

仅此一次
为生活做出重大改变

The Power of Partnership
Seven Relationships that will Change Your Life

自我 转型

改变生活的 **7** 种关系

(美) 里安·艾斯勒 (Riane Eisler) 著
彭一勃 叶凯 译



机械工业出版社
China Machine Press

自我 转型

改变生活的 **7** 种关系

(美) 里安·艾斯勒 (Riane Eisler) 著

彭一勃 叶凯 译



机械工业出版社
China Machine Press

Riane Eisler. The Power of Partnership: Seven Relationships that will Change Your Life.

Copyright © 2002 by Riane Eisler.

ISBN 1-57731-408-5

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2006 by China Machine Press.

This edition arranged with Trident Media Group, LLC through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Trident Media Group, LLC通过Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia授权机械工业出版社在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 0-2005-4157

图书在版编目(CIP)数据

自我转型: 改变生活的7种关系 / (美) 艾斯勒 (Eisler, R.) 著; 彭一勃, 叶凯译. - 北京: 机械工业出版社, 2006.1

书名原文: The Power of Partnership: Seven Relationships that will Change Your Life

ISBN 7-111-17782-7

I. 自… II. ①艾… ②彭… ③叶… III. 人际关系学 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第129028号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 洪海山 版式设计: 刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2006年1月第1版第1次印刷

880mm × 1230mm 1/32 · 6.875印张

定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

这是一本关于自助的书，但它比普通自助书讲得更深、走得更远。它指导我们如何帮助自己，尤其在这个很多人感到无助的时代。

本书指导我们如何改善组成生命的**7**种重要关系：

- ◎ 与自身的关系
- ◎ 与交往密切之人的关系
- ◎ 与工作单位及社区的关系
- ◎ 与国家、社会的关系
- ◎ 国际及跨文化关系
- ◎ 与自然及生存环境的关系
- ◎ 精神关系

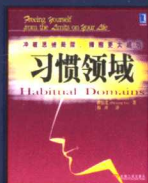
作者简介

里安·艾斯勒(Riane Eisler)女士是国际著名人类学家。她作为一位魅力非凡的演说家活跃于世界大会，同时还是商务及政府咨询顾问、亚利桑那州合作型研究中心的会长。她的多部作品引起过重大反响，如《圣杯与剑》、《明天的孩子》以及《神圣的欢爱》。



ISBN7-111-16831-3

定价:19.80元



ISBN7-111-16730-9

定价:25.00元



ISBN7-111-15847-0

定价:29.80元

封面设计：黄明飞



译者序

进入了新世纪的当今世界并不平静，延续自上个世纪的社会积弊尚未得到彻底解决，在全球化经济大潮的激荡下反而有愈演愈烈之势。除了老生常谈的战争、腐败、毒品和暴力，环境保护、资源利用等问题也随着人口增长以及资源逐渐枯竭的危机，而引起人们越来越多的关注。除此之外，“恐怖主义”这一词汇，在2001年9月11日针对美国本土的恐怖袭击后，成为了世界媒体曝光率最高的“时代词汇”之一。

“9·11”事件对全世界尤其是美国的影响无疑是巨大的。200多年来，没有在本土经历过战争的美国人恐怕第一次感受到了如此惨烈的血腥与恐怖。硝烟散去，瓦砾空存，眼泪过后，留给人们的则是惨痛的回忆和深刻的思考。他们开始重新审视眼前这个第一次显得陌生的世界，开始思考以前从未想过的问题。这一切为什么会发生？为什么在这样一个标榜民主、经济高度发达、政治军事力量称雄全球的国家，会发生如此不可思议的事件？再结合这之前、之后发生在世界范围内的一系列恐怖袭击事件、民族间冤冤相报的暴力仇杀，让我们不禁要问：我们的社会、我们的世界到底怎么了？

IV

本书的作者里安·艾斯勒女士对以上问题做出了自己的回答。这是她结合自身的特殊经历，并进行了大量的资料搜集、分析，以及长期的深刻思考而得出的结论。为了使这个结论更加客观、中性，更易于为不同种族、民族、宗教的人民所接受，她采取了一个全新的视角，跳出了传统以来人们所熟知的范畴——正如她在文中所说的，左派与右派、宗教与世俗、东方与西方、自由与保守等。她将社会的矛盾概括为“支配型”与“合作型”的矛盾，这个矛盾体现在我们社会生活的各个方面，具体反映在与自身、他人、社会、国内、国际、自然、精神这七个方面的关系，以及其中支配型与合作型关系之间的斗争。

