

枕邊的馴獸師



[枕邊的馴獸師_下载链接1](#)

著者:愛咪·桑德蘭

出版者:方言文化

出版時間:

裝幀:

isbn:9789868377035

面對身邊的夥伴，甚至是另一半，你一定有過這樣的無奈：「難以共處，自己卻也離不開。」

愛咪·桑德蘭提供你另一種選擇——「訓練他們」。

投身一整年時間，桑德蘭造訪野生動物訓練世界，她突然領悟：「何不把這些進步的訓練方法拿來在老公、家人和朋友身上試試，畢竟人類和野生動物的區別只在於DNA的微小差異。」往後當健忘的老公上天下地尋找鑰匙時，她會自問：「海豚訓練師會怎麼做？」答案是：「什麼都不做」，訓練師只獎勵自己想要的行為，並也會忽略不樂見的行為。因此她沒幫著尋找或是嘮叨提醒他不該隨手亂放東西而令對方更加氣憤，桑德蘭就只是閉嘴，專注於手上清洗的碗盤。很快的，老公找到了鑰匙，也恢復了鎮定。「我覺得自己好像應該丟一條鯖魚給他，」她寫道。隨著時間過去，桑德蘭實踐了更多動物訓練的原則，並也發覺自己越來越樂觀，越來越少的批判，二十多年來的婚姻生活從不曾如此地風平浪靜。

原本只是個好玩的實驗，卻出乎意料得到好結果，桑德蘭開始把這些技巧用在所有人身上，包括母親、朋友、學生，甚至是郵局的辦事員。《枕邊的馴獸師》全書充滿了有趣的事實、令人驚訝的觀察、捧腹大笑的軼聞，以及人際關係上前所未見的觀點與問題解決的妙方，將讓你對未來的生活與世界有了全新的視野與想像。

作者介绍:

從小立志成為詩人，卻因水門案件而決心當個優秀記者，並取得了西北大學新聞碩士學位，桑德蘭目前任職於波士頓大學新聞系助理教授，其文章常見於《紐約時報》、《洛杉磯時報》和《波士頓全球報》等知名報紙。對任何事物充滿強烈好奇心與敏銳度的桑德蘭，是諸多媒體新聞獎的常客，其報導文章充滿意趣而深受人們的喜愛，她發表於紐約時報的專欄文章〈馴獸師讓我找回幸福的婚姻生活〉更是讓全球千萬人的瘋狂轉寄，成了紐約時報年度人氣王專欄文章（the single most viewed and most e-mailed Times article of 2006），並獲頒行為分析促進協會（SABA）年度最有影響力報導獎（Award for Effective Presentation），最後她寫成了《枕邊的馴獸師》這本書。

桑德蘭著作曾被評選為年度必讀好書（第四名）與亞馬遜網路書店年度50大好書，而她本人也獲選為邦諾書店（Barnes & Noble）年度新人獎。

目录:

[枕邊的馴獸師 下载链接1](#)

标签

心理学

行为学

两性关系

亲密关系

奶爸

方法论

爱情心理

老大

评论

想了解怎么用行为心理学，相处

[枕邊的馴獸師_下载链接1](#)

书评

[枕邊的馴獸師_下载链接1](#)