

# 《围城内外》

## 图书基本信息

书名：《围城内外》

13位ISBN编号：9787516902417

10位ISBN编号：7516902411

出版时间：2013-1

出版社：华龄出版社

作者：明天

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

为自己的幸福负责任 我相信，每个人在恋爱之初或婚姻缔结之初，都会发出幸福的感慨：“我找到了一个多么完美的人！”“她就是我梦想中的情人！”然而，当经历数年婚姻甚至仅仅一两年后，双方的态度都会发生变化。一家婚恋机构开展调查：“你的婚姻幸福吗？”“如果是不幸福，那主要原因是什么？”妻子们的回答几乎如出一辙：“不幸福的主要原因是他挣钱太少，不会体贴人，懒惰……”丈夫们的回答也有抄袭之嫌：“不幸福的主要原因是她太唠叨，不温柔，脾气坏……”因此，婚恋机构最后得出结论，婚姻不幸福的主要原因有两点：一是丈夫不合格，归结为嫁错了郎；二是妻子表现差，归结为娶错了妻。比利时《老人》杂志开展了一次题为“你最后悔什么？”的专题调查，有41%的老人后悔“嫁错郎，娶错妻”。看来，这嫁错和娶错的遗憾并不是年轻人的专利，即使到了白发苍苍的时候，还在为这个事耿耿于怀。平时，在我们身边，我们也随时可以听到这样的感慨：“我真是瞎了眼，怎么嫁了你这个人？”“谁谁的老婆脾气多好啊，我怎么没找这样的女人？”“嫁错和娶错”似乎是永远的遗憾。这个感慨是失望情绪的一种积累，而失望是相对于希望而言。一对相爱的男女怀着什么样的希望走进婚姻？一家婚姻登记处对800对新婚夫妇作了调查：“你对婚姻有什么希望？请列出三条。”位居前3位的希望如下：妻子——希望他永远爱我、希望他多挣一点钱(或升官)、希望他多做家务、多带孩子；丈夫——希望她永远温柔、美丽、可爱、永远忠于我、不要唠叨，任何教训我、控制我、改造我的想法都要杜绝。需要重申的是，问卷调查题目是“你对婚姻有什么希望？”而不是“你对配偶有什么希望？”然而，大多数妻子和丈夫列出的都是对对方的希望。显然，人们习惯于将婚姻的希望当作对对方的希望，认为一旦结了婚，对方就必须承担起让自己永远幸福的责任。然而，生活并不是梦想，现实总有诸多不如意。“寄托希望”会慢慢转化为“归咎责任”。这下，双方都不痛快了，希望越大，失望也越大。可以说，“嫁错娶错”的遗憾建立在责任混淆、推卸责任的基础之上。那么，婚姻的幸福到底由谁负责呢？是你为我的幸福负责，还是我对你的幸福负责？我的答案是：“你只需要对婚姻负部分责任，但是你却需要对个人的成长负完全责任。”这句话包涵了四个方面的意思：第一，你需要对婚姻的幸福负责任。婚姻的幸福需要两个人的共同创造和努力。“这辈子，我就指望你了！”“搭伙过日子，谁也不需要谁负责”，这些都是推卸责任的表现。既然选择了婚姻，那就要为自己的选择负责任。责任心是一个人成熟的标志。第二，你只能对婚姻的幸福负部分责任。婚姻是由两个人组成的，一个人的行为只能占半数。你不能完全掌控婚姻的未来。“我一定能让你永远幸福”，这是一种自以为是的狂妄；“都是我不对，你的不幸都是我造成的”，这是一种不切实际的包揽责任，这都是不可取的。第三，你需要关注个人成长。很多人在职业生涯中对个人的成长倾注了很多精力，但是在婚姻生活中却很少去考虑自己的“婚姻能力”是否需要增强。大家都习惯于将关注点放在对方身上，认为对方哪些方面做得不好，哪些方面需要改进，而对自己的不足之处却视而不见。第四，你需要对个人成长负完全责任。“我这样唠叨都是因为你体贴我。”“我的沉默寡言是被你骂昏了头。”“我没出息都是因为你太蛮横，压抑了我的个性。”这样的抱怨并不少见。将责任推给对方，是逃避现实的一种表现。你的成长是属于你个人的，不论外界环境有多坏，无论他人的影响有多大，你都需要对自己的成长负完全责任。“幸福婚姻的奥秘之处不在于寻找最好的伴侣，而在于做最好的伴侣！”记住这个婚姻智慧，以谦卑的心态来学习怎样做最好的伴侣吧。 明天

# 《围城内外》

## 内容概要

《围城内外:婚恋咨询师手记》从结构上是按照婚恋的六大时间段来组织案例的：结婚前恋爱期、婚后的二人相处、亲子三人的互动、影响婚姻的相关因素、第三者问题、离异或丧偶后的痛苦期。通过人物的心理独白、心理分析、治疗与疏导和最后的效果，作者试图给大家揭示婚恋这个千年复杂命题的冰山一角。同时，希望通过了解这些生动案例，读者即可以抱着娱乐的心态看看婚姻万花筒，又可以认真研究学到一些心理治疗方法，如“空椅子疗法”、“焦点解决短期治疗法”。最起码也能懂得“每个人的内心都有一只储存爱的箱子”这个重要概念。“授人以渔”，这是《围城内外:婚恋咨询师手记》最高追求。希望有心读者能掌握方法去解决自己遇到的一些婚恋问题。

