

<<走出婚姻的困境>>

图书基本信息

书名：<<走出婚姻的困境>>

13位ISBN编号：9787300144306

10位ISBN编号：7300144306

出版时间：2012-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：小鱼

页数：224

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>

## <<走出婚姻的困境>>

### 内容概要

《走出婚姻的困境:解决千万人婚姻困扰的心理医生》作者小鱼2007年初偶然在搜狐论坛上发表了一个题为《一个女人亲身经历离婚后的感受》的帖子,因其内容的独特视角以及在处理婚姻问题中表现出的独立和自尊精神,得到了众多网友的支持,至今此帖的点击量已经超过500万人次。

作者在与网友的交流中对于很多婚姻中遇到的问题给予了详细的解答,并且积极鼓励网友直面情感危机。

此书汇集了帖子中关于度过婚姻困境的建议以及积累的案例,旨在给予遇到婚姻问题的朋友以最诚恳和最真实的帮助。

离婚率越来越高了。

人们离婚前的战争和矛盾,离婚后的痛苦和孤独,这些问题无时无刻不在侵扰着离婚人群的正常健康生活,离婚人士的身心都将会经历着单身生活的重重考验。

如何正确面对离婚问题?

如何顺利度过离婚给人们带来的感情上的低谷期?

如何可行有效地调试好离婚前后的心情?

如何再开始自己新的生活?

这本《走出婚姻的困境》将为离婚人士顺利走出情感阴霾给出贴心的答案。

## <<走出婚姻的困境>>

### 作者简介

小鱼，国际旅游和酒店管理专业硕士，曾在四星、五星级酒店从事人事管理和培训工作。现就职于北京一国际学校，从事行政管理工作。  
作品有情感三部曲：《走出婚姻的困境》、《走出失恋的困境》、《男女婚姻幸福指南》。

## <<走出婚姻的困境>>

### 书籍目录

- Part1 婚姻出现裂痕怎么办
  - 婚姻出现裂痕的标志
  - 婚姻出现裂痕的原因
  - 婚姻的裂痕如何弥补
- Part2 在婚姻里，你想要什么
  - 从两个层面去思考自己在婚姻里需要什么
  - 成功婚姻的基础是找适合自己的人结婚
  - 遇到以下情况，需要慎重考虑结婚
- Part3 要不要继续残缺的婚姻
  - 为什么要自己做决定
  - 婚姻中常见的引发离婚的原因
- Part4 选择离婚，需要顾及周围人的感受吗
  - 以下情况下，应该考虑尽快离婚
  - 什么样的来自第三方的建议有助于你做出明智的决定
- Part5 离婚对于孩子意味着什么
  - 如何能保证离婚后孩子健康成长
- Part6 惩罚有过错的他（她），你快乐吗
  - 惩罚和报复有过错的对方有什么利弊
- Part7 面对出轨，是忍受还是反抗
  - 关于婚外情的一些错误认识
  - 婚外情的危害
  - 面对婚外情，该怎么办
- Part8 向家庭暴力说“不”
  - 家庭暴力无处不在
  - 家庭暴力的最大受害者是女人
  - 有暴力倾向的人无法改变自己的恶习
  - 外界干预家庭暴力所遇到的困难
  - 遇到家庭暴力怎么办
  - 长期忍受家庭暴力后患无穷
  - 冷暴力一样伤人
- Part9 离婚，你准备好了吗
  - 离婚应该是理智的决定
  - 不要对离婚期望太高，它只能起到止损作用，无法帮你挽回损失
  - 有助于决定是否应该离婚的方法——将离婚和不离婚的利弊列表
  - 离婚之前需要做的准备工作
- Part10 离了婚还能做朋友吗
  - 有孩子的夫妻离婚后，为了孩子的健康成长应该保持联系
  - 没有孩子的夫妻离婚后，应该尽量避免联系，更不要做朋友
- Part11 复婚，有希望幸福吗
  - 选择复婚的主要原因
  - 复婚之后，生活还是以前的样子，想维持婚姻就要学会宽容
  - 要求过高是复婚失败的主要原因
  - 应该在复婚之前考虑清楚几个重要问题
  - 绝不要考虑复婚的情况
- Part12 离婚后，伤痛的感觉何时能消除

## <<走出婚姻的困境>>

离婚后的调整期有多长

怎样做，才能使离婚带来的伤痛尽快消除

别人会怎样看待你的离婚

不要奢望自己完全从离婚的阴影中走出来

.....

