

《新婚3年，决定女人一生》

图书基本信息

书名：《新婚3年，决定女人一生》

13位ISBN编号：9787508623184

10位ISBN编号：7508623185

出版时间：2010年10月3日

出版社：中信出版社

作者：金淑琪

页数：269

译者：千太阳

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

《新婚3年，决定女人一生》

内容概要

婚姻就是两个人都要从“个人版本”升级到“夫妻版本”。

婚后3年是整个婚姻生活中最为重要的时间。这期间，如果我们只是沉浸于新婚燕尔的幸福新婚生活中，或是在初期就想让对方臣服于自己，又或是一味地吵架，那往后的50年婚姻生活就会很艰难。就像3岁的习惯会带到80岁一样，婚姻也是相同的。悟出新婚3年的秘密后，再把它恰当地运用到婚姻生活中，剩下的就是享受幸福人生。

《新婚3年，决定女人一生》

作者简介

作者简介

金淑琪，韩国首席婚姻专家、夫妻心理学专家。成均馆大学教育学硕士、崇实大学教育学博士。作者在多档韩国热播的电视节目，如MBC《今天的早晨》、《玫瑰战争》，KBS《早上时间》，东亚TV《我的老公变了》中担任嘉宾，并长期从事婚恋咨询服务，是韩国最受欢迎的婚姻专家。

书籍目录

目录

第一章：决定你一生幸福的新婚3年

决定你一生幸福的新婚3年

3年间，你身上会发生什么改变？

一定要粉碎的对婚姻的错觉

你绝对不能放弃自己

不要让任何人侵犯到你

只看条件结婚的人容易陷入的5种陷阱

不要把孩子当成解决问题的筹码

第二章：“问题丈夫”——窥视像狼一样的丈夫的心理

结婚男人的“逃避回家症”

丈夫想要从妻子那里得到的东西只有一个

丈夫搞婚外恋的真正原因在别处

男人为什么喜欢通过性来解决一切问题

婚后越发孩子气的男人们

他并不是讨厌对话

妻子应避免对丈夫说的5种话

第三章：虽然彼此相爱，但我们却做着截然不同的梦——同床异梦的男女

患上疑妻症的男人VS“吃里扒外”的女人

渴望自由的男人VS只求爱情的女人厌恶妻子娘家的男人VS拒绝婆家的女人

浪子回头金不换VS我要做“自由夫人”

变成“石佛”的男人VS沦为“大嫂”的女人

沉默寡言的男人VS唠叨不休的女人

第四章：为了使婚姻幸福，你必须跨越的心理障碍

为何单单只有我的婚姻如此不幸

我为何始终无法相信丈夫

我和丈夫之间为什么有这么多的秘密

我为什么每件事情都要批评丈夫

我为什么一味地付出

我为什么不能果断地说“NO”

