

幸福婚姻心理学

——拿来就用的婚姻心理书，
教您掌握最给力的婚姻心理术

米雪儿◎著

写给渴望幸福婚姻的
男人和女人

唯有懂得爱，才会有真爱；
唯有善用爱情心理学，爱的家园才能总是绿树长青、生机勃勃。

婚姻生活中，夫妻之间应该心心相印、亲密无间，做到彼此信任与坦诚。当然，这一切都要建立在扫除心理障碍、了解对方的心理需求之上。

与善用爱心
与智慧，
每个人都能拥
有幸福的婚姻。

中国商业出版社

幸福婚姻 心理学

米雪儿◎著

写给渴望幸福婚姻的
男人和女人

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福婚姻心理学 / 米雪儿 著. —北京: 中国商业出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5044-8161-0

I. ①幸… II. ①米… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 148510 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(北京广安门内报国寺1号 邮编: 100053)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 220 千字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

Preface 前言



许多人认为，心理学是一门古老而神秘的学问，它与人们的生活关联不大。其实这是一种误解。一切科学的出发点，都是从解释人们身边的生活现象开始的，其最终目标，应该用到现实生活中。心理学也是如此，心理学从现实生活经验出发，抽象出一定的理论，又回到大部分人身边。

心理学是日常生活中运用最普遍的学问，它在生活中无处不在。同样心理学也适用于我们的婚姻生活。有许多专家对一些女性的分析证明，婚姻和生活的幸福指数在很大程度上取决于心理因素，取决于是否拥有一个健康的心理。一位伟人曾经说过：“要么你去驾驭生活，要么就让生活驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。”健康的心理能吸引成功、快乐和幸福的婚姻；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥成功、快乐，甚至会影响到你的日常生活，带走你生命中所有美好的东西。如果你能多懂一点儿心理学，那么，在你处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等一切负面情绪状态中的时候，你就能更好地寻找到其产生的根源，找到化解的途径。

的确，在喧嚣而躁动的世界里，因为太多的纠葛和羁绊，而使原本平和的心，饱受世事的碾压，顾虑过多的得失。如果心胸宽阔，不以物喜，不以己悲，就足以承受任何过错得失，也足以抵挡住任何是非恩怨。



一位高僧正带一群小沙弥在佛堂闭目，静坐打禅。忽一阵风吹过，将悬挂在老和尚后面的幡（悬挂的字画）轻轻吹起，一摇一晃。此时，小和尚们纷纷睁开了双眼，开始争执：“是风在动，还是幡在动？”

一时间，谁也不能说服谁。恰在此时，老和尚微睁双眼，说道：“不是风动，也不是幡动，而是你们的心在动。”

其实人的生活也大抵如此。

作为女人，固然不可能像佛家高僧那样进入一种无我、心外无物的高超境界，但至少还可以努力去做到临危不惧，临辱不惊，不以物喜，不以己悲吧？成功时不要得意忘形，失败时也不要灰心气馁，以一颗平常心坦然处之。

生活中更多的时候是平淡如水，游走在各个角落更多的是平凡的人。所以，女人不要苛求太多，多一些宽容，少一些猜忌，多一些理解，少一些埋怨。当岁月在生命的季节里轻轻地滑过，你会发现，能抓住的只有现在。珍惜现在，珍惜眼前，珍惜所拥有的一切，幸福就围绕在女人的周围，快乐就充满在每个角落。

我们感悟平常心，希望拥有平常心，读懂平常心，就像夜里看到满天星光。感悟平常心，宛如在静静的旷野，在清幽的山涧，寻找清泉，寻找幽兰，静听樵歌。拥有平常心，宛如拥有一架美妙的竖琴，让女人的心灵沉浸在欢欣、激昂的乐曲里；宛如向心灵世界播撒阳光、雨露，满溢波涛与浮光。

要知道，更多的时候，世界没有改变，改变的是我们的心情。每天给自己一个微笑，开心就好。做一个潇洒健康快乐的女人，让一颗平常心时刻沐浴着阳光，享受着生活的每一天，在阳光中体验做女人的潇洒。