结语：人生的感悟

案例说明

## <<走出婚姻的困境>>

### 章节摘录

版权页：插图：我的一个朋友，离婚之后又找到了新的感情。

她告诉我，她的前夫几乎看她做什么都不顺眼，经常批评她，大到专业学习，小到炒一盘菜。

而她的男友，欣赏她的一切。

他看她在进修英文，联想到她喜欢诗歌，就鼓励她用英语写诗。

她做菜不喜欢循规蹈矩，从来不看菜谱，而是喜欢自我创新，用各种食材随便搭配。

她的男友对于每次她创造出来的新菜，总是赞不绝口。

她对比了前后两个男人对她不同的态度以后，感慨地说：“同样是我，一个男人把我当讨厌鬼一样，另一个男人却把我当宝贝，想想真是不可思议。

”也许这就是缘分吧？

如果两个人实在不投缘，或者性格差异太大，不如早点结束这段感情，不要因为对方的条件看似和自己合适、担心年龄大了再换个人更耽误时间、自己父母觉得对方适合自己等奇怪的理由而坚持那个错误的缘分。

弄不好到头来你会发现，原来一时的将就，换来的是长久的痛苦。

日子是要一天一天过的，如果每天面对的都是这个自己不欣赏的人，或者自己无论怎么努力都不能让对方欣赏，那样的生活只能让自己和对方都度日如年。

## <<走出婚姻的困境>>

### 后记

人生的感悟 · 当周围的环境和人不能令人满意并且无法改变的时候，想办法去改变自己的做法和心态。

· 凡事往好处去想——身处人生的谷底?太好了，因为从现在开始无论再往哪个方向走，都只能向上走了。

· 世界上没有好男人了吗?谁说的?谁敢说已经阅过世界上每一个男人了? · 如果自己总是抱怨得到的太少，不妨提醒自己：应该少些付出了——毕竟我不是伟人，我做不到任劳任怨，我做不到只问付出不问回报。

· 自信自尊的女人未必能遇到与自己真心相爱的男人，但是一个女人如果做不到自信自尊，即使遇到真心相爱的男人，也一定不会幸福。

· 即使眼里有泪也要面对太阳，只有这样，眼睛才可能看到七彩的颜色。

· 我希望自己做这样一个女人：看透红尘，但不沉溺于红尘；经历坎坷，但不悲观失望；受过伤害，但永远心怀美好。

· 离婚证充其量只是一张纸，放在抽屉里就可以，不必贴在脸上。

· 战胜了自己，战胜了内心的怯懦，相信找回来的不只是自尊，还有更好的明天。

· 对于感情，需要努力，但无法强求。

· 女人，不一定漂亮，但要善良；做的工作不一定伟大，但敬业也会为自己赢来尊敬。

· 能拥有的时候，珍惜、感激；失去的时候，放下、继续向前走。

· 与其去追求根本不存在的完美人生，不如去享受可以拥有的不完美人生。

· 这个世界上好人很多，遗憾的是，并不是两个好人在一起都能幸福。

## <<走出婚姻的困境>>

### 编辑推荐

《走出婚姻的困境:解决千万人婚姻困扰的心理医生》编辑推荐:离婚前的矛盾和战争,离婚后的痛苦和孤独,无时无刻不在侵扰着,离婚人士的心理健康和正常生活。

离婚人士正在被动地经历着婚姻和情感的变化和考验。

我该离婚吗?

离婚前后的日子到底该怎么过?

帮助你解决婚姻中的问题和矛盾,做好离婚前的准备和离婚后的心理重建。

离婚前后,这里是你最温暖、最安全的心灵港湾!



<<走出婚姻的困境>>

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>