

<<活在爱中的秘诀>>

图书基本信息

书名：<<活在爱中的秘诀>>

13位ISBN编号：9787501974030

10位ISBN编号：7501974039

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：黄维仁

页数：180

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>

<<活在爱中的秘诀>>

内容概要

在一个追求个人成功的年代，当幸福的爱情和婚姻变得离人们越来越远，黄博士奉献给读者的是一个全新的生活方式和理念：最能给人生带来幸福、满足和意义的，不是金钱、地位，也不是健康，而是人与人之间有意义的爱的连接。

这个爱的连接体现在各种人际关系上，尤其是我们跟自己最心爱最亲近的人的关系上：恋人、配偶、父母、子女，我跟最爱的人的关系幸福会带给我们人生最大的幸福、满足和意义感，但是当我们的关系出问题时，他们带给我们的伤害也往往是最大的。

如何才能让我们活在爱中，而不是活在伤害和平淡乏味中？

黄博士总结了国际上近30年的最尖端研究，根据自己在华人中丰富的临床经验，总结出三个“活在爱中的秘诀”：

1. 刻意地经营友情：爱情就像是有生命的大树一样，需要两个人有意识地培养、经营。

2. 有效地处理差异与冲突：关系越近的人越容易产生冲突，回避冲突会导致更大的矛盾，但是有效地处理冲突会使双方的关系更上一层楼。

3. 发展健全的真我：只有内心健全的人在一起，才能建立健全的亲密关系。

要改变二人的关系要先从改变自己开始。

爱情关系是最复杂和微妙的关系，但是黄博士却凭借其扎实的学识、丰富的辅导经验和深沉的爱心，给了读者了一个探照灯来发现复杂、纠结的亲密关系背后的机制，教会大家切实可行的方法来改变自己，提升关系，让我们从过去惯常的不良情感和行为模式中走出来，享受真爱的美好。

这本书不仅仅是一个理论的呈现，其实践“亲密之旅”培训也在中国结出了累累硕果。

在“爱的实践”部分，学员的来信和主办者的旅行通信分享了黄博士的理念和方法对于普通的中国人的家庭和内心的情感世界所产生的巨大影响。

黄博士说：“如果一个人懂得如何去处理人生中最复杂的爱情关系，其他的人际关系就变得相当简单了。

”因此这本书除了帮助人们提升爱情、婚姻的质量之外，它对于公司、企业的团队建设也同样大有裨益。

“活在爱中的秘诀”不仅仅是一种国际前沿的理论，更是一种切实可行的、建立、发展亲密关系和修复伤害的方法。

它展示了爱的巨大力量，更呈现了一种值得寻求的生活方式。

<<活在爱中的秘诀>>

作者简介

黄博士是国际著名婚姻专家、顶尖华裔心理学家，毕业于美国普渡大学临床心理学系，现任教于美国西北大学医学院。

擅长婚姻、家庭、群体与跨文化心理治疗。

“西方有杜布森，东方有黄维仁”，在华人圈里被称为“爱情博士”。

心理学界人士评价他“推开了一扇新的窗，看到了国际心理咨询治疗界新的思维、新的尝试、新的手段！”

其讲座以“引人入胜，豁然开朗”著称，故其所到之处无不刮起“爱情风暴”，引起社会各界的强烈反响。

他于2005年荣获美国西北大学“专业领域特殊贡献奖”。

从2000年5月起，黄维仁博士连续6次受邀中国社工协会婚姻家庭部作婚姻家庭主题演讲；2002年5月，美国总统布什在白宫与三位杰出华人会面，其中之一便是黄维仁先生；2004年10月，应邀担任联合国世界家庭研讨会的主题讲员。

2007年12月，由美国爱家协会投资，黄维仁博士呕心泣血为中国量身定做的“亲密之旅”课程，首次由北京心景视界引进中国，并联合中国协会工作协会婚姻家庭部，成功地在大陆地区北京、上海、成都三地开展了“亲密之旅——爱家婚恋情商自我成长课程培训”。

