

倾听就是爱，了解中有医治

活在爱中的  
亲密关系三堂课  
秘诀

[美]黄维仁 博士 著  
The Secret  
of living in love

“如果我把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。”这是最能反映两性关系困境的一句话。如何沟通，如何相爱，是需要艺术的。好在我们可以跟随黄博士去学习、探索这条道路，并真正地获得成长，拥有自己想要的、高品质的亲密关系。

——“亲密之旅”2008初级学员，王珏（《心理月刊》执行主编）

初次参加“亲密之旅”培训，就觉得它与我过去参加的大小上千场次的培训非常不同，课程中处处闪耀着人性的温暖与光辉。培训虽已结束近两年，但它的效果和威力却在不断地发光和发热，温暖滋润着一颗又一颗的心灵。这是我参加过的培训中最好的，也是含金量最高的：不仅仅在于黄博士设计的课程内容权威、精良；而且易学，易用，易见效果。

——“亲密之旅”2008中级学员，黄悦恒（北京某IT公司副总裁）

“亲密之旅”好像武侠小说中的武功秘笈。一招一式看似平凡，但都拥有深厚的东西方文化底蕴，并集合了各门派的精华和30年研究之大成。拿到这秘笈的人不论是专业人士，还是没有心理学背景的人，都可以像武侠小说中的幸运主人公一样，感受真爱凝结而成的神奇力量。

——“亲密之旅”2008初级学员，朱玛

（北京盛心阳光国际企业咨询有限公司咨询师，运营经理）

研究证明，夫妻间积极的情感以及修复关系的能力是幸福婚姻的秘诀。这套课程针对这两方面从根救起。扎实的理论基础、具体可操作的训练步骤，是治标也治本的一帖良药。

——“亲密之旅”2008中级学员，陈玉英

（华东师范大学心理咨询中心特聘资深专家，华东师范大学心理学博士，来自中国台湾）

上架建议：大众心理、恋爱婚姻

ISBN 978-7-5019-7403-0



9 787501 974030 >

定价：29.00元  
（含1张DVD）

亲密关系三堂课

活  
在  
爱  
中  
的  
秘  
诀

[美]黄维仁 博士 著

The Secret  
of living in love

## 图书在版编目(CIP)数据

活在爱中的秘诀：亲密关系三堂课/(美) 黄维仁著；  
—北京：中国轻工业出版社，2010.1

ISBN 978-7-5019-7403-0

I. ①活… II. ①黄… III. 爱的教育—通俗读物  
IV. ①G40-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211559 号

### 版权声明：

Copyright © 2010, Focus on the Family, Colorado Springs, CO 80995  
U.S.A. All Rights Reserved. International Copyright Secured.

◎本书由美国爱家协会 (Focus on the Family) 授权出版，版权所有，翻版必究。

责任编辑：顾海燕、刘军芳 责任终审：劳国强 责任监印：胡兵、庞佳

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京国彩印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2010年1月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/32 印张：6.25

字数：90千字

书号：ISBN 978-7-5019-7403-0 定价：29.00元（含1张DVD）

著作权合同登记 图字 01-2009-6582

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：[club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90976J6X101ZYW



## “亲密之旅”学员倾情推荐

---

在时下良莠不齐的培训市场上，“亲密之旅”以它的价格和课程含金量，是少有的“良心课程”。

——2008 初级学员 刘女士（教育机构工作人员）

课程的规划能够将培训内容延伸到我们的生活之中，使我们真正受益。黄博士用他博大精深的视角，充满仁慈的爱心，为我们送来了一份心灵的宝藏，这是我们炎黄子孙的福音。

——2008 初级学员 张女士（自由职业者）

爱是一生的功课，改变是一种代价，但世界上再没有一种比这更值得的付出，因为这份“投资”的回报是——活在爱中！

——2008 初级学员 王女士（外企工作人员）

黄博士的课程深入浅出，不但有理论基础，还能实际操作，帮助我们在所有的人际关系上提高成长。非常感谢“亲密之旅”

课程带给我们的爱以及爱的能力的提升，同时也感受到黄博士的个人魅力。他谦卑、宽厚的心胸让我们受益匪浅。

——2008 初级学员 沈女士（市场调研人员）

衷心感谢这次培训，我原来觉得和男朋友关系不错了，但培训后才发现还有更好的等着我们，很有希望！谢谢亲密之旅和老师！

——“亲密之旅”小组学员 张女士（政府机关工作人员）

很感谢“亲密之旅”给我带来的个人成长和我个人的帮助。在这个课程里，我对亲密关系有了新的认识。这个课程不但能用在亲密关系上，用在自己的管理上也是非常好的，可以在管理中加入更多柔和的成分。

——2008 中级学员 郭女士（美容从业者）

认真实践每一个方法，奇迹和无与伦比的治疗力量就会出现，美好的事就会发生。国家倡导“和谐社会”，而和谐社会的基础是家庭祥和，家庭祥和的关键在于家庭成员是否掌握“亲密之旅”所提供的方法和技巧。真的希望更多人能从这套课程的神奇效果中受益。

——2008 中级学员 黄先生（IT 公司副总）

“亲密之旅”是一个挖掘不尽的宝藏，它带给我的是一份取之不尽的丰厚大礼，让我的生命有一个重新成长的机会。“亲

密之旅”是一个漫长的旅程，虽然有许多艰难，但我们却拥有一群最可爱且付出真心的旅伴，所以我们一定能越走越宽阔，将“亲密之旅”进行到底！

——2008 中级学员 黄女士（幼儿教师）

在过去的一年里，通过学习黄博士的课程，我自己得到了医治，我的孩子和丈夫也得到了医治。我们家现在都沉浸在幸福中。接下来，我想把黄博士的这份博爱传播出去，让更多的家庭能像我们家一样幸福。

——2008 中级学员 忻女士（心理咨询师）

“亲密之旅”让我知道如何在爱中成长，更清楚地知道亲人之间如何用爱来相处。在学习的过程中，我把自己的快乐与心中久积的伤痛，跟同伴们一同分享，在倾听与了解中，得到了无限的爱。并且，一次又一次和家人练习，觉得自己提升了许多，也变温柔了。

——“亲密之旅”小组学员 林女士（外企工作人员）

我来自上海，参加黄博士的课程给我一个很好的机会来了解自己，提升自己的生活。我想这个课程给了我人生一个很大的契机，让我生活得更快乐，也可以让我身边的朋友和亲人一起快乐起来。我希望有更多的人参与、分享黄博士的这个课程。我真的很喜欢它，在一个非常有亲和力的、非常宽容的环境中，

给你最好的生活智慧，帮助你处理和最亲密的人之间的关系，也帮助你在这个充满压力和充满困难的社会中，过得更好。

——2008 中级学员 陆女士（通讯工程师）

我是在北京长大的，曾在国家机关和外企工作，07 年岁末我在女儿和爱人的鼓励下，参加了“亲密之旅”的学习。首先受益的是我和丈夫的关系，当我今天做存款练习的时候，他们说有点像初恋。是啊，又让我回到了初恋的季节。我马上去英国看望女儿，还要进行一次“亲密之旅”，我要去建立和她的美好关系，作为一个母亲，我要给她更多的爱。

——2008 中级学员 王女士（全职家庭主妇）

在没有参加“亲密之旅”之前，我对自己的生活很满意，觉得自己过得很幸福。但是参加完“亲密之旅”之后，我才开始发现自己以前的生活真的非常可怜。“亲密之旅”大大地改变了我，让我不再做一个自以为是的人，而让我的内心变得更加柔软，更加有爱，能够去接受爱、去感觉爱。那种丰富的生活是我以前所没有见过的，它可以说为我的人生打开了一个通向爱和生命的大门，我非常愿意邀请每一个人和我一起来享受这个丰盛的人生。

——2008 中级学员 顾女士（心景视界编辑）

我是北京心景视界的总经理，我非常幸运地成为这套课程的推动者，我们的心景视界也是这套课程的推广机构。我想说，



这是我一生中最受益、最蒙福的一个工作，我觉得很感动。在这一年时间里我非常有收获。不少人认为，你做这个工作很不容易，很辛苦，要付出很多。但是我想告诉大家，我的收获远远大于付出，我特别想邀请大家来参加这个培训，跟大家说你不会后悔的。你参加培训不仅使你有一个幸福的人生，而且你如果愿意去影响别人，成为带领者，就可以帮助很多人有幸福的人生。你可以真正实现你的梦想，成为很多人的祝福。

