

<<完美婚姻魔法书>>

图书基本信息

书名：<<完美婚姻魔法书>>

13位ISBN编号：9787549508457

10位ISBN编号：7549508453

出版时间：2011-10

出版时间：广西师范大学出版社

作者：李媛媛

页数：204

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：<http://www.tushu007.com>

<<完美婚姻魔法书>>

前言

爱情是婚姻的一部分 不知道为什么,看着这个题目,我的大脑无厘头地想起了公共汽车站那些拥挤着的人潮,每个人都在努力争取自己的一席之地甚至扎锥之地,为了上班,为了去往梦想的生活,为了明天。

每当我看到这样的情景,总是心生感动,当然也很希望,大家的公共交通出行能更宽松,更方便,更有尊严。

之所以先转到了与爱情婚姻无关的话题,是因为大家都跟着潮流在匆忙地搭车,有多少人是真正因为爱情而结婚的?

又有多少人能从上车的地方一直坐到目的地?

或许很多人中途下车了,发现方向不对,临时调整了目的地,也可能是暂时停歇。

爱情是一张单程车票,婚姻像单程列车,好在总有另一个人和你一起买票,上车,沿途看风景,也经历红绿灯和不同的路况,分享喜悦,分担悲伤。

即使上了车,票也不能丢弃,那不利于公共卫生,下车的时候也要查票。

如果这是你一生中唯一的一次旅程,那么这票也很有纪念意义。

(有些人不小心买过更多次票,姑且认为是为了直面真实的内心,追求真正的幸福吧。

) 年少的时候,很为壮怀激烈的爱情故事投入,也亲身演绎奋不顾身的纯真执著,直到经历了大学、工作、创业、结婚、做母亲,感受婚姻,面对现实,在法律、教育、心理多领域游荡,才发现自己并不是世界的中心,地球甚至不知道有过这么样一个终其一生自我对话的人站在自己身上几十年。

我们都是普通人,爱情是婚姻的一部分,婚姻是生活的一部分,生活是人生的一部分,人生是生命的一部分。

生命在这个有40亿年左右历史的星球上有230万种,而人类的历史也不过三四百万年。

回头看看我们自己,的确是一粒微尘,有思想、有情感、有尊严的微尘。

这样想是不是就能暂时跳出纠结,呼吸下清新的空气?

啊,真舒服!

传统观念和社会舆论是如何控制一些并不想结婚的人,被押赴刑场般地完成了仪式呢?

有那么多人不能用自由意志主宰生活吗?

社会的进步,文明的开化就该宽容更多不同的思想意识,即使离开主流,也未必就是错的。

所以,什么时候结婚,和谁结婚,始终该是自己的事,旁人的眼光都是风吹鸡蛋壳。

已经有太多的情感专家或心理学者对类似的话题语重心长,什么、是对的,什么是错的,什么是恰当,什么是悖论。

是不是让人眩晕而茫然?

只因为我们要改变这个世界是漫长的,要进化我们自己却是可控的。

没有老师在学校里告诉我们如何恋爱如何经营婚姻,这最重要的人生领域大家居然都是自学成才,所以才那么多的挫败和痛楚,才有那么多的疑惑和压抑。

更有我们亲爱的父母和孩子一起买单,那正是我们最不愿意看到的。

很多人说心理专家当然知道怎么处理情感问题,而普通人哪有多少时间去通透一门艰深学科?

再者,明星、老板、知名人士的爱情婚姻和普通人的生活又好似两个星球般遥远,他们的成功或失败并不能给大众提供参考。

其实心理专家也是普通人,熟悉学科理论,洞悉人性奥秘,与驾驭心灵之舟关系有限。

而明星、老板、知名人士有让人艳羡的光环,却并未因此将婚姻幸福和情感满足信手拈来,越多的外物反而让人越发茫然,太多的可选择也更考验“只取一瓢饮”的坚贞。

所以,本书通过36个围绕爱情婚姻的核心问题展开思索,让我们的脚步跟上心灵的步伐,删繁就简,去伪存真,把握幸福,珍惜生活。

婚姻是一种相对安全而稳定的关系,其中有爱情的滋润,有法律的保护,有足够的时间让我们再次成长。

请注意,这里是自我觉察与提升的学分制,没有考试,幸福与否是自我的感觉,也是生命的考量。

<<完美婚姻魔法书>>

不必着急，拥挤，焦虑着追赶，看完这本书再继续也不迟。
也许你会发现，你成了船长，驾驭爱情、婚姻、生活，驾驭时光、激情、梦想。
在灿烂阳光下，雪浪飞腾；在阴霾的狂风里，一往无前。
生命本来就是未知的探索，勇气和激情如此重要，是爱情的燃料，是婚姻的翅膀，是幸福生活的底色

