

# 《为人妻不简单》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787300181196

## 编辑推荐

这是一本送给女朋友、男朋友、准新娘、丈夫、以及婆婆的贴心礼物。

婚姻是一种\*复杂\*特殊的人生，它既需要两情相悦的滋润，又需要用心的去经营，去面对。本书采用个案叙述与专家解析的创作方式，分析大量中国家庭婚姻问题，说明婚姻相处技巧在家庭和谐中的作用，提醒女性踏入婚姻前做好各种准备。

想要嫁得好，并且干得好，就是要学习掌握妻子角色的要求，学习成为一个好妻子的智慧，学习维护亲密的夫妻关系的技巧，学习处理家庭事务的技能，这些都是成为一个合格称职的妻子的必修课。

世纪佳缘网站倾情推荐，幸福女人婚前的必备课堂。

## 内容简介

本书是作者对近年来所接触到的大量婚姻关系咨询个案的整理和总结。婚姻关系是异常复杂的，它不仅牵扯到婚姻中的两个人，他们的个性、习惯、受教育程度、个人素质、感情的基础、先天的基因，还存在他们的成长环境、成长过程，他们的原生家庭，他们父母的教育，以及他们父母的婚姻关系的品质等等方方面面的问题。

想在很短的时间里解释这一切无疑是有难度的，尽管来做咨询的人们通常只想听到结果，对心理分析的过程常常有些不够耐心，但我还是希望通过详细的分析，给他们还原一个夫妻关系成长与发展的路线图，让他们能够清晰地看到自己在这其中起到的作用。大多数妻子或丈夫在读完本书之后，都能够懂得更多地用智慧或技巧去处理夫妻之间的问题。

对于一个家庭来说，妻子能顶半边天，那对于一个婚姻来说，妻子的角色到位，能力到位，这段婚姻的成功率至少为50%。由于家庭和婚姻的生活通常对于女性来说要求更多一些，因此，一个出色的妻子在婚姻关系中承担的绝非仅仅是一半的责任，也许妻子可以做得更好，承担得更多一些。

对于女孩来说，与其让你的婚姻在跌跌撞撞后结束，不如让它在你对婚姻的认知和角色意识的提升中开启，前者是一个悲催的结果，而后者却是一个享受的过程。人们常说知识改变命运，实则更多的是“学习改变命运”。因为在学习中，你不仅可以掌握到知识，还可以开启智慧，学习技能，得到一切可以帮助你做得更成功的心智。本书是作者对近年来所接触到的大量婚姻关系咨询个案的整理和总结。婚姻关系是异常复杂的，它不仅牵扯到婚姻中的两个人，他们的个性、习惯、受教育程度、个人素质、感情的基础、先天的基因，还存在他们的成长环境、成长过程，他们的原生家庭，他们父母的教育，以及他们父母的婚姻关系的品质等等方方面面的问题。想在很短的时间里解释这一切无疑是有难度的，尽管来做咨询的人们通常只想听到结果，对心理分析的过程常常有些不够耐心，但我还是希望通过详细的分析，给他们还原一个夫妻关系成长与发展的路线图，让他们能够清晰地看到自己在这其中起到的作用。大多数妻子或丈夫在读完本书之后，都能够懂得更多地用智慧或技巧去处理夫妻之间的问题。对于一个家庭来说，妻子能顶半边天，那对于一个婚姻来说，妻子的角色到位，能力到位，这段婚姻的成功率至少

为50%。由于家庭和婚姻的生活通常对于女性来说要求更多一些，因此，一个出色的妻子在婚姻关系中承担的绝非仅仅是一半的责任，也许妻子可以做得更好，承担得更多一些。对于女孩来说，与其让你的婚姻在跌跌撞撞后结束，不如让它在你对婚姻的认知和角色意识的提升中开启，前者是一个悲催的结果，而后者却是一个享受的过程。人们常说知识改变命运，实则更多的是“学习改变命运”。因为在学习中，你不仅可以掌握到知识，还可以开启智慧，学习技能，得到一切可以帮助你做得更成功的心智。《为人妻不简单》，就是想给已经成为妻子，或正在成为妻子，以及打算和渴望成为妻子的女孩一点儿帮助，一点儿启发，让她们通过学习掌握更多的成为一个好妻子的智慧与技能。

[显示全部信息](#)