有的时候大家不是不愿意做，而是没有工具、没有方法，所以我特别诚恳地邀请大家，让我们一起来踏上“亲密之旅”，用“亲密之旅”的爱来温暖你自己，用你自己的热量去温暖身边的人，温暖更多的人。

——2008 中级学员 吴女士（心景视界总经理）

我从事的就是情感顾问方面的工作，在没有接触到黄博士的“亲密之旅”课程之前，当很多朋友问我怎样获得幸福的婚姻时，我有时候真的不知道怎么回答。但是接触了“亲密之旅”，我把这些课程带给他们的时候，惊喜地发现，他们在家庭中、婚姻中的改变，他们变得比之前幸福多了。我再一次深切地体会到黄博士的一句话，任何事业的成功都弥补不了婚姻的失败，只有婚姻成功才是我们人心里最深切的渴望。

——2008 中级学员 李先生（心理咨询师）

我来自云南昆明的少数民族，我在2007年第一次接触“亲密之旅”课程的时候，被深深地震撼了。我第一次被教育如何去爱，我第一次感受到怎样去爱得更智慧，我悟到爱是需要智慧中不断地栽培自己，令自己成长。

——2008 中级学员 何女士（教育工作者）

我非常感恩有幸学到这套课程，让我们成为一个更好的男人。我期待很多男性同胞一起来学习这套课程，然后成为更好的父亲，更好的丈夫和更好的儿子。

——2008 中级学员 孙先生（媒体从业者，心理咨询师）

“亲密之旅”真的不只是针对夫妻关系，对我们父母的关系，孩子的关系，所有身边朋友同学的关系都有很大的帮助。黄博士也说过，如果我们能够处理好最亲密的关系，其他所有的关系都变得很容易处理了。

——2008 中级学员 丁女士（幼儿教育工作者）

爱不单要靠努力，更要靠智慧，课程极具操作性，教我知道如何去爱。很感恩有这样的机会来学习爱，爱的最高境界就是用生命触动生命，用生命影响生命，希望我们都能成为祝福的管道去祝福更多人，让更多人明白爱的真谛并付诸实践。

——2008 初级学员 杨女士（物流工作人员）

## 前 言

---

每个人在生命中都会经历一些有意义和里程碑式的事件。对我来说，在我 40 多岁的时候做的一个最重要的决定就是，我放弃了作为市政工程师的工作（我当时从事的领域是水泥建筑的修复和水泥结构的防水），而选择了在马来西亚的“爱家”工作。我从一个盈利机构到了一个致力于建造、维护家庭的非盈利机构。我当时亲身见证，并且亲自参与了一个又一个家庭从崩溃的边缘到修复的过程，其价值是无法用金钱衡量的。

我在 1997 年决定开始在马来西亚的“爱家”工作。2007 年我被邀请做美国“爱家”协会亚洲区主任。我的主要任务是参与策划并为“爱家”协会在亚洲几个国家和地区办公室的工作提供支持，同时也做亚洲地区办公室行政长官的顾问。作为亚洲区的主任，我的工作也包括跟亚洲各个不同国家的合作伙伴合作，这些合作伙伴从“爱家”的资源中受益，并且反过来促进家庭繁荣。“爱家”所提供的资源包括图书、DVD 光盘、教育课程，还有“爱家”的一些活动项目。

1998年“爱家”开始通过其忠诚的使者，华语区负责人陈安娜女士在中国展开工作。在过去的几年里，通过与很多不同合作伙伴的合作关系，“爱家”开始在中国授权出版图书，在电台授权播放节目，也开始从事建造、维护家庭等方面的教导和活动。通过这些活动，我们得以触及上百万的中国人。“爱家”为中国政府强调建设和谐社会的主张所鼓舞，因为我们相信美好的家庭有助于建立和谐的社会。正因为如此，在与中国社工协会和北京心景视界充分讨论后，我们感到现在非常需要发展一个课程来教导家庭关系的重要性，以及在家庭以外与其他的人发展关系的重要性。

在黄维仁博士的“亲密之旅”课程中，主要的焦点是在人与人之间的联系，如何建立并强化这个联系。没有其他的什么东西能够像关系这样如此深地进入，并且如此紧密地影响着我们的个性。我们也许会问，为什么？我想一个主要的原因也许是只有在与其他人建立关系的情况下，我们内心最深的需要才能得到满足。

一些先驱式的研究者做过关于一个古老而神秘的命题的调查：到底是什么使得人们感到幸福？他们搜集到的回答可能跟你期待的不同。很多人可能会想像是成功、财富、成就、好看的外貌，或者是让人妒忌的财产等等。但是在所有这些清单的最上面是关系，特别是与我们所爱的人之间的关系。

在《活在爱中的秘诀》这本书中，黄博士突出了他在“亲密之旅”课程中传递的一些教导，特别是关于爱和婚姻的信息。黄博士作为一个学者和实践者，同时考虑了活在爱中的理论层

面和实践的例子，以及现实可行的办法。

我结婚已经近 23 年，但我每一天都对我们的关系有新的发现。只要我们还活着，就需要学习，活在爱中是永无止境的事。能够发现活在爱中的秘诀只会使我们人生的旅程更加快乐，更值得享受，我相信这本书会帮助我们做到这一点。

关于爱有很多迷思。人们常常说如果我们让某人爱我们，就等于除去了爱中浪漫的成分。也许我们在这方面需要更加具体，更加有意识。请对方爱我们听起来太泛泛了，我们需要勇于表达，也就是说出我们想要的。比如，这样说“如果我们两个人可以一起出去吃晚饭来庆祝我们的结婚纪念日，而不是跟一大群人在一起，我会非常高兴的。”这就是一种具体的和直接的表达。另一方面，在结婚纪念日那天抽出一天的时间，夫妻二人专门在一起就是在刻意地经营友情，而且这样的做法是有回报的，因为双方都努力加强并深化彼此的联系

我们也需要认识到男人和女人在发展关系上是不同的。对于女性来说，彼此连接似乎是比较自然的，而对于男性来说比较困难。男人和女人对于成功、浪漫、冲突等事情的反应也是不一样的。因此对于男人和女人来说，意识到彼此的不同是非常重要的，因为这些对于解决冲突和发现“活在爱中的秘诀”都至关重要。在亚洲文化中，许多男性在面对冲突时更倾向于退缩或者少说话，而女性则倾向于说出来。这样的差别如果没有细致地处理，就会导致更深的冲突。相信这本书一定会给我

们带来很多洞见，并且帮助我们度过种种考验。

同时，也有人提出有时我们花很多的精力发展并提高我们的智商（IQ），但我们忽略了一个非常重要的因素——情商（EQ）。我们的情绪跟我们的童年和成长的家庭有关系。有些人在成长甚至在成人的岁月中经历了非常富有挑战性的经历。这些情感方面的挑战包括身体或情感上的虐待，离婚或者与父母分开，所爱的人的去世等等。如果这些问题没有得到及时的处理，就会成为一个负担，带到我们的关系中。因此学习了解我们的个性和情感很重要。我再次相信，黄博士在这个领域的专家身份，及其丰富的经验，他的这本书会激励我们开始一个培育健全真我的旅程。

这本书还包括参加“亲密之旅”学习的人的经验分享和自身经历的真实故事。其中包括离婚的夫妇如何复合，挣扎中的婚姻如何焕发新的生命，亲子关系又是如何加强的。这是一本包含着真实生命分享的书。

