

# 《不抱怨的婚姻》

## 图书基本信息

书名：《不抱怨的婚姻》

13位ISBN编号：9787806887806

10位ISBN编号：7806887806

出版时间：2012-6

出版社：天津社会科学院出版社

作者：劳拉·施莱辛格

页数：224

译者：卫青

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](http://www.tushu000.com)

# 《不抱怨的婚姻》

## 前言

# 《不抱怨的婚姻》

## 内容概要

《不抱怨的婚姻:劳拉博士的幸福秘方》内容简介：世上到底有没有完美的婚姻？这个问题的答案是“有”，我就知道你看到这一回答肯定会大吃一惊。先别急，“完美”并不是所有事情都不出任何差错，或完全按照你的方式运作，抑或是你无时无刻不感到爱情的浪漫。人生充满了太多无法预见的意外、挑战以及悲剧，我们任何一个人都不可能在这段时间里一直感到心满意足。可是即使是身处困境，你依然能够感觉到，并且相信，你的婚姻是完美的。唯一的条件是，你要有一种正确的态度。我并不是要你积极地看问题——而是要共同看问题。只要你这样做了，无论你现在遇到了什么样的困难，你的婚姻都会是完美的。

《不抱怨的婚姻:劳拉博士的幸福秘方》不是那种刻板教条的婚姻指南书——根本不是。我不会在书里写上市面上常见的婚姻心理学之类的话。有时候，这本书会像是劈面一个耳光，有的时候，它又会像是一个温暖的拥抱。无论如何，本书始终在阐明一个真相：男人和女人就像香蕉和桃子一样截然不同。

我相信，当今婚姻中出现的最可怕问题就是缺乏理解，不单单是女人不知道男人需要什么样的女人，男人也不知道女人需要什么样的男人。只有接受了男性的阳刚和女性的阴柔是彼此不同的两极看法，才能铸就紧密、相爱、持久的婚姻关系。

婚姻不是同事或共同所有者之间的商业管理。婚姻是两个大脑、身体、灵魂、精神、希望、梦想、需要、个性以及不同性别的结合。中性的着装无法消除男人和女人是非常不同的生物的事实，当他们带着敬畏之心欣赏这种区别的时候，他们各自才能最大限度地享受生命和去爱。

# 《不抱怨的婚姻》

## 作者简介

# 《不抱怨的婚姻》

## 书籍目录

### 第1章 我是泰山，你是简 001

婚姻不是同事或共同所有者之间的商业管理。婚姻是两个大脑、身体、灵魂、精神、希望、梦想、需要、个性以及不同性别的结合。中性的着装无法消除男人和女人是非常不同的生物的事实，当他们带着敬畏之心欣赏这种区别的时候，他们各自才能最大限度地享受生命和去爱。

### 第2章 “我见到了敌人那就是我自己” 037

人们为什么会急匆匆地把自己的伴侣当作敌人，他们原本不是把对方当作疗救他们生活中所有不如意的万灵丹、幸福生活的终极来源吗？答案就藏在这个问题里。当人们结为夫妻，他们心中便存在了一个浪漫的，虽然有点幼稚、不成熟、甚至是孤注一掷的想法——他们的结合能填补他们灵魂以及心理上的空洞。

### 第3章 好的、坏的、丑的 071

我不得不提醒很多听众他们在结婚时所发的誓言，他们曾发誓无论在顺境还是逆境、健康或是疾病永不分离，而且不让任何人拆散他们。我总是想，这些誓言应该贴在冰箱门上、床头板上，以提醒人们只要他们对对方不离不弃，问题就是暂时的，而不是他们想象的那样难以解决。

### 婚姻 073

### 第4章 应当和不应当 091

不要把婚姻当中的另一方当作是理所当然的，一个好的做法就是常常用“我们”而不是“我”来思考问题。当然，这不是要你走极端。你们每个人都有一些不同的兴趣、爱好、朋友、交友时间、自由空间等，有时甚至是必须的；你们的个性需要得到发展和尊重。

### 认为对方是理所当然的 094

### “我”对“我们” 097

### 以前是不错，现在却不好 101

### 隐私遭泄露 106

### 聊聊随便什么 109

### 总结 115

### 性爱 116

### 婚内对抗 122

### 拿钱来！ 129

### 照片里的孩子 135

### 第5章 地狱往返 139

最懂得如何保持美好婚姻关系的人，是那些婚姻曾经走向了地狱而又重新找到了回来路的人。那些关于爱情的陈词滥调或是美妙的故事的确使人心驰神往、富于教益，可是当婚姻走向了相互憎恨和不可治愈的伤害，之中的男女却能够重新回到彼此的身边，甚至超越了过去，这就近乎于奇迹了，我们都应该对此多加了解。

