

<<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

图书基本信息

书名：<<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

13位ISBN编号：9787511337313

10位ISBN编号：7511337317

出版时间：2013-8-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：弗洛姆

译者：徐淑贞

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>

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

### 前言

序言幸福的婚姻都是类似的在我职业生涯的几十年里，听到最多的问题就是夫妻之间的矛盾。

然而，世界上最亲密的两个人怎么会发生矛盾呢？

毕竟，在刚刚结婚的时候，两个人都是怀着永远相爱的心走进婚姻殿堂的。

当然，他们也肯定希望如果这种心理能够持续十年、二十年、三十年，那该有多好，这样就不会有那么多的矛盾和问题产生了。

遗憾的是，往往婚后用不了三个月或者三年，甚至刚刚结束蜜月旅行，就会听到许多怨声载道的抱怨。

婚姻生活在痛苦与挣扎中逶迤前行，也有它自己的缘由。

实际上，婚姻做起来比听起来困难、现实得多。

伴随着生活琐事的繁杂乏味、新鲜感的缺失以及来自方方面面的压力，都会不知不觉地消磨你的爱情，消化你的激情，让婚姻的色彩逐渐暗淡下来。

而且，现实不断攀高的离婚率，也早已打破了婚姻的神话。

正如你所发现的那样，幸福婚姻从来就不是一个完美无缺的结合。

虽然有些夫妻说他们彼此感到很满意，但是他们在爱好、脾气、家庭观念等诸多方面仍然存在显著差异。

与不幸福的夫妻一样，他们也会因为金钱、工作、孩子、家务管理以及性等问题而争论不休。

在过去的几十年里，我为近千对有类似困惑的夫妻做过婚姻辅导。

跟你从任何一个婚姻治疗师那里听到的差不多，都是一些关于消解冲突和促进沟通的点子，但是，当我诚实地查看这些资料之后，不得不面对一个残酷的事实：那就是当夫妻之间争辩的时候，让他们更好地处理分歧或许可以降低他们的压力水平，但是，这种做法也常常不能让他们恢复良好的婚姻生活。

只有在我分析了这些夫妻的互动之后，我给他们提供的建议才会变得明确起来。

那么，为什么这些婚姻会运转起来？

是这些夫妻更沉稳、更聪明，还是他们仅仅比其他人更幸运？

他们又有什么可以教给其他夫妻的呢？

首先，我们要搞明白，婚姻不是同事或共同所有者之间的商业管理，婚姻是两个大脑、身体、性别、灵魂、精神、希望、梦想、需要以及不同个性的结合。

只有当婚姻中的彼此带着敬畏之心欣赏这种区别的时候，他们各自才能最大限度地享受生命、真心去爱。

其次，我们还要搞明白，结为夫妻后，人们为什么会急匆匆地把自己的伴侣当作敌人，他们原本不是把对方看做疗愈他们生活中所有不如意的万灵丹吗？

答案就藏在这个问题里。

人们一旦结为夫妻，心中便存在了一个浪漫的，虽然有点幼稚、不成熟、甚至是孤注一掷的想法——他们的结合能填补他们灵魂以及心理上的空洞。

然而，等到真正的婚姻生活开始了，随着交往的逐渐深入，无论男人对女人，还是女人对男人，都要反复考虑各种问题。

比如：“这个人有多少钱？

”“学历如何？

”“地位高不高？

”“外貌怎么样？

”于是，随着期待的瓦解，问题和矛盾也就逐渐产生了。

我们应该知道，幸福是不会随着婚姻的到来而自行到来的。

我们不要只想着自己的期待落空了，还要理解对方同样对自己也会有所期待。

这样想，问题就容易解决了。

当然，经营婚姻虽然并不容易，但婚姻也并不是可怕的。

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

维持幸福婚姻的储蓄源于日常生活的点滴之中，一句温柔的情话，一杯淡淡的热茶，一个会心的微笑，一次争执的让步，一个冷战后的拥抱.....都会大大提升婚姻的弹性和质量，使爱情之花常开不败。确实如此，获得幸福婚姻的最有效方法就是两个人都提升自己、修炼自己、完善自己，只有这样相处起来才会轻松，也只有这样，婚姻才不会对双方构成束缚。