当你开始读《活在爱中的秘诀》的时候，希望那些分享的故事能够激励你，黄博士对中国人深深的爱和激情能够感动你，从而让你有动力去给予爱，并且在爱中成长。

愿你享受这个阅读的体验！

李卫民

美国“爱家”协会亚洲区主任

# 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 /76

3Q 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 /102

25 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

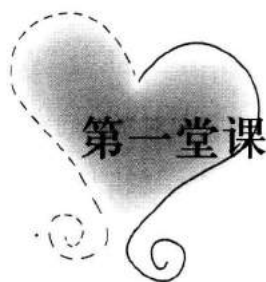
## **后记：做爱的使者 /177**



# 亲密关系三堂课

- 刻意地经营友情
- 有效地处理差异与冲突
- 发展健全的真我





## 第一堂课 刻意地经营友情

我们不是要爱得更努力，而是要爱得更有智慧。

### 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：“Don't 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。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”。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：这个的爱吗？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，他把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。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、负责任的；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。

## “情感账户”

要刻意地经营友情，我们需要先了解一个“情感账户”，或者说“爱情银行”的观念。“情感账户”这个观念是美国一位心理学家威拉德·哈利(Willard Harley)提出来的。在他之前和之后，还有其他的人提出类似的说法。但是哈利的这个说法被大家普遍接受。

“情感账户”是什么意思呢？我们每个人心里都有一个账户，每一次你让对方开心，做了一些让对方高兴的事，就是在对方的账户里存款；每次你让对方哭、受挫折、受痛苦，就是在你们的银行中提了款。存款丰厚，很多小问题就可以被原谅。但是，如果银行里已经赤字连篇、债台高筑，再来任何一点小事，都可以变成大事。

中国人有一句话讲得非常好：没有关系，就什么都有关系；有了关系，就什么都没有关系了。

关于这个观念有一个很重要的原则，就是我们存款的时候要“投其所好”，而不是“给己所要”。

举个例子来说：我非常口渴的时候，你给我一杯水，这是存款。但是我非常口渴的时候，你给我一个馒头吃，因为你自己肚子饿了，你想我也饿了。你想，这是存款还是提款？

从他的角度来看，这是存款，他的动机是好的。但是从我的角度来看，这不是我要的东西，这可能是一个提款。对方可能会觉得冤枉，因为他要对我好，我竟然没有收到这份礼物。

所以，我们要爱别人，就要用别人爱的语言。

我在华人的亲密关系中常常看到令人心痛的现象。比如，有一位妻子，她出于爱，也出于责任，每天在全家还未起床之前，就开始准备丰富营养的早餐。常见她跪在地上仔细地擦地板，一天到晚把家里整理得窗明几净、一尘不染。她勤俭持家，为自己的婚姻家庭而努力，人人都认为她是个认真负责的好女人。然而，她并不快乐，当她做牛做马，极需帮助时，丈夫却不施以援手。她常常一个人暗中掉泪，因为觉得丈夫不爱她。

她的丈夫并不是个没有良心的坏人。他也知道应该爱这位认真的好妻子，他想要爱，但却爱不来。他也是个奉公守法，忠于职守的人，每天认真工作。只是他比较感性，平时爱看电影，买唱片和各式各样的书，下班后喜欢去抱抱妻子，要她陪他听音乐，坐下来听他分享各种心得与情绪感受。当他想要休闲和陪伴时，妻子却忙着烧饭做菜，提醒他要省钱，要上进，只能读有用的书。朋友们不止一次听他谈及他在婚姻中的孤寂和挫折。

在东方社会中，我见过不少上述这样的夫妻。而更常见的是丈夫夜以继日，拼命赚钱养家，搞得都快有心脏病、高血压了，妻子却还抱怨丈夫不懂得她的心，常常让他觉得“辛苦无人知”。在别人眼中，他是个忠诚负责的标准丈夫，嫁给这种先生的女人应该很幸福：有车、有房，有丰裕的生活。妻子并非不知感激，她是心地善良、感情丰富、辛苦工作的好女人。然而对她而言，丈夫对她的感情世界一无所知，她那片渴望阳光、雨水、渴望被爱滋润的心田已经枯干，觉得在这样“好婚姻”中的抑郁与孤寂没人能了解。

两个人都是好人，都努力爱家，他们都配得享受一个甜美的婚姻，但为什么都觉得不被了解，心灵无法交流，在婚姻中饱尝那么多的无奈和痛苦？

原因是我们常常用自己的方式去爱对方，给对方的，常常是我们认为对方需要的，而不是对方真正想要的。换句话说，我们都在努力地“给己所要”，而不懂得幸福的秘诀是要“投其所好”。

所以我们要学会不要做太多的“虚功”，要看到对方需要什么就给对方什么。因为我们人常常是自己需要什么，就以为对方需要什么。结果，常常是我存了100块，对方可能只收到1块钱。

我们要怎样存1块钱就让对方收到100块钱呢？这就牵涉到爱的语言的问题。

## 了解对方爱的语言

美国的盖瑞·查普曼博士(Dr. Gary Chapman)，写了一本书，叫做《爱的五种语言》(中国轻工业出版社，2006年)，他里面谈到人有五种爱的语言。他的观察非常有见地，因为每一个人爱的语言的确不太一样。

第一种爱的语言，叫做 Quality Time，精心的时刻，是花高品质的时间跟对方在一起。

第二种爱的语言，是 Gift，精心的礼物，重点是在精心，而不在于花多少钱。

第三种爱的语言，是 Acts of service，服务的行动，也就是说，在对方需要帮忙的时候，你就尽量主动地提供帮助。

第四种爱的语言，Physical Touch，身体的接触。很多时候，口语上表达不出来的爱，可以借着身体的拥抱，让对方感受到。大部分的女性需要亲密的拥抱，当然也需要性。但是对女性来讲，亲密的、非性的拥抱，更容易让她们感受到爱意。

最后一种，叫做 Words of Affirmation，是肯定的言语。就是赞美的话。看到对方的好处，就称赞他。当你感激对方的时候，可以直接告诉他。也可以通过电话，表达对对方的鼓励、感激和想念。

口语表达其实是非常重要的。也是我们中国人之间表达爱最弱的一环。因为中国人很多时候表达爱都是用行动。但是，很多时候光用行动，对方可能没有办法收到。其实，大部分人除了行动之外，都会非常感激语言上爱的表达。中国人的问题是爱在心头口难开。很多时候，我们的亲人都不太能够感受到我们的爱，所以这是我们中国人最需要加强的。

我在“亲密之旅”培训中特别安排了一个用话语存款的练习。（本书附录二里有详细的练习程序与说明，也请参看本书所附的 DVD 光盘。）这个存款练习看起来很普通，甚至有人还觉得不习惯，但奇妙的是，每次存款的双方都非常感动，因为这个练习帮助我们看到我们平常看不到的、对方身上值得欣赏、肯定和珍惜的地方，也帮助我们说出平时无法说出来的、对对方的感激和欣赏。我鼓励你参加身边的“亲密之旅”小组，学习在我们中国人最弱的环节——话语上来突破。

## 存一进百的诀窍

正如我上面讲的，我们存款，要投其所好，不要给己所要。那我们怎么样才能存得好，存一进百，怎么样存 1 块钱，能够让对方收到 100 块钱呢？而不是你存了 1000 块钱，对方连 1 块钱都没有收到。

方法之一，就是按照对方爱的语言去存款。

就以我自己为例吧，我虽然是一个心理学家，但我一直到最近几年才突然看清楚：我妻子淑烟的爱语言是服务的行动。

她喜欢我铺床。但是我在我的原生家庭中是不太铺床的。因为我想：我晚上就要睡觉了，铺床干什么？但是淑烟喜欢家里整齐，她起床以后就喜欢铺床。后来，因为她对我很好，有一天，我突然良心发现，就帮她稍微铺了一下。她很聪明，虽然我铺得并不是很好，但她没有批评我，反而称赞我，鼓励我。回家的时候就有很好吃的菜。她好像在用心理学的增强原则，训练我发展出一个铺床的习惯。到现在，我天天铺床，铺到一个地步，不铺我就不舒服。我天天铺床，甚至到外面住旅馆的时候，早晨起来还不小心顺手一铺，帮人家把床铺好了。

可见，我们要改变别人，就要建立两人中间的友情。如果没有感情，对方是不愿意改变的，你越压迫对方改变，对方越不愿意改变。所以，我们如果要别人改变的话，要懂得用增强与鼓励的方式。

