

# 《非常选择 非常MATCH》

## 图书基本信息

# 《非常选择 非常MATCH》

## 内容概要

说明—如何使用《非常选择，非常Match》

许许多多的情侣发现，《非常选择，非常Match—择偶十大原则》（Finding the Love of Your Life）一书，对于他们在择偶时该考虑清楚的几个关键问题大有帮助。本书所列的十大择偶原则，为未婚男女作出明智的结婚决定，提供了一个明确和有效的基础。

为了帮助情侣们体验书中所提出的十个重要原则，本书在每一项原则之后设计了“关系评估表”，列出许多问题，让情侣们有机会去探索美满婚姻必备的要件。虽然问题是针对个人而设计，但建议情侣们一起做，并且在做完练习后讨论彼此的答案。

“关系评估表”中有些问题是开放性的，有些则使用了“1”到“5”的衡量标准。当你跟对方比较答案时，也许会发现你们有些答案不大相同，甚至是两个相反的极端。如果你们两人的回答相差了一个量度以上（比如说：你回答“1”，而对方回答“3”），这就代表一个警讯，表示你们需要在这些主题上有更多的讨论。这对于了解你们两人是否合适成为伴侣将有很大的帮助。

婚姻是相爱的两人之间一辈子的承诺，若能选择正确的对象，那么一个持久、满足、充实和有挑战性的家庭生活是可以期待的。

本书在全美销售50万册，并翻译成13种语言在不同国家出版；作者华伦博士有30多年婚姻辅导经验，帮助过上千对单身男女与夫妇建立美满婚姻。附“关系评估表”，测验你与另一半的“适配指数”。

单凭运气或直觉，就可以找到合适的另一半吗？

美满的婚姻带给人极大的喜悦和满足，是许多人向往，追求的目标。但随着现今离婚率不断地攀升，我们发觉，择偶是一项愈来愈艰难的挑战！

择偶，其实也需要技巧和学习。具30多年丰富婚姻辅导经验的华伦博士在辅导过程中发现：选对结婚对象，比婚姻中一切的努力还重要，这是婚姻幸福与否的关键。

他根据最新的科学研究，和经得起时间考验的古训归纳出十个有效的择偶原则。帮助未婚男女作出明智的决定，将婚姻建立在稳固的要基上。

本书提供的原则可以增加你拥有美好婚姻的机会让你在择偶时，有更大的信心与把握。未婚男女请勿错过！

# 《非常选择 非常MATCH》

## 作者简介

尼尔·克拉克·华伦博士（Dr.Neil Clark Warren），是一位知名的心理医生，具有30多年的婚姻辅导经验，辅导过上千对的单身与夫妇。他创办了美国加州帕沙迪那心理咨询服务（Associated Psychological Services）中心，以及成立里婚姻介绍网站Eharmony.com,帮助单身男女找到合适的对象。华伦博士在芝加哥大学取得博士学位，曾于富勒心理研究所（Fuller Graduate School of Psychology）担任系主任。著有《Make Anger Your Ally》《How to know if Someone is worth Pursuing in Two Dates or Less》等书，并担任欧普拉（Oprah）脱口秀等知名电视和广播节目的嘉宾。他有美满幸福的婚姻家庭，结婚超过40年，目前居住在南加州，三个女儿皆已结婚，有9个外孙。

# 《非常选择 非常MATCH》

## 书籍目录

前言

说明

第一章 选错对象有原因

第二章 具体描绘你的理想情人

第三章 共同点是婚姻的资产

第四章 心理健康影响婚姻

第五章 找一个真正爱恋的人

第六章 进入友伴之爱才能持久

第七章 亲密关系需要培养

第八章 学习有效化解冲突

第九章 真心许下一生的承诺

第十章 让亲友成为婚姻的助力

结束语 你掌握了多少原则？

## 《非常选择 非常MATCH》

### 章节摘录

外貌 谈到打造理想对象的形象，电视上最极力宣传、强调的莫过于外貌的特质。这一点你有没有注意到？他们认为一个人的长相和穿着是最重要的。意思好像是说，如果两个人被彼此的外表吸引，就会自动产生爱情。你需要穿得很时髦，留最流行的发型，并且要开红色的跑车。

# 《非常选择 非常MATCH》

## 精彩短评

1、看完还是不会选择。尽管很认真读每一个字，做每一个问题，但是却逃不过失恋的悲剧。买了两本书，送给了那对在谈恋爱的弟兄姐妹。

2、对于婚姻这件事，理智应略大于情感。择偶十大原则，推荐单身青年阅读。

3、实用且浅显

4、书摘：

第一、健全的人心中要有一种安全感，他们不会一直担心自己的价值受损，所以不会老是注意自己有没有作对，好博取别人的接纳，并觉得自己有价值。

第二、健全的人会很尊重真理。

第三、健全的人在前往真理的道路上需要收集各种资讯，广纳所有的资料，所以他们会仔细聆听，想知道你真正的想法。

第四、健全的人会衡量所收集到的资讯。他们深受良好的道德的影响，这个价值体系掌管一切决策过程，帮助他们谨慎衡量各项资讯的价值。

第五、健全的人会忠于自己，面对自己收集到的所有资讯，他们要做一个最接近真理的决定。带着勇气和全然的决心，尽可能坦白陈述自己的立场，然后坚守自己的立场。

### 促进心理健康的四大妙方

1、找到一个能提供无条件之爱的源头，是你童年时所需要的那份爱；

2、学习爱你自己：单有某个人爱你还不够，你必须接纳自己，相信自己是一个值得被爱的人。当你这么做时，就会发现你不需要捏造一个假象来讨好某个人，赢得他的爱。你可以做你自己。

