

<<幸福婚姻策略书>>

图书基本信息

书名：<<幸福婚姻策略书>>

13位ISBN编号：9787515306193

10位ISBN编号：751530619X

出版时间：2012-4

出版时间：中国青年出版社

作者：李媛媛

页数：200

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>

## <<幸福婚姻策略书>>

### 前言

我们有幸生活在一个和平的历史时期，一个科学技术不断进步而带来更多便利的时代，一个物质丰富且精神自由的国家。

更有幸的是我们接受了良好的教育，拥有健康的身体，可以追求理想并享受这个过程。

有健康的空气可以呼吸，有水喝，有太阳晒，并且有越来越多的人在关注环境保护。

我们大部分人还有温暖的家庭，有相濡以沫的爱人，有天真可爱的孩子，有工作，有兴趣相投的朋友等等。

感谢上天，深深地，因为缺少其中任何一种，我们都会很不习惯。

想想看，那些看似平凡的一切，其实对我们来说何其珍贵，就像没有空气我们会窒息，没有温情我们会失去活着的意义。

婚姻，是以爱情的名义缔结的协约，其内涵还包括了共同繁衍与经济互助。

今天的婚姻形式是文明制度下结婚证书的取得，包含了个人生理、心理和社会多方面的需求得到合法满足。

每个进入婚姻的人都不仅是得到者也是贡献者，在漫长的人生旅途中共同经历风雨，渡过难关，共同缔造生命，享受幸福。

但我们不得不承认，这是一个曾经在几千年里被男权统治的地方，自古男人三妻四妾似乎理所当然。

以法制保障的一夫一妻制度不过刚刚度过一个甲子，表面上今天的女人已经得到最大限度的尊重和平等的机会，其实还有很长的路要走，也需要所有男人和女人给予爱情和婚姻更多的理解和尊重。

今天的世界，信息如海潮汹涌，价值观念也空前解放，每个人都在最大限度地寻找真理和幸福。

好像在沙滩上捡贝壳，以为越多越好，却忘记了自己可能负担不起，也忘记了自己来这里的初衷。

于是无休止地索取，要穷尽一切力量得到，却深怕失去、怕吃亏、怕被当成傻瓜，在最有限的空间和资源之下，热切挖宝，大汗淋漓，错过了归途的末班车。

有许多人，因为太习以为常每天拥有的一切，就以为这一切理所当然永远属于自己，于是把心和身都放得远远的，贪恋那些新鲜好奇的甚至不属于自己的东西，等到玩得尽兴，转身回头时，却发现脚下的路不见了。

任何事物可以开始当然也可以结束，包括婚姻。

但作为成年人，要考虑的不仅仅是爱情的去留，还有责任和道德，还有起码的尊重和善良。

即便确实是在审慎决定之后的离开，也要给过去划一个安全而圆润的句号。

而往往身为被动一方的女性，也有时候不得不拿出智慧和勇气，去接纳这个不完美的世界、不完美的婚姻、不完美的丈夫。

每个情境中人都会有话要说，似乎充满委屈。

大家都不过是为了幸福而已。

如果能停下匆忙的脚步给心灵和婚姻做个洗礼，也许会发现我们需要的没有我们以为的那么多。

如果贪心的人能学会做点减法，不那么背负重负，也许会发现幸福的美钻就在脚下的溪流中。

李媛媛 2012年春天

## <<幸福婚姻策略书>>

### 内容概要

本书告诉女性如何正确处理婚姻情感中的潜在危机，使内心更强大，生活更幸福，是一部最贴心、最实用的心灵成长随身指南，作者洞悉众多真实婚姻情感生活，从“万剑归宗”、“绝地反击”、“玩火自焚”、“引以为戒”四个维度，悉心选出30个最具代表性的鲜活案例，探讨徘徊在婚姻情感问题中的男女如何让现实的脚步跟上心灵的步伐，获得幸福的婚姻生活。这里有最令你疑惑的问题，更有最具洞察力的见解。