存一进百的方法之二，是看到对方有需要的时候去存款。我举一个简单的例子：当你的妻子或丈夫做错事情的时候，对方已经觉得很心虚、理亏。而你如果对他很有恩慈，不谈这件事，原谅对方，这就是一个大存款。所以，当先生投资错误，一下子损失了很多股票的时候，妻子不要在这个时候说：“你看，一下子赔掉了三部奔驰汽车！”妻子可以说：“唉呀！真

是！我可以了解你的挫折，每一个人都会犯错的，那没有关系，钱还是可以赚回来的。”讲这句话，就是一个大存款。

另外一点要注意的是，当你的妻子、丈夫或是家人在外头被人欺负，跟人家起冲突的时候，先不要急着批评对方。如果你站在别人的立场，趁机修理你的家人，说：“你看，你就是脾气不好！”这个是大提款，对婚姻伤害是最大的。但是，你如果聪明，懂得在那个时候，站在你的伴侣、家人这边，这就是个大存款。你可以先存款，先支持他，然后再回到家，慢慢讲理。很多时候，你先爱了以后，对方就比较容易听进去你的理。

其实，很多时候，存款是一个心理感觉的问题。

有一对夫妻，双方说好了，每个人按期寄给自己的家人100块钱。结果有一次妻子的父亲生病了，妻子跟丈夫讲：“这一次，我能不能寄300块钱回家？”如果丈夫回答说：“上次我妈妈生病，我也没有多寄钱回家呀。”这句话一讲出来，就已经是提款了。

请大家想一想，如果丈夫说：“那我给你299块钱。”这是存款还是提款呢？从客观的角度上，已经增加了199块钱，但是那个心理感觉就是不好，还是一个提款。

如果这个先生有智慧，就懂得说：“300块哪里够？我们寄600块回家！”这时，可能反而变成太太回答说：“唉呀！不用！不用！200块钱就够了。”这就是一种君子国的观念。我们

需要先体恤、疼惜对方的需要，特别是对方心理的感觉。

中国人有一句话，我觉得很传神，这是很多人容易犯的一个错误。这个语言的图像是什么呢？就是你请人家吃了一顿满汉全席之后，给人家臭水沟的水漱口。

很多人做了非常非常多的努力，但是到最后，要讨功。他替别人卖命花了很多时间，但是在最后一刹那间，讲了几句伤人的话，结果前功尽弃，他过去所花的功夫完全白费。这是我们要特别注意，要避免的事情。

如果你不知道你配偶爱的语言是什么，一个非常简单的方式，就是仔细听听对方对你最经常的抱怨是什么。在那个对方对你抱怨最多的事上，做1%的努力，这时就能存1块钱，对方收到100块钱了。

比如，对方经常抱怨的都是：“你不准时回家”，这说明对方要的可能是跟你在一起的、高品质的时间。你今天刻意准时回家一下，对方一定会很高兴。如果对方抱怨的都是：“你老是不帮忙”。对方可能需要服务的行动，你帮对方去洗一下碗，做一些爱心的服务，这时对方就可以感受到爱。

请记得，我们不是要爱得更努力，而是要爱得更有智慧。在对方难过的时候，尽量少给对方“不请自来”的劝告，不要让对方自尊心受伤，觉得自己像个笨蛋。同时要记得为爱留一处空间，不要让对方觉得被掌控。最重要的是常常问对方：“你需要什么？”让对方觉得被爱、被尊重。



夫妻或是情侣双方，如果可以不断地做一些“爱情存款”，就可以帮助你们情绪的脑<sup>①</sup>安全下来，这样，双方在解决冲突的时候，就不太容易情绪激昂，而更愿意为对方去改变。

---

①根据麦克莱恩（MacLean）的研究，人脑分为三个部分：脑干（Brain Stem），掌管呼吸、睡眠、心跳、消化系统等等；理性的脑（Cerebral Cortex），掌管逻辑思考、理性分析等等。情绪的脑（Limbic System），掌管情绪、人际关系等等。



## 第二堂课 有效地处理差异与冲突

长期地避免冲突，会带来很大的问题，但冲突如果处理得当，可以为婚姻注入是生命力，成为通往亲密的康庄大道。

上一章我们讲到了存款，讲到了怎样刻意地经营友情。当你们存款丰厚的时候，就会把你的配偶解释成是朋友，是安全性的，就有很好的基础去处理差异和冲突。但当你存款不够的时候，就会把你的配偶解释成敌人，很容易发生冲突。如果双方真的发生了冲突怎么办呢？

婚姻心理学界的实证研究发现，造成现代夫妻离婚的首要因素是“长期习惯性地避免冲突”。夫妻逃避冲突，是因为冲突会带给双方痛苦，而他们却无法有效地化解冲突。事实上，我认为冲突对婚姻而言，可以是个“化妆的祝福”，只要处理得

当，它可以为婚姻注入生命力，成为通往亲密的康庄大道。

冲突是婚姻的一部分，是双方深入互相了解的重要契机。因为，冲突常发生在夫妻一方或双方真正在乎的事上。冲突之际，正是双方真情流露之时，若不懂得善用这些沟通的良机，许多夫妻的关系就由新婚蜜月时的“相敬如宾”演变成婚后的“相见如兵”。

争吵时，心理的伤痛往往超过肉体的伤害。如果两人长期逃避冲突，关系就会逐渐冷淡，最后成为“相见如冰”。中国的俗语说“哀莫大于心死”，关系如果到这个地步，就要花很大的功夫才能医治。

然而，夫妻关系的危机可以成为一个转机。我们中国人在“危机”(Crisis)这个词语上包含着很大的智慧，“危机”等于“危险”加“机会”。如果夫妻双方可以好好学习沟通与处理冲突的技巧，学会安抚自己的情绪，努力去了解对方的心境与感受，同时想办法去妥协，投桃报李，让对方也能达成心愿，那么，夫妻就能把每次冲突变成更加了解和增进感情的机会，而越来越“相知”、“相爱”。

有些婚姻心理实证研究指出，如果懂得处理冲突，冲突可以变成平淡婚姻生活中的“调味料”，并有助于提升长期的婚姻满足程度。

所以，冲突的结果并不总是负面的，如果我们可以有效地处理冲突，它会使我们的亲密关系更上一层楼。

## 关于差异与冲突的三个小测验

让我们来好好地了解冲突。冲突，很多时候是基于误解，而误解大多来自差异。差异的来源有很多种，包括年龄的差异，城乡的差异，出生年代的差异，还有宗教信仰上的差异，个性的差异和原生家庭的差异等等。

那么，是不是差异一定会导致冲突呢？我想在这里给大家三个小测验：

第一个问题：差异会导致冲突吗？夫妻间差异的程度，跟他们的离婚率是不是有关系？换句话说，是不是差异越大的夫妻，就越容易离婚？

我想，这个问题不容易回答。事实上，临床实证资料指出，夫妻间相似与相异的程度，不能预测离婚。有些夫妻差异很大，但是依然很幸福、很恩爱。有些夫妻即使彼此个性非常相似，却仍旧以离婚收场。

而且很多个性不一样的夫妻婚前会彼此吸引，但是婚后，双方会因为一些差异而产生冲突。然而，只要他们能够好好地学习爱，经过冲突、调适，最后很多人都是可以进入一个非常幸福的婚姻。

第二个问题：那些争执、吵架次数多的夫妻容易离婚呢？

还是那些争执、吵架次数少的容易离婚？

过去 30 年的临床实证资料表明，夫妻间吵架次数的多寡，也不能够预测离婚。研究者发现，快乐的夫妻跟离婚的夫妻，吵架的次数平均起来差不多。

不但吵架的次数差不多，连吵的内容都是一样的：为金钱、子女教养方式、家务分配、双方的姻亲吵架，为双方的娱乐、朋友、性关系吵架。所以，夫妻间吵架次数的多寡，跟是否离婚没有关系。

真正能够预测夫妻是不是会离婚的，是夫妻间懂不懂得处理他们彼此的差异与冲突。

第三个问题：那一些快乐、幸福的夫妻，是不是他们之间的问题统统解决了？

按照约翰·戈特曼博士(Dr. John Gottman)的实证研究，即使是非常幸福、快乐的夫妻，他们的婚姻中还有 69% 的问题是无解的。只是幸福、快乐的夫妻没有让这些差异成为问题，而是懂得跟这些差异和平共存，并把这些差异变成他们生活的调味料。

