

<<女人的内心，男人的面具>>

图书基本信息

书名：<<女人的内心，男人的面具>>

13位ISBN编号：9787503941542

10位ISBN编号：7503941545

出版时间：2010-3

出版时间：文化艺术

作者：胡邓

页数：244

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>

## <<女人的内心，男人的面具>>

### 前言

序言：有一种爱，就是让被爱者幸福如果说这个世界有距离，我相信那只是视觉和感觉上的；如果说有什么一见钟情，我相信它只存在眼里和心里，而且早就被丘比特拴在一起；如果说这世界上有至爱，我深深地相信，它会随着你们婚姻的漂流越漂越长久，它已经深深地融进你们的灵魂里，绑在了一条船上……尼洋河是我迄今见到的最美的河流，林雪也是我遇到的最幸福的公主。

那年我和一帮老驴友去西藏，当车过了米拉山口后，川藏公路就一直伴随在尼洋河边。

碧绿的河水如同流动的翡翠，让我好几次都想不顾一切地纵身跳下。

在林芝，尼洋河九曲回肠，蜿蜒迤迤，河谷里金色的青稞映衬着一幅江南的山水田园画。

我们驻足在山腰，看着这美景，大家纷纷叫嚷着明年还要再来。

“我要等度蜜月时再来！”

“同行中美女林雪嚷了句。

还没有等我们笑完（因为她连男朋友都没有呢），林雪就认真地说：“我们一定会来的，带着他来漂流尼洋河！”

”的确，从“中国的日内瓦湖”巴松措到林芝一线的尼洋河，十分适合漂流，虽然河水的流速较快，但是浪高相对比较平缓，是个业余漂流的好去处。

如果是新婚蜜月的漂流，那绝对是个浪漫的主意——我相信林雪会实现她的梦想的。

后来，我听到一个驴友说，林雪结婚了，她成为“驻藏小二”朗君的妻子。

他们的结识，有段浪漫传奇的经历。

那年夏天，由于感情上的纠纷和工作上的压力，林雪从广州辞职后便不顾一切地独自来到西藏旅行，无意中闲逛走进布达拉宫脚下的一家藏饰店。

那年少英俊的店主憨憨地、朗朗地打着招呼，他的目光里除了热情外还有些许异样，也许就是那种一见钟情的目光，而这种目光林雪好像在梦里见过。

林雪总是矜持的，很少说话，他主动问她名字，而她随口就报上自己名字：林雪。

他们就这样认识了，那样淡然，那样毫无准备。

店主自报家门：“我姓朗，爽朗的朗，我的性格就跟我的解释一样，你就叫我朗君吧！”

