第一图书网, tushu007.com

<<读懂老婆 做好老公>>

图书基本信息

书名：<<读懂老婆 做好老公>>

13位ISBN编号：9787512320604

10位ISBN编号：7512320604

出版时间：2012-1

出版时间：中国电力出版社

作者：李青

页数：235

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

明明委屈，表现出来的却是任性；明明软弱，看起来却如此强硬；明明已经说了很多很多话，真实的内心却依旧无法表达……于是，明明相爱的两个人，相互厮守却充满痛苦。
　我们听过很多类似的故事，当然，我们自己也毫不例外地经历过类似的麻烦。
我们经常想，有没有这样一本书，人物不需要那么高端，故事不需要那么离奇，都是日常生活里常见的情节——看他们的故事，就像看着自己的故事；为他们找出解决的办法，也是给自己的生活打开了一扇窗户。
既然没有找到这样的书，那我们就写一本吧。
这就是写作此书的初衷。
　托尔斯泰说过，幸福的婚姻总是相似的，不幸的婚姻却各有各的不幸。
但我们发现，不幸虽然种类繁多，却有其共性。
那些悲剧故事的男女主角们，都是一相情愿地过着日子，既不懂得去了解对方，也不懂得向对方说明自己的心思。
凭着一时意气，任性而为，让矛盾愈演愈烈，情形越变越坏。
其中也有些人虽然明白问题的症结在于沟通不足，可是由于找不到进入对方内心的路径，努力之后，问题仍然不能解决，于是渐渐灰心，灰心到了一定程度，沮丧的情绪渐渐弥漫至整个婚姻生活，外界一点小小的触动，就会在婚姻内部引发蝴蝶效应，引起婚姻的大波动。
　所以，我们写了这样一本书，把我们这么多年听到的、看到的、交谈过的感情故事写下来，引入心理学的相关知识，解读这些故事发生的内在原因，并写下我们认为切实可行的解决办法，从而防微杜渐，帮助婚姻重新变得健康而富有生机。
　需要说明的是，如果您对婚姻的要求是琼瑶式的梦幻或是韩剧里的纯情，那么这本书恐怕难以帮您实现愿望。
应该说，年轻时抱有纯粹的浪漫的期待是可以理解的；但是婚后，不论情愿与否，每个人都必须走入情感的另一个阶段，要用成熟而理性的心智面对婚姻。
因为和谐的婚姻是两个成熟的人相互体谅与理解的结果，简而言之，就是我们必须学会妥协，放弃完美，容忍彼此。
　另外，此书强调的是男女在认知与感情方面的不同，我们认为承认并理解这种不同是婚姻幸福的基础。
应该明白，真正的男女关系既不是爱情片里如胶似漆的同盟关系，也不是一些女权主义者眼里的对抗关系。
他们是渴望彼此取暖却又常常被误会伤害的朋友，他们对彼此期许甚高，然后又暗自饮下失望的苦酒。
很多时候，情感的失败，是我们的期待落空后造成的结局。
所以，能够正确地看待另一半，并给予合理的期待，是我们希望大家看完这本书后能够取得的收获。
　男人来自火星，女人来自金星。
虽然在爱的世界里，男人与女人总是互为矛盾，互相折磨，但我们相信依然存在美满的可能，只要我们愿意为之努力！
　俗世里的真正幸福，从来不是遇到那个完美无缺的人，而是，两个不完美的人，互相迁就，互相理解，把受伤的情感打上一个个补丁。
多年后，回头再看，那种对彼此不放弃的耐心与坚持，才是缔造美好生活的唯一基础。

<<读懂老婆 做好老公>>

内容概要

男人是野生动物，女人是筑巢动物，他们天生就不同。
尽管在同一个屋檐下，但多数情况下你不了解我，我不了解你，如同一对亲密的陌生人。
本书通过一个个真实的故事，从心理学的角度，为男人解读了女人的心事，破译了女人的心事密码，让男人真正能读懂女人的内心，以减少双方的误会，拉近彼此心与心的距离，使夫妻关系更加和谐，家庭更加和睦，婚姻更加幸福。

