

<<懂爱的女人最“幸”感>>

图书基本信息

书名：<<懂爱的女人最“幸”感>>

13位ISBN编号：9787229042172

10位ISBN编号：7229042178

出版时间：2011-8

出版时间：重庆

作者：蔡真妮

页数：275

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>

## &lt;&lt;懂爱的女人最“幸”感&gt;&gt;

## 前言

驶向幸福的彼岸 蔡真妮 美国作家杰克逊·布朗写给他儿子的人生忠告中有这么一条：幸福并不取决于财富、权力和容貌，而取决于你和周围人的相处。

仔细想来，这话非常有道理。

我们每个人从一出生就处在各种关系之中，比如我们是父母的孩子、老师的学生、他人的朋友、上司的下属、丈夫的妻子……身份不同，关系就不同；而且，在不同的人生阶段，各种关系还相互交错着，能否处理好这些关系，决定了我们每个人幸福指数的高低。

那么，在所有的人生关系里，哪一种关系对于我们来说是最重要的呢？

很多人都曾用不同的方式探讨过这个问题。

我要讲的这个故事发生在美国的一所大学培训课堂中，教授请一位女学员到前面的黑板上写下二十个她认为最亲密的、最难以割舍之人的名字。

这个女学员写下父母、姐姐、亲友、同学、朋友、邻居等人。

教授说，请你在这里面划掉一个你认为最不重要的，女学员马上划掉一个邻居；教授又说，请你在这

些人里再划掉一个人，女学员抬手划掉一个同学。

教授继续说，请你再划掉一个，女学员只好又划掉一个……到最后，黑板上只剩下了女学员的“父

母”、“丈夫”和“孩子”三项(英文里父母是一个词parents，所以这里说是三项)。

当教授平静地请女学员再划掉一个时，她迟疑起来……教室里变得鸦雀无声，每一个学员都仿佛是自己面临着这个选择一样，表情严肃而沉重。

女学员艰难地抬起胳膊，将“父母”划掉了。

“请再划掉一个。

”教授继续说着。女学员呆呆地看着黑板，眼里已经有泪光涌现，她沉思良久，颤抖着手，缓慢但是坚决地划掉了“儿子”。

她的泪水已抑制不住地滚滚落下。

教授等她平静一些，问道：“你的父母给了你生命，而儿子是你自己生的，你和他们血脉相连，他们才应该是你最亲的最难割舍的人，你为什么认为丈夫才是你最亲的人呢？”

女学员回答：“随着岁月的流逝，父母会先我而去，而孩子长大成人就会独立于我，真正陪伴我和我共度一生的只有我的丈夫。

”许多人都会误以为父母或者孩子在我们的人生中占据了最重要的位置。

实际上，父母在我们前十八年的生命中的确是最重要的，但是我们很快就走向独立，开始了自己的人生路；而孩子在我们的人生中仅仅占据了中间的十八年而已，等到他长大成人，他的人生也会和我们渐行渐远，他的生活重心会放在自己的小家之中。

一个人的一生，和配偶相处得最长久，也最亲密，夫妻关系是决定人生幸福指数的最重要因素。

上面故事中的女学员通过这个实验，找到了自己人生最重要的关系所在——夫妻携手，相濡以沫，才能驶向幸福的彼岸。

我们是否也清晰地认识到，自己人生中最重要的关系是夫妻关系呢？

如果婚姻中的每个人都有这样的认知，很多家庭问题也就能够迎刃而解。

一方面，家庭的幸福指数主要是由夫妻关系决定的；另一方面，我们人生中的烦恼，大多来自于不幸福的婚姻。

如果夫妻关系和谐，即使生活中的其他方面存在着问题和缺憾，夫妇两个人共同面对，同心协力去克服改善，依旧可以成就美好的人生；如果夫妻关系不好，即使人生的其他方面顺畅如意，心中也难免终有所憾，尤其对于更加看重感情生活的女人而言。

每一对新人在步入结婚殿堂的时候，都心怀最美好的愿望与憧憬，希望自己从此和心上人过上幸福美满的生活。

但是，别说多年，才几个月，就有不少人觉得事与愿违，夫妻之间矛盾百出，婚姻一步步走向破碎。

那么，究竟是什么偷走了他们的幸福呢？

## <<懂爱的女人最“幸”感>>

我在这几年间，收到众多的网友来信，帮他们做了很多婚姻家庭问题的咨询，从众多的问题中，我总结出了夫妻出现问题的两个最主要的原因：第一，夫妻之间失去了彼此欣赏的能力；第二，夫妻双方缺乏有效的家庭沟通技巧。

