第一图书网, tushu007.com

<<幸福生活我做主>>

图书基本信息

书名：<<幸福生活我做主>>

13位ISBN编号：9787564126926

10位ISBN编号：7564126922

出版时间：2011-5

出版时间：东南大学出版社

作者：周正猷

页数：347

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

前言

中国人对婚姻的评价历来偏低，不吵架、不打架就是好夫妻了，人们公认的所谓“平平淡淡才是真”就是中国人对婚姻的期望。
其实，这是很不够的。
真正的婚姻应该主要是婚姻当事人自己的事，是维护爱情、发展爱情的一种社会的(法律的)保障。
从婚姻当事人的视角看婚姻、研究婚姻，就应该让婚姻当事人双方都能从婚姻中得到巨大的收益，一生享受爱情，享受高质量的人类的婚姻生活。
“平平淡淡才是真”只是人们对过去婚姻的评价，对婚姻的无奈，对婚姻的误导。
婚姻本来就是当事人自己的事，为什么要一辈子平平淡淡呢？
要讲婚姻质量，要提倡人们一辈子追求爱情，追求最完满的婚姻生活。
爱情是婚姻的基础，没有爱情的婚姻是不道德的、无意义的、不应该存在的。
所以婚姻的建立首要的基础是爱情。
找到自己的真爱，不仅是理论上的，更主要是感觉上的，还要经历实践的检验。
有了爱情基础，能否很好相处，也是很有讲究的，新婚蜜月，大家都在激情和喜悦之中，日子会很好过很快活，当然也会乐极生悲，带来许多的烦恼或不愉快。
然而夫妻相处更难的还是新婚蜜月之后，随着激情的逐渐平淡，就面临着真真实实两个人相处的问题，男人和女人，不仅生理上的巨大差异，心理上，尤其是情感层面的诸多差异，不断显露，于是婚姻转入一个平淡、整合或者称之为磨合阶段。
磨合不良的婚姻，被人们称之为三年之痛。
经历三年的磨合期，仍无法建立夫妻同盟，反而矛盾、隔阂滋生，于是婚姻更趋向于淡化。
少数夫妻或因一时冲动，或因过分失落，而终于走向婚姻的解体。
在“平平淡淡”思想指导下的夫妻，或者由于传统婚姻家庭观念，或者借口为了孩子，一味凑合着过日子。
六七年之后，终于不甘心，于是提出分手，希望重新去寻找一次婚变或感情的波澜。
在这个年龄相对多发，于是人们提出“七年之痒”的说法，这一年龄段婚外性、婚外恋的现象特多，人们总在企图对不满意的婚姻寻求一些补充。
中年人的压力普遍更大，男人追求事业的成功，女人追求婚姻、家庭和情感生活的圆满。
人到中年，危机四伏，人们称之为“多事之秋”，生理的、心理的、家庭的、社会的，方方面面的原因都会导致婚姻的变数，给婚姻当事人带来巨大的情感冲击。
随着更年期老年期的到来，生理心理的巨大变化，对婚姻提出了新的要求。
少年夫妻老年伴，虽然有部分人还会有第二春的来临，但更多的人看重一种亲人般的相依相伴，将婚姻进行到底。
强调科学恋爱，科学择偶，以科学的态度、科学的方法，解决恋爱择偶中的各种问题或者矛盾，为建立美满婚姻打下坚实的基础，更要以科学的态度、崭新的婚姻理念、科学的技巧方法，建设好婚姻，预防或处理好各种婚姻问题乃至婚姻障碍，不断提高人们的婚姻质量及生活质量。
努力倡导新的婚姻文化，转变旧有的婚姻观念，让婚姻真正成为保护爱情、发展爱情、让当事人一生享受人类爱情生活的保障。
本书以真实的婚恋咨询案例为素材，针对婚姻各个不同时期容易发生的问题，展开讨论，普及知识，有类似问题者可读，无任何婚恋问题者亦可阅读。
尤其在大力强调“治未病”的现时代，不仅是要防患于未然，更主要的却是希望婚姻当事人从婚姻中得到更多更多那灵肉结合的、超越生命价值的爱情体验。
愿人们的生活似神似仙，幸福美好！
周正猷　2010年8月23日于南京

