

<<暖婚的秘密>>

图书基本信息

## &lt;&lt;暖婚的秘密&gt;&gt;

## 前言

纵观目前市场上关于两性亲密关系的畅销书籍，以及那些转发量很高的所谓专家们的官方微博、博客，讨论最多的不是如何去爱，而是如何去赢。

男女交往从一开始就注定了是一场看不见硝烟的战争，如此，连爱情都不能保证是真爱，婚姻更加只是一个战利品。

好一点的婚姻里，两个人是结盟和合作伙伴的关系，而糟糕的婚姻里，就只有两方绝对的输赢。

这样的关系，实际上就是一个赤裸裸的契约关系，在这样的关系基础上去谈爱，无异于痴人说梦。

想要一场单纯的爱情已经不易，还想让这份爱情能够持久保鲜，更是难上加难，但追求爱与被爱关系的心却永不会因为现实的丑陋而停止自己的欲望渴求，于是人们开始习惯从一张床上睡到另一张床上，以为更换了伴侣就会有一个新的不同，结果往往是更多的失望。

爱，到底是什么？

什么样的感情才是爱？

婚姻到底是什么？

幸福到底是什么？

婚姻真的是幸福的终结，还是另一种激情创造的开始？

这些问题，都需要我们找一个完整的时间，在一个不被人打搅的环境，放上轻柔舒缓的音乐，深吸几口气，闭上双眼，来体会自己的内心。

然而静心却比睡上100个野人或女人要困难得多。

因此，阅读，就成了另外一种相对比较简单、容易的静心，在别人的故事里对照自己的人生。

也是一种学习。

谁需要婚姻？

手里拿着胡弗吸尘器四处忙着的疯女人是谁？

晚年离婚就真的自由了吗？

没人喊我妈妈的时候我该是谁？

婚姻遭遇瓶颈，怎么办？

.....这本书所讨论的一系列的问题都是如此真实，活生生出现在很；家庭里。

面对问题，作者同样给出了一系列朴实无华却很认真、很踏实、很有效的解决方法：分开一会儿，以便“记得自己是谁”，婚姻中也要有“属于我自己的”风景，抱怨难免，却也要“满怀感激”，自我探索，促进“两情相悦”，加强锻炼，永葆“年轻、坚不可摧的自我”，“趁孩子们还在身边的时候就要开始寻找崭新的自我”，“在你拥有的时候学会品味”；处在“婚姻转折期”，你需要“生存指南”.....如果你真的可以依此行动，我相信，你的婚姻生活即使没有炫目的华丽，也一定会有专属于你的独特的温暖和内在的联结，那种联结就是爱，源自于灵魂的爱，坚定不移。

你不需要对自己做任何说服，也不需要任何道德伦理来约束自己，爱会让你甘心情愿为家庭守住一份纯净和美好，因为你很清楚，那才是你的心灵桃花源，你的爱之源，一个无穷尽的能量源泉。

爱，给予我们更多的自由，引领我们共同经历更多更丰富的人生体验，因为我们的心意相通，我们不再感受到恐惧和孤单，即使面对困境，我们也一样可以手牵着手，一起体验穿越黑暗所带来的喜悦和圆满。

## <<暖婚的秘密>>

### 内容概要

婚姻很美，在穿上婚纱的那一刻  
婚姻很累，在喂哺幼儿的那个阶段  
婚姻很幸福，在孩子围着你喊“妈妈”的时候  
婚姻很忧伤，在你看着镜子里风华不再的自己时  
当孩子大了，激情褪了，姿色淡了，你的婚姻，还能在活力与温暖中与他长相厮守吗？

