

<<8步成就心灵伴侣>>

图书基本信息

书名：<<8步成就心灵伴侣>>

13位ISBN编号：9787811249903

10位ISBN编号：7811249901

出版时间：2010-1

出版时间：北京航空航天大学

作者：苏珊·佩姬

页数：199

译者：王国平

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>

## <<8步成就心灵伴侣>>

### 前言

这是一本心灵书籍——轻松、易读、好懂。

这是一本具有实用价值的书——给“互动良好的快乐夫妻、婚姻陷入困境的夫妻抑或单身男女指引出一条更愉快、幸福，同时化解负面情绪的康庄大道”。

这是一本创意新颖的书——想改善夫妻间的关系？

想提高婚姻品质？

想发展恋人间美好的新关系进而处理好社会上的人际关系吗？

读这本书。

“它能给你力量创造和谐与爱的关系，它能给你提供清楚明确的方法，却不需要你学习新的沟通技巧。

”荷兰著名画家凡·高曾说过：“谁在爱，谁就在生活；谁会生活，谁就会工作。

”因此，这并不是仅仅局限于夫妻相处的指南书，作者在书中也一再强调了可应用于生活的方方面面。

对自我内心的发觉与提升对我们每个人都大有裨益。

以爱心对待他人，获得宽容与大度，这将是更高的精神境界——我自己没达到，心向往之，而愿与读者共勉。

我才疏学浅，在翻译过程中虽尽力追求“信达雅”，历经多次修改，并借鉴参考了台湾小知堂文化的繁体版《谈情说爱还不够》（在此对台湾繁体版译者陈淑惠小姐表示感谢。

她的译本相当出色，感兴趣的读者可找来一阅），仍一再发现疏漏或尚待改善之处，恐怕无法完全传达作者原意。

译文中若有不妥之处，望读者指正。

## <<8步成就心灵伴侣>>

### 内容概要

沟通无效吗？

那么，放弃沟通吧！

因为拙劣的沟通技巧可能使问题更严重。

苏珊·佩姬提供“情爱八招”，让你学会只关注、享受爱。

因为即使无法解决问题，你仍然可以快乐！

看苏珊以充分理解、我行我素为基础，跳出沟通、妥协、磨合等无用模式，放弃解决问题，用“假装”“平衡”与伴侣、同事、朋友相处更为默契自在。

幸福的8步，最初的一步就从这《8步成就心灵伴侣》开始！

## <<8步成就心灵伴侣>>

### 作者简介

苏珊·佩姬（Susan Page），美国俄亥俄州人。

自1980年起为全球单身与已婚者提供心理帮助，风靡美国、加拿大、韩国、澳大利亚和墨西哥等国。作品常见诸《人物》、《今日美国》、《时尚》（美国）等知名报刊，出版多部全球畅销书，亦为“欧普拉脱口秀”“早安美国”等节目常客。

曾在加州大学伯克利分校主持女性心理课程。

现与结发逾25年的丈夫定居墨西哥。

## <<8步成就心灵伴侣>>

### 书籍目录

引言Part 何谓“心灵伴侣” 第1章 介绍“心灵伴侣” 第2章 情爱 第一招：拥有善心 第3章 情爱 第二招：放弃解决问题 第4章 情爱 第三招：假装 第5章 情爱 第四招：自我克制 第6章 情爱 第五招：平衡施与受 第7章 情爱 第六招：独立行动 第8章 情爱 第七招：接受 第9章 情爱 第八招：心怀慈悲 Part 如何让彼此的关系提升至“心灵伴侣” 第10章 经营“心灵伴侣”的策略 第11章 常见的问题 第12章 “心灵伴侣”的沟通 第13章 做出成熟的判断 Part 以更宽广的视野看待“心灵伴侣” 第14章 “心灵”的定义 第15章 “心灵伴侣”的远景 感谢词

## <<8步成就心灵伴侣>>

### 章节摘录

批评的影响力当你试着说服某人改变，对方可能会抗拒你的努力，不愿意改变自身的秉性。让我们回到本章的第一个例子，马西娅试着说服丈夫不要那么消极。

托德的消极是天性。

消极与悲观是一张“面具”，是他早已习惯的生活方式，消极是一种保持安全感的方法。

托德相信消极的世界观是生存的必要条件。

威胁他的消极，亦即威胁他的存在。

我们也许觉得这样的观念，良不可思议，对托德却非常重要。

为了保护自己，马西娅的努力成了托德抗争的最佳理由。

当马西娅攻击他时，他以更加消极的态度回应！

这是保护自己的必然反应。

在我心灵成长早期，我个人也有过类似经历。

我从小被要求一定要保持灿烂的微笑与宜人的举止，以致我一直有个观念：微笑等于生存。

听不懂时，我微笑：遇到麻烦时，我微笑：脆弱时，我微笑。

长大后，大家告诉我，我的微笑显得很虚伪！

要我不微笑反而让我害怕，这种恐惧是不理性的，但我感觉自己好像会消失。

我试过在某场演讲上不微笑，结果慌张到无法继续。

我的制式微笑是为了求生存。

在某种程度上，我坚信微笑是生存的关键，如果没有微笑陪我走过恐惧，我会死掉。

这听起来也许很夸张，但我向你保证，这是真的。

心理学家哈维尔·亨德瑞克斯以生理角度解释生存直觉。

他在《爱你所爱》中指出，大脑分成两个部分，也就是他所谓的“旧大脑”与“新大脑”。

(七)大脑连接人类与地球其他生物，因为“从爬虫类到哺乳类的脊椎动物，都有这个构造”。

## <<8步成就心灵伴侣>>

### 媒体关注与评论

苏珊·佩姬又推出了一本成功的心理书籍！

我从未这么明白坐而言不如起而行的意义。

想想这件奇妙的事；你可以一个人独立实现民灵想通！

——史蒂芬·柯维 “影响美国历史进程的25位人物”之一，《高效能人士的7个习惯》、《高效能人士的8个习惯》作者这本书就是这么简单的棒极了！

——克里斯蒂安·诺斯鲁普 最受美国女性欢迎的医学顾问，《更年期智慧》、《女人的身体、女人的智慧》作者如果你曾经说过“我被你气得脸都青了”或者“我告诉你了。

我都说了一万遍了”，那就是时候换个法子，看看这本书了！

顺着苏珊直截了当，简单易行的方法，你很快就能看到改变。

做的比说的容易！

——迈克尔·韦纳·戴维斯 美国知名心理治疗师，《心理治疗的新趋势》作者

## <<8步成就心灵伴侣>>

### 编辑推荐

《8步成就心灵伴侣》：史蒂芬·柯维畅销书《高效能人士的7个习惯》作者隆重推荐。  
不需要对方配合不需要巧舌如簧不需要察言观色比你想的还要简单8步，用幸福的节奏，走到心灵相通让他看完报纸就顺手放好，他总是忘记晚饭后要他帮忙洗个碗，他装作没听见开车的时候，怎么说她都要在旁边指挥让她别天天“血拼”，她却总觉得衣橱还少件衣服办公室有八婆絮絮叨叨，凡事都要指手画脚辛苦准备的聚会，朋友毫不领情



<<8步成就心灵伴侣>>

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>