Contents 目 录



第一章 美满的婚姻源自内心的幸福感

- 幸福是一种选择 / 3
- 幸福就是拥有乐观心态 / 5
- 幸福就在淡泊之间 / 6
- 幸福是一种生活态度 / 8
- 幸福就在我们的手中 / 10
- 幸福就是做好每件小事 / 12
- 幸福不可以拿来比较 / 14
- 让幸福成为一种习惯 / 16
- 培养发现幸福的能力 / 18
- 感谢生活，感恩身边的人 / 21
- 享受生活，欣赏身边的风景 / 23

第二章 告诉自己，婚姻不是爱情的坟墓

- 要擦亮双眼选男人 / 27
- 找对适合自己的人，才能幸福 / 29
- 婚姻是女人幸福的外衣 / 32



不要总是抱怨自己的男人 / 34
别让婚姻变成爱情的坟墓 / 36
婚姻若非天堂，即是地狱 / 39
婚姻不是爱情的围城 / 41
独立是女人的一种魅力 / 43
爱是一种无私的付出 / 45
珍爱彼此，呵护婚姻 / 48
婚姻就是约定一起慢慢变老 / 50

第三章 摘下面具，用心灵去沟通

爱要用心去沟通 / 55
和谐的婚姻要靠沟通来维系 / 58
合适自己的才是好婚姻 / 60
爱需要忍让和包容 / 62
为自己保鲜，为爱情保鲜 / 64
不要随意猜疑另一半 / 67
尊重爱人的情感隐私 / 70
女人应该停止唠叨 / 72
宽容是心中最美的风景 / 74
用赞美代替指责和抱怨 / 77
会撒娇的女人最可爱 / 79
男人也需要温情和安慰 / 81
婚姻生活不需要假面具 / 84
有一种爱可以触及灵魂 / 86

第四章 净化心灵，多给自己一些宽慰

- 不要背着包袱前行 / 91
- 快乐就是对自己的善待 / 93
- 驱散自卑的愁云 / 95
- 挣脱束缚心灵的枷锁 / 98
- 学会净化自己的心灵 / 100
- 将痛苦释怀，让生命闪光 / 103
- 浪漫要依赖现实的土壤 / 106
- 调整心态，为自己解压 / 108
- 女人要学会爱惜自己 / 110
- 心大了，事就小了 / 112
- 不要用放大镜看待痛苦 / 114
- 让烦恼随风散去 / 117
- 世上没有“后悔药” / 119
- 豁达一些，不必太较真 / 120

第五章 控制坏情绪，释放好心情

- 学会控制自己的情绪 / 125
- 别让坏情绪污染了你的心灵 / 127
- 不要整天抱怨生活 / 130
- 与其抱怨，不如转变 / 133
- 少些背负，不做“郁女” / 136
- 保持一颗纯真的童心 / 138
- 以乐观的心态面对每一天 / 140
- 幽默是让心灵愉悦的良方 / 143



- 微笑是你最好的名片 / 146
- 不要在心里种下怨恨的种子 / 148
- 学会宣泄自己的情绪 / 150
- 做自己心情的主宰 / 152
- 学会应对脾气坏的丈夫 / 154

第六章 提升涵养，留住男人的心

- 有知识的女人最有内涵 / 159
- 自信是一种独特的气质 / 161
- 自信的女人最美丽 / 163
- 独立的女人更有魅力 / 166
- 停止唠叨，留下呼吸的空间 / 169
- 上得厅堂，下得厨房 / 171
- 保持优雅，修炼内涵 / 173
- 婚后也要注重仪容仪表 / 175
- 温情是征服男人的利器 / 177
- 做一个温柔的“小女人” / 179
- 温柔是最动人的美 / 181
- 做“贤妻”也要做“美妻” / 183
- 男人的成功，女人有一半功劳 / 185