## 目录

### 第一章 从女朋友到妻子，婚礼过后发生了什么？

- 一、1加1等于1还是等于2？
- 二、从“公主”到“主妇”，角色的认知与转型
  - 一、对妻子角色的准备
  - 二、对母亲角色的准备
    - 一、性情的修炼
    - 二、才情的修炼
    - 三、风情的修炼
  - 一、夫妻关系
  - 二、婆媳关系
  - 三、与孩子的关系
  - 四、与丈夫家人的关系
  - 五、与丈夫同事和领导的关系
  - 六、与丈夫客户的关系

### 第二章 成为一个好妻子，你准备好了吗？

- 一、对妻子角色的准备
- 二、对母亲角色的准备

### 第四章 成为一个好妻子，必须学会处理好的八大关系

- 一、夫妻关系
- 二、婆媳关系
- 三、与孩子的关系
- 四、与丈夫家人的关系
- 五、与丈夫同事和领导的关系
- 六、与丈夫客户的关系
- 七、朋友关系
- 八、邻里关系

### 第六章 如何与丈夫沟通性与爱的问题？

- 一、幸福的婚姻一般首先拥有令人满意的性爱
- 二、美好的性和爱源自沟通的技巧和频率
- 三、无性的婚姻是怎么来的？

### 第七章 成为一个好妻子，必须掌握的语言艺术

- 一、注意说话的方式方法
- 二、对丈夫多说欣赏的话
- 三、别让你的语言受情绪控制
- 四、成为一个帮夫的太太，最不能跟丈夫说的10句话

## 五、想要帮夫，太太一定要常说的10句话

后记

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

### 一、1+1等于1还是等于2？

曾经有不少女孩在做了新娘以后，憧憬她未来的婚姻生活是1+1等于1，因为，她终于可以和相爱的人终生厮守了，他们终于可以生活在一个屋檐下了，她希望和老公的爱始终不会冷却，她相信他们会好得像一个人似的，从此他们会步调一致，同进同出，许多女孩是抱着这种憧憬走进婚姻的。

可是，很快她们可能就会失望。首先爱可能不会马上冷却，但会慢慢淡下去，从心理学上讲，爱只是一种人在特殊情绪中的心理状态，它持续的时间不会超过24个月，在爱的背后，更多的是责任与承诺的坚守。

其次，我确定婚姻过后，发生更多变化的应该是男人。那个在恋爱中对你唯唯诺诺的男人，那个在追你的时候从不强调尊严的男人，那个处处表现得很细腻，一直把你当作女王的男人，那个深夜1点，你想要吃麦当劳，他会飞奔下楼去满足你的愿望的男人，我相信他这时只剩下苦尽甘来的感觉了。

他还会宠你，但前提是你得会宠他；他还会细腻，但你要比他更细腻，他可能才会满意。深夜1点，当你想要吃麦当劳的时候，他只会劝你为了减肥少吃点儿为好，通常他不大会再为这样的事情而飞奔下楼了。

不管你适应不适应，喜欢不喜欢，这就是男人在婚礼过后的变化。那个在恋爱时对你从来没有要求的男人，或多或少地、或明或暗地会对你的要求越来越多。

他要求你按时下班，最好一下班就回家，你希望在外面浪漫一下，逛逛街、喝喝咖啡，他却认为回家吃饭更实惠而且省钱。

他要求你收拾房间，讨厌你把家搞得像猪窝一样，他要求你替他洗内裤、袜子和每天都要换的衬衣。

婚前你要什么他都会尽可能地买给你，可结婚以后，哪怕是你管钱，他也会在你一下子买回三双鞋子的时候，告诫你：“我们还要供房子，还要养孩子，钱不能这么花，因为赚钱越来越不容易了。”