3、找一个会不断鼓励、启发、聆听和挑战你的人；每个人都需要好朋友，因为我们每一个人都无法完全了解自己内心深处的情绪、感受和想法，我们需要有人帮助我们厘清自己的想法和感受，以及面对的问题。

4、交一些能够帮助你坚定立场、忠于自己、并对自己的处境有安全感的好朋友；我们都需要能够同舟共济的朋友来鼓励我们，加强我们薄弱的自信心与提升我们的勇气。我们需要有不断提供支持的朋友，帮助我们走向正途，以免我们又走向以前不健康的老路。

这些方法可以使我们变得更健全。我们需要重新体会“被父母疼爱”的滋味，透过真正健全的人，用亲切，有爱心和体贴的态度来爱我们。这些人通常是我们的朋友或者家人，但有时我们需要的是有专业素养有爱心的医疗师！不管你怎么做，不管你找谁帮助你，重点是你要在婚前就让自己成为心理健全的人。你越健康你的婚姻就会越健全！

5、原本以为开放的欧美人也能有如此成熟的婚姻观。

6、没有指导意义

7、健全太难了.....这几乎不可能在童年之后具备的条件.....

过好残缺的人生吧我还是。

8、不是我的菜...而且我看太早了

9、还是非常不错的，感性上来点理性。路嘛，好好走~

10、（图书馆待看完整版）具30多年丰富婚姻辅导经验的华伦博士在辅导过程中发现：选对结婚对象，比婚姻中一切的努力还重要，这是婚姻幸福与否的关键。

## 《非常选择 非常MATCH》

个人认为，不是很严谨的论证结论，但是可算是经验结论。“选对象比努力更重要”跟某些观点并不一致，但是这个观点只是相对性的。选择与努力经营同样重要。

11、看完之后我确认，俺是个健全的孩纸，哇哈哈

12、基本读完

13、 摘录：

=====

一、个性；

1、你希望你的配偶个性安静、有点害羞，还是爱说话、爱交际？

2、你比较喜欢个性拘谨、思想有条理的人，还是大而化之、不拘小节的人？

3、你容易被风趣的人，还是严肃的人吸引？

4、你喜欢坚强、独立的人，还是一切都让你做决定的人？

5、你喜欢委婉的人，还是直率的人？也就是说，你喜欢温柔的、很少生气的人，还是毫不隐藏想法和感觉的直肠子？

你需要选择一个跟你个性合得来的人。

二、聪明

没有人想跟一个智力差距太多的人结婚，但你恐怕也不想和一个天才结婚。事实上，很多高智商的人往往人际关系不佳。最近的一项研究表明，在稳定的婚姻中，通常两人的聪明程度相当，也就是说，双方聪明程度相近的婚姻情况最好，不管智商是很高、中等或低于平均。人有不同的聪明类型和程度。你不妨想一想，你希望你的对象有多么的聪明，以及具备什么样的聪明。你希望你的配偶具备什么样的聪明 分析方面还是直觉方面？你比较喜欢理性还是感性的人？你喜欢跟你去看电影的人，会分析那部电影想要表达的讯息，还是分享那部电影给他带来的感受？

三、外貌；

不同的文化，不同的地区和不同的人，对外貌会有不同的标准。你要把自己所欣赏的类型和大众媒体所呈现的品味做个区隔，自己决定你所喜欢的外貌。

四、企图心

很多男女，企图心差距太大是她们婚姻的“头号杀手”。如果双方都想过着轻松的生活，这倒没什么不好，但是需要双方都同意。相反的，如果她们都想要买大房子，开高级轿车，并且经常出国旅游，那两个人对事业的太多就要一致，才能达到这些目标。若夫妻二人有不同程度的企图心，就可能导致强烈的挫折感和冲突。但当两个人的企图心程度相当时，就会更同心，一起努力去完成她们的梦想和目标。

五、吸引力

想要拥有长久。美满的婚姻，吸引力是一项关键的因素。

六、灵性层面

# 《非常选择 非常MATCH》

信仰和美满的婚姻有很大的关系。相同的信仰背景对婚姻很重要，因为两人会有共同的传统和习俗。但是这并非特指宗教。而是指灵性层面。

宗教通常是指外在的形式 去哪个教会？采用什么形式？遵循什么传说？而灵性层面是指内心深处的信仰和信念。有信仰的人会关注内心世界，她们知道人生的深度不仅止于所见所闻，她们会到内心去找答案，而一般人则往往从外面的世界去找答案。

## 七、品性

很多夫妻一方出轨背叛的故事很普遍，很多夫妻关系因为其中一方面的说谎、欺骗、不负责任、不尊重或怠惰而导致感情破裂。坚韧不拔和前后一致的性格，是稳定、长久、美满婚姻的必要条件。

## 八、创意

不只有艺术家、诗人和音乐家可以表达创意。在平凡人中最常见到创意的发挥。真诚的爱加上创意，恋人就可以尽情享受在一起的时光。

## 九、为人父母的能力

妻子和丈夫如果懂得如何教养孩子，能够持续的教导孩子、爱护孩子。双方最欣赏的是她们对每一个孩子都给予无条件的爱，可以让孩子们自由的表现她们独特的一面。

配偶对于家庭生活的贡献，是维系幸福的一个很重要的层面。找到一个同样重视家庭的伴侣是很重要的。会让你的人生更加丰富。所以当你想到要为人父母这件事情的时候，要留心这样的人选

