

# 《爱的周会》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年11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：9787545447958

## 编辑推荐

本书是专业婚姻心理咨询师为普通读者写的婚姻关系指南。书中提供了一种每周一次专门沟通的方法来解决婚姻中存在的问题，维系和谐、长久的婚姻生活。内容通俗易懂，对国内读者和心理咨询师具有参考价值。

一本快速改善紧张婚姻关系的好书

夫妻间简单有效的沟通方式，为沉闷的婚姻生活注入新希望

多位畅销书作者极力推荐，热销全球

## 内容简介

什么有效的方法能让婚姻长长久久，爱情热度不退？来自父母离异、婚姻破碎家庭的马西娅·娜奥米·伯杰(Marcia Naomi Berger)有一个简单的方案，就是每周一次的夫妻会议。夫妻周会怎么开？有哪些议程呢？作者建议四个实际的项目：表达感激与欣赏；分配家务；计划快乐时光；解决歧见与问题。马西娅指出，持久和恒心对婚姻很重要，改善婚姻关系最大的难关在于不能持久。夫妻关系经常在得到短暂改善后，又因受制于习惯，无意中慢慢地恢复到原来的互动方式，然后不断地恶性循环。

作者所提倡的夫妻会议强调持续的努力与恒久的改变。夫妻会议简单实用，效果快速立见，婚姻关系在短时间内就有明显进展。作者还教导正面沟通的技巧，让夫妻间的互动朝正面和具效益的方向前进。

## 作者简介

马西娅·娜奥米·伯杰 ( Marcia Naomi Berger )

资深社工及心理治疗师。她的讲座生动活泼，专攻婚姻与沟通技巧。她经常受邀于专业会议并任教于成人教育课程，训练心理辅导人员及心理治疗师。作者身历父母离异的不愉快影响，促使她对提升婚姻质量不遗余力。她身体力行，和她的丈夫每周开会，历20余年不辍，他们亲密的婚姻关系是本书最好的见证。

## 目录

### 第一部分：婚姻会谈准备

#### 第一章：婚姻会谈的基本原则

#### 第二章：揭秘婚姻谬论

### 第二部分：展开婚姻会谈的四个环节

#### 第三章：表达感激

#### 第四章：协调家务分配

#### 第五章：安排美好时光

#### 第六章：解决问题和应对挑战

### 第三部分：有效会谈的交流技巧

#### 第二章：揭秘婚姻谬论

### 第二部分：展开婚姻会谈的四个环节

#### 第三章：表达感激

#### 第五章：安排美好时光

#### 第八章：自我交谈

## 第十一章：解决姻亲问题

## 第十三章：夫妻关系的改善：从语言暴力到更加健康的沟通方式

### 附录B：情感清单和需求清单

致谢

[显示全部信息](#)

## 前言

什么是区分幸福婚姻和普通婚姻的关键？答案就是夫妻之间的爱情质量和亲密程度的高低。在这本简单而直接的指南中，马西娅-娜奥米-伯杰向夫妻们展示了如何提高他们共处时光的质量和方式，并让这些方法真正发挥出应有的作用。尽管许多夫妻担心，他们最幸福的时光会在婚后一两年就开始慢慢消逝。但这本书将告诉我们，要如何去努力创造最美好的婚后时光。

在介绍“婚姻会谈”的主题时，伯杰强调：为了在此过程中积累经验、增强自信，关键之处在于，一开始只探讨不太具有挑战性且更可控的话题。当一对夫妻面临的挑战难度高于他们应对挑战的能力时，他们就会感觉不知所措、心灰气冷。但是采取这条建议的夫妻，将会极大地降低产生这种感觉的可能性。

通过阐释“暂时搁置婚姻中的问题，放下手中的事务，做些能让夫妻间的关系更加轻松惬意的活动”这一方法的重要性，《爱的周会》这本书能帮助爱侣们避免走入过分纠缠于婚姻问题的误区。伯杰提醒我们，培养亲昵的夫妻关系，不仅仅在于“努力培养我们的关系”，更在于共同创造能为双方的生活带来幸福愉悦的经历和体验。

在介绍“婚姻会谈”的主题时，伯杰强调：为了在此过程中积累经验、增强自信，关键之处在于，一开始只探讨不太具有挑战性且更可控的话题。当一对夫妻面临的挑战难度高于他们应对挑战的能力时，他们就会感觉不知所措、心灰气冷。但是采取这条建议的夫妻，将会极大地降低产生这种感觉的可能性。

伯杰也强调夫妻要用负责的态度去表达各自的感受和需求，而非避开问题，同时也要向对方表达你的赞赏和感激。正如建立良好的工作伙伴关系的核心是如何着手实践一

样，这本书的核心就是如何实践这些方法。做出以上行动并不需要花费大量的时间；而阅读本书的人有望在付诸实践之后马上就能得到收获。

我个人也是婚姻会谈的忠实拥趸。我和我老公查理三十多年来一直在进行婚姻会谈。当我们忙于养育孩子和打拼事业之时，挤出时间聚在一起，对我们而言是个极大的挑战。每周一的下午，趁着孩子们还在学校，我们总会腾出一部分时间一起谈话。这些会谈被我们称为“神圣的时间”。我们严格遵守协定，在会谈期间尽力杜绝一切干扰，绝不理会电话和门铃声。当时查理的工作劳神费力；而我敢肯定，若非这些令人重燃激情的短暂休整，我们的婚姻就不可能安然无恙地走过这段漫长而又充满挑战的时光。这些会谈拯救了我们的婚姻。