李媛媛 2011年夏天

<<完美婚姻魔法书>>

内容概要

这本《完美婚姻魔法书(36堂幸福选修课)》由李媛媛著，以男女两性如何在婚姻关系内心灵成长为核心，从婚姻选择、角色转换、金钱影响、人际边界、外在诱惑等五个维度分36个焦点话题入手，探讨围城男女如何让现实的脚步跟上心灵的步伐，获得幸福的婚姻生活。

正如书名所宣示的，这里是自我觉察与提升的学分制、没有考试，幸福与否是自我的感觉，也是生命的考量。

这本《完美婚姻魔法书(36堂幸福选修课)》适合普通大众阅读。

<<完美婚姻魔法书>>

作者简介

李媛媛，心理健康类杂志撰稿人，致力于心理学写作、咨询、出版、培训。

路经角色：教师，法律顾问，职业经理，自由创业。

关注婚恋、家庭，压力释放与情绪管理，青少年教育等社会热点问题。

<<完美婚姻魔法书>>

书籍目录

前言 爱情是婚姻的一部分

一 谁是你的另一半

1. 录取通知书
2. 你可以对婚姻说不
3. 裸婚、隐婚、试婚
4. 再婚家庭启示录
5. 谁愿意嫁给煮夫
6. 甲女的幸福在哪里
7. 谁有处女情结
8. 让家庭暴力见鬼去

二 我和我们

9. 性不是必然的义务
10. 遭遇无性婚姻
11. 繁衍是义务吗
12. 生孩子要做什么准备
13. 亲子鉴定之后
14. 全职太太的幸福与焦虑
15. 比沟通更重要的
16. 爱情消减不等于婚姻死亡
17. 当一方毁容或成为植物人
18. 幸福婚姻十魔法

三 财富分享与占有

19. 面包和爱情没有仇
20. 傲不做婚前财产公证
21. 共同财产知情权
22. 什么时候立遗嘱
23. 钱算老几

四 我们和他们

24. 与原生家庭的合理距离
25. 婆媳斗法还是海阔天空
26. 对方的兄弟姐妹来借钱
27. 和闺蜜不能说的事
28. 你朋友，未必我朋友

五 诱惑是面照妖镜

29. 前任是不是心中芒刺
30. 对小三彻底免疫，可能吗
31. 爱情该经得起任何考验吗
32. 你几年会痒
33. 朋友之上，恋人未满
34. 双性恋爱人
35. 身体出轨是背叛爱人吗
36. 爱是一个人的事

后记 还好来得及

<<完美婚姻魔法书>>

章节摘录

1. 录取通知书能经过众里寻他千百度，也终于下定决心执子之手与子偕老，的确不容易。结婚证是双方在自愿基础上达成的爱的契约，正如所有契约一样，签订契约只是第一步，履行契约才是有实际意义的部分。

所以，结婚只是开始，不是毕业，更不是进了银行保险柜。

要领一张录取通知书不是什么难事，只要达到法定结婚年龄，不违反结婚禁忌的法律规定，不是近亲，不是重婚，不是买卖，不是强迫，不是传染性疾病的男女均可登记结婚，不受经济水平、地域、民族、学历、语言限制。

于是这人人都有权利的事情就好像凭身份证领福利，不领的人显得多么不合时宜，于是才有那么多的好心人奉劝未婚的离异的丧偶的单身的进入婚姻，仿佛这样才合“时宜”。

其实个人生活，冷暖自知，就算免费领取的东西，如果是自己不需要的，何必耽误时间浪费资源？

提出这样的问题，只是希望企图进入婚姻的人们要真实地问问自己的内心：我为什么要结婚？

我真的很想结婚吗？

我真的决定和这个人共同生活下去了吗？

结婚前的三次反省确认不过一分钟，结婚后的反悔却可能遗憾一辈子。

除此之外还要解决两个问题：爱情是什么？

婚姻是什么？

爱情是什么？

心理学强调爱情的亲密、利他和依恋。

并以此区分喜欢和爱情。

简单说，检验爱情要反省自己对对方的感觉是否有唯一的情感指向和生理渴望，是否更多的在乎并努力达成对方的心情愉快和生活幸福，是否在分别之后有强烈的归附期待并因对方的出现而深感愉快，且无他人能取代。

当然这些简单考量不过是帮助判断的条件之一，并不是绝对的指标，绝对指标并不存在，每个人都生活在自己所感知到的世界里，而每个人的感知却又是不同的。

爱情虽然没有明确的是什么，却有排除法维护基本的安全线。

爱情不是威逼利诱。

凡利用权利压迫和金钱诱惑所换取的情感关系，不属于爱情，但并不妨碍现代人在双方自愿的基础上达成婚姻共识，因为毕竟是当事双方去承担自己的选择和后果，旁人无法暴力干涉。