内容概要

《幸福婚姻我做主--著名婚恋专家为你支招》由著名婚恋专家周正猷编写。
本书作者针对婚姻各个不同时期容易发生的问题，如婚恋择偶、试婚试性、蜜月之旅、新婚磨合、三年之痛、七年之痒、婚外诱惑、危机中年、第二春、夕阳之恋等出现的问题(包括夫妻关系、婆媳关系等关系的处理，婚内爱情变化，出现婚外恋，夫妻出现矛盾、分居和离婚问题、再婚问题等等)，然后为你支招，告诉你该怎么办？
有类似问题者可读，无婚恋问题者亦可读，不仅是防患于未然，更主要的是希望当事人从婚姻中获得超越生命价值的爱情体验，让人们的生活更幸福。

《幸福婚姻我做主--著名婚恋专家为你支招》内容丰富，通俗易懂，编排新颖，实用性强，适合各类人员阅读。

书籍目录

追寻真爱
爱情如蜜
真有一见钟情？

友谊并非爱情
争吵不休的恋人走向何方？

叹大龄、高知女性觅偶难
初恋的微波震撼大远
爱不出感觉未何因？

本该痛苦的单恋
危险的多角恋
失恋的心理补偿
儿时受伤，成年有痛
性失足之后
属相与婚恋也相关
科学择偶
真有从心理到形式都美满的婚姻
新的“门当户对”，择偶更讲条件
夫妻相越像越般配
元恋不婚是原则
性要求强弱悬殊不相配
志不同者难磨合
男友脾气暴烈、习惯邋遢巧训导
还是兴趣爱好相似好
为何一定得找一个像妈的女人感觉才好？

男方患乙型肝炎怎决策？

她的坦诚反而害了大家
女儿恋爱了，为何却不能结婚？

妈妈不喜欢她怎么办？

试性试婚
同居试婚有何心理负担？

同居试婚性生活欠和谐
同居发现有性或婚姻恐惧
同居试婚也会有心理阴影
初夜怕痛哪有快(乐)
初夜也会不见红
他性技高超，情却是空白
爱也会瞬间即泄

试性试婚意外有毒
男方性亢奋，而致试婚失败
他想脚踏两条船而颠覆
原来他只对她的脚感兴趣
蜜月之旅
婚前检查不做的教训
婚前做好心理调适重要
新婚学做感情交流
女人该学会如何与丈夫做爱
婚后性生话协调要诀
拟定生育计划良方
避孕中的夫妻配合
妻子恋痛为何？

奇特的动情区为何在她身上？

性爱呻吟是生理反应吗？

洞房花烛夜他为何独自睡到天明？

男人最怕初夜阳痿
乐极生悲，蜜月中她住进医院
他蜜月中就上网何因？

新婚磨合
做好婚后的感情交流
新婚后夫妻角色的扮演
没想到他的原型如此丑陋
他仍是迷雾——怎样认识自己己、认识他(她)？

争强好胜的夫妻如何相处？

他们的婚姻到底怎么了？

让妻子先有高潮
婚后女性的投入是关键
夫妻无隔夜之仇吗？

打是疼，骂是爱，女人的特技
跟妻子发生争执没好戏
对丈夫实性惩罚，下作
怎样看待婚后手淫？

婆媳关系相处的艺术
三年之痛
为夫君妻子一生打扮
生话规律性事刻板，坏事

妻子性冷淡夫君有责
结婚无性，咋办？

女人都会这样吗？

情感调适关系重大
优生计划中的夫妻互勉
孕期是妻子最需要丈夫的时期
怀孕期性生活的巧安排
消除临产的心理紧张
分娩时的丈夫角色
产褥期丈夫地位的微妙变化
如何注意不孕妻子的心理卫生？

