

《幸福婚姻的12堂必修课》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787515706962

编辑推荐

幸福的婚姻是经营出来的，而不是靠一张结婚证来维持或证明你和他是一对夫妻。一个善于经营婚姻的女人，一定是一个不断追求上进，追求学习的女人。罗芬芬编著的这本《幸福婚姻的12堂必修课》以心理学的视角，从12个方面阐述获得幸福婚姻的必备素质，通过丰富的案例和翔实的分析，教会读者如何经营婚姻并从中获得幸福。

内容简介

男人的一生当中，有两女人对他们至关重要；一个是母亲，一个是妻子。假如一个男人三十岁结婚，能活到八十岁。那么，从零岁到三十岁对他影响*的母亲，从三十岁到八十岁对他影响*的就是妻子。

在这长达半个世纪的时间里，女人一直扮演着维护家庭婚姻的稳定的角色，这期间，肯定少不了要不断学习，不断进步。故此，罗芬芬为本书取名为——《幸福婚姻的12堂必修课》。

目录

第1堂 跟婚姻一起成长

婚姻是幸福的加工厂
幸福婚姻是经营出来的
珍惜婚姻，珍惜彼此
生活小事来装点婚姻
好男人成就好女人
好女人塑造好男人
学会为爱付出

第2堂 自立才能自由

自强，撑起家庭的不二法门
保持心理上的独立
过一种独立的生活
经济独立是幸福的前提

夫妻之间要有独立空间 第1堂 跟婚姻一起成长 婚姻是幸福的加工厂

幸福婚姻是经营出来的 珍惜婚姻，珍惜彼此 生活小事来装点婚姻
好男人成就好女人 好女人塑造好男人 学会为爱付出 第2堂 自立才能自由
自强，撑起家庭的不二法门 保持心理上的独立 过一种独立的生活
经济独立是幸福的前提 夫妻之间要有独立空间 女人不应该为工作而狂
地位平等，身心才能自由第3堂 共建和谐爱家 夫妻合伙干事业 感恩让家庭更幸福
亲情是最永固的关系 一个洁净的家永远最有吸引力
勇敢面对“婆媳关系”的挑战 摆正孩子与老公的关系，不要让爱失衡 第4堂
学会控制情绪 别让怒火烧了理性 学会管理自己的情绪 不做情绪的奴隶
哭完挤个微笑给自己 学会给老公留面子 跟急躁的性子说再见 第5堂 彼此相互信任
爱到50%最适宜 勿让猜忌毁了幸福 如果女人遇到更好的男人怎么办
留一点隐私给老公 男人需要理解和信任 不妨尝试一下分床睡 第6堂 懂得尊重对方
女人，还是矜持点儿好 学会赞美老公 心疼老公，就不要让他太累
尊重是演绎幸福的前提 性爱中不能触动男人恐慌按钮 别把老公当作私有财产 第7堂
理财方能兴家 做好家庭里的CEO 钱要花在刀刃上 理财要趁早，小钱要用好
理财的几个误区 在家庭收支范围内花销 节俭持家幸福长 第8堂 沟通胜于冷战
学会委婉地拒绝 老公有外遇了怎么办 假装糊涂，巧妙撒谎 会沟通，家庭更幸福
女人拒绝喋喋不休 夫妻沟通的十大雷区 第9堂 包容对方缺点
站在对方的立场上考虑问题 婚姻如水，宽容如杯 帮老公摆脱自身弱势
男人，该不该在做家务 转换思路，立刻就会不一样 第10堂 生活需要浪漫
婚外情是种玩不起的游戏 可以撒娇，但不撒野 要温柔也要有主见
保留一份好奇的童心 让距离为婚姻保鲜 偶尔来点浪漫，老公会很惊喜 第11堂
化解矛盾冲突 如何接受外遇归来的男人 发牢骚一定要注意方式
学会示弱能收获更多幸福 养成让自己幸福的习惯 用吵架增加夫妻感情
巧妙化解婚姻中的战争第12堂 不断提升自己 改变错误观念，拥抱幸福生活
要留住男人的心，先满足男人的胃 男人可以邋遢，女人绝不可以
别让虚荣赶走了幸福 整体搭配为美丽加分 女人提升魅力的12种方法
[显示全部信息](#)

前言

婚姻是个永远也讲不完的话题，对女人来讲，尤其如此！在读这本书之前，我们先来分享一个故事，故事有点老，但却很能说明问题。

对现在的年轻人来讲，很少有人听说过“秦香莲上访团”这件事。但在20世纪80年代，它却是轰动全国的一件大事。

1980年，第五届全国人民代表大会第三次会议通过了修订后的《婚姻法》，在新修订的条款中，感情破裂第一次作为法定离婚理由被写进《婚姻法》。随后，各地离婚率不断上升。到了20世纪80年代末，京城曾经出现一个轰动一时的“秦香莲上访团”。一面红色的小旗上，写着“秦香莲上访团”六个字，小旗旁常簇拥着几十个脸色憔悴、神情忧悒的女人，有的蓬头散发，有的衣衫整洁，有的抱着孩子……这个由36名妇女组成的