我为什么对丈夫如此执著

第五章：打开幸福婚姻大门的7把密钥

梦想dream

关怀care

金钱money

争吵quarrel

沟通communication

性sex

危机管理crisis management

第六章：能将丈夫的心抓牢的女性的共同点

首先宣布自己的女王地位

千万不要对自己过于苛求

能够紧紧抓住丈夫心的女人有共同点

会控制情绪才可以把握幸福

在满足丈夫之前要先管好自己

章节摘录

夫妻吵架时，利于达成和解的七种技巧年轻夫妻之间闹矛盾通常都只是打嘴仗。严格地来说，就是双方用语言相互进行攻击的感情消耗战。而吵架的主题也总是离不开一点，即：妻子希望丈夫能够下班后按时回家，而丈夫则希望能得到妻子的理解和包容。但夫妻双方往往都不能正确地传达彼此的意思，于是，对话的80%充斥的都是责难之声。当一方听到另一方的语气中充满了责难时，自然而然地就会将真正要讨论的问题抛诸脑后，继而下意识地启动防御机制，转入战斗状态，互相翻起旧账，开始追究起是非对错，即使这和原本想要讨论的问题毫不相干也在所不惜，到最后索性变成了人身攻击。如果双方矛盾发展到互揭老底，或是相互进行人身攻击的话，即便是有中间人出面来进行调和恐怕也于事无补了。因此提示年轻夫妻，即便是吵架也要吵得有技巧，哪些话该说，哪些话不该说，心里一定要有个分寸。下面，我简单地总结了七个吵架时应注意的地方。第一，要学会就事论事，不掺杂个人感情。平时遇到某些事情时，要试着训练自己将事件本身同感情区分开来看。相信要是能做到这一点，你们之间的矛盾就不会再向极端的方向发展了。第二，不准骂人。骂人的话也是有等级之分的，每个人相对敏感的骂人话也都不尽相同。能够使对方受到强烈刺激的责骂甚至比遭受到身体暴力所造成的伤害还要大很多。所以，凡事都得有个尺度，而一旦越过了尺度，就很难再达成和解了。所以这一点要格外注意。第三，吵架时尽量不要将第三方拉进对话中。吵架时一旦拉入了娘家或婆家等话题，其结果往往也是不欢而散的。如果问题果真出现在娘家或是婆家的话，那也请你记住，不要针对某个人，而只是去针对某件事情；不要首先追究是非对错，而是应当首先将自己因事件所受到的伤害，即：将“自我感情”传达给对方。第四，双方应尽快达成和解，避免僵持。只是出于自尊心而让夫妻之间的冷战持续很长没有一点好处，而且还很容易引起连锁反应，进而引出其他更多的矛盾，而矛盾一旦经过日积月累之后，即便双方再想靠近对方都感觉非常困难了。第五，即便是有把握挽回感情，也绝不要轻易地离开自己的“岗位”，或者选择分房睡。请一定要记得坚守在自己的“岗位”上，要培养同在一个被窝里睡觉的习惯。不要小瞧这种习惯，它有助于提高你们夫妻之间的感情调节能力。第六，要学会主动过滤一些不爱听的话。如果对方说出一些偏激的话，你可要学会读懂对方内心真实的想法哦！前文中有一句“带孩子有那么累吗”，听起来好像是在说“你做的事有什么了不起？不就是带孩子吗？根本不值得一提”。但其本意其实是想表达与带孩子相比，自己现在的工作也是很辛苦的，对方还是希望能够得到你的理解与关怀。第七，无论何等生气，也请你坚持听完对方的话。即便对方正在气头上，说出的话让人觉得难以入耳，但通常来讲，对方说着说着往往也会重新调整自己的情绪，从而认识到自己的错误，认识到说了不该说的话。这种情况在夫妻吵架的时候是很常见的。如果你当时只想插进话去打断或回击对方，那么对方想要传达感受的想法也会随即退居二线，继而将受到攻击后想要进行反击的心态顶到前沿、发挥到极致，变成了真的想要与你针锋相对了。这样后果就可想而知，而结局恐怕也很难收场了。

《新婚3年，决定女人一生》

媒体关注与评论

聪明的女人懂得如何在保鲜期内料理好婚姻，将幸福的保质期变成一辈子。《新婚3年，决定女人一生》就像一本秘密指南，让女人在踏入婚姻后不至于迷失了方向。一本值得所有新婚女人仔细阅读的幸福手册。——国内畅销情感作家 苏芩新婚3年，两人之间如果没有建立好正确的夫妻关系，他们恐怕要伤害对法一辈子。——韩国畅销情感作家 南仁淑

《新婚3年，决定女人一生》

编辑推荐

《新婚3年,决定女人一生》：一部风靡韩国的两性情感类心理自助读本，上市仅半年，即加印5次；一部夫妻心理学专家倾心力作，新婚夫妻必读的相处圣经；一部写给新婚女人的“幸福企划书”，教你3年用心，换得一生宠爱；一部专为新婚夫妻准备的“调试期相处指南”；透视婚后男人最隐秘的心思，解读夫妻间错位的情感关注；韩国首席心理学专家教你做聪明的女人，远离婚姻保卫战。