人流过程要注意些什么？

七年之痒
性欲求的妻强夫弱
她为何没有销魂之感？

互相尊重是夫妻相处的艺术
老婆洁癖何奈？

一拳打出了伤感
打人也会“习得”
以暴力掩饰早泄的自卑
绝育手术该我做
有孩子后，母亲的失误
孩子的争夺战是家庭大隐患
原生家庭对孩子的巨大影响
孩子需要规范的双性别影响
亲子沟通模式和技巧
婚外诱惑
她不需要父亲般的呵护和爱
老公网聊该警觉
婚外恋的原因能解决
一个人在外面会有情人
婚外恋结果双离双合
旅途艳遇，让他得了“恐艾症”
与良子的恋情
她红杏出墙怎么办？

她总想跳槽为何？

她能诉讼他吗？

危机之年

妻子特别“ 韶 ”怎么办？

第二次蜜月
阴盛阳衰话婚姻
婚姻倦怠的应对有何良策？

老年期性生活调节
女教授的开明
科学面对更年期综合征
少了一个乳房的妻子
妻子子宫全切后
丈夫患了阴茎癌
面对截瘫的妻子
离婚再婚
“ 闪恋 ”“ 闪婚 ”还要“ 闪亮 ”吗？

爸妈离婚也“ 遗传 ”
离婚前应有的心理准备
离婚前分居好主意
做好离婚心理调适
离婚后相关问题处理技巧
离婚后同居感觉不错
再婚负面心理的调适
再婚后子女问题巧处理
再婚经济问题处理讲原则
再婚夫妻性生活多奉献
再婚夫妻的情感和感情交流有特点
再婚再离婚也担然
编后记

章节摘录

芳龄16岁的小王在一个偶然的机会结识了21岁的大学生小易，在一段频繁的交往之后，她对他有了明显的好感，可是相处还没两年，小易就大学毕业，回到家庭所在城市工作。
虽说不长时间的接触，小易已深深感觉到小王的爱，他虽也喜欢她，可她比他整小了5岁，他怎么想也觉得不该再继续交往下去。
可对小王来说，她对他已不仅是敬仰，是友谊，而是一种深深的爱恋了。
他走了，她无法承受，失落、痛苦，拗不过苦苦的思念，竟冒着逃学的罪名，只身来到他的城市，叫他怎么办？
一遍一遍地劝慰，哄着，也哭着把她送上回家的列车…… 小王失落、痛苦，多次自杀，均未成。
小王从此便不再谈恋爱的事，从高中读到大学，从读书到工作，多少年过去了，她已经是二十大几的女青年了，家人开始着急了，亲朋好友也多次出面帮忙，小王也不反对，有人介绍，也都赴约见面，包括自己的同学、同事，差不多快有两打男孩子介绍过了，却没相中谁，她也说不清，为什么竟没有一个男孩子能重新燃起她对小易的那种情愫，那种热恋。
一直到小王二十八岁，才在家人的撮合下，勉强与一位她并不爱的男人结了婚。
婚后生活平平淡淡，小王虽然也能在与丈夫的性交往中得到一些高潮体验，但也多半是把丈夫想象成小易，才能有最好的体验。
否则体验也很一般。
要说丈夫有什么缺点，小王也说不上来，夫妻相处也还说得过去，但婚姻就是没有那份相依相伴，卿卿我我，相亲相爱，难舍难分的感觉，而是平淡无味，分合无忌，谈爱情没有，说亲情平淡。
属于不死不活的一种婚姻。
何因？
又该怎么办？
小王为此找了婚姻分析学家，专家告诉她，她与小易的第一次恋爱是初恋，以后的婚姻情感生活受初恋的影响很大。
初恋心理是指男女青年第一次产生对异性的爱的体验，也是指爱情发展过程中进入热恋之前的初始阶段。
一个人的初恋心理常有以下特点： (1)迷醉心理：由对方的相貌、气质、风度、谈吐、才华等组成的魅力所激发的一种近乎幻觉性的思念情绪，引起的是战栗、恐慌、急盼、幻念等综合性心理效应，初恋者陷入强烈的激动之中，表现出不可抑制的亲近冲动。
(2)羞怯心理：这是初恋男女对接触和亲昵的不安和遮掩，表现为既想与对方接触，又不敢主动行动，以及在两性问题上的拘谨态度。
羞怯心理一方面有利于建立纯洁的恋爱关系，唤醒精神的作用。
另一方面容易导致过多的犹豫寡断，错过恋情发展的机会。
(3)晕轮心理：这是将恋人的属性偶像化和完美化的心理倾向，产生光环效应，突显了恋人的长处和优点，掩盖了短处和缺点，初恋者不仅夸大和装饰对方的美，而且也依照对方的尺度来提高和塑造自己。
(4)疑惑心理：这是对恋人的感情关注所导致的一种过敏性思虑，对双方恋爱活动的细节十分敏感，恋人的微笑举动都有可能引发无休止的想象和无尽的猜疑。
过分的敏感会使恋爱双方疑心重重，从而自寻烦恼。
初恋对初恋者来说是一种纯真的情感，投入的速度和深沉是初恋者自己把握不住控制不了的。
所以也是一种心灵的震撼，甚至影响其一生。
应科学分析，正确处理初恋的情感。
初恋分析时应注意以下几点： ①初恋的成功率是很低的，年龄越小，初恋成功的希望越小。
因为他们对爱情的认识水平不高，心理承受能力也差。
一旦了解了对方，或者遭遇到一些阻碍，热情会突然下降。
②初恋的情感是纯洁的，但投入带盲目性，帮助初恋双方认真分析，冷静看待所恋对方，冷静决定