## 化冲突为机会的三个重要观念

可见，差异并不一定会带来冲突。当我们用你死我活的眼光来看差异的时候，它就容易演变成为冲突，但是如果我们用

一个新的眼光来看差异和冲突，就会完全不一样了。我在这里想提出三个重要的观点：

第一，冲突是不可避免的。

任何关系，只要亲近，就一定会有冲突。特别是在夫妻与亲子关系中，因为这是人间最亲的关系。

比如，你的牙齿会不会咬到耳朵呢？牙齿只会咬到嘴唇，不会咬到耳朵，因为耳朵离牙齿很远，但牙齿离嘴唇很近。人的关系也是这样，亲近到一个地步，就一定会发生冲突。因为双方的个性和需要都不完全一样。例如，两人一快一慢，一个花钱一个省钱，教养子女一松一严；一方需要帮忙，另一方却需要休息，一方想要亲密，另一方却需要空间。

中国人有一句话，不打不相识。引起夫妻冲突的事，通常是双方都比较在乎的事。比如，我有一件实验服，破破旧旧的，你不小心在上面泼了些墨水，我可能不是很在乎。但如果我身上穿了一件洁白的衣服，是我母亲在我过生日时送给我的礼物，非常珍贵，如果你不小心泼了墨水，我就会非常心痛，非常生气，因为那是我在乎的事。

夫妻间越大的冲突，通常是跟双方越在乎的事情有关系。通常都跟我是不是被爱，是不是受到尊重有关。

前面提过现代亲密关系的两难是：跟你亲近我就受伤，不跟你亲近我又孤单；告诉你我真正的心声与感受，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。如果希

望关系亲密，就一定要借着体验式的学习，不断操练处理冲突的技巧，学会建立安全的情境，让两人都能吐露真正的心声与感受，处理双方真正在乎的冲突，即所谓的“真我冲突”。

所以，我的第一个观念就是，冲突是不可以避免的。懂得处理冲突，可以帮助我们更加彼此了解，让亲密关系更上一层楼。

我要跟大家分享的第二个观念是基于哈佛大学一个专门针对人际冲突的研究。这个研究指出，人与人之间的冲突，很少是与事实的本身有关，而大部分都是与一个人对这个事实的解释，对这个事实的角度与看法，和双方的价值观有关系。

例如有一对夫妻，妻子在丈夫生日那天送他一个极为名贵的金表，满怀爱意地期盼看到丈夫惊喜若狂的神情，却没想到丈夫的反应竟是勃然大怒。妻子泪流满面，大为受伤。原来，妻子来自一个富裕的家庭，在妻子原生家庭中，爱一个人就要舍得花钱，买最好的东西给他。丈夫却成长于极为贫穷的环境，在丈夫原生家庭中，爱一个人就要为她省钱，以备将来不时之需。

每个人都需要被爱、被尊重。但我们是否能感受到爱与尊重，却与双方的文化、观点、角度和价值观有关。如果不懂这个道理，丈夫在妻子生日那天，也按自己的观点、角度和价值体系，送妻子一件极为便宜的礼物，可想而知他们之间将产生多大的冲突。

在冲突中，我们每一个人都会觉得自己对，是对方的观点

和态度有问题，但殊不知，我们每个人的经验世界都是有限的。

比如一对夫妻，有一天丈夫回来晚了，妻子就对先生说，为什么常常这么晚回来？光这句简单的话就可能引起两个人之间的战争。为什么呢？因为在先生看来，我没有常常晚，一个礼拜七天里我顶多迟到一天。先生会埋怨：你为什么其他六天都不看呢？就专门看到迟到的这一天？但是对太太来讲，先生迟到的那个行为真的引发了她痛苦的感受，妻子觉得丈夫回家晚这个痛的感觉是千真万确的。但是先生觉得他非要准时回家所做的努力被漠视的感受也是很真实的。

如果我们把原生家庭也带进来，就会更加有意味。如果妻子在过去成长的过程中有被抛弃的经验，爸爸妈妈说要回来，但是没有准时回来。那么将来她进入亲密关系，就要加倍向她现在的亲密伴侣讨债。我们过去受的创伤，今天要在我们亲爱的人身上加倍讨回。所以我们很多人今天在亲密关系中所打的仗，多半不是现在的仗，而是在打过去没有处理完的糊涂仗。

所以第二个原则其实非常重要，我把它叫做瞎子摸象或者双赢的原则。每一个人都像瞎子那样在摸象。所以每一次吵架的时候请记得，也许我所看到的是千真万确，但是别人所经验到的，从对方的角度来看，很可能也是千真万确的。我们都有错的可能性！记得这一点，会减少很多不必要的冲突。

很多时候，在冲突中的夫妻不了解这一点。一般情况下，吵了架，我们就喜欢去找第三者，第三者可以是一个人，或是



一群人，你希望他们能站在你这边支持你。但是你会发现，即使有一千亿人站在你这边，说你才是对的，他是错的，这对你们的关系也完全没有帮助。不但没有帮助，反而有伤害。你赢了理，却输了情。因为到最后，对方还是不会改变，对方会改变的惟一理由是当对方感受到你的爱。

英文有两句令人深思的话：

一句是：“People may not remember what you said, people may not remember what you did, but people will always remember how you make them feel.”（出处不详）“别人也许不记得你过去说了什么，也不记得你过去做了什么，但他们会永远记得你带给他们的心理感觉。（是让他们觉得被羞辱，还是让他们觉得被疼爱、被尊重？）”

另一句是：“Do you want to be right or be married?”（出处不详）“你到底是要争自己是对的，还是愿意保护你们的关系，维持一个好的婚姻？”

换句话说，家，不是争辩到底谁对谁错的一个地方，家是一个讲爱的地方。有了爱，很多事情就容易了，这是一个非常重要的原则。按照新西兰刚刚出来不久的一个实证研究，在所有的夫妻中，90%的夫妻都要努力改变对方。改变哪些事情呢？要改变对方的容貌、穿着、希望对方变得更温柔、更体贴，变得更勤快，在工作上更勤奋、更有发展潜力。

但是，他们发现，努力改变的结果，都是一样：道高一尺，

魔高一丈。你要叫对方往东走，对方就偏偏故意往西走。你越努力改变的结果，是对方越往你不要他去的方向走。

我发现在大多数情况下，如果要别人能有持久的、发自内心的改变，至少需要两个条件：

1. 他要能感受到爱。

2. 他需要有空间，有改变或不改变的自由。大多数人受到压迫时会反弹。很多时候你放弃改变对方，对方反而慢慢改变。就好像淑烟放弃了逼我洗碗，放弃了逼我铺床，但不知怎的，我就越做越多，越做越好。

我深深体会到，在亲密关系中，“多未必佳，少能胜多”。越努力逼自己睡着，越睡不着；越逼孩子弹钢琴，他就越无法主动喜欢钢琴。在亲密关系中，你努力讨好别人，但如果别人感受到压力，产生了内疚感，就反而无法主动喜欢你、爱你。所以爱的艺术是学会“四两拨千斤”，“不是要爱得更努力，而是要爱得更有智慧”。“It's not to love harder, but to love wiser”。

第三个要跟大家分享的，就是我们在冲突的时候，通常会以五种模式出现。而我们常常会以前四种不健康的方式处理冲突。了解这五种冲突形态会帮助我们发现自己的冲突模式和对方的模式，帮助我们改变不健康和不真诚的沟通方式，而学习用健康和真诚的方式彼此沟通。

## 在冲突的背后：处理冲突的五种模式

第一种处理冲突的模式是攻击型。英文叫做 Fight，或者 Attack。第二种是屈就、顺服，英文叫做 Submit。第三种，英文叫做 Freeze，就是冻结，不知道怎么办。像一些动物，一只兔子，被车灯照到的时候，突然僵在那个地方，不知道怎么办。第四种，叫做 Flight，就是逃逸，在受到威胁或碰到危险的时候逃掉。第五种方式，叫做 Collaborate，双赢，是最成熟的方式。