婚前每次去他妈家，他都会让你待着，他去帮妈妈干活儿，可婚礼以后再去看他妈家，他会处处使眼色让你帮他妈妈干活儿，而他却坐在沙发上和他爸爸聊天儿。

婚前他几乎每天都会对你甜言蜜语，婚礼过后，他还会甜言蜜语，但也只限于偶尔的，或当他需要你的时候。

这就是男人，当你遇上了这样的男人，千万不要以为自己嫁错了人，男人大多数是这样的，因为生理和心理的结构不同，对于同样的事物他们与女人的反应可能会截然不同。

当女人认为一场甜蜜的婚礼过后，她终于和自己所爱的人走向1+1等于1的生活时，男人

们却普遍认为，结了婚就是1+1等于2，原来一个人过的日子，现在却是两个人过，这跟男人相对理性的思维方式有关。一、1加1等于1还是等于2？曾经有不少女孩在做了新娘以后，憧憬她未来的婚姻生活是1+1等于1，因为，她终于可以和相爱的人终生厮守了，他们终于可以生活在一个屋檐下了，她希望和老公的爱始终不会冷却，她相信他们会好得像一个人似的，从此他们会步调一致，同进同出，许多女孩是抱着这种憧憬走进婚姻的。可是，很快她们可能就会失望。首先爱可能不会马上冷却，但会慢慢淡下去，从心理学上讲，爱只是一种人在特殊情绪中的心理状态，它持续的时间不会超过24个月，在爱的背后，更多的是责任与承诺的坚守。其次，我确定婚姻过后，发生更多变化的应该是男人。那个在恋爱中对你唯唯诺诺的男人，那个在追你的时候从不强调尊严的男人，那个处处表现得很细腻，一直把你当作女王的男人，那个深夜1点，你想要吃麦当劳，他会飞奔下楼去满足你的愿望的男人，我相信他这时只剩下苦尽甘来的感觉了。他还会宠你，但前提是你得会宠他；他还会细腻，但你要比他更细腻，他可能才会满意。深夜1点，当你想要吃麦当劳的时候，他只会劝你为了减肥少吃点儿为好，通常他不大会再为这样的事情而飞奔下楼了。不管你适应不适应，喜欢不喜欢，这就是男人在婚礼过后的变化。那个在恋爱时对你从来没有要求的男人，或多或少地、或明或暗地会对你的要求越来越多。他要求你按时下班，最好一下班就回家，你希望在外面浪漫一下，逛逛街、喝咖啡，他却认为回家吃饭更实惠而且省钱。他要求你收拾房间，讨厌你把家搞得像猪窝一样，他要求你替他洗内裤、袜子和每天都要换的衬衣。婚前你要什么他都会尽可能地买给你，可结婚以后，哪怕是你管钱，他也会在你一下子买回三双鞋子的时候，告诫你：“我们还要供房子，还要养孩子，钱不能这么花，因为赚钱越来越不容易了。”婚前每次去他妈家，他都会让你待着，他去帮妈妈干活儿，可婚礼以后再去他妈家，他会处处使眼色让你帮他妈妈干活儿，而他却坐在沙发上和他爸爸聊天儿。婚前他几乎每天都会对你甜言蜜语，婚礼过后，他还会甜言蜜语，但也只限于偶尔的，或当他需要你的时候。这就是男人，当你遇上了这样的男人，千万不要以为自己嫁错了人，男人大多数是这样的，因为生理和心理的结构不同，对于同样的事物他们与女人的反应可能会截然不同。当女人认为一场甜蜜的婚礼过后，她终于和自己所爱的人走向1+1等于1的生活时，男人们却普遍认为，结了婚就是1+1等于2，原来一个人过的日子，现在却是两个人过，这跟男人相对理性的思维方式有关。因为在走向婚姻时，女人常常是感性为主，男人常常是理性在先，因此，对婚姻的感受和期望，男人和女人通常是不同的。尤其是女人由于对婚姻期望太大，我相信每个披上婚纱的女人都几乎把一生的幸福与梦想维系在自己的婚姻上，沉浸在对未来美好生活的幻想中，正因为期望过高，在面临生活的本来面目时，最不适应的常常是女人。其实，我认为男人想的没错，婚姻就是两个人在一起过日子，一场婚礼只是让男人女人订立了1+1=2的盟约，开始他们长期厮守的日子。在这样的日子里面，男人从男朋友成为丈夫，女人完成了从女朋友到妻子的蜕变，这是一个崭新的角色，需要女人身心的全面调整才能够完全胜任。那些在婚后完全不适应新角色的女孩，通常缺乏这样一个对新角色认知的过程，由于缺乏认知，因此也谈不上转型。很多已经成为妻子的女孩，由于还处在女朋友的角色中，因而，她会感觉老公有很多表现让她无法接受。善于沟通的年轻夫妻会在这方面有一些沟通和交流，相互有一些了解和认识，而不善于沟通的小夫妻常常就会在这时发生摩擦，产生很多不愉快，许多婚龄很短，结婚没几年就面临解体的婚姻，大多来自于这样的夫妻。在对许多这样的婚姻关系做心理咨询以后，我发现这其中女性的转变与调整特别重要，一个成熟的婚姻中，最重要的就是妻子的成熟与智慧。在我们所看到的大量的幸福婚姻的个案中，无一例外地