## 十、真诚

真诚是指：能够完全做你自己；能够坦白说出自己的意见，并且喜欢自己。

一个美满的婚姻需要夫妻双方都真诚至性。美满的婚姻需要双方都有稳定的情绪，当两人能忠于自己，忠于对方，情绪自然会稳定。

按照上面的10个方面，去描述你心中的理想情人的图形吧！并且按照你所认为的重要性来排序，这个人不可能是十全十美，但是要具备大多上面的的内容，婚姻才会美满幸福。

=====

要长久应该具备的五项共同点

相同点就是资产，而不同点就是负债。

### 1、聪明才智

如果双方的聪明才智相当，可以大大减少婚姻中的压力。夫妻的聪明才智（并非指教育程度）需要旗鼓相当，对事情要能够有类似的看法和意见，如果其中一方常常觉得被误解，或者觉得对方在言语上面有轻视的意味，就会引发各种不满情绪。研究显示，当对方的智商接近时，婚姻往往比较稳定。重点不在于两人有多聪明，而在于两人的智商有多接近。

### 2、价值观



## 《非常选择 非常MATCH》

有很多价值观是需要夫妻看法一致的，例如当两个人同样重视信仰和家庭生活，对婚姻就大有帮助，如果彼此不同意，就会产生紧张的摩擦。当其中一方喜欢去教会，参加各种教会活动，而另一方则对信仰完全没有兴趣，这桩婚姻一定会有麻烦。这是一个立场强烈的基本问题，久而久之可能会导致频繁的冲突。

### 3、亲密度

是指语言上的亲密，不是就性生活而言。若两个人喜欢相互亲近，完全分享彼此的生命，这个资产可以帮助她们克服诸多不同点。

### 4、兴趣

当两个人喜欢在一起做某事时，就比较有机会可以快乐的生活在一起。跨类的兴趣更好，例如：如果双方有五种共同的兴趣，但都是属于运动方面，倒不如双方有五种不同的兴趣，比如说欣赏音乐、运动、作木工、看电影和阅读。

### 5、对角色的期待

这表示双方对于婚姻和家庭中的责任有一致的看法。只要两个人同意工作的分配和角色的界定，选择怎么做并不重要！

14、太理性了,是好是坏?

15、很实用的忠告

16、如果你只想结一次婚 看看这个吧

17、一般吧

一方面，说得没有错，但是书中大道理都知道

另一方面，感情的事情没法这么理性的对待；一旦理性起来就是没有感情淡了或者没了的时刻了。这么说来闪婚确实不靠谱，还是得过了甜蜜期再结婚

18、和另外一本很像

爱是相互吸引

爱是做互相的好朋友 可以一起游玩 互相理解对方 支持对方

爱是做家人 给予无条件的爱和包容

婚姻是许下承诺 并不离不弃

19、择偶与婚恋类入门好书。与《但愿婚前我知道》对比，后者结构性和时效性略强。

20、哈哈非常好的一本书，教你如何找对象

21、近来突然好多人关心小司的因缘.....其实啊，单身和同居都蛮好

22、把残缺变成圆满，确实不容易~~

不过只要向内心追寻，还是有可能的~~

23、择偶婚恋辅导

24、实用的指导手册

25、给找不到婚姻方向的人一些指导，如果你不知道如何找到自己的幸福，不防一试！

26、还不错噢

1、书摘：第一、健全的人心中要有一种安全感，他们不会一直担心自己的价值受损，所以不会老是注意自己有没有作对，好博取别人的接纳，并觉得自己有价值。第二、健全的人会很尊重真理。第三、健全的人在前往真理的道路上需要收集各种资讯，广纳所有的资料，所以他们会仔细聆听，想知道你真正的想法。第四、健全的人会衡量所收集到的资讯。他们深受良好的道德的影响，这个价值体系掌管一切决策过程，帮助他们谨慎衡量各项资讯的价值。第五、健全的人会忠于自己，面对自己收集到的所有资讯，他们要做一个最接近真理的决定。带着勇气和全然的决心，尽可能坦白陈述自己的立场，然后坚守自己的立场。促进心理健康的四大妙方1、找到一个能提供无条件之爱的源头，是你童年时所需要的那份爱；2、学习爱你自己：单有某个人爱你还不够，你必须接纳自己，相信自己是一个值得被爱的人。当你这么做时，就会发现你不需要捏造一个假象来讨好某个人，赢得他的爱。你可以做你自己。3、找一个会不断鼓励、启发、聆听和挑战你的人；每个人都需要好朋友，因为我们每一个人都无法完全了解自己内心深处的情绪、感受和想法，我们需要有人帮助我们厘清自己的想法和感受，以及面对的问题。4、交一些能够帮助你坚定立场、忠于自己、并对自己的处境有安全感的好朋友；我们都需要能够同舟共济的朋友来鼓励我们，加强我们薄弱的自信心与提升我们的勇气。我们需要有不断提供支持的朋友，帮助我们走向正途，以免我们又走向以前不健康的老路。这些方法可以使我们变得更健全。我们需要重新体会“被父母疼爱”的滋味，透过真正健全的人，用亲切，有爱心和体贴的态度来爱我们。这些人通常是我们的朋友或者家人，但有时我们需要的是有专业素养有爱心的医疗师！不管你怎么做，不管你找谁帮助你，重点是你要在婚前就让自己成为心理健全的人。你越健康你的婚姻就会越健全！

