

困惑、成功驾驭婚恋情感的指导手册

完美的恋爱与完满的婚姻，但是两性相处过程中却总是出现许多解不开的荆棘，获取真爱，并教你如何爱人，如何爱自己。

超值白金版

29.80

婚恋心理学

大全集

田宇◎编著

深层的情感解码
适当的情感应对



有效的心理指导
准确的心理按摩

爱情、婚姻与家庭中常见困惑的心理应对

恋爱中懂一点婚恋心理学，知恋人所想，轻松俘获恋人心，你们的爱情能时时保鲜；在婚姻中懂一点婚恋心理学，把握婚姻博弈的技巧，你们的婚姻能幸福美满，即使偶尔出现小风小浪，婚姻之路也会一帆风顺。

中国华侨出版社

爱情、婚姻与家庭中常见困惑的心理应对手册

婚恋 心理学 大全集

田宇 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚恋心理学大全集 / 田宇编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5113-1694-3

I. ①婚… II. ①田… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物②恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176894 号

婚恋心理学大全集

编 著: 田 宇

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 艾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 张荣华

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 750 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 2012 年 3 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1694-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



爱情是什么？婚姻是什么？怎样的爱情才可能步入幸福的婚姻？爱情与婚姻的关系有没有规律可循？怎样获得完美的爱情和幸福的婚姻？爱情是理想的，婚姻是现实的。法国心理学家巴法利·尼克斯曾说：婚姻是一本书，第一章写的是诗篇，而其余则是平淡的散文。

我们一直在从不同角度探索婚恋这个亘古常新的永恒主题。男女都向往美好甜蜜的爱情和婚姻，每个人都会有关于爱情与婚姻的梦想。两个毫无血缘关系的男女从相恋到携手共赴人生旅程，期间会有各种各样的承诺甚至海誓山盟，这些承诺和誓言或许都发自真心，但爱情能否持久，婚姻能否幸福，起作用的或者说让我们唯一相信的只能是现实规律。而且，两性在相处过程中又会出现许多困惑和问题，使得爱情出现裂痕，婚姻出现危机。深层的原因何在？如何处理爱情和婚姻中的困惑与难题？如何使婚姻之舟顺利驶向幸福的港湾？

人是社会性动物，“爱”与“被爱”是人的基本需求。然而，大多数人并不擅长处理两性情感关系。于是，本应该带来美妙体验、快乐享受以及甜蜜回味的亲密关系，却往往带来的是失望、痛苦，甚至怨恨。为什么会这样呢？有什么解决的办法和途径呢？爱情和婚姻是用来经营的，不是用来计较的。所以，要培养一份亲密关系并不难，没有什么高深的学问，人人都可以做到，只要用心去经营。

大千世界、芸芸众生，每个人都是一个独特的个体，都有其独特的婚恋问题，具体问题需要具体分析。比如，为什么他结婚前不穿戴整齐绝不出门，婚后却喜欢衣冠不整？为什么婚前她温顺贤淑，婚后却变得唠唠叨叨、喋喋不休？美国心理学博士约翰·格雷说：男人并不是故意要与你为难，他不过是为了满足自己的生理和心理需求；女人也绝不是要故意折磨你，她只是有着自己的生理和心理的欲望。疲惫不堪的丈夫下班后回到家里，最渴望的事情之一就是坐到沙发上看电视，而一身疲惫的妻子下班回到家里，则更期待向丈夫倾诉白天的经历和感受。怎会出现这样的结果呢？大多数男人和女人均未意识到，男女对于压力不同的处理方式往往会破坏彼此之间的感情。这就是生理和心理需求的深层次差异，也是破坏爱情和婚姻的罪魁祸首。