有一位好妻子的身影。我曾经说过，好妻子是家庭力量的源泉，而一个家庭是否有凝聚力，是否有力量让人去追求尽善尽美的生活，全在于是否有一位好妻子在支撑。美国前总统小布什出生于大富之家，在遇到他的妻子劳拉之前，小布什是一个玩世不恭的纨绔子弟，他酗酒、追女人、无所事事，可自从他在一次朋友聚会上认识了美丽、端庄的劳拉，恋爱彻底改变了他的生活，劳拉的娴静、柔美让小布什这匹无法驾驭的野马，一下子向往起循规蹈矩的生活。他开始重视自己的学业，改掉了许多恶习，并且听从了父亲的建议，开始对政治感兴趣，后来，他成功地成为布什家族历史上的第二位美国总统。他在自传中不断地感谢自己的妻子劳拉，他认为有这样一位能够帮助他，让他的命运发生了转机的妻子是他一生中最大的幸运。每一个男人都渴望拥有财富，而在我看来，拥有一个好妻子的男人才是世界上最富有的人，因为好妻子对于男人的一生来说是无价之宝。

二、从“公主”到“主妇”，角色的认知与转型 珊珊刚刚结婚不到一年，婚姻便开始触礁，目前，她跟老公已分居，回到自己父母家，又过起被父母宠着的日子。珊珊的感觉是苦尽甘来，她坐在咨询室里大倒苦水，“结婚前，我是我爸妈的公主，谈恋爱时，男朋友也把我当作公主捧着，可是，刚一结婚，男朋友刚转成老公，他就开始把我当成‘老妈子’使唤。我说过我不会做饭，他就买回来好多烹饪的书逼着我学；星期天我想跟闺蜜去逛街，他非逼我在家拖地板。结婚前，我就告诉他，婚后各洗各的衣服，因为我的衣服都是送去干洗，可他总是说干洗太贵，让我学会用洗衣机洗衣服，并且，他的脏衣服也都扔给我，我连我父母的衣服都没洗过，我凭什么给他洗衣服啊。”

我问珊珊，她所期望的老公是什么样子呢？珊珊脱口而出，“他要会宠我啊，我是公主型的女孩，任性惯了，他要想跟我在一起，就必须忍受我，他要像我爸妈那样无条件地对我好，什么事儿都听我的，我不喜欢、不想干的事儿，他不能勉强我去干，嫁给他是因为他能够让我更幸福、更快乐，而不是为了每天洗衣服、做饭。”看到珊珊天真的样子，我不由地说她：“珊珊，你根本就不知道婚姻对你来说意味着什么？为什么要着急去披婚纱呢？”珊珊忽闪一下大眼睛：“因为男朋友向我求婚了呀。”

对于珊珊的解释我只有无语。这是一个根本就没有做好进入婚姻准备的女孩，一个根本就不懂得“妻子”一词对她的含义，却一不留神成了别人妻子的女孩。

像珊珊这种女孩，我的确在各种场合中都碰到过。前不久，去印尼的一个海岛度假，我们的旅行团一共8个人，有三对是度蜜月的新婚夫妻，其中新郎都是80后，两位新娘是85后，一位新娘是90后。我们一路同行，我也得以对几对年轻人的生活有了一些观察。三位新娘中，其中有一位长相朴实，行为比较低调的女孩，看来角色比较到位，一路上始终与老公相互帮助，处处知道照顾老公的感受，举手投足都比较成熟。而另两位新娘的表现就不那么尽如人意了。一位新娘不管什么场合都大声呵斥她的老公，就餐时她爱吃的菜就让老公给她端过来，把老公基本当成跟班儿来使唤。另一位90后新娘就更加高调张扬。首先，不管什么场合都穿着暴露，一副无所谓的样子。其次，烟不离手，一口牙给熏得黑黑的，脸色也相当的不正常。在饭桌上，这两位新娘都争先表示，自己结婚以后不做饭、不做家务，什么活儿都是老公来干。两位新郎也在相互切磋厨艺，其中一位新郎吐槽说，他的妻子为了身材，不吃米饭、肉类与面食，只喜欢吃奇怪的东西，为此，主管做饭的他伤透了脑筋，不知该做什么给挑剔的媳妇儿吃。因为都是在蜜月中，我看到的是两位“公主”型的妻子，可是，这样的好日子能够维持多久呢？我为她们感到深深的担忧。如果这两位男人是居家型的，外边没有什么工作、事业的压力，我相信他们也许会这样一直宠着妻子。可据我了解，两个男人都是事业小成的状态，每个人都背

负着不小的压力，你很难相信一个在外面疲于奔命，回到家里还得绞尽脑汁把媳妇伺候舒服了的男人会一直这么做下去。看到两位公主型的妻子，在众人面前把老公呼来喝去的，我真的特别想跟她们交流一下关于婚姻的一些问题，可我知道这不现实，骄傲的“公主们”是不会理我的。但我知道她们迟早要碰钉子，如果不做出角色转换的话。因为以她们目前的状态，我看不出她们有任何适应婚后妻子这个角色的准备。