爱情不是精确计算。

他家有套住房，他月收入三万，他父母有弟弟照顾且有退休金……再精确的计算也算不过天灾人祸。

缺乏起码的认同和欣赏，计算来的只能算是生意，而婚姻如果成为生意，自己也就成了身不由己的货物，彼此计算，折旧，资产负债率，复利，风险指数，还是去做专业理财分析师好了。

爱情不是礼尚往来。

你给对方一个苹果，对方就必须还一筐草莓；你给对方一块手表，对方得还您一只皮包，否则就是吃亏了，或者对方“不懂事”。

这并不是让人们在爱情中糊涂地一味付出，而是不必那么斤斤计较，弄得彼此灰头土脸而归。

爱情不是恩赐。

你爱不爱对方，是你的事情，对方可能期待你的爱，但并无强迫，所以不用事后翻脸的时候声讨“我那失去的青春啊，我为你付出了多少啊，我多么的委屈啊”，成熟的人格本身就得具备抗风险能力，玩不起就不要玩。

经常有新闻报道年轻男性报复分手女友，轻则毁容重则致命，这都是缺乏爱情的起码功课，盲目排队领取之后又不会使用的结果。

同样，也有女人寻死觅活地找男人要青春损失费，甚至爬上窗台以轻生威胁——他已经不爱你了，你再这样侮辱自己，真是不明智啊。

<<完美婚姻魔法书>>

爱情不是必须永恒。

没有必须。

也没有永恒。

不但爱情，其他也如此，连恒星都是有寿命的，何况本来是寿命更加有限的人类中的某一个。

爱来如山倒，爱去如抽丝。

爱来就从容享受，爱去就挥手而别。

爱来就心存感激，爱去就大方祝福。

爱来如春风拂面，爱去如秋雨淋窗。

爱能来，就能去，能去，就能再来。

也许这个人离开了，他的确是无法复制的，但看看天边流云，何须复制，每一朵都仪态万方，轻盈如梦。

一个人有足够的容量才能拥有美好的情感和幸福的生活，这容量不仅是得到，更重要的是失去，失去让人们重新思索，让人们懂得反省检讨，也让人们有了美好的或酸涩的记忆。

但镜子本来就是两面，只有美好和只有酸涩都是偏执观念作祟。

婚姻是什么？

心理学认为婚姻动机自古以来不外三个，爱情，繁衍，经济。

也许对有些人来说，更集中在其中的一点或两点，能三点全满足的当然从逻辑上来说更完美。

但迈进婚姻之前的最后一件事却是接纳现实。

接纳现实，接纳自己的选择，接纳柴米油盐，接纳真实的对方和真实的自己，接纳彼此的家庭和过去。

做好了这样的精神准备和物质准备，才能不闪婚闪离，才能不为“恍然大悟”而抓狂，才能微笑着一起探望对方患病的父母，才能共同收拾晚餐后油腻腻的碗碟，跪下来擦地板，才能在发现对方的第一根白发时心生温柔，才能看对方身材走样时依然美丽动人。

人们常被惊天动地的故事情节感动得一塌糊涂，但婚姻里惊天动地的事情有限，人真在惊天动地的事情中背叛了当初的诺言反而是可以谅解的。

大兴火灾时一个中年男子匆忙逃生，结果妻子带着孩子深陷火海，逃生出来的父亲感觉筋疲力尽没有再回去救援，所幸妻儿在别人的救援下生还。

也许很多人觉得这男人不怎么样，但他就是个普通人，不是英雄，不是神，甚至有些胆怯自私。

尽管如此，也不必因此就在全家逃生后和他离婚，他的反应也该在意料之中，本来就是人性一面，而已。

可是在更多的婚姻生活中，琐碎的小事才是最考验婚姻韧性的。

一个婚前甜言蜜语的男人在婚后逐渐消磨成三句半“我上班了”“我回来了”“我去洗澡”“睡觉”。

一个婚前浪漫美丽的女人在婚后神秘感全无，居然还每天上厕所数次，从厨房出来满身油烟味，怀孕后脾气无常，不施粉黛，生完孩子体重暴增十公斤，且为了哺乳食量惊人，最要命的是她还三年内要照顾孩子不上班。

就是这样，这就是婚姻的本来面目，你准备好了吗？

你确认？

别被追问吓倒，那不过是一点功课预习。

好了，现在说点好听的，走过那么多年，经历了一些人，也狠狠地爱过伤心过，如今找到这个人，有感觉，也许不完美，但彼此很尊重，在一起也很开心，愿意一起生活，双方的亲属也基本支持，年龄也差不多，最重要的是彼此相爱。

