

《婚姻书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508732688

编辑推荐

- 夫妻如何相濡以沫，携手一生？
- 怎样处理婚姻生活中方方面面的摩擦和不同意见？
- 如何为婚姻奠定稳固的根基？

通过本书，你会了解：在建造婚姻大厦的过程中，不仅根基是至关重要的，小事情同样会影响婚姻的质量，导致婚姻的成功与失败。因此：

- 我们需要学习一些方法，来建立稳固而幸福的婚姻；
- 我们必须了解沟通的艺术，懂得如何让对方感到被爱；
- 我们必须学习如何解决冲突，并操练接纳和饶恕。

内容简介

如今，许多没结婚的人都害怕结婚，结了婚的人却想离婚。到底是哪里出了问题？我们为什么要结婚？夫妻二人如何才能恩爱一世、携手一生？

本书作者通过自己在婚姻中的深刻体会，结合二十多年婚姻辅导案例，总结了婚姻容易出问题的七个方面：

婚姻的根基

沟通

宽恕

化解冲突

对待双方父母

性生活

爱的表达

针对婚姻生活中的许多小事，作者给出切实可行的指导和建议，帮助你解决婚姻中的难题。

作者简介

尼奇·李和希拉·李，1973至1976年，尼奇在剑桥三一学院学习英国文学。1974至1977年，希位在坎伯韦尔艺术学院学习美术。他们于1976年结婚，移居达勒姆市（Durham）。1996年，他们开办婚姻课程。超过1000对夫妻接受了他们的培训，并努力去建造能够维系一生的

目录

目录

序

前言

导言

第一部分 建立稳固根基

第一章 远景

第二章 谋求成功

第二部分 沟通的艺术

第三章 如何更有效地交流

第四章 如何更有效地聆听

第三部分 将爱付诸行动

第五章 爱的五种表达

第六章 话语和行为

第七章 时间、礼物和爱抚

第四部分 解决冲突

第八章 欣赏我们的不同点

第九章 就事论事

第十章 设置生活的中心

第五部分 饶恕的力量

第十一章 亲密感是如何失去的

第十二章 如何恢复亲密感

第六部分 父母和姻亲

第十三章 如何与父母和姻亲融洽相处

第十四章 如何脱离父母的控制

第十五章 如何处理童年期痛苦带来的影响

第七部分 美好的性生活

第十六章 性——到底是什么

第十七章 优秀爱人的六个特质

第十八章 保护我们的婚姻

第十九章 让性爱富有活力

附录

1. 婚姻，预备好了吗

2. 订婚、性和蜜月

3. 作预算

4. 一起祷告

参考书目

媒体评论

读这本书的时候，你可能会觉得：作者的婚姻太美好了，简直不像是真的。作为他们二十多年的好朋友，我向你保证：他们在这本书中对自己婚姻的描述完全是真实的。这本书一定能给你带来帮助，使你的婚姻幸福美满。——尼奇·冈贝尔《生命的答案》作者

在线试读部分章节

共度美好时光

剥夺婚姻中一起相处的时间就相当于剥夺一个人的空气或者一株植物的水分一样。有些植物也许能生存的更久，但最终都会枯萎、死亡。

关爱家庭慈善机构的执行理事罗布·帕森斯如此描述他所称之为的“巨大的幻想”：在生活中你可以同时做好几项事情，但你却无法让它们百分之百地良好运行而不需要有人而为此付出代价……我们总有许多理由。一个主要理由就是我们会说服自己，那稍微空闲的一天即将到来。我们对自己说：“等到把房子装修好以后，等我获得晋升以后，等我通过这些考试以后——然后我就会有更多的时间。”所以，每次我们只能说：“亲爱的，现在不行……”我们对自己说，没关系的，因为有空的那天很快就到了。最好在此时此刻，我们就意识到，那个所谓有空的一天不过是一个幻想——它永远不会到来。不管情况如何，我们总是有潜力来填满我们的时间。这也是为什么我们必须为那些自己所认为重要的事情来创造时间，而且必须是现在。

安娜·默多克将她和鲁波特之间的婚姻破裂归结为彼此给予的时间太少。1988年，当她的第二部小说《家族生意》出版的时候，在一次采访中，她如此论及自己的写作：“我需要做一些事情来打发我的时间。我的丈夫的时间几乎排满了，孩子们也不再那么需要我。写作是为了填补我的孤独。”默多克夫妇的一个朋友如此评论道：“我相信，安娜已经受够了她丈夫的勤奋工作，她其实是在说，‘我不想这样度过我们余下的婚姻生活’。我认为，她在努力使她的丈夫慢下来……鲁波特完全地投身在工作上。如果你在处理美国、英国、远东和澳大拉西亚等地的事务，这可能意味着你总是在打电话。”

1999年，在接受他的传记作者威廉·肖克劳斯（William Shawcross）的采访中，当被问及婚姻为何破裂时，鲁波特·默多克本人也给出了相似的理由：

我常常在出差，也非常迷恋做生意。对家庭我比别人更缺乏体谅，当有一天，孩子们都长大成人了，家庭忽然空荡荡的像一个鸟巢，我们的家突然变成了两个人的窝，而我们之间已经没有了共同的兴趣，因为我把自己所有的兴趣都留在了世界。这就是我们之所以逐渐疏远的潜在原因。

与之截然相反，甲壳虫乐队的前成员，保罗·麦卡特尼（Paul McCartney）和他的亡妻琳达则非常在意花时间彼此在一起，不管他的名声和压力有多大。他们的朋友和传记作者，亨特·戴维斯（Hunter Davies）回忆说，保罗有两件对他最为重要的事情——与家人在一起以及他的音乐。

