

《别再为小事抓狂：爱情篇》

图书基本信息

书名：《别再为小事抓狂：爱情篇》

13位ISBN编号：9787539968100

10位ISBN编号：7539968109

出版时间：2014-2-1

出版社：江苏文艺出版社

作者：[美]理查德.卡尔森,[美]克瑞丝.卡尔森

页数：336

译者：朱衣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《别再为小事抓狂：爱情篇》

内容概要

相爱容易相处难，两人在一起的时候，总是充满各种小摩擦、小误会，让双方都抓狂不已，一旦没有妥善解决，由此引发的冷战或争吵，往往会消磨掉彼此间的爱意，甚至导致分手或离婚。

其实，你们完全可以不抓狂！你手上的这本书，出版至今已持续热销15年，是公认的改善婚恋关系的经典，将为你彻底解决沟通相处中的各种问题。

美国家喻户晓的心理专家理查德与妻子克瑞丝，是大家羡慕的老夫老妻，结婚二十多年，依旧保持着热恋时期的甜蜜。现在，他们将一起与你分享亲密爱人之间的相处之道，书中提供了100个瞬间见效的不抓狂小技巧，帮助你调整情绪、改善心态，轻松化解两性间的矛盾和误会。无论你是正在恋爱还是已婚，都能变得更善解人意，更爱对方一点。

翻开本书，不再为爱情中的小事抓狂，从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

《别再为小事抓狂：爱情篇》

作者简介

《别再为小事抓狂：爱情篇》

书籍目录

前言 让爱情永远如初恋般甜蜜 /

第一章 别让小事毁了你们的爱情 /1

1. 当另一半是你最好的朋友 /3
2. 面对伴侣的批评，不妨一笑了之 /6
3. 不要总把对方犯的错挂在嘴边 /9
4. 放下伴侣的三个小毛病 /12
5. 下一个真的会更好吗？ /15
6. 不要总是比较谁的付出更多 /18
7. 固执，是真正的问题所在 /21
8. 伴侣不是你的出气筒 /24
9. 抓狂前，先想一想：“这到底是谁的怪癖？” /27
10. 用对方习惯的方式沟通 /30
11. 避免说：“我爱你，但是……” /33
12. 当你心中充满爱时，爱情自然会不期而至 /36
13. 看起来很严重的事，真的是不好的吗？ /39
14. 别代替伴侣发言 /42
15. 大声说“对不起” /44
16. 不要强迫另一半做某些事 /47
17. 给人生的转型期多一点时间 /50
18. 情绪对了再吵架 /53
19. 在爱情中，没有谁比谁更重要 /57
20. 每件事都可以换个角度看 /61
21. 伴侣不一定懂你的每一个想法 /64
22. 要想改变对方，先要改变自己 /66
23. 你在为大事争吵，还是为小事争吵？ /68
24. 倾听是一种关心的方式 /71
25. 转变你的心，才是改善关系的根本 /74

「让爱保鲜小诀窍」 /77

第二章 让温柔重燃爱的火花 /79

26. 你们之间的话题，只剩抱怨今天的辛苦吗？ /81
27. 花些小钱就能让他快乐，为什么不呢？ /84
28. 赞美，让对方知道你为何喜欢他 /87
29. 爱他，就接受他现在的样子 /90
30. 别让伴侣当场出糗 /93
31. 不要老是泼对方冷水 /96
32. 看到自己所制造的问题 /99
33. 尽量为对方多做一点事 /102
34. 让温柔的思想治愈你的抓狂 /104
35. 避免当着他人的面纠正彼此 /107

.....
第三章 以包容重获爱的回应 /157

51. 不要为坏心情找理由 /159
52. 允许伴侣有自己的怪癖 /162
53. 感恩对方的努力，因为这一切并非理所当然 /165
54. 忙，不是忽略爱人的借口 /168
55. 也想想那些你不用做的事吧 /171
56. 问一问自己：这件事真有那么重要吗？ /175

《别再为小事抓狂：爱情篇》

57. 你是否在重复同一件事，却期待不同的结果？ /177

58. 我爱你，因为你就是你自己 /180

59. 当你责怪对方时，其实也是在责怪自己 /183

60. 让伴侣自在地做个普通人 /186

.....

