

<<婚恋女人一生的修炼>>

图书基本信息

书名：<<婚恋女人一生的修炼>>

13位ISBN编号：9787307092761

10位ISBN编号：730709276X

出版时间：2012-1

出版时间：武汉大学出版社

作者：肖宇冰

页数：230

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>

<<婚恋女人一生的修炼>>

前言

行到水穷处，坐看云起时 焦阳 同样是谈情说爱，为什么有的女人越爱越快乐、饱满、不停成长，而有的女人却越爱越憔悴、困苦甚至蹉跎？

为什么有的女人能把婚姻经营成快乐大本营，而有的女人踏进婚姻却举步维艰？

其实道理很简单，善于破译情感心理密码的女人比被动服从情感的女人高明、善爱——只有修炼爱与被爱的能力，才能爱得其所。

这本《婚恋，女人一生的修炼》，作者是肖宇冰。

她以其资深心理专家的专业视角，身为女性的敏锐感知，加上从文多年的细腻文风，从一个个真实案例着手，理性分析感性解读，动之以情晓之以理，给出最中肯的心理良方，帮助广大女性朋友爱得正果。

本书共分五个章节：恋情告急、我是剩女、婚姻之痒、小三来袭、离婚后遗症。

肖宇冰从这五个方面阐述、剖析新新女性在情感阵营中的种种心理困惑和情感危机，并给出可行性建议。

所以，这本书，热恋的女人要看——未雨绸缪比临时抱佛脚更事半功倍；为情所困的女人要看——它是你的情感百宝囊；情感空窗期的女人要看——你不理情，情不理你；即便是叫嚣着把情感踩到脚下的女人也最好看一看——看了之后，你就能让情感为己所用，求得爱情上上签。

肖宇冰笔耕多年，凭着对文字的热爱，对女性情感问题的关注，以及对女性朋友心理症结的望闻问切，在诸多期刊频频发表作品。

这本书是她多年的经验之谈，可谓呕心之作——字里行间倾注她对情感的尊重，对女性的呵护，对心理世界的探寻和超然解读。

肖宇冰曾用笔名雪落无痕、淡淡履痕、夏栀等，喜欢《人生与伴侣》、《爱人》的读者朋友对她不会感到陌生。

她人如其文，恬淡、幽雅、爱笑、爱美食，那么瘦小的身躯里积聚着惊人的能量与爆发力。

她说过一句话：行到水穷处，坐看云起时，人生最不可思议之处就在于你永远不知道下一秒会发生什么，但无论发生什么，我，不悔。

她是这么说的，也是这么做的。

活在当下，不负我心，一奇女子也。

话题扯远了。

继续说《婚恋，女人一生的修炼》。

肖宇冰写这本书，旨在从书中所列的在爱情与婚姻领域遭遇危机或挫败的典型案例中揭示出心理真相，让广大女性朋友从案例中引发自省、反思，学会睿智去爱，成为经营爱情与婚姻的强者，还原晴朗的情爱天空。

肖宇冰说：“如果爱，请潜心修行你爱自己、爱别人的能力。

”我突然又想起肖宇冰的那句话——行到水穷处，坐看云起时。

书中境界如此，人生境界也如此。

在生命历程中，不论是经营爱情、事业、生活，有阳光就会有风雨，风雨过后总会有彩虹，危机过后等着你的就是生机。

我们学习、修炼要达到的正是这种超凡的高度和境界。

雪落(肖宇冰)——我还是习惯这么称呼她——我会读透这本书，带着你的哲思继续上路。

行到水穷处，坐看云起时。

共勉。

<<婚恋女人一生的修炼>>

内容概要

肖宇冰所著的《婚恋女人一生的修炼》旨在通过对那些在爱情与婚姻中遭遇危机或挫败的女性所经历的真实故事的点评分析，《婚恋女人一生的修炼》帮助爱过或在爱或将爱的女性读者反思、自省，以更好地去经营爱情与婚姻，拥有或还原晴朗的情爱天空。

<<婚恋女人一生的修炼>>

作者简介

肖宇冰，天秤座女子，教育工作者，国家二级心理咨询师。
曾以雪落无痕、夏未央、夏栀等笔名，在《人生与伴侣》、《中学生百科》、《中外妇儿健康》等杂志的心理栏目发表心理分析文章。
性恬淡，喜倾听，以理智冷静的态度分析倾诉者不为人知的心理秘密，从中发现心灵成长的密码，帮助倾诉者摆脱婚恋中的心理困惑。