我要把这五种解决冲突的模式，跟我很尊敬的婚姻家庭治疗大师弗吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）所设计的防御系统整合起来。萨提亚讲到人碰到冲突和张力的时候，会有五种不同的应变形态，而且每种形态都有相应的姿势：

第一种形态，就是攻击对方，叫做 Blamer，就是指控者。这种人相信先下手为强，用攻击别人来保护自己。

指控者的姿势是这样的：左手叉腰，右脚伸出来。然后，伸出右手，指向对方，而且用很凶狠、恶毒的眼光看着对方。许多人受到伤害的时候，就容易用指控别人的方式来保护自己。大家试试这样站一会儿，会感觉如何呢？会不会觉得很累？因为，指控久了是很不舒服的，而且会死掉很多细胞。

第二种形态，叫做 Placator，讨好型。这种人用讨好别人的方式来保护自己。

讨好型的姿势是这样的：左膝盖下来，右手伸上去，左手捧着心。最好是右手高高伸上去，然后头低下来，再向上看。

斯科特·佩克博士(Dr. Scott Peck)把人基本上分成上述两种。有一种人是绝对不认错的，碰到事情统统是别人的错。另外一种人，碰到张力的时候，不分青红皂白，马上道歉：“对不起！对不起！都是我错。”这是我们人容易走的两个极端。

但是那个一天到晚都说“对不起！对不起！”的人，里面受伤了。他不能这样长久积怨。到最后，受奴役的人们，还是要起来的。比如一对老夫妻，老头子很强势，很暴力，老太太总是讨好。老头子天天要喝豆浆，逼她磨豆浆，这位老太太最后忍无可忍，就在磨豆浆时，一面磨，一面在豆浆里吐口水，搅一搅，再给那个很凶的老先生吃。被迫的这一方，最后总是要反弹的。

第三种形态，就是 Computer，僵化、冻结。这种人有一种常见的生活形态：工作狂。他们压抑自己的感觉，把所有的精力都投注到工作或者事情上，通过这样的方式逃避感受，保护自己不受伤。

它也有一个特定的姿势：身体笔直、立正。不但立正，还把头向上看。这个姿势是在说：我不想跟任何人有任何交流。跟人在一起，是非常危险，非常痛苦的。所以，我绝对不告诉

你我心中的任何感受。我总会告诉你理论怎么说，别人怎么说，但我绝对不告诉你我心中怎么想、有什么感觉。这样保持距离才安全。他们就像电脑死机了，没有任何的运作，不与任何人有交流。

刚才讲到三种形态，经常会埋怨别人的，会伤害很多关系，人家碰到他就要逃避；而一天到晚道歉的人，比较容易产生忧郁症；一天到晚僵化、冻结的人呢，比较容易产生成瘾行为。

还有第四种类型，萨提亚把他叫做 Irrelevant，就是说像小丑一样。他碰到正式的问题时，马上会开一个玩笑，避重就轻，不谈正式的问题，他很懂得闪避。做这种类型的姿势的时候，需要把两只裤管稍微拉起来一下，然后装疯卖傻。

以上这四种都是不健康的处理冲突的模式。可能每一对夫妻扮演的角色不同，而且一般来说，每个人都有主要和次要的自我保护方式。

其实，在前面四种冲突形态的后面，都有一个受伤的小小孩。如果我请人来表演这几种姿态的话，我还会再请一位演员在每一个人的后头，抱着头，做受伤的小小孩的姿态。为什么有人要讨好？是因为怕被伤害。为什么有人要指责？是因为怕被伤害，所以就先进攻。那个僵化的人后面也有一个受伤的小孩。他害怕跟人接触，他宁可养一条狗，因为狗比较安全。狗不会伤人，但人会伤人。他宁可跟电脑玩，一个指令，一个动作，电脑什么都听指挥，但跟人交往太复杂了。而那个小丑呢，

也是怕受伤，所以要用滑稽的方式来保护自己。

但是，上帝创造人，就是要人与人之间有关系。有关系就会有伤害，怎样减少伤害、提升关系呢？我们都很容易看到对方表面的冲突类型，但是如果我们学会看到对方背后那个受伤的小小孩时，我们就比较能够疼惜对方，修复关系。

要知道，一个成人的内心里面其实有好几个部分，有成人的部分，能够办事情，能够赚钱，能够养家。男人里面有父亲的部分，会心疼对方里面的那个小女孩。女人有母亲的部分，会心疼对方里面的那个小男孩。如果夫妻都有办法看到对方身上的那个小男孩和小女孩，女人的母性会出来，男人的父性也会出来，会想要抱抱对方，安慰对方。

为了要学会有效处理冲突，促进亲密关系，让我们都来学习最健康的冲突处理模式，即第五种类型，真诚型。

真诚型的表现是怎么样呢？

真诚型的人有成熟健康的人格，他们知道自己是谁，需要什么，也了解伴侣，知道对方需要什么。他们懂得彼此疼惜，寻求双赢，想办法让两个人的需求都得到满足。

真诚型的人懂得接纳自己，也允许别人做自己。我在医学院里看到一些让我很痛心的事情，就是某个学生明明非常喜欢文学，喜欢音乐，但是他的父母亲却逼他当医生，做他不想做的事情，结果最后大家都受伤，这对人对己都不真诚。真诚型就是学会做自己，也宽容别人，允许别人做他自己。

每个人都需要按照自己的天性被接纳。真诚型的人不会强求每一个女人都必须一样：都娇娇小小，会撒娇，或是天天都必须做一个开心果。真诚型的人也不会强求每一个男人都一样，必须“好汉打落牙和血吞”。男人应该也可以表露感情，做一个真正的自己。真诚型的人，除了做自己，也会比较懂得怎样不亢不卑地表达他的需求，他了解自己的思想，了解自己的感受，也知道如何表达出来。同时，他又可以仔细地倾听，让别人也能够表达他们的思想和感受。真诚型的人可以想办法带来双赢，就是我做自己，也允许你做自己；我了解自己的需要，也能够帮助你满足自己的需要。

怎样才能用真诚型的模式来处理冲突呢？

首先，我们要先让自己本身安全起来，如果我自己本身不安全的话，就没有办法去爱别人。如果我自己有自尊心、自信心，有自我价值感，就不怕被伤害，就能更多地去爱别人。我爱别人的时候，别人就会爱回来。从恶性循环变成良性互动。

现在让我用下面一个例子来说明上述五种冲突模式。

一对夫妻，丈夫想在院子种菜，而妻子想种花。

如果丈夫用“攻击”的模式来处理冲突，他就不管妻子感受，用霸道的方式，先种了菜再说，反正木已成舟，你对我无可奈何。

如果丈夫用“讨好”的模式来处理冲突，他就委曲求全，压抑自己需求，拱手把地让给妻子种花。

如果丈夫用“冻结”的模式来处理冲突，每次妻子一提到要种花，他就不知所措，为了避免争端，不敢表达意见，采用拖延战术。

如果丈夫用“逃逸”的模式来处理冲突，每次妻子一提到要种花，他就开个玩笑，转换话题，逃之夭夭。

“冻结”和“逃逸”的处理冲突模式有极相似之处，两者都不敢正面处理冲突，前者采用较被动的方式，而后者采用较主动的方式来保护自己。

以上四种方式，都无法真正解决问题，而且到后来会伤害关系。但如果丈夫学会用“真诚型”的模式来处理冲突，他可以用下列寻求双赢的步骤来满足双方的需求。

## **寻求双赢，真诚地处理冲突**

很多争吵往往是双方都只关注自己的表面立场。如果双方能够在意对方的感受，探索彼此的深层的心理需求，就有可能发现双赢的办法来解决冲突。因此，我结合前人对心理学的研究，设计了一个双赢的三个步骤，我的学员们在“亲密之旅”培训和小组活动中实际操练这三个步骤，取得了意想不到的好效果，学员们常常发现，两个人刀兵相见的冲突实际上并没有那么严重。当双方能够努力探索彼此深层的心理需求时，就常常能够发现双赢的解决



