

<<接纳与表达>>

图书基本信息

书名：<<接纳与表达>>

13位ISBN编号：9787501990689

10位ISBN编号：7501990689

出版时间：2013-1

出版时间：余轶非 中国轻工业出版社 (2013-01出版)

作者：余轶非

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>

## &lt;&lt;接纳与表达&gt;&gt;

## 前言

一年前，我参加了一个朋友的婚礼。

婚礼在教堂举行，当新娘的父亲将女儿的手递给新郎的时候，非常郑重地说：“我把我的女儿交给你了，请你一定要让她幸福。

”新郎握住新娘的手，同时也认真地向岳父承诺：“放心吧，我一定会让她幸福的。

”当时在座的朋友们都被这一幕打动了，从教堂出来的时候，大家都在说：刚才好感动啊。

几个月前，我去了湖南的张家界。

在那里看了一场土家族文化和生活习俗的表演。

在结婚前，新娘的母亲对她说了一番话，大意是嫁到婆家要谦逊有礼，关心家人，丈夫做了什么令她不满意的事要学会应对。

母亲对女儿说的这番话让我很有感触，话听上去很普通，但实际上是母亲在告诉女儿：结婚并不意味着你是去享受幸福的，而是要学会做些什么来让你对自己的婚姻满意。

在朋友的婚礼上，父亲请求女婿让自己的女儿幸福。

而新郎也理所当然地认为让新娘幸福是自己的责任。

这份承诺让大家都很有感动，意味着大家都渴望有个人愿意来保证让自己幸福。

我一边看着表演，一边在脑子里不断切换这两组镜头，突然意识到：土家族人和我们对婚姻的期待是不同的。

我们的期待是：和我们结婚的那个人有责任和义务让我们快乐和幸福。

而土家族人的期待是：结婚后没有人来保证你的幸福，只有靠自己去做学该怎么做。

这样的差异会带来什么不同的结果呢？

当对婚姻不够满意，自己不够快乐的时候，带着前面的期待，我们会认为配偶做得不够好，或者是我们选错了人；而带着后面的期待，可能更多地会去思考该如何调整自己的想法和做法。

如果真的是这样，那土家族人的离婚率会不会很低？

带着这个疑问，第二天我找了个机会向导游求证。

导游的父亲和丈夫都是土家族人，她自己是苗族人，随母亲。

果然，她告诉我土家族的离婚率确实很低。

为了进一步证实我的想法，印这和期待不同有关。

我问她：“那当其中一方有外遇的时候，土家族人会怎么处理呢？”

”她说：“会让犯错的一方承认错误，如果他很诚恳地道歉了，那就算过去了。

”我继续问：“那你不会怨恨他吗？”

不会觉得他根本就不应该做出这样的事吗？”

”她很奇怪地看了我一眼，摇摇头说：“不会。

”沉默了一会，她突然对我说：“你刚才说的话让我想起来了，前一段时间我带的一个团里有一个阿姐，她刚刚离婚，出来散心。

她因为以前的老公有外遇才离婚的，我问那个阿姐，她老公有没有道歉，她说道歉了，可是她说她心里还总是过不去，所以只能离婚了。

我觉得有点不能理解，为什么她会这样。

”我说：“也许她会觉得这是一种背叛，一个背叛她的男人就不值得要了。

”导游听了，低头想了一会，然后有点支支吾吾地对我说：“我觉得这样想事情有点简单。

”我被她用的“简单”两个字电到了，“简单”意味着考虑得太单一。

如果不单一，又会是怎样？

遗憾的是因为后面的行程很紧张，我没有机会再好好问问导游了。

我的理解是：仅以自己的感觉好坏来决定一段婚姻的存在与否是不是就是把婚姻想得太简单了？

那么，究竟该用怎样的方式去看待亲密关系呢？

我结婚整整20年了。

当初懵懵懂懂地走入婚姻，以为有一个人陪伴着一起走，生活会更轻松和快乐。

## &lt;&lt;接纳与表达&gt;&gt;

没想到其实完全不是。

一个兴趣爱好不同的人，会对我的想法和做法提出质疑和反对，很多事情我需要据理力争才能做成。吃东西的口味不同，即使他不反对你吃，但也失去了分享的乐趣；关注点不同，我喜欢看书，喜欢探讨和分享想法和感悟，他则更注重物质和生活层面；婚姻中缺乏分享、陪伴和关注，却充满了争吵、怨恨和挣扎。