<<婚恋女人一生的修炼>>

书籍目录

序一 行到水穷处，坐看云起时

序二 爱是一种能力

自序 爱的能力，需要潜心修行

第1章 恋情告急：我依然相信真爱无敌

【心理解码】初恋情结：爱情的契可尼效应

移情：爱的替代品并不是真的爱

爱情宿命：强迫性重复在爱情上的折射

远离情感自虐，学会好好爱自己

爱情选择性综合症，请在爱情开始前做好选择

情深不寿，自信比依恋更重要

爱情的斯德哥尔摩综合征，必须挣脱爱情绑架的绳索

自恋的公主病，爱别人才能救自己

第2章 我是剩女：为何最真的心碰不到最好的人

【心理解码】宽以待人，克服完美这种缺陷

重建自信，直面逃避的过去

矫正偏执，远离嫉妒与猜疑

抚平伤痕，是漫长复杂的过程

勇于尝试，摆脱爱情的“约拿情结”

脚踏实地，别让幻想蹉跎青春

自我价值的实现，不能只靠事业

对付“三不男人”，按兵不动是比征服更有力的武器

第3章 婚姻之痒：我们的爱不能输给时间

【心理解码】消除自卑，在婚姻中找准平衡的支点

沟通，婚姻静默的一剂良药

关怀强迫，留一点关爱给自己

换位思考，善解人意的人婚姻更幸福

婚姻里的分歧，请倾听心声彼此妥协

克服虚荣心理，脚踏实地生活

调整心态，别让负面情绪影响婚姻

内心平等，才能彼此尊重

第4章 小三来袭：可恨之人亦有可怜之处

【心理解码】摆脱光环效应影响，揭开已婚男的面具

恋父情结，依恋的感觉并不是爱情

解开心结，避免报复心理

认清隐婚男，早日止损出局

向前看，缺失的过去已无法圆满

感恩不是爱情，请换种方式表达感激

驱除孤独感，别被虚幻的诱惑吸引

婚外之恋，再纯洁也要远离

第5章 离婚后遗症：分手后，一地鸡毛

【心理解码】彻底放弃他，必须彻底摆脱依赖

消除嫉妒，舍弃才会得新生

正视情伤自我增值，新感情别匆忙开始

端正认知，走出离婚应激

降低对再婚对象的期望值，缓解焦虑

<<婚恋女人一生的修炼>>

请给再婚一个心理缓冲期
离异后复合，必须过好心理关
跋 写给雪落

<<婚恋女人一生的修炼>>

章节摘录

版权页：现在，我家的经济压力很大，我却不想降低生活水准。

我和志辉的关系很紧张，没想到性格温和的他，会为了钱的事和我吵个没完。

我觉得和他都快过不下去了，可是，万一离婚，这沉重的债务和房贷，靠我一个人又怎么还得清？

我们分开了，乐乐怎么办？

这些问题纠结得我睡眠都不正常了。

我越来越茫然，不知我的婚姻会走向何方。

人在社会中生存，必然会通过与他人比较以对自身进行评价，这是自我评价的需要。

美国心理学家费斯廷格把这种比较现象叫作社会比较。

与条件相近的人相比较是相对准确的比较方式，但是，有些人却喜欢与条件比自己好甚至好得多的人进行比较。

自己往往处于劣势，却偏偏要与比自己强的人相比，以此达到满足虚荣心或保护自尊的目的，这种行为叫作“攀比”。

攀比的根源，来自虚荣的心理。

与旧情人卓非的重逢，使葛宁的自尊受到了刺激，因为卓非的生活远比她过得好。

为了维护自尊，不让卓非和以前的熟人看到自己平凡的生活，葛宁以谎言描绘了自己生活的优越；为了圆谎向亲友借款，使家庭经济压力骤然加剧，并导致夫妻间的矛盾激化。

她不顾自身经济条件的不足，要在衣食住行上不输于卓非，这就是虚荣心理作祟引发的攀比，不仅她自己觉得累，而且牵连了家人和朋友，还要为此付出代价，得不偿失。

与志辉的关系，不是不能改善的，既然知道是攀比导致的结果，那就主动提高思想认识，克服虚荣心理，像以前那样，脚踏实地地生活。

要多顾及家人和朋友的感受，不能因虚荣而带给他们太大压力。

在爱慕虚荣人的心理世界里，想到的只是自己的名声，想到的只是不要输给别人，却忽略了爱人、亲友的感情。

葛宁一定要认识到，亲情、友情和爱情，远远比表面的风光重要，如果失去了这些，就失去了最宝贵的东西；而虚荣带来的副作用是长远的，要为之付出沉重的代价。