办法。这三个步骤是这样的：

第一个步骤，觉察表面立场。表面立场是丈夫要种菜，妻子想种花。

第二个步骤，探索深层需求：了解表面立场下必须被满足的深层需求。

双方以爱心和耐心彼此倾听，轮流扮演记者的角色去探索，了解对方的深层心理需求。倾听者用自己的话复述恳谈者的语意，直到恳谈者觉得被了解：“你的意思是不是……你需要的是……这样，我听对了百分之几？”然后倾听者不断复述，直到恳谈者觉得倾听者听对了90%以上为止，此时就可交换恳谈者与倾听者的角色。经过这样持续的、爱的对话，最后，妻子了解到丈夫想种菜，是因为来自农家，心底深处非常想念那种跟大自然亲近，看到绿色生命成长的感觉，并享受丰收果实的喜悦，而种菜正好可以让他满足这种愿望；丈夫也明白了妻子因从小家里脏乱，心中最梦寐以求的，就是要有美观的家园，所以才坚持要种花。

第三个步骤，合力寻求双赢。

由谈判桌对立的双方，并肩坐到桌子的同一边，把两人的深层需求在桌上放成一堆，合力寻求双赢的解决办法。可以按下面步骤来完成：

1. 脑力激荡，双方都先写下所有可行的解决方案。
2. 双方各选出三个自己喜欢并且较容易达成双赢的解决

方案。

### 3. 在双方所选的方案里，共同找出一个愿意去尝试的方案。

因为双方都有寻求双赢的心，最后两人在院子里面种上菜，在外面种了非常漂亮的花，正好把菜圃遮住，也增进了家的美观。

其实“真诚型”、双赢冲突处理的关键，并非最后找到满足双方需求的办法，而是因为两人平日不断存款，建立了深厚的感情基础，彼此有一颗疼惜对方、愿意看到对方快乐，看到对方的梦想成真的心。临床实证研究指出，幸福、快乐的婚姻中还有 69% 的问题无解，但只要有了这样彼此相惜的心态，即使两人一时找不到双赢的解决方案，他们之间的差异与冲突也可以成为彼此了解、并肩作战，不断增进关系的良机。

要用“真诚型”（Collaboration）的模式来处理冲突，是一件非常不容易的事情，我在“亲密之旅”的课程中针对处理冲突，设计了一系列的练习，包括恳谈与倾听练习，以双赢的态度解决冲突，情绪自我调节的五大要诀，关系修复十步骤等等。由浅入深、循序渐进地帮助我们面对冲突、修复关系。这的确是一件不容易的事，对于我们强调含蓄、忍耐的中国人尤其不容易，但这却是值得所有爱的追寻者一生学习的功课。

## 男女差异

了解了差异与冲突之后，再谈两性之间的关系就很有帮助。因为男人和女人之间有很多差异，而这些差异的来源，有些是先天的，有些是后天的，这导致了夫妻间的诸多冲突。有人以战争、冤家来形容两性之间的关系，但是你知道吗？夫妻如果能真正处理好他们之间的差异与冲突，就会成为世界上最好的朋友。

美国的学术界一般不太喜欢谈性别差异。因为总是觉得，这似乎是包含了性别歧视，所以有一个流行的倾向，就是认为男人可以做的，女人统统可以做。我听说国内也有类似的情形，觉得男女都一样。

临床实证的报告指出，男女两性的相似性，可能要大于差异性。有些东西是先天的，但有些差异是后天造成的。尽管如此，我觉得我们不能够去漠视性别、角色这个差异。因为不管是先天的还是后天的，差异已经存在了。

男女差异其实在我们的生活中很常见，男人和女人对一件事的反应很多时候是不一样的，甚至说同一句话背后的意思也是不一样的。比如，当女人说，我没有衣服穿了，往往是说我没有新的衣服穿了，我需要去买衣服了。当男人说我没

有衣服穿了，往往是我没有干净的衣服可以穿了，该洗衣服了。

当女人听到有人说：我想要跟你谈一谈，一般都很开心。但男人听到有人说，我需要跟你谈一谈，就感到心惊肉跳，不知道又要发生什么事了。男女的确有一些差异。如果我们不注意这些差异的话，可能会产生很多的问题。

其实，从临床研究的角度来看，男女也是有差异的。每一个人细胞里的 DNA 都有差异，女人是 XX，男人是 XY。我们再看每个人的左右两个半脑，它们就像两个电脑一样。男女之间两个半脑之间的桥梁，英文叫做 Corpus Callosum(胼胝体)，是有差别的。一般说来，女人的要比男人的厚 40%，而且女人的两座半脑中间的连线非常丰富。

所以有人说：女人是左右脑同时运作。女人两个半脑中间要通讯的话，好像是 16 条线的大道，8 条过去，8 条过来。男人两个半脑中间的连线，则是一条过去，一条过来，而且中间经常还会发生短路的现象。

所以，一般说来，女人的感受很丰富，语言表达能力也比较强，但男人不是。女人问男人：你有什么感觉？大部分的男人不太知道有什么感觉，好不容易找到一个感觉的字眼了，但是那个感觉已经荡然无存了，所以要男人谈感觉真的很辛苦。

按照科学研究，男女中间还有一些很重要的区别。例如，一般说来，女人比较容易同时做好几件事，这边炉子上在炒

菜，那边微波炉在热东西，小孩子在拖你的脚，要跟你讲话，门口还有邮差要送信。女人可以招架得非常好，泰然自若，这里翻一翻，弄一下微波炉，安抚小孩几句，那边还可以跟邮差讲一下，女人比较容易自然地处理几件不同的事。

但要是男人就惨了，担心锅烧掉了，又要专注微波炉正在热东西，跑去微波炉一半的路程中，赶快回来看这个锅，结果两边都没有照顾到。邮差又在外边敲门了，男人的大脑在这个时候就很容易死机，不能很好地运作了。

其他的临床实证研究也证实了这一点。例如核磁共振，即脑显影的研究发现，当女人受到情感刺激时，反应时间较快，而且非常有效率，这里反应一下，那里反应一下。而男人当受到情感刺激时，好像过了很久都没有什么反应。但是一旦反应起来，就好像整片都被轰炸了一样，整片都亮起来。这就是为什么很多时候我们会发现，一般说来，男人感觉反应比较迟缓。

男女天生有这么大的差异，难怪会产生一些大大小小的冲突。大家知道一般的女性对男人最大的抱怨是什么吗？一般而言，女人对男人最大的抱怨是，男人不肯沟通。男人不肯听女人说话，也不喜欢把心里的感觉跟女人分享。

但其实，我们男士也是很会沟通的，只是大部分的男士沟通的方法，跟女人沟通的方法不太一样。男人什么时候沟通得最好？男人沟通得最好的时候，是两个男人一起做事的时候。

你可不可以想象，两个男人钓鱼的时候是什么样子？坐在那边垂钓三个小时，一句话也没说。一会儿老张打开一瓶啤酒递给老王，老王喝了一口，啊！这样的日子真好！两个人回家，都各自跟自己的爱人说，我今天跟老张 / 老王有很好的时光！这是大部分男人“粘”的方式。

那女人“粘”的方式呢？很多时候，当女人碰到压力时，需要谈话，需要心连心的感觉。请记得我现在所说的都是一般情况，也有男人比较喜欢谈话的。但是因为社会文化的缘故，男女在大多数情况下基本上是这样的。请问，有没有看过这样的男人？他在外头受了气，回家就告诉自己妻子说：“亲爱的，我今天在外头受了好多委屈，我心里好难过。能不能请你坐在我旁边？我有好多话想告诉你。我好想哭，能不能抱抱我？”我想没有。

一般说来，男人在外头受了气回来，一进门就是把脸拉得长长的，鞋子一踢，就飞到那边去了。再往沙发上一坐，任何人都不能跟他亲近。狗过来，他就踢狗，小孩过来就骂小孩，然后拿着电视遥控器，啪啦、啪啦，不断地转台。他其实不是看电视，他是看电视的框框。他需要时间来慢慢地疏解自己的压力。

为什么会有这样的现象？不仅仅是先天的原因，还因为我们社会文化这样教导我们的孩子。男孩其实也是很有感情的。但是一个男孩过了5岁以后，还粘妈妈，会被笑的，我们的

社会不喜欢男孩子这样。过了5岁的男孩，被要求有男人的样子，见面要跟人家握手。走路跌倒了，要哭，爸爸就会说：“哭什么？马上给我站起来！好汉有泪不轻弹，你再也不站起来我就揍你！”