很长一段时间，我都很不开心，很想离婚。

觉得离婚后我就有可能去寻找令我快乐的人了，那个灵魂伴侣。

但是老公坚决不同意离婚，加上孩子也还小，离婚的事就被搁置下来了。

十年前我的职业生涯发生了很大的转变，从医学转到了心理学，接着就成为了一名心理咨询师，看了很多专业书、做了很多个案，也不断在自我成长。

慢慢地，我开始重新审视自己的婚姻。

原本我对婚姻的期待是：有一个懂我的人，可以关注和支持我的需要；当我有想法和情绪的时候，能够倾听和理解，并愿意分享他的感受；当我胆怯和挫败的时候，能够给我有力的支持，做我坚强的后盾，而不是指责和嘲讽；在我需要陪伴的时候，愿意陪我去任何地方。

以前我从未怀疑过这样的期待有什么问题，也一直为在婚姻中不能满足自己这样的需要而不甘心。

有一天我突然意识到，这样的期待意味着我在婚姻中只是在满足我的需要，而这份需要主要集中在被理解、被倾听、被关注、被支持和被陪伴。

究竟是什么让我一直存在这样的需要呢？

在不断梳理自己的过程中，我发现我一直觉得自己不够被爱、一直感觉很孤独，于是渴望有一个人能帮我消除这样的感觉，但却不知道自己找错了方向。

因为感觉这个东西。

除了你自己，没有人能够给你。

感觉不够被爱，是因为我只期待自己想要的爱的方式，当他人用他们能够给予的方式爱我时。

我无法感知到被爱。

于是开始压抑自己的很多需要，不去表达，久而久之，和自己的情绪、情感隔离得很远，爱的能力越来越弱，只是等着被另一个人来拯救。

其实，爱的心没有打开，爱的能量没有释放，爱的语言没有读懂，无论对方怎么做，你都会感觉不够的。

威尔伍德在他的一本书《完美的爱、不完美的关系》中提到一个来访者莎拉，她是一个才貌相当出众的女子，有过三段婚姻和很多恋爱的经历，一直想找一份关系安顿下来，却从未找到理想的爱情关系。

当她再一次疯狂地爱上一个男人，却发现这个男人无法为她放下另外一段关系时，她陷入了愤怒、伤心和孤独之中。

威尔伍德让她在体会这些情绪时感受她的渴望，她说：“我好想有一个人为我付出，让我可以放松、感觉被爱。”

威尔伍德鼓励她反复诵读：“我想被爱所拥抱，我想要自己感觉被拥抱。”

然后看看情绪有什么不一样。

她说感觉到有温暖和柔软扩散到全身，直接去感受被爱所拥抱的渴望可以让自己放松，并感觉内在有东西在拥抱和支持自己。

从此以后，莎拉经常去体验这样的感觉，慢慢地，她建立起崭新而深刻的观点：我们最需要的终极支持，其实是不可能从另外一个人那里得采的。

当莎拉不再把渴望寄托在男人身上之后，她发现自己不再去责怪那些男人了，她意识到每个男人其实都以他自己独特的方式爱过她。

她说：“我学着去注意如何被爱过，而不是如何没被爱过。”

