

《幸福婚姻的7堂必修课》

图书基本信息

书名：《幸福婚姻的7堂必修课》

13位ISBN编号：9787508819754

10位ISBN编号：7508819756

出版时间：2009-3

出版社：吴娟瑜 龙门书局 (2009-03出版)

作者：吴娟瑜

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《幸福婚姻的7堂必修课》

前言

学习型婚姻“我妈妈说，如果不是已经生下我，她早就跟爸爸离婚了。”一位来参加成长课程的17岁大男孩，整天不发一语，直到下课前，终于在我关心的询问下，吐露了这句令人深思、也令人心疼的一句话。这句话意涵了一段不愉快的婚姻关系：一位脾气急躁、口出恶言的丈夫。一位自我压抑、迁怒儿子的太太。还有就是——眼前这位一点也不快乐的孩子。孩子不是都在被祝福、被疼爱的感觉中出生的吗？为什么在一个濒临破碎的婚姻关系中，正当青春欢笑的少年却噤若寒蝉了？这种景象都不是我们所乐于见到的。现在。在台湾，像这样摇摇欲坠的家庭越来越多。《台湾时报》记者在2007年的一篇报道中说：“根据台湾相关部门公布的调查统计结果，台湾在2006年度有64540对夫妻离婚，平均每天就有177对夫妻‘一拍两散’，离婚率高居亚洲第一。”

《幸福婚姻的7堂必修课》

内容概要

《幸福婚姻的7堂必修课》主要内容：当今社会中的婚姻关系正受到越来越多难题的冲击，事业的起伏、经济状况的好坏、社会价值观的变化、子女教育问题的分歧等等。这些都会成为幸福婚姻的“杀手”。是什么让我们距幸福婚姻越来越远呢？没有人当初结婚是为了准备将来有一天要离婚。婚姻并非纯粹地为了享受人生，而是一个漫长的心理磨合过程。处在婚姻十字路口的各位，可以在《幸福婚姻的7堂必修课》的字里行间找到似曾相识的经历，同时，也能找到让你脱困自如的关键所在。

《幸福婚姻的7堂必修课》

作者简介

吴娟瑜，华人界知名的演说家，是情绪管理、压力管理、沟通管理、生涯规划方面的专家，美国印第安纳波利斯大学应用社会学硕士，泰山文化基金会的董事，畅销书作家，著有《吴娟瑜的情绪管理学》、《吴娟瑜的男性知见学》、《吴娟瑜的女性成长学》等多种畅销书。目前执笔于台湾《联合报》、《自由时报》、《国语日报》等，并经常受邀参加“天天星期八”等电视节目担任特别来宾。

《幸福婚姻的7堂必修课》

书籍目录

大陆出版序 第一课 当X碰到Y 做对选择比努力更重要 情感评估DIY 结婚与否的踌躇 如何评估失约的恋人 分手的智能 第二课 相处不难 1. 共同成长篇 角色改变的过程 自我比重的调整 共同成长的关键 危机意识的培养和处理 需要认错的时候 2. 夫妻交流篇 私人消费额度的拿捏 家庭主妇的委屈 肢体接触的感觉 甜言蜜语的表达 关心妻子的工作 拒绝诱惑的方法 失乐园的家人 夫妻的隐私和秘密之间 3. 大家庭适应篇 家事分担 你我他 子女教养的责任 公婆同住的困扰 漫漫探亲路 4. 性爱EQ加分 第三课 当婚姻亮起红灯时 一定有路可走 是谁不甘心？是谁的责任？该找谁倾诉？越轨的诱惑 爱情上瘾症 要不要找出第三者？如果他 想搬出去 是否要从实招来 她不是我太太：谈僵化的婚姻关系 两种选择：谈举棋不定 脱离“讨好”的 梦魇——谈角色的扮演 很怕再失去他——谈“拥有”的定义 人生无法重来：谈遗憾 婚姻仍是多数人的 心愿：谈露女人缘 第四课 积极应对外遇 1. 外遇者的类型及处理方式 外遇者六型 五种处理外遇的方式 要不要这个 婚姻伴侣？当配偶有外遇时 当父母有外遇时 2. 外遇模式 求救式 外遇报复式 外遇补偿式 外遇同情式 外遇逃避式 外遇诱惑式 外遇精神式 外遇 3. 回心转意 他感到良心的不安 我自己想回来 他选择 眼前所拥有的 无言的结局 她感觉 历经了一场噩梦 她像人生的另一个包袱 第五课 宽恕 全新的眼光 先“ 自得其乐”，再“与君同乐”：受伤期的处理 先宽恕自己，再宽恕对方：受伤期的处理 你有权利 生气： 自立期的处理 每天一个拥抱：行动期的处理 用“感觉”相处：行动期的处理 性不性之间：行动期的 处理 探索外遇的内在根源：整合期的处理 把自己找回来：外遇震荡的启发 第六课 对爱的诠释 各式各样 “爱” 的呈现方式 “爱” 的重新诠释 什么是真正的爱 从“了解”说起 从“尊重”说起 从“自由”谈起 亚 情人的秘密 第七课 相爱容易的20封信 当丈夫沉默不语时 当太太得理不饶人时 当丈夫懊恼生气时 当太 太太成出气筒时 当丈夫忙到三更半夜时 当太太压力沉重时 当丈夫一事无成时 当太太和社会脱节时 当丈夫 不安于座时 当太太被误会时 当丈夫渴望自由时 当太太渴望成长时 当丈夫拙于家事时 当太太是小气财神 时 当丈夫不回家吃晚餐时 当太太业务繁忙时 当丈夫提出离婚时 当太太讨爱时 当孩子行为有偏差时 当孩 子烦人时 附灵：外遇心路 个案A：她感谢先生有外遇 个案B：自杀边缘 捡回生命 个案C：她曾经是第三 者 个案D：给我一条路走回来

