

《30岁后，你值得拥有这样的人生》

图书基本信息

书名：《30岁后，你值得拥有这样的人生》

13位ISBN编号：9787113223567

作者：潘幸知

页数：344

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.tushu000.com

《30岁后，你值得拥有这样的人生》

内容概要

这是一本集结幸知在线情感咨询师们洪荒之力的书。它最大的魔力在于，你可以从任何一个章节开启阅读，不用瞻前顾后，无需承启转折。三十岁以后，你值得拥有的人生，应该是，离开宿命论，离开抱怨，离开“我没办法”“我不可以”“我就这样了”，你的舞台刚刚开启，这是真正绽放光华的时刻。

《30岁后，你值得拥有这样的人生》

作者简介

潘幸知，资深媒体人，中国人民大学社会学研究生，主攻女性心理学方向。著名情感咨询师，新浪时尚专栏作家。

书籍目录

Part 1 婚姻的憧憬

找到属于你的“柳大尉”

第一节 选择爱，就要勇敢去面对

1. 这，才是结婚的最佳时机/ 2
2. 战胜婚姻中的逆行，才能成就爱的新境界/ 7
3. 30岁，女人的第二次分化/ 11
4. 如果婚姻是一场赌局，你必须要有赢定的筹码/ 13
5. 婚后发现嫁错了，女人你可曾意识到错在哪儿/ 15

第二节 相亲是个什么鬼

1. 大龄剩女脱单，三招致胜法/ 20
2. 女性约会秘籍/ 29
3. 未婚女性恐恋症/ 35
4. 剩女三大“典型症状”/ 38
5. “剩女”十大解决方案/ 42

我爱问幸知

1. 女人的口是心非，是一种天性/ 52
2. 他配不上你，才用宠爱弥补你们之间的差距/ 54
3. 裸婚，导致婚姻不幸福的概率有多高/ 56
4. 不怕伤财，只怕伤心！女人要不要在经济上帮助男人/ 59

Part 2 婚姻的感知：

嫁给他，你嫁对了吗

第一节 激情，亲密与承诺

1. 没有安全感的婚姻，犹如存不住爱的漏斗/ 64
2. 好的婚姻，不是防出来的/ 67
3. 透过爱情三元论，看男人为什么出轨/ 71
4. 那个背叛家庭伤害你的人，他的内心并不平静/ 75
5. 别被婚外情打败，好好接招吧/ 79

第二节 婚后你如何去衡量自己的另一半

1. 他对别人都很好，为什么对亲人却很坏/ 86
2. 好男不跟女斗？中国男人，你们错了/ 88
3. 逃避型丈夫，逃的是什么/ 91
4. 看起来文质彬彬的男人，婚后怎么能对妻子如此狠心/ 94
5. “婚内孤独”是把双刃剑/ 97
6. 跟不爱的人一起生活，日日夜夜是苟且/ 101

我爱问幸知

1. 男人外遇怎么办？我要不要管着他/ 110
2. 我是一个“单纯”的第三者/ 112
3. 非婚生子后，我该不该带他“找爸爸”/ 115
4. 23岁的我，是否应该学会背负”离婚“二字/ 120

Part 3 婚姻的经营：

幸福背后的温度

第一节 如何定义幸福

1. 幸福方程式：争取、化解、取舍/ 128
2. 我们控制对方，只是为了自私的幸福/ 131
3. 无用而自由的仪式感，竟是维系婚姻的重要砝码/ 134
4. 做对三件事，婚姻想不幸福都难/ 136

第二节 如何经营婚姻

1. 期待、应该：亲密关系两大杀手/ 140
2. 夫妻冲突与坏情绪，始于原生家庭的应对模式/ 143

《30岁后，你值得拥有这样的人生》

3. 修复与另一半的依恋关系：30岁以后的重要一课/ 150
4. 这三种模式，是破坏婚姻关系的大敌/ 156
5. 爱他所以控制他？小控制怡情，大控制伤身/ 159
6. 警惕！夫妻之间的信任是如何一步步丧失的 / 162
7. 三大甜蜜药方，让吵架后的你们更恩爱/ 165
8. 改变爱语，来征服“不听话”的丈夫/ 169
9. 与爱人“深度沟通”四步曲/ 174

《30岁后，你值得拥有这样的人生》

精彩短评

1、看完这本，加深了我几个固有信念：1. 孩子的童年成长对于一生影响而言真心比想象中更重要 2. 无论是单身，恋爱，还是婚姻，自爱先于他爱 3. 婚姻的本质是陪伴，是有沟通，有扶持的共同成长

《30岁后，你值得拥有这样的人生》

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.tushu000.com