作者简介

李青
女，毕业于武汉大学，任职于武汉晚报，负责情感类版面多年，接触各类情感事件无数，并于2004年起开设以个人名字命名的评论专栏《李青说情》，从心理学、社会学角度解读男女情感，深受读者喜爱。

书籍目录

前言
第一辑　逃不开的荆棘路
和男人相比，女人更接近自然的本性，更单纯更美好。
但是，她们仍然有着不为人知的心理暗疾，包括先天的和后天文化赋予的。
因着她们的成长环境和经历遭遇的不同，名目各异的暗疾，潜入她们的身体里、头脑里、血液里，影响着她们的生活，考验着她们，也考验着爱她们的男人们。

每个女人内心都有一个白马王子 2
分清边界，让恋父的女人学会爱 6
恐惧的天使 12
不完美不是谁的错 17
公主曾经都是灰姑娘 22
不是只有男人才有处女情结 26
反刍，以快乐的名义 31
当妻子变成第二个妈 37
女人，会被宠坏吗 41
害怕的往往是最好的 45
结语：情结，每个女人的内心暗疾 51
第二辑　渴望幸福又破坏幸福
女人有很多不可爱的时候，她们偏执，虚荣，娇柔，倔强；她们随性，散漫，唠叨，多疑，让爱她们的男人进退两难，无所适从。
但是，她们最不值得爱的时候，正是她们最需要爱的时候。
或许女人凭着天生的敏锐，已经感觉到爱的缺失，她们在无意识中用各种别扭的举动，向身边的男人发出同一个信号：爱我。

放弃改变，接受比爱重要 54
告诉她平凡男人的好处 57
出轨只是一场情感的新体验 63
期待对方不如完善自己 67
用真情拥抱残缺 72
自虐的背后 76
家有购物狂 81
打开一扇看得见风景的窗子 84
给她留一条倒垃圾的通道 88
女人的自信源于美丽 91
结语：女人，不可爱的时候最需要爱 95
第三辑　万般滋味在心头
女人的心情如三月的天气一样多变，这既是女性的生理和心理特征使然，也是没有得到男性足够的重视和尊重使然。

爱她，就要认真去了解她，包括她的需求，她的渴望，她的恐惧。
真正走入她的内心，你也就不会对她表象的多变感到困惑和无措了。

甘做出气筒，不做精神导师 98
男人要学会表达赞美与感激 101

静静倾听，然后走开 106
妻子的心理承受力，取决于丈夫的态度 109
婚前谈清楚钱的问题 115
给她想要的，不给你想给的 120
撒开手，让她继续成长 124
更年期，当它是第二次青春期 129
爱哭的女人 132
结语：女人的心情，三月的天气 136
第四辑　如果爱情再次光临
再婚的女人，是更加谨慎务实的。
现实已教会她们，沉湎于浪漫幻想是可笑的，男人的誓言是需要考察的，相比之下，钱是更能带来安全感的东西。
她们只相信自己，收紧防线，不肯轻易敞开心房。

能否爱上一个这样的女人，是对男人的一次考验。
他要拨开迷雾，穿破坚冰，才能击中她内心的柔软和脆弱。
事实上，比起还未体会过婚姻滋味的女人，她们更加渴望温暖，也更懂得珍惜爱情。

再婚，爱不贬值 140
生活只属于当下 144
留有余地地照顾非亲子女 147
钱的问题与爱的问题 151
重组的家庭更需要信任 155
复婚，一种补过行为 160
离不掉旧日时光 165
爱和时间会改变一切 169
结语：拥抱她，用温柔的怜悯 175
第五辑　在一起就是在天堂
“婚姻并不是关于坠入爱河，而是如何永浴爱河。
”现实中没有哪一桩婚姻是完全令人满意的。
能让一对男女走到一起，并继续走下去的因素，就是彼此的感情和各自的意愿。
聚合很容易，拆散同样不费事，我们所能做的，就是让聚合的力量大于拆散的力量。