### “离婚的边缘”乔装打扮的福气 146

### 不想伤害孩子 147

### 要么我走，要么你走 151

### 什么？不应该都围着我转？ 154

### 交流 159

### 你的配偶是圣人 160

### 不要忽视小事的力量 163

### 第6章 劳拉妈妈的婚姻妙方 165

通常当我们一天过得很糟或是不顺的时候，我们就会需要、想要、需求、期待别人的关怀。问题通常是我们要么没有与对方进行交流，就是要求对方给予我们拥抱、蹭脖子、温言软语等，要么是即使我们得到了一些关怀，我们却依然抱着挑剔或拒绝的态度，或者根本就没有受到感染，依然还是闷闷不乐。

### 第7章 麦琪的礼物 173

很多已婚的男女对于做不到，不让自己和父母的关系影响到他们的婚姻的行为，总有成百上千个理由

## 《不抱怨的婚姻》

。他们会满足自己家长的无理要求和奇思怪想，他们会把大量的时间和精力花在易怒、好控制、好威胁、难以相处甚至是有些卑鄙的家长身上——徒劳地希望他们最终能从家长身上获得关爱。

物之成为“一体” 177

礼物之理解和同情 179

礼物之新视角 182

礼物之正确关注 184

礼物之兴趣 186

礼物之感激 187

礼物之醒悟 188

礼物之深刻承认 192

礼物之点金术 194

礼物之你自己 196

后记 200

# 《不抱怨的婚姻》

## 章节摘录

第1章我是泰山，你是简婚姻不是同事或共同所有者之间的商业管理。婚姻是两个大脑、身体、灵魂、精神、希望、梦想、需要、个性以及不同性别的结合。中性的着装无法消除男人和女人是非常不同的生物的事实，当他们带着敬畏之心欣赏这种区别的时候，他们各自才能最大限度地享受生命和去爱。婚姻光荣与痛苦的头等大事，就是要理解婚姻中两个人的基本特性：一个是女人，另一个是男人。这可不是什么小事！有的时候，在万分沮丧的夫妻眼中，对方和苍蝇或水仙的基因相似性都要比和自己的相似性要高。当然这有点夸张，可是，假如一个人不能理解、爱慕、尊重，偶尔也原谅异性及其存在的那些微妙差别，那么他（她）也就无法发现和享受由男女组成的神圣婚姻结合带来的美和满足。当今社会，当今政治花了如此多的时间与精力来消除男性气质和女性气质的存在、细微差别、魔力以及意义，使得如今的男女羞于或恼于承认他们身为男性（女性），并且渴望异性伴侣对他们的补充。我记得25年前，我帮一对中年夫妇解决他们的婚姻问题。坦白说，他们俩看起来是无药可救了，一点也不愿意花时间一起解决他们之间存在的难题，而是不断地抱怨，不断地相互指责对方给自己带来了不幸。我记得有一阵，我闭上了眼睛，只是听他们说。我能听出他们声音所传达的伤痛、不满和渴望。我没有对他们的“问题”进行调解，而是决定先不管事情的外在有多么花哨，直击事情的根源。我睁开了眼睛，打断了他们的争吵，对他们每个人缓缓地问了一句话：“先生，你做了什么事情让她觉得自己像个女人？”和“女士，你做了什么事情让她觉得自己像个男人？”他们俩都瞪着我，无语。我坚持让他们回答我的问题，尽管他们决定继续争吵。最后，妻子开始轻声啜泣，而丈夫看上去则像个泄了气的皮球，就在几秒钟之前，他们俩还都激情四射，因愤怒而满面通红。那时我们的治疗还剩15分钟，可是他们再也无话可说了——不但对我，对对方也是如此。婚姻不是同事或共同所有者之间的商业管理。婚姻是两个大脑、身体、灵魂、精神、希望、梦想、需要、个性以及不同性别的结合。中性的着装无法消除男人和女人是非常不同的生物的事实，当他们带着敬畏之心欣赏这种区别的时候，他们各自才能最大限度地享受生命和去爱。我在我的网站做了一系列调查。首先就是有关男人和女人对于异性的看法。一般我刚刚贴出有关男人（女人）、婚姻（离婚）等方面的问题后，一个小时之内就会收到成千上万的回复。下面就是最常见的答案，没有主次之分。第一组答案是男人写的，关于他们对女人总体的看法和感受。所以，女性读者一定要心胸开阔地去读，因为你可以从中找到许多你和丈夫之间存在的婚姻问题的答案。第二组答案是女人写的，也是关于女人对男人总体的看法和感受。男性读者也要同样心胸开阔地去读，假如你想让你的婚姻变得更令人满意的话，这些答案是很有帮助的。问题一：你作为一个男人，总体上最欣赏女人哪一点？1. 社交技巧、会照顾人、温情、感情细腻、倾听技巧、对情感关系的关注（朋友、家庭、社区）。2. 柔软的触感、性感、曲线优美、美丽优雅的身体。3. 她们对家庭的牺牲精神、创造新生命的能力、母性。4. 更善于处理细节（多重任务）。5. 她们让世界变得温柔美好，她们把感受情感和亲密感带给我们这些善于逻辑思考的男人。6. 她们能在任何条件下创造出一个家，把美好（颜色、雅致、优美）注入生活，她们把一所房子变成圣殿（家），善于持家。7. 一个好女人能对她丈夫和家起到积极作用。8. 女性拥有一种影响他们的温柔力量一位听众保罗，还补充道：“总体上，我最欣赏女人的，是她们给男人带来的力量、灵感、爱与支持。她们让我们男人经历的混乱、困难和艰辛得到了平衡。”我相信男人渴望这种精神与心理上的平衡，从而获得和谐美好的生活。我觉得对男人来说，他老婆是个会计还是医生并不重要——只要她是“他的女人”，而且对他来说“是个女人”。如今很多女人都不理解这一点。遗憾的是，现在的女人往往想通过工作让男人把她们当作家里的老大，而不是去表现那些她男人渴望的她天性中特有的女性成分。现实就是，如今的女人没有把自己放在辅助“她们的男人”的位置。今天的女人已经被洗了脑，觉得类似这样的努力是被压迫、被奴役、向男性虚弱的自尊献媚的表现。这成为流行观点实在是令人遗憾，因为只有相互依靠才能使女人和男人真正感到幸福。当人们口中说出“知道你自己的位置”这句时，通常的理解是，他们在提醒对方在某种关系或局势中所处的从属地位。我的看法则完全不同。我相信，当一个男人知道自己在她妻子心里是有位置的，而他妻子也知道她在丈夫心里的位置，他们就可以表现出他们最佳的一面来——而且会更好地享受人生，因为他们会觉得自己的存在更有意义、更有价值、更被人需要、更被人渴求。这对女人来说意味着什么呢？一位听众克莉丝汀会告诉你：“我每天去工作几小时，不过就是为了挣钱。我家才是我住、我爱和我欢笑的地方，所以把家放在第一位对我来说非常容易。我的幸福来自家庭而不是工作。”当然了，女人的工作也是非常重要和令人感到满意的——我的工作对我来说就是如此！可是，我生命的终极意义来源于我在家庭里的地位，而不