《新婚3年，决定女人一生》

精彩短评

- 1、是否有用，有待学习
- 2、在感情迷茫时候看的，有收益。
- 3、很好，内容充实，我下次还会光顾的
- 4、2011年的春节期间，手机线上读此书，我的初衷，希望做个好妻子。
- 5、我看完了，并且推荐给我的一位嫂子。很启发人。
- 6、里面的内容很贴近现实生活，让迷惘的人很容易找到答案。。。
- 7、没来得及看完，但已觉不错
- 8、不知道是不是真如标题所言啊？反正挺吓人的
- 9、虽然读完也不确定学到了什么，但读的过程很享受
- 10、我觉得这本书对于即将迈入婚姻殿堂的我很有帮助
- 11、看晚了
- 12、是个入门吧，还不错，可能我还太年轻，有点点看不懂
- 13、还可以可以购买
- 14、还在看内容~~喜欢~~
- 15、古今中外，夫妻吵架最常见的导火索莫过于夜不归宿了，这种情况往往发生在丈夫身上。世上几乎没有一个从未出现过夜不归宿的男人，也没有一个不曾因此和丈夫吵个底儿朝天的女人。通常，丈夫去朋友家睡的情况并不多见，他们往往是喝酒喝到太晚，顶着晨露才回到家；或是干脆在公司附近的洗浴中心将就一晚，早上醒来后就直接去公司上班。对于新婚夫妇，夜不归宿是一种灾难性的行为。特别是对于整宿焦急等待的新婚妻子来说，更是会有世界末日般的感觉，甚至会产生“一切都结束了”的危机感。
- 16、书的质量很不错，就是字小了点，其他的都还好，给个好评
- 17、比一般的这种书诚恳许多，在书店看上后买的
- 18、值得新婚的朋友看的好书。
- 19、文章所涉及的话题或者曾经经历过，或者正在经历着，或者即将面临着，让处于新婚的女性对婚姻、爱人及家人有了理性的认识，像是一盏路灯，照亮幸福婚姻的启程，很好的一本书，让人获益匪浅，很有心里指导意义。
- 20、不错的书，虽然还没看完
- 21、虽然是韩国人写的个人并不是特别喜欢韩国人不知道这个评论会不会被删哈哈但是这本书真的很写实许多事情与我们现实中会碰到的一模一样而且作者给出的解决问题的方法也都切实可行感觉很不错只是可惜我已经过了新婚3年的这个时间了不知道现在开始还来不来得及
- 22、包装和书本都挺好的，内容还没来得及看
- 23、书本的质量还不错，内容也蛮实用的，喜欢
- 24、道理说得很不错！浓缩起来就是一句“以做女王的心态当媳妇儿~”
- 25、很喜欢这本书，里面的内容很不错
- 26、一般，没有苏芩的书写的透彻
- 27、书还是不错的，就是有点慢
- 28、在我快结婚时我看到了这本书，于是就买了，因为我要我的婚姻很幸福，我的人生很精彩。

的确，它没辜负我的期望，这真的是一本好书。

新婚3年，真的能决定女人的一生。因为在婚姻最初3年，所形成的习惯能影响两个人的一生。而所有的秘密都在这婚姻的最初三年。

新婚三年，先是热烈的相爱，接着疯狂的吵架，最后是逐渐接受彼此不同价值观的过程。在婚姻初期形成的生活模式，在以后的婚姻生活只会根深蒂固，很难改变。

《新婚3年，决定女人一生》

如果你也是个新婚者，或者你正准备要结婚，那请你也打开这本书。如果你想要今后的婚姻生活幸福，那你就把它珍藏吧！

29、韩国棒子写的，总是字里行间全部是男的干啥啥都是对的，需要被包容、被关爱和理解的，不需要注意说话的语气、也不需要体谅女、还不需要控制脾气……总之他们怎么样都不过分，男永远没有错，女没有让他发泄爽了，就是女的没有经营好婚姻，就是女的错！而女只能做那个包容、理解、怎么说出讨好的话这样的反映……