本书作者艾里斯·克拉斯诺，经历过养育四个孩子的艰辛和看着孩子长大离开的伤感，她也在思考：面对空荡起来的家，对着共同生活了23年之久的丈夫，如何做到与他不离不弃？

她采访的那些拥有持久婚姻的妻子们，有着怎样的感悟与我们分享呢？

婚姻需要激情，但更需精神层次上的坚忍  
女人需要他，但更需保持强烈的自我意识  
也许分手能获得片刻解脱，但更需一些技巧让婚姻活起来  
也许还有另一片绿洲很迷人，但更需在家营造美好的性爱  
嫁对人是福气，但更需知道何时妥协，做一个智慧的妻子  
多年后，们的婚姻依然温暖如初

## <<暖婚的秘密>>

### 作者简介

艾里斯·克拉斯诺 ( Iris Krasnow )

美国著名婚姻研究专家

女性畅销书作家

两性心灵导师、女人的闺蜜

艾里斯·克拉斯诺在合众国际通讯社工作期间，曾采访过许多妻子，有如小野洋子、布什夫人一样的名人明星，有能干的公司精英，更有千千万万普通的家庭主妇。

她写过多部女性畅销书，其著作经常受到《华尔街日报》《华盛顿邮报》《美国退休人员协会杂志》等国家级刊物的热力追捧。

此外，她还是CNN、《奥普拉脱口秀》《早安美国》《今日》《通盘考虑》等节目的座上宾。

有关媒体对她的采访，在《时代》《奥普拉》《魅力》《纽约客》《美国新闻与世界报道》及《红皮书》等杂志上均有报道。

目前，她是美国大学新闻系终生教授和教务主任，和丈夫住在马里兰州，四个儿子均已成年，有了各自精彩的生活。

## <<暖婚的秘密>>

### 书籍目录

序 言 爱情无关年龄与长相，婚姻有关激情与坚忍

第1章 持久婚姻，为了家和自己更有活力

婚姻可以给你一个遮风挡雨的家，给你一个让你抱怨又让你感动的丈夫。

白色婚纱的圣洁誓言

而今，谁更在乎婚姻呢？

婚姻，让女人暖暖的、满满的

婚姻的味道，只有女人最清楚

有些秘密让婚姻之火不会熄灭

知道何时妥协，做一个智慧妻子

第2章 当风华不再，女人依然可以重塑自我

当美丽渐斩褪去，风华不再，女人依然可以重塑自我，在婚姻里陪着一个人，守着一个家。

镜子里心酸的自己：美女记者成了邋遢主妇

想离开他，却被偶尔的甜蜜和感动所牵住

改变自己，拉近亲密距离

多事之秋，更要彼此珍惜

离婚，却离不了深刻的记忆

把丈夫和孩子当作无价之宝

第3章 “小别胜新婚”的魔力

理想的婚姻，不应束缚人的身心，而是让彼此身心得到更开阔的视野，汲取更新鲜的营养，储存更充沛的能量。

偶尔独处，自由呼吸另一种空气

出去透透气，让灵魂更丰满更充实

伴侣，要融合，更要各保特质

除了个人空间，我们需要的并不多

回家的感觉真好

第4章 不论疾病困苦，我们都曾答应要一起并肩走过

婚礼上夫妻互换戒指的那一刻，就意味着双方互换彼此，你是我的，我是你的，意味着一切都需要两人一起共同面对。

等到失去时怀念，不如拥有时珍惜

孩子，考验夫妻忍耐与担当的纽带

心生怨恨时，翻看一些让你感动的片段