## 《不抱怨的婚姻》

是我在最佳畅销书作者或读者评分表上的位置。问题二：总体上，你最不喜欢女人哪一点？1. 情感操控、抱怨、唠叨、通过“受伤”或“愤怒”来控制人、刻薄的语言、总要按照她们的方式来做事。2. 情绪化，用摔门、撅嘴之类的方式来表现愤怒，却让你不知道你错在哪里的女人，泼妇（颐指气使）。3. 为了获得优越感而嚼舌头，和女人掐架。4. 每件事她们都喋喋不休，而且往往就是为了过过嘴瘾。5. 感情战胜理智和事实。6. 不断需要肯定，感情容易受伤，过分注重打扮（而且还不是为了让丈夫赏心悦目）。7. 无法向男人道歉，记仇记恨，声音刺耳，吹毛求疵。8. 不能也不愿理解男人，当今普遍敌视男人的趋势，不让她们生命中的男人成为真正的男子汉，对男人的真实本性过于敏感并感到生气我是个女人，对这些“抱怨”，我说，“天啊！”坦白说，女士们，因为我每周都要花3个小时和几十个女人聊天，我能证明这些不良表现都是真实存在的。我花了很多时间，想要提醒女人们，她们有必要意识到自己身上那些女性“优点”被夸大之后，她们的表现会造成可怕的影响。比如，在回答第一个问题的时候，男人赞美我们“感情细腻”。好了，要是细腻过了头的话，我们就会因“感情混乱”（情绪化、月经前期综合症等）而丧失理智。男人还赞美我们的社交技巧，直到他们也陷入了我们试图控制的所有事情，按照自己的方式来做所有事情的战场才叫苦不迭。



