

<<爱情从此不累>>

图书基本信息

书名：<<爱情从此不累>>

13位ISBN编号：9787544737609

10位ISBN编号：7544737608

出版时间：2013-5

出版时间：筱丹 译林出版社 (2013-05出版)

作者：筱丹

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>

## <<爱情从此不累>>

### 内容概要

《爱情从此不累》内容简介：婚姻就像一艘在大海中航行的船，会遇上恶劣的天气，会碰上冲天的巨浪，有着未知的风险。

《爱情从此不累》分为女人篇、男人篇、情感篇、心理篇、风水篇、技能篇六个部分。对于婚姻中可能出现的各种状况，作者通过一个个现实中具体典型的事例，用睿智中肯、充满温情的语言进行多方位的阐释，为身受婚恋困扰的人儿进行开解，提供实用而有趣的应对和修复良方。

<<爱情从此不累>>

作者简介

筱丹，资深心理问题研究专家，著名家庭情感问题解决专家，中央电视台、北京卫视、中央人民广播电台当红嘉宾。

曾在家庭婚恋、情感解惑、抚育孩子等方面进行过近千场的培训和讲座，反响非常热烈。

她运用教育学、心理学、健康科学的知识举办系列活动，帮助民众解除困扰，提供温馨而专业的心理关怀和心理疏导。

## &lt;&lt;爱情从此不累&gt;&gt;

## 书籍目录

女人篇：想收获什么果实，先播什么种子 1 什么是爱情呢？

如果爱情只能通过甜蜜的话语和性爱来维持；如果爱情不能荣辱与共，携手并进；如果爱情不能病老相互照顾，风雨相互遮挡；如果爱情不能大白于天下，被人祝福；如果爱情不能见到阳光，那是爱情吗？

男人的事业心和他爱一个女人的心，是没有矛盾的。

爱人是他的情感需求，事业是他的血性尊严的需求，这两个是构成幸福生活的孪生条件。

你以爱的名义绑架他的事业交往的途径，就等于夺走了你的爱人一半的生命快乐，这时即便你以你最温柔的一切奉献给他，他也会焦躁不安，如同困兽。

在轻慢和忽略中，很多的人完全遗忘了，我们所有人所置身、所生活着的这个美丽的、辉煌的、伟大的、灿烂的世界的真正缔造者，真正守护者，正是这群被忽视着的，被嘲笑着的，被不待见和轻视着的，被评价为庸俗、普通、平凡、缺乏感觉和麻木的中年家庭女性们！

如果决定承受和要他，就放弃所有的埋怨和不甘，用你的坚定和温柔去慢慢影响他，把不爱的心焐暖，把爱而不会表达的心教会表达。

如果决定放弃和不要他了，就一天也不要拖延了，青春时光多么宝贵，立即找他谈清楚，马上开始你新的选择、新的生活，不给自己任何迟疑和回首的机会。

男人篇：珍宝般爱花护花，花儿就能别样红 59 如果你很少为自己的妻子做关心她的事情，你又怎么有资格抱怨那个为你奉献了全部的真心，一边努力处理家务事，一边抚养孩子，一边努力上班工作的女子，变得不够美好、迷人？

你又怎么能够要求，这个因生活疲惫着、劳累着、困扰着，又不能被老公理解着、关心着、回报着的女子，能够依然美丽如少女，高雅如初恋，从容如无事？

女性的心理特征非常矛盾而有意思，一方面她们感性、敏感，爱人绝情、冷漠、沉默的态度和话语，都会激怒她做出惊人的灰色举动；但同时她们内心也蕴藏着世上最柔韧的力量，面对巨大的困难，往往女性比男性的抗压力还要好，只要你不激怒她、逼迫她，给她尊重、信赖和理性的沟通，爱人将是你最棒的战友。

这种坏坏的感觉，是一种自由、灵动的东西，一抹霸道自信的桀骜，些许令人折服的智慧，欢声笑语间的幽默谐趣，进退举止间的风流倜傥，燃烧似火的深邃眼神，调侃微笑的迷人嘴角，健硕结实的深情怀抱。