第四章 重新找回爱情的魔力 /237

76. 凡事预估到最坏的结果，你就不会抓狂 /239

77. 留给对方犯错的机会 /242

78. 一些无法说出口的话，就写在信里吧 /245

79. 你给伴侣造成了焦虑或压力吗？ /248

80. 在忙碌中，也要找回生命的平衡点 /251

81. 除了开口道歉，接受道歉也需要练习 /254

82. 一起分享付出的喜悦 /257

83. 找到专属自己的减压技巧 /261

84. 抓狂可能是身体给你的信号 /264

85. 在他人都不理解时，更需要你来支持他 /266

.....

《别再为小事抓狂：爱情篇》

精彩短评

- 1、现在最受不了鸡汤
- 2、亲爱的，外面没有别人
- 3、把恋人当朋友，计较少一点，永远是真理
- 4、由于一直秉持这样一个信念——感情是需要精心经营的，所以在关系中，总是在不停反思自己的所作所为，总是会定期向对方询问自己前段时间的表现，尤其是那些无关紧要、但是对方介意的小事。本书共罗列了100条小事，如果双方在SM的前提下，都能注意这些细节的话，那关系能够更加融洽。但是，有谁能做到如此完美呢，还是抱着一颗宽容的心吧。
- 5、3.5
- 6、学到的一点就是第一点，把恋人当成朋友。
- 7、用心，任何事都不是事！常说细节打败爱情，足够爱就能宽容、包容任何大事小事，望爱永不止息！
- 8、把恋人当朋友
- 9、很接地气
- 10、有自己的风格，对自己的幸福负责。
- 11、说的很多都是放之四海而皆准的道理，方法过于理想化。但是把另一半当作最好的朋友，以及学会换一种角度看待对方缺点，为自己的幸福负起责任，这些点说得很好！

《别再为小事抓狂：爱情篇》

精彩书评

1、 翻开这本书，浏览了一遍目录，就马上喜欢上它了。仔细阅读下来，发现书中的所提及的发生在别人身上的事情还真就在自己的生活里就演绎过，当事后再来思考时，那又是另一种感觉了。。这本书帮我们很好的总结了两性关系中的各种矛盾故事，哪怕看过一次，在遇到问题的时候再拿出来对照目录再读一遍，立即会有新的观点和认知。慢慢读完这本书还发现一个问题，就是特别适合像我这样脾气暴躁又有点公主病的人认真的读一读，还能自动开启自我反省模式哦，哈哈.....比较喜欢书里的几个章节，强力推荐：21、伴侣不一定懂你的每一个想法；41、放下怒气，选择平静；64、试着站远一点，旁观现在的问题；69、那只是一句无心的话而已；这本书虽然不是欧莱雅，但是也很值得拥有哦。

2、 不得不说，卡尔森夫妇的这本著作，基本上囊括了两个人相处时所遇到的各种状况，一页一页地翻过去，内心不停有个声音在呐喊，这本书简直就像专门为解答、处理我生活中所遇到的问题而作！爱情，是人类亘古不变、永恒的话题，“相爱容易、相处难”是人们挂在嘴边、描述两性之间相处使用频率最高的句子。为啥相处难呢？因为我们常常有意、无意地忽略了生活中的很多琐碎小事，面对生活中出现的问题，经常置之不理，听之任之，不沟通，不解决。久而久之，小事越积越多，我们抓狂的时候也越来越多。于是争吵成为家常便饭，爱意慢慢消磨，相处变得越来越难。而本书，就像人生道路上的一座灯塔，里面详细描述了各类问题的解决之道，我相信它会指引、帮助我在以后的生活中轻松面对各种难题。我们很容易看到自己的贡献，却将对方的努力视为理所当然-P18个人觉得，这个是大部分伴侣中最容易出现的状况。我们行业最流行的一句话是“女人当成男人用，男人当成畜生用！”在工作中，虽然不用上刀山、下火海，但也免不了得具备爬得上高山、趟得过大河的能力。于是工作累了，回到家什么事情都不想干，家务活理所当然地被老公全包了，而在阅读此书之前，我居然从来没有感激过老公的付出。总觉得自己像个男人样工作挣钱，为家里付出很多。总认为剩下的事情，他也应该全部包揽。完全忽略了他在挣钱养家的同时，辛勤照顾我的功劳。昨天在家打扫卫生一整天，才发觉老公出差前他独自一人做卫生有多辛苦，而我却一直理所当然地享受他创造的干净整洁的环境，从来没对他表示过感激。晚上跟老公电话，老公说辛苦了，早点休息。心里很舒坦！！同时也告诫自己，以后对老公的付出也要发自内心的感激！随时保持一颗感恩的心！人们经常会说一些带有恶意的话，对他们最爱的人更是如此。虽然这些话可能是无心之语，却通常会伤了对方的感情和自尊心-p96从内心来说，其实自己很佩服老公，聪明勤快！能吃苦耐劳！相当孝顺且有责任心！总之，自己内心是很敬佩他的，但是我从来没当他面称赞过他。然而他的同事、朋友些经常在我面前称赞他，但因为他的工作环境等问题，我个人认为，别人称赞的总是带些客气成分，发自内心的不多。所以自认为是为他好，总是泼他冷水，想让他时刻保持清醒。从来没想到这样会给他带来多少伤害o()o总的来说，文中分享的一百个小技巧，个个都能从中看到自己的影子，好似专们针对自己的问题提出来的，这里就不逐条列举。相爱容易、婚姻不易！且行且珍惜！