初恋前景。
③初恋的情感是迷醉的，近乎疯狂的，要求初恋者冷静面对，可适当泼点冷水，但不要打击伤害。耐心解释、科学引导，还要注意保护他们对异性的激情。
④初恋对大多数初恋者而言是失败。
但我们不希望初恋者得到的仅仅是失败，或者让这种失败感影响到初恋者将来的生活。
这就要求分析师在做初恋分析时，让初恋者得到及时而有效的帮助，尽快从初恋中走出来。
⑤引导初恋者不要把初恋看成是失败，而是一次学习、一次寻找，告诉初恋者，初恋的对象就是初恋者将来配偶的大概形象。
初恋的真正意义除了学习，就是寻找，寻找与初恋对象相似的真正配偶。
婚姻分析学家告诉小王，这是受她初恋的影响。
人的初恋尤其是女性的初恋，虽然是朦胧的，单纯的，大多数又是没有结果的，但是感情的投入是很深沉的，巨大的，初恋的激情，初恋的震撼甚至能影响人一生的爱情生活。
初恋的情感是纯真而强烈的，它的强烈性足以使恋爱者按照对方的期望来改造自己的个性和人格特点。
也正因为它的强烈，一旦失恋，会形成心理上的强烈反差，导致严重的失落感和不正常心态，它对人的情感的影响可能是旷日持久的，会像一个驱不散抹不去的阴影，影响着日后的婚姻生活。
该怎样去驾驭初恋呢？
婚姻分析学家告诫说，经历初恋而能成眷属的虽然很少，而且付出的又很多，但是初恋却是一个重要的学习过程，不仅要学会如何跟异性交往，学会对异性爱恰如其分的回报，还要学会如何与异性相恋相爱。
性别心理研究表明，女性是情感的载体，所以女件在初恋中投入更甚，可以说初恋对女性又是情感和心理成熟的一次考验和锻炼。
初恋也是性爱对象的一次验证。
婚姻分析学家建议小王，在男性的群体中可以去寻找那些与小易在某些方面有共同点的男士为友，因为小易的形象已深刻地印在小王的脑子里，只有遇到与他的形象(体貌、言语、气质、风度等)相似的男士时，旧时燃烧后被压抑的爱情之火才能被重新点燃。
小王只要耐心地寻觅，等到终于有一位她误以为是小易的男士闯入了她的生活时，她便可以重又召回那初恋的激情，于是堕入情网…… 听到此建议，小王猛地醒悟：我能红杏出墙吗？
丈夫会怎么想？
是的，丈夫是无辜的，不应该受什么伤害。
于是，小王开始耐心和丈夫谈心，真诚地告知丈夫一切，求得丈夫的理解和支持，协商解决问题的办法。
出乎小王意外，她的丈夫非常开明，理解妻子的处境，原谅了妻子的“背叛”，并认真与妻子探讨解决问题的办法。
丈夫的行为让小王非常感动，也深受鼓舞。
P23-26

