

<<夫妻沟通在厨房>>

图书基本信息

书名：<<夫妻沟通在厨房>>

13位ISBN编号：9787561435762

10位ISBN编号：7561435762

出版时间：2006-12

出版时间：四川大学

作者：雷蒙

页数：177

字数：99000

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>

## <<夫妻沟通在厨房>>

### 内容概要

性是全天的事!从清晨在彼此体贴中展开,而在夜晚以十分健康、柔美的方式收场。其秘诀就在于了解配偶的感受,并愿意尽其所能去满足配偶的需要。

作者以幽默、敏锐的独特笔调,剖析了婚姻的复杂问题。本书为夫妻提供了一些实际而有效的方法,以促进双方的了解。增进夫妻生活的乐趣。

## <<夫妻沟通在厨房>>

### 作者简介

雷蒙医生是美国亚利桑那大学的副训导主任，美国心理学会、北美心理学会、全美电视广播演艺人员公会的会员，以及西海岸基督徒心理研究协会的创始会员。

他曾在芝加哥北园学院就读，毕业于亚利桑那大学，并在该校取得硕士、博士学位。  
雷蒙先生现居亚利桑那的图克森。

## <<夫妻沟通在厨房>>

### 书籍目录

一、从厨房开始二、婚姻的危机三、你的配偶是哪一种人四、拼图游戏五、一加一等于一六、情绪多作怪七、如何发脾气八、夫妇玩的游戏九、性

## &lt;&lt;夫妻沟通在厨房&gt;&gt;

## 章节摘录

一个周五晚上，全家人都准备外出。  
两个读中学的大孩子和刚上小学的老么，约好去看一场科幻电影。  
而星期五照例是老爹去打保龄球的日子。  
妈妈呢，则得到教会去帮忙布置次日将在教堂举行的婚礼会场。  
于是六点半吃完饭后，全家都相继飞奔而出，分道扬镳，“各奔前程”。

大约过了三个小时之后，妈妈疲惫地从教堂走出来，坐上公车，刚想闭目养神，突然，一个念头闪进脑海！

厨房那堆碗盘！

傍晚离家时，大家来不及收拾碗筷就匆匆出门，厨房的餐桌上杯盘狼藉。想到这里，妈妈睡意全消，一路上盘算着回家后，第一件事是该卷起袖子，清洗那些油腻的餐具呢，还是先洗澡就寝，留待明天再处理。

想到凌晨起床就得面对洗碗槽那堆东西，着实令人颓丧，她决定还是一回家就立刻把它们了结清楚。

妈妈拖着疲惫的步伐，爬上三楼，取出钥匙，打开大门，步入客厅，搁下皮包，走进厨房。

猛一抬头，哎呀，这是怎么一回事？

她不禁呆立在原地，眼前的景象令她难以置信：餐桌一尘不染，洗碗槽里空无一物，碗盘一个个整齐地排放在橱柜里。

她急忙掉转身子，夺门而出，看看门牌的号码对不对。

没错啊，正是自个儿的家。

再走进屋去，打开厨房的后门，正好看见丈夫把洗好的抹布一块块地挂在晾衣绳上——美满婚姻始自厨房。

惊人之语，不是吗？

听了叫人瞠目结舌。

这正是本书的主要内容——美满婚姻的确自厨房开始，并非如古谚所言“要取悦男人，就先填饱他的肚子”，而是做丈夫的，体贴太太工作的繁重，主动帮她清洗堆积如山的碗盘；或做太太的，眼看先生津津有味地在看球赛的实况转播，不忍打断他的兴致，而自己提着笨重的垃圾袋下楼；或者她把自己的薪水和丈夫的收入合在一起，共同编列家庭预算——而不是泾渭分明，“我的私房钱和他的薪水”（或者更常听见的说法是：“我的钱和我们的钱”）；或者照顾儿女是两个人的责任，而非“她的事”。

美满婚姻是建立在“配偶应该是我生活的第一优先”这个理想前提之上的。

也就是圆满的婚姻关系应该是植根于夫妻互相取悦，对彼此的情感一及性——需要，敏于体察并恰当地予以满足。

本书旨在强调：夫妻必须相亲相爱，分享个人最切身的感受与想法，在肉体及情感上合为一体。

不幸的是，大多数结婚的人，都过着“已婚单身”的婚姻生活。

许多夫妻，在卧室的门关上之后，什么事也没发生。

即使夫妻行房，也像例行公事或尽义务似的，而并不是因一天之中，两人深情缱绻、彼此关怀、互相体恤、融为一体的终极结果。

注意，我不是说哪个星期五晚上，因为爸爸在妈妈返家前就帮她洗好碗盘，当晚妈妈就让他享受一番闺房之乐，以资鼓励。

但是，妈妈的感受想必是如此这般：“嘿！

真爽！

一进门，发现先生已早我半个钟头到家，先把餐具清理干净，他实在体贴！

”多半的主妇会将此举解释为出自丈夫的尊重与关爱。

这样的关怀只会使丈夫与妻子的关系更为亲近。

在这样特殊的情况下，性关系可能真的随之而来，成为感激与享受的亲情时刻，也是做丈夫的发现有家事待做，就乐意花时间、费精力去协助妻子的间接结果。

## <<夫妻沟通在厨房>>

你应当采取什么样的步骤，才能使你们的婚姻美满，夫妻相爱逾恒呢？

你当如何改善目前所有的婚姻问题呢？

在本书接着的几章，我将与读者分享这些年来我身为婚姻家庭协谈专家及心理学家的经验和体会；或者更重要的，多年来为人夫、为人父的体验。

我曾亲眼看见上百对夫妇，为了改善他们的婚姻，不得不开诚布公地剖析、认识自我。

大多数人都不曾真正了解自己。

但是我们若想与配偶融洽相处，合而为一，就得认清自己的想法：为什么我们会做所做的事；我们也得了解究竟有哪些因素会影响我们的人格——从小父母、老师、同伴对我们的潜移默化。

我们必须明了这些因素如何影响我们的思维模式，进而选择有助于促进夫妻一体的行为态度。

另外，我们也需要知道什么是我们必须改变的。

在“婚姻的危机”一章里，我将讨论为何多半的婚姻会“触礁”，好让读者能认清某些危险信号

。

在“你的配偶是哪一种人”那一章里，读者将明白家庭背景对婚姻的影响有多大。

在“拼图游戏”一章里，你将发现你根本不可能改变配偶，除非他自己愿意且有心改变。

但是你可以借着改变自己而“让”配偶有所改变。

另一种变通方法是，学会适应、接受彼此的真实面目。

美满婚姻最重要的因素之一，就是沟通，身为心理学家，我发现男人和女人在根本上，很难沟通内心深处的思想、欲望和情感，也不太敢坦诚相向，因此在本书第五章“一加一等于一”里，我将特别探讨夫妻沟通的问题。

“情绪多作怪”这一章讨论的是我们的情绪，以及人人都有的感受，如何认识它们，并与配偶坦然分享。

在“如何发脾气”一章里，我要告诉读者如何处理自己及配偶的嗔怒、挫折等消极情绪——这是另一种沟通的途径。

P3-6

<<夫妻沟通在厨房>>

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>