总之是非常不满意的一本书

30、很不错 适合我们当代的青年看

31、有些东西还是讲得蛮有道理的，我们可以参考一下来调整自己的婚姻生活。

新婚的前几年出现问题的也很多，而有些夫妇可能还坚持不到3年就决定离婚了。

如果我们在坚持下去，找到合适的方法，相信不会再有那么多夫妻分开了

32、在手机书库里偶尔看到这本书的简介，就打开来看了一下，看了一章后迫不及待的接着继续看下去，喜欢更喜欢收捧在手里读的感觉，就买来了，包装很精美，书的封面也很有品质，更丰富的是书的内容，很喜欢。

33、不错，将的还好

34、看了下目录。等有空了在细读。

35、很有道理，不过要静下心，才看的进去

36、虽然作者是位韩国人，但是内容还是有学习价值的，未婚已婚女士都可以阅读的

37、虽然是韩国作家写的婚姻中的心得体会，可是我觉得，女人的心思心情大致还是有不少相似处的，呵呵~~况且，都是亚洲国家，相似性更过了~~~

看了之后，觉得还是本值得一看的书，有很多婚姻中遇到的问题，想法什么的，看了之后多少会有点收获，所有想看这本书或是这类的书的亲们，相信大家都是对生活更加用心，更希望能获得幸福的姐妹~~~祝愿大家都能生活的更幸福~~~~~

38、同事买的，说还不错，我没看，但是看封面有点对不起价钱

39、值得学习。

40、此书买的太迟了 我已经结婚三年了 按此书所写 我的婚姻是相当灰暗的

41、很期待这本书能够使我的婚姻生活更幸福！

42、和《婚姻决定女人的一生》是大同小异的 以后不再看这些书了 说的都是同些道理 没啥心意 相同点就是作者都是某某情感专家 遇见了很多患者

43、很不错的书，年轻女孩可以读读

44、书已经收到，不错。呵呵！

45、看了这本书，我开始对自己的婚姻开始反思，我的婚姻已经是第三年，进行的争吵不断的阶段，通过这本书我了解到男人女人对婚姻都有一定的误解，男人女人有自己各自的处事方式，不同不等于有错，慢慢的我开始可以理解了，看了第三年看这本书也不晚

46、3.5

47、一般，吸引力有限。

48、有点不值，适合只看一次

49、看完这本书的结论是：男人天生就是一种充满劣根的生物体，而且你不要试图改变硬碰硬。女人能做的就是有主见，坚持自己的立场。

50、个人觉得这本很实用。

51、这是帮别人买的，朋友说还不错。

52、书很好,值得看一看

53、内容很充实,翻译很到位,对生活很有借鉴作用.

54、看了对婚姻会有点帮助

55、还没读，纸质什么的挺好的

56、刚收到，同事就拿起来翻，结果大呼好看，要借走，我还不是第一个看的。呵呵

57、内容写得还是不错的

《新婚3年，决定女人一生》

58、这本书是我送给刚刚结婚了的好朋友的礼物。她非常高兴的接受，但是我不知道他有没有读完。我个人是很期待读完这本书，虽然只读了在线的开头，但已经感同身受。并期待学习更多有关婚姻生活的真谛。

我个人是非常崇尚爱情的，并且渴望和老公永远想爱下去，并不希望七年之痒来的那么快。我相信通过智慧的经营，一切皆有可能，愿每个人都能得到自己的幸福。

非常喜欢书中的一些警句：

“幸福婚姻的基础就是要多交流、多沟通，这就像是要备足粮食再上战场一样。”