它与男人五官是否完美无关，它与男人职位高低无关，它与男人金钱多少无关。

自己困自己，多是容易解决的；人困人，可就难了。

尤其碰上高要求的完美爱人，与之相对，却无法达到其标准，这是一种典型的人困人的纠结。

走入婚姻的人，彼此陷入这样的境地，势必是两败俱伤、玉石俱焚的拉锯战。

苦苦地承受煎熬，两种心意找不到并轨的可能，纠缠在上空厮打，即便是冷战，也是寒气逼人，重创彼此于无形。

情感篇：只有正确地爱，夫妻才能心有灵犀 115 我看见，在不同家庭长大的孩子，他们成长的文化氛围和对问题思索的方式完全不同。

两个人在爱情的高烧退下后，开始发现齿轮过于不合拍。

我还看见，在不同家庭长大的孩子，他们背后的长辈很难融洽相处。

婆婆与岳母，公公与岳父，观念冲突祸及小辈，夫妻于夹缝中难安。

富贵家的婆婆重视家风做派，行为高雅，举止有度，职业“正经”；穷人家的母亲重视勤俭持家，铮铮傲骨，绝对尊严，实用为上。

其实婚姻的忠诚，指的应是从两个人走到一起那一天起，两个人对对方的坦诚、忠实。

婚姻之前的经历，应让它深深埋葬在土壤里，轻轻挥洒在清风里。

非要把和眼前爱人无关的经历清晰地摆到桌面上，不是对对方的尊重，而是对爱人的残忍！

你爱他，却让他在与他无关的历史中饱受煎熬。

人非草木，夫妻双方，谁又能真正大度地做到对对方的情色过往无动于衷？

## &lt;&lt;爱情从此不累&gt;&gt;

如果缠住自己的硬壳不脱开，就会令自己失去人生所有幸福的可能。

幼蝉尚知，必须在黎明之前拼尽了全身的力气，为自己争取展翅飞翔和快乐生活的自由；而我们人类，作为自然界最神奇的缔造物却无法参透吗？

动物的醍醐灌顶只需要本能，我们呢？

最有智商、最有心智的我们，还需要多少悟性呢？

不要等爱变了、淡了，再去后悔；不要等爱人的心凉了，再去想着重新焐热；不要等刁蛮入了骨，伤了爱情的筋骨，再去流泪挽回。

那时，即便挽回，也会出现巨大的问题。

两个人，因角色的对调而变得陌生、尴尬；两个人，因着小心翼翼而变得奇怪、不适。

爱的奶酪，丢入了灰尘，被脚狠狠地踩过，被车轮狠狠地践踏过，即便捡起，重新洗过，入口的滋味也不会是从前那般甜美、香醇。

心理篇：能否爱到地老天荒，心起决定作用 153 每一位女子嫁给心爱的老公后，自是洗净铅华，以满腔的热忱经营快乐的小家。

可是，纵使这个女性三头六臂，十分能干，她的体能也是有限的；纵使这位女性心理承受能力极好，她的心也是敏感多愁的；纵使这位女性爱老公爱到情深意切，她也会希望爱情是互动呼应的；纵使这位女性是最无私最崇高的，她也有需要老公给予体贴和温情的时刻。

从心理学角度来说，最令大多数男性和老公心动的装扮，恰恰是欲遮还羞、优雅得体的服饰：脖间隐隐一线白皙的肌肤；美好简洁的长袖轻轻挽起时，露出或纤细温婉或圆润健康的手腕；工作、做家务之时，不经意露出的肌肤一角。

朦胧、隐约，才能使女性的美好画龙点睛，美得令人心动。

多数女性最忍受不了的就是：面对矛盾时，男人沉默不语或者逃避的态度。

这种态度会像火种一样，能够轻易点燃女性的脆弱和无助。

你越逃避，她越想问明白！

你越不解释，她越会猜测想象！

你越沉默，她越会苦苦逼问！

你越冷漠，她越会失控！

其实女性要的东西非常非常简单，她需要的就是，自己最爱的男人不逃避、不躲避、不缄默，把事实讲清楚。

男人在他们做人的尊严上是不会让步的。

不管他有多爱你，如果你在公共场合不断用过激言语和行为羞辱他，就非常容易触及他的底线，使他爆发自卫式的生理反应。

事实上，从心理学的规律来说，平时越老实、越压抑自己的男人，爆发起来越容易猛烈，甚至失控。

这如同物理学的原理一样，压制越狠，反弹力就越大，发出时的后果越发不可预料。

匠心置家篇：小小摆设，改与不改大不一样 201 用现代科学来解释，镜子都有反射光，尤其两镜还是相对着的情况。

再微弱的光线，哪怕月亮、夜灯或者从窗帘缝隙透进的些许光线，经过镜子的反射，都能形成不良的射线，对睡眠中的主人造成干扰，久而久之，极易导致居室主人神经衰弱、睡眠质量差、惊厥或多梦。