《幸福婚姻的7堂必修课》

章节摘录

第一课 当X碰到Y做对选择比努力更重要很难得地，你终于遇到了一位让你渴望厮守终生的人，可是他（她）真的是你所要娶的婚姻伴侣吗？你真的适合在此刻进入婚姻殿堂吗？是的，你会有点迟疑，你会很想找个可信赖的人商量，你希望自己不会做错决定。另外，如果你早已进入婚姻生活了，可是好像有点沟通不良，或是个性不合，竟然让你开始对婚姻失望，或甚至有想放弃的感觉，你实在很希望找个机会来评估一下自己的婚姻究竟还有没有救。好，以下，将提供三份“情感评估DIY”测试题，让我们勇敢来面对自己的状况吧！一、他（她）是合适的婚姻伴侣吗？（未婚者填答）二、你目前适合结婚吗？（未婚者填答）三、你的婚姻美满吗？（已婚者填答）（以下文中的“他”均包括“他”和“她”）

情感评估DIY1.他是合适的婚姻伴侣吗？分数5，代表他“完全做到”。补偿式外遇身为一个媒体公关公司的高级主管，她有精明干练的一面，然而在她强颜欢笑的背后，却掩藏着丈夫长年不断外遇的苦衷。这也是为什么当文案企划部的小白开始和她接近时，她理直气壮地接纳了他。可是在激情过后，不到一年，她后悔了。后悔的理由是她仍想挽救自己的家庭，她仍想为两个孩子再尽一份努力，更重要的是她不想成为小白的“另一个母亲”。小白比她年轻约九岁，未婚，人如其名，长得斯文白晰。当初在应征面谈时。还没想到往后会有这样一段情，只觉得小白不凡的谈吐透着忧郁，引人关怀。不过，就事论事，为倚重他的文字才情。她聘用了他。小白进公司三个月后，她开始感觉到他不寻常的眼神。她心中虽有着被欣赏的喜悦，但身为主营，又已婚，她懂得分寸。直到有一次，她正为外遇的丈夫搞得心力交瘁而趴在桌上，一只手温馨地搭在她因抽泣而颤动的肩膀上，她惊讶地抬起头。迎接她的就是小白关怀爱意的眼神。她没责怪他为何没敲门就直接闯入。却情不自禁地接受了他的拥抱。在交谈中，她一直想厘清自己和小白的关系。究竟这是真正的爱情，还是补偿式的爱情？还有，小白究竟看上她哪一点？不错，她看来年轻、时髦，但是小白似乎还有别的渴望。就在她决心斩断情丝的过程里，她接受建议：循序渐进地将问题剖心而谈（这部分是正在激情爱恋时的她所不敢碰触的）。果然，当她刻意用心安排了话题，谈到了两个人各自的成长背景、父母婚姻状况、对异性的看法等，她才了解到：这样一个大男生，从小父母不和，母亲一直和他睡同一张床，直到他11岁，母亲因急病去逝，才中止这种状况。他爱上她是有原因的。“有一次，两个双胞胎女儿在放学后到办公室找我，他看到我向孩子嘘寒问暖的模样，使他心动了。”“你说过不想做他另一个母亲。”“对，在我们相恋之后的相处里，我发现他对我有太多的依赖，常要问我的意见，有时候我都被问烦了。”当她越来越清楚他们双方是因为不同的出发点在谈这场恋爱时，理性的她已经知道该怎么走下一步了。“补偿式外遇”通常是指外遇者或第三者为补偿内心的空虚或欲望不被满足，因而去找替代对象。其中所发出的讯息是：“我需要很多很多的爱，我要找回失落的爱，谁能满足我呢？”