

<<婚姻心理学>>

图书基本信息

书名：<<婚姻心理学>>

13位ISBN编号：9787504478870

10位ISBN编号：7504478873

出版时间：2012-10

出版时间：中国商业出版社

作者：李静

页数：300

字数：200000

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>

<<婚姻心理学>>

前言

幸福婚姻为什么需要心理学 近年来，一部又一部以婚姻为题材的电视剧搬上了荧屏，走进了千家万户。

从广受好评的《金婚》、《媳妇的美好时代》，到热议一时的《蜗居》《双面胶》，再到收视颇高的《家的N次方》、《裸婚时代》、《AA制生活》、《经营婚姻》，等等，都在为我们演绎和诠释婚姻和家庭。

可见，人们对婚姻和家庭的关注度已经越来越高，越来越重视，也越来越渴望得到一份幸福美满的婚姻。

说到这，我想到了电视剧中经常会出现这样的镜头：教堂里，神父面对新人和祝贺者宣读婚礼誓词：主啊，我们来到你的面前，目睹祝福这对进入神圣婚姻殿堂的男女，照主旨意，二人合为一体，恭行婚礼终身偕老，地久天长；从此共喜走天路、互爱、互助、互教、互信；天父赐福盈门；使夫妇均沾洪恩；圣灵感化；敬爱救主；一生一世主前颂扬。

然后神父问新娘：“你是否愿意这个男子成为你的丈夫与他缔结婚约？

无论疾病还是健康，或任何其他理由，都爱他，照顾他，尊重他，接纳他，永远对他忠贞不渝直至生命尽头？

” 新娘回答：“我愿意。

” 神父又问新郎：“你是否愿意这个女人成为你的妻子与她缔结婚约？

无论疾病还是健康，或任何其他理由，都爱她，照顾她，尊重她，接纳她，永远对她忠贞不渝直至生命尽头？

” 新郎回答：“我愿意。

” 伴随着教堂钟声的敲响，这对新人步入了婚姻的殿堂，在人生之路上又迈进了一步。

接下来我们从心理学的角度来剖析这个漫长而神圣的过程。

心理学家曾经这样说过：“婚姻将两个原本处于陌路的人组合成‘一个人’，在家的这个点上双方归集和延伸。

古时的人们就有传宗接代的说法，而婚姻几乎就是人们实现生儿育女的惟一途径，当然随着人类社会的不断发展，到了现在也有了试管婴儿和代孕之说。

不过，从总体上来说，生育子女也常常成为人们缔结婚姻的主要目的。

” 然而，婚姻并不像我们说得那么简单，如果婚姻果真如此简单，也就不会出现了“婚姻是爱情的坟墓”的说话，这说明婚姻不是百合花。

我记得有位婚姻心理专家曾经对我说：“百年好合的愿望在一夜之间盛开，纯洁而耀眼，生命的荒原因此生动而丰富。

” 也许真的是这样，婚姻就像一双鞋子，合不合脚只有穿的人自己知道。

我觉得，婚姻就是一个男人和一个女人，手牵着手走在爱情的红地毯上，然后一起享受温暖、寒冷，一起体验酸甜苦辣，一起去哭，一起去笑，一起去奋斗，一起去分担生活的快乐与痛苦，能共有一个屋檐，同寐一张床，都为了个共同的目标努力而奋斗。

因为生活中的男人和女人都要承担着各自的社会责任，所以彼此都存在着不同的心理问题。

而且随着社会的不断变革和生活节奏的加快，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系在发生变化，也引发了一系列种类不一的心理问题。