天是淡然清澈的，蓝天白云悠闲、宽阔；大地则是深色沉稳的，黑土地黄土地稳重、大气。

我们的家里颜色搭配，最舒服、最科学的当然也应是天花板最浅，墙壁略深，地板采用暖深色的较稳重色为佳。

这儿说的是心理学的道理。

卧室多毛的地毯几乎都会成为主人健康的隐形杀手！

除非你们能天天对它进行严格的清理。

多毛的地毯极易吸纳和隐藏大量的尘螨和细菌，这些坏东西对主人的呼吸道和皮肤都会造成伤害。

而且，这些坏东西很多都带着小钩或毛毛，很顽固、很热衷与人体进行亲热的拥抱，被这些坏东西侵害身体，主人的性情也易变得焦躁、不安。

## <<爱情从此不累>>

书房需要宁静的环境和清醒的头脑，所以，装修原则首先应从如何确保它的宁静着手。

墙壁材料最好选用有隔音或吸音功能的材料，如壁纸或柔性多间隙的板材。

地板也是同样的原理，采用实木或复合木地板为最佳。

技能篇：小细节大信息，帮你练就慧眼兰心 227一对夫妻眉宇之间气质越相近，说明两个人“磨合”得越好，说明两人在相处的岁月中都有着一一定程度的对爱人的“妥协”。

当夫妻俩被朋友们评价为有“夫妻相”的时候，这是对他们婚姻和爱情生活最好的褒奖。

想好看，保持平和、从容的心态的道理，就是这么简单！

把有可能导致五官及身体变丑的因素彻底清除，用乐观、快乐的动作来修炼、修复、改变原本不美好的形状，即便天生不美，也会逐渐变成美人或帅哥的。

这是心理学的道理，也是生理学的科学，原本并不玄虚，却是非常自然。

食疗自然是围绕我们伤心时胃、肺、肝所受的伤害而展开。

一锅热气腾腾的绿豆粥、一盏清香养眼的百合枸杞莲子羹、一杯清淡舒展的菊花茶、一份精心腌制的红酒泡雪梨、一碗鲜美温暖的猪肝汤，可视个人体质不同，有选择地进补，调理身心。

微笑时，我们的唇线上挑。

请你尝试一下，将嘴角下撇，看看自己是否还能很自然地笑出来？

经常微笑的人，嘴角自然柔和、上挑；经常生气的人，嘴角自然下撇、生硬。

平日里，反复重复一种情绪，面部表情肌会逐渐成形，形成较为固定的唇线，使我们可以观唇知性情

。

## &lt;&lt;爱情从此不累&gt;&gt;

## 章节摘录

“这是很多女孩向往的生活呀，可是为什么你好像很不开心呢？”

” “姐姐，其实阿伟刚刚这么提出时，我非常开心，我觉得嫁给一个如此爱我的男人，怎么都值了。

所以我什么也没想，就把工作辞了。

生孩子的一年和哺乳孩子的两年，我都在忙忙碌碌中度过，也没有什么问题。

可是，从两年前开始，我逐渐发现了自己的变化，孩子慢慢大了，家里也有两位老人帮忙看着，活儿变得少起来了，忙惯了的我，突然发现自己经常处于无所事事的状态。

“有一天，我照着镜子，吓了一跳。

因为没有了社交，懒得打理，皮肤已经开始松弛，过去的眼睛亮亮的，现在的眼睛却几乎看不到亮光，有气无力的。

嘴角、眼角的小皱纹层出不穷，头发也没有过去有光泽了。

“我特别难过，于是和阿伟抱怨。

过去阿伟会非常温柔地哄我，可那天晚上，他却突然冲我大发雷霆，他抱怨我一天到晚什么正经事也不做，除了孩子那点事，就剩看电视、逛街，还这么多事，总是烦他，而他为这个家都快累死了。

他还说我变得越来越庸俗，和我都没有什么共同语言了！

“姐姐，你是知道的，我原本工作比阿伟还好，收入比阿伟也要高，也是他要我在家做全职太太的。

你想，我整整5年不工作，不接触朋友，和外面的世界越来越远，自然也没有多少新鲜话题可以和他交流。

再说，每天带完孩子，又有老人帮忙，剩下就是没什么可干的了，不看电视，不上网，不逛街，还能干什么！

” 看着郁闷的小棠两颊淡淡的斑点和嘴角过早出现的很重的法令纹，我知道，只有心中暗藏很重的担忧的女性才容易如此。

可见，小棠的真正烦恼一定不止这些。

“小棠，除了上面所说的，你还有什么不舒服的事情呢？”

”我微笑地看着面前这个女孩子。

“姐姐，你怎么知道的？”

