

<<驯夫记>>

图书基本信息

书名：<<驯夫记>>

13位ISBN编号：9787212034665

10位ISBN编号：7212034665

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：罗伯特·马克·奥尔特

页数：286

译者：吕方

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：<http://www.tushu007.com>

<<驯夫记>>

前言

你使我想成为一个更好的男人。

摘自电影《尽善尽关》中杰克·尼科尔森与海伦·亨特的对白当我第一次拿到《驯夫记》的手稿时，读完后脑子里出现的第一个念头就是：“这是一本革命性的书。

”据我的观点，这本书讲述的是一个男人应该如何的妻子面前表现。

这正是我们妻子们长年累月努力告诉自己丈夫的一个事实，但是大多数男人都把这当成了耳旁风，因为大多数男人根本听不进女人说的话。

同时，我们女人如此习惯于容忍和顺从男人，以至于我们未能完全尊重我们自己尊崇的事实、价值或者权力。

在这本书中，你最终能发现——一个男人完全证明了那个事实的正确性，引导和劝诫女性体验你的价值和权力。

本书讲述的是一个男人变成一个好丈夫需要发生的所有改变，由一位已经发生这些改变的男人撰写。我能够证明这一点。

他就是我的丈夫。

他以前并不是这样一个招人喜爱的男人。

事实上，他有时候和许多男人一样，是一个噩梦。

他一度也沾满了大多数男人与女人相处时所具有的很多陋习：自私自利、霸道、无礼、目中无人、一种你难以相信的傲慢，以及该死的人际交往习惯——这些陋习真的在我们的婚姻关系中损害了他自己，同时也让我感到十分痛苦和愤怒。

我们有一些严肃的事情要做。

<<驯夫记>>

内容概要

如果你准备好要听一听这个事实——为什么婚后性生活会变得乏味，为什么大多数丈夫从来不肯听妻子的唠叨，为什么你的婚姻中好像已经没有爱情的存在了——那么这就是原因…… 错误大部分都在他：拥有35年幸福婚姻生活和30年的备受尊重的心理治疗和婚姻咨询经验，罗伯特·奥尔特发现了可以根本改变婚姻问题的三个基本事实： 1.大多数男性，都发自内心地，想成为好丈夫，但他们不知道应该怎么做。

2.有些方法对女性管用，但有些就不管用。

（换言之，需要一本操作手册来解读女性） 3.认为夫妇双方应该共同为婚姻关系中的诸多问题负责的观点，坦白地说，是无稽之谈。

这本必将成为备受争议的图书，告诉丈夫们应该如何重回妻子们的怀抱。

本书通过44个短小精悍的章节——“婚后有激情的性爱吗？”

” “你的妻子是个爱唠叨的人吗？”

