

《幸福女人要读的婚姻心理学》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04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：9787502176853

编辑推荐

爱情是世界上*美丽的花朵，而家庭则是这朵美丽花朵的果实。爱情和家庭的发展过程，都有序幕，有开始，有高潮，有结尾。到底是瓜熟蒂落还是枯黄凋落？是百年好合还是些许遗憾？太多的女人在婚姻里憧憬幸福，然而，婚姻里的幸福不是憧憬来的。那么，女人如何得到幸福，让男人钟爱一生？本书结合心理学的一些原理，告诉你如何经营幸福的婚姻。

内容简介

女人一旦走进婚姻，就像是归巢的小鸟，服服贴贴、安安稳稳地经营着巢中之事。看上去她们似乎拥有了全世界，但不经意间却掏空了自己。女人，当你在围城里迷失了自己的时候，翻开本书，你会找到一份清醒和淡定。

目录

第一章：和谐的婚姻是一架天平——制衡原理

制衡原理在婚姻中的运用

平等是和睦家庭的基础

“她”时代夫妻关系的整合

温馨提示：学会平衡夫妻间的“角色差异”

测试：你在婚姻中的地位如何

第二章：说你行你就行——皮格马利翁效应

皮格马利翁效应在婚姻中的应用

婚姻中自我暗示的三大规律

温馨提示：学会正面的心理暗示

测试：发生摩擦时，你会采取什么样的态度

第三章：消极印象比积极印象难改变——负向原理

从“消极偏好”机制说起

五步化解“消极偏好”

温馨提示：别让对方的“消极偏好”机制运行

测试：你们的夫妻关系理想吗

第四章：幸福婚姻始于预防——破窗效应

爱情消退的紧急信号

离婚心理的预防

温馨提示：夫妻间感隋破裂必经四个心理阶段

测试：你的婚姻幸福吗

第五章：不当“好好先生”——改宗效应

这样批评最有效

批评要设置情境

温馨提示：有效批评的几个要点

测试：你对婚姻有何憧憬

第六章：站在对方立场考虑问题——移情效应

换位思考是和谐婚姻的关键

女人要懂得的男人秘密

女人要让男人知道自己的心思

温馨提示：女人希望男人做什么

测试：你了解爱人的心思吗

第七章：爱是恨的朋友——原生家庭效应

剪不断、理还乱的“敌对共生”状态

“敌对共生”的心理特征

温馨提示：如何走出原生家庭阴影

测试：你的婚姻恐惧指数是多少

第八章：爱并欣赏着——视网膜效应

夫妻间的相互欣赏

男人欣赏什么样的女人

女人，要知道欣赏什么样的男人

温馨提示：夫妻欣赏的几种方法

测试：你最能打动对方的是什么

第九章：行动胜过语言——行动—态度效应

小小拥抱胜过千言万语

每天三个吻改善夫妻关系

温馨提示：女人要学会少吃醋而多调情

测试：你是一个合格的妻子吗

第十章：让怨恨变个脸——海格力斯效应

宽容是婚姻的稳固剂

夫妻间要学会道歉

温馨提示：让怨恨变个脸

测试：你的宽容指数是多少

第十一章：千万别被情绪左右——情绪效应

夫妻间情绪的相互关照

夫妻间情绪管理“四不”原则

警惕不良情绪影响夫妻性爱

温馨提示：克制情绪的几种方法

测试：暴力会在你的婚姻中出现吗

第十二章：别让你的优势消失——互补吸引律

夫妻间的互补

夫妻“互补”的基本形式

夫妻互补的调节

温馨提示：互补不等于成全

测试：你们之间缺少什么

第十三章：完美并不可爱——犯错误定律

婚姻拒绝完美主义

“坏男”“坏女”才可爱

温馨提示：改变完美主义三要素

测试：你有完美主义情结吗

第十四章：婚姻为什么埋葬爱情——光环效应

婚姻打破了“光环效应”