合作型的生活方式——这就是作者为我们开出的一剂良方：

与自身合作，调整身心状态平衡；与他人合作，建立良好的人际关系、提高工作效率；合作型经济，第一次发现了关怀、照顾等工作的重要社会价值及经济价值；合作型政治，打破经济力量对政治的影响及对政策的左右，真正反映人民的声音，为人民利益服务；合作型的国际社会，用非暴力手段解决世界争端，救助受到饥饿、暴力侵害的妇女和儿童；合作型精神，即包括宗教信仰在内的一切精神范畴，要发扬爱与关怀的精髓，摒弃宣扬憎恨、控制与支配的思想；与自然合作，敬畏、保护地球母亲，为我们的子孙后代维持一片健康的生存空间。

在分析问题过程中，作者采取了由浅入深、由己及人、由内到外的逐层推进方法，从处理表面症状开始，挖掘问题背后的深层根源。分析的展开以七大关系为主干，将女性地位及作用的分析贯穿其中。在前七章中我们显然看到了中国人所熟知的“修身、齐家、

治国、平天下”的精神演绎。不知这一点并非巧合的巧合是否可以说明，一切社会变革的实现都将是个漫长的过程。在这一过程中更多的是，首先作为个体的人去提高修养、积蓄力量，然后再将这些精神和力量传播开去，带动更多的人、更多的家庭走上合作型的道路，这样才可能建设一个更为繁荣、和谐的社会，一个和平、公正、美好的世界。

在翻译过程中，真正打动译者的也许还不是作者震撼人心的事例、翔实的资料、深刻的分析、敏锐的笔触，而是她为妇女、儿童、穷人等弱势群体正义直言的勇气、为捍卫他们的民主权利奔走呼号的坚毅，以及洋溢在字里行间的可敬的人道主义思想。她拨开我们迷茫的双眼，将我们的视线引到了或因熟视无睹而视而不见、或因内心排斥而不愿面对、或因思想浅薄而不曾发现的阴暗角落，让那些被传统视为正常、合理、道德的种种丑恶、暴行曝光在我们面前。你会在心灵震撼之后发现从迷雾中破开一角的青天，懂得如何去追求人世间的真善美。

这不是一本拿起后可以轻易放下的书。仅仅是感动、唏嘘也是不够的。我们更多地需要冷静、思考并反省，最终用行动来证明自己的努力。如果你感觉自己深陷困境，那么就要改变——改变自己、影响别人，从而转变整个世界。如果你认为自己势单力孤，那么请团结起来。路是在我们脚下形成的。建立一个和谐、和平、公正的世界，需要我们大家的共同努力。

当然，由于本书的主要对象国为美国，以及作者的思想局限，我们不能想像作者开出的合作型药方的具体操作方法，能够完全适合中国国情与中国读者的思想状态。然而，译者丝毫不怀疑被作者

VI

如此推崇的合作型精神将具有广泛的适应性和启发性，结合当前我国建设和谐、节约型社会的主旋律，本书应该可以发挥其积极的借鉴作用。

由于时间仓促以及译者能力所限，本书翻译中的缺点、谬误在所难免，恳请读者朋友们批评指正。在此，要特别感谢叶凯先生给予的巨大支持和鼓励，感谢他在审校文稿方面提供的帮助。另外，叶峰、杨玉平、赵应征、孙永强、何素洁、陈德君、马刚、孙建国等朋友参与了部分章节的翻译，并在有关收集参考资料，打印文稿等方面提供了宝贵支持，正是他们的努力和支持，激励我完成了全稿的翻译工作。

愿所有的读者朋友们健康，快乐，幸福，和谐。

彭一勃

2005年9月



引言：变化的神奇之旅

25年前，我站在人生的转折点上。我不得不对自己的生活进行全面的思考。当时我是一个有两个孩子的单身母亲，从事家庭律师的工作，整天做调查、写作、演说。我为找不到理想的人生伴侣而苦闷，同时还承受着双亲去世而带来的悲痛。我睡不安寝，食不知味，压抑自我几乎到了崩溃的边缘。每次病倒，我都会觉得自己就要死了。即使是平常走路，我也常会心跳加速、呼吸急促，从而不得不停下来。我处处碰壁，有许多只要一想到就要伤心痛哭的不幸经历。终于有一天我意识到不能继续这样下去了——我必须为生活做出重大改变。