真的，最折磨我的事情是，最近两年，我越来越控制不住自己给他打‘骚扰’电话。

阿伟因为工作性质，出差很多，只要他不在我的身边，我就控制不住自己胡思乱想。

尤其是那次他对我发完脾气 “每个小时我都在想，他会不会在泡妞？

会不会有什么诱惑使他无法抵挡？

于是一害怕，就没完没了地打电话向他求证。

最多的一天，我给他打了30次电话，发了50多条短信，他一怒之下直接把手机关机了。

我更害怕了，都晚上12点了，他不回家，还关机。

那个瞬间，我的头脑一片空白，我疯狂地给他所有的好朋友和同事打电话，追问他的行踪，一不小心，拨到了他的上司那里了…… “阿伟夜里回来，以前所未有的恶劣态度冲我吼了一个多小时，说我变态、疯狂。

后来，居然，居然还提出要和我离婚！

“从那一夜之后，我更害怕了，他心里都有了离婚的想法了，我当然更加没有安全感了。

于是我开始偷偷查看他的手机，偷看他的QQ聊天记录，翻看他的衣服，为每一根不属于我的头发，为每一丝异常的气味，与他较真。

我感觉自己已经变成了一个标准怨妇！

我也无比厌恶现在的自己，但我真的无法控制自己。

” “那阿伟怎么回应你的这些举动呢？”

” “他出差更多了，回家更少了，即便回家，直接埋头上网，根本不搭理我。

## <<爱情从此不累>>

姐姐，我恐慌极了，才结婚7年，我们的婚姻已经糟糕成这样，以兵的生活还怎么过呢？难道我和阿伟走到一起错了吗？

“姐姐，最近我越来越害怕，以至于害怕到想死。

昨天夜里他没有回来，我一个人坐在窗台上看月亮，越想越难过，几乎冲动到想跳下去，从此一了百了，再无烦恼！

姐姐，你说，这都是怎么了？

”小棠焦虑地揉搓着小手。

“小棠，你的错误并不在于你与阿伟结婚，而是在于你完全放弃了自己的生活。

“爱情，是需要互动之间产生新鲜养分的。

你完全放弃了自己所有的社交活动、业余兴趣、工作，把自己的视野在长达5年的时间里完全拘束在一个小家里，没有了视野和涉猎，你和阿伟之间的沟通内容，除了孩子和你自己的感受，就很难再有别的话题。

两个人没有了新鲜话题进行互动，生活就已经少了一分乐趣。

“全职太太的生活没有太多事情需要思考，而思考是人类的本能。

你原本是职业女性，思维能力不会差，那活跃的思维就会自然转到对阿伟的注意上。

尤其在他对你产生抱怨后，严重的不安全感促使你几乎接近强迫地臆想所有的可能性。

“想象这个东西，就像魔鬼，像潘多拉的魔盒，一旦打开，就会蔓延得无边无际，一个小的问题会在臆想中被你无限扩大。

其实，这是一种强迫性思维的怪圈，在我们极无聊的时候，容易把注意力过多集中于一点，与自己抬杠和较劲。

“最糟糕的是，当你钻到牛角尖中时，阿伟却在忙碌的工作中无暇顾及。

你的担心，你的焦虑，你的痛苦都是你一个人的游戏，得不到他的配合和呼应。

于是你便会在痛苦中陷得更深，女性的心理特点和软肋是需要呼应。

没有回应的沉默和避让，会使女性的心智被压抑到极点，也会使女性逐渐失去自己的从容和淡定。

” “是呀，姐姐，我现在整天心里惶惶不安，担心这，担心那的，再也回不到过去那种从容、冷静的状态了。

”小棠难过地说。

“而且，当你变得烦躁不安的时候，你的爱人对你的感受也会悄然发生变化，你不再是从前那个快乐、稳重、淡定的他爱的女孩，他就会越来越麻木于婚姻，会失去在家的兴趣，失去与你相处的兴趣。

在你觉得无望的时候，说不定他也正在觉得如果一辈子都守着如此不可理喻和烦躁的你，他也将会崩溃呢！

“仅靠责任感维系的婚姻，是缺乏生机和乐趣的，会消磨人的激情和生活动力，使婚姻缺乏抵抗力，任何的诱因都易使其颠覆。

P4-P6



## <<爱情从此不累>>

### 编辑推荐

《爱情从此不累》编辑推荐：恋爱男斗女，结婚女斗男，帮助您的婚恋“从此不累”！  
帮助您坚守永远持之不变的爱情！  
每个人都会遇到感情问题，《爱情从此不累》能解决绝大部分。

<<爱情从此不累>>

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>