



两人世界

如何与另一个人共同生活

LIANGREN SHIJIE



QINGNIAN YICONG

青年译丛

两 人 世 界

——如何与另一个人共同生活

〔美〕大卫·维斯各特著

方永德 孟学雷 方雨桦译

上海人民出版社

责任编辑 居 延
封面装帧 杨德鸿

两 人 世 界
——如何与另一个人共同生活
〔美〕大卫·维斯各特 著
方永德 孟学雷 方雨桦 译
上海人民出版社出版、发行
(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 南通二甲印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张4.5 插页2 字数73,000

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数1—6,000

ISBN7-208-00691-1/G·110

定价1.80元

青年译丛：这是一套体现开放观念、兼有思想、知识、趣味特点的丛书。她采集世界名家哲理性论著，撷取海外书林之宝，追踪奋斗者成功足迹，探讨完善和优化现代人素质的蹊径。她奉献给中华崛起的年轻一代，伴随您克服和战胜人生道路上可能出现的困惑和危机。希望她成为您亲密的伙伴，希望您喜欢她。

青年译丛

- 21 《委屈与烦恼》
〔日〕加藤谛三
- 22 《好妈妈，坏妈妈，
亲爱的妈妈……》
〔美〕厄玛·明别克
- 23 《心心相印》
〔美〕裴丽丝·法斯特
- 24 《爱的迷茫》
〔美〕罗宾·诺伍德
- 25 《两人世界》
〔美〕大卫·维斯各特
- 26 《14岁的烦恼》
〔英〕休·汤森
- 27 《巫术的秘密》
〔苏〕格里戈连柯
- 28 《怎样使您彬彬有礼》
〔苏〕马特维耶夫
- 29 《当生活遭到挫折时》
〔美〕索尔·戈登
- 30 《同鲨鱼一起游泳》
〔美〕哈维·麦凯

前 言

我以为每个人一生中至少有一次必须与某个他人共同生活。有关个人与集体心理的论著甚多；当今众多的心理学理论似乎已由经验证实，为实验奠定。然而两个人之间如何相处，这方面的认识主要来源于小说，来源于我们的亲身体验。为了保持亲密无间的关系，我们全力以赴，试图找出此时此刻我们面临的难题的解决办法。这种尝试的结局难以预料，其过程往往充满痛苦与挫折。

每个人都有一套如何与另一人共同生活的理论，并在生活中付诸实施。要是能有办法在出差错之前便知道自己正朝危险滑去，那该有多好。美国的离婚率逐年上升，许多人至少离异过一次。太多的人由于不懂如何应付两人关系而亲手毁灭自己的生命。对于这一特殊关系处理不当将严重妨碍施展你的工作能力，使你无法集中精力投身自己热爱的事业，使你的自我感觉一团糟。对于任何与一位他人共同生活的人，对于任何准备这样

去做的人，上述警告都不是言过其实。在生活中，两人共同生活所产生的问题往往是家庭生活的焦点。人们花费大量的宝贵精力，试图解决这些他们一无所知的问题，结果往往再没有足够精力去实现自我。许多人将这一后果归咎于这种两人间的关系，于是家庭破裂、夫妻离异便成了唯一的归宿。倘若你不能和配偶和睦相处，想获得个人成功真是难上加难。

即便人们不愿正视自己不想看到的现实，不愿勉强体验自己不想体验的感情，事实上必然存在着一种夫妻间和睦相处、彼此充实的关系法则。

我无意在此夸下海口，宣称本书已穷尽了夫妻相处之道的一切奥秘。我非完人，自己提倡的原则也不见得永远能身体力行。我也无意在心理学界另辟蹊径。我只想将自己有关夫妻间该如何相处的粗浅想法摆出来与读者共勉。

目 录

前 言

〔 1 〕	第一章	两人间
〔 10 〕	第二章	每个人的基本权利
〔 26 〕	第三章	夫妻关系的定义
〔 32 〕	第四章	人性的契约
〔 52 〕	第五章	冲突
〔 66 〕	第六章	目标
〔 69 〕	第七章	形形色色的生活
〔 80 〕	第八章	当你的配偶改变时
〔 88 〕	第九章	朋友
〔 91 〕	第十章	夫妻关系中的麻烦
〔 109 〕	第十一章	承担新的使命
〔 118 〕	第十二章	家庭生活
〔 129 〕	第十三章	夫妻关系的破裂
〔 135 〕	结束语	