他愿意回到起初，从新开始。回到当地的礼堂、大学校园进行演出。深深触动我的是他的成熟、明智和责任感，他认识到家庭的需要并勇于担当。因此，“双翼”乐队（Wings）就诞生了，他生命中对家庭的挚爱和对音乐的激情结合到了一起。他带着琳达和孩子们与他一起巡回整个国家，有时就睡在大车店里。

剥夺婚姻中一起相处的时间就相当于剥夺一个人的空气或者一株植物的水分一样。有些

植物也许能生存的更久，但最终都会枯萎、死亡。

关爱家庭慈善机构的执行理事罗布·帕森斯如此描述他所称之为的“巨大的幻想”：在生活中你可以同时做好几项事情，但你却无法让它们百分之百地良好运行而不需要有人而为此付出代价……我们总有许多理由。一个主要理由就是我们会说服自己，那稍微空闲的一天即将到来。我们对自己说：“等到把房子装修好以后，等我获得晋升以后，等我通过这些考试以后——然后我就会有更多的时间。”所以，每次我们只能说：“亲爱的，现在不行……”我们对自己说，没关系的，因为有空的那天很快就到了。最好在此时此刻，我们就意识到，那个所谓有空的一天不过是一个幻想——它永远不会到来。不管情况如何，我们总是有潜力来填满我们的时间。这也是为什么我们必须为那些自己所认为重要的事情来创造时间，而且必须是现在。安娜·默多克将她与鲁波特之间的婚姻破裂归结为彼此给予的时间太少。1988年，当她的第二部小说《家族生意》出版的时候，在一次采访中，她如此论及自己的写作：“我需要做一些事情来打发我的时间。我的丈夫的时间几乎排满了，孩子们也不再那么需要我。写作是为了填补我的孤独。”默多克夫妇的一个朋友如此评论道：“我相信，安娜已经受够了她丈夫的勤奋工作，她其实是在说，‘我不想这样度过我们余下的婚姻生活’。我认为，她在努力使她的丈夫慢下来……鲁波特完全地投身在工作上。如果你在处理美国、英国、远东和澳大拉西亚等地的事务，这可能意味着你总是在打电话。”

1999年，在接受他的传记作者威廉·肖克劳斯（William Shawcross）的采访中，当被问及婚姻为何破裂时，鲁波特·默多克本人也给出了相似的理由：我常常在出差，也非常迷恋做生意。对家庭我比别人更缺乏体谅，当有一天，孩子们都长大成人了，家庭忽然空荡荡的像一个鸟巢，我们的家突然变成了两个人的窝，而我们之间已经没有了共同的兴趣，因为我把自己所有的兴趣都留在了世界。这就是我们之所以逐渐疏远的潜在原因。与之截然相反，甲壳虫乐队的前成员，保罗·麦卡特尼（Paul McCartney）和他的亡妻琳达则非常在意花时间彼此在一起，不管他的名声和压力有多大。他们的朋友和传记作者，亨特·戴维斯（Hunter Davies）回忆说，保罗有两件对他最为重要的事情——与家人在一起以及他的音乐。他愿意回到起初，从新开始。回到当地的礼堂、大学校园进行演出。深深触动我的是他的成熟、明智和责任感，他认识到家庭的需要并勇于担当。因此，“双翼”乐队（Wings）就诞生了，他生命中对家庭的挚爱和对音乐的激情结合到了一起。他带着琳达和孩子们与他一起巡回整个国家，有时就睡在大车店里。可以想象，有些评论人开始恶劣地批评琳达，他们指点她的音乐，说她根本就不具备这些才能。他们也嘲讽保罗，认为他拖着琳达巡回演出非常愚蠢。双翼乐队一开始并不是很好，但是经过不断的共同学习和改善，后来越变越好。正像他们的婚姻一样。和你生命中最重要的人在一起，这样的事往往不会自然而然地发生。这需要我们审慎地、毅然地作一个决定。在结婚之前，大多数丈夫和妻子都会想方设法与对方共同度过可能的分分秒秒。婚姻咨询专家盖瑞·查普曼描述得好：当恋爱达到顶峰时，那体验令人狂喜。在情感上，我们深深地迷恋着对方。晚上睡觉时，我们想着的是对方，早上起来，第一个想见到的也是对方。我们渴望在一起……当我们牵手时，就好像彼此身体内的血液都融为一体了……我们的错误在于以为这种情形会永远持续下去。我们错误地以为如果我们真的相爱，那么这样的情感就永远不会消失。但是，心理学家们的研究却暗示着，这种状态一般只能维持两年之久。两年以后，夫妻二人就不能单纯地依赖感觉了。他们必须选择去爱对方。一旦结了婚，花时间在一起可能很快就不再是优先考虑的事项了。因为住在同一个屋檐下，我们很容易就会以为不需要再去调整自己的时间表了。我们很可能会将彼此视为

理所当然。但我们深信，已婚夫妇需要继续为对方计划出特别的时间。当我们刚开始恋爱时，我们为约会所投入的努力、期待、兴奋感，以及选择的不同时间和地点等等因素都增加了约会的乐趣。如果在婚姻中，我们能继续为对方留出时间，那么浪漫就能持续，我们就能有机会更有效地沟通，对彼此的了解也将更加深刻。在生活中规律地保留两人相处的亲密时光，这必会帮助我们建立一生之久的美好关系。在我们自己的婚姻中，我们为单独相处的时间设立了一个固定的时间表。对于每对夫妇而言，可行的时间表也许不尽相同。但我们相信，如果没有这样一个时间表，那么我们也许永远都没有时间在一起。

[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)