

《祝你幸福美滿》

图书基本信息

书名：《祝你幸福美滿》

13位ISBN编号：9789865912802

10位ISBN编号：9865912805

出版时间：2013-10-8

出版社：悅知文化

作者：大塚壽,大塚 寿

页数：288

译者：莊雅琇

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

《祝你幸福美滿》

內容概要

擁有美好婚姻的人，以及婚姻失敗的人，
兩者的人生有什麼差別？

沒有人能證明婚姻一定會帶來幸福，
但你能證明自己是有能力創造幸福。

《系列著作累計銷售 2 0 萬冊》

人生具體的懊悔中，其實蘊含著警世哲理。

本書內容萃鍊自一萬名事業成功、卻婚姻失敗的企業家與高階主管，
具體歸納出50則婚姻管理之道。

一旦簽訂結婚證書，即代表著幸福事務所的成立，
只是這個事務所比任何商業組織更需要永續經營的方法，
做好婚姻管理，就能享有美好人生。

By all means marry; if you get a good wife, you'll be happy. If you get a bad one, you'll become a philosopher.

—Socrates

請務必要結婚，娶個好女人，你會很快樂，娶個壞女人，你會成為哲學家

—蘇格拉底

《祝你幸福美滿》

作者簡介

大塚壽 (Hisashi Otsuka)

1962年生於群馬縣。曾任職於RECRUIT，之後前往美國雷鳥國際管理學院取得MBA學位。現為EmaMay公司董事長，主要為企業提供客製化的企業研修課程。

由於本名中有個代表喜慶的「壽」字，從學生時代、上班族時代到美國留學時期即安排許多聯誼活動，撮成不少佳偶。目前也在東京青山的「黑暗對話工作坊 (DIALOG IN THE DARK TOKYO 東京青山)」策劃暗闇婚活「Kids (婚活In The Dark Special)」，撮合了許多姻緣。