第一章 两 人 间

你俩已共同生活了一段时期，可现在你偶尔会想：“我犯了个错误，我铸成了一个大错。”有些事你很想做却不能做，因为你的配偶妨碍了你。

你觉得自己受骗了，你失去的太多。你不敢多想，因为这种思绪太令人痛苦，你受不了。你真想独自一人生活，可以自由自在、无拘无束地干一切你想干的事。

可是问题在于：即使你有机会干你想干的事，你恐怕也不会去干，因为你确实需要并钟爱你的爱人。正当你内心愤愤不平的怒气想爆炸时，另一同样强大的力量镇住了你。

但是你身体里某一部分依然隐隐作痛，你的疑虑并未消除：难道两人共同生活的代价果真如此昂贵？为此你难道必须永远放弃一部分你所不舍得放弃的自我？难道你所求的你永远不能获得？

夫妻间彼此拥有对方，这是多么理想的境界，但又是多么幼稚的幻想，有多少夫妻将相互关系建立在这一基础之上。可是这样一来，只要一方发展自己的人格就必然伤害另一方。然而，世上必然有一种方式既能使双方保持真实自我，又能使相互关系温馨而充实。它给双方留有充分余地来升华各自的个性，——同时对方仍然属于你。

当今许多人都痛感自己受着充满敌意的外部世界的压抑。人们常常觉得自己孤立无援，生活没有方向。自我感觉良好对大部分人来说越来越难以做到了。

文明的疯狂步子麻木了我们的知觉，以往人们对周围的一切比现今更加留意。如今世界太难以捉摸了，我们被迫滤去大量喧闹与困惑，但与此同时我们也歪曲了一些重要的事物，甚至将它完全抛到脑后。可悲的是，我们已开始以这种方式来对待我们所爱的人。

我们周围到处是庞然大物，摩天大楼遮蔽了太阳，都市将我们与大自然隔绝，政府机构象个硕大而缺乏人情味的怪物。爱情似乎越来越不属于我们，命运越来越受我们无法控制的因素影响。既得利益者正在盘剥不如他们幸运的可怜虫。

面对如此咄咄逼人的势力，人们觉得要在这个世界上发现自尊自强的独立人格比登天还难。也许，要改变世态的进程我们过于势单力薄，然而每一个人都能为改善自己的个人生活、使自己感觉更为良好做一番努力的。

为了使我们在日益缩小的生活空间里不致发疯，我们必须想方设法使彼此和睦相处，从而保持我们的独立人格，发挥我们的才华，充实自己，并能从夫妻关系中享受到亲密，获得支持。

夫妻关系不会因一朝失去活力而突然死亡，它只会逐渐枯萎，或是由于双方不了解各自需要多少或什么样的时间、金钱、爱情、工作、生活，或是由于双方太懒惰，不愿费神一试。夫妻关系是有生命的活物，它需要我们象艺术家从事创作一样呕心沥血地栽培它。

这种特殊关系使我们能更接近自我，也更接近他人，使我们更富有人情味，使我们的感情更真实，自我意识更强烈。

夫妻关系对我们来说既是最熟悉，也是最复杂的。只要世上有多少人，它就有多少种变化；只要你愿意尝试，你便能得到奖赏。

你想知道自己最精确的形象吗？请你到你的爱人对你的反应中去寻觅吧。虽然我们有时也意识到自己的思想和感情，但在他人面前总是竭力掩饰。即使我们真诚地希望与他人坦诚相见，希望别人理解自己，但我们内心深处的奥秘却从未对人吐露过。同事、熟人，对我们一无所知。除非我们能向另一个人敞开心怀，倾吐我们以往的经历，此刻的感情，以及对未来的憧憬，不然我们将一直孤独下去。具有讽刺意味的是，在这个日益无情地紧缩的世界上，人们却感到相互间越来越疏远，隔阂越来越深。

只有当夫妻间心心相印，相互理解，彼此信任，只有当双方情感融为一体时，我们才有可能真正成为自己。如何从爱人身上照出自己的影子？这很难用语言表达，这是一种感觉，一种心声，它在呼唤：“我一切都好，我很值得，我对他（她）至关

重要，正如他(她)是我不可缺少的一部分一样！”

你是我的，我是你的。这只是定义了我们人格中的一部分。但这一部分一经如此定义，它的全部意义便昭然若揭。

我们可以通过两人间的关系来揭示自身的意义，此外我们还能通过从事工作、艺术、事业，通过掌握外部世界的一部分来定义自我。只要我们能影响世界的这一领地，其余部分即使发疯对我们也毫无妨碍，随它去吧！