翻阅本书，我们有理由相信，不管你与你的伴侣目前的关系如何，遵循这里提出的建议总能引起惹人注目，并且是积极的改变。

而且我们也有理由相信，这一曾使婚姻成功的秘密也即将被所有的夫妻享用。

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

### 内容概要

《婚姻心理学》世界知名两性关系咨询专家，帮助成千上万问题家庭走出婚姻困境。这是一本经典的两性婚恋图书，疯狂畅销50年，揭秘婚姻真想的角角落落。本书教你婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的。怎样才能爱得明白，活得轻松，把握终身幸福。婚姻不在于选择合适的人，而在于让对方变为合适的人。无论你已经结婚多年还是即将步入婚姻的殿堂，本书都有助于帮你更好地提升经营婚姻的智慧和能力。

是最最接地气的婚恋幸福宝典，风靡全球的两性情感圣经。



<<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

书籍目录

01 婚姻究竟是什么白头偕老的秘密002关于婚姻,《圣经》怎么说007婚姻——上帝赐予的礼物011美好的婚姻就是相互滋养013婚姻是一种亲密的关系017婚姻是一个完善自身的过程021婚姻不再是碰运气02602 婚姻是爱情的延续还是终结让婚姻赢在起跑点032面包和爱情,婚姻需要什么035性格迥异的两个人如何相处038让友谊天长地久041那些美丽的婚姻谎言044你们的时间谁说了算04803 男人应该是裘皮大衣还是贴身棉袄女人不了解男人,男人更不了解自己054为什么男人不愿意付出058理解男人的洞穴情结061读懂男人的情绪密码064征服男人心中的温柔之剑067男人在竭力隐藏什么07004 寻找真爱的练习理解和尊重才是真正的爱074爱是给予,而非索取078付出和接受成熟的爱081相信对方的心085如实看待对方,打破心理错觉088越狂热的爱越危险090精进我们爱的能力09305 有矛盾,是舌战还是沟通今天,你“吼叫”了吗096夫妻为什么会吵架100亲爱的,有话好好说103夫妻间为何总用“编码”交流108温情时刻与艰难争吵111双面胶的“痛苦”114婚床上应当只有你们两个人11706 婚姻背后的孤单“称职丈夫”和“完美妻子”的真相122当他的工作变成她的生活126别让感情老化131营造轻松的家庭氛围134集中你的婚姻注意力137面对激情的召唤140共同的梦想是婚姻的保鲜剂14307 床单下的性福秘密让人惊叹的性能量148费洛蒙之谜:两性吸引是怎么发生的151因爱而性,还是因性而爱153亲密绝不只是肌肤之亲155性爱吸引力是保持婚姻的支点158“后戏”更多才是真的爱你16008 亲爱的,我们还要不要一起走下去为什么我们会伤害我们最爱的人164为婚姻筑起一道防火墙168良好的沟通是通向幸福的桥梁171别让沉默“断送”婚姻176到底是你变了,还是他变了179改变没有你想象的那么难182男人出轨背后的真相188你能做出怎样的改变19109 结下幸福姻缘的心灵法则爱自己,和谁结婚都幸福196重要的不是他怎么想200你所拥有的,正是你所期待的202并非事事都能如你所愿205越乐观,越幸福207 后记210

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

### 章节摘录

那些美丽的婚姻谎言对于许多踏入婚姻殿堂的两性来说，总觉得只要学会更敏感地与自己的伴侣沟通，就能挽救婚姻，这个观念可能是对幸福婚姻的最普遍的误解，但它并不是唯一的。

