

<<围城中的自由人>>

图书基本信息

书名：<<围城中的自由人>>

13位ISBN编号：9787800739262

10位ISBN编号：7800739260

出版时间：2003-9

出版时间：中信出版社

作者：雅克·萨洛姆

页数：186

字数：73000

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>

## <<围城中的自由人>>

### 内容概要

本书作者是法国著名的社会心理学家，对人类的关系有着深入独到的研究，已发表了大量有关人际关系、夫妻关系方面的畅销著作。

经过多年对家庭关系的深入研究，他发现，因痛苦、不幸和家庭暴力而分手的夫妻的比率越来越高，他们或是因为混乱不安而分手，或是因为厌倦和难以沟通而分手，原因就在于他们不知道，夫妻之间不仅要相互分享、相互交流、相互补充，同时还必须继续保持自我的完整。

在婚姻的围城中，每个人都应该是相对意义上的自由人。

## <<围城中的自由人>>

### 作者简介

雅克·萨洛姆是法国社会心理学家，毕业于法国社会科学高级研修实验学院，他是法国鲁西戎-普罗旺斯多视角人类关系研究中心负责人。

他曾经在法国里尔三大职业培训中心任教。

近年来，他的兴趣转向人的自我开发和改进。

雅克·萨洛姆曾发表大量著作，其中有《告诉我……我有话对你说》，《你是你，当你讲话的时候》……另外他与西尔薇·加朗合作著有《倾听自己，才了解自己》和《爱，表达爱》。

## <<围城中的自由人>>

### 书籍目录

引言第1章 从相遇到确定关系 吸引力 感觉 恐惧 潜意识的选择第2章 建立并经营关系 从合到分 从差异到比较 责任和义务第3章 凝聚力和离心力 凝聚力 离心力或分解力 离心力与凝聚力的力量平衡 是采取行动还是用佯装不知、心照不宣来保持关系 金钱在配偶和家庭中第4章 配偶生活就是创建和开发双重私生活 拥有一个共同的私生活 情感隐私和情感交流 个人隐私和自我尊重 积极面对婚姻关系的结束 主动交流的基本规则开放性的结论

## &lt;&lt;围城中的自由人&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 我相信，我们每个人都从内心深处渴望一种属于自己的、深沉的、永恒的、忠贞的、坚不可摧的情感。

我们总是试图去寻找、去接近我们的另一半，并想与之紧密结合，或去重新寻找我们缺少的那种内心深处深切渴望的东西。

每个人都有可能在一个机缘巧合的时间和空间里被另一个能理解你、无条件爱你，并可能呵护你终生的人所等待、渴望和梦想。

我们大多数人都渴望找到一个能接受我们的爱、我们的关注和我们的存在的伴侣，一个能接受我们爱与被爱的欲望的伴侣。

这种寻觅会因为每个人的经历和性格的不同而表现出不同的主动性或者被动性。

主动寻觅表现为一个人对另一个人的投入，进行的有策略有行动的吸引和引诱的过程。

这一过程基本上都是通过替对方做事而显得积极主动、足智多谋而令其受感动。

这样，主动的一方就会表现得很大方或者说很具有奉献精神。

为了在两人间建立新的关系，影响对方，进而控制对方，主动的一方会做出很多努力和许诺，这些手段通常具有迷惑性。

以下的表达方式可以见证这一时期的情形：“你可以完全信赖我。

” “我不在的时候什么也别做。

” “我要为你做所有的事。

” “我永远不离开你……” 被动式寻找则通常表现为：等待、期待、暗示式的要求等。

最具象征性的是《睡美人》的故事。

这种情形也会在男人中发生，并不是所有的男人都会采取主动，他们也会像女人一样。

或者说所有情感单纯的人都会幻想自己梦中的白马王子或美丽的公主出现在自己面前，唤醒自己，爱自己。

等待的人希望那人出现，来满足他的需求、欲望，甚至来治疗他的伤痛，填补过去的空白。

典型的表达如下面的几种：“我相信你！” “我需要你！” “没有你我简直不能活！” “没有你我什么也不是……” 配偶关系构成一个复杂的系统：探索、对抗，由期待—亏欠，给予—补偿，任务、责任、特权等因素错综复杂地集结而成。

当然，其中也会包括幸福和满足。

每个人都天真地希望对方能准确地接收自己的信号并将其放大。

这些愿望及有意识或潜意识的寻求，刺激着人们去改善生活，完善人生，力求达到互补——既可以是相似的互补也可以是相异的互补。

不论是男人还是女人，都在这些意念的引诱下无数次地寻找他们生命的另一半。

想到意念中的人时，他们会说：“就是他，不是别人！” “所有人中，只有她！” “我感觉他就是为我而存在的，我要找的人就是他！” 这个神话驱使我们渴望、寻求我们生命中的那个人。

