

<<恋上枕边人>>

图书基本信息

书名：<<恋上枕边人>>

13位ISBN编号：9787510025839

10位ISBN编号：7510025834

出版时间：2011-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：金峻基

页数：254

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>

<<恋上枕边人>>

前言

不久前，我乘出租车，被司机师傅认了出来。

他很高兴地和我打招呼：“是夫妻问题专家金峻基博士吧？”

我看过您编写的话剧《夫妻潇洒人生》，能见到您真是荣幸啊！

借这个机会跟您咨询一下，不介意吧？

”司机师傅的话让我心里很是受用，我愉快地答应了他的请求。

“我结婚已经五年了，最近和老婆的关系别提多差劲了。

我觉得她越来越烦人了，这可怎么办呢？

这些日子她经常跟我唠叨，打算和我母亲分开过。

我母亲是个急脾气，说话也不太讲分寸，的确是不太好相处，因为这，老婆没少吃苦。

可我母亲今年都80岁了，我老婆的态度多少也有点过分，是吧？

老人这么大年纪，也不能甩手不管啊！

我老婆总和我叨叨，老人家行动还方便，是不是可以在家附近给她租房住，或者把她送到敬老院，我们周末的时候经常去看看她，彼此心情都愉快之类的话。

无论是老婆，还是母亲，我都发过脾气，也劝过，可一点儿作用都没有，她们俩就是合不来。

因为这件事，我既生老婆的气，又担心好不容易组成的一个家一下子就散了。

”我一边听司机师傅的话，一边想着该如何开导他。

但我始终理不出头绪，只好像朋友一样，耐心地给他讲起我自己的故事来。

跟司机师傅一样，不久前，我也在爱人和母亲之间受了三个月的夹板气。

我能够理解妻子不好处理婆媳关系的处境，可还是对她破罐子破摔的态度感到气愤。

我只能努力争取对妻子和母亲都更好一些，幸运的是，婆媳间的关系慢慢缓和了。

我忽然间意识到：一切都像我所期待的那样，妻子只要信任我，一定能够跟婆婆和睦相处！

司机师傅的反应跟我当时的恍然大悟差不多：“还真是！”

我老婆虽然牢骚多，但是大多数事情还是按照我的意思办的。

她本来打算等生活稳定一点儿再要孩子，我坚持早一点儿生，所以我们才有了现在的孩子；把我母亲从我哥哥那里接过来也是我的意思，我老婆也照办了。

母亲住过来以后，我老婆每天早上5点就起床做饭，送孩子去幼儿园，然后急匆匆赶去上班，白天在单位忙活一天，晚上回家还要给我们一家人做饭，还要照顾孩子和婆婆，我也不让她省心。

她经常是半夜1点才能休息……和她相比，我在家真的没做什么。

<<恋上枕边人>>

内容概要

夫妻感情不合的心理原因是什么？

是男人太粗心？

还是女人太细腻？

当婚姻走过激情岁月，生活回归平淡，我们用什么，来维系对彼此的爱？

韩国最著名的夫妻问题专家金峻基通过大量丰富的案例，生动地反映出夫妻之间由于性格、价值观以及大脑中的化学反应等若干原因导致的婚姻问题。

要想解决夫妻矛盾，不能仅限于将眼前看得见的裂缝修补完好，夫妻双方必须懂得男人和女人不同的心理，并做到相互包容、彼此体谅，能够站在对方的立场上考虑事情，不断积累正面情感。

当积极情感多于消极情感时，夫妻之间就能维持稳定的相互关系。

对于如果在日常生活中通过点滴小事积累积极情感，本书作者为读者提出了诸可操作的具体方案。

本书以心理学为理论基础，不仅提出了解决婚姻中各种矛盾的具体建议，更对造成矛盾的原因进行分析，教给夫妻不断储备积极情感，减少消极情感的具体措施，具有很强的可操作性。

