

最美双人舞

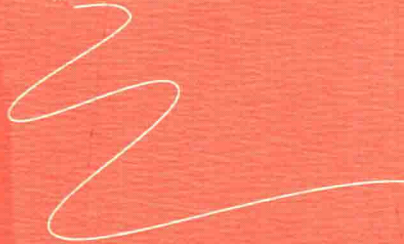
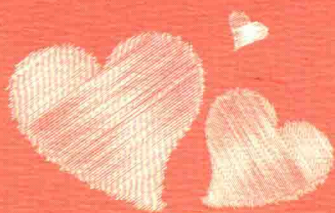
——婚恋家庭篇

袁丽华 张静◎编著

中国电力出版社



「心灵的光明」电网员工心理健康读本



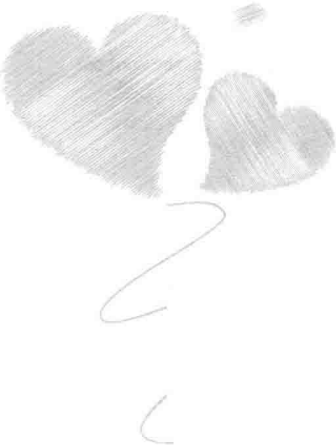
最美双人舞

——婚恋家庭篇

袁丽华 张静 编著

中国电力出版社

心灵的光明 由双心产生并成就



图书在版编目 (CIP) 数据

最美双人舞：婚恋家庭篇 / 袁丽华，张静编著. —北京：中国电力出版社，2015.8

(“心灵的光明”电网员工心理健康读本)

ISBN 978-7-5123-6746-3

I. ①最… II. ①袁… ②张… III. ①婚姻—通俗读物
②恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第256112号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2015年8月第一版 2015年8月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 32开本 5.5印张 95千字

定价：20.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

丛书编委会

总 策 划：刘克兴

主 编：张 静

副 主 编：郭怀生 王雪梅

委 员：李勤道 任林举 陈红军 罗钟灵 史宝钢
何新洲 陈 军 唐娅静 马 伟 杨舍近
姚秀辉 李丹丹 李大鹏

编写人员：（按姓氏笔画排序）

于 磊 王 英 王存华 王熠姝 孔 洁
叶丽萍 刘琼珍 刘新茹 闫翠萍 李 俊
杨华伟 肖 安 肖逾白 张 琦 张葵葵
陈淑萍 杭天依 周海萍 袁丽华 姬中勋
魏建云

随着经济全球化和信息技术的迅猛发展，企业和员工都在承受着前所未有的生存与发展压力。近年来，华为“自杀门”、富士康“13连跳”等系列事件，凸显出我国企业员工心理健康问题形势的严峻性，已成为社会关注的热点。

电网企业是重要的国家能源配置平台，是国家综合能源运输体系的重要组成部分，也是做强做优国家能源产业的关键。电网企业的运营效率关系着百姓切身利益、社会和谐稳定、经济健康发展，受到全社会的高度关注。近年来，随着我国经济社会的迅速发展和电网企业的不断壮大，电网企业员工不可避免地受到来自方方面面的压力——企业转型、工作业绩、职位晋升、薪金待遇、人际关系、恋爱婚姻、家庭生活等等。面对重重压力，员工的心理健康状况不容乐观，同时也给企业安全生产、和谐稳定带来巨大隐患。

国家电网公司多年来一直坚持“以人为本、忠诚企业、奉献

社会”的企业理念，关注员工心理健康，提高员工心理资本，让员工充满激情、快乐地工作，已成为当务之急，刻不容缓。

《“心灵的光明”电网员工心理健康读本》正是在这样的背景下，在国家电网公司工会、思想政治工作部的大力支持和积极关注下应运而生，旨在结合电网企业员工工作性质，从心理健康、安全心理、企业精神、职业道德、管理艺术、沟通技巧、压力管理、入职适应、婚恋家庭、亲子教育、女性心理、安享晚年等 12 个方面入手，全面培养员工的心理健康意识、职业道德、职业心态、职业素养，提高员工工作的积极性、主动性，激发员工内在的工作动力，树立负责、宽容、积极、进取、协作、敬业、诚信、追求卓越的人格品质，并藉此向全体员工传递健康向上的工作和生活态度，为塑造阳光心灵、放飞幸福梦想开启一扇明亮的窗。