人们对爱情和婚姻，存在着太多的心理困惑，不是像童话故事里“从此王子和公主过上了幸福的生活”那么简单，打开本书，婚恋心理学替你分析这一切。《婚恋心理学大全集》从心理学的角度来帮助人们解决情感困惑问题，从两性心理差异、两性交往心理、择偶心理、爱情心理、婚姻心理、家庭生活心理等方面系统解读两性相处的方法和技巧，做最深层的情感揭秘，最有效的心理指导。对与婚恋有关的心理现象进行了全面的解析，内容详实，事例极具典型性，是一本难得的婚恋心理学指导手册。本书告诉所有的男人和女人：夫妻和谐的秘诀在于只有爱护彼此的脆弱，才能维护各自的尊严；只有交付彼此的真心，才能获得所需的尊重。本书旨在帮助人们跨越婚恋心理障碍、走出情感危机，打造幸福生活，成就一世的美好爱情和婚姻。



需要特别指出的是，以感性占主导的女性，对自己的爱情更是极其敏感、依赖。因为爱情、婚姻是女人一辈子的事。本书从女性视角告诉天下所有的女人：在选择爱人的路上不要急于求成，不要速战速决，爱情自有它的路数，不可盲目追寻，而漠视、降低自己的标准，甚至不惜付出一切，上当受骗，伤害自己终生。本书还告诉渴望爱情和婚姻幸福的女人，在爱情和婚姻问题上要略施“计谋”，要点聪明、用点技巧、玩点神秘，即可赢得完美爱情与婚姻。

本书对人类情感中最复杂的婚恋问题做了深刻的心理剖析，并结合当今时代出现的婚恋问题，提炼出男女双方在爱情与真诚、爱情与信任、爱情与信念等诸多关系中一些有规律性的东西，值得我们学习借鉴。这是一本让男人和女人，走出情感迷惘与困惑的书；这是一本让男人和女人，从各种误会走向理解的书，它剖析心理根源，为恋爱中的人们提供恋爱秘籍、为婚姻中的人们提供博弈技巧，这是一本让家庭永远和谐幸福的书。读这本书的男人，将给予女人更悉心的关爱；读这本书的女人，将获得前所未有的爱的智慧。本书不限于解决问题，而是为人们提供了超越问题的理念和方法，和一些有价值的指导性建议；通俗、细腻的语言中显露出深层次的人文关怀。使读者以一种全新的视角去看待婚恋问题，引导读者借助于心理学进行独立的思索，解决情感困惑，获得美满爱情，收获幸福婚姻。





目 录



第一章 爱之初体验：她（他）为何被他（她）吸引	1
人为什么会坠入情网	1
爱情是人类生命的需要	2
喜欢一个人需要理由吗	3
为什么恐惧会激发人的情欲	4
为什么会对他（她）一见钟情	5
恋爱中也有首因效应	6
外界的阻挠成就轰轰烈烈的爱情	6
先下手为强：了解恋爱中的先动策略	7
为什么情人眼里出西施	8
女人在不经意间会喜欢上这样的男人	9
男人在不经意间会喜欢上这样的女人	10
微笑是最原生态的吸引	11
“灰太狼”是如何赢得女人芳心的	12
第二章 恋爱热身操：爱情中那些你不明白的事	14
恋爱是一杯爱尔兰咖啡	14
完美爱情为何大都以悲剧收尾	15
为什么适合恋爱的男人那么少	16
别以为下一个男人会更好	16
寻爱路上总是错过最好的那一个	17
爱或被爱，这是一个问题	18
恋爱契约真的能保护爱情吗	19
网恋到底可靠不可靠	20
姐弟恋为何大行其道	22
为什么皇帝的女儿也愁嫁	23
为什么 100 分女人遇不到 100 分男人	23
爱情和友情的区分尺度	24
友情发展为爱情，靠谱吗	25
为什么浪漫来了，爱情却远了	26
第三章 爱情有律可循，如何俘获恋人心	28
见面次数决定好感程度	28



