

<<百年之誓>>

图书基本信息

书名：<<百年之誓>>

13位ISBN编号：9787508732350

10位ISBN编号：7508732359

出版时间：2010-10

出版时间：约翰·贝曼、丛中、张晓 中国社会出版社 (2010-10出版)

作者：张晓 主编,顾问：约翰·贝曼,丛中

页数：315

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>

<<百年之誓>>

前言

婚姻和家庭是古今中外人们不断苦苦探索且难以得出清晰结论的大课题。

中国人把婚姻叫做“终身大事”，可以说是把婚姻对每一个人的重要性推到了极致。

终身大事表明婚姻将伴随我们终身，并与我们一生的幸福乃至事业的成败息患相关。

在中国两千多年的封建社会时期，关于婚姻和家庭方面的伦理道德似乎和婚姻是否有诚挚的爱情基础、婚后夫妻生活是否美满幸福、家庭是否和睦、是否能尊重每个成员的个性和理念不太相干。

虽然我国古训称“家和万事兴”，但是当时维系婚姻的主要伦理是“夫为妻纲”，维持家庭稳定的主要伦理是“父为子纲”，“家长制”坚如磐石。

在这种伦理的主导下，在漫长的封建社会，中国人的婚姻和家庭倒也相对稳定，繁衍的人口为世界之最。

至于婚姻是否美满，家庭是否和谐，那都无关紧要，一切都要服从家长的意志。

难道中国人不渴望真挚的爱情和美满的婚姻吗？

当然不是。

先辈们不厌其烦地讴歌“梁山伯和祝英台”、“贾宝玉和林黛玉”、“董永和七仙女”这样的爱情悲歌，从另一个侧面反映了他们的心声。

只是迫于强大的封建礼教，无可奈何罢了。

新中国成立，天亮了，世界变了！

新中国成立后不久就颁布了《婚姻法》，法律保障婚姻自由，反对封建包办婚姻，这是对中国几千年关于婚姻的传统伦理的彻底颠覆。

<<百年之誓>>

内容概要

不仅向我们大家展示了一个充满希望的婚姻观，还提出了许多让我们的婚姻更和谐、幸福的好方法。从如何练习更接纳和欣赏彼此，到如何获得专业的帮助，本书都将向我们一一道来。

<<百年之誓>>

作者简介

编者：张晓 合著者：（美国）约翰·贝曼 丛中张晓，女。

1963年4月17日生。

国家二级心理咨询师、中国国际萨提亚家庭治疗师、新生活启点工作室创办人。

1985年毕业于西南财经大学金融系2000-2002年毕业于北京大学心理系研究生班2005年开始跟随约翰·贝曼、Maria Gomori、Kath-lyne Maki-Banmen、Sanday Novak、Angie Dairou、蔡敏莉等导师系统学习萨提亚家庭治疗模式，同时，接受了精神分析治疗、行为治疗、感动治疗、家庭系统排列以及EAP和九型人格等培训2008年——至今创办北京生活启点工作室。

<<百年之誓>>

书籍目录

序一序二序三序四导读需要学习的婚姻第一章 我们的爱第一节 我们的爱情故事第二节 冰山下的新发现第二章 我们的婚姻第一节 从恋爱到婚姻第二节 婚姻五季第三节 值得注意的婚姻危险期第三章 婚姻中的期望第一节 我们的婚姻期望第二节 清晰地表达期望第三节 处理未满足的期望第四章 面对差异第一节 婚姻中的差异第二节 面对差异第五章 个人成长第一节 积极健康的夫妻关系基于成熟健康的个人第二节 从为人子女到人夫人妻第三节 在婚姻中实现自我成长第六章 婚姻账户第一节 婚姻账户的构成和管理第二节 婚姻重点投资之一：亲密第三节 婚姻重点投资之二：沟通第四节 婚姻重点投资之三：珍惜彼此第七章 共同的约定第一节 婚姻中的约定第二节 经济安排的约定第三节 家务事的约定第四节 性的约定第五节 时间安排的约定第八章 婚姻中的常见问题第一节 经济与财务问题第二节 姻亲关系第三节 养育子女的问题第四节 性生活问题第五节 婚外恋第六节 夫妻关系的其他冲突第九章 寻求帮助第一节 关于专业帮助第二节 寻求专业帮助后记：婚姻生活的未来结束语参考书目