在各地都引起了大很反响。

2008年，亲密之旅培训再次在北京、上海举办，并且之后在全国各地举办的小组，影响和帮助了上万人的婚恋与家庭。

主要著作有：《窗外依然有蓝天》《爱就是彼此珍惜》、《活在爱中的秘诀》（即将出版）。

<<活在爱中的秘诀>>

书籍目录

亲密关系三堂课第一堂课 刻意地经营友情 /3有意义的爱的连接 /3爱的两难 /7爱是需要学习的 /8到底什么是爱呢? /9真爱与迷恋的差别 /10活在爱中的秘诀 /15“情感账户” /16了解对方爱的语言 /19存一进百的诀窍 /20第二堂课 有效地处理差异与冲突 /25关于差异与冲突的三个小测验 /27化冲突为机会的三个重要观念 /28在冲突的背后：处理冲突的五种模式 /34寻求双赢，真诚地处理冲突 /39男女差异 /42男女之异：男人和女人的需要有什么不同？ /47男女之谊：怎样存1块钱，伴侣收到100块钱？ /50第三堂课 发展健全的真我 /56发展健全的真我：从学习情感智慧开始 /57一个人的情感有时是一种更高的智慧 /59情绪不能被压抑，只能被疏导 /60疏导情绪步骤之一：学习标明自己内在的情绪 /62疏导情绪步骤之二：省察被引发情绪背后的思维 /70疏导情绪步骤之三：探索心理需求 /73情感智慧高的人懂得为自己的情绪负责 /763Q与健全的真我 /79“亲密之旅”行在中国第一站 真实故事 /87“斗争”过来的婚姻是如何走向亲密的 /87是什么让我们无法摆脱上瘾？ /90找回初恋的感觉 /96走出婚姻的危机 /98心中的感谢要说出来 /99我变得越来越美了 /101破除我生命的“魔咒” /101异地恋，从危机到转机 /10225年的关键问题找到了突破 /103我学会了如何去爱女儿和丈夫 /104告别离婚的阴影 /104第二站 旅途通信 /116爱，要勇敢说出口 /117大雨浇不灭的激情 /118医治恐惧，收获新婚的祝福 /119释放伤痛和隐恨的特殊“存款” /121刺向黑暗的利剑 /122挥舞“爱的荧光笔” /125医治中国心的秘密武器 /126医治乃是一生的事 /130附录附录一 敌对共生：夫妻关系中强烈的爱与恨 /161纠缠的“共生”状态 /161敌对共生的十项心理特征 /162变“敌对”为“联合” /168附录二 医治心灵的秘诀：智慧存款 /172为什么要常常用肯定的言语彼此赞赏、感激？ /172用肯定的言语来做“存款练习”的步骤 /174后记：做爱的使者 /177

<<活在爱中的秘诀>>

章节摘录

有意义的爱的连接 我心中经常思考一句话，就是"凡事都不可亏欠人，惟有在爱心上，要常常觉得亏欠。

"当我回头看自己的人生时，心中充满了感恩。

我本来是学理工的，后来改学心理，那时，我的亲友们都非常担心，他们劝我说："维仁呀，哪有中国人会到你这边来，把他家里的秘密都告诉你，之后还付你钱呢？

"他们担心我将来会饿死。

但是我母亲了解我，鼓励我。

其实，我人生中碰到过很多困难。

我来美国的时候，因为学的是心理学，刚开始没有奖学金，语言上也非常困难。

但是，其实比语言更困难的是文化上的转换。

当美国人一看到我的东方脸孔，听到我的东方口音时，就对我的信心大打折扣。

我人生中曾经有好几次快要走不下去了。

但是我记得我的老师阿尔？

戴伊（Al Dye），在我面对考试问卷，脑海里一片空白的时候，拍拍我的肩膀对我说："维仁啊，没有关系！

"他英文是这样讲的："Dont panic, just do your best！

"（别紧张，只要拿出你最好的。

）那句话给了我很大的鼓励。

在我最没有信心，快要放弃的时候，有一位我非常尊敬的老师道格拉斯？

斯普伦克尔（Dr. Douglas Sprenkle），是婚姻治疗的祖师之一，鼓励我说："Wei-Jen, you are one of the most perceptive students I know."我那个时候连什么叫perceptive都还搞不太清楚。

