

亲爱的，我们可以不吵架2018



[亲爱的，我们可以不吵架2018 下载链接1](#)

著者:H. 诺曼·怀特

出版者:天地出版社

出版时间:2018-8-6

装帧:平装

isbn:9787545538830

本书是每一对相爱的人都能从中受益的心理励志读本。

享誉全美的婚姻咨询师、心灵导师、演说家及畅销书作家诺曼·怀特揭示了为什么爱意正浓的夫妻会难以融合甚至最终形同陌路。尽管彼此的相似使他们走到一起，但所有的新郎和新娘就像是来自“不同国度”的人，生长在不同的文化中，对相同的话有着不同的理解，也有着不同的沟通方式。达到完美融合的唯一方式就是学习对方的语言。

作者介绍:

H. 诺曼·怀特 (H.Norman.Wright)

享誉全美的婚姻咨询师、心灵导师、演说家及畅销书作家，被公认为值得信赖的家庭婚姻顾问，曾任拜欧拉大学 (Biola University) 教授，婚姻、家庭与儿童辅导研究院院长。曾出版关于家庭、婚姻与人际关系的书60多种，其中《亲爱的，我们可以不吵架》曾长期处于《纽约时报》等畅销书排行榜前10名，被译成多种文字，深受全世界的读者喜爱。他与妻子乔伊斯伉俪四十多年，现居美国南加州。

《亲爱的，我们可以不吵架》在世界各个年龄层的情侣和夫妻之间产生了巨大影响，被公认为走向和谐婚姻的“沟通圣经”。

目录: Part 1 你们的沟通风格一致吗

遇见弗雷德和雪莉

商战及家庭中的沟通障碍

沟通和外语

Part 2你想说什么

清晰沟通的规则

非言语沟通

Part 3怎样了解他人的表达方法

建立沟通

拒绝接触

外国人联盟

相互理解

细节：太多或太少

Part 4学习爱人的语言

学习他人的沟通规则

建立咨访关系

映照他人的行为

映照他人的语言

有意识地沟通

Part 5我的爱人来自哪个星球

《星际迷航》中的夫妻

保持弹性

问题解决风格

基本信息

在差异中成长

Part 6谁在听

倾听的含义

集中注意力

非言语信息和言语信息冲突

非言语表达的力量

我们为什么要倾听

暂停按钮
Part7男人来自火星，女人来自金星
必然的差异
女性眼中的男性
男性眼中的女性
性别没有对错之分
右脑VS 左脑
优势脑
大脑平等
意大利面和华夫饼混合
更多性别差异
差异导致冲突
男性为什么冷漠
性别语言和性别调节
女性语言和男性语言
Part 8转变沟通方式，建立连接
三种学习风格
学会辨别风格
婚姻外的翻译
风格冲突
调整表达
Part 9情绪：它们出现在哪儿
大脑差异
情绪化，是好是坏
如何感受情绪
男性情绪的关键
自如地表达情绪
女性应该如何向男性表达情绪
情绪是朋友
有关情绪的词语
Part 10思维风暴
内心想法必然会表现出来
选择反应方式
信念的绊脚石
绝望阻碍信念
更多失败主义思维
标签：错误的绝对真理
避免有害的表述和思维
挑战消极面
Part 11 婚姻尽在掌握中
选择甜蜜的生活
什么对你的婚姻有效
摒弃无能感，拥抱希望
强调积极面
• • • • • (收起)

[亲爱的，我们可以不吵架2018_下载链接1](#)

标签

沟通

因为喜欢书，所以想看看！

心理

我想读这本书

亲密关系

外国文学

心理励志

非常不错的一本书，值得推荐！

评论

此书与《沟通的艺术》、《沟通圣经》做垂直阅读，待稍后对比总结。另外，这本书的装帧存在容易掉页问题。图书馆借的新书，末尾部分有一页快脱落了（我才没有很粗暴呢）。

论此书对我的帮助，五星。西方式的情感沟通，推荐给和我一样有强烈意愿改善沟通的钢铁直男。

想读

我愿意为更和谐更和睦的关系而努力。

不仅适用于两性关系，与任何人的沟通都是有方法和技巧的，沟通更顺畅的目的就是为了让双方更和谐更舒服，从而能创造更多有形价值。

001 1.1，淡定

多一些积极行为积极言语

哪有不吵架的夫妻，再恩爱，在柴米油盐的烟火生活中也会有摩擦，但怎么才能避免摩擦升级呢？读读这本书吧。就当做了免费心理咨询，学了夫妻关系心理建设课程，奔着更幸福的未来走去。