2、婚姻并不好玩因为婚姻是让两个不同的人一起生活，而现在往往由于人口流动性大，变化多，成熟较晚机会又多，所以还是稍微晚婚点比较成熟，事业走上轨道。一些太快进入婚姻的悲剧很多时候因为激情，感情前三个月到六个月大脑分泌激素，让人痴迷，这个时候是不理智的，因为婚姻是否能维持主要是看其他几个方面，因为结婚只要几分钟或者几天，而真正的生活是要几十年。婚姻生活这么多年一定会经历很多高潮低潮，在得意的时候仍然自己能淡然的守好婚姻，在失意的时候对方也能全力支持，不离不弃。让婚姻快乐的几个元素首先当然是激情，相貌上，身体上其次是友爱友爱我觉得是可以互相理解互相了解能够促膝长谈，分享彼此的梦想，陪着对方成长。我们总是需要一个人了解我们，包容我们，指出我们的问题，再该夸奖我们的时候夸奖我们，不是吗？再就是无条件的爱好比我们父母对我们的爱一样，我们付出爱，尝试解决问题，无条件的支持对方，爱对方，不因为对方做什么而改变。最后是承诺，做任何事情，其实都需要承诺，不管是生活，学习，工作，为了达到一个目标，你说无论遇到任何困难一定要做下去，感情也是这样，选择这个人，遇到困难，学会一起面对去解决，执子之手，与子偕老。然后为了达到这些方面又需要学会很多技巧。比如自己首先要是一个人格健全的人，自己能爱自己，能爱别人，有同理心，有健全的社交方式，自己就能活的快乐。再就是能解决困难，面对困难，学会解决，学会争吵的沟通方式，学会理解和包容。而且婚姻不是为了解决自己的麻烦，不是为了仅仅达到自己物质需求，婚姻是真正能两人理解，相爱，能共度一生。如果为了物质而丢弃了这些，岂不是可惜。

3、摘录：=====一、个性；1、你希望你的配偶个性安静、有点害羞，还是爱说话、爱交际？2、你比较喜欢个性拘谨、思想有条理的人，还是大而化之、不拘小节的人？3、你容易被风趣的人，还是严肃的人吸引？4、你喜欢坚强、独立的人，还是一切都让你做决定的人？5、你喜欢委婉的人，还是直率的人？也就是说，你喜欢温柔的、很少生气的人，还是毫不隐藏想法和感觉的直肠子？你需要选择一个跟你个性合得来的人。二、聪明没有人想跟一个智力差距太多的人结婚，但你恐怕也不想和一个天才结婚。事实上，很多高智商的人往往人际关系不佳。最近的一项研究表明，在稳定的婚姻中，通常两人的聪明程度相当，也就是说，双方聪明程度相近的婚姻情况最好，不管智商是很高、中等或低于平均。人有不同的聪明类型和程度。你不妨想一想，你希望你的对象有多么的聪明，以及具备什么样的聪明。你希望你的配偶具备什么样的聪明 分析方面还是直觉方面？你比较喜欢理性还是感性的人？你喜欢跟你去看电影的人，会分析那部电影想要表达的讯息，还是分享那部电影给他带来的感受？三、外貌；不同的文化，不同的地区和不同的人，对外貌会有不同的标准。你要把自己所欣赏的类型和大众媒体所呈现的品味做个区隔，自己决定你所喜欢的外貌。四、企图心很多男女，企图心差距太大是她们婚姻的“头号

## 《非常选择 非常MATCH》

杀手”。如果双方都想过着轻松的生活，这倒没什么不好，但是需要双方都同意。相反的，如果她们都想要买大房子，开高级轿车，并且经常出国旅游，那两个人对事业的太多就要一致，才能达到这些目标。若夫妻二人有不同程度的企图心，就可能导致强烈的挫折感和冲突。但当两个人的企图心程度相当时，就会更同心，一起去努力完成她们的梦想和目标。五、吸引力想要拥有长久。美满的婚姻，吸引力是一项关键的因素。六、灵性层面信仰和美满的婚姻有很大的关系。相同的信仰背景对婚姻很重要，因为两人会有共同的传统和习俗。但是这并非特指宗教。而是指灵性层面。宗教通常是指外在的形式 去哪个教会？采用什么形式？遵循什么传说？而灵性层面是指内心深处的信仰和信念。有信仰的人会关注内心世界，她们知道人生的深度不仅止于所见所闻，她们会到内心去找答案，而一般人则往往从外面的世界去找答案。七、品性很多夫妻一方出轨背叛的故事很普遍，很多夫妻关系因为其中一方面的说谎、欺骗、不负责任、不尊重或怠惰而导致感情破裂。坚韧不拔和前后一致的性格，是稳定、长久、美满婚姻的必要条件。八、创意不只有艺术家、诗人和音乐家可以表达创意。在平凡人中最常见到创意的发挥。真诚的爱加上创意，恋人就可以尽情享受在一起的时光。九、为人父母的能力妻子和丈夫如果懂得如何教养孩子，能够持续的教导孩子、爱护孩子。双方最欣赏的是她们对每一个孩子都给予无条件的爱，可以让孩子们自由的表现她们独特的一面。配偶对于家庭生活的贡献，是维系幸福的一个很重要的层面。找到一个同样重视家庭的伴侣是很重要的。会让你的人生更加丰富。所以当你想到要为人父母这件事情的时候，要留心这样的人选十、真诚真诚是指：能够完全做你自己；能够坦白说出自己的意见，并且喜欢自己。一个美满的婚姻需要夫妻双方都真诚至性。美满的婚姻需要双方都有稳定的情绪，当两人能忠于自己，忠于对方，情绪自然会稳定。按照上面的10个方面，去描述你心中的理想情人的图形吧！并且按照你所认为的重要性来排序，这个人不可能是十全十美，但是要具备大多上面的内容，婚姻才会美满幸福