原来他是说我"是一个有洞察力的学生"。

就是靠着这些鼓励，我能够在这样艰难的情况中一直走下去。

所以，当我回头看的时候，我觉得自己真是欠了这些"天使"们很多。

是这些"天使"们激励了我要不断学习，不断去爱，做一个"医心的人"。

很少人知道我留在研究所的时间比别人都长，超过十年！

为什么在研究所里待了十年呢？

因为不知道自己懂得什么，不敢毕业。

但是我这十年来并不敢松懈。

除了本科之外，还去旁听了许多课程，接受各种训练。

结果十年下来，我拿到236个Ph.D.的学分，是其他博士生的三倍！

我觉得我人生中最好的老师，是那些邀请我进入他们生命的"个案"们。

他们通常在人生最重要的转折点，邀请我进入他们的生命，伴他们走过。

我在这些人身上看到世态的炎凉，也看到人性的温暖与尊严。

他们教给我很多人生的功课，也给我很多的鼓励与安慰。

这些人教给我人生中最重要的是什么呢？

就是人与人中间的那个紧密相连的心！

英语说"Meaningful connections with other people"。

我们过去在医学界和心理学界不太重视这方面的问题。

但是在最近二三十年接二连三地出来很多实证研究的资料，帮助我们看到这个事情的重要性：一个人可以非常重视食物，吃得健康、锻炼身体、早睡、戒烟、戒酒……但这些东西加起来的总和，可能都不如人与人之间有意义的爱的连接所带来的好处。

在过去这二三十年，研究者们开始通过很多实证报告来研究这个问题。

比如说最有名的研究之一，是得克萨斯州的汤姆？

奥克斯曼博士（Dr. Tom Oxman），他研究了一群因为心脏病开刀的病人。

<<活在爱中的秘诀>>

他想预测哪些病人开刀以后恢复得较快，而哪些病人没有办法存活。

结果他发现，竟然有两个很简单的问题可以来区分这两大群人：第一个问题是，你跟旁边的人有没有定期规律性的、有意义的、爱的连接？

第二个问题很奇妙，就是你有没有从你的宗教信仰上得到力量与安慰？

结果，对两个问题的答案都是否定的人，在6个月内，死亡率是21%。

但是对于两个问题的答案都是肯定的，即他们既有有意义的爱的连接，同时也从宗教上得到力量与安慰的人，死亡率只有3%。

短短6个月之内，竟然有7倍的差别！

《美国医学会杂志》(Journal of American Medical Association) 做了一个非常有说服力的实验，就是给条件相似、数量一致的两组人通过鼻孔喷剂注入少许感冒病菌，结果发现，那些身边有高度社会支持的人比低社会支持组的人发病的几率要少4倍！

有的人就开玩笑：如果要在健康的朋友和健康的食物之间做选择，最好的当然是两者兼得。

但如果迫不得已，必需在两者选其一的话，宁可选择健康的关系、不健康的食物。

换句话说：宁可跟朋友们吃北京烤鸭、吃蹄膀，而不要一个人吃胡萝卜！

所以，这个有意义的、爱的连接非常重要。

因为现在实证科学发现：这些爱能够"Buffer against stress"，就是在人身上造成一种抗压力的缓冲带，帮助你在高度压力的情况下，降低身体中的一种叫做皮质醇(Cortisol)的压力荷尔蒙，而且能够增强你的免疫力。