而且，这个神话让我们相信爱情的纯洁和永恒；让我们相信承诺、歉意、原谅；让我们心甘情愿地花费时间，改变我们的日常生活，承担生命之伤痛。

通常我们会为纯真的爱情付出极大的代价，有时会几乎失去自我。

从相识开始，创建并长久地保持关系不仅是经营配偶生活的一个关键步骤，而且也显示了双方与其他人共同生活的能力。

在经营和维持配偶关系的过程中，配偶双方将会经历许多危机、冲突、探索及各种各样的相互调整、相互适应、相互协调、相互借鉴，甚至会相互疏远、分居直至断绝关系。

保持长久的配偶关系，就足把自己与另一个特殊的个体联系在一起，通过与他联姻来实现一个共同生活的计划。

我要明确指出的是“共同计划”并不意味着从一开始双方对计划的看法就是一致的，而要求双方一起制定计划，通过相互交流去创建、巩固和发展关系，并就一些不同点达成共识。

这些相互之间的交流表露了我们的感悟、经验以及对生活的选择，随着时间的流逝，双方可能会亲

## &lt;&lt;围城中的自由人&gt;&gt;

近或互补，也可能会对立或疏远。

保持配偶关系显示了遵守承诺的能力、与他人结合或解决矛盾后重新结合的能力，而不是拴住对方、束缚对方、占有对方。

双方相互之间的依恋通常会表现出一种温馨的感觉：“他很依恋我，没有我他不知道怎么办。”双方的依恋可以表现为亲密无间，也可以表现为完全丧失自我的依赖。

为了能够结合并缔结姻缘(仅仅把结婚戒指戴到另一人的手上是不够的)，必须懂得放手，也就是说能够接受某种意义上的相互独立，彼此保持距离。

我们应该修改和那些对过去的有着重要意义的人们的关系，或者与他们创建新的关系。

我将在后面论述配偶之间的凝聚力，并对此做进一步的阐述。

对许多人来说，双方没有依恋就没有真正的交流。

我觉得很有必要在这里重申：依恋不是一种感觉，而是一种能力；是相互之间关系的一种特殊的思维模式，它使我们特别愿意接近某个人而不是另一个人。

依恋还与我们需要一种亲近的、直接的、可靠的反应密切相关。

当我们依恋自己所珍视的某个人时，总是希望他能出现，想去接近他，并且坚信他是完美的。

依恋会同时激发几种相互矛盾的情感：我们会感到满足、充实、自信；感到人生更有意义、更鲜活；情绪也会因为他的存在或对他的思念而波动。

依恋也会使人的情感变得脆弱，使人更有依赖性，害怕失去对方。

相反，双方都试图减少、抹去或掩盖那些可能会引起对方不快，或表露双方之间的差异的表现。这使得一些配偶在行为方式、长相及说话方面都很相像。

双方都自信了解对方的想法、欲望或需求，并试图与对方保持一致。

双方都为对方生活，而不会去满足和表达自己的快乐和需求。

很快，在不为当事人所知的情况下，双方相互之间的这种关系和位子就会稳固并确定下来，单调地重复着一种模式。

我用一段没有太多意义的对话来说明双方的相似之处。

“我们能立即相互理解而不需要说出来。

” “我根据他的表情就能猜到他要说什么……” “我们像许多人一样，从来没有沟通问题，我们不需要交流……” 没有必要表达那些被认为对方已猜到了的欲望!这些欲望很可能长时间不能被满足，因为埋藏了太长时间，有一天会在责备和非难中表露出来。

有位先生，毕业于法国著名的巴黎理工大学，真诚、谦恭、体贴，他承认因为没有意识到自己无休止的独断专行而与配偶产生了裂痕。

在他们相处的最初阶段，他的行为方式就像某些人一样，他们自认为是家庭的主导，并知道什么才是对双方、对家庭都有利的。

“我俩在完成学业后再结婚，有孩子后你可以继续工作，我们将找人看孩子。

“因为我们不缺钱，所以最好去乡村生活，我希望你能同意!” “因为别人向我提供了一个更有意思的工作，我们将在开学期间搬家，别担心……我先去看一下情况，然后你再搬过来。

我设法给你找个好工作，一份和我们从事的领域有关的好工作，不会有任何问题……我什么都考虑了……” 这样过了12年，“没问题”或“我什么都考虑了”(这是她在结婚几年后给他起的外号)确实解决了这对夫妻的所有问题……没有出现麻烦，她妻子也没有异议，表面上很和阶。

直到有一天他对妻子宣布：“我被派去韩国工作，担任TGV(高速列车)项目负责人，我们明年10月走，我们将……必须看到……你可以……” 然后是一长串他要做的任务清单，他认为可以在尽可能有利于妻子和家庭的基础上“毫无问题”地处理这些事情。