# 《围城内外》

## 作者简介

明天，高级心理咨询师，婚姻情感专栏作家。致力于婚姻家庭领域心理学研究。著有《怎么说怎么爱》、《和谐婚姻：手牵手向前走》、《婚姻处方》、《女心理师婚姻咨询手记》、《孩子成长的五大动力》等书。

# 《围城内外》

## 书籍目录

第1章纠结忐忑——结婚前篇 女友的“恐婚症”“恐怖的中年妇女”他到底要什么 男人不坏我不爱 我不是坏女人 她的身边有个他 戒不掉的“三角恋”醒醒吧，你不是他的救世主 第2章二人世界——婚内相处篇 “工作狂”男人的孤独 校园血案引发母亲焦虑祸首原是爱的饥渴 家有“孩子气”丈夫，好累 他为何莫名身体疼痛 她为何迷恋开满鲜花的床单 女强人背后的“肥”丈夫 新婚三个月的家暴 丈夫角色崩溃源于主导权缺失 痴迷丰满胸部的老公 要不要再生个孩子 第3章吉祥三宝——亲子篇 女儿休学的真相 一句“谢谢”挽救的家庭 女儿帮我们重拾幸福 家内三角债 错位的家庭 祖孙冤家 第4章别样“小三”——婚姻危机篇 家有“醋”婆婆 驱逐婚姻中的“第三者” 一条流浪狗引发的婚姻危机 怨道与怨道的家庭战争 停！别再复制父母的不幸婚姻 激进游行派丈夫：内心的失意无处宣泄 她为何感受不到幸福 第5章红杏出墙——外遇篇 出轨是因为我爱你 做错事，一定要接受一辈子的惩罚吗 荒唐之夜是对粗心爱人的惩罚 抵不住的婚外情的诱惑 她为何纵容丈夫与情人同居 背叛的爱人我还要不要 找小姐的“好男人” 第6章雨后彩虹——疗伤篇 婚姻是一场跷跷板游戏 孩子没了，爱还在 再婚家庭，如何解N次方 永失我爱 给爱一个优质假定 再婚也能幸福 学会融合学会爱 母亲的爱，在被拒绝中抵达 谁在我家，谁在我心

## 《围城内外》

### 章节摘录

版权页：女友的“恐婚症”方达的苦恼：她说爱我，但是就是不肯嫁给我。方达，一个成熟稳重的男人。是女性非常理想的结婚对象。但是却没人知道，他一直陷入在深深的痛苦中。方达向我述说他的痛苦：“昨天是我第三次向田恬求婚，可她又一次拒绝了。这让我非常气愤，甚至想赌气和她分手。我们拍拖已经有三年了。她的温柔、贤淑、善良深深吸引了我，我越来越觉得她正是我梦寐以求的另一半。我也能感觉到她对我炽热的爱。去年3月，我也就是我们相识两周年的日子。在浪漫的烛光晚餐中，我吻着田恬的手，一往情深地说：“我们结婚吧！我想每天都能看见你！”这是我第一次向她求婚。没想到，田恬的脸色顿时变了，她迅速将手抽回，慌慌张张地站起身，说：“我有点不舒服，我要回家了！”田恬的反应让我很吃惊。第二天，她主动约我去她的单身宿舍吃饭。我们像什么也没发生似的，又恢复到了以前如胶似膝的关系。三个月后，我约田恬去参加一位朋友的婚礼。看见朋友夫妇光彩照人的、喜气洋洋的神情，我羡慕不已，便对田恬说：“希望我们也能早日拥有这幸福时刻！”田恬狠狠地瞪了我一眼，说：“你不要再提结婚的事！我这一辈子不想结婚！”田恬蛮横的语气让我很生气，我大声说：“你不想结婚为什么要和我交往？你这是在拖累我！你太自私了！”田恬愣愣地看着我，可能是被我粗暴的态度吓住了。“对不起，方达同志，是我自私，是我拖累了你，我向你道歉，我们分手吧！”过了好一会儿，田恬才开口，语气出奇的冷。我故意将头偏向别处，不吭声。田恬扭头走了。我独自在公园里静坐了8个小时，情绪慢慢恢复平静。我发现我对田恬的爱已深入骨髓，不是说放下就放下的；而且，我也能从她哀怨的眼神和转身离去的身影中看出她对我的不舍和留恋。是啊，我们都互相爱恋着对方，为什么要分开呢？也许，她是有什么难言之隐，我应该关心她才是啊！当时已是夜里十点多钟。我来到田恬的门前，田恬开门，扑到我怀里，大哭：“我还以为你真的不理我了。”那晚，田恬依偎在我怀里，告诉我，她不是不爱我，只是害怕结婚，担心婚姻销蚀我们的爱。我反复向她保证我会永远爱她。田恬只是摇头，说：“你不要逼我，给我一些时间慢慢考虑，好吗？”。

# 《围城内外》

## 编辑推荐

《围城内外:婚恋咨询师手记》全面、深刻地揭示中国人的婚姻之痛，直抵婚姻最痒处。通过人物的心理独白、心理分析、治疗与疏导和最后的效果，作者试图给大家揭示婚恋这个千年复杂命题的冰山一角。这里的故事也许正在你身上上演。

# 《围城内外》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)