打开心扉，让感情增温	28
恋爱达人的秘诀：先贬后褒	30
为什么酒吧是最适合谈恋爱的地方	30
了解男人惯用的手段	31
以退为进，减小对方心理落差	32
用幽默感吸引恋人的注意	32
制造条件，上演最惊艳的邂逅	34
不动声色地让他进入你的爱情之囊	35
爱情苦肉计，唤醒他对你的爱	35
哪些地方是约会宝地	36
宅男宅女如何追逐自己的爱情	37
“野兽男”如何俘获美女心	38
男人也爱听情话	39
第四章 非诚勿扰，“相”出来的爱情真不真	40
相亲为何大行其道	40
初次见面需要注意的细节	41
与相亲对象交谈的艺术	42
怎样让好男人对你一“相”钟情	42
为什么“第一次”会成为“唯一的一次”	43
第一次约会透露出的信息	44
别让相亲娱乐了爱情	45
为什么会患上相亲恐惧症	46
相亲潜规则：为什么总让男人埋单	47
不做他缘分里的“多退少补”	47
第五章 男人心里不可告人的爱情秘密	49
爱情只是男人生命中的一部分	49
男人为什么习惯在“洞穴”里寻求解脱	50
为什么男人想要找一个听话的女朋友	50
每个男人心中都有一个“彼得·潘”	51
每个男人都渴望身边有一个爱自己的女人	52
恋爱中，男人会用这样的谎言“欺骗”女人	53
看穿男人那些“真实的谎言”	54
男人总是“爱你在心口难开”	55
男人心里自有一套情爱规则	56
英雄情结是男人的心灵之结	57
恋母情结不只俄狄浦斯有	58
为什么男人醉酒后会狂打电话	59
为什么男人明明吃醋了却不承认	60

第六章 女人的心事不难猜.....	62
女人总想找一个像爸爸的男人宠爱自己	62
女人的幸福和爱紧密相连	62
女人追求的爱，其实是被爱	63
女人的依赖心理伴随终生	64
为什么女人时常感到抑郁	65
解读女人的怕丑心理.....	65
为什么女人都爱吃醋.....	66
那些“虚”得过火的女人	67
第七章 恋爱进行时：你该知道的真爱秘密	68
恋爱中的男女心理.....	68
古典爱情 VS 速食爱情	69
冲动是摧毁爱情的魔鬼	70
单身好男人的“藏身之地”	71
你的真爱会在舞会中现身	74
成功男人需要有分寸的爱情	75
守株待兔不是获取爱情的良策	76
放下顽固的矜持，迈出爱的第一步	77
用点小技巧，吸引内向男	79
情场胜女如何表达暗恋	80
女人不可不知的择偶周期表	81
爱情经济学——30岁女人的爱情生意	82
了解他的爱情观.....	83
第八章 爱情大揭秘：神秘感成就幸福感	85
为什么得不到的才是最好的	85
欲擒故纵，吊足他的胃口	86
“坏女孩”让男人享受追逐的快感	87
“三不”女人让男人牵肠挂肚	88
糖果店里的慢性诱惑.....	89
距离产生美，神秘产生大美	89
娇羞的神奇魅力	90
男人最喜欢的莫过于矜持的女人	91
第九章 伤人的情爱洁癖：亲密空间与自我空间	92
男人要亲密空间，更要自我空间	92
亲密有间才能进退自如	93
最亲密的距离不是最温暖的距离	94
爱需要包容与自由.....	95
如何面对恋人的情感隐私	96
允许爱人对自己有所保留	97



聪明的女人聪明地吃醋	98
“醋意”并非“爱意”	99
疑心病让爱“挂掉”	101
“拥有之爱”把爱逼上绝路	102
“半糖主义”的爱情宣言	102
结了婚，是否该牺牲朋友	103