真不错，不容易，那么好好珍惜，去领录取通知书吧，从今以后，你不再仅仅是你自己，你还变成了你们。

不管爱或者不爱，不要放弃起码的自爱和自尊。

不管一路顺风还是遭遇波折，紧紧地拉住对方的手，分享快乐分担忧愁。

以起码的善意和道德给婚姻打底，那么再差也差不到哪里去。

<<完美婚姻魔法书>>

愤怒以前先听听对方的解释，别把一件小事扩大成历史性转折，不要动不动说离婚，更不要在情感危机时求助前男友/前女友，不要把双方的家庭卷进来。

遇到诱惑要聪明而理智地离场，相信伴侣，也相信自己，不必盘问，搜查，跟踪，考验，那些是警察找嫌犯，不是爱人找爱人。

……似乎写不完了，要写的那么多，不亲身投入，很难用语言穷尽其中奥妙，那么，让我们边走边思索好了。

好在婚姻从来不曾真的永远禁锢任何人的自由和思想，每个人在婚姻内外都有充分的选择权，只不过婚姻内的选择决定要更加审慎，因为牵扯到我们最重要的人际网络和未来方向。

在婚姻中共同成长，给彼此呼吸的空间，一起学习如何做个好丈夫好妻子好父母好子女，学习如何处理各路危机，学习如何让婚姻更美好，生活更幸福，人生更有价值，生命更有意义，学习爱与被爱，弹奏和谐悠扬之音。

聪明如你，一定能心领神会，洞悉奥妙。

2.你可以对婚姻说不自己能舒适生活，才能和别人共享舒适婚姻陶晶莹的歌《爱缺》里这样唱：“我长得不太一般，也挣了不少的钱，找人爱还是非常的困难；我宁愿飞到天边，把闲的钱都撒完，也不能随便找一个某某来陪伴；征服我的那个人你怎么还不出现，别让我一个人站在高处不胜寒；谁都明白除了改变一切都在改变，可变来变去也改变不了我的孤独感。

”婚姻是什么，不但是尘世的归属，更是心灵的港湾，不但是爱情的现实升华，也是对未来的信心和期望。

但，不要因为世俗的非议而匆忙结婚，也不要因为亲友的力劝而勉强，因为最后买单的是自己，深夜里辗转反侧的时候，旁人不会感同身受那份歉疚。

到了60岁，依然可以有属于自己的怡然的生活状态。

顺便说，任何企图用婚姻改变命运或物质条件的人都要有心理准备，上天是爱开玩笑的，就是让金童玉女结合，也会给点恶作剧，而人间的泪水在上天看来，再自然不过。

那些震惊人类的自然灾害让我们甚至怀疑信仰中的神，但那神依然沉默着自圆其说，人依然不得不过着人的生活。

当我们指望他人或上帝改变我们的命运，他人或上帝却往往越来越远。

所以，假如没有婚姻，每个人也要能怡然地生活，这样进入婚姻才少了一些因期望过高而失望的痛苦，也不必把不开心的原因归结到婚姻的头上去。

一个人的兴趣爱好、个人信仰、职业生涯、亲戚朋友都是生活的组成部分，一个人到了35岁（或者更早些）依然没找到想结婚的对象，也不必过于焦虑。

问问自己，是自己的期望脱离现实还是确实没遇到让你奋不顾身的感觉。

如果是前者，当然需要调整；如果是后者，那么也许那个人就在不远的地方等你。

每天打扮得干净清爽，让心情快乐而美好，如浓郁芬芳的花朵，开在春天的风中，你的他经过你的时候，就会为你驻足，深情留恋。

享受你乐意享受的状态如果已经过了好久，你也有自己的某个（或若干）亲密异性，你也享受这种关系，且确认这种关系不会给他人带来伤害（就是少招惹已婚男啦），你可以继续享受下去，而不必说抱歉。

不可能全世界的人都是一样思维或生活方式，只要你选择的是你喜欢的，并且不麻烦别人。

那些已经结婚的身边朋友在苦口婆心地奉劝你，原因有三：第一，他们自己已经身在围城，不把你拉进去，他们不甘心；第二，他们担心单身的你是他们的幸福威胁；第三，他们羡慕你享受着自由轻松的生活。

至于长辈，他们的奉劝原因也有三：第一，别人的孩子都结婚了，我的孩子也得结；第二，我想抱孙子；第三，我把孩子养大，等他结婚了，我的任务才算完成。

不用分析就知道，以上六种理由都和单身的你期待的结婚动机不同。

于是没有结婚对象的人就在旁人的催促中开始匆忙的流水线筛选了。

难道结婚不是爱情的升华版和契约篇吗？

何以爱情还模糊，就要先完成契约呢？

<<完美婚姻魔法书>>

或者为了契约而去找个契约对象？

好像做生意。

我们想好了投入产出，计算了利润率，制定了格式化条款，然后开始雷达扫描对象，两害相权取其轻，找个差不多的对象契约结婚，一旦发现不履行或者履行有出入就翻出违约条款，看看是处罚还是解约。