当她这么做之后，她终于走入了一段满意的亲密关系中。

当我不再渴望先生给我我所期待的理解和支持时，我就可以放下我不被爱的执念，并去感受在生活中他给予我的点点滴滴了。

## <<接纳与表达>>

他会在下班时打个电话问需不需要来接我，会把我偷懒没洗的碗洗掉，会在我晾衣服时来帮忙，会和我一起逗猫咪玩，会记得给家里的花浇水，会在出差前提醒我去买水。

虽然他仍然不会关心我在看些什么书，最近有什么新的感悟等，但我已经没有了不甘和怨恨了，因为我没有了不被爱的感觉。

亲密关系给了我们机会去释放我们被爱、被关注、被理解的渴望，但是当我们以为婚姻就应该能满足这些渴望的时候，我们就走入了痛苦的大门。

越来越高的离婚率提示我们有多少人在婚姻中痛苦挣扎着，在心理咨询中，婚姻和情感咨询占了大多数。

人类为自己制定了婚姻制度，却又创造出了婚姻中的痛苦，这个痛苦就是对幸福的渴望，最终变成了失望和绝望。

于是我们用指责、怨恨、控制、放弃、冷漠和逃离来试图减轻这种失望和绝望，但同时又会发现，这些并不能带来幸福。

于是会有人说婚姻是爱情的坟墓，开始质疑婚姻，但是却很少有人去质疑我们对婚姻的期待。

20岁，我开始读琼瑶的第一本小说《窗外》，它让我怀揣了一个梦想：有一天，一定会有一个人让我幸福的。

但我一直没有感觉到幸福。

40岁，当我了解只有学会让自己先幸福，才可能有幸福的亲密关系时，我真正感觉到了幸福。

有多少期待和想法在阻碍我们获得幸福？

该如何去觉察这些期待和想法？

关注这些期待又如何能帮我们找到幸福？

所有这些就是这本书想要告诉你的。

亲密关系不负责带来幸福，但是它创造了让我们去学习如何让自己幸福的机会，它更像一所学校。下面，我们的课程就要开始了。

## <<接纳与表达>>

### 内容概要

《接纳与表达:用心理学经营婚姻》婚姻心理师教你看破导致两性矛盾的原因，教你如何吵架，如何处理倦怠，如何识别与处理婚姻危机，如何看待性，如何在婚姻中成就自己。

有多少期待和想法在阻碍我们获得幸福？

该如何去觉察这些期待和想法？

关注这些期待又如何能帮我们找到幸福？

所有这些就是这本书想要告诉你的。

## <<接纳与表达>>

### 作者简介

余轶非，1990年毕业于南京中医药大学，从事临床工作多年。

2003年就读于中科院心理所。

2005年获国家二级心理咨询师资格，开始从事专职心理咨询工作。

至今已经积累了1000小时以上的咨询量，为多家机构举办过婚姻情感和亲子关系的讲座，并为多家杂志撰写专栏。

## &lt;&lt;接纳与表达&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章让幸福远去的咒语 “美女与野兽”的爱情启迪 “亲爱的，我保证让你一辈子幸福” 婚姻应该给我安全感 付出就应该有回报 夫妻之间就应该有心灵交流 爱我就该知道我的需要 吵架就是感情出了问题 爱别人就等于不爱我 他让我痛苦说明他不爱我 爱自己就是自私 去发现你自己特有的咒语 第二章吵架——唱自心底的一首歌 吵架是什么 吵架究竟为哪般 我对你错 试图说服对方 互相指责 各自需求的冲突 一方经常不回应 原有的创伤被触碰到 吵架后遗症 我太生气了 我再也不理你了 我要让你也不好过我打你啊 我要和你离婚 如何“吵”才能吵得其所 和自己身体的第一次亲密接触 做自己和对方的一面镜子 听话听声，锣鼓听音 共同拼起真理的拼图 看清真相，主动妥协 放下执着，宽恕他和自己 让道歉成为亲密关系里的润滑剂 拥抱和抚慰，见证奇迹的时刻 给吵架画上感叹号，而不是省略号 第三章外遇——审视内心的镜子 外遇意味着什么 我在他身上看到我 他让我觉得我还有价值 他让我不再孤独 他是我想成为的那种人 你背叛了我 让我觉得自己一文不值 面对外遇，我该怎么办 我应该追求婚外的情感吗 外遇被发现了怎么办 如何出演被出轨方 我做错了什么 我不断想象他们在一起做些什么，快要疯了 我还能信任他吗 我该离婚吗 无法抑制的渴望 挣扎在自责与渴望之间 以慈悲之心来看待外遇吧 第四章性——走进灵魂的一扇门 性是什么 起于灵魂，止于情感 创造生命，制造快乐 权力的控制感 性怎么了 拧巴的性规律 错位的性需求 无处安置的焦虑 我不行了 我该怎么办 婚后的激情在哪里 活在当下，超越激情 享受高潮之后的时光 在婚姻中将自慰进行下去 主动要求和被动等待 劳伦斯关于性 第五章倦怠——箭离弦前的静止 倦怠是什么 倦怠的催化剂 我不想和你吵架 你总是一成不变 缺乏一双慧眼 婚后性欲减弱 于倦怠中激活渴望 第六章离婚——不是逃离不幸的渡船 离婚意味着什么 离还是不离 离婚的真正理由 觉察“坏”感觉的本质 不离婚，是害怕独立，还是真的在乎婚姻？ 离婚的最佳时机 第七章婚姻——灵性修行的场所 真爱 灵性