后记

本书是作者在自己近30年心理咨询、婚恋情感咨询工作实践的基础上，在数以万计的婚恋情感咨询的个案中，选择了126个案例，整理汇编而成。
　虽然通过126个案例分析，概括了婚姻全过程中各种各样需要人们关注或者需要婚恋专家指导的常见问题，但还是远远不够的，大多数仍是停留在普及一般知识的水平上，广度、深度都是不够的。
就算是抛砖引玉吧，吸引更多的人关注婚姻，讨论婚姻，研究婚姻。
让更多的人了解我国婚姻的现状，为改善人们的婚姻生活状况、普遍提高婚姻质量作出努力。
　婚姻是男女两个人以爱情为粘合剂融为一个人的过程。
站在婚姻当事人的立场，全力维护婚姻当事人的根本利益，是本书作者的基本立场。
为了让婚姻完成保护爱情、发展爱情，让婚姻当事人一辈子享受爱情生活，享受天伦之乐的光荣使命，必须要改变传统的婚姻观念，推崇新的婚姻文化。
　作者刚刚完成121万字的《婚姻分析学》的撰写、出版，主要从婚姻当事人的视角分析婚姻，对婚姻的方方面面进行了剖析，提出很多新的观点。
尤其是提出了男人和女人的情感类型的分型及其对婚姻匹配的显著影响，并提出了科学择偶和婚姻建设是构建美满婚姻的最重要环节，特别是符合情感类型匹配原则的科学择偶更是美满婚姻最重要的基础。
为此，作者还专门研究编制了“婚恋匹配测试软件”，使科学择偶，找到最适合自己的配偶成为可能，也使婚恋情感咨询有了科学依据。
　本书作者志愿联合广大志士同仁，共同致力于倡导全新的婚姻理念，致力于改善国入的婚姻状况，全力提高人们的婚姻质量，从建设美满婚姻，到构建和谐家庭、和谐社会。
作者亲自主持成立“南京爱之图婚姻咨询中心”，专门为各种婚恋问题或障碍者提供服务，并积极组织婚姻分析师的培训，希望有更多婚恋方面的专业人员参与，形成一支有素质的团队，广泛宣传新的婚恋理念，传播科学的婚恋知识，倡导新的婚姻文化。
　欢迎有兴趣参加婚姻分析师培训者或其他对婚姻分析学及相关课题有兴趣者前来共同探讨。
联系电话：025-52254754：。
　欢迎各位读者对该书提出宝贵意见，欢迎对该书的观点持有不同意见的志士同仁前来切磋。
也欢迎在恋爱、婚姻中恰遇各种困难和问题的人士前来咨询、商讨。
　欢迎各方面人士前来洽谈或体验“婚恋匹配测试软件”测试及相关事宜。
　让我们携起手来，为我国人民生活质量的提高，为早日构建和谐社会作出努力。
　南京都市心理咨询中心　南京爱之图婚姻咨询中心　周正猷　2011年1月19日

编辑推荐

《幸福婚姻我做主--著名婚恋专家为你支招》是作者周正猷在自己近30年心理咨询、婚恋情感咨询工作实践的基础上，在数以万计的婚恋情感咨询的个案中，选择了126个案例，整理汇编而成。
　本书以真实的婚恋咨询案例为素材，针对婚姻各个不同时期容易发生的问题，展开讨论，普及知识，有类似问题者可读，无任何婚恋问题者亦可阅读。
尤其在大力强调“治未病”的现时代，不仅是要防患于未然，更主要的却是希望婚姻当事人从婚姻中得到更多更多那灵肉结合的、超越生命价值的爱情体验。
愿人们的生活似神似仙，幸福美好！

第一图书网, tushu007.com

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