。=====要长久应该具备的五项共同点相同点就是资产，而不同点就是负债。1、聪明才智如果双方的聪明才智相当，可以大大减少婚姻中的压力。夫妻的聪明才智（并非指教育程度）需要旗鼓相当，对事情要能够有类似的想法和意见，如果其中一方常常觉得被误解，或者觉得对方在言语上面有轻视的意味，就会引发各种不满情绪。研究显示，当对方的智商接近时，婚姻往往比较稳定。重点不在于两人有多聪明，而在于两人的智商有多接近。2、价值观有很多价值观是需要夫妻看法一致的，例如当两个人同样重视信仰和家庭生活，对婚姻就大有帮助，如果彼此不同意，就会产生紧张的摩擦。当其中一方喜欢去教会，参加各种教会活动，而另一方则对信仰完全没有兴趣，这桩婚姻一定会有麻烦。这是一个立场强烈的基本问题，久而久之可能会导致频繁的冲突。3、亲密度是指语言上的亲密，不是就性生活而言。若两个人喜欢相互亲近，完全分享彼此的生命，这个资产可以帮助她们克服诸多不同点。4、兴趣当两个人喜欢在一起做某事时，就比较有机会可以快乐的生活在一起。跨类的兴趣更好，例如：如果双方有五种共同的兴趣，但都是属于运动方面，倒不如双方有五种不同的兴趣，比如说欣赏音乐、运动、作木工、看电影和阅读。5、对角色的期待这表示双方对于婚姻和家庭中的责任有一致的看法。只要两个人同意工作的分配和角色的界定，选择怎么做并不重要！

# 《非常选择 非常MATCH》

## 章节试读

### 1、《非常选择 非常MATCH》的笔记-第1页

各位好朋友,刚刚又看了一本很棒的书《非常选择非常match》美国的尼尔 - 克拉克 - 华伦先生著该书在美国畅销50万册,并翻译成13种语言在不同国家出版。  
作者华伦博士有30多年婚姻辅导经验,帮助过上千对单身男女与夫妇建立美满婚姻。  
看了这本书,回想自己的恋爱经历,真的发现自己的很多做法都是随心随性的,很多事情自己没有标准,没有方法。看的很震撼!

各位还没有结婚的朋友们认真的读读下面这些文字吧!细细的体会,会对我们的感情生活有很大的帮助的。

已经结婚的朋友们,好好对照,积极调整和改进,希望每一个人都能够拥有持久,欢乐的爱!

“单凭运气或者直觉,就可以找到合适的另一半么?

美满的婚姻,带给人极大的喜悦和满足,是许多人向往、追求的目标。

但是随着现在离婚率的不断攀升,我们发觉,择偶是一项愈来愈艰难的挑战!

择偶,其实也需要技巧和学习,具有30年丰富婚姻辅导经验的华伦博士,

在辅导过程中发现,选对结婚对象,比婚姻中一切的努力还重要,

这是婚姻幸福与否的关键。!”

他根据最新的科学研究,和经得起时间考验的古训,

归纳出十个有效的择偶原则,帮助未婚男女作出明智的决定,

将婚姻建立在稳固的根基上。该书提供的原则,可以增加你拥有美好婚姻的机会,

让你在选择结婚对象时,有更大的信心与把握,未婚男女请勿错过!

### 选错对象有原因

“大多数的人都渴望拥有美满幸福的婚姻,

但许多男女常在择偶时就选错了对象

以致婚姻破碎,失败,甚至走上了离婚之路,

其实只要在婚前仔细检视,

避开下面这7个容易导致婚姻失败的原因

就比较可能建立一个稳固的婚姻”

## 1、 太快决定结婚；

当两个人才交往几周或者几个月，就准备要作关乎一生幸福的结婚决定时，这样的决定是幻想大于实际。结婚的决定若做得太快，会给婚姻带来很大的危机。根据研究表明：交往超过两年才结婚的夫妇，对婚姻的满意度普遍较高，而交往时间较短的夫妇，对婚姻的满意度则有很大的差异，有的很满意，有得很不满意，因此，较长的交往时间可以减少许多婚姻失败的机率。

## 2、 太年轻就决定要结婚

根据调查，20岁以前结婚的夫妻，离婚率非常高；事实上，二十一二岁年轻夫妻的离婚率，是二十四五岁夫妻的两倍。

年轻人应该等到多大才结婚呢？有很多不同的考量因素——成熟度、谋生能力、教育阶段等等。就统计数字而言，过了25岁再结婚，婚姻比较稳定。事实上，根据最新的研究指出，婚姻稳固的人大多是28岁才开始约会。

## 3、 一方或双方急着结婚

人们有急于结婚的冲动，大多是因为对即将来临的婚姻大事感到兴奋不已。没错，结婚很令人幸福，但当两个人被幸福冲昏了头脑时，往往没想到婚姻中有许多沉重的要求，她们匆匆做的这个决定，可能经受不起时间的考验。急着想结婚的心态很容易被看出来，这是导致婚姻失败的一个原因，从一开始就要避免。象婚姻这样的终身大事，需要想的很清楚，一点也急不得。