<<幸福婚姻策略书>>

作者简介

李媛媛，心理健康类栏目撰稿人，致力于心理学写作、培训、咨询、访谈。

路经角色：教师、法律顾问、职业经理、自由创业。

关注压力释放与情绪管理、青少年教育、婚恋家庭问题等。

已出版作品有“李媛媛心灵之旅系列”：《完美婚姻魔法书——36

堂幸福选修课》、《幸福婚姻策略书——30条保家卫婚攻心计》，即将出版作品《谁是你的Mr.Right

——60个婚恋心理学法则》。

## <<幸福婚姻策略书>>

### 书籍目录

前言 给生活做减法，给幸福做加法

#### 第1章 小三纷呈，万剑归宗

第一节 写给小三：去寻找属于自己的完整生活

第二节 失败收场的常态小三

第三节 玩玩而已的豪放小三

第四节 前女友容易变小三

第五节 谨防闺蜜变小三

第六节 被潜规则的小三

第七节 不图钱不图名分的寂寞小三

第八节 以死相逼的偏执小三

第九节 挟子求上位的强势小三

#### 第2章 狭路相逢，绝地反击

第一节 写给主妇：做最好的自己，等他回家

第二节 中年主妇遭遇年轻小三

第三节 肥胖主妇遭遇窈窕小三

第四节 豪门主妇遭遇摘桃小三

第五节 全职主妇遭遇白领小三

第六节 白领主妇遭遇三陪小三

第七节 怀孕主妇遭遇机会小三

#### 第3章 放任欲望，玩火自焚

第一节 写给男人：勇气，智慧，责任

第二节 传统男遇到激情小三

第三节 经济适用男遇到网络小三

第四节 财富男遇到挖宝小三

第五节 沧桑男遇到知性小三

第六节 纠结男遇到低调小三

第七节 优质男遇到豪富小三

#### 第4章 失策之策，引以为戒

第一节 婚姻的本质是什么？

第二节 凡事公平，未必公平

第三节 报复出轨，转胜为败

第四节 轻易让位，后悔不迭

第五节 昭然天下，覆水难收

第六节 穷追猛打，腹背受伤

第七节 爱情是不是尚方宝剑？

后记 每个人都有幸福的权利

对弈张爱玲之情感真相

## &lt;&lt;幸福婚姻策略书&gt;&gt;

## 章节摘录

这并不是一本打击伤害小三的书，如果可以充分选择，没有女人心甘情愿做小三，因为每个外表不同、背景不同的女人在内心深处，都同样地藏着一个小女孩，一个要爱、要关心、要温柔、要保护的天使，到了八十岁，女人也会因钻石而惊喜，因玫瑰而甜蜜。

也许是不小心，也许是太纠结，也许是不甘心，也许是心存奢望，总之怎么就成了人人喊打的角色，怎么就从阳光下走到了阴影里？

这就是小三苦恼的问题。

付出了感情和身体，一等就是若干年，前面是迷雾，身后是悬崖，不被发现的时候忐忑，被发现了之后悲壮。

男主角是放不下妻子儿女和大好前程的，如果能放弃就不会有小三了。

但是如果不放弃，小三的下场就是消失；如果最后男人放弃了一切，只为了小三，开始还会感动惊喜，后来又怀疑和迷惘，他真的值得托付终身吗？

小三不是洪水猛兽，不过是有点贪心，有点任性。

风度翩翩的现成熟男是多少个女人辛苦调教出来的，想下山摘桃，代价是昂贵的。

红拂夜奔的时候不知道追的是不是潜力股，所以才有后人叹服她慧眼识英雄；而明显已经是英雄的男人，他的背后一定有当年追随并与他风雨同行的红拂。

有时候从人性角度，从心理学角度甚至从经济学角度，我们都能理解小三的付出与憋屈。

但问题是，大家都是成年人，虚拟偷菜是为了减压，真的偷菜就是违法，何况偷的是个大活人，并将这个人连根拔起，血肉模糊。

纠结其中的不仅是得陇望蜀的某男，还有爱恨难平的主妇，以及随时地位不保、青春流逝的小三自己。

被伤害的最无辜的人是面临家庭解体的孩子。

即便在发达国家，离异家庭的孩子也比一般正常家庭的孩子出现更多的心理问题 and 行为问题。

仅仅是以爱的名义，就可以挥刀相向所有人吗？

那样的爱能算是爱吗？

多年以后回首往事能心安理得毫无愧疚吗？

当自己有一天面临同样的问题时，当更年轻更骁勇的女人以爱的名义也来挖角时，当年的小三又做何感想呢？

小三，多多少少与那身心分离的男人是有点经济纠葛的，全无金钱往来的是凤毛麟角。

但他的钱并不完全是他的，就算他老婆是个全职家庭主妇，也是夫妻共同财产的另一方主人。

况且，这男人如果从来不给小三花钱，只能说明一个问题，就是他确实不在乎这个主动上门的免费娱乐工具，即便有甜言蜜语和山盟海誓，但他不肯花钱买礼物讨人欢心，甚至吃饭不买单，说他真心谁相信？