让我们成为艺术家，通过制定适合于自己的生活目的与生活方式来塑造我们的生活。我们塑造的生活，应能使自己成为天底下最快活的人。我们不必改变整个世界，我们只需开垦出一片小小的立脚之地。在这里我们能实现自我；在这里我们的生活不受麻木不仁的世界或脾气乖戾的命运的摆布；在这里靠着我们自身的天赋与真诚的决心，创造出一切最美好的事物。

我们的自我中有些部分只能靠自己去发现，这些部分无法与别人共享。有时我们必须独自相处，没有任何人能帮助我们。即便如此，只有当我们与另一人共享这一发现，并充分认识其价值时，

我们才真正地实现了自我。

艺术家的创造活动便是这样的时刻。艺术家们把他们最最隐秘的自我奉献出来与全世界共享。这种奉献便是他们的天赋。在艺术创作活动的形象思维及感觉意念中，艺术家们重新叙述了流经所有生物的生命之泉的渊源。然而，很少有人能够容忍其艺术创作或别的独立创作活动长时间的脱离其他人的理解与认同，尽管这种创作活动本身是完全自我的。

只有当人感到自己已接受了赐予时，他才能自由地奉献自己的天赋。

为了成为一个完整的人，一个人必须具有独立的自我，同时又属于另一个人。

在所有的情态之中，寂寞是最糟糕的。寂寞会令你感觉缺乏某种使你完整的东西，有时则意味着是缺乏另一个人。寂寞有时又是自我的一部分——是你竭力去弄清楚是否存在的自我的一部分，它赋予了你生活意义的更高境界。如果有人来分担我们这种心灵的寂寞，即使是不完全的分担，也能使我们感到不再那么孤独。在与人分担痛苦与弱点时，我们创立了信任。信任另一个人，

以致我们能够共同征服种种逆境，而若是单独面对这些逆境，却会感到孤立无援。信任，是两个相互关怀的人共同缔造的。

有时我们生活在隶属于自己的小天地里，这个小天地是一个完全按照自我意识而独立营造的独一无二的世界。

有时我们与另一个人共同分享一个天地，在这个天地里，既能充分发现自我，发挥天赋；又能建立一种关系，而通过这种关系，我们能够意识到自己被理解、被承认。但是，我们不应该企望用这种关系来替代那些能使我们独立发挥自我天赋的不受滋扰的场所。同时，我们也不能企望事业的成功，象我们克服寂寞感一样，靠建立两人关系的办法来实现。

然而至今还有相当一部分人试图按照他们自己的意愿建立两人关系，由于他们尚未领悟到自己是独立的自我，因此便苛求对方给予更多的关注，并且总是喋喋不休地抱怨对方关注不够或关注不恰当；而另一部分人则花费了毕生的精力在事业与工作中去寻求一种与他人关系的融洽感，同时试图了解为什么他们的成功反而使他们感觉自己不完整。前一部分人把一种不现实的沉重负

担压在了两人关系之上；后一部分人则把另一种沉重负担压在了他人或自己身上。其实，无论何种两人关系，都无法揭示我们自身的所有部分，或者使我们不必在这个世界上驰骋鏖战，从而证实自身的价值。同样的，任何程度的自我完善，也不能使其他人成为不必要。

对于生活中的各种需求，我们都必须设法去满足它。饥饿的时候需要食物；寂寞的时候需要爱。如果我们觉得自己毫无价值的时候，就需要一种自豪感。一种最良好的人际关系，便是人们能够去满足他人对自己所产生的需求。

有些人因被空虚感所笼罩而产生这样的需求：他们需要有一种个人的丰功伟业，或者一种拥有充分物质享受的体面生活来填补空虚感。当他们怀疑自身所蕴藏的价值的时候，往往会被这种空虚感吞噬而陷入迷惘。这是极不现实的需求。有些需求只能由他人来满足，有些则只能由我们自己来满足。我们必须分清这些不同的需求，并且敢于承担风险。承认自己只是一个凡人，因此需要另一个人如同需要自己一样，这是成为一个完整的人的第一步。而同另一个人共同生活时所产生的困惑并不难克服，需要的只是理解以及使这种关系尽量完善的欲望。

不要低估一个人所能对另一个人产生的影响，人们相互间给予影响要比在市场上获取财产或争夺一大笔遗产重要得多。有时这种影响能点燃已经泯灭的火焰，从而使沮丧厌世者重新鼓起生活的勇气。

爱情宛如温馨的阳光，同时照耀着爱者与被爱者。