婚前“期望值”的调节

婚后“期望值”的调节

温馨提示：自觉纠正心理偏差

测试：你的外遇指数有多高

第十五章：热得快，凉得也快——姆佩姆巴效应

“闪婚”闪掉的是什么

爱情快餐“悠着点”好

温馨提示：婚姻就是嫁给习惯和性格

测试：你们的婚姻会有危机吗

第十六章：拒绝纯粹的物质交流——德西效应

婚姻的外壳是物质，内芯是爱情

如何提高“功利婚姻”的幸福指数

温馨提示：找到物质性和情感性的平衡点

测试：爱情与金钱——你会选择哪个

第十七章：给对方选择的自由——霍布森效应

别总想着改造男人

理解男人的亲密周期

温馨提示：知足常乐，不比为贵

测试：你抓得住爱人的心吗

第十八章：明朗的形象为爱加分——美女效应

做“贤妻”，更要做“美妻”

婚后的女人如何更美

形象美，更要气质美

温馨提示：自信为美丽加分

测试：你的爱美指数到底有多高

第十九章：不该纠缠的别纠缠——吞钩效应

不要做作茧自缚的女人

如何接纳和信任出轨的爱人

重建信任和爱的几个步骤

温馨提示：如何克服吞钩现象

测试：你的婚姻稳固吗

第二十章：批评也比沉默好——反馈效应

沉默不是金

夫妻交流五个层次

什么时刻需要保持沉默

沉默也别停止沟通

温馨提示：如何化解冷战

测试：你是冷战高手吗

第二十一章：掌握好沟通时机——好心情原理

夫妻最佳沟通时机的选择

夫妻“同甘”比“共苦”更重要

温馨提示：把握时机，适时赞美

测试：你要的婚姻生活是什么样的

第二十二章：刺激不可过度——超限效应

爱一个人不要超过七分

七种“过分”的人婚姻容易出问题

不唠叨是婚姻的平安险

温馨提示：给唠叨者的悄悄话

测试：你是否面临家庭“冷暴力”

第二十三章：亲密也要有间——刺猬效应

夫妻要亲密有间

夫妻之间要给对方的五个自由空间

从“自己人模式”中走出来

温馨提示：有些事情，夫妻间不必完全坦白

测试：哪种人能与你共度一生

第二十四章：温暖胜严寒——南风效应

女人的温柔是男人的创可贴

如何做一个温柔的女人

温馨提示：别忽视了枕边私语

测试：你的温柔指数是多少

第二十五章：会吵才是硬道理——吵架效应

夫妻吵架的好处

夫妻吵架的底线

夫妻吵架的实质

温馨提示：减少夫妻吵架的办法

测试：你们的相爱程度

后记

在线试读部分章节

1968年，美国心理学家罗森塔尔和贾可布森做了一个实验：他们来到一所小学，从每班随意挑选5名学生共18人，并把他们的名字写在一张表格上，他们极为认真地告诉校长、

老师并透露给这些学生说，这些名单上的学生被鉴定为“新近开的花朵”，具有在不久的将来产生“学业冲刺”的潜力。其实，这份学生名单是随意拟定的，根本没有依据智能进行所谓的测验。但八个月后再次进行智能测验时出现了奇迹：凡被列入此名单的学生，不但成绩提高很快，而且性格开朗，求知欲望强烈，与教师的感情也特别深厚。再后来，这18人全都在不同的岗位上取得了非凡的成绩。罗森塔尔和贾可布森借用希腊神话中一位王子的名字，将这个实验命名为“皮格马利翁效应”。

皮格马利翁效应体现的是心理暗示作用。暗示在本质上是指人的情感和观念会不同程度地受到别人的影响。人们会不自觉地接受自己喜欢、钦佩、信任和崇拜的人的影响和暗示。这种暗示，正是让人梦想成真的基石之一，相反，如果一个人接受了消极的心理暗示，则他的生活会受到不利的影响。

皮格马利翁效应在婚姻中的应用

“皮格马利翁效应”告诉我们，在处理夫妻关系时，一旦有意识或无意识地对对方寄以期望，对方会产生出相应于这种期望的特性。婚姻中，聪明的女人应该多肯定自己的丈夫，比如在交办某一项任务时，不妨对丈夫说：“我相信你一定能办好”、“你是会有办法的”、“我想早点听到你成功的消息”等等，这样，丈夫就会朝你期望的方向发展。

