序……三
引言……五
一、何謂基督化的婚姻？……十一
二、誰是老闆？……三三
三、誰是決策者？……五一
四、爲什麼我從沒聽你說過？……七七
五、爲什麼我們不能談話？……九五
六、人不可以生氣嗎？……一一三
七、如何控制怒氣（在它控制你之前）？……一三五
八、焦慮的代價……一五七
九、如何駕馭衝突……一七九
十、溝通建立自尊……二〇七