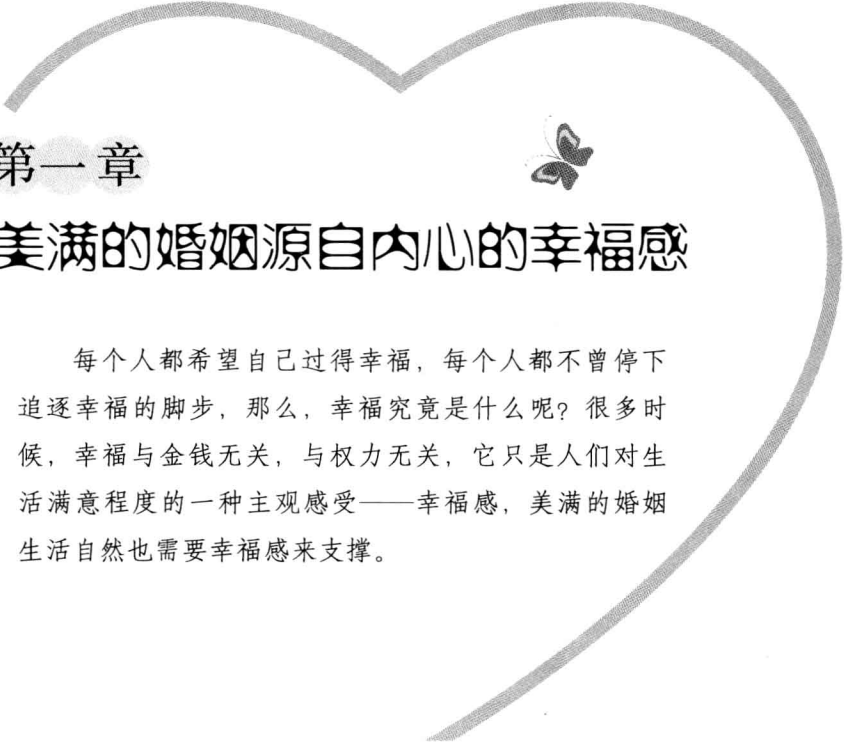
第七章 敞开心扉，从容应对暴风雨的考验

- 幸福要一起努力争取 / 189
- 爱的前提是互相尊重 / 191
- 爱情需要互相包容 / 192

- 让生活充满浪漫色彩 / 195
- 会撒娇的女人惹人爱 / 197
- 用泪水来化解怨怒 / 200
- 学会制怒，暴躁不能解决问题 / 202
- 要学会维护男人的面子 / 204
- 给他面子，也是给自己台阶下 / 207
- 婚后也需要自由的空间 / 209
- 不要企图刻意改变他 / 211

第八章 幸福的婚姻需要用心去经营

- 爱情加面包才是完美的生活 / 215
- 婚姻不是改变命运的手段 / 217
- 如何经营好自己的婚姻 / 219
- 学会做老公的超级粉丝 / 222
- 学会发现另一半的优点 / 224
- 保持和谐的性爱 / 227
- 不要过分依赖男人 / 229
- 爱情需要柔情似水和半糖主义 / 231
- 学会遗忘，每天都是崭新的 / 233
- 小心误入婚外恋雷区 / 235
- 没有合适不合适，只有珍惜不珍惜 / 238
- 有一种爱叫做放手 / 241
- 离婚，不要随便说出口 / 243



第一章

美满的婚姻源自内心的幸福感

每个人都希望自己过得幸福，每个人都不曾停下追逐幸福的脚步，那么，幸福究竟是什么呢？很多时候，幸福与金钱无关，与权力无关，它只是人们对生活满意程度的一种主观感受——幸福感，美满的婚姻生活自然也需要幸福感来支撑。

幸福是一种选择

人生有无数扇门，每一扇门通往不同的生活。若用快乐作为钥匙，选择幸福的心态，那么最终最近的一定是幸福快乐的生活！

很多人相信人的命运是天生注定的，幸福与不幸福，从自己出生的那一刻起，就已经被上帝决定了。

其实，除了出生我们没有办法选择之外，很多事情我们都是可以选择的，包括幸福。

生活中，谁都希望幸福能够降临到自己的头上，但是仔细观察生活中那些不幸的女人，很轻易就会发现她们自己选择了不幸。

不幸的女人，总是把不幸归结于命运和他人，她很少会考虑到自己的原因，即使想到，也会表现出一种无可奈何的姿态。殊不知，不幸和幸福是可以选择的，当你选择了幸福的时候，不幸就会离你越来越远。