一路搀扶，我照顾你，你照顾我

不让生命存有遗憾

第5章 当孩子不再需要你，你也不必心凉

如果孩子的成长不是意味着你的迷失和伤感，而是意味着新的自我的发展旅程，那么，你就成全了自己和美好的婚姻。

孩子长大离开，妈妈在伤感中思考

重拾年轻时的兴趣爱好

除了工作，还有更吸引我们的事儿

## <<暖婚的秘密>>

幸福感有多种满足方式

锻炼：让变老成为传说

让大脑永远思考，让脚步永远迈开

第6章 婚姻何以持久？

听听妻子们的心声

婚姻持久，只关乎爱情，关注孩子，关心彼此。

如此，你的幸福若能绽放在笑脸上、紧握在牵手中、流淌在心坎里。

他们的婚姻，让时间也为之折服

和他在一起，只因为爱情

他足以撑起你的一片天

恪守“要坚持要忍耐”的格言

温习美好的性生活

确保经济上的稳定

婚姻没有完美可言，只有幸福体会

第7章 婚外的那片绿洲，真的很迷人吗？

性爱让婚姻妙不可言，不论丈夫能否给你这种激情，请相信：性爱是神圣的，不应廉价付出。

面对艳遇：多一分想像，少一分现实

偷尝禁果，让女人忘记了她的责任

如果丈夫给不了，红杏怎能不出墙？

有时，婚外情也是修复婚姻的一个出口

性爱是神圣的，不应廉价付出

第8章 不妨尝试发展一种良性的男女关系

找一个“界限分明的男友”来提升你的精神境界。

若这种爱意味着活力与拯救，就值得你培养和维持。

在夫妻间充当“甜心饼干”的知心男友

他能让你更富激情、更可爱、也更宽容

在亲密中保持适度距离

爱有多种形式：爱丈夫，也爱男友

第9章 她们的婚姻，教给我们些什么？

婚姻幸福与否，往往取决于你的选择。

那些持久婚姻的榜样，她们的选择，有爱、有承诺、有忍耐、有坚持。

iPad 一代，会像我们一样看待持久婚姻吗？

只要有爱，绝境也能逢生

包办的婚姻里也能争取自己的幸福

羡慕旁人的“身相随心相依”

了解丈夫，用你的改变感染他

第10章 金婚妻子们送给你一本幸福圣经

我们不期望丈夫能给予我们全部，在不完美的婚姻中看到他的完美，你依然最想跟他一起慢慢变老。

## <<暖婚的秘密>>

有一个稳定的姐妹圈可以互吐心声  
婚姻和家庭之外，做些事儿来充实自己  
如果他能陪伴你一生，就不要轻易错过  
性趣盎然，所有不快都可以抵消  
让他的信任、尊重与支持成全你  
在不完美的婚姻里看到他完美的一面  
致谢

## &lt;&lt;暖婚的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

白色婚纱的圣洁誓言 “谁需要婚姻？”

”最近《时代杂志》的封面上，赫然以5厘米大小的红色字体印着这样一句话。

我需要！

我们多数人都需要！

虽然从20世纪60年代末到90年代末，离婚率一直居高不下，但我们的女儿和孙女却依然喜欢身着盛装，面对一大群人，宣扬着“我需要婚姻”，怀揣着对后代和永恒爱情的伟大梦想。

