

《亲爱的，让我们再一次心动》

图书基本信息

《亲爱的，让我们再一次心动》

内容概要

爱的技巧和练习

终将消融横亘于彼此之间的冰山

伴你重拾真爱路上的心跳与温暖

恋爱时的亲近与甜蜜，时时刻刻荡漾着幸福，相守时的琐碎与艰辛总会磨去爱情的温热，只留苍白与厌倦。多少婚姻以期许开始，又以失望告终？

哈维尔夫妇通过40多年的研究、上万个真实婚姻案例，以及自身婚姻危机的化解总结出，婚姻中的冲突、否定、挑剔、互不相容不可避免，这些都是想要成长和改变的欲望，它们的背后往往隐藏着解决问题的办法，而化危机为契机的奥秘就在于：

运用“潜存意象对话法”，促进双方深层沟通

每天互相欣赏对方3件事，营造美好正能量

尝试“行为改变请求法”，拓展夫妻成长空间

常做关爱行为练习，让彼此再次体验心动的美好

.....
这是哈维尔夫妇二人风雨过后美好婚姻旅程的结晶。直达幸福婚姻的10个真爱练习，让每对夫妻实现“愿得一人心，白首不相离”的美好愿景。

《亲爱的，让我们再一次心动》

作者简介

《亲爱的，让我们再一次心动》

书籍目录

幸福语言 1

浪漫爱情固然美丽，婚姻更是妙不可言 1

爱情，一开始总是那么美 2

我的TA 怎么就像变了一个人？ 4

美好背后的真相 5

一切都是最好的安排 10

幸福语言2

你与爱人越相反，你们的婚姻越美满 15

不和谐，才是幸福婚姻的基础 16

权力斗争：黎明前的黑暗 17

你是否喜欢计划，而TA 却喜欢随意？ 19

当平静的“乌龟”遇见聒噪的“冰雹” 19

给TA 安全感，乌云就能变晴天 22

两情相悦，把自己最擅长的教给对方 25

幸福语言3

与冲突共舞，在转角处重获新生 29

冲突值得经历，不要试图逃避它 30

再多新欢，都是前任的翻版 31

利用冲突，促进彼此的成长 33

冲突过后，我们遇见全新的自己 37

幸福语言4

对爱人全心全意，创造充满正能量的空间 43

爱人的需要，指引你的成长 44

为爱投入，彼此敞开心扉 45

治愈婚姻的最好方法是营造安全感 48

传递正能量，让真爱回家 49

幸福语言5

真诚沟通从心开始，对话要一步一步来 55

沟通时我们常常忽略的细节 56

促进你和伴侣深层沟通的神奇对话法 58

真切回应，让TA 感受到你的爱意 59

用你全部的真实确认对方的话 61

准确移情，简单表达你的感受 62

坚持练习，将爱进行到底 63

幸福语言6

用赞赏取代批评，与你的爱人再次相爱 69

一味否定，伴侣不会发生任何变化 70

婚姻中的三大无形杀手 71

用笑脸换走苦瓜脸，让否定淡出你的生活 76

表达欣赏，再一次坠入爱河 77

打开好奇心，伴侣原来很有趣 79

幸福语言7

在烦恼和抱怨背后，拥有一片闪亮的星辰 83

怎么说，伴侣才会为你改变？ 84

三步曲为婚姻带来深刻变化 86

第一步，与爱人约定时间，给予尊重 87

第二步，简单陈述你的烦恼，等待回应 87

《亲爱的，让我们再一次心动》

第三步，巧妙提出要求，充分发挥你的创意 88
永远让爱人看到希望 90
幸福语言8
成为情绪的主人，你的婚姻便是海阔天空 97
大脑中的“鳄鱼”和“猫头鹰” 98
别被鳄鱼劫持了你的神经能量 100
与猫头鹰为友，暴风雨变浪漫约会 102
幸运的是，你还可以选择控制你自己 105
幸福语言9
婚姻不必那么累，开开心心才是爱 109
婚姻的终极目的是共度快乐时光 110
小心摧毁幸福的“关系险境” 111
爱的终极配方 112
让“爱的荷尔蒙”弥漫于婚姻之中 116
幸福语言10
举行一场庆典，幸福生活就从这里开始 121
用健康的关系为“婚姻优势”助跑 123
身心愉悦，活得更健康 125
营造有爱家庭，孩子健康成长 126
经济有保障，更能享受幸福生活 126
注入激情，卧室生活更甜蜜 127
握紧手中的幸福，用行动感染身边的TA 128
庆祝一下，重新向伴侣宣誓 130
让我们携手共创健康美好的伴侣婚姻时代 后记 135
致谢 149
作者简介 151
如何拥有一段幸福的婚姻 温情访谈 155
直达幸福婚姻的真爱练习手册 附录 159