”说者无心，听者有意，林雪感觉脸发红。

此后林雪时不时地来小店看看，买点饰品，而朗君每次见她来眼里总是放光，热情地介绍，拿出他最心爱的宝贝，意思一下就给了林雪。

两人在相互交流中有了更多的了解，林雪得知朗君也是一位驴友，从北京到了拉萨，看中了这里的宁静与安详，于是盘了一家小店，安定下来。

他们有很多可聊的，太阳落山都不愿分开，除了旅途、风景、感受，他也在不断地探寻她的心灵，两人有了心心相惜的爱慕。

十多天后，她从别处旅行回来后就发高烧，他听人说了，马上到旅社悉心照料，可是病情不见好转。

一日，朗君听说哲蚌寺要展佛，便央求林雪同去，因为按照藏人的说法，去哲蚌寺看佛展可以消灾除病。

二人搭车到了哲蚌寺的山脚下，高烧体虚的林雪无力爬上位于山上的寺庙。

于是，朗君就一步步把她背了上去。

或许真的是他们的诚意感动了佛祖，回到拉萨后第二天林雪的烧就退了。

从此，林雪就决定留在拉萨，和她的朗君一起打理小店，而且还开了个方便驴友聚会的小酒吧。

婚后的蜜月，林雪实现了她的梦想，真的和她的朗君去了尼洋河漂流，完成了他们心灵之旅的融合。

当他们打算漂流尼洋河时，他们早已收集了很多关于它的资料，无论是气候的还是水文的，并提前做好许多准备工作，从而确保漂流的安全和顺利。

他们并没有单独享受他们的蜜月，而是和一群驴友实现这次计划，众人的快乐与互助，使他们更加认识到生命的意义。

其实婚姻也是人生的一段旅程，一次充满快乐与挫折的漂流。

漂流和结婚从某种意义上讲，是同一命题的不同展现而已。

## <<女人的内心，男人的面具>>

几年后，我再次到西藏，来到“驻藏小二”的店里，问林雪婚后的感觉如何，她说简直是满意极了，疯狂极了，幸福极了。

她的话，每一个人都相信，因为她的脸上洋溢着幸福。

私下问朗君拥得林雪的秘密，他说：“除了我的一颗真心，就是不顾一切地帮她实现梦想，她的梦想是漂流，我就陪她去了；而婚后，我依然去帮她实现梦想——在拉萨开个小店，过着简单而宁静的生活，有时间就去旅行。

如果说有爱，爱就是让她幸福！

”说得好极了，我也被他们夫妻俩的幸福感动了。

婚姻中，结婚前大家也在相互了解，能容纳对方的一些小缺陷，对对方充满了爱慕之情，期望很高。然而所有的这一切，都不是事情本身，都不是真正的婚姻，最准确的定义是“恋爱”。

直到真正下了水，真正和河流交融在一起，双方奋力划动双桨时，我们才能真正了解河流的脾性，了解婚姻的本质。

同样，也只有步入婚姻生活之后，我们才能体会个中滋味，每个人都不同。

在漂流中我们齐心协力想尽一切办法避开险滩、暗礁和漩涡；在婚姻中我们需要同舟共济、相濡以沫共同面对生活中的各种危机、烦恼和纠纷。

在离婚率持续高涨的年代里，我们似乎获得了更多的独立与自由，然而我们却忽略了协作与配合。

我们习惯于坚持自己的理想和执着，毫不让步，而把彼此隔成两个世界。

其实婚姻是需要两个人不断建设和拓展的，在相互磨合中，才能到达原定的彼岸。

人大多是自私的，我们很少能够宽容地为对方让步，总是想着战胜或占有对方，更很少用心地去爱对方，自然，就得不到他（她）的心。

因为你们身体的距离似乎为零，但你们的心已经隔上十万八千里。

我对婚姻其实没有太高深的理解，我只把它当作一次同舟共济的漂流的过程。

如果你们能经历这样的一次旅程，当然方式有很多种，你们能走下来，婚姻也就不会那么闹心。

所以，我说，爱，不是占有，而是让被爱者幸福。

爱，也不仅仅是个简单的事件过程，更多的是一种持续力，一种生命力，高尚而伟大。

人是卑微的，生来就是卑微的，所以你要以一种开放的心态来面对婚姻，这样你才能得到幸福，这样你才能高尚。

一种高尚的爱，不是占有，而是给被爱者以自由，给被爱者以至真的幸福。

是为序，如果你要得到爱，一切需要你去爱。

## <<女人的内心，男人的面具>>

### 内容概要

婚姻中出现了猜疑、强迫、纠缠、苛求、抱怨、放纵、暴躁、吝啬、唠叨、干涉、挖苦、争吵、紧张…… 这些雷区非但不能塑造一个和谐的家庭，相反，它还会将我们的婚姻生活送上绝路。

我们有理由相信，每个因为爱情走入婚姻殿堂的女人，都渴望跟自己的心上人甜蜜一辈子。可是，女人会给自己丈夫甜蜜，有时无形中也会带给他们伤害。

如果你一直在寻找一把打开幸福家庭之门的钥匙，那么本书列举的影响夫妻感情的7大禁区、破坏家庭和谐的70个雷区和男人眼中老婆的40个坏习惯——它们一定会给你智慧和力量，引领你走向快乐和美好。

这是一本送给婚姻中的女人们的情感修炼手册。

## <<女人的内心，男人的面具>>

### 作者简介

胡邓 博士

中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任，著名情感专家、心理专家，中央电视台和北京电视台常任情感栏目嘉宾、特约主持人，素有“红粉杀手”之称。