第十章 爱情中的自私是一种自爱 105

三分给爱情，七分给自己	105
一味迎合只会失败	106
爱的付出也要讲究成本	106
倾听自己的心声，不让男人定义你的价值	107
女人要懂得及时转身	108
全身而进，全身而退	108
居安思危，不要过分依赖男人	109
女人不“坏”，男人不爱	110
不做男人的居家保姆	111
眼泪是对付男人的“不二法宝”	112
面对不爱的人，友情比爱情更长久	113
学会下“狠招”，不想就拒绝	114
恋爱中，要直视自己的要求	115

第十一章 婚姻与爱情，谁是谁的必需 116

无知的乐观主义：爱情就是一切	116
爱情不是婚姻幸福的唯一途径	117
不要为逃避寂寞而结婚	118
爱情的新境界	119
婚姻是让爱情延续下去的学问	120
婚姻制度本身并不为幸福而设计	120
沟通，幸福婚姻的保险栓	121
幸福，有时就是换一个角度	122
死命追求幸福恰为幸福阻碍	123
幸福哲学：负起自己的责任	124

第十二章 要面包还是要爱情 127

别用花钱的多少衡量爱情的程度	127
灰姑娘的豪门情结	128
爱情难道就是“财貌交易”	129
为什么AA制的爱情难长远	130
令男人胆战心惊的恋爱“钱”规则	131
当爱情与面包难以两全	132
六个步骤让你成为完美“财”女	134



钱的面前，男人女人不同心	135
金钱和幸福没有直接关系	136
金钱是幸福婚姻的寄托	137
以幸福为前提，做最正确的理财规划	138
女人需要一个温暖的丈夫，而不是挣钱的机器	139
他的爱财如命会摧毁你们的感情	140
为什么日子越过越好，感情却走到尽头	141
要面包还是要爱情	142
第十三章 失恋不是你的错：寻找缺失的心理支点	144
失恋是一杯浓烈的苦酒	144
有失必有得，失恋教会我们的有些事	145
有一种爱：我知道，你不知道	146
失恋“愈合法则”	147
失恋是寻找幸福的新机会	148
失恋不矢志，还有更好的明天	149
即使受过伤，也要保持对爱情的憧憬	151
当爱搁浅时，请不要悲伤	151
爱你，但可以没有你	152
不要为“打翻的爱情”哭泣	153
劣质的爱情不是疗伤的药剂	153
不要因为爱情而发狂	154
第十四章 在情感成长中实现心灵成长	156
初恋为什么总让人刻骨铭心	156
异地恋，拿什么爱你到底	157
用正确的心态面对错过的恋情	158
你以为你爱他，其实你只是爱上了爱情本身	159
世界上最珍贵的话不是“我爱你”，而是“在一起”	160
浪漫的不同境界	161
深刻理解恋爱的三个阶段	162
婚姻的阶段性：有激情也有反抗	164
情感专家的建议：婚姻的成长过程	165
第十五章 走进婚姻前先洞见自我需求	167
你需要摆脱的错误的择偶心理	167
择偶时，不要让偏见左右了你的视线	168
选择理想结婚对象的四个原则	169
鱼和熊掌不可兼得	170
结婚是一个人走向成熟的标志	171
早婚与晚婚，两种生活方式的选择	172
为了结婚而结婚成就不了美满的婚姻	172