<<恋上枕边人>>

作者简介

作者金峻基为韩国神经科学专家。
毕业于韩国延世大学医学院神经学系，现为延世大学及亚洲大学外聘副教授。
韩国EMDR协会的治疗师、首尔“家庭法院”家庭纠纷调解委员会委员、“心连心”夫妻诊所所长、饮食障碍咨询专家，在夫妻问题咨询和饮食障碍治疗临床教学方面有着丰富的经验和出色的表现，备受好评。

作为韩国三大电视台及教育电视节目的长期嘉宾，他参加的电视节目有：

韩国广播公司电视台（KBS）：《早间》《主妇世界漫谈》

韩国文化广播公司电视台(MBC)：《时事杂志2580》《心情愉快的日子》

首尔广播公司电视台（SBS）：《我想知道》《Turning Point》《Morning Wide》教育电视台（EBS）：《直播60分钟-父母》

<<恋上枕边人>>

书籍目录

第1章 婚姻到底是什么 婚姻的意义正在改变 依恋关系十分重要 幸福夫妻什么样第2章 婚姻也有低谷时 当爱情越走越远 热恋不是爱情的全部 优点变成缺点 没有不吵架的夫妻第3章 夫妻矛盾愈演愈烈 不是所有矛盾都一样 执拗地要求对方向自己看齐 消极情感不断增加 争吵越来越厉害 婚姻步入死胡同第4章 自然形成的情绪记忆 家人的情感表达方式 儿时留下的心理创伤 令人绝望的依恋创伤第5章 大脑对人类情感和行为起决定作用 冲动不全都是伴侣的错 小刺激也会变成大威胁 无来由地反对对方意见 消极回避性生活 暴力想法和攻击性行为第6章 夫妻争吵“冷处理” 不要太激动 向伴侣提意见 接受对方的意见 努力尝试和解第7章 多多储备积极情感 了解越深入,关系越牢固 拥有尊重、喜欢对方的心 夫妻应该经常在一起 幸福的夫妻这样沟通第8章 分享梦想和价值观 矛盾中有各自的梦想 让爱情持久保鲜 我们是一体的第9章 为了婚姻生活的幸福 婚姻满意度 最少结婚三次附录 适合夫妻共同观赏的影片《贤伉俪》《我们的故事》《真爱至上》《奇幻世纪》

<<恋上枕边人>>

章节摘录

人们最初认为，因为对方的性格能与自己互补，所以才对对方产生了爱慕之情。然而，不知是不是因为人的内心过于复杂，随着时间流逝，对方的这些性格慢慢变得不顺眼起来。并不是对方的性格发生了改变，而是我们自己的认识和接受态度发生了变化。这种变化在对对方失去期待的时候就会出现。

这是因为，随着个体逐渐成熟，已经可以做到自己满足自身需要，或者认识到依赖对方只能带来失望。

问题在于，由于出现了这样的态度变化，当初认为是能与自己互补或者能满足自己需要的长处，现在变得越来越不重要了。

同时，之前对对方产生的尊敬和爱情等积极情感也慢慢消失了，而“为什么他和我完全不一样，让我这么难过”的回忆和不满却不断被放大。

结果，对方身上曾经让自己欣赏的爽快和强烈的进取心变成了轻浮和无责任感，平和和审慎的性格变成了优柔寡断和态度消极，沉着而安稳的样子变成了枯燥无味和沉默寡言，理性和理智被看作是没有生活情趣的冷血动物的表现。

