

<<夫妻之道>>

图书基本信息

书名：<<夫妻之道>>

13位ISBN编号：9787121114212

10位ISBN编号：7121114216

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业

作者：游涵

页数：223

字数：200000

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>

<<夫妻之道>>

前言

曾仕强先生在讲述家庭关系时曾经说过这么一段话：“在家庭的各种关系中，母子有血缘，父女有血缘，爷孙有血缘，兄弟姐妹有血缘，而这一切关系，都来自于两个人，就是夫妻。

但夫妻之间没有血缘，也就是说，一切血缘关系均源于没有血缘的那一男一女。

而这没有血缘关系的两个人来自于不同的家庭，他们的亲情最远，却要终生同床共枕。

是什么让他们相识，相爱，共同缔造生命并终生相守呢？

当然是爱和责任，这是夫妻关系的基石。

具体的表现形式则是：缔造生命，经营家庭。

而经营家庭实际上就是处理关系，心理学称之为沟通。

这种沟通并非一般意义上的聊天，而是一种理性地增进夫妻感情、调整夫妻关系的手段。

有一位妻子总是抱怨老公不理解自己，我向她询问原因。

她说自己的性格是直来直去，有什么说什么，自己总是主动和老公沟通，可往往却招致老公的抵触或回避，说老公不接受她的表达方式。

我问这位女士，“什么是沟通？”

“她几乎不假思索地回答道：“就是有话直说，一家人嘛，还有什么遮遮掩掩的？”

“你那是叫喊。

“我回答。

她有点儿懵，迟疑地问道：“沟通，不就是说话吗？”

“我笑了：“沟，就是渠道；通，就是通过。

沟通，就是水在渠道中顺畅地通过。

“她不明就里地盯着我看。

“我给你打个比方：妻子若是水，先生便是渠道，大自然中不可能有笔直的渠道吧？

又有哪条河不是顺着渠道流淌呢？”

“她若有所思，我继续说：“水与渠道没有距离，就好比夫妻结合在一起。

水按照渠道的形状流动，融为一体，形成河流。

假设河水只管直来直去，只会造成一种可能，就是洪水泛滥，体现在家庭中，那就是夫妻关系不良。

““那他为什么不能按我的方式沟通呢？”

“她反驳道。

“如果他也按照你的方式沟通，估计你们俩很快就要打起来了。

“我回答。

她低头想了一下，不禁笑了：“可不？”

如果他冲我叫嚷，我肯定会跟他对着干。

“我又举了一个例子：“你看，蛇没有足和地面接触，紧贴着地，因此必须蜿蜒前行，以减小摩擦。

同样，亲人之间因为没有距离，所以也要学会婉转地表达，避免用直白的语言伤害对方。

““天呐，不都是说越亲近就越直接吗？”

父母对孩子，妻子对老公，好像谁家都是这样的呀？”

“她瞪大了眼睛。

我笑道：“庄子的顺其性以行之，这个性就是性情，顺其性，就是通达人情，按照对方的性情表达，而不是任由自己的性情表达，这才是真正的沟通，是解开夫妻关系桎梏的钥匙。

“由于工作的原因，我遇到过各种各样的夫妻模式和家庭问题。

他们总是纠缠于对方的各种缺点，指责对方所犯的过错，很少有人能够冷静地、客观地分析为什么会造成今天这样不可收拾的乱糟糟的局面，也很少有人认真地思考自己的爱人究竟需要的是什么，或者体贴地替对方想想他/她的难处。

看到这些陷在困境中的红尘男女，我很想告诉他们一些观念、一些方法，帮助他们厘清一些误区，从而脱离烦恼。

这便是这本书的缘起。

<<夫妻之道>>

夫妻经营之道，就在沟通二字。

夫妻沟通远远不同于简单的人际关系沟通，它包含情感、心理、生理等诸多因素。它是一扇呈现在我们面前的艺术之门，需要你用耐心、智慧、悟性和爱来打开。

<<夫妻之道>>

内容概要

对于中国人来说，夫妻之道是一个全新的课题。

市面上关于夫妻关系的书不多，即便有也是简单地阐述夫妻相处的一些技巧、方法，很少追溯夫妻关系出现问题的原因以及相应的分析，看不到本质问题所在，故无法从根本上解决夫妻问题。

本书的心理学内容含量较高，将西方心理学和中国传统文化相结合，从恋爱到婚姻，从生理到心理，从性别到性格，从纸婚到金婚，对夫妻关系及问题进行解读、分析和探索，同时还配以相应的漫画，既有深度，又通俗易懂，对于处在恋爱、婚姻困境中的人们无疑是一剂良药，一剂能够从根本上解决问题的良药。

