

宋辉◎编著

解读婚姻



- ◎ 让爱情新美如画
- ◎ 夫妻间的相互吸引
- ◎ 夫妻关系和谐艺术
- ◎ 婚姻中的「感情投资」
- ◎ 夫妻间朦胧情更浓
- ◎ 防范第三者插足
- ◎ 学会让爱情升温
- ◎ 从同居步入婚姻的迷惘
- ◎ 给危机中的婚姻「休假」
- ◎ 走出情感的沼泽地
- ◎ 跳出婚外恋的怪圈
- ◎ 爱情永固的金科玉律
- ◎ 聪明女性不做情人
- ◎ 婚姻不是性的天堂
- ◎ 成功男人为何移情
- ◎ 你的婚姻是否潜伏着危机

山东人民出版社

解读婚姻

宋辉◎编著



山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

解读婚姻/宋辉编著. — 济南: 山东人民出版社,
2007.2

ISBN 978-7-209-04200-0

I. 解... II. 宋... III. 婚姻-通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 018162 号

责任编辑:刘永平

封面设计:王世强

解读婚姻

宋辉 编著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

东营市新华印刷厂印装

规 格 32 开(148mm×210mm)

印 张 12.75

字 数 330 千字 插页 2

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次

印 数 1—4000

ISBN 978-7-209-04200-0

定 价 26.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0546)6441693



前 言

随着经济、文化、媒介、信息等领域的飞速发展,中国社会发生了惊天动地的变革。作为社会细胞的家庭及其核心部分——婚姻,当然不可能继续沉睡在传统的摇篮里。“社会转型期”的婚姻,不可避免地出现动荡及某些“无序”现象:城市夫妻离婚率直线上升;非婚同居渐趋流行;“婚外情”不足为奇;“单身贵族”队伍壮大;“丁克家庭”受到部分年轻人的推崇。爱情——性——婚姻的分离状况屡见不鲜;家庭暴力有增无减,男女平等原则受到深层次的考验。于是,众多男女对新时代的婚姻家庭如何建立与维系,对夫妻关系、亲情关系如何发展与调适,颇感迷惘与困惑。从到心理咨询中心求助者的情况看,缺少对现代社会中恋爱、婚姻、家庭、人际关系调适的基本知识,几乎成了人们陷入困境的共同原因。当然,对已陷入困境的个人或家庭,必须加以救助,但对大多数尚未遇险的人来说,最好的帮助便是用科学之光去照亮他们的人生之路,教会他们用知识力量去成功的驾驭自己的命运。

《解读婚姻》一书,使广大职业女性在案头、枕边找到一位家庭心理生活的指导者。它教会读者掌握婚恋家庭艺术,学会怎样保持爱情新美如画,怎样防止感情枯竭,避免婚姻危机,如何提高婚姻质量,建立和谐家庭,怎样运用心理科学,有效地经营人生。

可以说《解读婚姻》是一本让现代女性走出情感误区的书,是一本教读者科学经营婚姻的书,是一本让所有家庭永远和谐幸福的书,是一本让男女两性相互理解的书。读这本书的女性,将获得前所未有的智慧和自信;读这本书的男性,将给予女性更多的理解和关爱。



本书内容包括：恋爱心曲、婚姻艺术、婚恋热线、婚姻焦点、婚姻与性、解读男性、家庭教育、家庭管理、心理保健、心理自测十部分。全书内容从新时代女性的实际出发，抓住人们关注的婚姻热点问题，深入浅出地剖析和具体有效的指导，把社会学、心理学、婚姻与家庭理论融进了需要解决的问题之中，具有一定的科学性、趣味性、可读性和实用性。

在编写过程中，借鉴和吸收了国内外许多专家、学者的研究成果，在此，我对他们怀着深深感激之情，表示诚挚的谢意。

由于编写匆忙，作者水平有限，自知浅陋粗糙，定有不足之处。敬请专家和广大读者批评指正。

作者

2006 年 12 月



目 录

恋爱心曲

让你的热恋独具特色	(3)
恋爱中的光环效应	(4)
“一见钟情”的利和弊	(5)
系住男友的心	(6)
让爱情新美如画	(7)
恋人间感情枯竭的征兆	(10)
让艺术走进你的热恋	(11)
热恋中的性冲动	(13)
赢得理想的爱情	(14)
失恋后的心理调节	(16)
让智慧始终伴随着你	(17)