3、 很同意书里的观点，相爱容易相处难。和男友交往快两年了，但有时候还是会出现一些问题让我很抓狂。比如我经常抱怨他不懂我心里想什么，还有他的一些奇怪的怪癖也让我难以忍受。这书里如何与伴侣相处的100条小秘诀，真的挺有用的，看完对我很有帮助，心情也会好很多。1.我们可能希望伴侣像另外某个人，为家里赚更多的钱，更温柔，更懂得倾听，更英俊.....一直把伴侣与理想中的完美情人作比较，我们就永远不会满足。与其让自己被“别人会更好”的想法困扰，不如看看自己能不能想办法让现有的关系变得更好，感恩现在所拥有的。2.答：每个人都难免会有一些怪癖，想想看，或许不是对方做了什么困扰到你，而是你对这件事的看法困扰到了自己。为了芝麻绿豆大的事情沮丧，只会更凸显自己为小事抓狂的倾向。这不是他的毛病，只是自己反应过度，这样想可能才是公平的吧！3.答：你可能总觉得自己做的事比伴侣多，但仔细想想，在许多你从未注意到的地方，他已经把事都做好了。也想想那些你不用做的事吧，你也越来越不会为小事抓狂，对伴侣则感觉到更多的谢意。4.在两性关系中，似乎大家都会不知不觉地犯同一个错误，就是经常以为伴侣懂我们的想法。当有任何事困扰你时，最好让你的伴侣知道。这样通常就会出现你所期望的结果，而且一定比你期待别人读懂你的心效果要好。

4、 这本书的封面很朴实，是文静的红色格子布，纯洁、热情，就像想象中的爱情。书里说：保持游戏心情，多在一起开玩笑。我们常常开玩笑吗？对了，那次和你一起在深夜去便利店买吃的和面膜，你挑了一个100克重的面包和一盒方便面，我则选了一个苹果。收银的时候，我拿起那个100克的面包

《别再为小事抓狂：爱情篇》

，用很大的声音，对你说“你就这么小气，买面包就买一个，是你留着自己吃的吧，然后就让我吃方便面对不对？”一听这话，你就乐起来。这时，收银员小哥也笑看着我们笑。现在的我，终于能做到在公共场合随意和你开玩笑。书里说：享受两人安静独处的时光。记得那次在北方偏僻的小镇，你生病了，什么都不想吃。我就帮你点了吉祥馄饨的外卖，喂你吃了一些。你说味道不错。你躺在床上，我坐在旁边，感受时光安稳地流逝，世界好安静，好像只剩下了我们两个人。现在的我，终于不再害怕两人的世界过于沉闷。书里说：尽量为对方多做一点事。在火车站等你时，四处溜达。走进一家便利店，拉开冰柜门，下意识地挑了一瓶茉莉蜜茶；经过售票处，反正闲着无聊，就买了一张车票。这时你到了，我把手中的茉莉蜜茶递给你。你吃惊地问我怎么知道你爱喝这个。我说，我记得你从前爱喝这个吧，现在是一怎么样我就知道了。我说我们去乘地铁吧，说着顺手掏出车票放到你手里。现在的我，终于能像个大人一样周到地考虑事情。书里说：对另一半保持慈悲心。你说要去到遥远的，一个叫做柳河的地方，甚至不能使用任何通讯设备。我就在心里想，是不是又要吃很多苦，那个地方有关心你的人吗，你懂得照顾自己吗？明知这么想也不能够使上任何力气，大概只是因为好像已经没有任何理由来照顾你了吧？现在的我，才终于能体会你远走的寂寥心情，会开始问你很多的问题。书里的很多句子对我都有启示，要是能早一些看到，我想我不再会为小事抓狂，会更有力量来爱自己，和爱你。

