

<<幸福的修炼>>

图书基本信息

书名：<<幸福的修炼>>

13位ISBN编号：9787510050763

10位ISBN编号：7510050766

出版时间：2012-10

出版时间：世界图书出版公司

作者：威尔菲斯·尼尔斯

页数：180

字数：120000

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;幸福的修炼&gt;&gt;

## 前言

随着社会变迁，女性拥有自主独立的经济能力后，婚姻不再是女性人生中的唯一选择，这也使得男女在感情和婚姻上拥有了更大的自由度，可以选择单身、离婚或另寻良伴。

然而，也正因如此，反而让伴侣关系——特别是婚姻关系——不断受到考验。

如今，不论是感情或婚姻都不像过去需要从一而终，但正因为感情的归宿不再是人生的唯一，反而突显了感情对人生的重要性。

人会因为受到感情的激发而拥有无比的勇气及力量去面对发生的一切，但双方必须经过生活中的重重考验，才能体会到这一宝贵的事实，要是在关系一遇到挫折及冲突时便选择放弃，自然无法了解爱的力量能有多强大。

我们必须明白，爱无法让人永远只感觉到甜蜜，爱有时也会让人痛苦、受挫，而伴侣关系的经营也不是陪在伴侣身边就够了。

爱与伴侣关系，是被一股高于人类的力量所连结在一起的，这股力量可能会带来深深的痛苦和失望，但只要共同经历伴侣关系中所有的悲喜哀乐、对所有发生过的事件怀抱着尊重及接受的态度，并且敬重这股崇高的力量，让这股力量带领我们，伴侣关系便能结出成熟甜美的果实。

许多人关心婚姻制度到底适不适用于当今社会，其实这问题是多余的，只要多数人仍然赞同婚姻关系的存在，婚姻制度自然适用于现代社会。

无论是今日还是从前，缔结婚姻依然是两性关系中最亲密的表现，所以不仅是异性恋者视婚姻为男女感情的最高殿堂，就连同性恋者都努力争取同性结婚的权利。

人迟早都会经历爱情、坠入爱河，当两人的感情有了进一步的发展，自然会希望共同生活以便更深入地了解彼此、享受二人世界的生活或一同养育孩子。

即使未婚先孕，双方通常仍会考虑共组家庭，毕竟结婚还是有许多实际上的好处的。

除此之外，还有许多原因让人决定结婚，我将会在稍后的章节里提到。

尽管经营婚姻劳心费力，而且还有传统道德上的重重束缚与不少破裂婚姻的前车之鉴，然而大多数人仍然渴望婚姻。

虽说有许多探讨家庭、亲子关系的有趣理论被提出来，但实际上，仍然没有任何一种理论或模式能超越婚姻制度，在婚姻制度下的亲子定位依旧是最完善、最健全的。

对于两性关系存在的意义、可能性或正确性，在此我们不多探讨，我想指出的是：所有人在结婚之初都满怀希望、充满计划，盼望能与另一半白头偕老，但最后又有几人能达成愿望，拥有美满的婚姻？

而有多少婚姻出现问题的夫妻，竟然希望借由生育孩子再次连结彼此，以修补破裂的感情？

在本书中，我想介绍一些实用的观点、看法及想法，这些都对成功的伴侣关系有所帮助，但是我们必须了解，我们对伴侣关系的成败几乎是无能为力的。

许多人认为他们能透过规划来主宰、决定自己的人生，但事实不然，人无法决定自己的出生时间，也无法选择出生在怎样的家庭，甚至连生命中的重大事件也丝毫不具有决定能力，不管是十八岁或是八十岁，我们都没有这样的力量。