本书就是专门为了解决这两方面的问题而写的。

里面的一个个故事和案例，都是实实在在发生在我们周围的人的故事，涉及婚姻生活中的各个方面，比如：年轻女孩在婚前怎样去选择一个适合自己的伴侣；婚后女人如何和老公和谐相处，如何吵架才能解决问题，怎样面对配偶的出轨、外遇；还有婆媳关系、经济纷争、家庭暴力等等，你可以从这些精彩曲折的故事中发现自己生活的影子，找到处理夫妻关系的秘诀。

有人说，有一种女人嫁给谁都会幸福，因为幸福是她自己创造的，不是靠别人给的。

确实，婚姻的成功某方面取决于你要找一个好人，更取决于你自己做一个好人，做一个真正懂爱的人。

这个“好”字，包括了品质中的善良宽容，同时还包括人情练达的自信与坦荡，充分尊重和信任对方，付出爱，才会收获幸福。

如果女性朋友看过这本书，并能够掌握本书中处理夫妻关系的理念和心态，那么你就可以成为这种女人。

希望这本书能给追求幸福生活的女性朋友一点启发，改善夫妻相处的技巧和态度，通过改变自己去影响对方；希望那些婚姻趋于平淡、双方已失去热情的夫妻，能够借此重新燃起爱之火，拥有和谐幸福的家庭生活。

这是我写这本书的宗旨，也是我最大的心愿。

归结一点：幸福不是享受，而是给予，它原本就在我们自己的心中。

## <<懂爱的女人最“幸”感>>

### 内容概要

在“国民幸福指数”飙升的当下，最受全球知识女性、商界精英追捧的情感作家蔡真妮，给我们奉献了一杯最好的爱情咖啡，这就是知性、懂爱、幸福感。

真妮的作品从30+的知性女人出发，重点探讨了婚前识人、两性相处、美好婚姻、老公出轨、幸福心灵等主题，引出所有女性热切关注的“幸福感”话题，用丰富的案例和自我体验，告诉广大朋友：在婚姻关系中没有完美的男人或女人，换位思考，感恩他人，心中有爱才完美；同时，新时代女性要有足够的智慧和灵气，自信乐观，内外兼修，才能成功地抵达幸福的彼岸。

## <<懂爱的女人最“幸”感>>

### 作者简介

蔡真妮，美国著名专栏作家，畅销情感心理专家，“幸福女当家”发起人，海内外博客超越2000万的人气。

她毕业于北京师范大学，在国内做过多年大学教师，后移居北美，从事教育和自由撰稿人职业，在新浪的情感咖啡屋，成为千万女性最贴心的“情感顾问”。

其真诚用心、幽默智趣、富有哲理的文字深受广大读者追捧。

已在美国出版《真妮的咖啡屋——情感婚恋卷》《真妮的咖啡屋——移民生活卷》，大陆出版《用尊重成就孩子的一生》等书籍。

## <<懂爱的女人最“幸”感>>

### 书籍目录

#### 第1章 婚前睁大眼，婚后不埋怨

什么样的女人最“抢手”

好性情的女人，让人如沐春风

相中他什么才结婚

找一个对的人，相爱是首要条件

与他分手的真正缘由

考察对方的人品，要从第三者入手

男友把钱都资助他家

婚前甩“包袱”，急功近利易闹翻  
倒追男的痛苦

不靠别人爱，而是靠心中的爱生活

为男友的前女友吃醋

取闹不是办法，给对方一个独立空间

与已婚男走不下去

遇到没有担当的爱，就在下一处转弯  
脚踏两只船靠不了岸

面包与爱情，自己争取而不是靠施舍  
未婚夫婚前大打出手

女人要的是爱，男人要的是面子

羞怯女孩怕和准公婆相处

真诚的取悦，才能赢得长辈的心

爱上“凤凰男”受牵制

重要的不是父母反对，而是自己主见

做父母的思想工作有用吗

与其取悦对方父母，不如打动男友

面对势利的男友父母

不贬损自己的价值，更不否定自我

#### 第2章 爱情要“性感”，婚姻要“幸福感”

“幸福”家规

老公永远是正确的，和别人比他的优点

夫妻对练“葵花宝典”