对此，有心理专家说：“婚姻是爱情的坟墓，但如果没有婚姻，爱情将死无葬身之地。

” 没错，尽管婚姻从表面上，从一定程度上来说，给人们的自由和生活带来了一定的限制，但是，婚姻才是爱情的归属。

再长久的爱情最终都要走进婚姻，这才是爱情的终点。

所以，不管人们对婚姻持什么样的态度，当两个人的感情发展到将要结婚的阶段时，他们还是会不由自主地走进婚姻的殿堂。

其实，道理很简单，婚姻心理专家也为我们提供了更加合理的解释：首先，结婚是一种约定，一种承诺，甚至可以看成一份爱情的长期合同，让两个人携手并肩，共度一生。

<<婚姻心理学>>

相对于爱情而言，婚姻是真实的。

真正的爱情因婚姻而成熟，因婚姻而升华到一个新的更高的境界。

其次，一旦结婚了，两个原本没有关系的异性就可以过上正常的生活了，就可以“名正言顺”了。

再次，两个人结婚，组建了家庭，可以减少分开时的电话费、车旅费等开销。

同时，两个人生活在一起，共同分享和承担，齐心协力来管理家庭，而这些成本也比起两个人分开单独生活的成本低很多。

从经济学的角度来看，家庭就相当于一个小型的企业，只不过这个“企业”是由夫妻两个人共同所有，共同经营，相互为对方做出利益性行动的特殊组织。

在这个特殊组织里，彼此共同承担和分享，并且还显示出了规模经济和分工协作的优势，实现双方幸福的最大化。

但是，从心理学的角度来看，婚姻的幸福也具有递减效应的。

幸福递减定律告诉我们，同一个人不同的时间里，对于同样的事物会有不同的感受，同样的物品对于不同需求状态的人，其幸福效应是不一样的。

婚姻也是如此，它也同人们对同一事物的幸福感会随着物质条件的改变而降低这个规律一样，婚姻初期，夫妻双方总是既兴奋又甜蜜，感到无与伦比的幸福和满足。

而且因为是刚刚走到一起生活，夫妻双方也总是尽量满足对方的期望，花工夫来让自己的行为符合对方的想法。

他们几乎出双入对、形影不离，经常尽可能呆在一起，什么事都一起做。

这个阶段是“感情的春天”。

但是，过了一段时间后，事情就会有所转变，也许就会出现“五年之痛”和“七年之痒”之说。

正是有了这样的观点，于是心理学家经过分析后发现，男性在结婚的初期，往往会处于兴奋状态，新鲜感会强烈地刺激他。

但是，我们需要注意的是，这种新鲜感来得快去得快，如果没有新鲜因素，按照固有的模式，这种因更换伴侣而获得新鲜感也不会维持太久，这种新鲜感也不能让婚姻生活获得满足。

所以，我认为，在婚姻生活中，妻子的责任是比较重的，应该尝试扮演多重角色，更好地经营自己的婚姻，维护自己的婚姻。

我们都是现实生活中的普通人，每天都要过柴米油盐酱醋茶的生活，在这些琐碎的事情背后，其实包含了一系列复杂的生活问题。

我觉得婚姻并不像大家想象中那么简单，它甚至会影响到人们的心理和生活。

我之所以这么说，是因为我看过太多的别人的婚姻，我也正亲身体会着婚姻生活的喜怒哀乐。

夫妻双方从开始走到结束，这个过程也许是几天，几个月，几年。

原本看似没有波澜的小日子，突然就会因为某一件事儿引发暴风骤雨，从此两人背道而驰，进而让人们对于婚姻多了一些畏惧和胆怯。

此外，由于现代人的婚姻生活方式的改变，生活节奏的加快，一些女人在恋爱婚姻中的盲目行为增多，加之过分追求物质经济效益，因而婚姻失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生婚姻心理问题。

正如一位心理专家所说：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。

因而从某种意义上讲，婚姻心理卫生比婚姻生活卫生显得更为重要。

” 有时候，从某种程度上讲，心理上的满足要比物质上的充足更容易让人感到幸福。

在我的身边，就有很多年轻的小夫妻，虽然他们结婚后的物质基础并不是非常坚实，但是他们的婚后生活竟比那些物质准备十分充裕的夫妻要幸福得多，快乐得多。

也就是说，心理因素对婚姻生活的影响也是不可小觑的，需要夫妻引起重视。

事实上，一般的婚姻心理都可以自我调节，每个女人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。

面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

<<婚姻心理学>>

我认为，婚姻就像一辆行驶在路面的车子一样，它总要面对形形色色的路途：可能是宽广平坦的大道，也可能是狭窄崎岖的小径；可能会驰骋在青山丽水的江南，也可能会在茫茫戈壁中爬行。无论是在哪里，作为车手的你，都需要具有游刃有余的驾驶技术和化解危机的能力，才能载着你和你的另一半，以及由你们两个创造出的另外的生活，高山平原、江河湖海便任你们纵横驰骋。