中央电视台《健康之路》（CCTV-2）、《心理访谈》（CCTV-12）心理专家；  
中国教育电视台《师说》（CETV-1）、《情感方程式》、《父母大人》（CETV-3）心理专家；  
北京电视台《生活广角》、《心灵密码》（BTV-7）、《谁在说》、《情感部落格》（BTV-8）、《生命&#8226;生育&#8226;生活》（BTV-3）心理专家。

国内著名心理公益热线—中国青年报“青春热线”资深督导、专业咨询员，志愿服务自1993年6月至今。

著有畅销书《不做天使，做幸福女人》、《内向者无敌》、《外向者优势》、《人际交往，从心开始》，译有《青春读本》、《心灵鸡汤——爱是一切的答案》、《心灵鸡汤——每天都是一份礼物》等100万余字。

## &lt;&lt;女人的内心，男人的面具&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 危机天天在发生 雷区1：猜疑——“你们到底是什么关系” 雷区2：抱怨——“我真是受不你啦” 雷区3：责怪——“我都替你干完了” 雷区4：陌生——“真不了解我的老公” 雷区5：纠缠——“你竟然私设小金库” 雷区6：落伍——“我才不当你的秘书” 雷区7：暴露——“你那样太招摇了” 雷区8：强求——“我吃面你也得吃面” 雷区9：占有——“你就是我的全部” 雷区10：同化——“你为什么和我不一样” 好妻子阳光语录第二章 废话一大堆 雷区11：较劲——“这事你必须说清楚” 雷区12：苛求——“你怎么变成那样了” 雷区13：唠叨——“你真是烦死人了” 雷区14：掩饰——“他永远都不会发现” 雷区15：撒谎——“你肯定会那样去想” 雷区16：纠正——“你要按我说的去做” 雷区17：洁癖——“你整个一破坏专家” 雷区18：刺头——“我看你神经有点不正常” 雷区19：放纵——“你想咋花就咋花” 雷区20：动摇——“我们明天就离婚” 好妻子阳光语录第三章 矛盾扩大化 雷区21：轻率——“这是你应该做的” 雷区22：误解——“她好你就去娶她啊” 雷区23：糊涂——“你竟然有了第三者” 雷区24：隐蔽——“你那样哭得我心烦” 雷区25：争吵——“我不想跟你过了” 雷区26：刚强——“原来你也这么脆弱” 雷区27：动怒——“我要跟你拼啦” 雷区28：淡漠——“我都懒得理你” 雷区29：压迫——“你喘不过气来关我什么事” 雷区30：打击——“你这个大笨蛋” 好妻子阳光语录第四章 拿你当泄气包 雷区31：漏油——“你的交际真糟糕” 雷区32：贬低——“你无论如何也不会成功” 雷区33：比较——“为什么你总是比人家差” 雷区34：伤疤——“你骨子里真阴暗” 雷区35：毛病——“你一定要戒掉抽烟” 雷区36：委婉——“这事怪我考虑不周” 雷区37：忠告——“你这样做会受益终身” 雷区38：泄气——“气满满的随时可能暴掉” 雷区39：命令——“你必须听我的” 雷区40：挑剔——“你真是个窝囊废” 好妻子阳光语录第五章 鞭子高高扬起 雷区41：吃醋——“你根本就不关心我” 雷区42：指责——“我都跟你说一千次了” 雷区43：挑刺——“你没有一点可爱之处” 雷区44：忽略——“我怎么看不懂你了” 雷区45：否定——“你为什么总是出错” 雷区46：排斥——“我不许你去做那事” 雷区47：狭隘——“你天天不干正经事” 雷区48：冲突——“你管得着我吗” 雷区49：改变——“你要是那样该有多好” 雷区50：惩罚——“今晚不准你跟我睡” 好妻子阳光语录第六章 信任锚抛不下 雷区51：挖苦——“你怎么跟小孩似的” 雷区52：支配——“你怎么不听我的” 雷区53：干涉——“你要照我说的那样去做” 雷区54：断言——“你一辈子就这德行” 雷区55：平庸——“真不知道你有什么出息” 雷区56：放手——“爱干什么你干什么” 雷区57：倾听——“我不知道你在说什么” 雷区58：独裁——“你真是没个性的人” 雷区59：强迫——“你要跟我出去逛街” 雷区60：分离——“我离开你就不想活了” 好妻子阳光语录第七章 这个家真难当 雷区61：粗心——“记他生日有什么用” 雷区62：责任——“做一个家庭主妇容易吗” 雷区63：重担——“我要对你的生命负责” 雷区64：共享——“我和你玩不到一块” 雷区65：错位——“我的心思全在孩子身上” 雷区66：落后——“亲吻有那么难吗” 雷区67：吵架——“你真是不可救药” 雷区68：窘迫——“看你跟武大郎似的” 雷区69：紧张——“孩子有病了怎么办” 雷区70：枷锁——“我得想方设法抓住你” 好妻子阳光语录