研究发现，关于婚姻的许多谬论，不仅是错误的，而且对婚姻还有潜在的破坏作用，因为这些谬论会把夫妻引到错误的或者是更糟糕的道路上去，更令人难以置信的是，它甚至还会让两性相信他们的婚姻已经无可救药。

别不相信，下面这些关于婚姻的事，也许就是这么回事。

1. 情绪或人格的问题会毁灭婚姻。

错！

在很多人看来，有焦虑症的人是不适合结婚的，然而，研究表明，普通的神经官能症与爱情失败之间的联系并不大。

这是原因我们都有不能完全理性对待问题的一面，但是，这些问题并不会对婚姻造成必然的干扰，真正幸福的婚姻，关键不在于你的另一半要有“正常的”人格，而在于这样的另一半是跟你合得来的人。

举个例子，吉姆是个对权力很感兴趣的人，所以他非常厌烦有人管着他，如果他同一个专横跋扈的女人结婚的话，那么结果肯定是灾难性的；但是，如果他与一个从不试图对男人指手画脚的温柔女人结了婚，那么他的婚姻一定会过得很幸福。

再来看一个例子，由于贝丝很小的时候父母就离异了，所以她有着根深蒂固的遗弃恐惧症，不过，她的丈夫韦恩很爱她，但是，韦恩却是一个温文尔雅深受女人喜爱的人，每次在聚会场合，他总会毫不忌讳地与人调情。

贝丝抱怨他时，他就说自己是如何如何地忠实于她，并希望她能让自己享受这种无害的乐趣，但是，敏感的贝丝还是从韦恩的调情中察觉到了威胁，她知道韦恩是不会停止的，于是他们还是分居了，最后离婚了。

可见，神经官能症不会毁灭婚姻，关键在于双方当事人如何处理问题。

如果你能包容对方奇怪的一面，并能满怀关心、爱意与尊敬地去处理它们，你们的婚姻就不会触礁。

2. 共同的兴趣爱好将你们拉到一起。

错！

共同的兴趣爱好能否将婚姻中的男女拉到一起，这取决于当彼此追求这些爱好的时候，是如何配合的。

一对热爱皮艇运动的夫妻很可能让皮艇在水面上平稳地滑行，在这期间，他们笑着、交谈着、关注着彼此，可以说，是他们对皮划艇的热爱深化了他们彼此之间的爱好和兴趣。

而另外一对夫妻虽说同样喜欢划皮艇，但是，他们并不像上面那对夫妻一样能够做到尊重彼此，在玩耍的时候，他们不是被“你这个白痴”，“你怎么用钩形划法”打断，就是被不安的沉默打断。

从这对夫妻的情况来看，我们很难知道，要怎样追求共同的兴趣爱好才能给婚姻带来最大的好处。

3. 夫妻应该互相回报对方的友善。

错！

观察幸福婚姻与失败婚姻会发现这样一个差别：幸福婚姻中的配偶们会互相示好，就是说，他们会用微笑回报微笑，用亲吻回报亲吻。

这种看法的本质就是，在夫妻之间有一个不成文的协议，这个协议能够给予夫妻双方中的任何一方说好话或做好事的人以补偿。

然而，在不幸的婚姻中，夫妻之间的生活到处充斥着愤怒与怨恨。

如果让处于这种困境中的夫妻意识到他们也需要遵照这样一些“协议”的话，那么，这个理论就能得以实行，而且夫妻之间的互动也会得到修复。

在不幸的婚姻中，这种补偿经营的确是存在的，夫妻双方的每个人都觉得有必要记账，看谁为谁做过什么，而幸福婚姻中的夫妻才不会在意这样，认为一个人做了晚饭，另一个人就要以洗碗作为补偿，这是因为他们对他们的配偶以及他们的婚姻本来就是信心十足。

