

<<婚后，做个幸福女人>>

图书基本信息

书名：<<婚后，做个幸福女人>>

13位ISBN编号：9787564039479

10位ISBN编号：7564039477

出版时间：2010-11

出版时间：北京理工大学

作者：王昱培//王龙泉

页数：236

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>

## <<婚后，做个幸福女人>>

### 前言

寻求幸福是大多女性生活的主旋律，不过很长一段时间，在很多女性朋友意识中，总觉得幸福可能在恋爱中、物质中、金钱中，唯独不可能在婚姻中。

这或许是受了“婚姻是爱情的坟墓”观点的影响，然而恋爱虽然美好却是短暂的，恋爱3年，婚姻就可能是30年、50年，或许更长，至于物质、金钱带来的幸福，更是稍纵即逝。

有人曾对婚姻下过这样的定义：幸福的婚姻是由视而不见的妻子和充耳不闻的丈夫组成的。

这显然是荒谬的。

或许男人会做到充耳不闻，但对于感性、敏感的女性来说，又岂能对老公和自己婚姻中的瑕疵视而不见呢？

婚姻中，女人不仅做不到视而不见，而且对任何问题都明察秋毫。

由于投入太多、奢望太多，于是婚姻中的瑕疵总是先伤到自己。

可能每个女人都希望自己有一个不抱怨的婚姻，事实上很多女人常常在抱怨、痛苦、孤独中日复一日。

关于如何拥有一个美满的婚姻，英国有句很有趣的话，说：好婚姻值100英镑。

这句话出自一个关于“幸福的婚姻等于一筐烂苹果”的故事。

故事内容是这样的：一个老头早上背着一筐西红柿赶集，到集市后，他用那筐西红柿换了一只鸡，又用那只鸡换了一把锄头。

就这样换来换去，最后换了一筐烂苹果回家了。

## <<婚后，做个幸福女人>>

### 内容概要

一、“空盒子”论 婚姻是个空盒子，你必须往里面放东西，才能取回你要的东西；你放的越多，得到的也就越多。

很多人结婚时，对婚姻有许多企盼，企盼从中可以得到富贵、慰藉、爱情、宁静、快乐、健康，其实婚姻开始的时候，只是个空盒子，什么都没有。

因此，走到一起的两个人，一定要养成一个习惯：去拾、去爱，彼此侍奉、彼此赞赏，日后，那个空盒子才会日渐丰富起来。

空盒子最该先放的是思念，思念是一种使我们刻骨铭心的东西；空盒子里还要放进艺术——婚姻生活中的艺术——生气的艺术，吵架的艺术。

二、“围城”论 所谓的围城论，就是根据钱钟书的小说《围城》，把婚姻的概念引申，“鸟笼”、“城堡”、“围城”，这是钱钟书对男女婚姻给出的一个隐喻，“在外面的想进去，进去的想出来”。