《亲爱的，让我们再一次心动》

精彩书评

1、记得看过一个理论，说想要有一段快乐的婚姻吗？两条守则：做一个好人找一个好人如果做不到，以上守则，你就要做到四条守则……后面的守则已经不记得了，大概意思就是如果做不到以上两条守则，你就要做2的N+1次方守则。的确，如果能找到天生合拍的人在一起，那么也就不会有什么争吵，烦恼。可是，我们爱上的总是与我们不同的人，因为异性才能相吸，差异才有魅力！好像《难兄难弟》里刘嘉玲的富家女说，自己会爱上梁家辉这个穷小子是因为：我已经这么有钱了，如果我再找了个有钱人，那我这一生就只有一种过法，可是我找了个穷人，那我就一生过了两世！可是，不同的人，恋爱的时候，可以激情四射，到了结婚，就是相爱容易，相处太难！历经千辛万苦终成眷侣的情侣，结婚几年后却争吵不断，最后甚至上演离婚大战。他们赢了爱情，却输给了婚姻。为何如此，不过是因为寻爱之路上，我们在寻寻觅觅中花费了太多的精力和时间，使得我们以为，只要找到那个人，说出我愿意，就可以一劳永逸，再也不需要付出努力了。1当，其实真正的磨难，从我爱你开始。这就跟肌肉锻炼一样，当我们以为练出了八块腹肌，你以为可以大吃大喝吗，不，才早着呢，为了维持，你需要付出更多！这本书便是教人们如何守住婚姻。内容其实大多老生常谈，理论也左不过是那些“我们的潜意识带领我们找到和我们父母相似的伴侣”、“男女有差异，虽然有差异，但是可以通过沟通，以及建立良好的夫妻空间，和谐这些差异。”对于看惯了这种两性书的人，其实没什么新意，但是如果没看过的人，可能还是会有些收获。比较有用的是作者提出的许多方法。一、当对方问此刻需要什么？诚实回答二、如果吵架了，一定要给对方发言的机会。三、每个月，将对方对自己的关爱行为写在便利条上，贴满对方和自己能看到的所有地方。这样，当自己吵架的时候，看到这些便条，想到对方的好，就会原谅对方。都是非常实用的小方法，只是中国人内敛，而且中国人没有观念觉得婚姻需要经营，只认为婚姻需要“忍”。所以个人觉得看了这些书的人也不一定会去尝试。因此，其实如何普及婚姻是门需要经营的艺术这一概念才是最重要的。当然，这是书外的话题了。

2、后来我总算学会了如何去爱可惜你早已远去消失在人海后来终于在眼泪中明白有些人一旦错过就不在工作已然十年，十年时间经历过许多情感，第一次，第二次。。。。。。十年前那个青涩少年，因为第一次亲吻而拘谨，因为第一次做爱而羞涩，因为第一次争吵而愤怒，因为第一次分手而辗转反侧遇到一个人，会欣喜若狂。此生注定，干柴烈火，一拍即合争吵时，开始怀疑最初的相遇是否真实，会审视自己的初衷，究竟是性还是爱？爱我？不爱我？咖啡都凉了，心都凉了分开时，又会怀念当初的美好，安慰自己也许下一个才是最好的，矫情的感慨一句人生若只如初见于是我们遇到一个又一个，或相遇，或相亲，或勾搭，或月抛。在一段又一段的故事中，我们消耗了感情，热情更挥霍着我们的青春与激情，no zuo no die于是，累了，倦了，遇到一个温暖的人，择一个温暖的城，安然终老故事都是按照提纲写的，国产狗血剧想必也大抵如此在每个人身上重复上映可曾想过，豆瓣上每天都在直播的极品前X友，为何欢乐又热销？貌似每个人的上一段感情皆是因为前任太极品，满城皆是极品屌，有没有想过自己又会成为对方笔下的什么角色？有没有好好审视下这段情感的发生与结束。也许你会坦然，你已足够珍惜，只是没办法继续下去而已，有各种各样的理由跟借口，来安慰自己，欺骗自己，错不在你。时间久了，你也就慢慢相信确实如此也许若不是因为赠书，我想我是不会读这种书籍的。感谢那些赠与我们文字与知识的人，让我们不断学习做人的道理，处事的态度，感知故事的悲欢，历史的厚重对待爱情，少一些风花雪月般的幻想跟憧憬，多一些现实的交流跟沟通，关于书中所写的那些课题，不妨大家都来尝试下，练习下有了爱，世界是多么甜美！这两位新人找到了彼此，我们有多么欣慰！但愿我们所有人都记住，最大的痛苦往往在为无上的快乐做准备；但愿我们所有人都记住，爱可以承受一切。亲爱的，路途遥远我们一起走吧

《亲爱的，让我们再一次心动》

版权说明

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.tushu111.com