## 4、 一方或双方为了讨好某人而选择一个对象

有些人选择一个对象是为了讨好父母或者某位重要人物，就会感到十分不安。这样做根本就行不通。想作一个好的决定，你必须考虑自己的需要、梦想和人生目标，而不是别人的。

别让任何人替你择偶，别让自己为了讨好他人而选择某位终身伴侣，这是你的婚姻，你一生只有这么一次机会！

### 5、双方认识的层面太窄

很多人双方认识了很久，交往了很久，但是认识的层面还是非常窄的！尽量扩大两人相处时的经验是很重要的，要花时间和你未来要结婚的对象相处，有时挑早晨，有时挑晚上的时间。经历交通繁忙的塞车时刻，也经历乡间小路上的尽情奔驰。经历压力大的时候，也经历轻松的时刻。观察对方怎么和孩子玩、做家事和处理财务。

### 6、两人有不切实际的期待

事实上，婚姻需要努力去经营，你一定会遭到各种痛苦和问题。不管你的婚姻多么美满，仍然有许多人的挑战在考验你的耐力。你若期待你的婚姻会有所不同，无疑是自找麻烦。很多人的婚姻失败，是因为两个人期待婚姻生活如诗如画 爬满常春藤的小屋、在沙滩上散步、浪漫的情调和不止息的欢乐。但是这很多是不切实际的。

### 7、一方或双方有一些言重的个性或行为问题

如果你的结婚对象在个性或者行为上有一些令你质疑的特质，例如：嫉妒、坏脾气、不负责任、不诚实或者固执、不可靠、易怒、吸毒、酗酒、花心。一定要先正视对方是否有严重的个性问题，先把问题解决再谈婚姻，否则婚姻将隐藏很大的危机。

以上七个危险讯号中，到底可以违反几项而不至于太冒险？很不幸的答案是：一个也不行。以上七个原则，一个原则也不能违背！明智择偶会带来极大的收获，你的努力一定会有回报！只要好好考虑这七个重要的问题，就很有可能建立一个美满的婚姻，为家人提供一个健全的环境。

具体描绘你的理想情人

## 《非常选择 非常MATCH》

越清楚的描绘出心中理想对象的形像，就越有可能找到这个对象，根据10个重要的特质，在勾勒理想配偶的图像时可据此考虑，并按重要性依序排列，这样，“理想伴侣”的图像就会越来越清楚。

### 一、个性；

- 1、 你希望你的配偶个性安静、有点害羞，还是爱说话、爱交际？
- 2、 你比较喜欢个性拘谨、思想有条理的人，还是大而化之、不拘小节的人？
- 3、 你容易被风趣的人，还是严肃的人吸引？
- 4、 你喜欢坚强、独立的人，还是一切都让你做决定的人？
- 5、 你喜欢委婉的人，还是直率的人？也就是说，你喜欢温柔的、很少生气的人，还是毫不隐藏想法和感觉的直肠子？

你需要选择一个跟你个性合得来的人。

### 二、聪明

没有人想跟一个智力差距太多的人结婚，但你恐怕也不想和一个天才结婚。事实上，很多高智商的人往往人际关系不佳。最近的一项研究表明，在稳定的婚姻中，通常两人的聪明程度相当，也就是说，双方聪明程度相近的婚姻情况最好，不管智商是很高、中等或低于平均。人有不同的聪明类型和程度。你不妨想一想，你希望你的对象有多么的聪明，以及具备什么样的聪明。你希望你的配偶具备什么样的聪明——分析方面还是直觉方面？你比较喜欢理性还是感性的人？你喜欢跟你去看电影的人，会分析那部电影想要表达的讯息，还是分享那部电影给他带来的感受？

### 三、外貌；

不同的文化，不同的地区和不同的人，对外貌会有不同的标准。你要把自己所欣赏的类型和大众媒体所呈现的品味做个区隔，自己决定你所喜欢的外貌。

### 四、企图心

## 《非常选择 非常MATCH》

很多男女，企图心差距太大是她们婚姻的“头号杀手”。如果双方都想过着轻松的生活，这倒没什么不好，但是需要双方都同意。相反的，如果她们都想要买大房子，开高级轿车，并且经常出国旅游，那两个人对事业的太多就要一致，才能达到这些目标。若夫妻二人有不同程度的企图心，就可能导致强烈的挫折感和冲突。但当两个人的企图心程度相当时，就会更同心，一起努力去完成她们的梦想和目标。

### 五、吸引力

想要拥有长久。美满的婚姻，吸引力是一项关键的因素。

### 六、灵性层面

信仰和美满的婚姻有很大的关系。相同的信仰背景对婚姻很重要，因为两人会有共同的传统和习俗。但是这并非特指宗教。而是指灵性层面。

宗教通常是指外在的形式 去哪个教会？采用什么形式？遵循什么传说？而灵性层面是指内心深处的信仰和信念。有信仰的人会关注内心世界，她们知道人生的深度不仅止于所见所闻，她们会到内心去找答案，而一般人则往往从外面的世界去找答案。

### 七、品性

很多夫妻一方出轨背叛的故事很普遍，很多夫妻关系因为其中一方面的说谎、欺骗、不负责任、不尊重或怠惰而导致感情破裂。坚韧不拔和前后一致的性格，是稳定、长久、美满婚姻的必要条件。