“秦香莲上访团”，“团长”是北京的薛女士，团员则来自全国各地。她们只有一个共同的目的，上告她们当了“陈世美”的丈夫。薛女士讲道：“我二十几年含辛茹苦为了这个家，为了照顾你和儿女操碎了心。临到老了，你居然玩起了‘第三者插足’！”她委屈、愤怒、失望，但却没有哭。性格直率的她，先是将娘家人召来把丈夫揍了个鼻青眼肿，然后再把家里值钱的东西一裹而尽，自己搬到厂里住了。不久，丈夫便以新婚姻法中的新条款“感情破裂”为由，向法院提出起诉，要求和薛女士离婚。薛女士一听火冒三丈：你在外面搞女人，还要跟我闹离婚，没门！我非把你搞臭不可！你要离，除非我死了！

婚姻是个永远也讲不完的话题，对女人来讲，尤其如此！在读这本书之前，我们先来分享一个故事，故事有点老，但却很能说明问题。对现在的年轻人来讲，很少有人听说过“秦香莲上访团”这件事。但在20世纪80年代，它却是轰动全国的一件大事。1980年，第五届全国人民代表大会第三次会议通过了修订后的《婚姻法》，在新修订的条款中，感情破裂第一次作为法定离婚理由被写进《婚姻法》。随后，各地离婚率不断上升。到了

20世纪80年代末，京城曾经出现一个轰动一时的“秦香莲上访团”。一面红色的小旗上，写着“秦香莲上访团”六个字，小旗旁常簇拥着几十个脸色憔悴、神情忧悒的女人，有的蓬头散发，有的衣衫整洁，有的抱着孩子……这个由36名妇女组成的“秦香莲上访团”，“团长”是北京的薛女士，团员则来自全国各地。她们只有一个共同的目的，上告她们当了“陈世美”的丈夫。薛女士讲道：“我二十几年含辛茹苦为了这个家，为了照顾你和儿女操碎了心。临到老了，你居然玩起了‘第三者插足’！”她委屈、愤怒、失望，但却没有哭。性格直率的她，先是将娘家人召来把丈夫揍了个鼻青眼肿，然后再把家里值钱的东西一裹而尽，自己搬到厂里住了。不久，丈夫便以新婚姻法中的新条款“感情破裂”为由，向法院提出起诉，要求和薛女士离婚。薛女士一听火冒三丈：你在外面搞女人，还要跟我闹离婚，没门！我非把你搞臭不可！你要离，除非我死了！从此，薛女士便开始了漫长的告状之路，妇联、法院、公安局到处都留下了她的足迹。

慢慢地薛女士发现，每天到妇联、法院、公安局告这种状的，还有不少同她一样命运的女人。从此之后，薛女士义不容辞地带领“秦香莲上访团”的姐妹们，肩负着“解放”自己同时“解放”与她们同样遭遇的姐妹命运的神圣使命。她们到妇联上访，法院上访，报社上访，接待和薛女士一样的目的，报复——把丈夫搞臭。她们认为丈夫名声臭了，自然“第三者”也不会要了，他就会回到自己身边。有的则是想利用单位、社会的压力，迫使丈夫回归。想法不尽相同，但目的都是不想离婚。直到1982年，“秦香莲”上访团的36名成员，联合署名写了一封信给有关部门。结果是，36个“陈世美”没有一个离成婚。然而，事情并没因此而结束，在此后10年内，36个“陈世美”却仍旧毅然选择和他们的“秦香莲”们离了婚。就事件本身而言，我同情“秦香莲们”的遭遇，但不赞成她们的做法。纵观整个事件，除了一些人由父母包办的婚姻外，大部分人没有从自身找原因，而是从道德的角度去谴责丈夫对婚姻的不忠和对自己的不义，认为只要结了婚就等于上了保险，男人背叛婚姻就应该得到应有的惩罚和报应。

当然，有一点必须明确，那就是我们不能以现代的眼光去审视她们当时的做法。毕竟，在此之前，她们曾经历了一个我们这一代人难以想象的生活状态。但我们

作为生活在同一个文化状态的个体而言，他们的遭遇对我们今天有什么警示呢！虽然是物转星移，时过境迁，今日的社会已较二十多年发生了巨大的变化。

但作为一个现代女人，我们应该从“秦香莲们”

