

《爱就是彼此珍惜》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年05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：9787210044383

编辑推荐

- 1.本书是两位中西**婚姻家庭专家合作的结晶。苏珊·海特乐博士被列为全美前十大婚姻治疗专家之一，具有丰富的临床心理治疗经验，因此本书案例丰富，见解深入独到。黄维仁博士是华人心理学家中的佼佼者，学贯中西。本书经过黄博士用心改写，更适用于中国文化背景中生活的人。
- 2.本书是婚姻治疗实证研究的总结，其原则建立在大量**手的实证研究基础上

内容简介

作者运用大量生动活泼的生活实例阐释夫妻沟通的秘诀，同时通过分析两性差异，引导读者们如何“处理冲突”并“建立友情”，也就是发展有意义的“爱的关系”，这些策略能够帮助夫妻在婚姻的旅途中得到平安满足及幸福快乐，而这正是30多年来实证研究指出婚姻成败之关键所在。

实证研究表明：现代人所强调的均衡饮食、充分睡眠或定期运动等等，都远不如发展有意义的“爱的关系”更能增进一个人的身心健康，本书的目的正是帮助你发展有意义的“爱的关系”。

作者简介

苏珊·海特乐博士（Susan Heitler），全美前十大婚姻治疗专家之一，有20多年的临床心理治疗经验，毕业于哈佛大学，于纽约市立大学获得博士学位，现任教于丹佛大学心理系。黄维仁，国际著名婚姻专家、*华裔心理学家，毕业于美国普渡大学临床心理学系，现任教于美国

目录

- 作者序一 传递爱情与婚姻的消息苏珊·海特乐
- 3 作者序二 爱的存款黄维仁
- 6 作者序三 新版序黄维仁
- 9 第一部分 合作式对话的基础
- 11 第一章 说话的秘诀
- 48 第二章 倾听的秘诀

74 第三章 对话的秘诀

93 第二部分 处理歧见

95 第四章 处理两人间的差异

112 第五章 化怒气为暂停讯号

130 第六章 接纳对方的怒气

140 第七章 争吵后的修复

155 第八章 共同做双赢的决定

173 第九章 有效地解决冲突

195 第十章 出界和犯规

211 第三部分 更美好的境界

213 第十一章 彼此支持体谅

228 第十二章 心灵的亲密感

247 第十三章 建立充满爱的家

在线试读部分章节

新版序

黄维仁 博士

许多现代实证研究发现，有意义之爱的关系能增强我们的免疫系统，并能促进身心健康。在从事心理治疗过程中，笔者清楚看到，爱是所有心灵医治中最关键的要素。

人人都知道爱的重要，但在现代社会中如何去给予爱，得到爱，却不容易。在美国，首婚失败的比例是50%，再婚失败的比例是2/3，第三次婚姻失败的比例更是高达3/4。很重要的原因是，人们在恋爱时，对婚姻还往往带有非常不切实的期望。现代人对婚姻质量的要求直线上升，但彼此相爱的能力与技巧却未能相对提高。在讲求功利速成的社会中，大家都想尝爱情甜美的果实，然而在婚姻这么重要的事上，大家却没像上驾驶学校考行车执照，或进研究所拿专业文凭一样，真正付代价去学习爱的功课，难怪碰见高度复杂的现代亲密关系时，中外皆然，都看到离婚率剧增的现象。

有愈来愈多之实证研究指出：长期习惯性地避免冲突，是造成现代夫妻离婚的首要原因。许多读过《爱就是彼此珍惜》的人告诉我，本书所提供处理冲突的原则，与借着案例所教导实际有效的步骤，对增进他们的婚姻幸福有极大的帮助。看到此书再版，笔者心中非常欣慰。

笔者在美国从事婚姻与心理治疗超过20年，且因在全美顶级学府任教，有幸接触当代尖端的婚姻研究与治疗技术。若能综合过去30年来最尖端的实证研究，笔者会将婚姻成败的关键归纳成下列三个结论：1. 学会有效地处理差异与冲突；2. 刻意借着各种“爱的存款”营造夫妻间情绪的安全感与亲密感；3. 从安全健康的依附关系中发展真我。同时笔者

也深知，一个良好新习惯的建立，需要经过至少21次的练习。除了从书中了解这些尖端的理念之外，更重要的是要去实际操练这些技巧。因此为了帮助大家确实掌握这些关键技巧，笔者根据尖端实证研究专门为中国人量身定做了一套培训课程，叫做“亲密之旅：婚恋、情商与自我成长培训课程”。这套培训课程已把关系医治带入上万中国家庭并促成多对离婚夫妻复婚，是过往学员公认为内容及质量含金量最高的教材。若有兴趣请看http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a6be9a90100bl49.html 网站有关“亲密之旅”的经验分享与见证。最后笔者要祝福大家都活在爱中，不断学习爱，享受爱，传递爱。

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)