某电视节目主持人公然说小三不偷不抢有什么不对，遭到全国网友炮轰。

这说明大多数人身处在客观的文化环境之中并达成了道德共识。

小三的行为不是可以割裂开来看待的，不是雌雄吸引的生物规律，也不是爱他爱到不要名分的高尚纯真，更不是完全自愿的周瑜黄盖，因为人在社会中生活，每个人的属性都是复合的，他不仅是个玉树临风的熟男，是个风趣儒雅的君子，是个深情浪漫的情人，也是一个宽厚温柔的丈夫，还是一个慈祥尽责的父亲，更是一个孝顺谦恭的儿子。

谁能以爱的名义把其他身份都否定，让他只做自己的裙下臣？

他真能如此，这样的男人，不要也罢。

## <<幸福婚姻策略书>>

### 媒体关注与评论

这不是一本循规蹈矩教导正室三从四德的书；这不是一本口诛笔伐诅咒小三无耻卑劣的书，它让我们看到了常易忽略的现象背后的东西。

本书事例鲜活生动，文字在泼辣幽默的同时又很用心考究，初读只觉酣畅淋漓，细品之下很有韵味，值得一读。

——王妍乐蜂网副主编 一本很有可读性的书，N个小故事和透彻的分析，读起来很有趣味性，也很有教益，值得未婚女孩和已婚女性放在枕边。

——网络人气美女、作家、主持人、情感分析专家，多栖艺人 杨冰阳（ayawawa）关于婚姻，很多人有话要说，也有很多的困惑，无论是在身陷围城还是徘徊城外。

如何去爱对方，如何在走进婚姻之后爱情仍然保鲜？

本书试图从心理、文化、社会学的角度，探究转型期婚姻家庭问题本质和婚姻维持之道，相信会给陷入婚姻困惑的人们带来心灵与情感的启迪。

——法律磨坊网总编 诺敏 婚姻归根结底还是两个人的关系，当婚姻面临危机的时候，恰恰是一个检视两个人的关系以及自己内心的机遇。

《幸福婚姻策略书》不仅是一本告诉你如何去缔结、维护幸福婚姻的指南书，更是一本关于婚姻的本质和真相的书。

每个人都有获得幸福的权利，所有的答案都来自于你的内心。

——当当网生活编辑 张强强 婚姻可能是人生的一道大餐也可能是一剂苦药，是唇齿留香还是难以下咽，不仅取决于食材本身更取决于厨师高明的手法，聪明人能取长补短烹饪出一桌可口的菜肴。

所谓食如人生，即是如此。

——上海婚姻律师 陆珊菁 婚姻可能是两头甜中间的一种东西，谈恋爱的时候都会很甜蜜，晚年也许会由各种心态导致另一种甜蜜，只有中间是百转千回。

如何处理好中间这一段绝对有难度，心态、技术缺一不可。

所以说婚姻也是一场修炼。

——万达院线大区总监 殷轶 看李老师的书，仿佛是温柔知性的姐姐在身边娓娓道来，叮咚清泉涤荡身心，让我们重新了解爱情和婚姻的本来面目，也让我们有勇气重新审视自己和伴侣之间的过去和未来。

——中视艾维总监李亚楠 幸福的婚姻是可遇不可求的吗？

看看这本书，你会发现，在这个越来越浮华的社会中，我们该如何面对自己，面对爱人、子女、父母与亲人，并且你会明白，通过自己的改变，你会得到属于你自己的幸福！

此时，魔法已经点中了你！

——MAXELL资深销售经理 杨大玲 自从踏上红地毯，婚姻这本大书便有了第一页。

这本书或薄或厚，或完美或残缺，或字字隽永，或不堪卒读，但都需要我们用心去书写。

在婚姻里，平淡多于激情，琐碎多于精彩。

我们如何才能在这本书里写下自己不悔的篇章？

——大鲸网主编 力蒙 没有固若金汤的城堡，也没有一劳永逸的婚姻。

吕氏春秋说“流水不腐，户枢不蠹”，幸福是流动的水，爱和善意才是永不干涸的泉源。

与所爱之人执手偕老，苦乐同行，方知永恒即当下。

珍惜一日，不悔一生。

——591结婚网总经理 谢忱

## <<幸福婚姻策略书>>

### 编辑推荐

《幸福婚姻策略书:30条保家卫婚攻心计》编辑推荐：家庭稳固、婚姻幸福的金牌密匙；决战小三、轻松制胜的心灵密码；游刃有余、长袖善舞的情感秘笈；婚姻心理专家李媛媛最新力作与婚恋挫败说“永别”！