身上学到点什么呢？笔者认为，那就是要学会经营婚姻。显然，文中的“秦香莲们”并没有弄明白为什么丈夫选择了第三者，为什么自己的含辛茹苦换来的却是无情背叛，为什么自己的婚姻离幸福渐行渐远。

如果说，没能让36个“陈世美”如愿以偿离婚是给“秦香莲们”挽救婚姻的最后一次机会。然而，无情的事实告诉我们，她们依然没能抓住，因为或许他们并没有学会挽救婚姻的方法。幸福的婚姻是经营出来的，而不是靠一张结婚证来维持或证明你和他是一对夫妻。一个善于经营婚姻的女人，一定是一个不断追求上进，追求学习的女人。

男人的一生当中，有两女人对他们至关重要；一个是母亲，一个是妻子。假如一个男人三十岁结婚，能活到八十岁。那么，从零岁到三十对他影响最大的母亲，从三十岁到八十对他影响最大的就是妻子。在这长达半个世纪的时间里，女人一直扮演着维护家庭婚姻的稳定的角色，这期间，肯定少不了要不断学习，不断进步。故此，我们为本书取名为——幸福婚姻的12堂必修课。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

有人说：“女人应该用你喜欢丈夫对待你的方式去对待丈夫。”其实，每个男人，都是需要别人理解、同情和尊敬的。

推己及人，与丈夫相处应该多一些理解，给他以及时雨一样的帮助，让温馨、祥和、慰藉来沟通心灵。比如，对窘迫的丈夫讲一句解围的话，对颓丧的丈夫讲一句鼓励的话，对迷途的丈夫讲一句提醒的话，对自卑的丈夫讲一句鼓励的话，对苦痛的丈夫讲一句安慰的话，这些非物质化的精神兴奋剂，既不要花什么金钱，也不要耗多少精力，而对需要帮助的丈夫来说，又何啻于旱天的甘霖，雪中的炭火？在与丈夫相处，许多女人常发出善解我者难求的感叹！那么，一个聪慧的女人，就要学着去善解丈夫。在男人的眼里，善解人意的女人是在生活与事业的河流上帮助男人撑船的人。遇到这样女人的男人，他们不会因为女人善解人意而得寸进尺，相反，他们会心存感激。

因为善解人意的女人，点点滴滴都是情，这是最让男人感动的地方，也是最能推动男人前进的动力。相反，一个不懂得善解人意的女人，他不仅不懂得和丈夫一起快乐，同时更不懂得分担他的烦恼。时间一长，丈夫自然就会感到压抑，夫妻之间的交流自然就会越来越少，最后变成冷漠。这从一定意义上来说，自然难以推动丈夫的成功，更难以让丈夫拥有一个好的心情去工作。也许你是一位出色的职业女性，也许你是一位贤惠的妻子。如果真的如此，那么你一定能够成为一个成功男人的塑造者，帮助他在事业上取得成功，帮助他在人际交往中受到大家的欢迎。有时候，那些成功男人遇到问题时需要妻子为他出谋划策，与他共渡难关。那么女性们该怎么做呢？专家提出了以下三个方法：第一，努力使丈夫受人喜爱。有一位女士，她的丈夫在社交上并不受人欢迎，只是因为这位女士口碑好，周围的人才接受了她丈夫。

这个男人傲慢自大，喜好争辩，缺乏耐心。但是，当这位女士把她丈夫不幸的童年生活说给人们听以后，周围人对她丈夫的厌恶感，才逐渐转变成同情心了。

她丈夫是个孤儿，从这个亲戚家被转送到那个亲戚家里养育，没有人要，也没有人爱。知道这个原因以后，人们就能理解她丈夫的行为了。虽然这位女士没有办法使她丈夫受人欢迎，但是她至少已经替丈夫的缺点创造出一种同情心的耐性。

第二，努力使丈夫表现出他的才华。有些女人以为，炫耀丈夫的方法，就是要炫耀自己。例如，如果可能的话，她们就想穿貂皮大衣来炫耀炫耀。聪明的女人应该知道使用其他更好的方法。有一次，有个年轻的女士对朋友说，她想学会如何讲好有趣的故事，用以加深她丈夫的朋友对他们的印象。朋友告诉她，如果让她先生来讲这些小故事，效果该会更好。使丈夫引起别人的兴趣和注意力，最简单的方法就是在自己家里举行宴会，安排丈夫表现他所拥有的任何特殊才华。

史先生是一位成功的小儿科医师，同时也是一位天才的业余魔术师。来到他家里的宾客，常常受招待观赏一场即兴的魔术表演。刘先生是表演明星，而他的妻子小李就充当助手，有时候他们的儿子也帮忙和助阵。这比起他们两人同时表现出各自的优点，得到了更深更远的美满。