正像俗语所说的“这山望到那山高，去到那山更矮了”或者“江南望到江北好，去到江北喊苦恼”。

三、“坟墓”论 许多婚姻的失败者都认为婚姻是一座“坟墓”。

走入婚姻的男女，很少自己问自己：我做得怎么样？每当发生些什么事，就指责对方没用，连这么点小事也做不好，还能指望你什么？许多婚姻都是这样走入坟墓的。

为什么会这样？这是因为每个人在走向婚姻后自己在心上垒了一座坟，这坟里埋葬了爱情时期的山盟海誓，记录爱情的书信、信物，还有有关爱情的点点滴滴。

花前月下的卿卿我我抵挡不了油盐酱醋的日渐攻击，爱情在生活面前总是落荒而逃。

有什么办法解决这样的危机呢？那就是在责问对方时先问一下自己：我这样说，这样做，对方的心里会产生什么样的感觉？

四、“保鲜”论 一段完美的婚姻要经过无数风风雨雨，在这个过程中，单单靠最初的激情是很难维持的，一定要真正用心去经营，去“保鲜”。

一个有经营的婚姻应该有“危机管理”意识。

几十年下来，不可能没有“暗礁”。

对于那些“经常失足”当然不可原谅，但是如果是偶尔的外遇，一方表现出悔改，那这时候是以宽容的心“拉他(她)一把”，还是“推他(她)出门”呢？

这些婚姻、中的危机处理技巧，是需要探讨的。

五、“手足”论 夫妻应该像左右手一样，左手提东西累了，不用开口，右手就会接过来；右手受了伤，也不用呼喊和请求，左手就会伸过来。

假如一个人的左手很痒，右手却伸不过来，他一定是中风瘫痪了。

婚姻是爱情的身躯，假如一方不能主动关怀对方，久而久之，随着不良状况的加剧，婚姻也会中风瘫痪。

<<婚后，做个幸福女人>>

作者简介

王昱培，高级心理咨询师，资深礼仪培训师，美好人生专业导师。

现为多家高校和企业的顾问和培训老师，专注于研究两性关系及性格魅力提升的课题。

王龙泉，畅销书作家，冠军企业案例研究中心研究员。

出版作品有：《站在孤独拐角处》《感谢折磨你的事儿》《凡事无绝对》《补身不如补心》《员工解压手册》《给心灵做个按摩》《德叔智慧》《商战突围》等。

## <<婚后，做个幸福女人>>

### 书籍目录

第一章 婚姻是什么 1. 幸福的婚姻，属于懂得在婚姻中完善自身的人 2. 长久的婚姻，就是学着接受那片与你不同的叶子 3. 没有天长地久的婚姻，除非你愿意坚持和忍受 4. 幸福的女人，就是在婚姻中不抱怨的女人 5. 学会珍惜，不要在世上寻找绝对完美的婚姻 6. 在婚姻中，女人要像一件不断升值的艺术品 7. 四十岁不是青春的终点，而是新生活的起点

第二章 男人是什么？ 1. 婚姻中，男人是一群惯性动物 2. 男人都像孩子，需要女人的疼爱和引导 3. 每个男人都需要赞美和肯定 4. 有一种出轨，叫做好奇心 5. 每个男人都希望得到妻子的关注 6. 有婚外情的男人为什么没有选择离婚？

第三章 女人要会经营婚姻 1. 爱他，更要懂得尊重他 2. 别把老公看得太紧，给他一点自由时间 3. 婚姻并不是看守好老公，而是使自己快乐 4. 懒一点的女人，比整日操劳的女人更好命 5. 可以做女强人，更要做小女人 6. 别把老公当成解决所有问题的工具 7. 温柔是恰到好处的善解人意 8. 让老公变得温和，而不是变得懦弱 9. “望夫成龙”而不是“逼夫成龙”

第四章 婚外情，究竟是谁的错？ 1. 性惩罚，女人亲手种下的苦果 2. 两地分居：潜伏在距离中的危机 3. “婚外情”不是责任危机而是内心寂寞 4. 有魅力的妻子，才会让老公死心塌地 5. 得不到满足的性需求 6. 当爱人站在悬崖边上

第五章 婚姻中，女人的烦恼 1. 相爱不容易，相处却更难 2. 为什么你总是这样忙 3. 为何穷时恩爱，富裕后却问题多多 4. 婚姻中，不要把精力用在提防别的女人上 5. 婚姻的本来面目是将激情经营为平淡

第六章 婚姻中的沟通艺术 1. 幸福的女人，会静下心来聆听老公的心声 .....

第七章 当婚姻陷入危机

第八章 关于孩子的问题

第九章 孝亦有道：正确处理婆媳关系

## <<婚后，做个幸福女人>>

### 章节摘录

很多女性朋友已经结婚多年，但是却感觉自己想要的幸福似乎在渐渐远离，甚至会觉得它已经远在天边。

经常会听到身边的女性朋友这样抱怨自己的命运，她们总是慨叹自己的命不好，自己不幸福的根源在于没有嫁对人，她们会说：“假设我的老公是李嘉诚，我就可以成为世界上最幸福的女人。