婚姻，不是一方被另一方拖着跑 178
让她因我而更明白自己 183
懂得维护妻子的尊严 188
让孩子成为稳定家庭的第三个角 193
因为理解，所以宽容 199
见一千次面再结婚 204
把选择爱的权利还给对方 208
结语：让聚合的力量大于拆散的力量 215
第六辑　身体的歌唱
夫妻之间的性疆域，应该是无边界的，只要能给双方带来愉悦，怎么做都是可以的，不管在何时何地以何种方式，最关键的是你觉得舒适愉快，而另一半同样如此，那么，这就是可行的有效的。

新婚妻子需要“性成长”218
身体的记忆 220

自慰是美不是罪 223
前戏，证明你爱的不仅仅是自己 225
想象力是最好的春药 228
性与爱的关系 230
结语：性爱的另一种语言 234

章节摘录

版权页： 每个女人内心都有一个白马王子 感情和美的夫妻，妻子却突然对丈夫的同事心生好感，甚至不能自已。
而起因不过是那个人长得像妻子高中心仪过的男生。
每个女人心里都藏着一个白马王子，当某个人激发了女人内心对那个理想形象的亲切感时，她们就会把压抑的情绪投注给对方。
这并不是爱，所以丈夫无须吃醋，只需要更多地关爱妻子，帮助她走出这一段迷失期。
这件事其实已经过去一段时间了，但它总会在我脑海里浮现，那是一种很不愉快的感觉。
我希望能忘记这件事，但我知道，我可能无法做到。
我和妻子已经结婚十多年了，儿子读小学一年级。
我们的感情很好，结婚的头两年大家偶尔还会争吵，但有了孩子之后，我们几乎没有过矛盾。
大家一起为了家为了孩子好好奋斗。
去年我们买了房子，今年打算攒点钱再买部车。
那天我有一份下午开会要用的资料没有拿，因为妻子上班的地方离家很近，我就让她帮我送过来。
差不多是中午十一点多的样子吧，我听到主管在外面喊我，我走出办公室，看到妻子拿着资料向我走过来。
我向主管道了谢，他笑着说：“让老婆这么远送资料过来啊？
”妻子说：“是啊，他这个丢三落四的毛病总也改不了。
”我笑了笑，邀请主管一起吃饭，他随便找了个理由推掉了。
餐桌上，妻子问这个人是不是我常提起的某某，我说是的。
她说年纪不大啊，平常听你说总觉得是个年纪蛮大的人。
我说别看他年纪轻，做事情还是很老练的，否则也不会这么快就爬到现在的位置。
她点了点头。
说说这个主管吧，性格温和，也很有修养。
我们共事的时间不算长，但关系处得不错。
一些露脸的机会他愿意给我，所以一些麻烦事我也愿意帮他去做。
差不多过了一个多月，我们的新房装修好了，请同事去坐坐。
办公室的所有人都去了，包括主管，一共九个人。
因为住的地方有点偏，周围没有好的餐馆，同事们有的打麻将，有的玩扑克，都不想跑太远，就决定在家里吃。
平时是我下厨妻子打下手的，我看她在帮大家端茶递水，就没有让她进厨房帮忙。
中间我出来接了个电话，看到妻子和主管在说话，不知说了些什么，妻子一脸笑容。
聚餐后，妻子偶尔会问一下主管的情况，我当她是一般好奇心，尽我所知告诉了她。
又过了两个月吧，突然接到主管升迁的消息。
我回家说给妻子听，她表现得很平淡，也不吃惊，并没发表什么议论。
我看她不是很有兴趣，也就没有再说什么。
之后妻子就有点奇怪，总是满腹心事的样子。
经常沉浸在自己的思维里，既不理我也不理孩子。
我以为是她工作上出了什么问题，问她她也不说，只说过几天就没事了。
我这个人有点粗心，也就没再放在心上。
有个周末，我临时加班，走到半路突然发现自己手机没有带，就回家去拿。
开门时发现妻子迅速地挂断了手机，脸上还有泪水。
我很惊讶，问她发生了什么，她却不肯说。
我越想越觉得奇怪，逼着她把手机给我，一番争执后我拿到了手机，发现跟她通电话的居然是我的主管。
我不知道怎么描述当时的心情，只觉得头像是要爆裂了一样，我把电话扔给她，出了门。