我也曾穿着白色丝绸婚纱，拖着飘逸的裙裾，被180位宾客簇拥着。

现在我已经56岁，度过了23年的婚姻生活，有了四个成年的儿子，却依然热爱着婚姻。

婚姻一言难尽，很神秘，又不可或缺。

虽然可以不需要另一半，也不需要举行盛大的婚礼，就能以代孕和精子捐献的方式很快形成家庭，但通过婚礼与另一半正式牵手依然是人们生命里孜孜不倦的追求。

婚礼是美好而神圣的。

婚庆行业一年的营业额高达400多亿美元，当然，英国王妃凯特·米德尔顿戴的蓝宝石热销是很大的一项收入来源。

那颗蓝宝石曾经优雅地戴在戴安娜王妃修长的中指上，我们都曾见证过它多舛的命运，目睹过王妃破碎的婚姻。

可是2011年4月29日我们照样把闹钟调到凌晨三点，观看威廉王子的婚礼，痴迷于又一个盛景：一对光彩四射的新人在威斯敏斯特大教堂郑重宣誓结为夫妻。

对于25年后凯特王妃和威廉王子的状况我心里充满了希望与好奇。

他们在快30岁的时候踏入婚姻，满脸现实，眼睛里没有一丝幻想的痕迹。

我做了30年报道婚姻关系的记者，曾写过一本畅销书《向婚姻妥协》，深切感受了婚姻生活中许多女性莫名的烦躁。

我成为她们当中的一员后，对她们的痛苦更是深有同感。

妥协，向一个比自己的愿望更强烈的理想让步，仍然是婚姻的关键。

通过本书，我将带领风华不再的女人们去感受更多她们不愿亲临、需要妥协的境地，如养育十几岁的孩子，照顾生病的丈夫，以及在后半生经历前所未有的发展和冒险等。

上周，我参加了伊丽莎白·诺斯的婚礼。

她是马里兰人，嫁给了来自哥斯达黎加的华金·席德诺。

婚礼上，牧师约翰·克雷斯维尔面对着上百位亲友，声音如马丁·路德·金一样洪亮而富有节奏：“

有了爱，世界是多么甜美！

这两位新人找到了彼此，我们有多么欣慰！

但愿我们所有人都记住，当我们渴望幸福时，有时也会遭遇麻烦和绝望，但愿我们都记住，最大的痛苦往往在为无上的快乐做准备；但愿我们都记住，爱可以承受一切。

祝福这位男人，祝福这位女人。

祝福他们，阿门！

” “阿门，祝福他们。

”在湖面船屋里举行的这场婚礼上，我们都在祝福，祝福这对新人能完全凭借爱的力量跨过一道道不可避免的障碍，成为那57%的幸福夫妻中的一分子。

我已经参加了大概65场婚礼，一次比一次祝福的时间长。

我知道，在婚姻里从幸福走向绝望只是如蛋壳一样薄的距离；我还知道，早餐时说“我爱你”，晚餐时嘟囔“我真受不了你”究竟意味着什么。

不过，亲历的每一场婚礼都让我们快乐，心中充满希望，把我们从暗淡的日常生活和不景气的全球新闻中拽出来。

尽管离婚率高得吓人，我们多数人都习以为常，但婚姻依然最受尊敬，最受珍爱，依然是我们文化的核心。



## &lt;&lt;暖婚的秘密&gt;&gt;

近代历史的婚姻并不稳固，但我们依然坚持认为婚姻可以把人引向更美好的生活。

“美满的婚姻是多数人都珍视的，”《新娘》(Brides)杂志主编米莉·布拉特恩如是说，“多数人都希望有个人全心全意对自己，在生活中做自己的坚强后盾。

因为人生不易，生活会让你遭受挫折。

我们渴望能与价值观相同的，能陪我们走过风风雨雨的，与我们一起成长、一起变老的人息息相通。这种欲望依然强烈。

随着时代的发展，人们现在知道了美满的婚姻需要不断付出努力。

” “《新娘》杂志一直致力于反映这种变化，”已经结婚23年的布拉特恩接着说，“对于如何拥有健康的婚姻，如何公平争取，以及如何用现实的手段解决共度人生这一问题，我们现在有了更多的故事。