我们两人的一对一会谈的效果显著异常，因此我们也开始了家庭会谈，让孩子们参与其中。毫无疑问，他们有许多话题能让孩子们滔滔不绝地说个不停，比如零花钱、假期、家庭琐事、宵禁，等等。正如我们夫妇之间的会谈令我们的婚姻更加稳固一样，当我们在父母子女之间关系紧张的时刻分享彼此的感受时，所有这些家庭会谈也就加强了家人之间的沟通，并且增进了我们的亲情。即便在我们全家去度假的时候，家庭会谈也从未中断。只有在这些会谈的日子里，我们的孩子才会不断地提醒我们要珍惜他们。后来，我们的孙辈也参与其中。

## [显示全部信息](#)

### 在线试读部分章节

#### 谈什么？按照哪种顺序

婚姻会谈的四个部分按照以下顺序进行：

- 1、表达感激
- 2、分配家务
- 3、安排美好时光
- 4、解决问题和迎接挑战

第三、第四、第五、第六章将分别阐释如何展开每个部分的会谈。

#### 如何进行前几次会谈

会谈的基调必须是舒适宜人且具有鼓励性。前几次会谈时，最好避免讨论那些敏感的话题，也不要借此时机向你的爱人提出要求或是批评对方。每次会谈的最佳目标是，此次会谈应该鼓励你们，让你们乐意在一周后进行下一次会谈。如果你们之间有个大问题或者一个由来已久的问题，也不妨暂时将它搁置在一边，等到你们已经建立起成功的会谈模式，并能自如地运用积极的交流技巧之后，那时再来考虑这个问题。这些交流技巧将在第七、第八、第九三章中得到详细阐释。

例如，伊维特和汉克是一对年届四十的中年夫妻。第一次举行婚姻会谈时，他们在表

达感激、分配家务和安排美好时光这几个部分都进展顺利。但是，到了解决问题和迎接挑战这一环节时，汉克却不顾指导原则的要求；他不是从一个易于解决的挑战入手，而是直接对伊维特说，“我不想你在生气的时候对我一言不发。我讨厌这种被人忽视的感觉。”此时，伊维特并未做好准备来面对这种质问。她觉得自己受到了人身攻击，因而拒绝参加以后的婚姻会谈。如果汉克当时能从稍小一点的挑战入手，比方说告诉伊维特，他觉得自己很难坚持节食，并请她将买的薯条藏起来，这样，他就不会想吃这些东西了。那么，她很可能会高兴地答应这个请求，并期待着下一次的会谈。

如果你们能让早期的婚姻会谈一直维持轻松愉快的氛围，你们双方才可能重视这些会谈，并将它视作能恢复夫妻感情、重建夫妻间的信任，并在今后帮助你们顺利解决夫妻间一些重大问题的一种有效方法。

婚姻会谈的四个部分按照以下顺序进行：

2、分配家务

4、解决问题和迎接挑战

会谈的基调必须是舒适宜人且具有鼓励性。前几次会谈时，最好避免讨论那些敏感的话题，也不要借此时机向你的爱人提出要求或是批评对方。每次会谈的最佳目标是，此次会谈应该鼓励你们，让你们乐意在一周后进行下一次会谈。如果你们之间有个大问题或者一个由来已久的问题，也不妨暂时将它搁置在一边，等到你们已经建立起成功的会谈模式，并能自如地运用积极的交流技巧之后，那时再来考虑这个问题。这些交流技巧将在第七、第八、第九三章中得到详细阐释。

如果你们能让早期的婚姻会谈一直维持轻松愉快的氛围，你们双方才可能重视这些会谈，并将它视作能恢复夫妻感情、重建夫妻间的信任，并在今后帮助你们顺利解决夫妻间一些重大问题的一种有效方法。

为何不是由他/她发起一场会谈

人们也可能会因为别的一些原因而避免安排夫妻会谈。也许你们早已习惯相互之间较为委婉的交流方式。但是，随着时间的推移，这些不健康的沟通模式会变得难以改变。如果你顺其自然，那么，它们将会让你们感觉孤独、情绪低沉、相互变得疏远冷淡，并且心生憎恨。如果出现这样的问题，你却没有采取正确的解决措施，那么，它将造成一些更为严重的极端行为，包括家庭暴力、酗酒、滥用药品或其他物品，甚至引发精神疾病。

你也许会这么想，例如“我们现在忙得没时间会谈”或是“没人帮我们看孩子，等他们睡觉之后，我们也累得精疲力尽了”。

可能会阻碍你们安排婚姻会谈的其他因素有：

你固守着一个有关婚姻的谬论，而这些谬论将在第二章里被拆穿。

你一定得想办法，不让这些顾虑干扰你们去安排婚姻会谈，或者影响你们使用被推荐用于会谈的那些交流技巧。在看完本书之后，你将会了解如何进行有效而礼貌的会谈。即使另一方不愿参与正式会谈，你仍然能够有效地使用婚姻会谈的技巧，来改善你们的关系。例如，一位妻子在汇报时就说过，虽然她和她的丈夫在一个研讨会上都学会了如何进行婚姻会谈，可对方就是拒绝进行会谈。于是，她采取了自己从表达感激环节中学到的方法，做到每天都称赞对方。结果，两人都觉得彼此的感情更好了。这位丈夫也变得更加轻松，风趣活泼，对妻子也有了更多的支持。因此不难看出，当你们之中有一方发生了改变，你们的婚姻也会随之受益。

[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)