“我们是为了获得幸福才结婚的，无法获得幸福的婚姻还不如没有。如果婚姻是件让人身心疲惫的，那么，我们为什么还要付出那么大的代价选择结婚呢？”

“总有一天，你们会觉得，能够及时发现今天的危机，才是幸运的，因为你们还来得及挽救你们的婚姻。”

59、一直希望可以很幸福，所以就全力以赴为之做准备--读这些忠告就是其中的一项---希望追寻幸福的我们都能幸福永远！

60、理论泛泛而谈，不是很深刻，但还算是值得读得一本书吧

61、看看还是有好处的，对婚姻有新的认识

62、听了朋友的推介买了这本书，里面列举的例子都是韩国的，和中国的国情会有些不同，不过一些见解还是不错的。

63、女人要自强

64、值得一看的好书，为没有结婚的女性作参考，我虽然搬家了，但是一直带着。

65、这个看了两三遍了，觉得同类的书这本写的最真诚了

66、很好的书，内容不错，值得借鉴！推荐哦！

《新婚3年，决定女人一生》

精彩书评

1、首先要牢记“孩子和你自己是两个截然不同的存在”这一事实。未成熟的父母会在不知不觉间把子女当成是自己的所有物。虽然孩子是通过“我”才来到了这个世界上，但是，孩子本身是一个固有的、独立的存在。也就是说，孩子不是为了给你带来安慰和梦想来到这个世界上的。

章节试读

1、《新婚3年，决定女人一生》的笔记-第二章（2）

反过来，做妻子的就完全不一样了。当妻子因为讨厌顶头上司金科长而向丈夫抱怨的时候，本来是想听到丈夫说出“原来如此，亲爱的你一定很辛苦吧？受委屈了吧？那家伙怎么那么令人讨厌啊”诸如此类的能够让自己听起来“解气”的话。可是，男人是不会这种表达方式的。每到这时候，从丈夫的口里听到的往往是“领导怎么会毫无根据地针对你？一定是你哪里没做好得罪人家了，你应该从自己的身上好好找找原因”等令人泄气、生厌的话。

作为妻子，就算道理再明白，可是从丈夫嘴里听到上述话语还是会觉得伤感情。

对于丈夫来说，比伤感情更加重要的是要找到解决问题的方法。丈夫希望可以直接对你讲出问题的解决对策，可你却仍然不依不饶地希望向他表达自己失落的情绪，这时的丈夫就会容易将此当成是对他的攻击，让他感觉受到了威胁。此时，你首先要学会先对丈夫的话进行肯定，然后再说出你对他的期望。其实这也并不是很难做到的事情，“确实是这样”、“仔细想想，你说的也有道理”，妻子要学会说出诸如此类的话。

2、《新婚3年，决定女人一生》的笔记-第二章（1）

女人要明白的是，一个男人无论善不善于交谈，他们在对话时总会有一个共同点。那便是他们对自己当前的情感或是遇到的问题是绝口不提的。尤其忌讳通过言论暴露自己的感情。他们若如实说出自己面临的困难或心里话时，一定是因为这件事的困难程度单靠自己的力量已经无法解决了。这时，他们就会主动去找前辈或者是专家（妻子则绝对不合适，丈夫不喜欢在自己妻子面前示弱）求救，以期得到指点和帮助。

男人不易表露感情，是因为在男人看来，随便将个人情感表露出来是一种懦弱的表现，将自己脆弱的一面展现给对方的事儿，男人们是打死也不会做的。而且，男人们总是认为，展现自己脆弱的一面是在暴露自身的缺点，这对于男人在社会上生存会产生严重威胁。