非洲的一个部落酋长有三个女儿，前两个女儿既聪明又漂亮，都是被人用九头牛作聘礼娶走的。在当地，这是最高规格的聘礼了。第三个女儿到了出嫁的时候，却一直没有人肯出九头牛来娶，原因是她非但不漂亮，还很懒惰。后来一个远方来的游客听说了这件事，就对酋长说：“我愿意用九头牛来换你的女儿。”酋长非常高兴，真的把女儿嫁给了外乡人。

过了几年，酋长去看自己远嫁他乡的三女儿。没想到，女儿变成了一个气质超俗的漂亮女人，而且能亲自下厨做美味佳肴来款待他，酋长很震惊，偷偷地问女婿：“难道你是巫师吗？你是怎么把她调教成这样的？”女婿说：“我没有调教她，我只是始终坚信你的女儿值九头牛，所以她就一直按照九头牛的标准来做了，就这么简单。”

心理暗示的作用非常神奇，尤其在婚姻关系中。如果你每天试着发自内心地赞美你的爱人，而不是诉苦或抱怨，那么你一定就会发现，对方也在悄悄地改变——而且正是朝着你所希望的方向。相反的，消极的心理暗示则是婚姻的陷阱。

错误示范

小娇和小杰新婚之夜，小娇向小杰坦白了自己曾经和以前的男朋友有过性关系。小杰淡然地一笑，表示过去的事让它过去吧。可是小娇却感到自己对不起丈夫。婚后的生活中，她处处谦让，丈夫提出的意见基本上她都答应。

1968年，美国心理学家罗森塔尔和贾可布森做了一个实验：他们来到一所小学，从每班随意挑选5名学生共18人，并把他们的名字写在一张表格上，他们极为认真地告诉校长、老师并透露给这些学生说，这些名单上的学生被鉴定为“新近开的花朵”，具有在不久的将来产生“学业冲刺”的潜力。其实，这份学生名单是随意拟定的，根本没有依据智能进行所谓的测验。但八个月后再次进行智能测验时出现了奇迹：凡被列入此名单的学生，不但成绩提高很快，而且性格开朗，求知欲望强烈，与教师的感情也特别深厚。再后来，这18人全都在不同的岗位上取得了非凡的成绩。罗森塔尔和贾可布森借用希腊神话中一位王子的名字，将这个实验命名为“皮格马利翁效应”。皮格马利翁效应体现的是心理暗示作用。暗示在本质上是指人的情感和观念会不同程度地受到别人的影响。

人们会不自觉地接受自己喜欢、钦佩、信任和崇拜的人的影响和暗示。这种暗示，正是让人梦想成真的基石之一，相反，如果一个人接受了消极的心理暗示，则他的生活会受到不利的影响。

皮格马利翁效应在婚姻中的应用

“皮格马利翁效应”告诉我们，在处理夫妻关系时，一旦有意识或无意识地对对方寄以期望，对方会产生出相应于这种期望的特性。婚姻中，聪明的女人应该多肯定自己的丈夫，比如在交办某一项任务时，不妨对丈夫说：“我相信你一定能办好”、“你是会有办法的”、“我想早点听到你成功的消息”等等，这样，丈夫就会朝你期望的方向发展。

非洲的一个部落酋长有三个女儿，前两个女儿既聪明又漂亮，都是被人用九头牛作聘礼娶走的。在当地，这是最高规格的聘礼了。第三个女儿到了出嫁的时候，却一直没有人肯出九头牛来娶，原因是她非但不漂亮，还很懒惰。后来一个远方来的游客听说了这件事，就对酋长说：“我愿意用九头牛来换你的女儿。”酋长非常高兴，真的把女儿嫁给了外乡人。过了几年，酋长去看自己远嫁他乡的三女儿。没想到，女儿变成了一个气质超俗的漂亮女人，而且能亲自下厨做美味佳肴来款待他，酋长很震惊，偷偷地问女婿：“难道你是巫师吗？你是怎么把她调教成这样的？”女婿说：“我没有调教她，我只是始终坚信你的女儿值九头牛，所以她就一直按照九头牛的标准来做了，就这么简单。”心理暗示的作用非常神奇，尤其在婚姻关系中。如果你每天试着发自内心地赞美你的爱人，而不是诉苦或抱怨，那么你一定就会发现，对方也在悄悄地改变——而且正是朝着你所希望的方向。相反的，消极的心理暗示则是婚姻的陷阱。

