第一图书网, tushu007.com

<<读懂老公 做好老婆>>

图书基本信息

书名：<<读懂老公 做好老婆>>

13位ISBN编号：9787512320611

10位ISBN编号：7512320612

出版时间：2012-1

出版时间：中国电力出版社

作者：王琼，李青　著

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。

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

王琼，女，毕业于中南民族大学，曾在《爱情婚姻家庭》杂志任职多年，武汉晚报资深编辑记者，对当下社会男女的情感趋向及困惑有细致观察和独到见解。
其主持的情感版面在本地报界广受好评。

书籍目录

前言
第一辑　婚前的殷勤男哪儿去了
男人婚前婚后大变样，这是不少做了妻子的女人们共同的感受。
男人还是那个男人，为什么结了婚之后，一切都不一样了？

懒汉需要家务约定 2
与“坏脾气”男人一起成长 6
谁能承受姐弟恋 10
天生工作狂 16
从爱美女到要“丑妻” 20
承诺不是誓言 24
好好先生发飙了 29
男人的亲热有周期 33
为什么会有处女情结 37
从浪漫到务实是婚姻的必经之路 41
结语：男人的婚前与婚后 45
第二辑　当爱情遭遇亲情
爱是一种通感，就像歌里唱的，“悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福”。
身边人不快乐，自己的快乐又从何而来。
所以，爱，也意味着包容和体谅，包容他的软弱和任性，体谅他割舍不掉的亲情负荷。

最无奈的仲裁者 48
老公的两副脸孔 54
对家人的责任感是卸不了的十字架 58
别总拿恋母情结说事 64
亲密也需要距离 69
付出，但不要越界 73
过年过节不必方向一致 77
结语：爱他，就别让他当双面胶 81
第三辑　钱到底是不是问题
也许支撑一个家庭的，并不是恋爱中的海誓山盟，而是两个人能赚到多少钱，以及这些钱怎样分配。

经济依靠的一时与一世 84
用杀价的技巧达到妥协 88
吝啬金钱未必吝啬爱情 92
闭一只眼看私房钱 97
AA 制，想说爱你不容易 102
女高男低与家庭和谐 107
是非得失话慷慨 111
结语：钱是绊脚石还是润滑剂 115
第四辑　多情、沉默与冷漠
如果你决定要和一个男人共同生活，你就得接受他结实硬挺的外包装之下的全部内在，好的，坏的，苦的，甜的……并且学会和它们共存。

攻击是另一种防卫 118

付出太多反而失去爱 121
身体里的男孩本性 126
“ 记仇 ”是因为伤痛没有愈合 131
生命是多重体验 136
为他的隐私留空间 141
软惩罚的负面效应 144
“ 老男人 ”的爱与控制 149
旧情人长留心中 154
越来越强的女人与越来越弱的男人 157
与他的“ 阿尼玛 ”共存 162
结语：温柔拥抱男人的脆弱 167
第五辑　一言难尽婚外情
女人重情，男人重性，女人精神出轨的多，男人出轨，则少有不上床的，更多的时候，是始于性也终于性。

圆一个曾经的梦 170
情欲的突破口 174
面对优柔寡断的丈夫，是推一把还是拉一把 178
盟友关系最牢固 183
出轨是停不了的吗 188
婚姻恐惧症和频繁外遇 193
一夜情与一夜性 200
职场容易日久生情 204
礼貌性上床 208
结语：男人的红玫瑰与白玫瑰 212
第六辑　性，不仅仅是冲动
性生活需要夫妻双方同步才能达到和谐，这同步，不仅仅是动作上的，更是观念和感情上的合拍，就像一场探戈，最讲究的就是互相配合，你进我退你退我进，夫妻两个人踩不到一个点上，这舞就会跳得难看，甚至根本跳不下去。

男人的动物“ 性 ”216
为什么没有性趣 219
遭遇性变态 225
突然性无能 228
他真的渴望性游戏吗 232
自慰—独自去偷欢 235
结语：和他一起享受生活 239