以志工身分、或基於企業社會責任 (CSR) 籌劃聯誼活動之餘，深感時代的變化，如今四十熟女的結婚觀與二十世代的結婚觀已相去甚遠。

著有《40歲，好日子才開始：享受人生下半場，50件該做的事》、《30歲，做對決定做對事》、《RECRUIT流》、《職場活性化「超強！」手法》等多部著作。

BLOG <http://emamay.com>

DIALOG IN THE DARK <http://www.dialoginthedark.com/>

書籍目錄

序章 婚姻之所以左右我們人生的理由

為什麼結婚是人生最重大的轉捩點？

婚姻過來人最悔不當初的課題

日常生活中「積怨已久」的歧異

要理解、包容對方的原生家庭

雙薪家庭更應該認真思考婚「後」生活

婚姻始於「修正主義」

婚姻需要夫妻兩人「共同經營」

結婚是讓自己「社會化」的重要專案

結婚是奪取自由、阻礙自己實現夢想的絆腳石？

不可思議的夫妻甜蜜物語

第1章 婚姻關係中最重要的事

01 不應該老是把工作當藉口

把工作與家庭相提並論，並定期與家人溝通交流。

02 當初應該多分擔一些家事

建立無法找藉口搪塞的「輪流制」與「例外規定」。

03 不要什麼都不做，凡事只依賴對方

從自己有興趣的事情開始建立「家務經驗」的基礎吧。

04 婚前應該多瞭解對方的價值觀

不可強迫對方接受自己的價值觀，必須正視不同成長背景下所產生的差異。

05 夫妻間缺乏溝通

「保持每日交流」讓彼此有交集，並配合「促膝長談」加強互相溝通。

06 要是能再多注意一下措詞就好了

尊重對方目前所處的情況，以「正面肯定」的態度，讓對方心甘情願地為己所用。

07 應該多談談彼此的願景

平時多溝通彼此的「營運計劃」，並採用P D C A經營管理。

08 必須保有私人的時間

彼此互相討論後，事先把「私人時間」規劃在行程裡。

第2章 如何深入瞭解對方

09 不能只注意到對方的優點

要能審慎評估優點變成缺點的風險。

10 當婚前的優點在婚後成了缺點，應該深究原因

一旦瞭解背後因素，缺點也能變優點。

12 即使不喜歡，也要接納對方的小習慣

切忌針鋒相對，以「商量」的方式好好溝通。

13 對於對方說：「我會做家事」，應該打對折的

注意哪些話不該說，以五年計劃、十年計劃來訓練對方做家务的能力。

14 太太婚後要不要辭職？應該在婚前就先討論好

平時要以短暫且頻繁的溝通方式來彼此磨合。

15 若離不開自己的父母，將無法成立真正的家庭

以間接方式累積家族的「成功體驗」，建立彼此的信賴關係。

16 有關金錢與時間的價值觀差距

善用公司的會議制度與流程，確立夫妻之間決策事物的基準。

第3章 造成婚因觸礁的致命原因

17 感謝與愛意說不出口

不要只顧著自己，要學著考慮到對方的心情，並養成表達的好習慣。

18 總是忍不住使用「否定語氣」

《祝你幸福美滿》

採用「Yes—But法則」，先「把人捧上天」再說。

19 習慣固執己見

沒必要以強硬態度駁倒對方，而是要以肯定態度予以尊重。

20 每次吵架總是弄到一發不可收拾

為免一發不可收拾，事先約定好吵架的「收尾方法」。

21 不懂得善用「傾聽」及「信賴」的力量

基於瞭解男女雙方不同的生物特性，以「體貼」與「期待」的話語面對另一半。

22 認為事情由另一半來做是理所當然的

為了讓自己「適應社會」，必須試著參與不擅長的事物。

23 老是光說不練

不要把家當作下班後睡覺的地方，經營家庭生活更必須謹記「坐而言，不如起而行」的原則。

24 沒有與對方分享人生的夢想

平常就要多進行夫妻間的「腦力激盪」，暢談彼此「想要過什麼樣的人生」。

25 眼裡只看到芝麻小事

不要義正詞嚴，而是要以「加分法」與「遲鈍力」對待彼此。

26 認定一旦結婚便失去自由

因為結婚，重新定義「自由」的質與量。

27 無法對另一半開誠佈公

想要建立夫妻領域，就必須加強「用言語表達」與「相互溝通」的能力。

28 有了孩子之後，夫妻關係就變淡了

無論在忙，孩子出生後都要將生活作息切換到「育兒模式」。

第4章 建立幸福家庭應該知道的事

29 不能對儲蓄毫無概念

擬定明確的目標，編列三至五年計劃的預算以付諸實行。

30 妥善管理家中財務狀況

不可以把經濟大權交給另一半後就放任不管，金錢要區分成「家計帳戶」與「嗜好」、「儲蓄」等帳戶。

31 重視紀念日，創造共同回憶

紀念日是經營夫妻關係的關鍵，務必藉此機會享受掌握對方需求的樂趣。

32 就算作息時間不一致，也要找時間進行交流

即使時間短暫，也要在每天製造「日常生活的交集」。

33 認真安排家族活動企劃

經營家庭講求「企劃能力」。自己要先克服怕麻煩的心態，並且認真投入、樂在其中。

34 為了共同的體驗，應該多去旅行

家族的牽絆來自擁有滿懷興奮與期待的共同體驗。

35 學習與另一半的朋友相處

夫妻是生共同體，必須瞭解彼此是對方唯一的夥伴。

36 要多留意彼此的健康狀況

定期接受健康檢查，並且互相肯定對方，為彼此加油打氣。

37 不應該外遇

外遇一定會穿幫，唯有當事者才會被蒙在鼓裡。千萬不要抱持著僥倖的心態，必須要有萬全準備，外遇的代價通常都很慘痛。

38 擁有和協的性生活

深入瞭解對方、接受彼此，避免一成不變。

第5章 與雙方家族和睦相處應該注意的事

39 如何與配偶的父母相處

考慮是否「分開住」，或是努力讓另一半理解自己，進而支持自己，才是解決與對方家人相處問題的根本方法。

40 如果可以，儘量避免與配偶父母同住

《祝你幸福美滿》

訂立共住新規矩，且務必把日常生活用品分開使用。

41 如何與配偶的手足相處

必須謹記，唯有夫妻兩人才是家庭的經營者，對於姻親手足必須堅持「三不主義」。

42 應該正視彼此成長環境的差距

運用業務上「投契關係」的技巧，找出兩人的「共通點」，而把焦點放在相異之處。

43 不該強迫配偶接受來自自己原生家庭的習慣

家庭是由夫妻兩人所共同創建的，不妨採用「對、相、共」以建立屬於夫妻倆的新規則。

44 不要拿配偶和自己的父母比較

不可以採用「相對評價」，而是創造出夫妻倆的全新觀念，以「絕對評價」來看待彼此。

第 6 章 如何建立「正確的育兒觀念」

45 對孩子教育方針意見不合時該怎麼辦？

千萬不要讓孩子看到夫妻倆「意見不合」的情景。

46 對於升學決策觀點不同時該怎麼辦？

夫妻倆要同心協力培養孩子的「判斷能力」。

47 當初應該多加討論關於才藝課程的安排

為了培養孩子「自行決定」的能力，父母要給予孩子機會，並在一旁守護。

48 不應該勉強採用配偶父母的教育方針

與其心不甘情不願地陽奉陰違，不如直接仿效孟母三遷遠離祖父母的干預。

49 應該多與孩子溝通

與孩子分享自己的生活態度，引起孩子的共鳴，讓家成為自在交流的場域。

50 過度保護只會阻礙孩子培養獨立自主的能力

夫妻兩人必須互相協助，在「學童期」從旁守護，並且在「青春期」學著放手。

結語

《祝你幸福美滿》

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