所以在生活中，我们能做到的是保持乐观进取的态度，维持健康的生活，然后用心教导孩子，引导他们走向生活的正途，希望他们的生活能平安顺遂。

看待感情的态度要健康、随缘，没有人能预知自己是否能和伴侣长相厮守，感情的事不是我们能掌控、计划的。

爱来无影去无踪，无人能知爱情何时会降临，何时会消逝。

爱就像礼物一般，我们可以珍惜它、爱护它，或是完全漠视爱的存在，一点也不珍惜。

一生相伴的关系并非我力主倡导的，我也不认为看待感情该从道德的角度出发，我们不该以这样的观点看待真实的人生，真实的人生不是这样的。

感情、关系不会依照我们描绘的蓝图出现和进行，我们也无从预测感情会何时到来，关系会如何发展。

如果我们想在感情关系上强施压力，企图照自己的期望来设计其发展和进行的方向，这样的关系其

## <<幸福的修炼>>

实在还没开始之前就已宣告结束了。

感情、伴侣关系都是无法强求的，但是我们可以常常问自己，该怎样做才能成功经营一段关系？怎样才能让关系长长久久、美满幸福、充满活力？

对于关系的维系，我们可以用心经营，也能任其荒废、不理不睬；可以认真看待，也能用玩票的心态去对待；可以从关系中不断地学习、蜕变、成长，也能死守自己对感情或关系上先入为主的框架标准及设定；我们能把感情及关系中的危机视为转机，将这些难关及挫折视为成长过程中的痛苦蜕变，或是选择一遇到困难和问题就放弃这段感情，直接从关系中跳开。

要如何选择完全依个人决定。

面对感情和关系时，没有所谓的“教导手册”，让人一遇到问题就能赶紧翻开，找出适用的方式或对策来渡过难关。

若你无法了解感情和关系并非“一加一等于二”的数学题目，那无论用什么方法或对策都只是白费力气，无法解决关系中的问题。

如果我们能清楚了解在伴侣关系中男女双方各自扮演的角色，并且能尊重和顺从彼此在关系中的权利及义务，心中自然会产生直觉，带领我们应对关系中出现的种种状况及阶段。

在接下来的章节里，我会解释一些关键因素，说明这些因素是如何影响伴侣关系、如何左右伴侣关系的发展的。

只要能充分了解这些关键因素并顺其发展，就能在恰当的时间做出正确的选择，让我们的伴侣关系朝着正向发展，走向康庄大道。

威尔菲德·尼尔斯

## <<幸福的修炼>>

### 内容概要

序位是伴侣关系的重要基础，如果没有做好心理准备、无法面对伴侣关系中的种种试炼，那么不管两人之间的关系发展是好是坏，最终都不会带来任何成长；而爱与序位的力量不仅让男女各依其不同天性而完美连结，同时也是关系中内在成长的动力与泉源。

《海灵格智慧精华·幸福的修炼：家庭系统排列关键问题解析》破除传统成见，对爱的全新诠释让人耳目一新，对于伴侣关系的认知及解读也处处充满令人意想不到的启发，如果性能量及爱两者在关系序位上顺序正确，那么感情中的危机将可化为关系朝向良性发展的绝佳转机。