这样的婚姻有什么意思？

还不如痛痛快快地做生意，只要不卖毒奶粉，赚取合法利润不用不好意思，也不必受道德谴责。

婚姻就不同，法律、道德、文化、舆论、经济、人际、事业都沾边，所以婚姻不是生意，用生意逻辑套婚姻当然莫名其妙。

现实中太多的不确定感，大家都想找捷径，都想少受伤，都希望我爱他四他爱我六，这样赚两成。

要是真有捷径，那捷径也真够廉价荒诞了。

正是因为奋不顾身的爱才眩晕激动，正是因为甜蜜得彻底才痛彻骨髓，正是因为足够的勇敢才充满豪情，正是因为大奖诱惑才深深挫败，这些都是镜子的两面，事情的反面。

到处找捷径可能反而更容易误入歧途。

还没有结婚对象的人在匆忙找结婚对象，甚至爱得不够及格线也能用硬指标弥补，这就造成了那么多的怨偶和情感热线的爆炸。

是为了风雨飘摇的人生有个港湾，或者是为了应付亲朋好友的反复追问，是想和一个不那么差的人建立一种安全联系，或者是为了方便性的关系和身心取暖。

然而潜台词都是：与爱情无关。

关于结婚恐惧症统计表明很大一部分人迟迟不结婚是因为结婚恐惧，其恐惧的内容也包罗万象，千奇百怪。

但冷静分析却发现恐惧多来自一些虚假宣传、舆论强奸、垃圾信息和专家排气。

比如虚假宣传北京结婚平均花费十五万，其实大部分婚礼是赚钱的，至少不赔钱，难道宾客都是白吃族？

如今两人步行去领个结婚证回家过日子的也大有人在，什么时候也不会大家齐刷刷地都用一个腔调唱台词。

比如舆论强奸说如今女孩找对象都要“有车有房，父母双亡”，其实身边大把卓文君爱司马相如，如今城市生活中产崛起，想饿死也不容易了，并不为基本生活担心的女孩们寻找好男人的脚步越发轻快。

比如垃圾信息说养活孩子每月两千起，那完全取决于你对生活质量的基本设计，据说国贸附近有个幼儿园年费几十万，连喝的水都是国外空运来的，祝福他们空气也靠空运好了。

比如专家排气说必须这样必须那样，其实没有那么多的必须，两个人的生活有了起码的逻辑自洽，自圆其说，自己满意，不妨碍他人利益，可以了。

最近电影《隐婚男女》里有个角色是专家，告诫女友好丈夫四标准，符合就是好丈夫，都不符合就该离婚，结果终于成功煽动原本相爱无别事的两口子离婚了。

最后的离婚理由居然是“如果男人出差回来对你格外好，就是做了对不起你的事”。

难道男人回来进门先给老婆几个大嘴巴，大家才踏实？

先凭直觉，后靠理性排除结婚恐惧很简单，就是听凭直觉。

即使真的可能结婚后有种种不适，也可以努力调整状态，是个完善自己的过程。

以往承担不起的责任有人分担了，以往虚无忙乱的生活开始有计划性了，以往绞尽脑汁的讨人欢心可以省略了，以往昏天黑地的作息时间得周期性节律了，有些不自由，有些小摩擦，也很有趣。

钻牛角尖和柔软妥协哪个更舒服？

有些豪迈的浪漫主义者说爱情不需要婚姻的形式，他们高估了爱情的强大；有些现实主义者说婚姻就是爱情的尘埃落定，公主和王子从此过着幸福的生活，他们高估了婚姻的能量。

有些悲情主义者觉得爱情和婚姻都不能让一个人永远幸福，其实永远本身是不存在的，除非你的心够高远。

有些乐观主义者说边走边看，这是真正的大智慧，哥伦布发现新大陆就是这么来的，但也容易流于迷

<<完美婚姻魔法书>>

惘，毕竟海面太过辽阔。

排除了结婚恐惧，也消灭了有毒空气里弥散的罪恶谎言，就可以和自己谈谈了。

是自己的价值体系目前就是如此，不想结婚，只要浪漫的恋情，那可能确实时候不到；是没遇到感觉对的人，那就继续找感觉；是与可爱的人失之交臂了，可不可以努力追回来，反正不会失去更多；是真的喜欢单身生活的无拘无束，还想有大把时间做喜欢的事情，也很好啊，等到有天想结婚了也没人守在民政局门口不让进。