结果，那一天他惊讶地发现了一个他不认识的妻子，她一反常态地回答说：“你可能想再搬一次家，可孩子和我不想。

我要继续待在奥尔良，我很喜欢我的工作，这个城市已变成我的城市。

孩子们也很稳定，建立了他们自己的重要关系。

我已经开始上舞蹈课，我有许多对我很好的朋友……” “你想离婚吗?”他克制着吼道。

“我不想离婚，只是告诉你这一次我不想搬家。

## <<围城中的自由人>>

我已经忍够了，我需要别人尊重我的生活准则！” “这意味着你不再爱我了？” “这不是我想对你说的话。

我只是试图告诉你我不希望再被你左右……” 双方没有原则上的分歧，但夫妻关系出现了危机。

他容忍了妻子的决定，但不断地试图使她动摇，不放过任何一个机会！他用各种各样的压力、要挟甚至威胁，试图回到他们以前的那种状态。

她坚持自己的生活计划，并希望他最终能够理解，改变决定，放弃去外国工作。

她告诉我们说：“我曾经天真地以为他会选择我！” 这一危机持续了好几年，直到两人结束冲突，获得自由。

然而，即使是离婚以后，他在很长一段时间里还是不停地给她打电话，给她留言，继续指导她：希望她度什么样的假期，不要度什么样的假期……她应该接受什么样的工作…… 这种充斥着“我俩”的配偶关系，我把它叫做初级关系，它能持续几年甚至几十年。

或早或晚，有一方会渐渐地或突然地发现并认识到，自己在这种不分你我的、封闭的、压抑的关系中已失去了自我。

当其中一个人开始想要自主、独立并表露自己的个性时，令人苦恼、痛苦、心碎的危机就会出现。这就是配偶生活中一个新阶段的开始，即：存在差异的配偶关系。

……

## &lt;&lt;围城中的自由人&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

引言这本书的目的不仅仅是探讨维持长久夫妻关系的难度，而是在对其提出质询的同时，广泛吸取了各种建议和经验，以便人们可以面对并超越在夫妻共同生活道路上遍布的难以回避的障碍和陷阱。

本书可以给那些有实际需求的人提供一些有用的、具体的、实际的和积极的方法，来帮助他们创建一种生动的、有创造性的、坦诚的夫妻关系，并使双方能够享受生活、并肩前进。

要使两个人共同生活并且能够保持自己的个性，是一个永不停止的协同创作过程。这就要求夫妻双方都要想办法主动去接受对方那些切合实际的意愿、欲望及期待……这种关系不仅仅是彼此之间深刻和实在的感觉，也不仅仅是互相之间依然存在的爱恋，而是两人结成配偶长久地生活在一起。

面对着共同生活中每天都会碰到的各种突发事件，爱情的强烈和醇美都不足以使两个人在岁月的长河中保持和谐快乐的夫妻关系，并携手共行，白头到老。

从相遇到相爱，最终应是由两人关系的质量本身来决定，并由两人自由选择是否要在双方持续稳定的关系之上建立长久的夫妻关系。

今天，每四对夫妻中就有两对因痛苦、不幸或暴力而分手，他们或是因为生活混乱不安而分手，或是因为厌倦和相互难以沟通而分手。

因为他们不知道在主动创建并生活在一种互相分享、互相交流和互相补充的夫妻关系的同时，继续保持着完整的自我。

另外，在正式婚姻的配偶关系之外，还存在着各种实际的非正式的共同生活方式，比如长期或短期的同居关系，约会形式的关系等等，我们还需要再列举各种各样正式或普通的配偶及伴侣关系吗？那些不在一起生活却住在同一个屋檐下的各种生活方式。

- 那些害怕彼此离弃的配偶。
- 那些不管相隔多远，彼此总是心心相印的配偶。
- 那些已经分开却还生活在一起的各种微妙的关系。
- 那些因孩子、家具、房产等发生冲突而导致离婚，却继续保持同居关系的人。
- 也有一些伴侣在分手以后才产生激情和温柔，然后才发现了他们之间未曾有过的和谐。
- 最后，还有那些把粗暴的欲望与强烈的感情相混淆的人，他们直率却粗鲁地毁掉了一段可能发生的美好感情……我们也问自己：对你、对我来说，爱情是否总是与痛苦；遗弃、悲伤……相伴，也与欺骗、占有、害怕失去……同行？爱情对于你我，是否不再是让生活变得更美好和更充实的沃土和海岸？它会是快乐和自我发挥的催化剂吗？它会成为欢乐的源泉吗？我的爱和你的爱是否会从创造性的分享中、在相互的依赖中互相支撑，变得更丰富？在一个充满生机的关系中，双方是否都能得到自己想得到的和想要给予的……本书将围绕以下四个要点来阐述：

- 建立关系并使之充满活力。
- 在所有的配偶关系中，什么是凝聚力？又是什么力量使两人分裂直至分手？这两种力量怎样相互作用？要知道，所有的配偶关系都是一个活生生的组织，它不仅是由欲望、情感或是和伴侣共同生活并建立家庭的愿望相加而成，而是由许多相关事务构成的。

- 怎样保持亲密的关系，融洽地分享共有的空间，并保留各自并不总是可以与人分享的私人空间？我认为，正是亲密的共有空间和私密的个人空间的有效创立，奠定了和谐的伴侣生活中最坚实的基础。

在本书中，我将进行技术性的阐述并提出个人的思考和认识。引入的一些语录和诗歌，是为了更好地展示我的观点。

<<围城中的自由人>>

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>