我先从简单的事情着手。我停用了医生开给我的所有药物，开始从根本上改变我的饮食结构。我的童年是在维也纳度过的，那时我们常吃一些高热量食物和糕点——比如苹果馅饼和果子奶油蛋糕——我都不再吃了，而代之以更多的蔬菜和水果。我发现自己身患多种疾病，如果要享受健康生活就必须将其治愈不可。经过一番深思熟虑之后，我找到了一位出色的治疗专家。我对自己的感觉越来越好，与他人、尤其是与我关系紧密的人相处得更加融洽了。

VIII

此外我还开始审慎考虑如何安排自己以后的人生。我放弃了律师的工作，全心全意投入到我真正向往的工作中去。十多年来，我一直在研究、写作，终于在1987年出版了一本书，名为《圣杯与剑》。它令我们重新回顾了3万年来的西方历史；它让我们知道许多我们曾认为自然而然、不可避免的东西——诸如家庭暴力、长期战争、种族及宗教偏见、男尊女卑等具有破坏性的个人及社会形态——完全不是自然而然、不可避免的。

该书的写作改变了我，也改变了我的生活。《圣杯与剑》成为了当年的畅销书，被翻译成17种语言，但我而言更重要的是：如今我能够清楚地发现我人生的不幸只是一个更大不幸的一部分。该书面世后，成千上万的读者都有同感。我收到了很多来信，现在仍然如此。当然我曾经希望能够与读者交流，然而我还是为《圣杯与剑》得到的强烈回响而震惊——特别是当来自世界各个角落的读者告诉我说，这本书激励他们为改变各自的人生而努力的时候。我很荣幸自己的作品能为大家做出一点微薄的贡献，而这种认识又为我的人生注入了新的活力和憧憬。

尽管我当初并没有意识到，事实上我在25年前所面对的转折——以及后来我做出的转变——最终使我实现了那些我曾经想都不敢想、曾经不可能实现的梦想。

同样，你也可能在你人生的某个阶段遇到同样的转折点。也许现在你就站在转折点上。可能你会像我一样，发现这是一条更美好的生活之路，发现你的人生将充满更多激情、快乐、满足和爱。你可能还会发现某些更重要的东西，那就是：今天我们都站在一个转折点上，改变我们看待世界、在世界上生活的方式比以往任何时候

都更重要。

本书的写作目的

本书的大部分内容都是在恐怖袭击之前完成的。那次事件大大改变了我们的生活。不幸的是，我得说这次袭击使这本书显得更加及时了。

我最初写作本书是出于四个原因。首先是因为它能帮助那些像我一样站在转折点上的人，他们需要并希望掌握有效的方法重整旗鼓、改变自我。其次是为了我的孩子和孙子们，因为我热切地希望他们能拥有一个光明的未来。再次是因为有很多读者要求我根据《圣杯与剑》中所介绍的观点整理出更便于大家应用的方案。最后，我写作本书是为了那些为在美国及世界所存在的危险而担忧的人们和组织——恐怖主义已经以迅雷不及掩耳之势从海岸席卷了我们每个家庭——我将为他们提供一个全新的观点和实用应对策略。

本书首先是一本实用的书：它指导我们如何帮助自己，尤其在这个很多人感到无助的时代。这是一本关于自助的书，但它比普通自助指导讲得更深、走得更远。

正如我们生活的最新现状所证实的一样，孤立状态下的个体不能获得帮助。我们所有人总是处在各种关系网中——并不仅限于我们身边这些家庭、工作之类的直接交际圈。这个关系网要广泛得多，它围绕在我们周围、影响着我们生活的各个方面。

如果我们不重视这些不完全直接的关系网，那么想要固定自己的位置的企图就像是想乘着下行的电梯向上。无论我们做什么，结果都会陷入困境、在错误的方向上越走越远。很多人在阅读了一本