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

不妨想想看，如果你发觉自己正为配偶的一些问题而斤斤计较，很可能意味着这些问题是你婚姻中的敏感问题。

4. 回避冲突会毁掉你的婚姻。

错！

对待婚姻，很多人会觉得实事求是应该是一种普遍的态度，但是诚实并非对所有的婚姻都有好处，许多一生幸福的夫妻常常是把问题藏起来的。

拿吉恩与邦妮来说，每当吉恩惹恼了邦妮，他就会转身离开，自顾自地看体育节目，而如果邦妮生吉恩的气的话，她就会气哄哄地去逛商场，然后两个人又重新走到一起继续生活，好像之前什么事情也没有发生过。

结婚40多年来，吉恩与邦妮从来没有坐下来正儿八经地讨论过婚姻这个话题，但是，他们会诚实地告诉你，他们对自己的婚姻生活感到很满意，他们有着相同的价值观，他们彼此深爱着对方，他们喜欢一起钓鱼、旅行，而且他们也希望自己的子女也能像他们一样过着幸福的婚姻生活。

其实，不同夫妻的冲突风格是截然不同的。

有些夫妻会避免不惜任何代价的争斗，有些夫妻会经常为了琐碎小事而争吵不休，有些夫妻则能“详细讨论”他们的分歧并在无须大声争吵的情况下找到折中的办法。

在这些不同的冲突风格中，没有哪一种比另一种更好，只要这种风格能对两个人起作用，就是好的。

如果夫妻中的任何一方总想把冲突讲个明白，而另一方只想看到最后结果的话，那么，他们只会遇到麻烦。

5. 外遇是离婚的根本原因。

错！

你是否认为外遇是导致离婚的根本原因？

告诉你，恰恰不是。

其实，是婚姻中存在的问题把夫妻双方送到离婚的轨道上，使得他们去寻找婚外的亲密关系。

在大部分婚外情的案例中，我们会发现这些婚外约会通常与性无关，却与寻求友谊、支持、理解、尊重、注意、关爱以及担心有关，而这些原本是婚姻应该提供的东西。

有这样一个关于离婚的调查表明：80%的离异男女认为，之所以导致他们婚姻破裂的原因是因为夫妻双方彼此逐渐疏远，丧失了亲密感，或是因为他们感受不到爱与欣赏。

然而，在这些调查者中，只有20%~27%的夫妻认为婚外情要对婚姻的破裂负部分责任。

6. 从生物学上说，男人不是为婚姻而“生”的。

错！

看到这个观念，想必自然会得出外遇导致离婚的结论，也就是说，相信男人天生就是花心的，所以，一夫一妻制并不适合他们，这被认为是一种弱肉强食的法则，对于雄性物种而言，他们总是希望创造尽可能多的后代，因此，他们忠诚于任何一位配偶都是肤浅的。