可以说翻译极差，几乎前后没什么逻辑。很多词也是明显的有错误。

心理课学习好对生活有很大帮助，学好倾听他人

分析问题很清晰，也把各样的解决办法讲述得很仔细，希望亲爱的你能给我一个机会，我们不会再吵架了

本书通过实际的案例向我们阐述亲密关系中遇到的问题，可读性强。也给出了具体的建议和方法，语言平时，容易理解。第十章也可以结合使用塞利格曼《积极性心理学》中关于与消极思维做斗争的方法或许会更有效。

吵架有时候不一定是坏事，只是心态一定要稳。

非常好的一本书！

幽默的语言，真实的情感案例，贴心的“能量补给站”，独到的沟通建议，的确是每对夫妻都需要的沟通圣经！

这是一本夫妻间的沟通圣经

[亲爱的，我们可以不吵架2018_下载链接1](#)

书评

结过婚的朋友都不会绕过一个词：七年之痒。结婚时甜甜蜜蜜，婚后有了小宝宝，两人开始忙忙碌碌，一些恩恩爱爱，卿卿我我，变成了柴米油盐酱醋茶，难免会磕磕绊绊，甚至剑拔弩张，此时婚姻进入危险期，这个时间段大约就在七年左右，大多数人认为，过了这段混战期，婚姻就会变得...

现实生活中，很多夫妻吵架时会从爱人那里听到这样的话：这么多年了，你为什么不理解我？“我们简直是没办法沟通”“离婚就离婚”“你在说什么啊，我怎么听不懂”“不过算了”夫妻之间到底发生了什么？夫妻双方为什么会在感情当中相爱相杀？该怎么做才能让夫妻之间的感情回到...

“我不想跟你吵架”“我今天不是来跟你吵架的”当情侣中的一方对另一方说出这样的话，无论事态如何发展，不快和愤怒的情绪已经在两人心底蔓延。
促使我翻开诺曼·怀特《亲爱的，我们可以不吵架》这本书的原因是，我很想知道这本豆瓣评分不错的书，能给读者提供什么样的好方法...

看到这本书的书名的时候，我特别的感同身受，我很想对我身边的夫妻们说一声，亲爱的，你们可不可以不吵架！在没有毕业前，我们很羡慕和向往爱情，应该每个女生都幻想过自己将来结婚的样子吧，但是不知道为什么，接触社会越久，你就会看得更多的争吵，小的时候父母一阵吵，我就...

幸福的家庭都是相似的，而不幸的家庭各有各的不幸。在一个家庭里，夫妻关系大于亲子关系，给孩子的最好的教育就是——爸爸爱妈妈，爸爸妈妈不吵架。越来越多的家庭认识到这一点的重要性，也愿意朝着这个方向去努力。然而现实做起来，也还是有一定的难度。毕竟，男人来自火星，...

很多时候，我们会觉得爱人变了：在结婚之前，他可以对你百依百顺，每天围着你转，无条件服从；而在结婚之后，进门鞋一脱，沙发上一躺，手机一拿就玩起来，完全不在乎你是否在厨房和孩子之间忙的团团转.....面对这样的场景，是个女人都会觉得心寒，尤其是没有工资可言的全职妈...

现实生活中，我们能够看到很多这样的例子，结婚前恋人们卿卿我我，你依我依，结婚后不长一段时间两人间就会出现各种各样的矛盾，各种无法沟通，严重的还会闹到离婚的程度。所以说，感情这件事，你要是处理不好可真的是害人害己。因而我们能够得出一个结论，很多人结婚后并不能...

“我跟他简直没法沟通”、“离婚就离婚，明天就去”、“倒了八辈子霉当初选择你真是瞎了眼”，踏入婚姻中的人是不是觉得这些话耳熟能详，真的难以想象曾经亲密无间的两人竟然常常恶语相向，难道爱情果真是婚姻的坟墓吗？婚后腻歪的两个人的关系也随着时间的流逝，慢慢地变淡了...

[亲爱的，我们可以不吵架2018 下载链接1](#)