”或者说：“如果我能嫁给美国总统奥巴马，那我一定会成为世界上最幸福的女人。

”其实，这样的假设只是自欺欺人的幻想。

这个世界上，希望获得幸福的女人何止千万，而李嘉诚、奥巴马都只有一个。

所以说，女人不要用假设把自己与幸福永远地隔开，其实幸福就在我们的卧室，就躲在我们的厨房。真正的幸福永远都在每个人的心里，只不过，我们的心灵变成了一扇落满了灰尘的窗户，不能敏锐地感觉到幸福的存在。

在我们的婚姻生活当中，幸福就是清晨的一杯牛奶，幸福就是下班时一条牵挂的短信，幸福就是阴雨天的一把伞……如果，能在平常的生活中用心体会，我们会发现它并不是在遥远的天边。

其实，幸福一时一刻都没有离开过我们。

婚姻中并不缺少幸福，而是缺少能够感知幸福的心灵。

有这样一类女性，她们渴望追求幸福，从结婚那一天，就开始了对老公的“改造工程”，她们希望能把老公改造成自己希望的那个样子，并认为似乎只有将丈夫改造成自己希望的那个样子，自己的婚姻才是幸福、美满的。

然而，很多时候，“改造”的结果往往与愿望背道而驰，到头来不仅没有得到期待中的幸福，反而把自己的婚姻弄得千疮百孔。

## <<婚后，做个幸福女人>>

### 后记

随着“砰”的一声，将电脑回车键重重地一按，我顿时感觉轻松多了。

因为此时不光是完成了一本书的写作，更重要的是完成了一个心愿，一个从小就喜欢的“文学梦”。

《婚后，做个幸福女人》之所以策划六年之久，还要归功于六年前，那个唤醒我去成就梦想的朋友——艾凯禧。

她兴许也没想到，她那一段平实的语言点醒了当时的我，“如果我是你，有这么多的经历和能力，我就要在四十岁的时候，把自己这么多年的经历总结成一本做魅力女人的心得。

”没想到，她当初鼓励我的一句话，却鼓励了我用六年的时间去酝酿这本四十岁的“大作”。

那么写些什么呢？

我一直很喜欢两种风格的女人：小家碧玉和大家闺秀。

记得二十世纪八十年代末，昱培在广州读大学时，常被人称为小家碧玉型，现在却被人称为大家闺秀型了，“小家碧玉”，后来才知道当时比较瘦小的脸，很容易让人联想到小户人家俏皮的纯情女子，清纯、健康朴实、秀外慧中、娇俏可人、善解人意，虽古典却少了时代气息，虽温温柔柔、羞羞怯怯却少了一份典雅高贵的气质，平时大门不出二门不迈，温婉的小家碧玉，宛如小小的素雅的马兰花，很淡淡地开放，她是一种韵味，是一种心情，是随风涌动的暗香。

## <<婚后，做个幸福女人>>

### 媒体关注与评论

婚姻是一双鞋。

不论什么鞋，最重要的是合脚；不论什么样的姻缘，最美妙的是和谐。

——国家一级作家：毕淑敏最好的婚姻就是融合，认同彼此的圈子，爱彼此的亲人，接纳彼此的朋友，因为有彼此，我们更爱这世界的一切，我们比以前更知道父母养育之恩的厚重，更知道要经营自己的朋友圈子，更知道得去世界上去做很多精彩的事。

这种接纳，会让我们感觉更有根，除了爱情还有恩情。

——著名文化学者：于丹维系婚姻最坚韧的纽带不是孩子，不是金钱，而是两人精神上的共同成长……

——著名主持人：杨澜

## <<婚后，做个幸福女人>>

### 编辑推荐

一本女人获得幸福婚姻的生活智慧书      做一个人人羡慕的“婚姻幸福女王”      你想拥有一个  
小令你失望的婚姻吗？  
你想拥有一个真正能“白头偕老、永浴爱河”的婚姻吗？  
那你就要做到以下三条：      婚姻的基础是爱情，是依恋，是尊重。  
承担义务是幸福而长久的婚姻关系的基础。  
婚姻不是 $1+1=2$ ，而 $0.5+0.5=1$ 。  
即：两个人各削去自己的个性和缺点，然后凑合在一起过。

<<婚后，做个幸福女人>>

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>