

<<幸福婚姻密码>>

图书基本信息

书名：<<幸福婚姻密码>>

13位ISBN编号：9787111245322

10位ISBN编号：7111245326

出版时间：2008-9

出版时间：机械工业出版社

作者：李澍晔，刘燕华 著

页数：195

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>

## <<幸福婚姻密码>>

### 前言

相信每一位走进婚姻殿堂的人，都期待着幸福的婚姻，美满的家庭。

然而现实中的婚姻让一些已婚者感到的不是幸福与快乐，而是痛苦与无奈，甚至是可怕，他们不得不忍受着巨大的痛苦和压力，心里流着血，走上了离婚之路。

有资料显示，目前一些城市的离婚率高达25%；还有一些不愿意离婚的人，处于麻木婚姻状态，表面上看是夫妻，实际上婚姻早已死亡，内心早已没有了幸福婚姻的感觉。

生活中，经常听到一些已婚女性痛苦地说，当初追我的男人多着呢，我怎么就瞎了眼嫁给了他？

真糊涂！

也经常听到一些已婚男性痛苦地说，我怎么就昏了头娶了她？

还有一些婚姻不幸的人，无法摆脱内心的痛苦，出现了家庭暴力、酗酒、虐待孩子、自残或轻生的极端行为。

幸福的婚姻很重要，因为婚姻幸福了，家庭就和睦了；家庭和睦了，孩子就有人教育了，老人就有人赡养了，社会也就和谐了。

现实生活中，为什么很多已婚者感到婚姻不幸福呢？这个问题值得人们去认真地思考。

婚姻专家认为，造成婚姻不幸福的原因有两个：一是我们的社会尚缺乏婚前幸福婚姻指导学校，多数已婚者，由于婚前没有充分的心理准备，没有系统地学习婚姻知识，就草率地结婚，生儿育女了；二是由于婚后夫妻之间的神秘感消失，夫妻又没有血缘关系，生长环境、文化背景、家庭出身、性格也不一样，双方隐含的缺点和问题逐渐暴露出来，夫妻之间的问题也就显露出来。

一些婚姻不幸福者经常会困惑，想知道幸福婚姻有没有密码。

笔者认为，开启幸福的密码就在你自己的手中。

下面，我们一起来打开《幸福婚姻密码》，寻找幸福婚姻的真谛。

## <<幸福婚姻密码>>

### 内容概要

现代社会，人们普遍感到夫妻之间的关系越来越难处。

原因和在？

本书作者用浅显生动的事例详细介绍了如何科学地解决夫妻分歧与矛盾。

本书在写法上以自然问题婚姻事件发生的过程为主线，没有过多地进行语言修饰，朴实无华，通俗易懂，回味深长，有深刻的警示作用。

当你仔细阅读后，会感到心理专家就坐在你对面，与你亲切交谈，娓娓道来婚姻的真谛；会感悟到作者用心良苦——希望已婚的朋友们婚姻是幸福的，是快乐的，是美满的。

<<幸福婚姻密码>>

作者简介

李澍晔，婚姻问题专家、中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，中国运筹学学会会员，中国心理卫生协会会员，中国青少年通讯社成长教育首席专家。

“彩虹心灵驿站”主讲，中国爱心世纪网特邀教育专家。

中央电视台少儿节目《成长在线》、中国教育电视台《家长俱乐部

## &lt;&lt;幸福婚姻密码&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1章 信任与尊重 一、要有健康心态，不能疑神疑鬼；要给自己吃一颗定心丸 二、眼睛是心灵的窗户，目光中一定要带着信任和尊重 三、语言是大脑思维的反映，一定要传递出信任与尊重的信息 四、冷静处理事情，牢记信任与尊重 五、真诚沟通，交换意见第2章 包容与感恩 一、常怀感恩之心 二、常怀宽广之心 三、常怀包容之心 四、学会装糊涂 五、金无足赤，人无完人第3章 倾诉与倾听 一、倾诉与倾听是身体和心理健康的需要 二、倾诉与倾听是情感与生活的需要 三、掌握倾诉的技巧 四、集中精力倾听，不能敷衍了事第4章 坚持与提升 一、坚持高尚的品德 二、保持匀称的体态 三、坚持着装打扮 四、坚持使用美好的语言 五、不断提升自己第5章 真爱与真情 一、感情专一，忠于对方 二、甘愿为对方付出 三、无微不至地关怀对方 四、患难见真情，经得住考验第6章 赞美与欣赏 一、学会欣赏 二、赞美要发自内心，表里如一 三、赞美讲究艺术 四、赞美一定要有多样性 五、借助第三方赞美，效果更好 六、一定要经常赞美第7章 兴趣与修养 一、做一个有心人，注重培养兴趣 二、培养什么样的兴趣 三、怎么培养兴趣 四、兴趣爱好要上层次，加强学习，提高自身修养 五、远离低级趣味第8章 激情与创新 一、正确认识激情 二、保持激情，一定要有年轻的心态 三、保持激情，一定要常创新第9章 习惯与适应 一、正确认识习惯问题 二、要知道不良习惯怎么改正 三、要积极适应不可以改变的坏习惯 四、夫妻之间要有美好的回忆习惯 五、夫妻之间要适当地做出一些妥协第10章 理解与配合 一、相互了解，才能理解 二、学会换位思考 三、有爱才能更好地理解，更好地配合 四、夫妻之间配合默契，才有幸福 五、夫妻之间要有宽大的胸怀 六、尽快化解矛盾 七、学会知足常乐第11章 责任与付出 一、丈夫要明白的责任 二、妻子要明白的责任 三、夫妻要明白共同的责任 四、有责任就要付出，付出不能图回报 五、付出也要讲原则，不能盲目付出第12章 金钱与婚姻 一、金钱换不来真正的幸福 二、钱少也能过上幸福生活 后记

章节摘录

五、借助第三方赞美，效果更好赞美人的时候，如果你一味的总说他好，时间长了可能也容易使对方厌烦，或者也可能觉得乏味。

如果你通过第三方来赞美，效果就非常好。

邻居张女士是一个小学老师，跟婆婆的关系非常融洽。

每逢有人问她婆婆：“您这个儿媳妇怎么样啊？”

“老人家总高兴地说：“儿媳妇好啊，是天下最难找的好媳妇。”

“别人问：“是不是你儿媳妇也老赞扬你呢？”

“她说：“不是，我儿媳妇很少当面夸我，可是我的亲家母，我周围的邻居，我们孩子他姨、他舅，凡是到我跟前的人，都说我儿媳妇老在外面夸我，说我照顾他们特别细致周到，而且还说我特别有修养。”

当我听到亲戚朋友这些赞美的话以后，我就感到我这儿媳妇特别好，而且我儿媳妇心也好，人也好，也善良。

“由此可见，同样是赞美人，通过第三方赞美以后，效果就完全不一样了。

所以当你跟爱人关系紧张了，当你跟婆婆、公公关系紧张了，当你跟岳父、岳母关系紧张了，如果你想改善关系，可想办法借助第三方，把你想表达的意思传达过去，这样的话就容易把问题解开了。

<<幸福婚姻密码>>

编辑推荐

《幸福婚姻密码》由机械工业出版社出版。

“师说”是由中国教育电视台和博雅观察文化公司联合制作的一档大型专家讲坛类电视栏目。栏目以“传道、授业、解惑”为宗旨，融名师风采、思想碰撞、人生智慧为一体；涵盖人生观、价值观、成功励志、健康养生、心理疏导、投资理财、国学、管理、社会和谐等大从实用主题。

<<幸福婚姻密码>>

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>