之后，她一直在打我的手机，可是我不想接。
那天，我在外面喝了酒，很晚才回去。
她坐在客厅等我，一副罪人的样子。
她说，她和主管之间什么都没有发生，她只是对他有好感，仅此而已。
我问她怎么知道主管的手机号的，她说从我的手机里找到的。
再问两人联系了多久，她说没多久，只打了几个电话。
她保证以后再也不会跟主管联系了。
我相信她的话，可是，情感上依然不能接受这种事。
我没有想过离婚，但我的确不想见到她，不想跟她说话。
差不多冷战了一个多月吧，我发现她不对劲了，她总是一个人发愣，坐着坐着就泪流满面。
有一天，她一个人站在阳台上，口里喃喃地说：“我要跳下去，跳下去就好了。
”我吓坏了，连忙把她带到医院，经测试，妻子患上了轻度抑郁症。
看她变成这样我很难过，觉得是我的不宽容导致了现在的结果。
我无微不至地照顾她，安慰她，鼓励她。
一天夜里，她轻声对我说，主管长得像高中时的一个同学，那时他成绩好又会打篮球，班上好多女生都喜欢他。
我摸摸她的头说：“不要想了，这件事已经过去了。
”她笑了笑，转身睡了。
看着她熟睡的样子，我告诉自己，一定不能再计较这件事，把它忘得干干净净。
现在，妻子的身体已经恢复了，我们的家也恢复了正常，但我很想知道，为什么一个高中时没有交往过的男生会这样深刻地印在妻子的记忆里，这么多年后还会影响她的生活呢？
走出心理围城 每个女人的心里都藏着一个白马王子。
在心理学上，这个白马王子有一个学名，叫做“阿尼姆斯”。
“阿尼姆斯”是女性心中的男性形象，另一种说法是“男性潜倾”。
每个女人的“阿尼姆斯”都不尽相同，但他们一定都具有男性所有好的特质。
女人会对心中的“阿尼姆斯”感到喜爱，在遇到像自己的“阿尼姆斯”的男性时，她会感受到极强烈的吸引力。
女人爱上的第一个男人往往就是内心“阿尼姆斯”形象的外化。
很多女人觉得留在心底挥之不去的是她们的初恋情人，其实心里藏着的已经不是某个实际存在的人物，而是由幼年依恋、少年梦想、青春渴望混杂着建构起来的客体影像。
在以后的岁月里，当某个人的某种行为、言语、气味激发了女人内心对那个客体的亲切感，她们就会把压抑的情绪不假思索地投注给对方，并且以为那就是爱，以为那份爱是对方带来的。
女人是感性动物，这一份痴迷往往诱惑女人从生活的现实中割裂出去，脱离正常的轨道，造成一种意乱情迷不能自拔的局面。
妻子心中的“阿尼姆斯”的代表就是她的高中同学，当她发现老公的主管与之相像时，就把内心对“阿尼姆斯”的喜爱投注到那个人身上，以为自己爱上了那个人。
对此，丈夫不必抱有挫败感，因为你并不是败给了具体的某个人，而只是没办法取代妻子心中的白马王子形象。
事实上，那个白马王子，经过多年的加工和沉淀，已经完美到无人可比的程度。
容忍妻子心中藏着的那个白马王子，并不是一件坏事，那个影像会成为女人的内心伙伴，在女人心智成熟的过程中给予她们一种看不见的暗中援助。
妻子向外寻求与异性情感交融的举动，实质上也是潜意识中性欲被压抑的结果，所以丈夫要检讨一下夫妻生活的不足之处，多与妻子沟通，共同找出两个人关系模式中存在的问题。
丈夫说自己有些粗心，粗心的男人往往会忽略女人的很多要求。
问问妻子，平时自己有哪些地方让她不满意，及时指出来。
通过双方坦诚的互动，夫妻关系才有可能和谐紧密，妻子才有可能早一点走出迷失期，回归正常轨道。

编辑推荐

《读懂老婆做好老公》是这样一本书：把作者们这么多年听到的、看到的、交谈过的感情故事写下来，引入心理学的相关知识，解读这些故事发生的内在原因，并写下她们认为切实可行的解决办法，从而防微杜渐，帮助婚姻重新变得健康而富有生机。
《读懂老婆做好老公》主要针对男性读者编写。

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