## &lt;&lt;接纳与表达&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：曾经不止一个人这样和我说：我和我老公价值观很不一样，我们无法交流，很多话没办法和他说。

她们说这些话的时候，脸上都透着落寞、无奈的表情。

她们多么渴望身边最亲密的那个人能懂自己，能给予自己支持和理解。

能够在她仰望星空的时候，了解她在体验这份和自然的联结感，默默地陪伴在她身边，如同她的一部分。

能够在她读完《万物简史》后，理解她对威尔伯的惊叹和赞赏，并能欣赏她的领悟。

能够在她看《泰坦尼克号》泪流满面的时候，搂住她的肩膀，什么也不说，只是让她知道她的感动也在感动着他。

有多少人在渴望着夫妻之间能有这样的一种心灵沟通。

但很遗憾，很多夫妻都做不到。

包括我自己。

也曾经因为这样而失望和不甘，对他有很多抱怨和不满，想要改变他。

但以不满和抱怨的方式去改变一个人，必然会引发对方的防御，甚至是攻击。

于是吵架不断，慢慢地，不满升级成了怨恨。

怨恨如同冰块，让关系越来越冷，离我们最初渴望的心灵交流越来越远。

去仔细探究这一过程，我惊讶地发现，对交流和理解的渴望竟然是最终的冷漠的源头。

我无语了，难道我的渴望错了吗？

是的，错了！

“夫妻是最亲密的关系，就应该有心灵交流”，这句话如同咒语般让我陷入了痛苦之中。

因为抱着这样的想法，我们只是在期待对方是一面镜子，在镜子里，我们能清晰地看见自己。

我们那么渴望的心灵交流其实就是期待对方给我们想要的反馈，这份反馈能让我们更清楚自己的感受和情绪，确认我们的所思所想是可以被认同的。

我们想通过对方来完成自我认同和寻找到自我价值感，知道自己究竟是一个什么样的人。

这样的渴望原本并没有对错之分，但是当我们以为婚姻中的另一方有义务来帮我们完成时，痛苦就来了。

因为很多时候，对方没有能力做我们的镜子，但他可以做别的。

如果我们是一朵花，我们会渴望对方是和我们一样美丽的花朵，这样我们就能通过看它知道自己是什么模样了。

可它偏偏是一盆土，我们无法通过看着它去看清自己，所以我们会怨恨它为什么是这个样子。

但也正因为它是土而不是花，我们才能依靠它存活下来，它会提供我们所需要的营养。

那些营养是无形的，只有在花离开它的时候，才能切实地感受到。

单单两朵花在一起，是无法相互滋养的，慢慢就会枯萎。

作为一朵花，我们最初很智慧地选择了和土在一起，但是随着内心成长的需要，我们渴望看清自己，于是期待那盆土还能成为和我们一样的花，让我们借着它了解自己、陪伴自己、欣赏自己。

可是遗憾的是，土终究是土，永远变不成花。

于是我们感觉到失望和不满。

如果这时候没有意识到问题出在我们的期待上，而不断想去改变对方，那么婚姻就成了痛苦和绝望的温床。

当了解心灵交流的本质是为了完成自我内心的整合，而这个工作只有我们自己能去完成时，我们就能允许夫妻双方各自成为自己。

真正的爱就是让对方做他自己，而不是我们成长的工具。

我把上面这段文字放到『我的博客上，想看看大家有什么看法。

一位朋友写评论说：广义上讲婚姻是找个伴侣一同生活，抱有“最亲密的关系，心灵交流”这样的期盼的人我猜会是大多数。



## <<接纳与表达>>

让他们放弃心灵交流和沟通的期待，只剩下传宗接代的任务。

一旦完成任务后，还在一起，那还有意思吗？

我想，如果我的那篇博文让他以为我的想法是夫妻之间不再需要心灵交流，而只剩下传宗接代，那么我一定表述得不够清晰。

于是有了下面这些文字。

我想说，很多人在夫妻关系中无法满足自己沟通和交流的需要的时候，会去质疑这样的关系还有没有维系的必要，会去怀疑自己是不是找错了人，会有不甘和遗憾。

在这样的关系里，真正让他们痛苦的是这些质疑、不甘和遗憾。

## <<接纳与表达>>

### 编辑推荐

《接纳与表达:用心理学经营婚姻》由余轶非著。  
形形色色的伪心理学太多，两败俱伤的精心算计太多，我们需要一本真正从心出发的书籍，经营我们平常幸福的婚姻！

<<接纳与表达>>

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>