<<百年之誓>>

章节摘录

插图：显露在海面上的冰山的轮廓，是我们的行为表现。

这是最外层，是可以被他人直接观察到的层面。

在人与人之间的相处中，我们往往很容易看到对方的神情、动作和行为，这些表现让我们有了对他人的最直观的了解。

然而，人们对他人的感知和了解显然不是仅仅来自于对方的行为举止，还有隐藏在对方行为背后的更多东西所流露的信息。

除了表面的行为层面，在海平面以下，每座冰山都有丰富的内在层面，每个层面间又互相牵动、互相影响。

行为层面之下，是应对方式。

应对方式是在面对外界事物时，通常所采用的处理方式和反应模式。

例如，当面对指责时，有的人的应对方式是回避，有的人的应对方式则是抗拒。

应对方式是我们习惯性的自动化反应，来自于我们过去的学习。

应对方式往往直接反映到外在的行为上。

例如在刚才所说的面对指责的情况下，前一种应对方式表现出的行为通常是改变话题来分散注意力，而后一种应对方式表现出的行为则很可能是愤怒地拒绝批评，反过来指责对方。

应对方式层面之下，是感受。

感受指的是人们的情感体验。

每个人对于外在发生的事情和他人的行为都会产生一些情绪反应，这些情绪是我们内心状况的真实反映，不存在对与错。

在生活中我们有着各种各样的情绪和情感体验，比如：喜悦、兴奋、着迷、愤怒、伤害、恐惧、悲伤等。

对于不同的感受，我们会有不同的行为表达方式。

在冰山结构中，感受是其之下冰山各层面状况的表象和折射，能够为我们探索内心世界提供线索。

<<百年之誓>>

后记

首先，婚姻生活是一个不断发展变化的过程，这就要求两个人顺应变化，随时调整自己，以及两个人的关系。

有人说“婚姻是爱情的坟墓”，这句话反映了一定的现实。

许多人以为有了一张结婚证书，就和另一个人绑在了一起，从此“一劳永逸”，不必花费更多的努力，婚姻生活也会继续下去。

正是这种不投入心力、不花费努力、无所用心，使得这些人的婚姻变成毫无生机和变化的“坟墓”。而只有顺应婚姻的变化，做出积极的努力和调整，才能使婚姻生活时时保持生机和活力。

由此，我们区分出了两种婚姻模式：开放模式和封闭模式。

开放与封闭的区别就在于是否接纳新事物、是否愿意改变、观念是否固化、行为是否有弹性、对人性是否尊重等。

总的来讲，开放的模式更顺应婚姻生活的变化，更值得采纳。

在开放的婚姻模式里，夫妻间相互包容和支持，让双方的自我价值能全然地体现，而且因为共同的生活，共同的成长，彼此的学习，每个人的自我价值还能得到不断的扩展，形成积极良性的婚姻变化。

在这里，“我”和“你”的价值观也许是不同的，但却是平等的，我们都能接纳和尊重这种差异，彼此欣赏。

在这里，不存在“我永远正确，你得听我的”这样的贬低对方和企图控制对方的方式，这里信奉的是“你好，我也好”的彼此悦纳和欣赏，在这儿，1+1是大于2的。

在开放的婚姻模式里，“我”和“你”之间是彼此信任和相互敞开的，没有太多人为的框框和限制，没有猜忌和伪装。

夫妻间更在乎彼此真实的自我感受，也更加能够坦诚地表达真实感受，尤其是那些负面的感受，如愤怒、失望、恐惧，都能在伴侣之间得到分享和接纳。

接纳和欣赏对方“真实的样子”，而不是按照“应该如何”“必须如何”的模式扮演丈夫和妻子，或要求对方。

在开放的婚姻模式里，“我”和“你”能够真诚地投入到对婚姻关系的经营中去，为婚姻关系我们都愿意有所付出和自我改变。

我们知道婚姻生活是一段未知的“发现之旅”，伴随着岁月的飞转流逝，“我”和“你”都在变化着——我们的外表、容貌，以及人生阅历。

<<百年之誓>>

媒体关注与评论

美满的婚姻和幸福的家庭是要维护和经营的，绝非自然产生和唾手可得的。

我希望广大青年朋友，各种年龄的夫妇都能从本书中得到有益的启示。

——徐留根这本书将帮助所有的读者迈向一个快乐的婚姻，构建一个和谐幸福的家庭。

我坚信这本书的内容可以在中国大文化背景下用它独特的方式帮助中国的夫妻更幸福。

孩子更有成就，事业更成功，对生活更满意。

——约翰·贝曼这本书围绕着婚姻中的普遍问题，如：差异、期待、沟通、亲密等，以萨提亚模式的理念和框架为理论基础，将讲解、案例和练习结合在一起，深入浅出，互动充分，能满足不同层次的、广泛大众的需要，不仅对经营和谐婚姻有帮助，也能使朋友们得以自我成长，值得大家细细品读。

——蔡敏莉本书的作者们把心理学的理论与生动的事例相结合提出问题，分析问题，并指出解决问题的一些具体原则、方法和要点。

我相信这本书对于将要走入婚姻或正在婚姻中生活的人们一定会有很多的启发和帮助。

——丛中

<<百年之誓>>

编辑推荐

《百年之誓:新婚心理指南》：中国社会工作协会婚姻家庭工作委员会中国心理卫生学会联袂推荐

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>