” “阻止你改变的五大谎言”和“怎么知道你什么时候是男人，什么时候是混蛋”等——夫妻双方会找到真实有效的答案，这个答案会为你们带来真正的变化、理解和亲切感。

这是为每一个渴望幸福婚姻的夫妻量身定制的书。

<<驯夫记>>

作者简介

罗伯特·马克·奥尔特：专门进行婚姻咨询的心理治疗师，是《我的灵魂何时才能回归：通向幸福之旅的100种方法》的合作者。

罗伯特目前与其妻简生活在马塞诸塞州。

<<驯夫记>>

书籍目录

- 致谢前言欢迎，男人和女人导言（男性阅读）导言（女性阅读）01 嗨！
你结婚了！
02 女人想要什么？
03 对不起？
我听见你说“让步”？
04 怎么知道你什么时候是男人，什么时候是混蛋05 记住你是伟大的06 工作中的男人07 你在被服侍吗？
08 快点长大！
09 阻止你改变的五大谎言10 你的妻子是个爱唠叨的人吗？
11 与她交谈12 如何与她交谈13 聆听她诉说14 准备好处理婚姻关系15 面对你的感受16 真正地体会到你的感受17 她的愤怒：接受它18 克制你的火气19 温柔20 自律21 清醒起来！
22 振作起来！
23 看起来很好！
24 这些年后仍然让人发疯25 婚后会有激情的性爱吗？
26 她的性欲27 所有女人都有曲线28 男人的性欲29 严酷考验30 少忠实！
31 衰老的妻子，年轻的女人32 对妻子的性渴望33 世界级的道歉34 力争全优35 一位好父亲36 我父亲的教诲37 尊重38 沟通和爱39 改变！
40 保持一致性41 谁才是老板？
42 看看你！
43 放手去做44 尊敬致女性读者的结束语编后记作者记尾注

<<驯夫记>>

章节摘录

让她感觉美好。

当你同妻子谈话时，应该多谈论一些让她感觉美好的事情，特别是她感觉很糟糕的时候。

当然，即使她的感觉不坏时也应该这么做。

如果万一你一时想不出能让她感觉美好的话语，就想想那些能让你感激或赞赏她的事情——把它们说出来。

告诉她你很爱她，告诉她，她是你心中最崇高的人。

她是你遇到的最完美的人。

参见第三十四章“力争全优”，我们将在这一章继续讲述谈话方式。

不要讲个没完。

一些男人说话时讲个没完没了，不要给她做演讲，不要长篇累牍。

不要就你某个最感兴趣的话题说个没完，这会让人厌倦。

当你自己不停地高谈阔论时，最好的情况是，她想尖叫着跑出房间：最坏的情况就是让她想自杀。

换成是你也会这样。

因此你应该用心跟她交流：是的，与她谈话，但要不时停顿一下，让她也有开口的机会。

退让。

当你和妻子谈话时，如果某一个时刻你们两个人同时开口，你应该先让她说。

不管你要说什么，都不如让给她先开口说话，从而表示出你对她的尊重。

注意你的口气。

我发现了一种现象，在结婚6个月之后，夫妇双方不再真正地听对方讲话，他们只关心说话的口气，因此注意你说话的语气。

基本上有两种说话的口气：好的和坏的。

好的口气充满温柔、耐心、甜蜜、尊重、和睦、安静、爱意和谦逊；不好的口气则是尖锐、厌烦、火爆、争执、敌对、傲慢、挖苦、嘲弄和吝啬的。

用好的口气对你妻子讲话，用能让孩子们和狗安静地呆在屋子里的口气说话。

聆听她的感受。

当你的妻子同你分享她的感受时——如果她为了某件事失落、悲伤和焦虑；为某件事闹心；或憎恨家里的地毯，憎恨自己；感到悲哀或郁闷，并把这些感受告诉你时，不要——我重申，不要努力劝服她，不要开玩笑，不要试着化解这些问题，不要做任何事情，除了听她诉说、点头。

换种说话方式对她说：“我真的很高兴你能和我谈这些，亲爱的。”

“这可能对你有些困难，因为这样做不真实，但是这样做是可行的。”

因此只管坐在那里，和蔼地听她诉说她的感受。

为了做到这一点，你必须记住：我们男人的内心中会产生巨大的厌恶感——它们会不断出现，威胁着我们男性的控制欲——因此，当你的妻子开始同你分享她的情感时，当她刚一开口，你的内心中就会产生把它们都驱散的巨大冲动。

她说：“我的朋友夏洛特要照顾她的母亲，她得了老年痴呆症，我太难过了。”

“而你认为你真能帮上忙，但是希望避免聆听别人诉说自己感受的痛苦。”

你会这样说：“为什么难过？”

父母得了病，他们的孩子必须应付。

这是他们的责任。

再说，她还享受着国内最好的医疗条件。

“完全期待你妻子在听到这句话之后立即转悲为喜、回到你所熟知的正常的振奋状态是不可能的。”

不要这样说。

只要说：“哦，是吗，太不幸了。”

“充满着怜悯的表情听她继续说下去。”