《幸福婚姻策略书:30条保家卫婚攻心计》你现在捧在手中翻阅的是一本女性婚恋幸福宝典，里面有防不胜防的婚姻闯入者、情难自禁的贪婪负心人、进退两难的含悲忍辱妻……《幸福婚姻策略书:30条保家卫婚攻心计》将引领你用心理学视角重新觉察这一切，去除魔障、顿悟人生，登临幸福的彼岸。

## <<幸福婚姻策略书>>

### 名人推荐

家庭稳固、婚姻幸福的金牌密匙；决战小三、轻松制胜的心灵密码；游刃有余、长袖善舞的情感秘笈。

关于婚姻，很多人有话要说，也有很多的困惑，无论是在身陷围城内还是徘徊在城墙下的人，这也许正是眼下涉及婚恋家庭的电视访谈节目遍地开花盛极一时的原因。

如何去爱对方，如何在走进婚姻之后爱情仍然保鲜？

《幸福婚姻策略书:30条保家卫婚攻心计》试图从心理、文化、社会学的角度，探究转型期婚姻家庭问题本质和婚姻维持之道，相信会给陷入婚姻困惑的人们带来心灵与情感的启迪。

——法律磨坊网站创办人诺敏这不是一本循规蹈矩教导正室三从四德的书；这不是一本口诛笔伐诅咒小三无耻卑劣的书，它让我们看到了常易忽略的现象背后的东西。

《幸福婚姻策略书:30条保家卫婚攻心计》事例鲜活生动，文字在泼辣幽默的同时又很用心考究，初读只觉酣畅淋漓，细品之下很有韵味，值得一读。

——王妍乐蜂网副主编一本很有可读性的书，N个小故事和透彻的分析，读起来很有趣味性，也很有教益，值得未婚女孩和已婚女性放在枕边。

——网络人气美女、作家、主持人、情感分析专家，多栖艺人杨冰阳（ayawawa）当婚姻面临危机的时候，恰恰是一个检视两个人的关系以及自己内心的机遇。

《幸福婚姻策略书》不仅是一本告诉你如何去缔结、维护幸福婚姻的指南书，更是一本关于婚姻的本质和真相的书。

每个人都有获得幸福的权利，所有的答案都来自于你的内心。

——当当网生活编辑张强强婚姻可能是人生的一道大餐也可能是一剂苦药，是唇齿留香还是难以下咽，不仅取决于食材本身更取决于厨师高明的手法，聪明人能取长补短烹饪出一桌可口的菜肴。

所谓食如人生，即是如此。

——上海婚姻律师陆珊菁婚姻可能是两头甜中间的一种东西，谈恋爱的时候都会很甜蜜，晚年也许会因为各种心态导致另一种甜蜜，只有中间是百转千回。

如何处理好中间这一段绝对有难度，心态、技术缺一不可。

所以说婚姻也是一场修炼。

——万达院线大区总监殷轶看李老师的书，仿佛是温柔知性的姐姐在身边娓娓道来，叮咚清泉涤荡身心，让我们重新了解爱情和婚姻的本来面目，也让我们有勇气重新审视自己和伴侣之间的过去和未来。

——中视艾维总监李亚楠幸福的婚姻是可遇不可求的吗？

看看这《幸福婚姻策略书:30条保家卫婚攻心计》，你会发现，在这个越来越浮华的社会中，我们该如何面对自己，面对爱人、子女、父母与亲人，并且你会明白，通过自己的改变，你会得到属于你自己的幸福！

此时，魔法已经点中了你！

——MAXELL资深销售经理杨大玲自从踏上红地毯，婚姻这本大书便有了第一页。

这《幸福婚姻策略书:30条保家卫婚攻心计》或薄或厚，或完美或残缺，或字字隽永，或不堪卒读，但都需要我们用心去书写。

在婚姻里，平淡多于激情，琐碎多于精彩。

我们如何才能在这《幸福婚姻策略书:30条保家卫婚攻心计》里写下自己不悔的篇章？

——大鲸网主编力蒙没有固若金汤的城堡，也没有一劳永逸的婚姻。

吕氏春秋说“流水不腐，户枢不蠹”，幸福是流动的水，爱和善意才是永不干涸的泉源。

与所爱之人执手偕老，苦乐同行，方知永恒即当下。

珍惜一日，不悔一生。

——591结婚网总经理谢忱

<<幸福婚姻策略书>>

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>