婚姻艺术

夫妻间的感情交流	(21)
夫妻间的相互吸引	(22)
夫妻间的表情互动	(23)
夫妻角色的弹性	(24)
夫妻心理沟通	(26)
缓和夫妻矛盾	(27)

夫妻感情的“共振点”	(29)
发现丈夫外遇怎么办	(31)
从夫妻的“温度计”读情绪指数	(34)
距离生魅力	(36)
夫妻关系和谐的艺术	(37)
防范“第三者”插足	(39)
避免婚姻危机	(40)
防止夫妻矛盾激化	(43)
婚姻中的“感情投资”	(44)
夫妻间朦胧情更浓	(45)
激情对话使婚姻充满活力	(46)
女人勿作茧自缚	(48)
正确判断丈夫的移情	(50)
消除占有欲和嫉妒心	(51)
怒火是婚姻的毒药	(55)
远离抱怨和唠叨	(57)
聪明妻子呵护丈夫	(58)
聪明妻子的社交招术	(59)
学会让爱情升温	(61)
性爱和谐婚姻美满	(62)
爱情永固的金科玉律	(64)
容纳有“亲密史”的配偶	(66)
防止精神婚外恋	(67)
扮演好“家庭角色”	(69)
女人成熟,家庭和谐	(71)
夫妻吵架十忌	(73)
夫妻吵架的艺术	(76)
婚姻保鲜 10 招	(78)



别把丈夫看得太紧	(80)
防止婚外恋	(82)
不离不弃,相伴终身	(84)

婚恋热线

防止恋爱的“高原心理”	(89)
伤心不是绝望	(90)
走出绝望的阴影	(92)
性放纵给热恋蒙上阴影	(93)
对“试婚”者说“不”	(95)
慎重地把握自己	(98)
少女与异性“触电”的困惑	(99)
怀春期少女的苦恼	(101)
当恋人旧情未断时	(102)
当爱情与事业冲突时	(104)
克服“恋爱回归”心理	(105)
莫把恩情当爱情	(107)
坦然面对失恋	(108)
不必为恋人亲昵惶恐不安	(110)
她陷入单恋的情网	(112)
电话性骚扰的对策	(116)
蜜月后新娘的情感失落	(117)
从同居步入婚姻的迷惘	(119)
猜疑是婚恋的“杀手”	(121)
别让爱情窒息而死	(123)
莫掉进错误感情的旋涡	(124)
给危机中的婚姻“休假”	(126)

全职太太面对丈夫外遇	(127)
学会读懂自己的丈夫	(129)
女人,请驾驭住情欲	(131)
别对爱人无端猜忌	(132)
走出情感的沼泽地	(134)
“强扭的瓜不甜”	(136)
这不仅是心理变态	(139)
夫妻感情需要“互动”	(142)
她心里有本难念的经	(144)
婚姻缺乏安全感的苦恼	(146)
对付丈夫外遇的上策	(147)
还是不见为妙	(149)
跳出婚外恋的怪圈	(150)
往后该当谁的妻子	(153)
要从痛苦中觉醒	(156)
爱他,就要接受他的过去	(158)
矛盾留给丈夫,距离留给自己	(159)
走出“将来”,把握“现在”	(161)
人格独立才有魅力	(163)
“性惩罚”导致婚姻危机	(165)

婚姻焦点

新世纪女性婚姻观	(169)
用职业精神经营婚姻	(170)
单身女人也“精彩”	(173)
离婚女人更“潇洒”	(175)
丁克家庭的自由与孤独	(177)



“女大男小”的婚姻也幸福	(179)
聪明女性不做情人	(181)
给非婚同居者提个醒	(182)
婚姻休眠症需要治疗	(184)

婚姻与性

亲昵关系与性	(189)
性爱的排他性	(190)
性爱的冲动性	(191)
性爱的直觉性	(192)
性爱的隐曲性	(194)
性爱不是婚姻的全部	(194)
婚姻不是性的天堂	(195)
性生活和谐的环境	(196)
性心理卫生	(197)
性生活与夫妻平等	(199)