章节摘录

懒汉需要家务约定　每一个懒惰男人的背后都站着一个勤快的女人。
改变观念，划清界限，并坚决按照各自职责范围行事，绝不越俎代庖，懒丈夫也能变勤快。
　我是一个结婚不到一年的女人。
不知道是不是因为处在纸婚年，我和老公矛盾重重，最大的缘由就是我实在受不了他的“ 懒 ”。
　我们是相亲结婚，虽然那时就感觉他的衣领总没洗干净，皮鞋也没擦亮。
但想到男人收拾自己大概也就这个水准，不必太在意，好歹头上没头皮屑，身上没汗味就行了。
再加上他的脾气好，总是笑呵呵的，我也就放松了警惕。
结果，婚后我发现了越来越多的状况。
　他的袜子是一周换一次，换下来也不洗，就扔在盆子里。
有时，我实在看不过眼，帮他洗了，说他几句，他还振振有词：“ 我本来想再等等，一起扔进洗衣机洗。
”　想让他下厨做菜是不可能的。
最多煮个饭，那还是靠电饭煲。
有一次，我出差半个月，他就在外面混了半个月的晚餐(中午他的单位有工作餐)，没吃饱，晚上再泡方便面。
气人的是，为了不洗碗，他全是吃桶装方便面，然后连盒带汤地堆在垃圾桶里，臭气熏天。
　回到家，他总是衣服一脱，甩到沙发上，占领着一大块地方。
我一次次把他的衣服挂到衣架上，烦得我大叫大嚷：“ 你又把衣服扔到这里！
挂起来啊！
”他一脸不快地做了，嘴里说：“ 什么大不了的事，占了你看电视的位置，你推到一边就是了。
”我再三告诉他，我不喜欢身边像个垃圾堆，喜欢清清爽爽的，他却说我矫情。
　书房更是他的天下。
电脑桌上散着十几本书，地上烟灰七零八落，踩过来踩过去，变成黑印子，用拖把也擦不掉，只能拿抹布跪在地上用力擦，才能弄干净。
可是等我费了九牛二虎之力把书房弄干净了，不出一天，一切又恢复原状。
我唠叨他，他又是那句话：“ 有什么了不起的，书房就是做事情的，又不是让人看的。
”　每次我因为家里的清洁问题说他，他总是“ 有什么了不起的 ”这句话。
我告诉他，在一个干净的环境里生活才能好好过日子。
他却总是一副不屑的表情，好像我真的拿一些拈不起来的小事麻烦他。
　除了他的工作，我看他对别的事也是懒得操心的。
洗澡前，总是习惯性地喊我：“ 我的袜子在哪里，我的内裤在哪里…… ”明明所有的东西都有固定的位置，但他就可以什么都看不到，非要我把东西都拿好了，送到他手里才行。
　我感觉自己就像个老妈子一样，天天因为他的懒惰而操心而烦心而唠叨。
因为他的懒，让我对公公婆婆都有意见，觉得他们在培养老公的习惯方面做得太差了，弄到现在我很烦恼。
所以，我越来越不想到公婆家里去，我真怕哪天突然爆发出来，让大家都难堪。
　男人懒，说起来也不是大事，但我实在无法忍受他这种太过分的懒惰了。
现在，因为吵得太多了，大家都有些不平衡和积怨，也影响了夫妻的正常感情。
接下来，我们该怎么走？
我一筹莫展。
　走出心理围城　每一个懒惰男人的背后都站着一个勤快的女人。
丈夫的懒惰都是妻子惯出来的。
丈夫明知道自己的东西在哪而不去拿，叫一声，老婆就送到他手里了。
从这个细节就可以看出，妻子虽然在抱怨，但她早已习惯于包揽所有家事。
既然妻子都会做，丈夫乐得轻松，最多被老婆唠叨几句，反正哪有女人不唠叨的，左耳进右耳出，完

全可以不当回事。
　不光是男人，所有人都有惰性，要改变个体行为，必然要付出努力，改变也会带来不安，惰性就是对这些努力和不安的自然抵抗，这是人的天性的一部分，但并不是不能改变的。
　家务事并不只是妻子一个人的义务，而是需要夫妻两个人共同分担的，但很多男人甚至包括一些女人都会觉得家务活是女人的事，男人去做是帮忙，不是尽本分。
要让丈夫主动承担家务，首先要改变的就是这种旧的观念，妻子自己要清醒地意识到这一点，然后要让丈夫也有这样的觉悟。
在这个共识的基础上，妻子可以划定各自负责的家务范围。
需要共同承担的家务，可以制订细则，明确各自的任务，该自己做的毫无怨言地去做，不该自己做的，就是再脏再乱也不要因为看不惯就去接手做了。
很多女人就是因为没有耐心，导致改造丈夫的工程半途而废。
要让对方从置之不理到开始习惯承担责任，必定会经历一个乱糟糟的过程，最终从大乱到大治。
　在改造过程中，妻子对丈夫要尽量明确和认真地提出要求，不能指望自己丢一个脸色说几句重话他就能自觉改变，女人总是希望爱人能把注意力集中在自己身上，能捕捉到自己的情绪变化。
她们习惯于用眼神、肢体动作或语气的变化来表明自己的情绪，认为已经发出了足够丰富的信号，但粗心的男人往往很难领会。
妻子得不到回应，就会用抱怨甚至发火来表达不满。
而丈夫却常常丈二和尚摸不着头脑，对妻子瞬间的愤怒感到震惊，从而觉得女人喜怒无常、不可理喻，也就不会认真地去对待女人的脾气。
他们完全想不到，那不是瞬间的愤怒，其实女人已经酝酿了很久，只是他们没有发现而已。
　这对夫妻的冲突，原因在于两人对家庭环境的感受度不同，男人对环境的脏乱差无所谓，而女人却无法忍受。
男人会轻视女人对于清洁整齐的要求，而妻子的痛苦正来源于丈夫的轻视态度。
当两个人的需求发生冲撞，男人往往会有意无意地忽略对方的要求和感觉，他们不愿意为自己认为不重要的事情去改变，这会让他们觉得麻烦。
所以，对于妻子的要求，他们把“这有什么了不起”挂在嘴边，以此为借口拒绝对方的要求。
其实丈夫心里不是不知道他的懒散会困扰妻子，但他宁可认为这个不重要，这样他就有理由不改变。
男人凭借这种办法在冲突中赢得胜利，他们的轻视态度甚至有可能让妻子回过头来检讨自己，是不是真的小题大做了。
　夫妻是共同体，对一方不重要的事可能正是另一方的困扰，如果处理不当，迟早有一天它会造成双方的困扰。
妻子说：“我真怕哪天突然爆发出来，让大家都难堪。
”正是她的克制，使得丈夫的懒惰到目前为止，还只是困扰了妻子一方，没有把丈夫拖进烦恼之中。
所以，妻子可以把自己的不满和困扰表达得更强烈一点，如果能够让丈夫意识到：这件事对我不重要，但对她很重要，我这样做会让她开心，我不这样做，会严重影响我们的关系。
那么，丈夫的态度就会有所改变。
　这对夫妻结婚还不到一年，家庭的行为模式还没有完全定型，也没有到积重难返的地步。
改变观念，划清界限，并坚决按照各自职责范围行事，绝不越俎代庖，懒丈夫也能变勤快。
　P2-5

编辑推荐

李青、王琼编著的《读懂老公做好老婆》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。
　本书主要针对女性读者编写。

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