给处女情结的药方既然开头提到了那些为处女膜纠结的两类人群，那么也不得不回到实用主义的范畴来处理矛盾。

第一，恋爱交往开始或开始之后一段时间之内，还请彼此在一些基本问题上充分沟通，可以是直截了当的，也可以是旁敲侧击的。

如果这个男人坚持腰围一尺六的女人最有感觉，那么请腰围二尺一的女人微笑离场，尊重彼此的坚持是最大的善（除非此女宁愿豁了命减肥束腰以达到男友要求）。

如果男友坚持一定和处女恋爱结婚，那么已经无膜的女孩也可以起身闪人。

世界这么大，男人女人这么多，找到一个接纳真实自己的人彼此更舒服更轻松，关系也更稳定些。

第二，有膜女生不必自视如公主；无膜女生更不必追悔莫及。

有膜的，膜终必失去（除非做尼姑）；无膜的，也曾经拥有，而且在失去之后也得到了快乐满足（除非被强奸）。

这些都是自然而然的生活内容，如春华秋实般是人生的必然，每个人都要为自己的选择买单。

既然当年经过犹豫把自己的初夜在忐忑欢乐中交付出去，想必也该知道可能面临的后果种种。

即使当时激情澎湃顾不得许多，至少也在分手后明白了这堂课的起码意义：采取措施保护自己别怀孕，别染性病，一切恋爱均可能结合也可能分手。

而在结婚之前更要再次确认，这个男人是爱真实的我本人，而不是我的膜或我父母的财产。

第三，当一个处女情结深重的男人和一个已经不是处女的女人相爱之后为这个问题深深痛苦起来（也许已经结婚），办法有二：要么是一拍两散重新组合，要么是男方的心理稍微成长一下，看看这个和你相爱的女人更多的可爱之处，并接纳这个和你的期望不完全一致的世界（这个世界不可能完全和每个人的期望一致，期望本身就是不一致的）。

但老实说，第二种方法相对更困难些，而大多数男人却还是选择了第二种方法，因为这是成长的必然，也是一个男性从男孩到男人的真正转变——他不再是那个嗷嗷待哺的任性婴儿，而是成了一个理性思维主导感性思维的熟男。

第四，尽管通篇在说女性有权处置自己的膜，但说到在现实中的生活，还请女性（尤其是超级年轻的十八岁左右的女性）更确认自己是在爱而不是好奇或出卖的情况下进行性活动的，这样以后回忆起来的时候才不必遗憾。

这不是给男人的礼物，而是自我觉察的一部分，是对自己的感情和身体负责，免得若干年后被心理咨询和情感专家挖掘出症状起源竟然是当年滥用了性权利。

条件择偶的变数风险一直以来大家都在探讨有没有标准的价值观、择偶观，一切女方家长都愿意自己的女儿嫁得风光，所谓风光当然包括良好的物质条件；而男方家长都希望娶到身家清白贤惠大方的女人；男方女方不一定反对长辈的建议，但也有自己的想法，女方强调男人的责任心事业心，如果是帅哥就更好（白马王子的经济版），男方则先希望女方温柔美丽，如果性格再好就是赚大了（白雪公主已过时）。

尊重自由意志，尊重上述观点，每个人都有权利表达自己的观点。

但是也引导出一个有趣的话题，那就是符合你条件的真命天子或真命天女出现了，你们也顺利地恋爱结婚，相安无事地生活下去。

忽然有一天发生意外，你的伴侣遭遇了伤害或损失，多金的破产了，美貌的毁容了，进取的颓废了，聪明的智障了，那么当初在那种特定价值观下选择的对象还要不要继续生活在一起？

好像你娶了港姐就是因为她漂亮得够拉风，结果她车祸毁容，你还爱下去吗？

离不离婚？

新港姐出炉了并且也愿意嫁给你，你正犹豫不决，忽然听说自己公司破产，而两位港姐答应和你结婚

<<完美婚姻魔法书>>

就是因为你富可敌国，如今你破产了，她们还愿意和你纠缠下去吗？

毁容了的那位应该愿意，她以婚姻之名要你负责没什么不对。

刚出炉那位就难说了，答案显然。

这样残酷的假设想说什么呢？

就是想让我们问问自己，择偶观，价值观，婚姻观。

爱情，或者说比较纯粹的爱情不加功利，一般初恋就属于这类（卖初夜的不算）。

爱情发展下去想完全不功利也难，功利本来就是人性的一部分。

婚姻同理。

游戏是人人可以玩的，但要先判断自己玩得起，并且晓得游戏规则。

如果开始就假设了种种的“我要”，然后找到符合的对象结婚，当有一天对方失去了当初符合的“我要”那些条件，婚姻还要继续吗？

有些势力的女人立刻起身离开换码头，可能要被大家戳脊梁骨，问题是如果他们周瑜黄盖，如果他们当初就是达成了这样的契约，那么旁人能说什么？

他们愿打愿挨的，难道不该尊重？

也有一些人选择了留下。

是的，爱人已经不完全是昔日的爱人，英俊的丑陋了，富有的贫穷了，健康的病痛了，可是我依然愿意爱他，在付出爱的同时也得到了爱的回应和满足，或者得到了心灵的喜悦和方向。