又一本的自助指导书、换了一个又一个的工作之后开始意识到了这一点。当然，为我们自己而工作是核心要点，但这还不够。

我们都希望自己健康、安全、幸福。我们希望自己如此，更希望我们的孩子也如此。我们辛辛苦苦地工作赚钱，将他们送进大学，让他们舒舒服服地享受生活。然而，在我们这个时代发生了太多我们希望自己无需考虑的事情，很多人开始意识到我们需要更多精神及物质的准备。

本书指导我们如何进行自我转型。其中包括个人改变以及为了让我们和孩子们享受理想的幸福生活而需要做出的更大规模的改变。它把我们的个人难题和弊病丛生的世界现状联系起来，探讨如何让一个更幸福的自我和一个更美好的世界找到彼此的相互关系。它提供了大量实用方法，帮助你找到更多的爱、与你所爱的人们更好地交流、让你的工作更令人满意、更有价值，并且帮助你感到更加安全、生活得更充实。从一个更广的层面来说，它所提供的方法将使我们走向更加安全、持久、令人满意的未来。

本书所讨论的是构成我们生活的七种主要关系。首先是我们与自身的关系；第二，与我们交往密切的人们的关系；第三，工作单位及社区的关系；第四，我们与国家、社会的关系；第五，国际及跨文化关系；第六，我们与自然及生存环境的关系；第七，是我们的精神关系。

在本书中，你会发现所有这些关系基本上都可以分为两种模式：合作型和支配型。你会发现这两种主要模式是如何构成我们的整个关系网的——从父母与子女的关系、男性与女性的关系到政府与公民、再到人类与自然的关系。随着你对这两种模式的认识逐渐深化，

你会认识到无论我们作为个人还是集团，都可以对发生在我们身上及周围的一切产生影响。随着你逐步学会将关系模式向合作型转变，你将会为你的日常生活乃至整个世界做出积极的改变。

虽然你可能对“支配型”和“合作型”这种提法并不熟悉，但你应该已经注意到这两种联系方式的差别——只是未能将这种看法加以总结、概括出一个名称而已。如果我们不能用语言描述自己的观点，就很难坚持己见、更不用提将其加以应用了。在牛顿确认了重力这一概念之前，虽然苹果总是会从树上掉下来，但人们无法对这一现象加以界定、做出解释。合作型和支配型这两种模式不仅仅给出了两种不同的联系方式，更为现象之后差异的根源做出了一个解释。

在支配型模式中，有人处于顶层，有人则处于底层。位居高层的人控制支配级别低于自己的人。从幼年时代起，人们就懂得要服从命令而不加以质疑。他们学会听凭头顶上那个刺耳的声音说他们一无是处、说他们不值得爱、说他们必须受罚。家庭和社会都或明或暗地建立在以罪责、恐惧和暴力为基础的“控制”上。世界则被分为“内集团”和“外集团”，凡是异己者就会被当成敌人，要将其征服或毁灭。

与此相反，合作型模式推崇的是一个彼此尊重、相互关心的关系。由于没有必要保持严格的控制级别，因此滥用权力和暴力也没有了存在的基础。合作关系解放了我们追求快乐、发展自我的天赋能力，使我们的思想、情感和精神都能得到发展。对于个人如此，对于家庭和整个社会也是如此。冲突只是一个学习、创造的机会，行使权力的方式应该使他人获得权利而不是将其剥夺。

也许你曾经在这样一个老板手下做事：他监视你的一举一动；只要你对他的命令稍有抵触他就怕事情变得一团糟；在任何时候都要掌握绝对的统治权。这就是支配型模式在管理中的体现。相反，如果你所为之工作的人总是启发、支持你的工作，在给予指导意见的同时还允许可能的错误，并鼓励你运用自己的判断力和创造力，情况就完全不同了。想必你已经经历过组织从支配型转变为合作型后的变化了。

如果你的配偶对你颐指气使甚至辱骂殴打，那么你们的婚姻就是支配型的。如果在你们的夫妻关系中配偶双方都能完全信赖、相互支持，你们的家庭则是合作型的。

关于以下问题：合作型和支配型这两种生活方式的不同、支持这两种模式的家庭及社会的差异，以及在这两种模式相互转变过程中可能发生或已经发生的不同后果等，我还有很多话要说。在这里我只是想让你们通过具体事例对这两种模式有一个基本的认识。没有哪一个组织、家庭或者国家是完全属于合作型或支配型的：两者永远是一个连续统一体，一个以这样或那样的方式，或多或少地彼此混合的统一体。但是，在某些方面，这两种模式影响我们的感觉、思考和行为的程度会直接对我们生活中的方方面面造成影响——从工作单位、社区到学校和大学，从休闲娱乐、卫生保健体制到政府机关和经济体制，从个人关系到国际关系。