<<夫妻之道>>

作者简介

游涵（法号三度居士），漫画家，作家，版权代理人；高级心理咨询师，禅师。

著有《倒空你的杯子》、《禅是一盏心灯》。

对生活禅有较为深入的参研，系国内首个将亲子游戏融入到心理治疗的家庭完形治疗师，曾应邀到北京交通台座谈心理健康主题；在如《北京科技报》等媒体及多家网站上连载、发表心理治疗个案及学术论文数十篇，并以漫画等形式传播健康的禅学理念，在业内独具一格。

最大的愿意是，通过学禅，使每个人的心灵都得以净化，家庭得以圆满，社会得以安定。

<<夫妻之道>>

书籍目录

第1章 从浪漫到平淡——夫妻关系五部曲 一、五个阶段 二、浪漫期 三、对抗期 四、平静期
 五、成熟期 六、创造期 第2章 他们为什么会这样——原生家庭对婚姻的影响 一、父母关系
 二、手足关系 三、最初的异性经验 四、情窦初开 五、美好的“早恋” 第3章 结婚的陷阱——
 婚姻不是避难所 一、陷阱之一：逃出牢笼 二、陷阱之二：唯美与好奇 三、陷阱之三：贵族与乞
 丐 四、陷阱之四：情感对抗 五、陷阱之五：英雄救美 六、陷阱之六：母性情结 七、陷阱之
 ：身份混淆 八、陷阱之八：倦鸟归林 九、陷阱之九：“圣女”情结 第4章 是否一定要分手——
 离婚的理由 一、理由之一：不同的行为方式 二、理由之二：侵犯主权 三、理由之三：摆脱控制
 四、理由之四：差距增大 五、理由之五：心随境转 六、理由之六：争夺经济权 七、理由之七
 ：要事业还是要家庭 八、理由之八：他是一个艺术家 第5章 爱与责任——在实践中学习 一、夫
 妻关系模式及问题 二、夫妻间的化学反应 三、男女需求大不同 四、性不等于亲密 五、建立
 的和谐 六、从冷战到对话 七、找回爱的能力 八、志同道合方能避免出轨 九、婆媳矛盾的关
 在老公 十、夫妻关系是孩子成长的基石 十一、婚姻是一笔生命交易 十二、夫妻协作创造家业
 第6章 分享与接纳——爱的心理学 一、寻找亲密感 二、亲密的界限 三、内心贫困导致关系疏
 离 四、物化与人格丧失 五、主动与被动的隔绝 六、关系的更新 七、走出性的误区 八、
 交融 附录A 姐妹争夫 恐惧婚姻 妻子与情人 神秘的第三者 监视妻子的丈夫 附录B 一、
 婆常说 二、愚蠢老婆常说 三、聪明老公常说 四、愚蠢老公常说 后序

<<夫妻之道>>

章节摘录

插图：在姐妹和好之际，我们还可以看到另外一层深意：妹妹以自己的行为规范了姐姐的角色——你不是父亲，不是男人，我用我的行为逼你看到自己是一个女人，是个同我一样需要老公的女人。当然，姐姐被迫扮演的小大人角色并不是她与生俱来的状态，严格地说，那是为了与家庭共存不得已而为之，但即便如此，也早晚会回到自己的本来面目，因为谁也逃不开因果必然。

另外，还有一个角色没参与进来，对，是姐夫。

据了解，他从小生活在一个父母冷战的家庭中，母子相依为命，母亲不仅教他成为了一个听话的孩子，同时也让他成为了一个在感情上力不从心的“小大人”。

可“小大人”会自然地产生自卑感，所以他特别怕妻子施压（因为妻子与母亲同为亲近的女性），回避家庭责任的同时，还要在外面争面子，以证明他是一个强大的男人。

这似乎难以理解，不过我们可以想象：一个男孩子成天感受母亲的焦虑，他会自然地去分担与承受，这种角色本该是父亲的，可当儿子代替了父亲时，就会产生双重经验：爱妈妈的儿子，以及担不起责任的男孩。

<<夫妻之道>>

后记

——与其相濡以沫，不如相忘于江湖两条鱼在泥潭里等待着死亡，因为不久后太阳升起时，会把泥潭里的水蒸干。

于是，它们吐着泡沫，为彼此提供着那少得可怜的水源。

一条鱼说：“与其这样，还不如我们分开，各自寻找生路，没准还能活下来。

”另一条说：“怎么，你不想陪我了吗？”