太好了，这正是我们追求爱情渴望婚姻的真实目的，就是为了和相爱的人风雨同舟过人生。

正是有那么多人选择留下来，人生才有希望，人心才有期待，真该为这些人鼓掌叫好，他们懂得幸福就在心里就在当下，不必费心海角天涯去的。

听来有些自私的逻辑，但这就是人性。

难道结婚就是希望自己倒霉的时候有个垫背的？

啊哈，承认有那么难吗？

但人性还有光辉的一面，在面临抉择的时候会有人把生的机会让给爱人，自己的内心是满足的，他为他所爱，他心甘情愿。

而得到生机的人也是满足的，她得到了他完全的爱，尽管以生命为代价。

他们都得到了想得到的，已经是两全其美。

在那样的情况下，珍贵的爱情超越了生命的物质载体，也还原了心底爱情的纯粹。

那个人已经不在，可是爱依然在两人中间。

也许未来生者会再婚，但那也是去者的期望，他能把生命献给她，当然希望她生活得幸福，这种爱也超越了占有的狭隘。

生者并不会因为再婚而否定去者的爱情，因为历史是无可改变的，笑与泪的过往还在它们发生的地方，从未离开。

闺蜜之“蜜” 闺蜜现象有其心理动机来源：寻求情感支持与情感依附；在个性类似或互补中得到自我肯定与相互肯定；避免孤独的恐惧，以及个人渺小的无力感；不同视角看问题的能力以及满足自己的窥探欲和暴露欲。

情感支持和情感依附，有时候分得不那么清楚。

失恋的女孩向闺蜜倾诉，听闺蜜和自己一起声讨负心男，告诉自己不值得伤心下去，获得立场支持，获得心理平衡。

同时和闺蜜的交谈中使得两人的亲密关系得到稳固。

适当的情感依附可以缓解压力，减少冲突。

在个性类似与互补中得到自我肯定和相互肯定。

人们通过看到另一个人的行为方式和个性特征来了解自己，相似个性的人们与其说是在欣赏对方，不如说是在欣赏自己；而个性互补的闺蜜则是欣赏自己身上表露不充分的另一面，通过对闺蜜的肯定满足了自己的内心需求。

避免孤独的恐惧，以及个人渺小的无力感。

从幼儿园开始，同龄友谊的需求就出现了，这是人社会化的重要一步。

<<完美婚姻魔法书>>

进入中学大学，这种同性之间的友情更容易被文化所接受，被大众所接受，不会受到责备或限制。而同性之间的理解似乎也更容易，都在面临类似的生活环境或年龄阶段，因而可以凝聚成新的力量，避免个人的渺小感无力感。

不同视角看问题的能力。

往往闺蜜的话更容易被接受。

旁人的批评听来就不顺耳，但对闺蜜是有感情的，是充满信任的，因而闺蜜提出的意见或建议，有时候哪怕尖锐却更容易被接纳，因为相信对方的出发点是善意的，同时不同视角有利于更理性地处理问题。

满足窥探欲与暴露欲。

窥探陌生人通常不被接受，也缺少技术上的操作性，窥视熟悉的人，却相对更安全，技术要求也不高；而暴露欲是和一个人的情感宣泄相联系的，把自己的秘密倾诉给安全而熟悉的人是情绪释放，也是压力释放，暴露给陌生人则不太安全，却缺少动力，因为陌生人并不关心你的问题。

尽管有上述很多的充分条件，但所谓闺蜜其实仅仅是同性好友升级版，而友情的力量也一样有自己的边界。

<<完美婚姻魔法书>>

后记

还好来得及 最近看到最新统计，目前中国每天有五千对夫妻办理离婚，深感遗憾。

这每年数百万对的分手伴侣未必都是真的到了山穷水尽的情感末路。

很多人是从未做好准备就带着幻想匆忙进入，发现和自己想象的不同，像股票止损一样立刻就跳出来。

还有人经历了长时间的努力和磨合，觉得实在无法继续，才忍痛分手，其实可能仅仅是因为一道过不去的心理门槛，或者被情绪误导着做出并不理性的决定。

所以我很想让这本书尽快出版上市，哪怕仅仅能为一对夫妻提供有益的帮助，也是值得的。

当然，也希望给更多人一点思考一扇窗子，用些许微弱的光辉和温暖给人希望，给人鼓舞。

作为心理学工作者，究竟能为别人做什么呢？

说白了，不过是擦去镜子上的尘土，让人们能重新凝视真实内在，接纳生活真相，自我觉察，不断超越提升。

那么多的思考与探讨之后，更漫长的未来之路展现在眼前。

也许过去的爱情生活和婚姻不那么尽如人意，但现在开始并不晚，生命还在，希望还在，我们还有心情看书听音乐，还有能力微笑或哭泣。

如果刚满十八岁，那么正好刚开始，如春雨中的玫瑰苞蕾，小孩子妒忌，老人家羡慕，当事人茫然；
如果已经二十多岁，徘徊在爱情路上婚姻门口，也算正当时，如鲜艳欲滴的樱桃散发着芬芳香甜；
如果已经跨进婚姻的门，正感慨围城内外的得失，好像厨房锅子上的红烧肉，或者加水，或者减火，或者添调料，人间烟火原是最大的修行，边烹饪边品尝，味道怎么样？