特别是在妻子面前，男人们认为，一定要将自己最强悍、最优秀的一面展现出来。因为受这种思想的支配，男人们喜欢“惜字如金”也就不难理解了。不说也就不会暴露了。所以，当你发现丈夫有些疲惫时，不要主动跑去关切地询问“亲爱的，最近是不是有心事啊？感觉累的话，不妨同我说说”或是“我们是夫妻，有什么不能跟我说的？快点说吧”。这么做反而会唤起丈夫的自尊心，强化他的防御意识。丈夫不会因为你的一句问候而心存任何的感激，反而会心生反感，会很轻易地想“难道我看起来就这么不堪一击？难道我还不不如我的妻子坚强”？由于这种心理的作怪，丈夫很难对妻子吐露心声，也不大可能通过关心的絮叨产生心灵上的共鸣。

他确实不喜欢谈论他遇到的问题，但是他很喜欢听到关心的絮叨。

3、《新婚3年，决定女人一生》的笔记-第一章

新婚最甜蜜只是误传

三年只是一个大约的时间。三年其实是指新婚必经的三个阶段：亲密，争吵，接受或不接受对方。一段婚姻能否存续下去，关键在于经历了两个阶段（前两年）后，你们对婚姻的理解是什么。我认为其实婚姻中的两人其实与读书时的室友差不多，还多了几分感情。可为什么往往我们能与室友相处融洽，却反而不能和所爱的人和谐到老？难道说室友的习惯都与自己相同，性情总与自己相合么？

幸福在哪里

无论作出何种选择，出发点必须是“我”自己。这个世界是因为有“我”才存在的，没有“我”这个家也就不是这个家了。这不是唯心，更不是自私。只有“我”幸福了，才能把幸福传递给家人，也只有这样的幸福才能够实现每个人都幸福。而牺牲换来的幸福，终究有一个人过得纠结，活得不快乐。

《新婚3年，决定女人一生》

二人世界不只是为了甜蜜

当婚姻已经在起跑线上时，最重要的事情就是构筑只属于两个人的独立世界。不管是婆家还是娘家，只要距离太近，就一定不会太平。这种“入侵”往往打着“关心”的旗号，却又令人难受，而更可怕的是，你简直无法开口拒绝。

依赖性跟入侵同样可怕。子女从父母那里得到帮助之后，会变得更加依赖，更离不开父母，“入侵”将会更加顺理成章和变本加厉。当父母和子女因这种援助和依赖关系相互纠结时，子女就很难维持只属于夫妻间的独立生活。

结婚意味着作为成年人的完全独立。不能自主独立，总是依靠父母生活，就会产生新的问题。得到过父母经济援助的夫妻，很难向父母张嘴提出独立对待他们的要求。er子女没有强硬的反对，父母就会自然而然地介入子女的生活。

婚姻生活必需要以夫妻为中心，这样才能培养出两个人解决问题的能力 and 魄力。如果因为被父母影响而举棋不定，那么夫妻间再小的争吵也有可能演变成家庭大战。

4、《新婚3年，决定女人一生》的笔记-第二章（3）

因此，即使你认为对方的话题无聊且毫无意义，但也请不妨试着去认真地倾听。对于夫妻来说这么做绝对是非常有必要的，因为你要让对方知道，你很重视对方感兴趣的话题。只有当对方的话题没有遭到你的鄙视时，对方才会以同样认真的态度来倾听你的话语。这才是彼此交心的表现和正确沟通的方法。即使是刚开始觉得没有意思的，但是聊着聊着你就会发现其实彼此的共同话题还是蛮多的，而且随着彼此的耐心聆听，二人的话题还会相互影响，也许之前你毫无兴趣的话题也开始引起你的注意了。慢慢地，你们之间的话题会越来越多。

5、《新婚3年，决定女人一生》的笔记-第三章

专注于自己真正想要的。

1，面对配偶的情感隐私，不要设法了解。

2，发现配偶出轨：还是那句，专注于自己真正想要的。离婚不是最佳选择。

3，不要事事都与婆婆理论一番，这样婆婆就会潜移默化地将你当成竞争对手。想在大事上做主，小事就顺从婆婆。

《新婚3年，决定女人一生》

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