本套丛书采用口袋书的形式，便于携带，方便广大员工在工

作之余、旅途之中、闲暇之时阅读；同时采用图文结合的形式，漫画生动、活泼，使员工在轻松地阅读中了解很多与自身息息相关的心理学知识。

关注心理健康，成就卓越人生。让我们打开书本，从关爱自己的心理开始，做一个心理健康的优秀员工吧！

编者

2015年8月

台湾女作家简嫔在《解发夫妻》一文中，把夫妻分为上、中、下三品。最下品者是貌合神离，中品是有实无名，至于上品，自然是名实俱符。据有关数据统计，100个人里也只有5%的人能拥有幸福美满的婚姻，即“上品”夫妻，而大多数人都陷在“中品”，甚至“下品”婚姻中走过一生。

事实上，每个相爱之初的人，都真心期望自己拥有神仙眷侣般的爱情，长久而美好地相爱。只是很少很少有人，肯以韧性和耐心，为“爱”好学习和成长，往往会轻易地就失望了，轻易地就放弃了。良缘不是天赐，必须拥有正确的心态和有效的行动方可长久。

本书告诉人们，如何拥有和谐的恋爱和婚姻生活，成功的婚姻，就像是配合默契的双人舞。

本书告诉人们，幸福的婚姻是一支永恒的双人舞，并不只

有天生的舞者才能跳到最后，达成一致沟通是拥有幸福婚姻的关键。

本书告诉人们，婚姻是一种持续的联系，但在联系中又充满变化，不仅有独立的舞步，还有双人和谐的舞姿，其中重要的不是两个人怎样跳，而是两个人的心灵怎样领会和感受生活的变化和旋律。心灵如果变得僵硬粗糙、灰暗冷漠，不管曲调怎样变化，舞步和姿态都依然无法优美、舒展。

本书告诉人们，双人舞的精彩之处在于两个人的默契与和谐，但默契与和谐是需要长期苦练的。双人舞者彼此之间都应有强烈的学习和提高自己的愿望，如果有一方努力苦练，而另一方原地不动，那么双人舞就变成单人舞了。在婚姻双人舞中，如果两个人没有相同的学习和调整自己的强烈动机，也没有共同提升和创新的愿望，两人的容忍度就降低了，耐心也有了限度，更不

用说创新了。所以，双人舞的舞者要学会宽容与忍耐，因为只有这样，姿态才能优美，舞步才能和谐。

如何拥有一份和谐、幸福的恋爱与婚姻生活？《最美双人舞》是一本很好的婚恋指南，带给大家诸多有益的启示，帮助那些思想未曾充分成长的男女在恋爱和婚姻里都能够更成熟、成功地处理事情，以期当他们成为父母时，能够帮助孩子在成长过程中更有效地培养出足够健康的心理。

在恋爱和婚姻这个人生重要话题面前，有太多的体验可以分享，也有太多的困惑需要梳理，比如怎样才能拥有美满的爱情呢？当进入婚姻殿堂后，更多的是两个人一起居家过日子，而夫妻双方的价值观、兴趣爱好、性格特点、生活习惯等的差异均可能导致婚姻中矛盾和危机的出现，那应该如何经营，才能让婚姻幸福、家庭美满呢？

夫妻演绎婚姻的过程，就像是在跳一支双人舞。从结婚的那一天起，两个人就像去参加一场舞会，在进退之间，也许忘了舞步，也许跟不上节奏，也许相互踩到脚，但是，大多数人还是微笑着继续跳下去。虽然偶尔失去了些许的优雅，但是，只有少数人选择中途离场。也许，跳下去很累，踩到脚的时候很痛，或者摔得遍体鳞伤，但是，为了一个承诺：执子之手，与之携老，人们选择忍耐，努力学习，在忍受疼痛的同时，也享受着舞蹈带来的快乐……