爱的两难 我们每个人可能都期待跟身边的人建立有意义的、爱的连接，憧憬着一份令人刻骨铭心的爱。

只可惜，要得到这样的爱谈何容易！

现代人的爱情关系非常复杂，现代人关系的两难就是，跟你亲近我就受伤，不跟你亲近我又孤单。

如果我把我真正的心声与感受告诉你，你会离我而去。

但是，如果我无法向你倾诉心声，我会离你而去。

如果我连跟自己最亲近的人都无法沟通心声与感受的话，我们中间就产生一个非常深、非常宽的鸿沟。

换句话说，说了，你会走；不说，我会走。

现代人的爱情关系非常复杂，现在社会的离婚率也越来越高了。

比如在日本、新加坡，还有在中国的北京、上海等大城市，离婚率非常高。

这种现象在很多亚洲国家都非常普遍，离婚带来的身心伤害是非常大的。

婚姻破裂的人，身体的免疫系统降低，比较容易生病，也比较容易有忧郁症和自杀的倾向。

而且据统计，婚姻破裂的人，开车出事和受伤的比率也比较高。

他们的孩子也很容易受到影响。

有很多实证研究指出，一般说来，离婚家庭里长大的孩子，其自尊心和自信心比较低落。

而且他们的行为问题比较显著，特别是女性未婚怀孕的比率比较高。

我们可以发现，婚姻破裂对个人和家庭的伤害都是非常大的。

爱是需要学习的 爱情和婚姻对我们如此重要却又如此复杂，那我们要如何面对呢？

如何才能活在爱中呢？

我想，第一，我们要懂得爱是什么；第二，我们要花功夫去学习。

第一个问题很关键，我会在下面讲。

我先说第二点，我们要花功夫学习爱。

有人可能会问，难道爱也需要学习吗？

是的。

我有机会到世界各国去讲学，看到世界各地挣扎的很多问题其实都很相似。

全世界都有非常可爱、非常爱家庭的人。

但是我常说："Intention is never equal to impact, and love needs to be learned".

<<活在爱中的秘诀>>

好的动机，并不见得能够带来好的效果，因为爱是需要学习的。

从过去30年的临床实证资料来看，婚姻成败的关键是什么呢？

除了左脑的理论学习之外，其实更重要的是右脑经验性的学习。

要去学习沟通和解决冲突，操练怎样自我了解、自我成长，怎样医治，怎样去发展情感智慧。

了解理论是左脑方面的东西，实操是右脑的经验性的学习，所以我们要做一个左右脑平衡的人，不是只在脑子里知道，我们也要感受到，也要能行出来。

到底什么是爱呢？

要知道爱，我们才有办法去寻求爱。

那么，让我们回到第一个关键的问题上，到底什么是爱？

我先给大家讲一个我的学生的例子。

我的一个学生周五参加派对。

她在柔和的灯光下，与一双神秘的眼睛四目相接，两人好像触电。

当天晚上两个人互相打听，那个女孩、那个男孩是谁，然后两人在西北大学一个非常美丽的地方不期而遇。

在罗曼蒂克的环境下，两人从晚上9点谈到第二天早晨5点。

她感觉这件事很奇妙：我们才刚见面，为何我会情不自禁地把心中所有的秘密都告诉对方呢？

分开以后两人失魂落魄，开始思念对方，电话一打就是4个小时。

两个人不在一起的时候，心中就拼命地思念对方，巴不得可以为对方做了一点事情。

中国话有一句很传神，就是“失了魂，落了魄”；重新在一起的时候又觉得那么快乐，那么平安。

那我想问：这个是爱吗？

还是迷恋？

真爱与迷恋有什么差别呢？

真爱与迷恋的差别 真爱和迷恋在某些地方可能看起来很像，我们常常会把电视剧、电影中男女主人公之间缠绵悱恻的恋爱理解为是真爱，而且在生活中也这样效法，但是真爱与迷恋之间是有差别的。