第三，努力使丈夫表现出最大的优点在业务上受人器重的人，到了社交场合就哑口无言了，这种事情是常会发生的。有人说：“女人应该用你喜欢丈夫对待你的方式去对待丈夫。”其实，每个男人，都是需要别人理解、同情和尊敬的。推己及人，与丈夫相处应该多一些理解，给他以及时雨一样的帮助，让温馨、祥和、慰藉来沟通心灵。比如，对窘迫的丈夫讲一句解围的话，对颓丧的丈夫讲一句鼓励的话，对迷途的丈夫讲一句提醒的话，对自卑的丈夫讲一句鼓励的话，对苦痛的丈夫讲一句安慰的话，这些非物质化的精神兴奋剂，既不要花什么金钱，也不要耗多少精力，而对需要帮助的丈夫来说，又何啻于旱天的甘霖，雪中的炭火？在与丈夫相处，许多女人常发出善解我者难求的感叹！那么，一个聪慧的女人，就要会学着去善解丈夫。在男人的眼里，善解人意的女人是在生活与事业的河流上帮助男人撑船的人。遇到这样女人的男人，他们不会因为女人善解人意而得寸进尺，相反，他们会心存感激。因为善解人意的女人，点点滴滴都是情，这是最让男人感动的地方，也是最能推动男人前进的动力。相反，一个不懂得善解人意的男人，他不仅不懂得和丈夫一起快乐，同时更不懂得分担他的烦恼。时间一长，丈夫自然就会感到压抑，夫妻之间的交流自然就会越来越少，最后变成冷漠。这从一定意义上来说，自然难以推动丈夫的成功，更难以让丈夫拥有一个好的心情去工作。也许你是一位出色的职业女性，也许你是一位贤惠的妻子。如果真的如此，那么你一定能够成为一个成功男人的塑造者，帮助他在事业上取得成功，帮助他在人际交往中受到大家的欢迎。有时候，那些成功男人遇到问题时需要妻子为他出谋划策，与他共渡难关。那么女性们该怎么做呢？专家提出了以下三个方法：第一，努力使丈夫受人喜爱。有一位女士，她的丈夫在社交上并不受人欢迎，只是因为这位女士口碑好，周围的人才接受了她丈夫。这个男人傲慢自大，喜好争辩，缺乏耐心。但是，当这位女士把她丈夫不幸的童年生活说给人们听以后，周围人对她丈夫的厌恶感，才逐渐转变成同情心了。

她丈夫是个孤儿，从这个亲戚家被转送到那个亲戚家里养育，没有人要，也没有人爱。

知道这个原因以后，人们就能理解她丈夫的行为了。虽然这位女士没有办法使她丈夫受人欢迎，但是她至少已经替丈夫的缺点创造出一种同情心的耐性。第二，

努力使丈夫表现出他的才华。有些女人以为，炫耀丈夫的方法，就是要炫耀自己。例如，如果可能的话，她们就想穿貂皮大衣来炫耀炫耀。聪明的女人应该知道使用其他更好的方法。有一次，有个年轻的女士对朋友说，她想学会如何讲好有趣的故事，用以加深她丈夫的朋友对他们的印象。朋友告诉她，如果让她先生来讲这些小故事，效果该会更好。使丈夫引起别人的兴趣和注意力，最简单的方法就是在自己家里举行宴会，安排丈夫表现他所拥有的任何特殊才华。史先生是一位成功的小儿科医师，同时也是一位天才的业余魔术师。来到他家里的宾客，常常受招待观赏一场即兴的魔术表演。刘先生是表演明星，而他的妻子小李就充当助手，有时候他们的儿子也帮忙和助阵。这比起他们两人同时表现出各自的优点，得到了更深更远的美满。

第三，努力使丈夫表现出最大的优点在业务上受人器重的人，到了社交场合就哑口无言了，这种事情是常会发生的。男人没有聊天的经验，也不知道应该从何说起。一个机灵的妻子就是这种男人最好的朋友了。她能够很自然地引领自己的丈夫参加谈话，使丈夫毫无困难地接着说下去。这世界上最害羞的人，如果谈起了他最感兴趣的事情，就不会再畏缩了。

其实，做个合格和成功的妻子并不简单。你要随时让他知道，你爱他，珍惜他，尊重他，让自己与他并肩作战，走在快乐里和痛苦中，分担欢喜和眼泪。在他走过孤独和痛苦之后给他温柔的关怀，但一定要懂得支持他。一个男人，当他的事业刚刚起步的时候，当他处于逆境的时候，朝夕相处的妻子最能帮助他树立起信心。因为，他在想：如果连自己的妻子都不相信自己，那我还有什么希望？所以，作为妻子，要时刻记住：千万不要用“你无论如何也不会成功”这句话来打击自己的丈夫，这样只能使你的这句话最终真的变成现实。P16 -18

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)