### 八、创意

不只有艺术家、诗人和音乐家可以表达创意。在平凡人中最常见到创意的发挥。真诚的爱加上创意，恋人就可以尽情享受在一起的时光。



## 九、为人父母的能力

妻子和丈夫如果懂得如何教养孩子，能够持续的教导孩子、爱护孩子。双方最欣赏的是她们对每一个孩子都给予无条件的爱，可以让孩子们自由的表现她们独特的一面。

配偶对于家庭生活的贡献，是维系幸福的一个很重要的层面。找到一个同样重视家庭的伴侣是很重要的。会让你的人生更加丰富。所以当你想到要为人父母这件事情的时候，要留心这样的人选

## 十、真诚

真诚是指：能够完全做你自己；能够坦白说出自己的意见，并且喜欢自己。

一个美满的婚姻需要夫妻双方都真诚至性。美满的婚姻需要双方都有稳定的情绪，当两人能忠于自己，忠于对方，情绪自然会稳定。

按照上面的10个方面，去描述你心中的理想情人的图形吧！并且按照你所认为的重要性来排序，这个人不可能是十全十美，但是要具备大多上面的的内容，婚姻才会美满幸福。

## 共同点是婚姻的资产

### 夫妻越相似，婚姻越容易美满

很多研究结果都非常的一致：最稳定的婚姻都是夫妻两人有许多相似之处。

婚姻幸福的夫妻在一般性的活动、亲和力和人际关系上都很相似，但婚姻不幸福的夫妻往往有差异。临床研究表明，相似之处跟婚姻的幸福有关系，跟婚姻不幸福和离婚较没有关系。证据显示，单是个

## 《非常选择 非常MATCH》

性的差异就会导致婚姻不幸福和离婚。

每个相似之处都是一项资产

大家一定要相信这一点：对夫妻来说，相似之处就像银行里的存款，而不同之处就像负债。当两个人背景相似，就占有优势；习性相近，感情经营起来会比较容易。

现代人难有共同点

从1950年到1980年，美国的离婚率升高了3倍。在这段时间里面，美国发生了巨大的变化。在这么多改变中想要找到一个合得来的伴侣，情况更加复杂了。如果两个人是在不同的地区长大，生活习性、社会经济背景、成长的信仰环境和家庭看法都各不相同，我们怎么能期待她们会很顺利又很容易的相处？无数的夫妻存在着极大的差异。

美满婚姻必须具备的五项共同点

若大部分的夫妻是在彼此共同点较少的情况下结婚，那么哪些共同点是美满婚姻绝对必备的。

相同点就是资产，而不同点就是负债。

### 1、聪明才智

如果双方的聪明才智相当，可以大大减少婚姻中的压力。夫妻的聪明才智（并非指教育程度）需要旗鼓相当，对事情要能够有类似的想法和意见，如果其中一方常常觉得被误解，或者觉得对方在言语上面有轻视的意味，就会引发各种不满情绪。研究显示，当对方的智商接近时，婚姻往往比较稳定。重点不在于两人有多聪明，而在于两人的智商有多接近。

### 2、价值观

有很多价值观是需要夫妻看法一致的，例如当两个人同样重视信仰和家庭生活，对婚姻就大有帮助，如果彼此不同意，就会产生紧张的摩擦。当其中一方喜欢去教会，参加各种教会活动，而另一方则对信仰完全没有兴趣，这桩婚姻一定会有麻烦。这是一个立场强烈的基本问题，久而久之可能会导致频繁的冲突。

### 3、亲密度

是指语言上的亲密，不是就性生活而言。若两个人喜欢相互亲近，完全分享彼此的生命，这个资产可以帮助她们克服诸多不同点。

### 4、兴趣

当两个人喜欢在一起做某事时，就比较有机会可以快乐的生活在一起。跨类的兴趣更好，例如：如果双方有五种共同的兴趣，但都是属于运动方面，倒不如双方有五种不同的兴趣，比如说欣赏音乐、运动、作木工、看电影和阅读。

### 5、对角色的期待

这表示双方对于婚姻和家庭中的责任有一致的看法。只要两个人同意工作的分配和角色的界定，选择怎么做并不重要！

## 会带来婚姻麻烦的四种不同点

#### 1、精力状况

当一方精力充沛时，而另一方体力不佳时，就潜藏了大问题。精力的差异几乎可以在各方面浮现出来，有时是在卧房里面，妻子比先生有更常渴望有亲密的肉体关系，但先生没有精力。或者在人际关系中也比较明显，先生喜欢和人接触，但是妻子只想呆在家里看书。有时则是在家中待做的事项上，妻子列出一长串房子需要修理的地方，但先生累得只想看电视放松一下。

#### 2、个人习惯

当两个人在这方面不同时，夫妻的感情渐渐会受到影响。例如：准时性、整洁性、条理性、依赖性、责任感和体重的维持。在决定终身大事之前还要有很多习惯要好好考虑一下，例如：如果一方抽烟，但另一方不抽烟，这可能会是个问题。如果其中一方爱吃健康食品，而另一方则爱吃垃圾食物，这段关系就潜藏着一股压力。