对于雌性物种而言，她们则担负着巨大的责任，要照顾幼小的孩子，要寻找能够为她与她的孩子提供优越生活环境的单身雄性。

但是，不管物种遵从什么样的自然法则，对于人类来说，婚外情的发生并不取决于性别，而更多地取决于机会。

现如今，随着女性外出工作的增多，女性婚外情的比率猛涨。

一项关于这方面的调查报告还显示，自从大量女性走上工作岗位后，年轻女性的婚外情人数显然要略超过男性。

7. 男人与女人来自不同的星球。

错！

翻开婚恋方面的畅销书，总能看到这样一些轻率的结论：男人与女人之所以难以相处，是因为男人“来自火星”而女人“来自金星”。

然而，成功的婚姻中也包含着配偶是“外星人”的情况。

来自性别上的差异或许与婚姻问题有关，但这并不是这些问题的根本原因。

提起婚姻生活中的性、浪漫与激情，夫妻双方是否满意，对于妻子来说，70%取决于夫妻友谊的质量

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

；对于丈夫来说，同样70%取决于夫妻友谊的质量。

可以说，男人与女人其实来自于同一个星球。

除了上面提到的这些关于婚姻的谬论，还可以列举很多，这些谬论提供的错误信息只会让那些拼命想使婚姻运转的夫妻们感到沮丧。

如果这些神话暗示了一件事情，那就是，婚姻其实是一个极其复杂、庄严的机构，而我们中的大部分人做得并不好。

因此，我们更有必要学会用勇气、决心与弹性来维持一段感情的持久，一旦你懂得其中的道理，挽救或保卫你自己的婚姻将会容易得多。

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

### 后记

《婚姻心理学》后记爱是一门艺术爱是一门艺术吗？

如果爱是一门艺术，那就要求人们有这方面的知识并付出努力。

或者爱仅仅是一种偶然产生的令人心荡神怡的感受，只有幸运儿才能“堕入”爱的情网呢？

这本书以第一种假设为基础，而大多数人毫无疑问相信第二种假设。

但这大多数人绝不认为爱情无关紧要，相反他们追求爱情。

悲欢离合的爱情电影他们百看不厌，百般无聊的爱情歌曲他们百听不厌。

但他们之中没有人认为，人们本可以学会去爱。

他们之所以持有这种特殊态度是有其各种原因的，这些原因反过来又分别地或总和地加强了他们的这一态度。

大多数人认为爱情首先是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题。

因此对他们来说，关键是：我会被人爱吗？

我如何才能值得被人爱？

为了达到这一目的，他们采取了各种途径。

男子通常采取的方法是在其社会地位所允许的范围内，尽可能地去获得名利和权力，而女子则是通过保持身段和服饰打扮使自己富有魅力；而男女都喜欢采用的方式则是使自己具有文雅的举止、有趣的谈吐、乐于助人、谦虚和谨慎。

为了使自己值得被人爱而采用的许多方法与人们要在社会上获得成功所采用的方法雷同，即都是“要赢得朋友和对他人施加影响”。

事实上，我们这个社会大多数人所理解的“值得被人爱”无非是赢得人心和对异性有吸引力这两种倾向的混合物而已。

产生在爱这件事上一无可学这一看法的第二个原因是人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。

他们认为爱本身十分简单，困难在于找到爱的对象或被爱的对象。

产生这一看法有多种原因，这些原因的根源基于现代社会的发展。

其中有一个原因是20世纪在选择“爱的对象”方面所发生的巨大变化。

19世纪在许多传统的文化中爱情往往不是自发的、最后导致婚姻的个人经历。

婚姻多半是通过男女双方的家庭、介绍人或者在没有撮合者的情况下以条约的方式确定下来并进行的。

婚姻要门当户对。

至于爱情，人们认为婚后自然而然就会产生。

但最近几十年来，浪漫式的爱情这一概念在西方世界已被普遍承认。

尽管传统形式在美国依然可见，但人们更多的是寻求“浪漫式的爱情”，寻求个人的会导致辩证法的爱情经历。

这种自由恋爱的新方式必定会大大提高爱的对象的重要性，而不是爱情本身的作用意义。

同这一因素紧密相关的是当代文化的特点。

我们的全部文化是以购买欲以及互利互换的观念为基础现代人的幸福就是欣赏橱窗，用现金或分期付款的方式购买他力所能及的物品。

反之亦是如此。

“有魅力”一般就是指这个人有许多令人喜爱、目前又被人问津的特点。

什么东西能使一个人有魅力则取决于一时的时髦，这不仅指一个人的生理条件，也包括他的精神气质。

20年代，一个抽烟、喝酒、难以捉摸和有性感的女子被看作是富有魅力，而今天则要求女子能操持家务，为人要谨慎。

19世纪末、20世纪初富有刺激性和雄心勃勃的男子具有魅力，如今却是心地厚道的男子更受欢迎。

（归根结蒂爱情的产生往往是以权衡对方及本人的交换价值为前提。

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

)我想做一笔交易,那我既要考虑从社会价值的角度出发,对方值不值得我们追求,也要考虑基于我的一目了然的实力以及潜在的实力,对方会不会看中我。

这样当男女双方感觉到在考虑到他们本身的交换价值的情况下,已经找到市场上所提供的最合适对象,他们就开始相爱。

在这笔交易中,如同购买地皮一样,对方的有发展前途的潜力也起到很大的作用。

在一个商业化占统治地位以及把物质成功看得高于一切的文化中,事实上是没有理由对下列事实抱有吃惊的态度:人与人之间的爱情关系也遵循同控制商品和劳动力市场一样的基本原则。

