

<<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•生育•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。

<<女人的内心, 男人的面具>>

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——“你真是个没个性的人” 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>