一位经常愁苦的少妇问自己快乐的邻居：“你为什么这么幸福呢？你不是也和我一样坐公交车上班，也是‘房奴’一族吗？你一定有关于创造幸福的不可思议的秘诀吧？”

“不，不，我只是选择幸福而已。”邻居乐呵呵地说。

贫困的山区有这样一位农民，他常年住在漆黑的窑洞里面，家里一贫如洗，最值钱的东西就是一个樟木柜子。可是，他整天乐呵呵的，早上会唱着山歌去地里干活，晚上又会唱着歌走回那个漆黑的窑洞。很多人见到他之后，往往会被他的乐观感染，但同时也非常疑惑，生活这么贫困，为什么他还会那么快乐？



农民笑着回答说：“我渴了有水喝，饿了有饭吃。夏天住在窑洞里不用电扇，冬天热乎乎的炕头胜过暖气，日子过得美极了！难道这还不够幸福吗？”

事实上，我们绝大多数人都比这个农民要富有，但是为什么却感受不到这个农民感受到的幸福呢？原因在于在幸福与不幸两种选择之间，我们选择了不幸。其实，选择幸福是一件很简单的事情，只要你不埋怨命运对你的不公，只要你不责怪周围的环境，只要你对得失不再计较，幸福也一样会青睐你的。

但是在幸福与不幸两个选择面前，很多人还是误入了不幸的漩涡。在他们的意识里，乌云来了，就永远不会再有阳光；失败来了，成功也就遥遥无望，不幸来了，幸福就变得可望而不可即……殊不知，万事万物都有轮回，如同春夏秋冬一样，都不会一直停留，这是规律。幸福和不幸也是一样，会交替来到你身边的，关键是你能否让不幸转化为幸福。

人生当中，痛苦是无法避免的，但我们可以选择是否有必要为它受苦。经历不是在一个人的身上发生了什么，而是如何对待发生在自己身上的一切。的确，每个人都可能会遇到各种各样的事情，如果能够正确对待发生在自己身上的一切，幸福便会多了一层。

用另一种方式看问题，你的幸福就会多出一层。

幸福不是你房子有多大，而是房子里的笑声有多甜。

幸福不是你开多豪华的车，而是你坐着车平安到家。

幸福不是你的爱人有多漂亮，而是爱人的笑容有多灿烂。

幸福不是在你成功时的喝彩多热烈，而是失意时有个声音对你说：朋友别倒下！

幸福不是你听过多少甜言蜜语，而是你伤心落泪时有人对你说：没事的，有我呢！

因此，女人要懂得：你决定选择幸福，你就可以找到幸福的理由。因为即使事情再糟糕，你也可以从中找到值得幸福的理由，然后去享受它。

幸福就是拥有乐观心态

生活就像一个万花筒，关键是看你用什么样的眼光看待它。因此，女人要学会拥有一个正确的视角，乐观地看待生活，才能发现生活很多原本的美好，才能获得更多更久的幸福。

幸福是什么？

相信一千个女人心中有一千种对幸福的理解。幸福可以是一个微笑、一丝温柔、一缕清凉，可以是一种状态、一种形态、一种心态。

正如罗兰所说：“一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。”

曾经读过一个令人感动的故事：在一个小山村里，有一对残疾夫妇，女人双腿瘫痪，男人双目失明。春夏秋冬：播种、管理、收获……一年四季，女人用眼睛观察世界，男人用双腿丈量生活。时光如水，却始终未冲刷掉洋溢在他们脸上的幸福。

当有人问他们为什么幸福时，他们异口同声地反问：“我们为什么不幸福呢？”男人说：“我虽然双目失明，但她的眼睛看得见啊！”女人说：“我虽然双腿瘫痪，但他的双腿能走路啊！”