爱教导我们无须畏惧，鼓励我们勇敢地迈向成长的道路。现代的男女关系已远远不同于过去，本书跳脱旧有的框架及禁忌，以崭新的思考观点引领我们修炼幸福！

## <<幸福的修炼>>

### 作者简介

威尔菲德·尼尔斯，社会学博士，曾担任德国波昂大学助理教授，三十岁时开始对心灵探索感兴趣，也因此参加了许多静心与自我成长的课程。

离开任职十多年的大学后，他遇见了海灵格，并立刻明白海灵格的工作方式与内涵正是他长久以来所寻觅的。

在接受专业训练后，他很快便成为一位成功的系统排列导师，并担任第五、第六届国际系统排列大会主席。

尼尔斯博士出版了数本与系统排列有关的著作，其中两本的主题正是两性关系。  
尼尔斯已婚，育有两个儿子。

## <<幸福的修炼>>

### 书籍目录

- 自序
- 推荐序
- 第一章 男性和女性
  - 1.1 男女大不同
    - 天命
    - 从家庭系统排列找出问题的关键
    - 关系中的施与受
    - 创造力
    - 脆弱之处
  - 1.2 了解两性
    - 真正的男人
    - 真正的女人
    - 男人的女性力量，女人的男性力量
  - 1.3 现代社会的变迁
    - 男女间古老的游戏
    - 女性解放及其影响
    - 互相需求的重要
    - 女性的力量
    - 伴侣关系中的平等
- 第二章 爱
  - 2.1 性与爱
  - 2.2 爱从未如此重要过
    - 什么是爱？
    - 爱与个人无关
    - 将爱视为任务
    - 爱之箭
  - 2.3 童年的愿望和成人的需求
  - 2.4 爱的喜悦和伤痛
    - 从母亲的子宫到这个世界
    - 期望落空
    - 听从内在的声音
- 第三章 爱、序位和家族
  - 3.1 爱的序位
  - 3.2 全然投入爱的游戏规则
    - 连结
    - 平衡
    - 自由
  - 3.3 家族
    - 伴侣关系中来自原生家庭的影响
    - 危机就是转机
    - 家族传统
    - 向父母致敬
    - 伴侣关系及孩子
    - 父与母不同的角色

<<幸福的修炼>>

敬重并接受彼此  
伴侣关系优先于亲子关系  
家庭中的多重家庭  
尊重先存在者的优先地位  
堕胎和欺骗孩子  
空巢期的应对之道  
第四章 关系和成长  
4.1 发现“内在的成长”  
4.2 观照内在  
4.3 跟随内在的成长  
4.4 沟通的艺术  
秘密  
倾听、接受和沟通  
从过去回到当下  
4.5 单独、结合与自由  
第五章 结语：爱的智慧

## <<幸福的修炼>>

### 章节摘录

版权页：在繁衍后代的过程中，男性和女性都是必要的一分子，各自以不同的呈现方式（男性释放、女性接受）共同完成人类物种生命延续的使命，而为了达到这个使命，展现在个人身上的命运是微不足道的。

为了繁衍后代，生命只能往前推进，不许回头也不能有太多的顾虑，不然非但不能达成确保人类延续生命的任务，还会丧失生命的力量。

在某一堂课中，我请一对年轻夫妇互相注视着对方，但从太太的肢体语言中，我读出她有所压抑。

这对夫妻爱着对方，但同时也恨着对方，特别是那位太太，她正处在自我毁灭的冲突中。

我注意到她全身紧绷，于是建议她把头靠在先生的肩膀上，她照做了，但还是全身紧绷。

虽然把头靠在自己先生的肩膀上，但她在心中其实和先生刻意保持着距离。

这时，我心中充满着死亡的图像，于是我开口问她，在她的原生家族中，是否发生过同时有男性和女性家族成员死亡的悲剧？

那位太太回答，她只知道她的外婆死于难产，除此之外并不知道家族中是否还有类似的命运。

我请她先从学员中挑出一位代表“男性”，再请她面对着这位代表，站在大约两公尺外的地方。

这位太太注视着代表“男性”的学员很长一段时间后，小心翼翼地走向他，而那位代表静静地站在那儿，他的肢体语言让人感觉他同时也代表“死亡”。

（事后他说确实如此。

）这位太太走到离他大约半公尺的距离时，就停下脚步不再前进。



## <<幸福的修炼>>

### 编辑推荐

《幸福的修炼:家庭系统排列关键问题解析》编辑推荐：爱教导我们无须畏惧，鼓励我们勇敢地迈向成长的道路。

现代的男女关系已远远不同于过去，《幸福的修炼:家庭系统排列关键问题解析》跳脱旧有的框架及禁忌，以崭新的思考观点引领我们修炼幸福！

<<幸福的修炼>>

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>