但是，如果婚姻这辆车你开得太久了，随着岁月的洗礼，锃亮的颜色可能就会日趋暗淡，机能也趋于老化，这时就需进行保养甚至维修，它才能正常运行，常跑常新！

同样，当婚姻走过了一段又一段岁月，伸直走到了所谓的“七年之痒”，走过了最初的甜蜜和激情，一切都被生活磨平了之后，琐碎的日子就会变得平淡且乏味，彼此的一些毛病和障碍也会随之而来，这时候，只有及时地进行精心养护——清除各种矛盾，在情感的加油站蓄满浪漫、体贴与爱恋，必要时置换或者添加一些新鲜内容，它才能历久弥新，光彩照人。

但这些问题降临的时候，我们不要慌乱，虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但我们可以提高自己的心理素质，学会心理自我适应，学会自助，在婚姻心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”，让我们在追求幸福婚姻的旅途中增强自己的心理调节，从而创造幸福美满的婚姻生活。

所以，从婚姻心理学的角度来说，本书则是有关婚姻心理的使用手册和使用指南，它结合大量的富有哲理的婚姻故事，对当今人们关注的婚姻热点问题，如情爱、外遇、试离婚、再婚等问题进行了深入浅出地剖析，并把社会学、心理学、婚姻与家庭理论融进了需要解决的问题之中，具有一定的科学性、趣味性、可读性和实用性。

希望广大朋友在阅读本书之后，将学会怎样稳度婚姻的磨合期，让婚姻和谐美满；怎样清除婚姻的障碍，使婚姻畅通无阻、勇往直前；怎样保养夫妻感情，让爱情新美如画；怎样化解婚姻危机，使婚姻稳速行驶在人生的坦途上！

<<婚姻心理学>>

内容概要

善用爱心与智慧，每个人都能拥有幸福婚姻。

李静编写的《婚姻心理学》是一本最贴心的婚姻心理成长指南，是一本最顶级，最全面的婚姻幸福宝典。

《婚姻心理学》写给渴望幸福婚姻的男人和女人，愿天下有情人终成眷属。

<<婚姻心理学>>

作者简介

李静，一个来自北方的80后小女人，典型的白羊座性格。她稳重大方，娴静淑雅，平时喜欢旅游摄影和音乐，当然她最喜欢的还是用文字表达她对生活的感悟和热情。2011年，她携手自己的爱人走进了婚姻的殿堂。平淡却不乏激情的婚姻生活带给她许多心得和体会，她希望在这里与大家共享，愿天下有情人婚姻美满。于是就结合自身心得撰写了《婚姻裂变的原罪》和《婚姻心理学》。

<<婚姻心理学>>

书籍目录

前言 幸福婚姻为什么需要心理学

第一章 婚姻的心理满足

婚姻是什么

不可忽视的婚前婚后心变化

幸福婚姻需要用心经营

幸福婚姻是如何消失的

婚姻是一种亲密关系

婚姻中的对比观

婚姻需要忠诚可靠的城堡

精心照料婚姻

第二章 幸福婚姻的心理要素

婚姻幸福的自我认识

理性认识婚姻

消除恐婚心理

对自己的婚姻负责

婚姻幸福的内涵

婚姻幸福的心理因素

婚姻幸福的生活关系

婚姻幸福的产物

婚姻幸福让你激情飞扬

第三章 维系婚姻的黄金法则

婚姻中的夫妻应该如何相处

平衡原理在婚姻生活中的作用

让夫妻间的情感得到满足

夫妻间的沟通无处不在

浪漫是婚姻的保鲜剂

婚姻同样离不开宽容

.....

第四章 幸福婚姻的心理经营术

第五章 构建和谐甜蜜的性关系

第六章 不能忽视外遇这个婚姻杀手

第七章 婚姻幸福不可缺的物质条件

第八章 掌控自己的幸福婚姻

第九章 家在婚姻中地位

<<婚姻心理学>>

章节摘录

版权页：人人都说“婚姻是爱情的坟墓”，哪怕爱情再美好，进入婚姻就没有激情和甜蜜，而且还会有很多人会抱怨婚后的生活没有一点趣味，简直就是平淡如水，枯燥无味和无尽的烦恼。