妻子是什么？我曾经跟许多即将进入婚姻的女孩探讨过这个话题。在我看来，妻子不仅仅是那个被老公宠着的女人，更应该是一双知冷知热的手，知道给疲惫的男人带来一丝抚慰；妻子是那个应该懂得关注别人、体谅别人的女主人，知道什么时候在别人面前给丈夫一点儿面子；妻子应该是家庭的主心骨，遇上事儿有妻子在，大家就可以不慌；妻子是家庭事务的主要承担者，别指望男人来帮你洗洗涮涮，他有兴趣的时候，可以让他参与，但家里的纤尘不染还得靠妻子的双手。最重要的是妻子应该是一个温暖的女人，她的笑容很温暖，她的怀抱很温暖，她的人格很温暖，她让自己的家很温暖，让男人除了自己的家哪儿也不想去，这样的妻子才是能够让爱与婚姻长久的妻子。在长期的婚姻关系的咨询中，我发现离婚率的不断攀高，根源都是大量的女性对妻子的角色与责任认知的偏离。找不到好妻子，当然就很难有好婚姻。当我们的妻子们，个个都拿着公主的范儿的时候，很难说这样的婚姻会有多持久的生命力，这主要取决于中国男人的承受力和耐力。我相信每一位女性在步入婚姻殿堂时都会发誓要珍惜自己的婚姻，维护自己的婚姻，希望自己的婚姻是一场不老的盛宴。我毫不怀疑你的虔诚，但是与你的愿望相比，我认为你首先要做的就是对妻子角色的认知和转换。要知道婚礼过后你就不应该还是“公主”的心态，因为你的角色完全不同了，环境也不同了，你跟老公的关系也不同了。你成为了他的妻子，他成了你的丈夫，你们是相互支撑、相互靠近又相互独立的两个人，你不再是那个天天需要别人来宠的“公主”，你成为了家庭主妇，这听上去有些残忍，可事实就是这样。你接受了婚姻的盟约，付出了承诺，也需要承担责任，需要付出自己，甚至牺牲一些自我来维护你的婚姻，这一切都是你得到幸福与快乐的代价。你越早把自己从“公主”的状态中解救出来，成为那位让所有人都感到温暖的主妇，你就会更轻松地适应你的新角色，婚姻带给你的不应该仅仅是快乐，还有成长，还有承担。当然，角色的转换常常伴随着痛苦。即便你对自己的角色还缺乏认知，但我相信你只要是一位足够爱自己的丈夫的女孩，足够爱自己的家的妻子，我认为你的调整不存在太大的障碍，你需要的就是去做。我也不认为现在的妻子一定得是那种苦情的角色，一味地忍耐别人，无条件地付出自己。我认为作为一个现代的妻子，首先要懂得为自己寻找快乐，在居家生活上懂得运用一些智慧，而不仅仅是靠本能。如果你不想自己承担全部家务，那可以让丈夫多多参与，只是在丈夫做的时候，你要懂得欣赏与肯定。我一直认为夫妻两个一起做饭，料理家务是婚姻生活的一种情趣。我特别不赞成那种把家务活儿大包大揽的女性，我认为这样做会让男人产生惰性或与他无关的感觉，不利于婚姻生活的维系。前一段时间，网络上热炒的“抹布型”的妻子大多是这样的女人，她们的愿望是好的，认为男人在外面打拼很辛苦，自己应该把家里的一切都搞好，不让丈夫操心。结果，这样的妻子常常会感觉自己像“抹布”一样，被丈夫用完了就扔掉了，特别的委屈与不平。婚姻生活一定是两个人的事情，所以，聪明的妻子会懂得让丈夫有参与的机会，两个人共同料理的家一定会让夫妻双方都难以割舍。所以，从“公主”到主妇并不仅仅是身份的转型，更重要的是能力的转换。一个好妻子不仅会成为一个好主妇，更应该成为一个好的带动人，带动你的老公有充分的兴趣投入到家庭上来，两个人共同用汗水浇灌的婚姻之树才会更加茁壮、绿意婆娑。

实现角色转换的5种途径：（1）认知妻子的角色，乐于承担妻子的责任。  
（2）接受男人的转变，调整自己的角色。（3）角色调整重要的不是形式，是内容。  
（4）乐于让丈夫把你当主妇，而不是公主，这样的婚姻才接地气，才能够持久。  
（5）保持爱的感性，适应婚姻的理性，做妻子也要动脑子，懂得一些策略。

[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)