

过日子就像玩闯关游戏



·相识，相知。相爱，相守。相濡以沫，相伴一生。
·婚姻就像通关游戏，每一关都有挑战，也都是成长。
·资深婚恋咨询师卢悦，帮你一步步看清自我，了解爱侣。学会爱人与被爱。
·让婚姻经得起考验，成为真正的人生港湾。

◆ 深度主题书

[过日子就像玩闯关游戏 下载链接1](#)

著者:卢悦

出版者:漓江出版社

出版时间:2014-8

装帧:平装

isbn:9787540771652

相识，相知，相爱，相守，相濡以沫，相伴一生。

婚姻就像通关游戏，每一关都有挑战，也都是成长。

资深婚姻咨询师卢悦，帮你一步步看清自我，了解爱侣，学会爱人与被爱

让婚姻经得起考验，成为你真正的人生港湾。

我们在婚姻中所求的不仅是拥有伴侣，更重要的是拥有自己，我们通过婚姻所找到的不只是归宿，更是自由与勇气。我们为什么要结婚，通过婚姻我们想得到什么？我们该如何维护婚姻？如何避免伤害和失去？

相较于恋爱阶段的浪漫，经营一个幸福和谐的婚姻，基本上是一个技术活，需要关系的双方有足够的理性以及智慧共同应对不同的相处阶段出现的种种状况。这个过程充满了挑战，也富有乐趣，毕竟，婚姻是让相爱的两个人进一步成长的生命契机，值得认真对待。作为活跃在爱情婚姻咨询第一线的心理专家。作者通过对大量咨询案例的分析总结，对婚姻在不同阶段的状态做了精确的划分，对每个阶段将会遇到的问题、挑战也做了预见，目的当然是帮助每一对在婚姻中努力、挣扎的夫妻，更能了解各自的伴侣，了解婚姻，了解生命，从而获得更高品质的生活。

作者介绍：

卢悦，中科院医学与心理咨询专业硕士，北大燕园博思心理咨询专家，凤凰卫视《一虎一席谈》特约心理专家，中央电视台《为您服务》特约心理专家，曾多年任《婚姻与家庭》，《心理月刊》等知名杂志情感问题编辑。

目录: 第一章 好婚姻给你第二次人生	005
第二章 婚姻的融合期：结婚第一年至十八个月	015
一、爱你就像爱自己 / 016	
二、从迷恋之爱到依附之爱 / 021	
三、爱非牺牲与忘我，而是合作与共存 / 033	
第三章 婚姻的筑巢期：结婚第二、第三年	047
一、画一幅共同的幸福蓝图 / 048	
二、务虚：长久相爱的实用守则 / 054	
三、务实：共同生活的实用守则 / 061	
第四章 婚姻的自我肯定期：结婚第三、第四年	087
一、外遇，因为婚姻没能容纳全部的你 / 088	
二、结婚，是为了成为更好的自己 / 093	
三、自我成长时，别把另一半当敌人 / 102	
四、学会沟通，从误解到理解 / 108	
第五章 婚姻的默契期：结婚十五年至二十五年	123
一、成熟的婚姻与成熟的人格 / 124	
二、婚姻中的六个角色 / 130	
三、把握关系的四种模式 / 146	
第六章 你一定要懂的婚姻智慧	151
一、婚姻的误区与正解 / 152	
二、练习爱的方法 / 173	
三、充满信心地去爱 / 181	
· · · · · (收起)	

[过日子就像玩闯关游戏](#) [下载链接1](#)

标签

婚姻

爱情

生活

心理

家庭

情商

心理学

两性

评论

人生经历少，读书来凑。求不要考我婚恋问题TAT

即使抛开和婚姻有关的部分，也可以一读，用做参考

因为在微博上关注了卢悦，对于很多分析与文章很认可，买了这本书。可是挺失望，试图讲更全的内容，但是说了不深分析了不透，有些内容也没有很好的铺陈，整体感不强，零碎的起来的感觉。

非常深刻...非常全面...甜点过后，我们会发展出享用正餐的能力吗？在原本即将从迷恋到真爱的路途中，是什么让我们停下了呢？

在觉得生活不知道怎么往下走的时候，无意间在书店看到了这本书。这种我平时最不屑看的书，让我在没有方向的时候找到了我们婚姻的顽疾，并接受，克服，努力让我们的婚姻更有质量！让爱延续…

里面讲的一些具体的沟通技巧感觉挺实用的。很多时候，我们都只看到表象，纠结于表象，而深层原因才是解决问题的更关键因素。很有收获，道理虽然明白了，但是操作起来还是需要练习的，情绪、语言、情商都需要有更高的控制力。

这本书挺不错的，从另一个角度，或者说专业的角度，一个心理师的角度去看看婚姻生活是怎么样的，婚后会遇到哪些难点。要有好的婚姻，对婚姻生活有正确的态度和观念是有益的。婚姻需要两个独立而完整的人

[过日子就像玩闯关游戏](#) [下载链接1](#)

书评

出乎意料的，讲述婚外情的日剧《昼颜》，居然大获好评。豆瓣网上，有28535人参与了评分，平均分是8.7分。这让人不禁想问，既然不爱，为何不离婚？当初又为何要结婚？

有人说，婚姻是爱情的坟墓。而心理师卢悦说，过日子就像玩闯关游戏，好婚姻给你第二次人生。怎么理解？卢悦说…

有人说婚姻是“围城”，有人说婚姻是“闯关游戏”，我更喜欢“闯关游戏”的说法，很形象、很生动，生命本来就有很多阶段，每个阶段都面临着不同的问题，婚姻也是如此，随着两个人情感的发展，婚姻就会进入不同的阶段，就像是闯关游戏一样，每一关都是一个新的挑战，以玩…

还记得某明星在老公出轨后说的那句话吗：“恋爱虽易，婚姻不易，且行且珍惜。”短短的几个字，却是爱情婚姻的真谛。离婚率年年上升，幸福指数也在逐年降低，是什么让我们筋疲力尽，不去爱，不敢爱，不再爱。

这本书犹如一本工具书，通俗易懂的告诉我们问题何在、何解，里面的小…

我们从陌生的两个人到相互倾心、相互爱慕、直到携手步入婚姻的殿堂，真正的婚姻生活也就是所谓的过日子开始了。

过日子开门七件事“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”每天就在这些平淡琐碎的小事中度过，没有了花前月下的卿卿我我，也没有了海誓山盟蜜语甜言，日子...

[过日子就像玩闯关游戏](#) [下载链接1](#)