乎突然之间，我们就经历了一个巨大的转变：我们终于喜欢和对方在一起了！这么长时间以来破天荒第一次啊！通过崭新的方式了解对方如同肌肉锻炼一样，都需要付出大量努力，而且需要每天坚持。或许一开始你需要先把本书通读一遍，你也可以先做本书附录中相对应的练习，那里留有空白，方便记下你的所想和所思。当然，我们也欢迎你准备一个笔记本或者活页，把自己所做的一切都记录下来。你甚至可以买两本，毕竟，我们可不想让你和另一半因为谁在什么时候看这本书而起争端！我们还建议你把这本书看几遍，并反复做后面的练习。你可以从头开始做，也可以选择适合你当下情况的章节进行练习。我们之所以强调你必须坚持练习，是因为每做一次，你都会学到新的东西，并拥有真爱，继而共同创建梦想中的婚姻。不过，你别焦虑，这个过程可不是令人筋疲力尽的马拉松。你只需每天晚上抽出10~20分钟与你的伴侣一起阅读一章，接着翻到附录部分做对应章节的练习，这样你就会获得巨大的回报。你甚至可以好几天都做同一章的练习，而没有必要一个晚上做完一章，选择适合你的速度就好。婚姻是由你和伴侣共同创建的，所以只有在你们双方都致力于创建美好婚姻时，本书中的诸多想法和练习才能产生最好的效果。不过，如果对方不愿参与也不要气馁，你一个人也可以改变婚姻的状态。因此，如果此时你对本书感兴趣而你的伴侣不感兴趣，我们最想对你说：“请不要放弃！”

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)