了解自己对于婚姻的偏好	173
落跑新娘，你到底在逃避什么	174
第十六章 婚姻的本质是一种心理需求	176
婚姻，始终是女人最终的归属	176
为什么婚后的女人总是缺少安全感	177
当男人成了“孩儿他爸”	178
千好万好，与你般配最好	179
谨防“变态男”	179
男人的另类择偶哲学：就爱狮女郎	180
了解男人对于妻子的真实需求	181
婚姻中没有绝对的公平	182
婚姻就是在平淡中见真情	183
婚姻中真爱的力量可以安抚心灵	184
第十七章 婚前准备：婚前的规划成就婚后的美满	185
如果你要和他结婚，你有权利了解他的一切	185
与其婚后抱怨自己看错人，不如婚前对他彻底考察	186
提前规划你的婚姻蓝图	187
像做职业规划一样准备“就职”于婚姻	187
不要预设配偶的理想标准	189
“闪婚”并非人人都玩得起	190
结婚前，先准备强悍的自信心	191
走入围城前应该知道的婚姻真相	192
第十八章 婚姻的风险投资：和他结婚会幸福吗	195
婚前安检很重要	195
擦亮眼睛，看清男人	196
从对家人的态度上窥视他的人生态度	197
对男人的选择问题	197
女人要趁早离开不懂得付出的男人	198
远离男版林黛玉	199
口头派男人，女人最好避而远之	200
远离别里科夫式的男人	201
千万不要妄信“精英男”	202
和古板的男人在一起生活会索然无趣	203
理智识别那些“爱哭”的男人	204
第十九章 幸福在于你的眼光：识别他的幸福潜质	206
女人怎样选择好一生的生态环境	206
去伪存真，筛选出最适合你的人	207
挑老公，多点现实少点浪漫	208



能与自己过一生的男人可遇不可求	209
遇到这样的男人千万别错过	209
什么样的男人有让女人幸福的潜质	210
男人如股票，找准属于你的绩优股	211
心中有爱的男人值得嫁	212
和懂幽默的人一起生活幸福感更强	213
乐天派男人更适合现实的生活	214
别再犹豫了，找个爱你的人结婚	215
离过婚的人能带给你幸福吗	216
“经济适用男”成为女人新宠	217
第二十章 爱情与婚姻间的中庸之道	219
孔雀女为什么不敢嫁给凤凰男	219
男人对于婚姻总是抱着立足现实的心态	220
父母反对的婚姻该做何选择	221
现代婚姻，还需要门当户对吗	222
责任是维系婚姻的基础	223
为什么唯有爱情不足以成就美满婚姻	223
条件与爱情如何搭配才能成就不后悔的婚姻	224
找个你爱的人恋爱，找个爱你的人结婚	225
爱情的生命力有限，理智开启婚姻之门	226
感性与理性并非水火不容	227
第二十一章 婚姻初期：适应爱情与婚姻的落差	229
激情不是婚姻的常态	229
适应恋爱与婚姻的落差，让吸引力永不衰退	230
婚后一定要抛弃恋爱时的幻想	231
从罗曼蒂克到锅碗瓢盆的转变	231
理智对待婚后磨合期	232
在恋爱与婚姻的温差中，找到人生最舒适的温度	233
性格差异要在婚姻初期调节好，否则后悔一生	234
婚姻初期要给自己一个准确的定位	235
男人婚前婚后判若两人	237
第二十二章 婚姻就像上岗工作	238
婚姻是个严肃的组织	238
做不好本职工作的“成员”，必受到冷遇	239
找准自己的位置，尽职尽责	240
夫妻是伙伴，不是上下级	242
别走进婚姻的“定位误区”	243
在某一方面突出你的成绩	244

第二十三章 婚后的重点——“怎么过” 246

聪明的爱人总能猜出对方的心思	246
好男人是可以改造出来的	246
给爱人一个亲密的昵称	248
营造甜蜜氛围，给爱情增温	248
在婚姻围城中，将浪漫进行到底	249
丈夫需要肯定，妻子需要认同	251
撒娇，女人以柔克刚的婚姻艺术	251
让家庭充满温馨的六个爱的法则	253
特殊意义的小物品让家庭充满爱意	254
婚姻生活中，请定位好自己的角色	255
你不是和一个人结婚，是和一种习惯结婚	256
婚姻如人饮水，冷暖自知	257
做一个懂得“烹饪”婚姻的女人	258
把“笨哥哥”变成“富爸爸”	259