错误示范

小娇和小杰新婚之夜，小娇向小杰坦白了自己曾经和以前的男朋友有过性关系。小杰淡然地一笑，表示过去的事让它过去吧。可是小娇却感到自己对不起丈夫。婚后的生活中，她处处谦让，丈夫提出的意见基本上她都答应。小杰感受到了妻子对自己的爱，因此，他对妻子也非常好。可是，两人在一起时间长了，难免有闹矛盾的时候，每每有一点小争吵什么的，小娇就感到这是小杰借机发泄对自己的不满。因此，她总是担心小杰会去想她以前的事，或者不小心提及这件事情闹得不愉快，所以与小杰相处时她总是察言观色、小心翼翼。小娇甚至还上网查找相关信息，她发现很多男人对这方面都很在乎，再想想丈夫的性格，应该不是个能轻易放下的人，于是，她越想越担心。“他只要一不回应我的话，或者对我说的话反应比较平淡，又或者我们一起看电视看到有情爱的情节，我就会感到很紧张，觉得他一定是想到这个事情了。我感到活得很累。”小娇对心理咨询师说这话时流下了眼泪。她想不明白，自己越小心，却越觉得感情变味了。其实，导致变味的不是小娇的过去，真正的陷阱是她消极的自我暗示。由于她自己十分在意，导致过度关注丈夫的看法和态度，让自己背上了过于沉重的心理负担。不仅如此，如果她一直这样下去，她的消极自我暗示在一定程度上也会影响到丈夫的情绪和行为，最终，没有问题的感情也可能会有问题了。

婚姻中自我暗示的三大规律

自我暗示第一规律：重复。

经常重复一种思想就会产生信念，进而对这种信念变得坚信不疑。开水之所以能沸腾是因为不断重复加温的结果。如果加热到99 就停止的话，仍然只是温水而不是开水。生活中许多广告都利用了重复的心理规律。一句话反复重复，一个表情反复重复，就在你的心理潜意识中输入一个程序。因此，要养成一个良好的习惯，就要掌握这一规律，那就是不断地自我暗示，不断地重复暗示。比如，“我很幸福”，“我的爱人很好”。

自我暗示第二规律：内模拟。

当一个人的内心想到什么时，他(她)的表情会不由自主地模拟什么，这叫做内模拟。看见漂亮的女孩，他的表情在模拟，看见优美的风景，他(她)的表情也在模拟。反过来，看到不好的人物、不好的风景，听到不好的故事，人们的表情都在做不好的内模拟。很多人都有这种感觉，在去看望一个处在痛苦中的病人

时，如果自己没有一个良好的心态，往往没有力量让对方放松心态，反而会受他的影响，结果自己也会变得很不舒服。人们被病人面部的不舒服和身体的痛苦所感染，因为他们内在模拟。因此，要营造幸福的氛围，要在自己的内心营造出这样一种氛围，并不断地强化它，婚姻才会因此注入源源不断的幸福因子。自我暗示第三规律：替换定律。科学家研究发现，人们的潜意识在同一时间内只能主导一种感觉，将一种积极正面的思想反复地灌输给潜意识，原来的思想就会慢慢地衰弱、萎缩，新的思想就会占上风。就像一盘录音带里录上新的音乐，原来的就被替换掉了一样。在婚姻中，两个人经常会发生一些矛盾，生活中也经常会遇到一些郁闷的事。这个时候，如果能用头脑中的正面思维替换掉接收到的消极信息，那么事情就会朝着良性方向发展。如果丈夫有一些缺点令你很恼火，这时千万不要喋喋不休地指责，而是要多想想他的缺点的积极一面，时间长了，你真的会发现，原来他的缺点也是那么可爱。恼火就被愉快所取代，婚姻就又增加了一些稳定的元素。作为女人，还有比这更幸福的事情吗？..... P7-10

[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)