我们在恋爱的时候，彼此间充满了浪漫意味和情调，何其美好；可是婚后，每天面对的都是很多剪不断理还乱的家庭琐事，夫妻双方就会觉得失去了恋爱时的甜蜜和成家前的浪漫。

以我的经验来看，夫妻之间之所以会产生这种感觉，主要有以下几种原因：首先，是由于结婚匆忙，缺少必要的心理准备。

恋爱时想结婚，结婚后怀念恋爱时光。

这是人之常情。

恋爱的时候，两个人可能更多地想到的是两个人能长相厮守，不必再分离，而没有过多地考虑家庭生活中角色的转换和责任的承担，更没有想到生活中更多的琐碎之处。

因此，结婚后，激情褪去，面对现实的诸多问题，感觉无从适应，认为当初对婚姻生活期望的设定过于遥远，似乎每天就是工作与生活，被琐事所牵绊，再也没有精力和心情去谈情说爱了。

其次，就是没能在婚后做到很快转换自己在生活中的角色。

要知道，每个人在一个特定时期都扮演着不同的角色，并承担相应的责任。

结婚后的双方分别扮演丈夫和妻子的角色，但这仅是静态的，动态的还在于去满足对方的心理需要，让婚前的浪漫爱情得以延续和升华。

有很多夫妻，由于角色一时未能转换，双方不清楚各自的责任和义务，从而产生对婚姻的不适感。

第三，生活方式太单一。

这是一个不容忽视的因素。

为什么这么说呢？

我们都知道，虽然平淡是婚后的必然现象，但恋爱时生活的丰富多彩与婚后平淡、枯燥的日常生活形成了鲜明的对比，让很多夫妻都觉得难以适应，而且难以释怀。

其实，这就是一个必经的过程，只要忍受了，想通了，自然就可以顺利度过这段时间，一般来说，要想尽快地适应婚姻生活，就要做到以下几点：首先，要保持好恋爱时的感情。

情侣间基本是互相爱慕、互相尊重，情意绵绵，相处融洽。

而婚后，夫妻朝夕相处，如同唇齿，稍有不慎就会发生碰撞、冲突。

其实，朋友式的相处是幸福婚姻的主要命脉，它应贯穿着整个婚姻的过程。

因此，夫妻之间只有掌握好这种友谊平衡，婚姻的天平才不会倾斜。

其次。

夫妻间要打下良好的沟通基础。

其实妻子也是讲道理的，只是有时候她们会不开心，不快乐，但是这并不代表她们是在无理取闹，可能是因为她找不到理想的听众，缓解不了抑郁的心情。

而一些糊涂的丈夫却体会不到这一点，他们时常会对问题本身阐述自己的想法，并为自己的想法做辩解。

<<婚姻心理学>>

媒体关注与评论

婚姻是一本书，第一章写下诗篇，其余则是平淡的散文。

——尼克斯 在婚姻生活中，若要爱情持续不断，需要使它小说化。

换句话说，就是要使当初的哀艳动人的情节，加上了血和肉。

——夏尔顿奴 要想美好地度过一生，就只有两个人结合，因为半个球是无法滚动的，所以每个成年人的重要任务，就是找到和自己相配的一半。

——马克思 在婚姻上，最具毁灭性的问题在于缺乏沟通，尤其是爱情、性和金钱方面。

——奥茨 美满的婚姻就好比一笔异常丰厚的退休金：盛年时，你将一切所得放入其中，经年累月，它便会从白银变成黄金，再从黄金变成白金。

——英国哲学家、教育家杜威

<<婚姻心理学>>

编辑推荐

《婚姻心理学》由中国商业出版社出版。

<<婚姻心理学>>

名人推荐

婚姻是一本书，第一章写下诗篇，其余则是平淡的散文。

——尼克斯 在婚姻生活中，若要爱情持续不断，需要使它小说化。

换句话说，就是要使当初的哀艳动人的情节，加上了血和肉。

——夏尔顿奴 要想美好地度过一生。

就只有两个人结合，因为半个球是无法滚动的，所以每个成年人的重要任务，就是找到和自己相配的一半。

——马克思 在婚姻上，最具毁灭性的问题在于缺乏沟通，尤其是爱情、性和金钱方面。

——奥茨 美满的婚姻就好比一笔异常丰厚的退休金：盛年时，你将一切所得放入其中，经年累月，它便会从白银变成黄金，再从黄金变成白金。

——英国哲学家、教育家 杜威

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>