如果已经经历了情感的挫折或婚姻的波折，也还好，上天用这样的方式让我们觉察爱与疼痛。

请相信，情感挫折婚姻波折都是对心灵能量的积累，也是一个人到达幸福彼岸的轮渡。

一座因天灾而覆灭的城市能重新崛起，一个因战火而涂炭的国家能再次繁荣，有什么理由让一颗曾经充满爱和希望的心灵永远消沉麻木呢？

只有亲身经历过这些，你才逐渐发现，原来一直焦虑紧张得到失去，才会真的在焦虑中陆续失去。

心理学上这是自我暗示带来的能量聚集，把事情发展向了我们原本担心的一面。

最近有一个不满两岁的婴儿从十楼坠下，却奇迹般生还。

医生分析是这么小的孩子对坠楼没有潜意识和意识层面的恐惧感，所以身体放松柔软，虽然有部分骨折，但孩子没有表皮出血。

所以这也告诉我们这些精神紧张深陷思索的人，也许不那么斤斤计较，转而泰然地接纳生活会更健康。

书稿写到最后，偶尔回顾发现其中不乏言辞犀利处，本意是希望知性而温婉地探讨和建议，一不留神，暴露本来面目，可见我也不过是个凡人。

好在你我皆凡人，听听嬉笑怒骂，也看看悲喜人生，愿你我都能在有生之年找到想要的答案，关于人性，关于幸福，关于情感。

别担心，拿出点勇气，加一些信心，深呼吸一口气，去吧。

好好地爱自己，爱对方，爱家庭，爱孩子，爱这原本就值得你深爱的滚滚红尘。

最后，衷心感谢我的爱人在从相识到结婚的五年中给予我的爱与支持，承担生活的重任，让我做我想做的事，接纳并不完美的我。

也谢谢我的宝贝女儿，如天使给我无限欢乐。

谢谢编辑辛勤协助，谢谢读者耐心看完，谢谢各位！

李媛媛 2011年中秋于北京

<<完美婚姻魔法书>>

媒体关注与评论

你听说风景那边独好，你听说幸福不是容易的事，难道你不是来参与生活，而仅仅是听说就够了？

所以，找到那个人，嫁给他，相信他，OK了，至少你亲自经历了，这才是真实的人生。

——591结婚网谢忱 网络带来了便捷，也因虚拟而让人忐忑其实在哪里认识并不重要是否深入了彼此的心灵才是最重要的。

——37度心理机构王静 婚姻是平静而温馨的港湾，港湾之外诱惑种种，狂风吹向港湾时，何去何从？

——许文乐（律师） 经营婚姻的智慧，爱情保鲜的秘籍，心灵修行的指引，幸福真谛的探寻。

——大鲸网力蒙 幸福婚姻魔法书，现实世界的魔法学校教科书。

——乐途旅游网晁夕 情感问题、心理问题越来越多地困扰着我们，李媛媛的这本书从心理学的专业角度剖析情感、心理问题，从女性视角解答我们现实生活中的疑问，相信对你一定会有帮助。

——蔡志钧（媒体人） 幸福是什么？
每个人都在找答案。

爱情是什么？

用一生的时间去追寻。

家庭不仅仅是婚姻和繁衍，还有深层的心灵渴求和生命的终极价值。

看看李媛媛老师的书，对生活会心一笑。

——姜华（金融顾问）

<<完美婚姻魔法书>>

编辑推荐

《完美婚姻魔法书:36堂幸福选修课》编辑推荐：来自专业，但不枯燥；来自生活，但不肤浅；来自女性，但不偏颇；来自现实，但不庸俗。

这本《完美婚姻魔法书(36堂幸福选修课)》由李媛媛著，通过36个围绕爱情婚姻的核心问题展开思索，让我们的脚步跟上心灵的步伐，删繁就简，去伪存真，把握幸福，珍惜生活。

婚姻是一种相对安全而稳定的关系，其中有爱情的滋润，有法律的保护，有足够的时间让我们再次成长。

请注意，这里是自我觉察与提升的学分制，没有考试，幸福与否是自我的感觉，也是生命的考量。

<<完美婚姻魔法书>>

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:<http://www.tushu007.com>