我们可是发过誓的，要终生相伴，现在苦了一点，你就耐不住性子了？

”许多作品以此来形容某些男女之间，明明缘分已尽，却仍然为了某种承诺而牺牲自我，就像杀身成仁一样，心理学把这种现象称为“偏执”。

“偏执”，就是将自己的大部分或全部生命能量依附于某种经验、观念、教条或所谓的原则上。

让它们凌驾于人性之上，在这个前提下，生命活动也就不得不被这些条条框框所制约。

有一个女人，当她上班中途有事回家时，发现先生和另一个女人在床上，第一反应是躲到厨房窒息、发抖，一直等到他们匆忙穿上衣服，走出房门后，她才慢慢恢复知觉……之后，就是长达十年的隐忍与冷漠。

她不可能原谅先生，也从未想到离婚，而且，她不会沟通，更想不到反思。

她只是常说一句话：“为了孩子，我才不得不如此。

”后来当单位组织体检时，她被查出正在向癌变转化的妇科炎症——医生说，她的身体呈现出很多不良情况。

她说：“我今天的不幸都是因为那个没良心的男人”，可是她错了，先生出轨只是个外因，是个助力。

内因却是她的观念和教条：“家庭是牢不可破的”“孩子不能没有爸爸”，甚至还有“我不能让外人看笑话”……为了维持这些所谓的原则，她把性命赔了进去，就算她真的有能力把先生打入十八层地狱，也无法挽回她的健康，同样牺牲的也包括她的儿子，看过这本书的读者，都会知道在病态夫妻关系下成长起来的孩子的结果。

事实上，很多夫妻正如那两条身处泥潭的鱼一样，情感匮乏且身陷泥泞，进退不得，紧紧抓住那所谓的承诺而不放手，用少得可怜的一点点寄托维持着表面的风光，而他们的精力已经油尽灯枯。

所以，台湾作家桂文亚不无感慨地写道：“与其相濡以沫，不如相忘于江湖。

”解释得残酷一点就是：与其坐以待毙，不如各寻生路。

大地震时，一位母亲不顾一切地抱起孩子就往外跑，这是她的本能。

后来她们活了下来，重建家园。

恐惧的本能用来逃避危险，愤怒的本能用来守护自我，就连动物都会在保护幼崽时向侵犯者发怒。

因此，达摩难陀法师在他的《如何无忧无虑地过生活》一书中曾经写道：“几乎所有比人类低等的动物均靠本能生存，而人类是自然界中唯一拥有优越的思考能力与直觉的生命。

”这当然是人类的优越性，可当它没有服务于生命，反而因偏执摧残生命时，那么这些优越性甚至比不上动物的本能。

事实证明，对理性和教条的偏执，是烦恼和疾病的主要根源。

当婚姻关系如同那幢在大地震中摇摇欲坠的房屋时，你是逃出去求生呢？

还是死守着不放而被落下来的残垣断壁砸伤呢？

当然这本书是在讲经营家庭，主要内容是如何避免上述的灾难性后果，教你如何防患于未然，如何从现在开始就不断修缮和整饬你的房屋，最好它能够坚不可摧。

但假如你的家庭真的灾难来临时，请用你的本能做出应急反应，这也是一种接纳，一种智慧。

<<夫妻之道>>

编辑推荐

《夫妻之道》：当今夫妻之间的种种问题，大都源自于“沟通”二字，沟通不畅，或者不会沟通的后果，就是无法彼此理解，于是误会频生，烦恼不断，后果严重。

婚姻与恋爱的不同，在于对负面的接纳。

过去也许不了解的地方，婚后会自然地呈现出来，于是，两个人才发现原来对方不是那个偶像，而是一个人。

这就是婚姻的实相，它要求双方同时做出让步，让步不是妥协，而是放下自己的固有判断，主动提供对方所需要的感受，而不单是实物。

夫妻之间的沟通方式应该是这样的：当丈夫呈现负面或脆弱时，妻子也要相应地分享与陪伴，而不是像领导一样去规范或提醒他；同样，当妻子呈现无力感或孤独感时，丈夫只需要提供怀抱和抚慰——总之，丈夫像儿子时，妻子要做母亲；妻子像女儿时，丈夫要做父亲，适时地变换角色，相互之间呈现关系流动与调整，这就是最和谐的夫妻之道。

一夫妻间出现问题时，最焦虑的并非男女，而是孩子，就像天与地之间的气候不协调时，中间的小树便不大可能健康成长；因此，为了孩子，夫妻也要成熟起来，而成熟的标志之一，就是为家庭关系负起完全的责任。

婚姻是两个人的生活方式在一起融合，离婚则是恪守各自的生活方式，而拒绝与对方相融。

<<夫妻之道>>

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>