解读男性

男人内心世界的渴望	(203)
男人的心理秘密	(205)
男人的“性饥渴”	(207)
男性的人格修养	(208)
男性喜欢读哪类书	(210)
男性的力度美	(211)
男性征服女人的方式	(212)
敢怒敢言的男人	(215)

男人的悲伤比女人少吗	(216)
男儿有泪为何不轻弹	(218)
乐天派型男人的风度	(219)
男人心目中的家	(220)
男孩的“父爱饥渴征”	(221)
渴望父子亲情的男人	(222)
装阔的男人	(223)
说空话的男人	(224)
男人也需有自己的空间	(226)
男人被动综合征	(228)
不合格父亲的种种类型	(230)
男性的沉默	(232)
男性恋爱心理面面观	(233)
男性对婚外女人的向往	(235)
成功男人为何移情	(236)
男人的“帝王情节”	(237)
有趣的各国丈夫的形象	(238)

家庭教育

迎接儿童智力的曙光	(243)
测测孩子的“天赋”	(244)
制止孩子任性撒泼	(245)
孩子说谎怎么办	(246)
怎样批评和赞扬孩子	(248)
怎样对待神经质的孩子	(249)
面对孩子提出的问题	(251)
让孩子安心做功课	(252)



指导孩子收看电视	(254)
用低声调教育孩子效果好	(256)
把握教育孩子的“时机”	(257)
独生子女的心理特点与教育	(258)
当好中学生的母亲	(260)
多指导 少唠叨	(261)
建立和谐的母子关系	(263)
让孩子听话的诀窍	(264)
创造良好的家庭气氛	(265)
孟母为什么“三迁”	(267)
怎样训斥孩子最有效	(268)
怎样对待“攻击性”的孩子	(270)
给“暴性子”孩子降温	(271)
适当的“心理制裁”	(273)
让孩子吐心声	(275)
引导孩子交友、择友	(276)
培养孩子的双性化人格	(278)
培养孩子情绪调节能力	(280)
解除孩子的心理压力	(282)
让孩子自信地成长	(283)
培养孩子的独立性	(284)
培养孩子的健康的竞争心理	(286)
培养孩子的理财能力	(287)
教育孩子健康成长	(291)
单亲母亲怎样教子	(292)
婚变家庭儿童的心理危机	(294)
哪些儿童需要心理咨询	(296)
母教成功的案例	(297)

家庭管理

实现家庭现代化	(303)
建立家庭档案	(304)
家庭物品的“ABC”管理法	(305)
建立合理的家庭消费结构	(306)
避免“冲动性购买”	(308)
购物:防止“吃后悔药”	(309)
购物的诀窍	(310)
事业型女性怎样当好“贤妻良母”	(312)
家庭开支坚持记账	(313)
家务劳动巧安排	(315)
把握家庭的命脉	(317)
好主妇自测表	(319)
现代文明家庭的特点	(320)
美化居室环境	(321)
房间布置美观高雅	(323)

心理保健

缓解家庭内部紧张情绪	(329)
跳出神经衰弱的怪圈	(330)
情爱是健康的维生素	(332)
人际关系是健康的摇篮	(333)
音乐是陶情怡神的良剂	(335)
挫折是意志力的“运动场”	(336)
运动是解除忧郁的良方	(337)



悲痛时想哭就哭	(340)
克制非理性行为	(342)
塑造弹性心理	(343)
微笑着生活	(346)
学会与情绪共舞	(347)
克服抑郁情绪	(349)
克服羞怯心理	(350)
克服虚荣心理	(352)
克服“小气量”	(353)
学会让步	(355)
避免生气	(356)
与人为善	(358)
防止失望	(359)
防止失眠	(360)
戒除暴怒	(362)
笑口常开	(365)
解除精神压力	(366)
解除自卑心理束缚	(367)
摆脱噩梦纠缠	(368)
减少心理失衡	(370)
保持头脑冷静	(371)
培养积极心态	(372)
坦然面对挫折	(374)
放大快乐,缩小痛苦	(375)

心理自测

恋爱心理自测表	(379)
---------------	-------

未来婚姻状况预测表	(382)
夫妻关系状况自测表	(384)
测一测你和爱人之间的感情	(387)
你的家庭是否会被“第三者”介入	(389)
你的婚姻是否潜伏着危机	(390)
你对男人知多少	(392)

恋爱 爱心 曲