有种舞蹈，叫婚姻，成功的婚姻，就像是配合默契的双人舞。

目 录

丛书序

前言

楔子

第一章

婚姻前奏曲

第一节 爱情三要素 02

第二节 择偶有方法 10

第三节 绽放在最美丽的时候 19

第四节 信念+价值=我们 28

第二章

我与我们之间

第一节 爱与拥有 40

第二节 “白雪公主”与“白马王子” 47

第三节 从奴隶到将军 54

第四节 爱、性、生活 64

第三章

城里城外

第一节 “我是对的” 78

第二节 其实你不懂我的心 89

第三节 藤萝与大树 99

第四节 裂变之痛 108

第四章

爱是一门艺术

第一节 怀疑是婚姻的毒药 120

第二节 宽容是婚姻的秘诀 130

第三节 性和谐，爱更甜蜜 138

第四节 身有彩凤双飞翼 150

参考文献

人生充满了选择，择偶是人生中的重大选择之一。是否选择了一个最理想的伴侣，将决定你一生的婚姻幸福与家庭快乐，影响你个人的发展与事业的成功。因为你将选择另一个生命与你的生命相融，与你共同营造爱的港湾，与你共同驾驭命运的航船。做一个理性而漂亮的选择，将会优化你的人生。

第一节 爱情三要素



在一九一七年的美国，一个年轻人给自己的新娘写了一首情诗，然后把它塞进瓶子里扔进了太平洋。十年后，一位在关岛海岸慢跑的人捡到了它，并发现了这首装在瓶子里的诗，大意如下：

“当你看到这封信的时候，我可能已经是白发苍苍的老人了，但我相信我们的爱情仍然会像现在一样鲜活……即使它永远都不能到你的手中，我仍然铭记于心的就是，我会不顾一切地去证明我对你的爱。——你的丈夫 鲍伯”

拾到瓶子的热心人通过电话找到了那位十年前的新娘。当将信中内容讲给她听时，她竟然哈哈大笑起来：“我们已经离婚了。”随之挂断了电话。

这不是当今畅销小说，也不是好莱坞电影一幕，而是发生在真实的周遭世界中。故事没有朝我们希望的方向发展下去，一切美好与浪漫突然止于现实。到底是什么原因让这两个爱得死去活来的人作出离婚这样缺乏罗曼蒂克的行为呢？某一方有了外遇？价值观的偏差？经济出了状况？我们也许永远没有办法知道真相，唯一确定的是他们的爱情肯定发生了什么变化。

爱情是人类一个永恒的主题，千百年来人们不断翻新着这一古老的话题。爱情似乎又是一个千古之谜，一代一代的人们都在探究这一秘密，却总是陷入更深的困惑。在文学中人类总是努力构建一些理想爱情的模式，然后力图在现实世界里还原。但很少有人能填平文学与现实之间的鸿沟，我们终归还是需要生活在这个充满冷静和理性的世界里，与其因为充满理想而受到挫折伤害，倒不如老老实实坐下来研究一下理性世界中的“爱情”到底是个什么东西。当文学和哲学都对这个问题力不从心时，心理学家为我们开启了另一扇理解“爱”的窗户，我们来看看他们到底是怎么说的。

美国耶鲁大学社会心理学家罗伯特·斯坦伯格提出爱情由三个要素组成：亲密、激情和承诺。

要素一：亲密

亲密，是指在爱情关系中能够引起的温暖体验，包括对爱人的赞赏、照顾爱人的愿望、自我的展露和内心的沟通。简单说来，就是能够给人带来一种温暖的感觉体验。亲密包含10个基本要素：

（1）渴望促进被爱方的幸福。爱方主动照顾被爱方，并有力促进他/她的幸福。一方面可能以自己的幸福为代价去促进另一方的幸福，另一方面，也期望对方在必要时同样会这样做。

（2）跟被爱方在一起时感到幸福。爱方喜欢跟自己的伴侣在一起。

（3）一起做事情时，双方都感到十分愉快，并留下美好记忆，对这些美好时光的记忆能成为艰难时刻的慰藉和力量。而且，共同分享的美好时光会涌流到互爱关系中并使之更加美好。

（4）尊重对方。爱人间必须非常看重和尊重对方，尽管可能会意识到对方的弱点，却不能因此而减少自己对对方的整体尊重，在艰难时刻能够依靠对方。在患难时刻，爱方仍感到被爱方跟自己站在一起。在危急时刻，爱方能够呼唤被爱方并指望被爱