可以说，有五个主要的差别： 第一个差别，迷恋通常是在非常快、非常短暂的时间内发生的。

所谓的“一见钟情”大部分都是迷恋；真爱是必须经过很长时间，对彼此的优点和缺点有充分的了解之后才能产生。

设想，你如果连对方是谁都还不了解，怎么可能去爱对方呢？

真爱与迷恋的第二个差别是，迷恋通常是基于一种投射。

而真爱是基于对对方长期、全面的了解。

对一个男孩子来讲，也许是爱情小说看多了，就在心中编织了一幅美好的形象。

在某一个社交场合里，突然看到一个女孩子穿着一袭白衣，细细长长的头发，说起话来气如游丝，就在不知不觉中疯狂地爱上了她。

特别是看到她在舞池中稍微一旋，她的白衣斜裙飘起来，姿态优雅，就爱得不得了。

对一个女孩子来讲，可能过去看一部电影的时候，就特别喜欢某一种形象的男孩子。

现在看到一个男孩子有高挺的鼻子、自信幽默的谈吐，不知不觉就被他潇洒的英姿所吸引，就疯狂地爱上了他，连他是谁都不知道！

所以，如果他在跟你见面的第一个星期就向你求婚的话，你就知道这一段关系可能在三个月内就会结束。

为什么呢？

因为三个月，恰好是他梦醒的时间，他会突然发现，你不是他在头脑中想象出来的那个女孩子！

最后，他还会反过来指责你，为什么改变了？

其实你根本就没有变，只是他把凭空想像出来的东西完全投射到你身上去了。

好像一个电影放映机，你是一个银幕，把他心中理想的形像映在你的银幕上，然后不许你做真正的自己。

所以很多人说，在这个阶段的恋爱其实一个人就够了，两个人反而碍手碍脚。

<<活在爱中的秘诀>>

他清楚了你是谁，反而破坏了他对爱情想象的美感。

真爱与迷恋的第三个差别是，迷恋通常是自我中心的，有强烈的占有欲。

一朵花很漂亮，带给我美好的感觉，我就爱它。

哪一天这朵花谢了，对我没有什么好处了，我就把它扔掉。

但是真爱不是这样的。

真爱是想要了解对方，愿意帮助他成长，让他得到益处，使他快乐。

美国耶鲁大学心理学家罗伯特？

斯坦伯格（Dr. Robert Sternberg）是专门研究爱情的。

他经过细致的研究，对于“爱”做了一个因素分析，他发现：爱情有三个要素。

第一个要素叫Passion，即是大家熟悉的、来得快去得也快的“激情”；第二个要素叫做Intimacy，就是那种相知相惜、细水长流的温情、亲情与友情；第三个要素是非常重要的，叫做Commitment，就是理性与意志上的抉择与委身。