# 《不抱怨的婚姻》

## 后记

“有一天，我丈夫冲进了家里，他在亚利桑那州的烈日下暴晒了一天，又得和那些无能的分包商打交道，所以怒不可遏。他来回踱步、怒气冲冲、把满腔的怨气都撒在了我的头上。他还批评了我、家里、家务之类的情况。几个小时之后，我的抵触情绪开始变得很强，我勉强控制着自己不和他大吵一架。我试着提醒自己，这是愤怒在说话——而不是我的男人——然后尽我最大的努力去支持他、去爱他。昨天晚上，我很沮丧、很愤怒、情绪不稳定。我丈夫回到家里，看了我一眼，也许觉得躲开是最好的办法。可是相反，他吻了我一下，径直走进了厨房。他一头扎进还没洗刷的碗碟里，为我们做了一顿美味的牛扒晚餐，然后照看我们9个月大的女儿。而我则躲在卫生间里狂嚼巧克力曲奇饼。当宝宝睡着了之后，我丈夫抱着我，告诉我我是他的伊莎阿(希伯来语中女人的意思)，他会在我走不动的时候背着我。我感动得泪流满面，而他只是紧紧地抱着我，直到我能清醒地说出话来。他为他那天的行为道歉，说在他愤怒的时候，我的温柔帮助他平静下来。我们是一支团队，我们彼此珍爱。真诚的，克莉丝汀。” 对我来说，这就说明了一切。现在该轮到你讲故事了。

# 《不抱怨的婚姻》

## 编辑推荐

《不抱怨的婚姻:劳拉博士的幸福秘方》编辑推荐：《纽约时报》畅销书，“不抱怨运动”婚姻行动手册，劳拉博士30年来，每天主持3小时电台节目，倾听无数人的“抱怨”，每周听众多达850万人，帮助他们践行“不抱怨运动”。

## 《不抱怨的婚姻》

### 精彩短评

- 1、书，没啥评论的吧。好像还没看呢。
- 2、不学习，谁能保证婚姻幸福？多看看好书，让你的头脑充满智慧，巧妙地化解生活里的风波。谁不想风平浪静呢？
- 3、比一般的书要好一些，旁观者清，值得买。
- 4、有些内容可以借鉴一下，当然是有些。毕竟中国人和西方还是有很大不同的。
- 5、欧美人喜欢用实例来说明自己的看法，这本书就是这个风格，全都是作者接触到的或者她的听众的故事，说的夫妻相处之道没有文化差异，在我们的生活中也很实用。非常不错的一本书。
- 6、很不错，希望是我的婚姻美满幸福！
- 7、好书，值得一看。书中对女权主义和大男人主义都进行了批判，强调家庭角色的分工和互助
- 8、最近家庭矛盾有点多，静下心来看看蛮好的，这本书是我满99元赠送的，O( \_ )O谢谢卓越网提供这样的活动！
- 9、同事说好。
- 10、不好，完全站在男人的立场说话！
- 11、对咱的影响不大，举的例子，比较贴近生活了，但，咱在国内活~~~
- 12、挺不错的书本，生活就像婚姻，不抱怨，幸福感才会不断增强！好评
- 13、到底是赠的书所以强迫自己看了一部分实在看不下去了，也许是东西方文化的差异，总之觉得不咋地
- 14、比起事业类的不同，家庭，可能始终都是考忍让和疏导才有平衡
- 15、从爱的视角论述婚姻，从女性天性来教女人应该怎么做个真正的女人，女权主义到底宣扬什么？目的是什么？做为女人的我们应该好好想想。
- 16、因为感觉自己在生活中也比较多抱怨，遇到一些问题，希望开卷有益，对我的生活、思想有一些帮助吧
- 17、建议慢慢读吧，不是那种吸引力强的书。
- 18、哈哈，窝居然是第一个评价这本书的？真的没人看？上个暑假读的，是买了一堆书的赠品，几个小时就可以读完，我觉得还可以啊，女人就是应该认清自己的位置啊。我一直都说我是anti-feminist,我对封建社会添房纳妾什么的特别接受，当姨太太多好，打麻将都不愁凑不齐人，总比名不正言不顺做情人好得多
- 19、婚姻中女人应该如何做，想要维护家庭幸福的人一定要看
- 20、比较深入浅出，有大量的实例，精练的总结。但是前提是你得忍受第一章作者对左翼女权主义的敌意和愤怒。后面几章都很不错。婚姻是比一个公司更加需要团队合作的地方，大多数问题其实都是人际交往上的通理问题。不过，鉴于天朝多极品，此书所论的很多方法，我觉得仅适合于普通正常人类。人格障碍，抑郁症，瘾君子等心理问题比较严重的人群，可能就不是那么适用了。或者说，有用，但是收效比较慢，没那么大，没那么明显。
- 21、内容不怎么适合中国家庭，很多时候太理想化，根本没有什么建设性的提议，真的写的不好！
- 22、学习不抱怨的哲学，拥抱幸福的人生。
- 23、包容、沟通、真诚、相爱。
- 24、完全根据他多年经验，不错，可读性强
- 25、看完有点感触，看看对婚姻还是有帮助的。
- 26、随便看看而已，很大众的文字。

# 《不抱怨的婚姻》

## 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](http://www.tushu000.com)