同情式外遇小玉进入公司时，刚从学校毕业，由于乖巧听话，所以在办公室有不错的人缘。他呢？是总务课的课长，等于是小玉的直属主管，常交办一些事让小玉跑腿。初期，他对小玉的感觉就像是一般同事，再加上大了十多岁，所以多少保持一些距离。但是渐渐地，他发觉到小玉不寻常的眼神。尤其在饭后休息时间，一群同事常围绕着他聊天。小玉也常跟着在一旁静静聆听，眼神里已经明显多了一层羡慕。已婚的他知道谨守本分，尤其家里的妻子是个事业心强又性情刚烈的女性，只要有一点风吹草动，总是逃不过她的耳目。5月初，一场午后的阵雨，使得他和小玉的关系有了戏剧性的转变。那天他和小玉一起外出，是为了公司二十周年庆祝晚会而采买。由于雨势非常大，不方便走动，于是他邀小玉就近找了家咖啡屋坐一下这一坐，聊出了小玉坎坷的身世，也聊出了他对她的关怀之情他由衷佩服这样一个离乡背井的小女孩，背负着家庭生活的重担，又一心向学，这种精神实在难能可贵雨停之后，离开那家泡沫红茶店，他曾经轻握一下小玉的手。小玉并没有回避，只是害羞地低下了头小玉是个聪明的女孩，在办公室里，她决不展露形色，而他也用以往的主管态度待她。只是在下班之后的约会里，两人越走越近“你给我统统搬出去，我没有你这种丈夫！”他的妻子气得把他的衣物、书籍往门外丢，毫不理会邻居奇异的眼神，也不管站在门外的他，有着一脸的尴尬妻子赶尽杀绝、毫不留情的作风，使他彻底心冷了，就在收拾门外的东西时，他也决定暂时离开家门在会谈室里，陷入苦思的他表示：“我并没有打算和小玉长久在一起，我只是想给她一点像兄长一样的关怀。一个家庭已经让我焦头烂额，怎么可能又找另一个火坑跳？然而太太火爆性格也让我受不了他正在两难中，一边是不可能继续下去，一边是走不回去，他究竟该何去何从呢？”同情式外遇”是指外遇者遇到的第三者通常显得需要被关爱，使得外遇者因同情混合爱情而一时不可自拔。其中所发出的讯息是：“我有责任照顾她（他），因为她（他）需要我，她（他）让我感到自己的重要性。

《幸福婚姻的7堂必修课》

《幸福婚姻的7堂必修课》

编辑推荐

《幸福婚姻的7堂必修课》由龙门书局出版。让我们对婚姻仍要充满信心。让我们对两性相处仍要充满期待。让我们对孩子养育仍要更善尽责任。

《幸福婚姻的7堂必修课》

精彩短评

1、先是在电视里看了吴女士的讲座。觉得内容还可以。所以在网上搜索买她写的书。这本书写的还行，唯一的缺点是内容有些空洞。没有告诉大家具体该如何进行。可能需要具体的面对面才能进行探讨吧。

2、 拒绝诱惑的方法

这个实在好玩~夫妻照，戒指是护身符。。平时晒晒幸福。。

尊重（please）理解（聆听）自由

《幸福婚姻的7堂必修课》

精彩书评

1、拒绝诱惑的方法这个实在好玩~夫妻照，戒指是护身符。。平时晒晒幸福。。尊重（please）理解（聆听）自由

《幸福婚姻的7堂必修课》

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：www.tushu111.com