

<<婚姻下半场>>

图书基本信息

书名：<<婚姻下半场>>

13位ISBN编号：9787512601925

10位ISBN编号：7512601921

出版时间：2010

出版时间：团结出版社

作者：大卫·亚普（David Arp）,克劳迪娅·亚普（Claudia Arp）

页数：257

译者：赵灿华

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>

## <<婚姻下半场>>

### 前言

你正踏上“人生下半场”的旅程，掌控这个旅程的是渐渐流逝的时光。

你也许试图淡化这个旅程，或佯装自己尚未启程；但随着岁月的推移，你必将进入到婚姻的下半场。

本书作者大卫和克劳迪娅·亚普是你在这个旅程中的同路人。

他们迫切地想跟你分享如何准备和享受你的旅程，向你伸出双手说：“我们同路，跟我们一起走吧！”接受他们的邀请吧。

如果你的婚姻正笼罩在过去的错误和失败中，你可以通过这本书重新认识婚姻、接受现实并善用过去的经验，使你进入婚姻下半场的旅程后，能有更亲密的夫妻关系，并在各方面更圆满幸福。

回顾自己的一生，我发现上半场的生活很受环境、住所、工作、家人等的影响，而下半场则给我们更多的自由去选择、改变，并设法实现我们的愿望和梦想。

（我非常认同本书第三部分关于麦克拉肯夫妇的故事！

）

## <<婚姻下半场>>

### 内容概要

《婚姻下半场:中老年夫妇面临的八个挑战》通过大量实例和细致调查,提出中老年婚姻面对的八大挑战。

如果这些问题处理不当,夫妻之间会感情淡漠,还可能有空虚、厌烦、冲突,甚至离异。

但是,认清问题症结,及时处理,婚姻的下半场可以和上半场同样精彩!

《婚姻下半场:中老年夫妇面临的八个挑战》针对中老年夫妻婚姻中常见的问题,提出实际的解决之道.使你有机会改善自己的婚姻,进行中场调整,重建亲密的夫妻关系。

## <<婚姻下半场>>

### 作者简介

大卫·亚普（David Arp）和克劳迪娅·亚普（Claudia Arp），社会工作学硕士，“生气蓬勃的婚姻”讲座创办人，广受欢迎的演讲者，专栏作家，畅销书作者，经常参加各种婚姻辅导方面的活动。

作为婚姻辅导方面的专家，他们曾作客美国全国广播公司（NBC）的《今日》节目（Today Show）和美国哥伦比亚广播公司（CBS）的《今晨》节目（This Morning）；他们主持的广播节目《家庭工作坊》（The Family Workshop）每天在全美200多家电台播出。

他们出版了许多著作，包括《10个棒极了的约会》（The Great Dates）和《父母的爱情生活》（Love Life for Parents）。

他们三位成年的儿子，五个孙子、孙女，住在田纳西州的纳福市。

## <<婚姻下半场>>

### 书籍目录

序 引言 第一部分 预备进入下半场 “救命！我在中年婚姻中” 调查婚姻的下半场 第二部分 面对中年婚姻的八个挑战 挑战一 彼此原谅 挑战二 配偶优先 挑战三 有效沟通 挑战四 化解愤怒 挑战五 亲密爱人 挑战六 浪漫情怀 挑战七 调整角色 挑战八 同奔天路 第三部分 麦克拉肯家的故事 约翰和萨拉·麦克拉肯 第四部分 婚姻的挑战 向你的婚姻挑战 附录 调查你的婚姻 附录 讨论指引