这就是一种乐观豁达的胸怀，这就是幸福！

拥有了乐观的心态，人的心灵就像有了源头的活水，时时滋润灵动的眼睛，去发现幸福，欣赏生活的很多美好：姹紫嫣红、草长莺飞是美；大



漠孤烟、长河落日也是美。

荷败菊谢就大煞风景了吗？为什么不用心去品味“留得残荷听雨声”，“菊残犹有傲霜枝”的优美意境呢？在城市，有霓裳倩影车水马龙高楼大厦的繁华热闹；在乡村，有小桥流水麦浪滚滚蛙声一片的淳朴宁静。

这也是一种乐观情怀，同样也是一种幸福。

拥有了乐观的心态，人的心灵就会空明澄澈，超然于名利纷争之外，感到宁静与满足。身居高位，钟鸣鼎食掌印管符，可谓荣华富贵。人在陋室，“可以调素琴，阅金经”，逗虫鱼养花鸟，自怡心性淡泊明志。拥有一份平常的工作，能感受到生活的平和安逸。“芙蓉如面柳如眉”，是先天的骄傲；“腹有诗书气自华”的浸润，更能使你出类拔萃、卓尔不群；即便是遇到挫折“行到水穷处”，也要坦然地迎难而上，潇洒地“坐看云起云涌”。

这也是一种乐观心态，诠释的依旧是幸福。

有人说，幸福是乐观抵达的目的地，乐观心态是抵达幸福的必由之路。因此，女人要想自己幸福，就要首先具备乐观的生活态度。

幸福就在淡泊之间

天使能够飞翔，因为他把自己看得很轻。很多时候，我们匆忙走完一段行程，蓦然回首才发现，幸福其实就在身边，就在自己的淡泊之间。

人生在世就是这样：生来两手空空，等到死去的时候，仍然要双手摊开，带不走一丝财富和功名……明白了这个道理，人的心情就会豁然许多，淡然许多。

幸福是一种感觉，如果能够心态淡然地对待利害得失，无论事态如何

变迁，自己都会有一颗容易幸福的心。

在中国十大幸福感城市的排名中，成都问鼎第一，为何？只因成都人心态悠然，不会被名僵利索所困，始终保持一种闲适淡泊之心，去看待他人，去面对人生。

其实幸福并不难，关键是以什么样的心态去面对生活。

淡然处之，付之一笑，泊然了之，挥之一笑。这种淡泊的心态，使我们宠辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无意，漫观天空云卷云舒。

淡泊是一份情怀，淡泊就是放下心上事，抛却身外物。

“采菊东篱下，悠然见南山，山气日夕佳，飞鸟相遇还。”自然的闲逸，与世无争的心态，使陶潜悠然于山水田园之间，体味着那份恬淡的幸福。那舟摇摇以轻飏，风飘飘而吹衣的神幻体会，那东皋舒啸，清流赋诗的愉悦欢欣，那晨兴理荒秽，带月荷锄归的怡然自乐，都化作了一股幸福的清流，流淌于心间，流淌于田园。

无疑，陶渊明是幸福的，他抛开世俗、杂念和欲望，以一颗淡泊之心视之处之，体验着山水田园的幸福情愫，游弋于自然，幸福于身心。

淡泊是一份心境，淡泊就是放下烦恼和忧愁，醉心于自己正在做的事情，这就是快乐，这就是幸福。

羽化为大鹏的老庄，淡薄之心，铸就幸福之感，终得大鹏一日同风起，扶摇直上九万里里。那一蓑烟雨任平生的东坡，于清风徐来，水波不兴之时，体味着寄情山水的幸福之感。

老子说过：“只有无争，才能无忧。”唯有利人者才会得人，利物者才会得物，利天下才能得到天下。现实生活中，从来没有听说过独特私利的人，能够取得大利。而善利万民的人，如同空气、阳光滋润万物而与万物无争，不求所得。所以，不争之争，才是上策。庸人不知，所以乐与相安；明白人知道，却也不怎么样。所以老子说：“只有不争，所以天下无有能与他相争的了。”

淡泊，心静自然开朗；淡泊，自然能获得更多的快乐；淡泊，自然能得到人们的尊重。