在咨询过程中，妻子因为丈夫不了解自己而感到无奈，现在不管自己说什么，丈夫似乎都要回避，这让自己既伤心又为难，还流了不少眼泪。

而对妻子的表现，丈夫持不以为然的态度。

他们都被对彼此的消极情感所困扰，无法找到解决问题的方法。

他们首先应该做的是，明确认识到这一客观事实——“由亲密感差异造成的矛盾”的恶性循环反复出现。

丈夫和妻子都是这一恶性循环的受害者，因此不要指责和攻击对方，要明白这个恶性循环才是两个人要共同战胜的敌人。

同时，为了打破这个恶性循环，需要夫妻二人同心协力、目标一致。

2.与控制权和责任感相关的矛盾这种情况是指生活中夫妻对于谁应该拥有更多的控制权，或者谁应该担负更多的责任存在不同见解而引发的矛盾。

一直到我们父辈生活的年代，夫妻都有确定的职责任务，各自拥有控制权及负责的领域也是明确区分的。

但是，在近来的年轻双职工夫妻之间，职责和控制权领域并无明确的划分。

妻子追求更加平等的夫妻关系，丈夫却想维持现有的既得权利，夫妻对各自职责和控制权上的见解和立场不同，双方都坚持自己的主张，就会引发冲突。

例如，在家庭的经济、家务、抚养子女等问题上，谁应该有更多的控制权、担负更多的责任，在如何加强两家父母之间的联系等问题上，夫妻也会存在不同的想法。

如果夫妻的想法不同，控制权偏向于其中一方，表面上看没什么问题，生活得也很好，实际上两人会在很多情感沟通问题上产生分歧。

掌握事务决定权的强势一方（一般是丈夫）对弱势一方（一般是妻子）会感觉不信任，希望对方不管什么事情都照自己的意愿办，为此他会不断唠叨。

弱势一方只能看强势一方的眼色行事，无条件地服从对方，在忙忙碌碌中逐渐失去了自我，甚至在需要做出选择和决定的时候，畏怯得无法做出自己的判断。

这是因为，弱势一方害怕如果按照自己的意思解决问题，一旦出现状况会不知如何是好，同时也担心如果与伴侣产生矛盾会被对方责骂。

由于没有任何事情可以按照自己意愿实现，这样的人会慢慢对生活丧失热情，还可能患上严重的抑郁症。

控制欲强的丈夫和看丈夫眼色行事的妻子有一对夫妻，当年两人不顾双方家庭的反对，步入了婚姻的殿堂。

到现在结婚11年了，有一个上小学一年级的女儿。

丈夫是一名成功的律师，负担着家庭生计，妻子是全职太太，在家抚养女儿，侍奉公婆。

<<恋上枕边人>>

新婚燕尔时，两人恩爱甜蜜，几乎每天都向彼此表达深情厚意，享受床第之欢。

即使自己没有意愿，只要丈夫有要求，妻子也会迎合他。

丈夫也非常顾家，只要没有特别事务，下班后就早早回家，还经常帮妻子做家务。

但是，他不太乐意让妻子参加朋友聚会或其他集体活动，有些活动甚至干脆不允许妻子参加。

丈夫平时很体贴、照顾家人，但是只要家里的事没有按他的意愿办，他就会对妻子甚至孩子发脾气。

此外，只要妻子提出的意见有一点与他想法不合，他就闷闷不乐，还贬低妻子“什么都不明白还不懂装懂”。

因为不知道丈夫什么时候会不高兴，什么时候会发脾气，妻子经常提心吊胆。

为了不让丈夫发脾气，妻子总是习惯性地看丈夫的眼色行事，努力讨好丈夫。

可即便是这样，只要事情出现预想不到的失误或过错，丈夫还是会对妻子埋怨不断。

每当这种时候，丈夫就像对待佣人一样大发雷霆，让妻子深受伤害。

<<恋上枕边人>>

编辑推荐

《恋上枕边人:夫妻情感问题的心理学解答》由世图北京熊津合作办公室策划的心理励志系列图书，以心理学理论为基础，结合生动的生活实例，对社会大众的心理反应和行为表现进行深入浅出的分析，并给出便于操作的应对措施，极富实用性和参考性。

夫妻的消极情感哪怕只比积极情感多一点点，生活也很难幸福。

行动起来吧，利用日常生活中的点滴小事，不断积累你和另一半的积极情感。

幸福比你想象的简单得多。

中国每年有170多万对夫妻选择离婚当花前月下变成柴米油盐，七年之痒不再遥远如何才能维护我们的婚姻？

<<恋上枕边人>>

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>