

<<婚姻的五项修炼>>

图书基本信息

书名：<<婚姻的五项修炼>>

13位ISBN编号：9787802229570

10位ISBN编号：780222957X

出版时间：2009-6

出版时间：中国华侨

作者：汪建民，丁子予 编著

页数：271

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>

<<婚姻的五项修炼>>

前言

有人说婚姻是一间病房，一方精心护理着另一方，另一方怜爱心疼着对方；有人说婚姻是一台冰箱，它的目的是为爱保鲜，但结果是把爱情放凉了；有人说婚姻是一道方程式，是一道幸福和痛苦组成的一元二次方程，最理想的得数是幸福大于痛苦，最糟糕的得数是痛苦大于幸福，最普遍的得数是幸福等于痛苦；还有人说婚姻是一件瓷器，做好它很费事，打破它很简单，而收拾起那些碎片又很麻烦，因此，我们应该牢记包装箱上常有的那种提示：“轻拿轻放，切勿倒置”。

其实，婚姻就是实实在在的生活，不像形容的那么简单，也不像想象的那么浪漫。

婚姻就是夫妻两人共同打造衣食住行、柴米油盐。

婚姻需要夫妻双方共同去经营，需要不停地注入新的活力和生机，幸福的婚姻更需要夫妻两人不断地去维护、去修炼。

婚姻需要夫妻之间的沟通，因为只有通过彼此的沟通才能更好地了解对方、关爱对方。

沟通是夫妻之间和谐相处的桥梁，也是家庭幸福的保障。

沟通需要理解，要读懂你的另一半，要知道对方最需要的是什么；沟通需要协调，要调节好自己的情绪，要化干戈为玉帛，避免不必要的矛盾；沟通更需要宽容，海纳百川有容乃大，斤斤计较必将伤害夫妻之间的感情；沟通还需要交流，通过交流才能相互了解对方的想法和需求，才能驾驭好婚姻的方向盘，让自己的婚姻幸福美满、绽放光彩。