第二十四章 幸福夫妻是向一个方向投视，而非背道而驰 261

人生目标不同难以成就永恒的婚姻	261
共同的梦想是夫妻间的保鲜剂	262
夫妻共同分享一个理想至关重要	262
最好的婚姻是肩并肩的婚姻	263
爱他就分享他的嗜好	263
把家庭变成一个快乐的休闲天地	264
做点“小牺牲”，就能带来奇迹	265
用热烈的爱满足伴侣的需求	266
和自己的爱人去冒险	267
帮助丈夫是妻子需要全力以赴的责任	268
婚后的女人一定要独立	269

第二十五章 婚姻不是爱情片，而是动作片 271

相伴多年的夫妻为什么会以悲剧告终	271
婚姻也是“种瓜得瓜，种豆得豆”	273
不要总想着铲除对方的缺点，先检查一下自己	274
用驯服狮子的方法驯服丈夫	275
男人要学会“哄妻”，女人要学会温柔	276
做他的“理想爱人”	277
做调配爱情的高手，在细节中体贴他	278
做婚姻里的“阴谋家”，让丈夫离不开你	279
让丈夫感觉家是世界上最好的地方	281
用点“权谋术数”让他心甘情愿做家务	281
婚姻需要用心经营，否则没有幸福可言	282
丈夫的健康，妻子有不可推卸的责任	283

管好你的丈夫，别让他学坏	284
告诉他，你会是世界上最好的妻子	286
婚姻围城中不需要高贵的公主	287
女人要学会高效率处理家务	288
第二十六章 为何家也会伤人	290
为什么两个好人却无法生活在一起	290
夫妻，最亲密的敌人	291
为什么你很关心，他很烦	292
令人发狂的魔鬼常常就在生活琐事中	292
不做婚姻里的“克格勃”	294
家庭不能承受地狱里歇斯底里的呼喊	294
不与别人比较	295
营造温馨的港湾	296
必要的时候，要懂得弯曲	297
做情绪的主人，保持观心境	298
第二十七章 婚姻博弈，把握输与赢的技巧	299
家是讲情的地方，不是讲理的地方	299
爱是恒久忍耐	300
宽容和忍让是婚姻之舟的黏合剂	301
用宽容的心经营婚姻	302
妥协和让步是婚姻最好的美德	303
学会把握“输”的技巧	304
放下强硬的架势，温柔才是最好的武器	305
切勿把老公当成了“男佣”	305
好妻子是男人的避风港	306
爱人是人生低谷时唯一的安慰	307
做丈夫的信徒，与他相互扶持	308
第二十八章 沉默是金为什么不是夫妻关系的真理	310
婚后的“爱情沉默症”	310
沉默是最强大的“被动型攻击”	311
为什么“会吵架”的夫妻最幸福	312
夫妻吵架公约	313
建立共赢的对话机制	315
当爱情变得疲惫和麻木，用言语重燃爱意	316
学会表达对爱人的感激之情	317
男人的沟通方式≠女人的沟通方式	318
怎样表达你的异议最安全	318
学会倾听是婚姻的必修课	320
妻子应该避免的错误交流方式	322



婚姻中不是时时都需要“大实话”	324
-----------------------	-----

第二十九章 婚姻要里也要面，满足爱人的面子心理 326

老公的这些表现都是“面子”在作祟	326
聪明女人给男人留面子	327
学会示弱，才不会吓跑你的王子	328
男人是一座山，需要女人的仰望	329
对有些谎言，装傻要比揭穿好	330
赞美让爱人永远忠于自己	331
用甜言蜜语宠爱丈夫	332
女人要注重投资自己的形象	333
比起“进得厨房”，男人更要女人“入得厅堂”	333
相互尊重是夫妻建立亲密关系的基石	334