## &lt;&lt;婚姻下半场&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：你还记得当初那充满活力、热情澎湃的情景吗？

你还记得你认为自己遇到理想的伴侣了吗？

然后你结了婚，和你的公主或白马王子在落日余晖中开车离开，却发现她（他）有些令人生气的习惯，不完全如你想象中的那样可爱。

这时，你眼里的星星开始坠落，开始看见彼此的差异和错误。

不幸的是，这些事情不只是使人生气就罢了。

我们如果没有妥善处理，加以改变或接受，亲密关系会被重新界定，情感的距离也会增大。

如果两人不是那么亲密，相处还比较容易。

有时你在不知不觉中，将婚姻关系置于孩子、工作、教会和社区活动之后，将你们的矛盾埋藏在忙乱的家庭生活中。

随着孩子一一离家，你明白了你的伴侣根本不是什么白马王子，你开始了解你对婚姻的梦想并没有实现，对现状感到失望。

在你重新连接你们的关系之前，你需要先处理自己的失望，丢开过去的伤痛和破灭的梦想。

将“我永远不会做的事”列一张表 你也许应当列一张表，上面写出“我永远不会做的事”。

你通过真实情况来检视你们的关系和处境，战胜婚姻下半场开头这个挑战的第一个部分——抛开过去婚姻中的失望，完全接纳你的配偶（包括配偶的错误）。

因为当你结婚时，你所接受的是配偶的一切！

当我们能真正互相接纳，并了解我们无法改变配偶时，接下来就会愿意原谅我们不完美的伴侣。

原谅是神的性情 在健康的长期婚姻中有一个重要的因素，那就是原谅。

原谅是爱情关系的润滑油，而且是我们每天都需要的。

原谅不是偶尔为之，而是一种态度，表示你希望做配偶的伙伴，尽管配偶既不完美又令人生气。

在一个重要的课程中，我们谈到了解、接纳和彼此原谅。

我们不断地强调原谅的重要性，可是有些参加者就是无法了解。

有一位太太非常沮丧地问我们：“原谅你的配偶要花多久的时间？”

”我们的回答是：“要多久就多久！”

”她回应说：“我原谅他了，可是，他还是故态重萌！”

”我们提醒她：长期存在的问题需要时间来解决，你不可能在一天之内就解决多年累积下来的问题，但是有些步骤可供我们遵循。

原谅的两个步骤 我们告诉她原谅的两个重要步骤：1. 决定原谅。

2. 不为原谅设限。

我们的朋友珍妮两个步骤都做到了。

长久以来，她的婚姻一直摇摆不定，她在努力维持。

如果她和法兰的婚姻是基于各自付出百分之五十，她早就会抽身而去，脱离苦海。

所有认识法兰的人都觉得奇怪：他怎么娶到这么好的太太？

法兰努力工作，但专制苛求，不是个容易相处的人。

遇到法兰这样的人，大多数人都会认输投降，珍妮却不会。

珍妮现在早已进入婚姻下半场，当她和我们讨论他们的关系时，她所说的令我们感到惊讶：“婚姻是我最珍贵的宝藏。

法兰是我最好的朋友，我们比从前更亲密。

”我们问她：“你怎么做到的？”

你怎么使婚姻的下半场比上半场更好？

”她说：“我从不对原谅设限，也不断尽我所能把分内的事做好。

我不能控制法兰，可是我可以控制自己；我不能管他的行为，可是我可以管自己的。

我不再问自己：我在这个境况中能得到什么？

而是问：我在这个境况中可以付出什么？

<<婚姻下半场>>

我只能改变一个人的行为，那个人就是我。

“不过令人惊奇的是，经过这么多年，当我努力改变自己时，法兰也改变了他的行为。

实际上，他现在花在工作上的时间少了，愿意花更多时间跟我在一起。

我们一起去学习打高尔夫球，这样我们就又有件事可以一起做了。

“我总是抓住过去最好的，并且寄希望于将来。

婚姻对我弥足珍贵，如果只因为有时候‘我是对的、他是错的’，就丢掉这个婚姻，我可不愿意。

另外，很久以前我就了解到，在婚姻的架构里修补彼此的关系比较容易，所以我从没考虑过要离婚。

”

## <<婚姻下半场>>

### 编辑推荐

《婚姻下半场:中老年夫妇面临的八个挑战》：荣获美国图书大奖孩子长大离家，父母年老离世，自己身材走形、精力减少、动作迟缓……处在这个时期的夫妇需要有一本书，提醒他们思考，该如何面对空巢期。

《婚姻下半场:中老年夫妇面临的八个挑战》作者亚普夫妇是中老年夫妇们在这段旅程中的同路人。他们长年从事婚姻辅导工作，通过大量问卷调查，总结出人们在下半场婚姻要面临的八个关键性挑战，并针对每一个挑战提出具体的解决方案。

空巢期的生活既是挑战，也是改善夫妻关系的良机。

夫妻双方可以重新互相认识，建造更成熟、更健康、更浪漫的关系。



<<婚姻下半场>>

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>