## 《非常选择 非常MATCH》

### 3、金钱的使用

理财观念不同，也会使婚姻触礁。一方想要存钱，为未来做准备；另一方想要花钱，趁现在好好享受人生。这类的冲突有可能会摧毁婚姻，必须在婚前就清楚了解。

### 4、言语表达能力和兴趣

如果一方爱说话，一方爱安静，结果会怎么样？

如果一方想多聊聊，另一方想独处和安静，就会形成很大的压力！

如果一方在吃饭和打电话时说个不停，另一方沉默寡言，就可能引起很大的麻烦！

其他容易产生冲突的小事还包括：晚上睡觉时卧房的温度、明暗、什么时候上床、起床、电视或者收音机的音量、用什么语言来表达情感和想法最自在、要看什么电视节目、要去哪里度假等等！以上任何一方面的差异都会给双方的感情造成很大的伤害！

所以婚前进行彻底评估彼此差异非常的重要，  
很多人是在度完蜜月之后说：“糟了，我做错了。我选择错了！”

#### 吸引你的特质反而让你抓狂

“起初爱上他的无微不至，后来却因为他没有给你足够的空间而抓狂！”

“起初爱上他有企图心，后来却因为他满脑子工作而抓狂！”

你最爱的特质，往往会开始让你却步，引发最严重的争吵，最后使关系破裂。

“起初爱上他的见解，后来却因为他懂得太多而抓狂”

如果对方吸引你的特质，跟你自己的特质很不一样，你最好小心！

目前几乎每一项心理研究都指出，找一个跟你很象的对象很重要！

那些最持久的最美满的婚姻，夫妻双方往往十分相像。

研究结果显示，跟一个和你相像的人在一起会最快乐。

#### 心理健康影响婚姻

一个美满的婚姻需要两个健康的人才能长久维持，而使自己将康的最好的时机是在婚前，这里所指的健康不是指营养和身体健康，二是男女双方在情绪和心理上的健康，这两方面对婚姻的稳定和幸福有很大的贡献。事实上，当一对夫妻中有一个人或者双方的心理不健康时，势必会伤害甚至摧毁他们的婚姻。

### 5种常见的心理问题类型

#### 1、怒气控制不当

很多夫妻离婚是因为无法有效的处理怒气。

## 《非常选择 非常MATCH》

### 2、自恋：

自恋的意思就是对于自己过度迷恋。自恋的人不可能有美满的婚姻。学者安柏斯比尔斯曾经定义婚姻为：“由一个丈夫一个妻子和两个奴仆组成的二人团体。”换言之，在婚姻中，双方必须彼此服侍。自恋的人根本不觉得需要照顾别人，他们所有的注意力都放在照顾自己身上。

### 3、焦郁症或交替性格错乱

这样的人不仅自己受苦，也让别人受苦。他们的心情就是高兴和忧郁不断轮替，心情好时，就很热心、有企图心、乐观、温暖、充满活力；但心情不好的时候，就悲观、想法消极、懒散、好批评、难以相处。反复无常的情绪会带给婚姻很大的杀伤力，你若怀疑你的对象有躁郁症，最好在婚前就让医生诊治。

### 4、上瘾。（酒瘾、赌瘾、毒瘾、放纵情欲都是很严重的问题）

你若想走入一个不满地雷的婚姻，就找一个有不良嗜好的人结婚。当一方沉溺于某种嗜好时，婚姻几乎抵不过其破坏力。

### 5、与父母的关系

#### 心理健全的基本要素

第一、健全的人心中要有一种安全感，他们不会一直担心自己的价值受损，所以不会老是注意自己有没有作对，好博取别人的接纳，并觉得自己有价值。

第二、健全的人会很尊重真理。

第三、健全的人在前往真理的道路上需要收集各种资讯，广纳所有的资料，所以他们会仔细聆听，想知道你真正的想法。

第四、健全的人会衡量所收集到的资讯。他们深受良好的道德的影响，这个价值体系掌管一切决策过程，帮助他们谨慎衡量各项资讯的价值。

第五、健全的人会忠于自己，面对自己收集到的所有资讯，他们要做一个最接近真理的决定。带着勇气和全然的决心，尽可能坦白陈述自己的立场，然后坚守自己的立场。

#### 促进心理健康的四大妙方

1、找到一个能提供无条件之爱的源头，是你童年时所需要的那份爱；

## 《非常选择 非常MATCH》

- 2、学习爱你自己：单有某个人爱你还不够，你必须接纳自己，相信自己是一个值得被爱的人。当你这么做时，就会发现你不需要捏造一个假象来讨好某个人，赢得他的爱。你可以做你自己。
- 3、找一个会不断鼓励、启发、聆听和挑战你的人；每个人都需要好朋友，因为我们每一个人都无法完全了解自己内心深处的情绪、感受和想法，我们需要有人帮助我们厘清自己的想法和感受，以及面对的问题
- 4、交一些能够帮助你坚定立场、忠于自己、并对自己的处境有安全感的好朋友；我们都需要能够同舟共济的朋友来鼓励我们，加强我们薄弱的自信心与提升我们的勇气。我们需要有不断提供支持的朋友，帮助我们走向正途，以免我们又走向以前不健康的旧路。

这些方法可以使我们变得更健全。我们需要重新体会“被父母疼爱”的滋味，透过真正健全的人，用亲切，有爱心和体贴的态度来爱我们。这些人通常是我们的朋友或者家人，但有时我们需要的是有专业素养有爱心的医疗师！不管你怎么做，不管你找谁帮助你，重点是你要在婚前就让自己成为心理健全的人。你越健康你的婚姻就会越健全！

# 《非常选择 非常MATCH》

## 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)