这三个要素跟我下面提到的真爱与迷恋差别的第四点有关系。

迷恋与真爱的第四个差别，就是迷恋通常基于一种激情，与化学作用有关。

而激情，按照现在最新脑科学的研究，一个人在恋爱的时候，大脑里分泌一种化学物质，叫做Phenylethylamine，简称为PEA，中文把它翻译成“苯乙氨”。

PEA这种爱的激素会给人一种非常快乐、安和的感觉。

一个人在工作时，受到很多挫折，但是当看到爱人的一个微笑，就像服用了抗抑郁药物“解百忧”（Prozac）一样，所有的创伤和疼痛就一扫而空。

但我们都知道，靠着化学物质得到的刺激，过了一段时间之后，就会慢慢消失。

比如说，一个人喝第一杯酒的时候，感到很兴奋。

但将来可能要喝两杯、三杯才有办法回到同样兴奋的感觉。

但是，真爱却是与细水长流的友情有关系。

按照研究，那些彼此相爱、彼此珍惜的老夫妻，彼此见面的时候，大脑中分泌的PEA逐渐降低，而“安多芬”（Endorphin）却不断升高。

安多芬就是上帝赐给人一个最自然的止痛药。

当母亲在生孩子的时候，上帝就给人“安多芬”来止痛。

你可以想象：真爱是一个细水长流的感情经历，彼此见到对方的时候，就分泌可以让你心里觉得很平安的、很温馨的化学药品。

所以，第四个差别是，迷恋是一种激情，但真爱却与两个人之间细水长流的友情有关。

真爱与迷恋的第五个差别在于，迷恋通常没有办法持续，而真爱是两个人都有一个很强的承诺和委身。

我个人认为，在现代的婚姻、爱情关系中，如果两个人没有承诺的观念，他们之间的爱情很难持续下去。

为什么呢？

因为我们的生活在改变，我们每一个人的需要都会改变。

如果没有承诺与委身，两个人的关系就会随着外在的变化，随着各自需要的变化而分崩离析了。

想想，你有没有过这样的经历呢？

当初两个人彼此相爱、一见钟情，女朋友手上多了一把伞，你就心疼得不得了。

婚后，你的妻子在厨房做菜，满头大汗，一边炒菜，小孩一边还拖着她的腿，旁边还有另外一个孩子在拣地上的垃圾吃，你老兄自己却坐在一边，翘着二郎腿看报纸。

婚前，男朋友给你一点点礼物，你就珍爱得不得了；婚后，他把整个薪水袋都交给你了，你却说：才这么一点点。

婚前，你的男朋友不太讲话，你觉得这个人很有智慧；婚后你就嫌他拙口笨舌。

婚前，你女朋友讲的话好像风中悦耳的铃声；婚后你又觉得她太唠叨。

不仅婚前婚后的感觉会变，我们的心理需要也在不断改变。

你可能想要找一个外表有吸引力的，等到你找到外表有吸引力的，又希望他是个性温柔的、负责的

<<活在爱中的秘诀>>

；碰到个性温柔，负责任的，却没有钱；碰到有钱的，却不温柔、不负责任，会在外面有外遇；你碰到又有钱的、又负责、又温柔，你就希望他的兴趣跟你很像；他又有钱、又温柔，兴趣又跟你很像了，你又希望他的性需求跟你差不多。

从深度心理学的角度来看，每个人的心理需求都在不断在改变。

一个女孩子恋爱的时候，可能会受到一个父亲一样的人的吸引，觉得这个男人很稳重，给她安全感，可以保护她。

但是这个女孩子是会长大的，到了一个地步，她就会觉得这个人怎么什么事都管我？

那时，这个女孩子心中所要的，可能是一个小弟弟型的，可以让她疼。

一个男人可能很喜欢小妹妹型的，可以让他照顾，让他疼惜。

但如果对方总是像小妹妹那样依赖他，他又觉得受不了，巴不得能够找到一个可以保护他，在事业上帮助他的，一个妈妈型的女人。

当一个人没有承诺的时候，他的需求没有任何一个人可以满足。

年轻人一定要非常注意，因为现代最尖端的实证研究指出：很多人会离婚，最主要的原因是他们还不知道对方是谁之前，就已经疯狂地爱上了那个人。

这基本上是基于一种化学作用，就是我刚才所说的那个PEA，被迷恋的感觉冲昏了头脑。

所以临床实证的研究者一致建议：在你要投入感情，对对方产生心灵上的依附之前，一定要多了解对方到底是谁，不要一下子就陷入爱情。

如果只有激情，没有承诺和委身，这样的感情很容易在遇到困难或者自己的需要发生变化后，就放弃了。

但如果既有激情又有委身和承诺，这样的感情却是越遇到困难越牢固，在内心需要发生变化时，双方反而能发展出很好的互动关系，感情变得更加丰富、饱满，这样的感情是不弃不离，时间愈久愈有味道。

活在爱中的秘诀 如果我可以把过去30年的临床实证研究，整合成影响婚姻成败的三个关键要素，那就是：

1.刻意地经营友情：就是有意识地培养两个人之间的感情。
2.有效地处理差异与冲突：差异不可避免，有差异的地方就可能产生冲突，但是有效地处理差异和冲突会使双方的关系更上一层楼。

3.发展健全的真我：两个健全的人在一起，才能建立健全的关系。

这三个要素将是我整本书的内容。

一个真正有效的学习，需要有精深的理论配上实际体验性的操作，所以，我在这里推荐大家参加"亲密之旅"课程的学习，这套课程是我总结了国际30年最尖端的研究成果，不仅有理论的学习，也有小组的互动，实际的操练、体验。

大家不仅可以通过左脑学习为什么，也可以通过右脑学习怎样做、怎样体验。

因为爱不仅仅在头脑里，更是在心里，在日常的作息中。

<<活在爱中的秘诀>>

编辑推荐

《活在爱中的秘诀：亲密关系三堂课》是顶尖华裔心理学家“爱情博士”黄维仁力作！其博客点击量超过150万！

该书综合了过去30年国际最尖端的临床心理研究，并综合了世界上最优秀的婚姻治疗和培训中最有效的因素。

“活在爱中的秘诀”不只是一种理论，它已经实际地运用到了黄博士为中国人量身定做的自我成长与婚恋情商的培训“亲密之旅”中。

它改变了上万个个人和家庭，被证明有卓有成效。

它像一股旋风，先影响了中国大陆，又登陆中国台湾，并吹向了新加坡、马来西亚和美国。

国际婚恋、心理界最前沿的研究 + 切实可行的实操方法 + 本土鲜活的成功案例奠定了本书权威、畅销的基石。

<<活在爱中的秘诀>>

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>