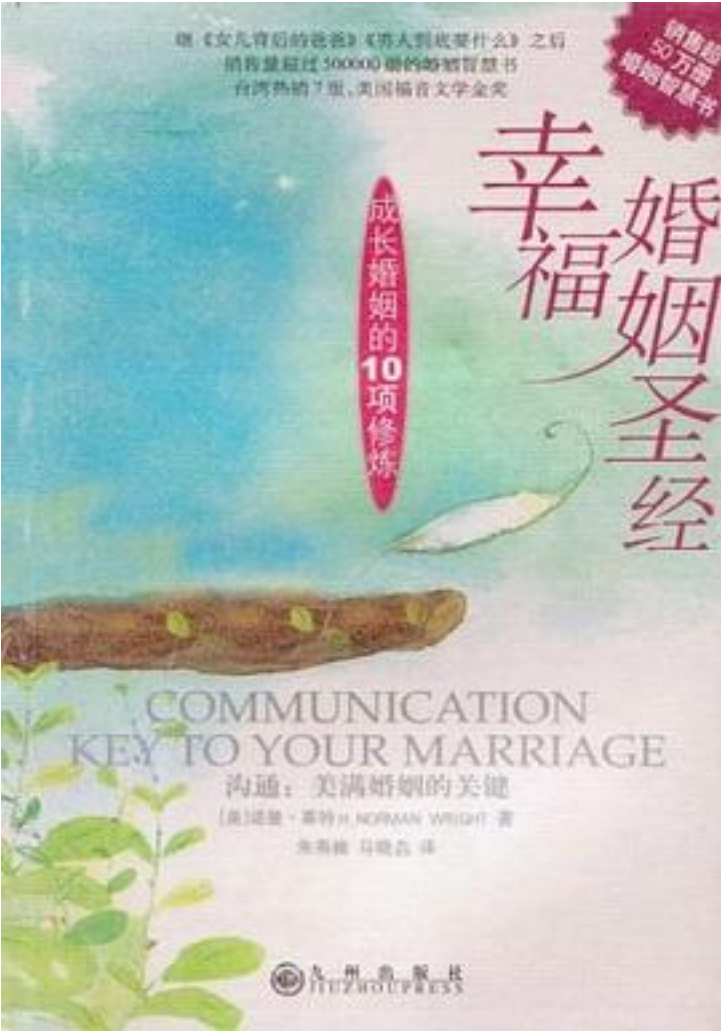


幸福婚姻圣经



[幸福婚姻圣经_下载链接1](#)

著者:诺曼·莱特

出版者:万卷

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787547009703

《幸福婚姻圣经:沟通·美满婚姻的关键》主要内容简介：如何才能使大妻关系更加亲

密，使二人世界充满爱和乐趣？沟通是建立幸福婚姻的关键！在这本新版畅销书中，莱特博士带我们进入更宽广的沟通境界，不仅讲述了男女双方沟通方式的差异性，而且告诉读者如何在此基础上实现有效沟通。这是一本对任何年纪的夫妇都管用的好书，无论你已经结婚多年还是即将步入婚姻，《幸福婚姻圣经:沟通·美满婚姻的关键》都有助于你们在更深层面上重新认识对方！

作者介绍:

诺曼·莱特是美国著名的心理咨询专家，拜欧拉(Biola)大学教授，婚姻、家庭与儿童辅导研究院前院长。出版了60多本关于家庭、婚姻与人际关系的书，10多种进入畅销书排行榜，被译成多种文字。诺曼·莱特与妻子乔伊斯(Joyce)结婚40多年，现居美国南加州。其作品《女儿背后的爸爸》《爱之语》《男人到底要什么》《幸福婚姻圣经》已在中国出版，受到读者喜爱。

目录: 第一章

婚姻究竟是什么？白头偕老的秘诀关于婚姻．圣经怎么说？婚姻是一件礼物婚姻是相互服侍婚姻是一种亲密的关系亲密度测试越说越亲密&越亲密越说婚姻是一个完善自身的过程第二章

美好婚姻成长术健康婚姻的七个处方学会灵活变通尽量容忍对方的的小毛病绝不轻言离婚务必相互信任给对方均等的权利做伴侣最好的朋友先努力改变自己接受并正视婚姻的现实积极沟通的十项法则耐心倾听随时随地表达爱意付出爱心与关怀由衷地表达谢意同情心——安慰的妙招尊重伴侣的个性幽默的威力与喜乐的人同乐没有理所应当的付出学会用对方的语言说话第三章

沟通是关键言语的力量与他人的沟通与自己的沟通力求三思而后言最好实话实说尽量避免争吵努力避免批评批评的不同方式伪装的批评：开玩笑“建议性”批评：吹毛求疵伤害性批评：挖苦攻击性批评：贬低第四章

沟通的艺术请原谅，我错了！思量值不值得批评找到挨批的根源争取主动权积极自信地回应说你该说的沉默也伤人能不能不唠叨？第五章

轻轻听，你要“倾倾”听！说什么和怎么说听什么和怎么听影响倾听的九道门槛拆除影响倾听的门槛第六章

男人来自火星，女人来自金星？男女两性沟通没有对错，只有不同学会说配偶的语言请求的艺术第七章

男女因差异而吸引，夫妻因差异而冲突与众不同——太正常了！外向型号有多“外”？很“内”的内向型外向型与内向型的对话感受型——五官之内直觉型——运用第六感感受型和直觉型的碰撞第八章

差异的影响与魅力“动”脑还是“动”心？一切尽在掌握之中——理性型性情中人——感性型感性型和理性型的互动看待生活——评判，还是感知？当评判与感知者结合换位表达与沟通第九章

愤怒也是沟通什么是愤怒愤怒的真相引发愤怒的导火索总是改不了相互埋怨驾驳矛盾的“手刹”接受配偶的感情用事——理解意识到自己的反应——自问阻止矛盾继续发展——延缓有计划地发泄愤怒——分寸评估你的情绪状态——辨别在触及危险区域之前给出信号——明示正当地表达你的愤怒第十章

化解矛盾的金钥匙怎样处理矛盾？逃避取胜让步妥协解决找到“停战触发点”关注如何化解矛盾找出矛盾的发生地点找出矛盾的发生时间找出化解矛盾的方法如何解决矛盾？附录 婚姻满意度测评

• • • • • [\(收起\)](#)

[幸福婚姻圣经_下载链接1](#)

标签

婚姻

家庭

爱

沟通

爱与生活

夫妻

基督教：家庭

两性

评论

快速翻过，与You just don't understand互参。（2011-11-07）

沟通是需要学习的，即使看完了，我也需要不断的学习沟通，和不同的人沟通！

家庭是社会最基本组成单位，婚姻是组成家庭的重要基础。这本书是从基督教角度讲述，但都有其可取之处。婚姻具有神圣性，夫妻互爱互敬，相互帮助，享受奥秘的甜蜜，共度美好人生。规范婚姻生活的原则，婚姻是一种圣约关系，男女之间平等，一夫一妻制，强调彼此的忠贞，不主张离婚。如何拥有幸福婚姻生活，在婚前谈好恋爱关系、夫妻之间守约互敬互相关怀。这些在如今社会，更需要强调和学习。

[幸福婚姻圣经 下载链接1](#)

书评

[幸福婚姻圣经 下载链接1](#)