发自内心的赞赏，是幸福的润滑剂

只受老公气的女人

对老公顺承，炒老板鱿鱼

男人都想找“红颜知己”

会倾听的女人，是男人的好知己

一丈之内的温存

夫妻间互相依存，把得住幸福的“距离”

“宅女”摇身变“动女”

拉近的是爱好，贴近的是心灵

“懒”女人也能幸福

会哄让人开心，被敬让人舒心

女人的“私房钱”

不因有钱而自信，是因为有实力才自信

夫妻“性福”的难言之隐

## <<懂爱的女人最“幸”感>>

奇异的“大脚”，仍有般配的“鞋子”  
“情人式妻子”  
不做黄脸婆，爱自己才有可爱之处  
温柔女人PK强悍女人  
驭夫各有术，软的不行硬的来  
盯住老公的“伤疤”  
挑剔造就怨偶，多聚焦老公的优点  
一吵架就人身攻击  
吵架不是为了“赢面目”，而是求同存异  
“我爱你”的魔力  
一切的恨，都可以因爱消融得无形  
如何修得晚来福  
懂爱的女人，首先要懂得爱自己  
第3章 两性相处，懂爱的女人最幸福  
结婚三月就想离婚  
不随便牵手，更不轻易放手  
不思进取的老公  
为夫不嫌妻丑，为妻不嫌家贫  
没有情趣的老公  
心比天高，看不到手中的幸福  
婚前花心的老公  
纠缠老公的过去，是自寻烦恼  
不会哄人的老公2  
离家出走是下策，以柔克刚最给力  
爱人去世后还想再娶  
把握当下的幸福，不让小心眼蚕食未来  
偷吃糖果的老公  
容忍“恶习”，换回来的是关爱  
爱酗酒的老公  
家不是监狱，接纳胜过管教  
打麻将不回家的老公  
一味地挑剔指责，他只能选择逃避  
想当一辈子公主  
单方付出难以为继，女人要学着长大  
家庭暴力是女人的公敌  
抓住对方软肋，底线面前不退缩  
孩子比老公重要吗  
夫妻关系是家庭的核心，比什么都重要  
离婚一定要尽早，谬论  
遭遇婚姻危机，离婚治标不治本  
倦怠的婚姻还能重生吗  
有心之人，握有婚姻保鲜的灵丹妙药  
庄子试妻现代版  
人性很复杂，爱情经不起测试  
第4章 驭夫有术，套住跑错圈的猪  
完美女人的老公也会出轨  
个人选择的错误，就要为此承担后果

## <<懂爱的女人最“幸”感>>

跑错“猪圈”的男人

过去一切都是浮云，学会原谅和放下

第三者竟是闺蜜

婚姻受挫后，精神独立更重要

能挽回要离婚的老公吗

保不住婚姻，至少要保住自尊

不甘心失去这个家

和出轨老公斗到底，不如放他走

“小三”跟你抢老公

退步提升自我，妙计赶走“小三”

爱上老公的铁哥们

天下乌鸦一般黑，克制是一种美德

精神出轨就不忠吗

人的度量有多大，福气就有多大

老公“越狱”逃离家庭

第三者只是表象，夫妻关系差才是内因

怀孕时发现老公出轨

“侦探”工作太耗神，孕育孩子放首位

旧情人死灰复燃

快刀斩断旧情，珍惜已有幸福

复婚之后依然烦恼

改变旧有模式，才是得到幸福的关键

无可救药地爱上了上司

爱很复杂，不做果断的选择是错误

贪玩又外遇的老公

监视挖苦，比不上温柔的力量

现场捉奸该打谁

爱的反省，行有不得反求诸己

第5章 爱是悦己悦人，修炼心灵气质

思维方式决定命运

改变命运，从改变心念开始

中国女人的“七大傻”

活在当下，吃好喝好睡好玩好活得好

管住自己的女人最聪明

女人自己正确，她的世界就正确

81岁的女人依然有爱

丰富心灵，任何年龄都能拥有爱情

美容只能改变外表

相由心生，内在决定人的气质

天堂地狱，一念之间

抱怨身处地狱，感恩活在天堂

为自己的情绪负全责

老公态度不是理由，情绪由自己主导

不当婆婆的“领导”