产生在爱情这件事上一无可学这一看法的第三个错误是人们不了解“堕入情网”同“持久的爱”这两者的区别。

如果我们用falling in love和being in love这两个英文搭配也许就能更清楚地区分这两个概念。

两个迄今为止同我们一样是相互陌生的人,当他们突然决定拆除使他俩分隔的那堵高墙,相许对方,融为一体时,他俩相结合的一刹那就成为最幸福、最激动人心的经历。

这一经历对那些迄今为止没有享受过爱情的孤独者来说就更显美好和不可思议。

这种男女之间突如其来的奇迹般的亲密之所以容易发生,往往是性的吸引力和性结合密切相关或者恰恰是由此而引起的。

但这种类型的爱情就其本质来说不可能持久。

这两个人虽然熟谙对方,但他俩之间的信任会越来越失去其奇迹般的特点,一直到失望和无聊把一息尚存的魅力都抹掉为止。

当然一开始双方都不会想到这点。

事实是,人们往往把这种如痴如醉的入迷,疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现,而实际上这只是证明了这些男女过去是多么的寂寞。

“再也没有比爱情更容易的了”这一看法尽管一再被证实是错误的,但至今还占主导地位。

再也找不出一一种行为或一项行动像爱情那样以如此巨大的希望开始,又以如此高比例的失败而告终。

如果是别的事,人们会想方设法找出失败的原因,吸取教训,以利再战或者永远洗手不干。

但因为人们不可能永远放弃爱情,所以看起来只有一条可行的路,那就是克服爱情的挫折,找到原因并去探究爱情的意义。

在这方面采取的第一个步骤是:要认识爱情是一门艺术。

人们要学会爱情,就得像学其他的艺术,如音乐、绘画、木工或者医疗艺术和技术一样的行动。

学会一门艺术的必要步骤是什么?

可以简单地分成两个部分,一是掌握理论,二是掌握实践。

学医的人首先要认识人体的结构和各种疾病的征兆,但光有理论还无法行医。

只有通过长期的实践活动,一直到理论知识和实践经验融会贯通起来变成灵感,也就是掌握了艺术的灵魂,才能成为一名大师。

要成为大师,除了学习理论和实践外还有第三个必不可少的因素,即要把成为大师看得高于一切,这一目标必须占据他整个身心。

这一点既适用于音乐、医学、雕塑,也适用于爱情。

这里也许就解释了为什么在我们这个社会有不少人经常不断地遭受爱情的挫折,却很少有人去努力学会爱情这门艺术。

人们一方面渴望爱情,另一方面却把其他的东 西,如成就、地位、名利和权力看得重于爱情。

我们几乎把所有的精力都用于努力达到上述目的,却很少用来学会爱情这门艺术。

难道只有获取名利才值得人们付出代价,而“爱情”只对灵魂有用,在现代意义上毫无用处的爱情只是一种奢望、一种不值得人们付出代价的奢望吗?

我想,这是个值得探讨的问题。

## <<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

### 编辑推荐

《婚姻心理学》世界知名两性关系咨询专家，帮助成千上万问题家庭走出婚姻困境。这是一本经典的两性婚恋图书，疯狂畅销50年，揭秘婚姻真想的角角落落。本书教你婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的。怎样才能爱得明白，活得轻松，把握终身幸福。婚姻不在于选择合适的人，而在于让对方变为合适的人。无论你已经结婚多年还是即将步入婚姻的殿堂，本书都有助于帮你更好地提升经营婚姻的智慧和能力。

是最最接地气的婚恋幸福宝典，风靡全球的两性情感圣经。

<<婚姻心理学:婚姻是最好的修行>>

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>