<<女人的内心，男人的面具>>

章节摘录

## <<女人的内心，男人的面具>>

### 媒体关注与评论

听胡邓的讲座和谈话节目，是一件相当愉快的事，他观点独到而鲜明，很多说法是你没听过没见过的，谈话更是风趣幽默，富有感染力，叫人如沐春风。

——胡邓的粉丝，曾经接受过咨询的网友 兔子



## <<女人的内心，男人的面具>>

### 编辑推荐

名嘴胡邓详解阻碍幸福婚姻的7大禁区，70个“雷区”和男人眼中老婆的40个坏习惯。

这是一本送给婚姻中的女人们的情感修炼手册。

曾子航、阿丘、金韵蓉、张晓梅、李子勋、阿果、毕淑敏等联合推荐。

胡邓博士，情感心理专家，中央电视台和北京电视台常任情感栏目嘉宾、特约主持人，被人称为“红粉杀手”。

好女人莫闯的70个雷区，拆穿歪老公的70个烦招。

在婚姻中，危机天天发生，矛盾不断扩大，双方的误解让彼此失去信任，你真的懂他的心吗？

## <<女人的内心，男人的面具>>

### 名人推荐

构筑和谐的家庭需要和谐的建议，胡邓用案例的方式给了我们很多参考，更强调了夫妻要荤素搭配，偶尔来点小炒（吵）也是不错的开胃。

本书定会让您豁然开朗、茅塞顿开！

——知名主持人，情感作家，《男人是野生动物，女人是筑巢动物》作者 曾子航都说女人最了解女人，然而胡邓以一个男人的视角，从新的思维层面和认识高度来诠释女人对爱情的见解，也揭示了男人婚前婚后的心理变化，很是到位。

总之，我是很赞成他那个“爱是让被爱者幸福”的观点。

——中央电视台《心理访谈》节目主持人 阿果要说当代女性的“红粉杀手”，非胡邓莫属，他对恋爱心理细致入微的把握，对婚姻和家庭的透彻分析，都让人心服。

尤其是他从夫妻的角度观照双方的心理变化、理想与预期的冲突，更是点中了时下夫妻矛盾的命门。

——北京电视台《谁在说》、《选择》节目主持人 王芳读过胡邓的书，我觉得他观察细致、全面，他对问题不是停留在表面，而是着眼于人的内心，着眼于变化的情感，通过一个个细致的点，来分析问题，解决问题，替你着急。

本书无疑是对婚姻中的夫妻做了一次全面的大检阅，大透视，给了我们一双慧眼。

——婚姻问题专家，畅销书《幸福婚姻密码》作者 李澍晔 刘燕华胡邓是一位真男人，在我认识的人中，他情感丰富而细腻，对人很是热情亲和，对老婆更是专情，没想到一个在讲台上挥洒自如的人，讲到深处也常落泪，他是一位至真至诚的人，他的一个个故事打动了我。

——北京奥运会会徽设计提名获奖者，知名出版艺术家 蒋宏

<<女人的内心，男人的面具>>

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>