第三十章 幸福心理学，婚姻制度是否为幸福而设 337

对婚姻最好的诠释：我愿意	337
幸福婚姻的真谛是什么	338
为什么幸福的未婚才能成就幸福的已婚	339
跳出对婚姻不平不满的恶性循环	339
美满婚姻需要你的良性适应	340
平淡无奇的生活才接近幸福	341
“不婚主义”只是人生长途的临时停车	342
不想做而必须做的才是幸福的责任	343
幸福需要你在点滴间感悟	344

第三十一章 婚姻深度课，婚姻并非爱的迷宫 346

另一半的真正含义	346
幸福婚姻中，有一些话需要充耳不闻	347
婚姻是女人对男人咆哮，还是男人对女人撒谎	347
拥有成熟的爱，享受夫妻间的亲密	349
夫妻间的平等成就真正的伴侣	349
婚姻不是雕刻刀，爱人不愿意被改造	351
夫妻间要学会恩爱的艺术	351

第三十二章 幸福婚姻的终极秘诀 354

你怎样对待生活，生活就会怎样对待你	354
无穷的赞美是婚姻美满的源泉	355
进家门前，先脱去烦恼	356
让珍惜成为主旋律	357
男人和婚姻，永远不是你生活的全部	358
无论什么时候都要善待自己	360
没有积极的目标，幸福也会变不幸	361



你想要的不会站在那里等你	362
热情地对待生活	363
拥有幸福婚姻，你需要一颗宽容的心	363
你的命运永远在自己手里	364
做真实的自己，过想过的生活	366
保持一颗平常心	367
放下抱怨，亲吻幸福	368
活得简单才能活得自由	369
第三十三章 婚姻不和谐音：死刑的宣判还是更新的号角	371
鸡蛋里为什么总是能挑出骨头	371
只索取不奉献，婚姻就会出现危机	372
为什么恋爱自由年代的婚姻反不如父辈的牢固	373
钻戒下掩盖的空洞关系	375
平静婚姻中潜伏的危机	376
一成不变会遭遇最大的变故	376
别让无谓的争吵遮住阳光	377
第三十四章 婚姻为何会不幸，揭示隐秘的心理真相	379
聪明女人，让支配欲走开	379
懒惰，再美的女人也不可爱	380
谁能忍受你无尽的眼泪	380
抱怨是毁灭婚姻的利器	381
贪欲是家庭不幸的元凶	382
唠叨是爱情的坟墓	383
给孩子全心的爱	384
为孩子做好榜样	386
“笨”老婆让丈夫最有成就感	387
婚前婚后判若两人要不得	388
为什么孩子会成为夫妻争吵的导火线	389
做了母亲的女人同样需要爱情的滋润	391
爱孩子，也别忽略了丈夫	392
性感，是一个妻子的责任	393
第三十五章 爱情与事业双赢的婚姻最靠谱	395
红颜易逝，没有永远的饭票	395
工作是女人最华美的背景	396
婚后不做迷迷糊糊的家庭主妇	397
尽力维持一份自己的事业	398
过犹不及，别让“顾家”变成“枷锁”	399
不要把工作权利带回家	400
事业只是幸福生活的一种手段	401



每个女人都渴望有一个支持自己事业的男人	402
对待丈夫工作的“不干预政策”	403
理解丈夫的工作压力，做他的支柱	405
为了你们的未来，做最有适应能力的妻子	405
与他并肩奋斗，让爱情事业双丰收	407
用两种面孔对待事业和家庭	408
婚姻不是事业成功的敌人	409
第三十六章 两个人的爱情，两个家庭的婚姻	411
新媳妇见公婆，要讲点策略	411
婆媳沟通黄金法则：真心换真心	412
像对待上司一样对待婆婆	413
常往婆婆耳朵里吹暖风	413
“情敌”竟然是婆婆	414
过节该去谁家团圆	416
在家庭内部不妨用点“手腕”	417
闯好父母反对这一关是给自己的幸福加分	418
孝顺父母无亲疏之分	419
成家了，别再过于依赖自己的父母	419