婚姻需要保鲜。

保持愈久弥新的婚姻是一门艺术、更是一门很深的学问。

鲁迅先生说过，“爱情需要时时更新”，如果不注意更新自己的爱情，那消退的可能就会早点。

保鲜需要夫妻共同去寻找，需要用浪漫去创造，需要用爱去呵护、用心去保藏。

保鲜的婚姻犹如一颗芳香四溢的玫瑰花绚丽多彩、惹人羡慕，保鲜的婚姻也必定是幸福美满的婚姻。

<<婚姻的五项修炼>>

内容概要

经营婚姻是一门艺术，更是一门很深的学问，需要夫妻共同用心去营造，更需要夫妻不断地去维护、去修炼。

幸福的婚姻犹如一朵芳香四溢的玫瑰花，绚丽多彩、惹人羡慕……

<<婚姻的五项修炼>>

书籍目录

第一项修炼 沟通——架起幸福婚姻的桥梁 一、理解——要读懂你的另一半 看到他坚强外表下那颗脆弱的心 要知道男人的需要 别把婚姻“抓”得太紧 不要纠缠鸡毛蒜皮的小事 唠叨足以毁灭你的幸福 用心去看自己的妻子 二、协调——维护好家庭的和谐 摸透双方的脾气 女人的眼泪是男人的致命武器 争吵——感情的润滑剂 念好婆媳这本经 求同存异是化解家庭矛盾的利器 夫妻吵架守则 家，不是讲理的地方 三、宽容——让宽容播撒彼此的爱 男人要有宽大的胸怀 做个大气的男人 宽容的女人更美丽 “糊涂”女人更幸福 宽容是幸福婚姻的温泉 宽容彼此的差异 宽容着才幸福着 四、交流——通向幸福婚姻的桥梁 幸福从良好沟通开始 取消代沟幸福家庭 日常交流是夫妻必修的功课 千万不能对老公这样说 甜言蜜语为婚姻增色 宽容不等于纵容 沟通如流水 五、驾驭——握紧婚姻的方向盘 教你如何“拴”住丈夫的心 男人不爱回家的理由及对策 应以感情征服女人 女人必懂的“驭夫术” 夫妻开战无赢家 六、家暴——粉碎婚姻的“定时炸弹” 家庭暴力是女人的恶梦 家庭暴力由男人引发 家庭暴力是婚姻解体的罪魁祸首 对家庭暴力坚决说“不” 第二项修炼 保鲜——爱情也需要冷藏 一、关爱——婚姻生活的黏合剂 甜蜜的开始 关爱营造甜美的婚姻 爱是照亮家庭幸福的明灯 用行动证明你的爱 彼此欣赏才是夫妻之道 生活就是分享 做个体贴妻子的好丈夫 恩爱两不疑 二、浪漫——浪漫需要去创造 经常制造浪漫气氛 把浪漫点缀在现实中 学会制造浪漫 浪漫使女人更可爱 用浪漫调适夫妻生活 浪漫其实很简单 用游戏增添生活乐趣 三、情调——情调让婚姻历久弥鲜 意外惊喜增进感情 用情书点燃爱意 做个“善变”的女人 给婚姻加点调味品 时尚女人更富情调 用情调驾驭生活的脚步 点点滴滴都是爱 打造浪漫空间 过好那些纪念日 四、距离——距离才能产生美 如此“查岗”为哪般 小别胜新婚 给他轻松的爱 尊重彼此的隐私 不做“透明”人 做个自由自在的“新新女性” 五、激情——让爱情充满活力 预防“爱情聋哑症” 激情对话使爱情更有活力 如何让婚姻更富激情 第三项修炼 “性”福——快乐才是永恒的主题 一、性常识——做个“知性”的人 恋爱婚姻紧密结合的性常识 第一次性爱之性常识 性爱是安眠良药 二、性健康——远离不安全性行为 生活习惯与性欲 预防性病从纠正性观念开始 出现性冷淡怎么办 健康的性生活让你更长寿 性行为前后都要认真清洗私处 性爱中不容忽视的问题 第四项修炼 理财——没有花不完的钱 一、积累——不积小流无以成大海 别老盯着别人的财富 做个“物质女人” 钱与快乐紧密相连 爱钱不可耻 合理规划自己的人生 二、支配——做好家庭的开销账 合理运用你的钱财 如何管理你的资产 幸福的新人们怎样理财 全职太太巧理财 女人是天生的管理婆 三、节俭——有时钱是省出来的 节俭生财 省钱妙招 富人也节俭 省小钱成大事 巧妙拒绝他人借款 从购物消费中省钱 四、规划——规划是家庭理财的基础 理财比赚钱更重要 预算帮你得钱财 投资理财 认清自己的投资方向 正确选择投资项目 组合投资助你理财 用保险储备过冬的粮食 用基金定投进行养老投资 子女教育金应如何规划 第五项修炼 婚外情——路边的“野花”不要采 一、“花心”——让花心永远藏在蕊中 对付“思想出轨”的老公 分析男人出轨的原因 二、出轨——偏离了爱情的航向 男人出轨的六种征兆 男人婚外恋的强盗理论 红杏要出墙 得不到的是最好的 三、应对——装上爱情防火墙 为爱情设置防火墙 给婚姻上把安全锁 老公“异常”早知道 警惕婚姻生活的危险期 冷静看待外遇 “以牙还牙”酿悲剧 给婚姻留条后路 正确看待妻子的外遇 冲动的惩罚 浪子回头金不换 四、守护——婚姻需要好好经营 婚姻需要用心经营 感情从细节处升华 该放手时就放手 让“家花”比“野花”还要香 走过“七年之痒”的困惑 稳定婚姻莫猜疑

<<婚姻的五项修炼>>

章节摘录

和志向一致；若符合第四条，可以给爱人讲明人生的乐趣是什么；若符合第五条，可以讲讲不良习气的危害，以及会给他自己和家庭带来的恶果。

根据这些不同的症状施以良方，收效可能会明显一些。

2.根据爱人的性格提出相应的要求心理学家指出，行为的良性矫正即“系统脱敏”法，要根据行为不良的人的性格来采取不同的方法。

也就是说，如果行为不良者的性格是外向的，做事果断利落，属于多血质或胆汁质气质的人，对这类人可采取“突进”法，采用强迫手段，限期让他们改正不良习气；如果行为不良者的性格是内向的，办事沉稳拖沓，属于黏液质或抑郁气质的人，对这类人可采取“渐进”法，采用诱导和逐日递减的办法，让他们逐步改掉不良的习气。

比如吸烟，对内向性格的人可劝导他们逐日减少吸烟量，由原来每天两包渐渐减少为一包、半包、几支，直到彻底戒掉。

3.根据不良习气所潜伏的危害程度采取不同的对策除了要根据对方的性格提出相应的要求外，对于不良习惯所产生的危害，也应做具体分析，根据其不同的程度而采取不同的对策。

比如嗜烟、贪玩对自己对人不会产生太大的危害，属于一般性的不良习惯，可采用渐进法，让爱人渐渐改掉，而习惯性酗酒和赌博对己尤其对他人和社会会产生大的危害，属于一种恶习，就必须采用突进法，以坚决的态度让他们立即改正。

4.做到动之以情、晓之以理有一些人想帮助爱人戒掉不良习惯，然而帮来帮去，却收效甚微。

原因在于，他们不能以平等的态度对待染有不良习惯的爱人，而总是对爱人横加指责或直接命令，结果造成对方反感和不服，事与愿违。

因此，对染有不良习惯的爱人进行帮助时，要做到动之以情、晓之以理，使他们看到不良习惯会产生的恶果，使他们明白即使不良习惯不会给自己带来太大的危害，那种消耗时光、消费钱财、耽误青春的做法也会让人感到羞愧和惋惜，使他们从你和蔼的或是严厉的态度中能感受到一种爱的温暖和鞭策。

。

<<婚姻的五项修炼>>

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>