学会感恩，老人帮忙是福分

新女人，锦囊妙计当媳妇

婆媳之间很纠结，处好关系有妙招

<<懂爱的女人最“幸”感>>

你是悟空我是佛

夫妻相敬如宾，婚姻固若金汤

## &lt;&lt;懂爱的女人最“幸”感&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：男女朋友在交往期间，闹别扭是常有的事儿，但是闹到男的动手打人就比较少见。

芳芳给我来信说，她和男友是大学同学，毕业后就在一起同居了。

男友是芳芳的初恋，可是芳芳却不是男友的初恋，他以前谈过恋爱，这让芳芳心里很不舒服，两个人一闹别扭她就拿他以前的女友说事儿刺激男友。

一天，他们俩在去菜市场买菜的途中，看到了小区里办理宽带的促销员，芳芳男友很想办宽带，这样下班了就可以玩玩游戏什么的，于是就和促销员聊了起来。

可是芳芳不想办宽带，她希望男友下班后好好休息，而且芳芳觉得两人都刚毕业不长时间，还属于奋斗期，收入也不是很高，能省下这一千元钱可以做很多事情，于是就在男友面前唠叨了几句，男友不爱听就松开了拉着芳芳的手，转身回家了。

芳芳也生气了，两个人在家里一直冷战，直到晚上芳芳和男友开玩笑，气氛才有所缓和。

几乎每次吵架都是芳芳主动和好的。

所以她心里越想越委屈，不由得开始掉眼泪，可是男友这时不仅不来哄她，还看着她咧嘴笑。

芳芳大受刺激，满脑子都是他和他前女友在一起开心的样子，心里想，如果是他的前女友掉眼泪，他大概会心疼死吧？

在这种情绪支配下，她开始不住嘴地说起男友和他前女友之间的事，翻了一大堆旧账，却被突如其来的一巴掌给打愣了！

这已经不是男友第一次动手了，每次的原因都差不多。

在芳芳愣神的工夫，她听到关灯和关门的声音，男友离开了，一晚上都没有回来。

芳芳几乎一夜没睡，虽然很生气，可是又十分担心男友，给他打电话，关机了。

第二天早晨再给他打电话，他开机了，却不接她的电话。

芳芳其实很爱男友，双方家长也见过面了，都很满意，可是现在变得这样，她不知道该如何挽回这段感情。

男人有暴力倾向是个很严重的问题，婚前一言不合就动手了，婚后有了矛盾更会肆无忌惮，女孩遇到这种男友要慎之又慎。

看芳芳的样子，很爱这个男友，即使男友不止一次动手了，她也不想分手，还想挽回男友。

芳芳想留住人，就得学会和对方好好相处，尊重对方，遇到矛盾不能“闹”，多深的感情也受不了闹腾。

男友想办宽带提高生活质量，及时行乐，而芳芳想省下钱来建设小家，这是两个人在消费观念上的差别，要坐下来好好商量协商解决。

芳芳不应该唠叨，要知道，唠叨属于破坏性的沟通方式。

## <<懂爱的女人最“幸”感>>

### 媒体关注与评论

爱是一切的答案。

即使你的生活中没有好男人，你仍然可以做自己的好女人！

——芭芭拉·安吉丽思全球最受欢迎的灵修大师幸福不是简单的开心、爽、舒服，幸福必须是持久的。

它需要我们学会平静，学会感恩，每天愿意起床，愿意对别人微笑。

——白岩松央视主持人，幸福使者幸福感是一种微妙的存在，你要去感受，去暗示，用心去体验，全身心就会充满这种幸福感。

——索菲娅美国幸福大使，畅销书作家幸福并不是存在于他人眼中的表象，而是作为一种态度。存在于自身的生活中——这就是相信自己，信任别人！

——魏明德博士国际利氏学会主席幸福就是不攀比，不盲从，降低自己的欲望，寻找情感、健康、心灵上的幸福，你才懂得幸福的真正所在。

——莱恩博士美国社会心理学家

## <<懂爱的女人最“幸”感>>

### 编辑推荐

《懂爱的女人最"幸"感:"幸福感"是女人一生的使命》：畅销书作家蔡真妮，献给海内外读者的爱情箴言；2000万博客点击，都市女性一致推崇的真妮驭夫术。  
知性+懂爱+感恩 = 幸福感。

<<懂爱的女人最“幸”感>>

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>