很多夫妇亲历过自己父母离婚的痛苦，他们深知，分手不能解决所有的问题，也不能确保将来更美好。

读者们在看到了婚姻内外两方面的情况后，也更支持持久的婚姻。

我们的目的就是给他们技巧，促进婚姻持久。

”而今，谁更在乎婚姻呢？

然而，现行婚礼的一个趋势是：那些迷醉在婚礼进行曲中、沉浸在至死不渝的爱情幻想中的乐观主义者大都受过高等教育，经济上有保障，且年龄都比上一代人大。

根据康泰纳仕集团2009年的《美国婚姻调查》，现在初婚的新娘平均年龄是27.6岁，新郎是29.5岁，都很富有。

而经济大萧条时期的新娘塞尔玛·珀斯特回忆说，70年前，她的丈夫泰德在布鲁克林和她结婚的时候“穷得只有一块手绢”。

根据康泰纳仕集团的调查结果，现在订婚新人的平均共同收入是80 400美元，这对两个创建新家的年轻人来说，可不是一个小数目。

我曾与皮尤研究中心和《时代周刊》杂志共同合作进行婚姻研究，弗吉尼亚大学的全国婚姻项目处也进行了相关研究。

这两项具有开创意义的纵向研究结果显示：受过高等教育、较为成功的美国人更能拥有稳定完整的婚姻，但与此同时，中产阶级和低收入群体中越来越多的人不想拥有婚姻。

于是2010年12月，全国婚姻项目处发表了题为《婚姻什么时候消失：美国中部离婚状况调查》的研究报告，该报告的结论来自对大约4万个美国人资料的分析，这些人有已婚的，也有未婚的，资料搜集历时30年。

以下是我在采访全国婚姻项目处主任布拉德·维尔克斯时得到的关于美国婚姻变化状况的信息。

在被布拉德称为“美国家庭的中流砥柱”的中产阶级家庭中，婚外生育、离婚、家庭不稳定愈演愈烈，于是他把持久婚姻的稳步演进称作“幸运儿的通道”。

P8-11

## <<暖婚的秘密>>

### 媒体关注与评论

如果你依《暖婚的秘密》行动，我相信，你的婚姻生活一定会有专属于你的独特的温暖和源自灵魂的爱。

爱会让你甘心情愿为家庭守住一份纯净和美好。

——著名情感专家、陶氏英合首席签约专家 陶思璇 能决定两个人是否幸福的根本，不仅在于判断力，更在于智慧和对婚姻的坚守。

我相信，《暖婚的秘密》能让你更好地享受婚姻！

——“中国第一红娘”、世纪佳缘创始人兼CEO 小龙女 一辈子和一个人相守。

这是一个美好的愿望，也是一段冒险的旅程，只有那些有勇气的人才做得到。

——《婚姻与家庭》主编 刘萍 《暖婚的秘密》是一本告诉你在婚姻中如何幸福相守的书。

婚姻中的满足感来源于自身不断发展和宽广的人际友谊，源于从家庭生活之外找到生活激情。

婚姻中，你必须是你自己，幸福也有赖于自己。

——茵莱儿童发展中心研发部主管 沈燕华

## <<暖婚的秘密>>

### 编辑推荐

艾里斯·克拉斯诺编著的《暖婚的秘密(写给渴望在持久婚姻里活出激情的妻子们)》是一本告诉你在婚姻中如何幸福相守的书。

婚姻中的满足感来源于自身不断发展和宽广的人际友谊，源于从家庭生活之外找到生活激情。婚姻中，你必须是你自己，幸福也有赖于自己。

## <<暖婚的秘密>>

### 名人推荐

如果你依《暖婚的秘密》行动，我相信，你的婚姻生活一定会有专属于你的独特的温暖和源自灵魂的爱。

爱会让你甘心情愿为家庭守住一份纯净和美好。

——著名情感专家、陶氏英合首席签约专家 陶思璇能决定两个人是否幸福的根本，不仅在于判断力，更在于智慧和对婚姻的坚守。

我相信，《暖婚的秘密》能让你更好地享受婚姻！

——“中国第一红娘”、世纪佳缘创始人兼CEO 小龙女一辈子和一个人相守。

这是一个美好的愿望，也是一段冒险的旅程，只有那些有勇气的人才做得到。

——《婚姻与家庭》主编 刘萍《暖婚的秘密》是一本告诉你在婚姻中如何幸福相守的书。

婚姻中的满足感来源于自身不断发展和宽广的人际友谊，源于从家庭生活之外找到生活激情。

婚姻中，你必须是你自己，幸福也有赖于自己。

——茵莱儿童发展中心研发部主管 沈燕华

<<暖婚的秘密>>

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>