分享你的感受。

<<驯夫记>>

尽可能地谈论你的感受。

我说的“你的感受”不是指你愤怒、苛刻或冲动的感受——在过去的很长时间里.这样的感受她听得足够多了，非常感谢。

我说的是告诉她你悲伤、害怕、不安以及受伤的感受。

告诉她，你的老板不仅对你耗费了两个月时间所做的工作不感激，反而今天把你叫到他的办公室，说你的工作很平庸。

你为此感到受伤和泄气。

当说到你的感受时，会让人想到脆弱这个词。

女人喜欢脆弱，当你脆弱的时候给人以性吸引。

这一点你应该相信我。

《人人都爱雷蒙德》中，德布拉和雷坐在床上，雷讲起了他童年的伤心事情。

德布拉被感动了，她的眼睛中闪烁着爱情的光芒，她侧过身给了雷一个深情的吻。

当她退后看着他的脸时，雷发愣地坐在那里。

“该死的，怎么会事儿？”

”他说。

德布拉微笑着说：“我真不敢相信你这么迷人，我从来不知道你有这样的情感。

”雷呆呆地坐了一会儿，随后他明白了——不管怎样，他讲述的事情和情感的流露与德布拉那性感的一吻之间有着某种联系——他的脸上露出害羞的微笑。

“不要告诉任何人”，他说，“但的确，我拥有所有的情感。

”平等的谈话。

不要高高在上地同你妻子谈话，不要使用宣布、谴责、命令、要求和评价的方式说话。

以两个人完全平等的口吻讲话，两个人完全站在同一平面上。

不要说：“杰森一家是我遇到的最难以忍受的无聊的人。

我们再也不和他们一起进行周末旅行了。

”这样太高傲。

应该这样说：“那天我们不得不和杰森一家相处5个小时，这差点把我杀掉。

你发现他们和我们一样都无法忍受对方了吗？”

”这才是平等的对话。

注意你的表情。

当你和她谈话的时候，记住把你男性那种严肃和冷峻的表情面具搞掉，尽力让脸上带着某些表情。

让你的脸充满变化，让它随着她的谈话而改变表情。

在需要的时候，脸上要流露出好奇、惊讶、富有同情心和支持的表情。

<<驯夫记>>

后记

男人能做的就是梦想男人能做的就是去爱男人能做的就是改造这个世界，让它重新运转起来这样你就看到男人能做什么了约翰·丹佛从前有个小男孩很喜欢拼图游戏，因此他父亲就把他在杂志上找到的一幅世界地图剪成小块儿。

据他父亲所知，小男孩从没有见过世界地图，他觉得这个拼图对小男孩来说一定很有挑战性，而且肯定好玩。

父亲把拼图交给男孩，小男孩跑回房间开始拼图。

20分钟后他回来了，他已经完成了拼图！

摆在一块塑料板上的正是拼好的世界地图，每一块儿都很正确——十分完美！

“你是怎么做得这么快的？”

”父亲既自豪又迷惑，“我以为这会花很长时间。

你根本不知道世界是什么样子的，不是吗？”

”“是的，我不知道，”这个男孩说，“但我昨天看过那本杂志，我记得有世界地图那一页的背面有一个男人的图片。

所以我所做的就是把这个男人的图片拼到一起。

我知道只要你能把这个男人拼对了，这个世界就是对的。

”

<<驯夫记>>

媒体关注与评论

“既有挑战性又富有争议性，本书诠释了‘男性气概’的全新定义……奥尔特这种有趣的、男人对男人的讲话形式让他的革命性观点更容易被男性接受。

这本书不愧为最佳销售图书，如果男性（或女性）接受了他的观点，真的可以使世界为之改变。

” 蒂莫西J.奥法雷尔博士，哈佛医学院，精神病学系，家庭与戒除毒瘾计划室主任

<<驯夫记>>

编辑推荐

《驯夫记》由安徽人民出版社出版。

<<驯夫记>>

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:<http://www.tushu007.com>