<<婚恋女人一生的修炼>>

后记

写给雪落 徐霖 纵然都生在南方，但只是一个“南”字也有东西南北之分，所以尽管在网络里一直情同姐妹，早就熟得犹如一家人，却从来不曾谋面。

谋面这个问题不是没有说过，心情好的时候曾相约找一处地方，一起面朝大海春暖花开；心情差时，曾相约寻一座山门，拜佛参禅慢慢老去。

因为你学心理学出身，这么多年大家都已习惯把你当成“垃圾桶”，失恋的找你，失婚的找你……如此众多的烦恼到了你这里，全被你温声软语一一化解。

哪怕夜再深，你再困，你都会认真地听，认真地出谋划策，直到找你的人，哭天抹泪地来，心情愉快地回。

偶尔会跟你开玩笑：“用不用付咨询费哟？”

”你笑着摇头说：“如果不介意，我可不可以把你们的故事串在一起写成本书？”

”自然没有人反对，毕竟你一直是大家最好的心理医生。

大家眼巴巴等着你的书写完，等着你的书出版。

那天，你说书终于写完，语气里透着几分轻松。

在恭喜你的同时，当然不忘说等书出版，当讨一本放在床头作为镇心之物。

“雪落无痕”，这是你常用的笔名。

雪，是生在南方的你我的一个美丽的梦，曾经相约一起去北方看雪。

我去了北方，看了一场真真切切的雪。

从第一朵雪花飘落到地上，到厚厚的积雪。

那一刻，我想告诉你，雪落是有痕的。

那被它染成的白茫茫的城市、山峦……不正是它的痕迹所在吗？

虽然春天一到，那一片白茫茫终究会从人的视野里消失，可那些草儿、花儿都知道，雪并没有消失，它化的水正滋润着它们开始复苏、生长、变绿、变红。

一直喜欢叫你“雪落”或者“小落”，一直忽略不记你的本名——“肖宇冰”。

你说我一点也不在乎你，如今我牢牢记住了“肖宇冰”这三个字。

<<婚恋女人一生的修炼>>

媒体关注与评论

这本《婚恋，女人一生的修炼》是雪落摒心静气、倾注心血“熬”出来的一部女性情爱“心灵鸡汤”

。这里面的许多故事，源于生活，也缘于雪落是一位非常善良的倾听者，哪怕自己再忙再累，只要朋友需要，她都会耐心相伴。

这此为爱纠结、为爱伤神、为爱执迷不悟的女性故事，促使雪落写就了本书，以冀帮助更多的女性不为爱所困。

字如其人，恬静温柔，不做作，不拿腔拿调，不锋利，也不软弱。

她就事论事，像个邻家知心姐姐，与你娓娓而谈，在不知不觉中帮你轻轻解开心中的结，替你放下沉重的担。

——辣子雪落的这本《婚恋，女人一生的修炼》，没有生涩的理论、术语，没有高高在上的说教口吻，一个个鲜活的婚恋故事，都有我们自己的影子。

雪落手把手教我们去认清爱的本质，走出心理困惑，重启停摆情爱，欣赏人生最美的风景。

——婉如清扬书里的每一篇文章，都在解读女性成长中的困惑，帮助女性朋友打理生活的褶皱。句句在理，字字含情，如一缕清风，一湾溪水，滋润读者的心灵，拂去尘世的繁琐。

——月满天心很多时候，我们不快乐不幸福，我们不知道自己需要什么。

雪落就如同她的名字——你以为她只是一片雪花，太轻微——事实上，如水的她告诉你，你内心的自己，是一切真实的真实。

——凌霜降雪落以专业的心理学知识分析了一个个“灰姑娘”的婚恋故事，文字细腻如水，深入浅出，为我们奉上一剂剂心灵治愈系的良药。

雪落的文字，守护着每一个心灵迷惘的女子，将爱的、正爱的。

——可可西儿

<<婚恋女人一生的修炼>>

编辑推荐

《婚恋,女人一生的修炼》：剩女、小三、隐婚、离婚、再婚……这种种婚恋现象，其中蕴含何种心理密码？

如果爱，请潜心修行你爱自己、爱别人的能力！

38项爱情心理修炼！

《婚恋,女人一生的修炼》，女人都要看：热恋的女人要看——未雨绸缪更能事半功倍；为情所困的女人要看——它是你的情感百宝囊；情感空窗期的女人要看——你不理情，情不理你；即便号称看破红尘的女人也要看——亦能让情感为己所用……

<<婚恋女人一生的修炼>>

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>