5、这本书分析了在两个人的相处中为什么会有一些小事让我们抓狂，同时娓娓道来我们为什么不应该为小事抓狂，如何不为小事抓狂，这是一本让我会静下心来书。（为什么评论会太短了，一定要我再重复黏贴嘛....）

1、《别再为小事抓狂：爱情篇》的笔记-1到10节

1.当另一半是你最好的朋友

当你对另一半所说的话或做的事感到不满时，问问自己：“如果他是我最好的朋友，我会如何回应与对待呢？”一旦你承认美好的友谊是维系两性关系的妙方，其他的事就很容易解决。不断提醒自己，你的目标是对待伴侣就像对待世上最好的朋友一样，充满仁慈、感激与敬重。当你疑惑时，问问自己：“如果这个人是我最好的朋友，我会如何回应与对待？”

许多人会说：“我的伴侣是我最好的朋友。”但是说归说，却没有以实际的思想、感觉、行动来支持这个说法。相反地，许多人对待伴侣的态度带着较多的嫉妒、指望与要求，感恩、尊敬、细心的成分却不像对待朋友时那么强烈。许多人对待伴侣的感觉像是“拥有”对方，专注于希望伴侣变成什么样的人，而忽略了伴侣的真正面貌。

2.面对伴侣的批评，不妨一笑了之

只要你能自我解嘲，也不把自己看得太重要，你就会变成一个很容易相处的人。你的伴侣不会老是有如履薄冰的感觉，随时害怕你会发脾气。除了健康的幽默感（特别是自嘲的能力）外，没有任何东西更能让你超越日复一日的挫折。

3.不要总把对方犯的错挂在嘴边

两性关系的经营已经是高难度的挑战，用不着再加上过去的沉重阴影。如果你把一些事情当作已经过去、已经结束了，就能帮助自己成长，培养爱与宽恕的能力。当你脑海中塞满忧虑，驻足在过去的问题中时，你会充满恐惧、疑惑与挫折，却没有爱。你的沮丧不安会扩散到其他的事上，也可能开始为各种各样的小事抓狂！

4.放下伴侣的三个小毛病

平均来说，每个人对自己的伴侣似乎都有三个主要不满意的地方。一旦你认清它们不会离开，并决定与它们和平共处时，你会发现这些问题其实也没什么。

6.不要总是比较谁的付出更多

或许我们这么做，是因为害怕对方不知感激，或是痛恨自己扮演的角色，要么就是有什么地方不对劲。不管什么原因，都会造成反效果。如果你的脑海中充满了记分卡，试着丢掉它们，重新寻回爱的感觉。提醒自己，我们很容易看到自己的贡献，却将伴侣的努力视为理所当然。从此刻开始，尝试一下逆向思考。不要想你的伴侣没做什么，想一想他做了什么。你会发现部分的挫折感并非真实，只不过是一种根深蒂固的习性而已。每当你赶走“这不公平”的想法时，就是在建立一种良性的关系。

7.固执，是真正的问题所在

我们也常犯固执的毛病，为了一些事情争论、争吵、意见不一致，并怪罪伴侣，造成不愉快。然而事情的真相是，我们的固执才是问题所在。我们不愿意让事情过去，不愿意承担过错，不愿意放弃争取自己才是对的。如果我们能放下自我防卫的心理，软化自我、放下固执，大多数的问题都会以惊人的速度得到解决，没有任何痛苦，也不需要花太多的精力。方法的重点是，你要坚信自己真正的敌人是固执，而不是你的伴侣。两性关系成功的秘诀并不在于公正，而在于谦虚。

9.抓狂前，先想一想：“这到底是谁的怪癖？”

当怪癖变成每天主要的困扰时，最好时时提醒自己，每个人都难免会有一些怪癖。就拿我的例子来说，想想看，或许不是丈夫做了什么（或是没做什么事）困扰到我，而是我做的事（或是没做的事）困扰到了自己。

10.用对方习惯的方式沟通

我们并不是强调男人都是直线型思考者，或女人都很情绪化。我们要说的是，每个人的思考模式都不同。了解这一点，你就能永远改变两人之间的互动模式。记住，你所谓的真实并非真相，那只是你自己的想法而已。找出了解另一半的方法，是一件值得去做的事。

《别再为小事抓狂：爱情篇》

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.tushu000.com