

<<拿来就用：幸福婚姻心理学>>

图书基本信息

书名：<<拿来就用：幸福婚姻心理学>>

13位ISBN编号：9787504481610

10位ISBN编号：7504481610

出版时间：2013-11-1

出版时间：中国商业出版社

作者：米雪儿

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>

<<拿来就用：幸福婚姻心理学>>

内容概要

许多人认为，虽然心理学是一门古老而神秘的学问，但是与人们的生活关联不大。

其实这是一种误解。

一切科学的出发点，都是从解释人们身边的生活现象开始的，其最终目标，应该用到现实生活中。

心理学也是如此，心理学从现实生活经验出发，抽象出一定的理论，又回到大部分人身边。

心理学也是日常生活中最普遍的学问，它在生活中无处不在。

同样心理学也适用于我们的婚姻生活。

有许多专家对一些女性的分析证明，婚姻和生活的幸福指数在很大程度上取决于心理因素，取决于是否拥有一个健康的心理。

一位伟人曾经说过：“要么你去驾驭生活，要么就让生活驾驭你。

你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。

”健康的心理能吸引成功、快乐和幸福的婚姻；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥成功、快乐，甚至会影响到你的日常生活，带走你生命中所有美好的东西。

如果你能多懂一点儿心理学，那么，在你处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等一切负面情绪状态中的时候，你就能更好地寻找到其产生的根源，找到化解的途径。

的确，在喧嚣而躁动的世界里，因为太多的纠葛和羁绊，而使原本平和的心，饱受世事的碾压，顾虑过多的得失。

如果心胸宽阔，不以物喜，不以己悲，就足以承受任何过错得失，也足以抵挡住任何是非恩怨。

要知道，更多的时候，世界没有改变，改变的是我们的心情。

每天给自己一个微笑，开心就好。

做一个潇洒健康快乐的女人，让一颗平常心时刻沐浴着阳光，享受着生活的每一天，在阳光中体验做女人的潇洒。

<<拿来就用：幸福婚姻心理学>>

书籍目录

前言

目录

第一章 美满的婚姻源自内心的幸福感

幸福是一种选择

幸福就是拥有乐观心态

幸福就在淡泊之间

幸福是一种生活态度

幸福就在我们的手中

幸福就是做好每件小事

幸福不可以拿来比较

让幸福成为一种习惯

培养发现幸福的能力

感谢生活，感恩身边的人

享受生活，欣赏身边的风景

第二章 告诉自己，婚姻不是爱情的坟墓

要擦亮双眼选男人

找对适合自己的人，才能幸福

婚姻是女人幸福的外衣

不要总是抱怨自己的男人

别让婚姻变成爱情的坟墓

婚姻若非天堂，即是地狱

婚姻不是爱情的围城

独立是女人的一种魅力

爱是一种无私的付出

珍爱彼此，呵护婚姻

婚姻就是约定一起慢慢变老

第三章 摘下面具，用心灵去沟通

爱要用心去沟通

和谐的婚姻要靠沟通来维系

合适自己的才是好婚姻

爱需要忍让和包容

为自己保鲜，为爱情保鲜

不要随意猜疑另一半

尊重爱人的情感隐私

女人应该停止唠叨

宽容是心中最美的风景

用赞美代替指责和抱怨

会撒娇的女人最可爱

男人也需要温情和安慰

婚姻最忌讳拿来攀比

婚姻生活不需要假面具

有一种爱可以触及灵魂

第四章 净化心灵，多给自己一些宽慰

不要背着包袱前行

快乐就是对自己的善待

<<拿来就用：幸福婚姻心理学>>

驱散自卑的愁云
挣脱束缚心灵的枷锁
学会净化自己的心灵
将痛苦释怀，让生命闪光
浪漫要依赖现实的土壤
调整心态，为自己解压
女人要学会爱惜自己
心大了，事就小了
不要用放大镜看待痛苦
让烦恼随风散去
世上没有“后悔药”
豁达一些，不必太较真
第五章 控制坏情绪，释放好心情
学会控制自己的情绪
别让坏情绪污染了你的心灵
不要整天抱怨生活
与其抱怨，不如转变
少些背负，不做“郁女”
保持一颗纯真的童心
以乐观的心态面对每一天
幽默是让心灵愉悦的良方
微笑是你最好的名片
不要在心里种下怨恨的种子
学会宣泄自己的情绪
做自己心情的主宰
怎样对待脾气坏的丈夫
第六章 提升涵养，留住男人的心
有知识的女人最有内涵
自信是一种独特的气质
自信的女人最美丽
独立的女人更有魅力
停止唠叨，留下呼吸的空间
上得了厅堂，下得了厨房
保持优雅，修炼内涵
婚后也要注重仪容仪表
温情是征服男人的利器
做一个温柔的“小女人”
温柔是最动人的美
做“贤妻”也要做“美妻”
男人的成功，女人有一半功劳
第七章 敞开心扉，从容应对暴风雨的考验
幸福要一起努力争取
爱的前提是互相尊重
爱情需要互相包容
让生活充满浪漫色彩
会撒娇的女人惹人爱
少些责怪，多些宽容

<<拿来就用：幸福婚姻心理学>>

用泪水来化解怨怒

学会制怒，暴躁不能解决问题

要学会维护男人的面子

给他面子，也是给自己台阶下

婚后也需要自由的空间

不要企图刻意改变他

第八章 幸福的婚姻需要用心去经营

爱情加面包才是完美的生活

婚姻不是改变命运的手段

如何经营好自己的婚姻

学会做老公的超级粉丝

学会发现另一半的优点

保持和谐的性爱

不要过分依赖男人

爱情需要柔情似水和半糖主义

学会遗忘，每天都是崭新的

小心误入婚外恋雷区

没有合适不合适，只有珍惜不珍惜

有一种爱叫做放手

离婚，不要随便说出口

<<拿来就用：幸福婚姻心理学>>

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>