我们内心深处的历史烙印

支配模式令人不快、使人痛苦，并阻碍事物的前进发展。然而，我们每天都要面对它，承受它所带来的后果。

XIII

为什么人人都想过这样的生活呢？我认为没有人真的希望如此，即使是那些处在社会顶层的人们，在考虑了他们所付出的巨大代价之后也是不会同意的。但是，当人们用“上层”和“下层”形容彼此的关系时，他们会构造出信仰来为这种关系辩护。他们建立起相应的社会结构以适应这种自上而下等级严密的社会关系。随着时间的推移，每个人都深陷其中，这种关系于是便一代一代地流传下来。

有时，人们会由于自己的问题而责备父母。但是他们的习惯并不是由父母“制造”的。他们从父母那里学到这些，而他们的父母又是从更早的一代学到的，由此演化为我们文化的历史。

回顾这段历史，我们会发现我们的许多习惯——无论是在人际交往或国际关系中——都来源于早期那个每个人必须毫无疑问地遵守“上级”命令的时代。在那段时期，专制君主、封建领主们对自己的“臣民”有生杀大权，这种情况在现在世界的某些地区仍然存在。很难想像，仅仅就在几百年前，如果你违抗上命或背后议论上级就会面临生命危险。再想想中世纪那令人人自危的宗教裁判所、烧死女巫等各种形式的迫害，为的就是在人们心中建立根深蒂固的绝对服从的观念。再想想国王们为何动辄就要砍掉别人的头颅，甚至还包括自己的妻子，正如英国国王亨利八世所做的一样。想想为什么法律会许可奴隶及童工在最恶劣的条件下工作，家庭中的男性成员又如何拥有专制君主般的权力。¹想一想诸如“省下了鞭子，宠坏了孩子”之类支持体罚儿童的号召、不久以前给予丈夫殴打妻子权力的法律条文，还有直到最近几十年来依然存在的一个事实：法律承认丈夫们不仅对妻子的身体、甚至对其财产或所赚的金钱都拥有所有权。

XIV

你可能会说这些都是过去的事，现在情况已经不同了。这是因为我们幸运地生活在一个像美国这样消灭了君主专制、同时妇女儿童和有色人种的人权正在逐渐得到承认的国家。然而即使在这里，早期的烙印虽然在表面上日益消退，但在内心深处仍然存在。

一旦我们意识到我们在无意识状态下的负荷，就可以寻求改变。“改变”包含了两方面内容：觉悟和行动。随着我们对问题背后的根源的认识逐渐深化，我们就可以改变自身的做法以及做事的方式。不过，这是一条“双向”之路。

觉悟和行动总是结伴共舞，带着我们渐渐远离原先的出发点。这就好像我们戒除垃圾食品一样，这是因为我们开始意识到它们对身体有害，所以无论广告上如何吹嘘，我们也不再吃它们了。改变了这个习惯之后，我们发现自己感觉好多了，精神更加放松，糖分摄入量减少，身体更强也更有活力了。这个新的发现继而又将导致其他改变，可能是避免吃高脂肪的食物、更注重营养平衡的饭食、多做体育锻炼等。

于是新的觉悟和变化了的习惯相伴而行。首先是我们的个人关系转变为合作型，引导其行为的观念也随之改变。之后，我们的观念开始支持合作型而不是支配型，随即改变人际交往的规则。这些反过来有利于我们建立更倾向合作型的家庭、工作单位和社区团体。接下来我们开始在更广阔的关系网内改变规则，包括经济、政治关系以及我们与地球母亲的关系。这些规则反过来又对全方面的合作关系提供支持，从而大大推进了这个上升型的螺旋。

纵观数千年历史，一个震撼人心的发现就是有那么多的空想者、思想家及作家都确切地指出了我们的所欲所求。从耶稣到马丁·路