中国人衡量男子汉气的一个标准，是一个人可以忍受疼痛的程度有多少，你越能够忍受就越了不起。中国人喜欢喜怒不形于色——我要绝对地控制。结果，男人慢慢地就会产生这样的思维定势：我要得到爱吗？我就要努力在事业上有所拓展。我不可以太表露自己内心中的感受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。我好好去努力的话，就会成功，就会有人爱我。

而女性则要被教导成：你要被爱吗？你要被爱就要失去自我。你要被爱，就不可以有怒气。你的男朋友要你穿皮裙子，你就穿皮裙子；要你把头发染成金的，你就乖乖染成金的，不可以有自己。所以，一个不懂得怜惜的男人跟一个没有自我的女人在一起的时候，就会出现问題。因为一个人不可以长久失去真正的自己，这样会容易得忧郁症的。

所以不论是男是女，重要的是，学习怎样让自己变成一个更健全的人。

## 男女之异：男人和女人的需要有什么不同？

从上面的讨论中，我们知道，男女两性还是有一些差异的。那么，男人和女人之间到底具体有什么差异，他们的需要有什么没呢？我这里可以总结一下，帮助大家更好地彼此了解。

从自我价值感与自尊心方面来说，大体上，男人是借着他事业的成就和能力来建立自尊心。女人当然也重视事业的成就，但是女人更重视的是关系上的成功。对女人来说，是否有“有意义的爱的连接”，是非常重要的。

所以英文说，男人看重的是 Self-definition(自我定义)，女人看重是 Relatedness (亲密连接)。男人女人的不同，从小的时候就已经可以看得到，因为社会化的缘故，男孩玩的游戏跟女孩玩的游戏非常不同，男孩玩的是骑马、打仗，将军、士兵这一类的游戏，女孩子玩的是跳绳，家家酒。

男人比较重视上下级的关系，我是将领，你是士兵，你要服从我。女人比较重视平等的关系。例如跳绳是很公平的，每一个人都可以轮流跳，家家酒也是每一个人都有份，可以扮演一个角色。

男人跟女人怕的事情也不一样：男人比较怕的是自己无



能、事业上的失败、事情做不好。一项研究指出，预测婚姻暴力一个很强的指标是男人失业。男人失业的时候，婚姻暴力的危险性会升高。女人怕的是什么呢？女人怕的是落单，被抛弃，失去她亲爱的人，失去她现在拥有的，比如房子、家庭。

男人女人都会怕，但是怕的东西不一样。男人比较怕被羞辱，女人比较怕失去关系。但是请记住，绝对有例外。不过在学习时，我们总要从某一个观点先开始了解，然后再从多重角度去详细分析。

很多时候，当女人觉得焦虑，跟男人讲时，男人就想帮她解决问题，而解决不了的时候，男人就觉得自己很无能，然后，就找各种各样的借口溜掉。而男人溜掉的时候，女人会觉得更加焦虑，就更想去追逐男人，这就造成两性之间一追一逃的挣扎。

人性有两个最基本的需要：被无条件地接纳，和在所爱的人心目中居首位。其实，这是我们陷入爱情的主要原因。因为惟有你在爱情中的时候，才可以得到无条件的接纳。你可以唱歌唱得荒腔走板、五音不全，你的爱人还是听得津津有味。惟有在爱情中，你的爱人才永远把你当作最重要的。

一般来说，男性比较在乎的是被无条件的接纳，女性比较在乎的是在所爱的人心中居首位。男人比较怕被批评，女人比较怕被忽略。

男人还有一个惯性，喜欢帮人解决问题。当女性来找男性谈心中的一些感受时，其实需要的就是男性的了解与倾听。很多男女在这方面会出现问题，我跟我的妻子淑烟也一样，虽然我比较感性的，而且也很重视情感智慧，但我还是有很多男人的倾向。比如，很多时候淑烟在外头受了委屈，回到家里跟我说。有时候我就告诉她说：“你不要理他就好了嘛！”但是，淑烟听了心里还是很不舒服。我后来学会，她在外面受了委屈，回来的时候，我就把我的手放到她的肩膀上，把她搂一搂，跟她说：“那个人真是很糟糕”或是“你真委屈，好可怜哦！”她心里就舒服多了。

其实我们男人是很爱女人的，想要去安慰女人，很多时候却言多必失，每次讲出来的话都不是女人喜欢听的。而大部分女人这个时候需要的是被了解、被疼惜的那种感觉。你可以拍拍她的肩膀，搂搂她，甚至你如果不知道要说什么话，就重复她每一句话最后的两个字，她也会觉得很舒服。“哦！是吗？这样子？你真不容易呀。”你这样支持她，就可以让她的情绪得到一些疏导。

还有一个男女差异，就是男女面对挫折、解决挫折的方式不太一样。一般来说，男人碰到压力的时候，比较喜欢自己一个人独处，他需要一些空间，自己慢慢减压。他不要其他的任何人来干扰他。美国著名的两性关系专家盖瑞·斯莫利(Gary Smalley)把男人比喻成一条水牛，受伤的时候，要单独

去好好泡泡水，在水中去疗伤，慢慢地恢复。

女性在碰到压力的时候，通常喜欢找人谈谈，特别是找她们的女性朋友。因为她觉得女性朋友更能够了解她心中的委屈跟感受。

如果我们了解对方的性格以及对方需要的是什么东西，就比较容易存款和经营友情。

### **男女之谊：怎样存 1 块钱，伴侣收到 100 块钱？**

前面我们整体地谈了伴侣间如何存一进百，在这里，我想分别给男士和女士一些具体的建议，怎样可以存 1 块钱，让你的伴侣就收到 100 块钱。

我先给男士们一些具体的建议，请记得，一般说来，女士对男士们最大的抱怨，就是男士们不跟她们沟通，不会听她们说话，也不分享自己心中的感受。

所以第一个要点，是要学习在沟通上进行存款。

对男士来讲，请记得：倾听就是爱，了解中有医治。不要急着给她一些建议。当女士心中难受的时候，如果男士马上就给建议，她会觉得自己没有被了解，心里会受伤。

很多时候，当女士来找你，跟你倾吐心中的苦情时，其实，她们心中已经有了答案，她来找你，其实是要得到一些

情感上的慰藉与理解。

男性们用语言来交换信息，为的是要解决问题。所以，男性的谈话大部分都是在交换信息。但是女性的谈话，一般说来，是着重在联系感情，彼此了解。

所以当女士来找你要谈话的时候，如果你可以放下手边的报纸，或是关掉电视，眼对眼地专心地倾听，就可以帮助你存1块钱，而她却能收到100块钱。如果你也懂得，把心中的一些感受跟女士来分享的话，那可能就是你存1块钱，对方收到1000块钱！因为当你分享心中的情绪和感受的时候，可以给大多数女士们一个心连心的、温馨的感觉。

请记得，经常在口头上真心地说赞美、感谢的话，比如说：“这件衣服穿在你身上，真的很好看！”多赞美，可以帮助女性感受到你很多的爱。

第二个要点，要从小处着手。

很多时候，你辛辛苦苦地工作，要给她买一幢大房子，其实，你只赚到1分。但是，你如果能够在一天繁忙的工作中，记得给她打个电话，问她：“你怎么样？这一天过得如何？心情如何？”或是当她去看病的时候，打电话问她：“今天看医生，结果怎么样？”光是这个简单的行动，也同样能使你赚到1分。因为这可以让她们有一个非常温馨的感觉。重点是，大部分的女性需要知道她在你的思念之中。

第三个要点，常常拥抱你所爱的人，让她从中感受到你的爱。

美国一个非常有名的专栏作家安·兰德(Ann Lander)做了一个调查研究，她向将近一万名女性读者问了这样一个问题：如果让你选择是和你的爱人或丈夫有温馨的拥抱，还是性关系，你会选择哪一个？结果，有90%的女性都选择要和丈夫或情人有一个非常温馨的拥抱。请记住，如果能够常常给她拥抱和没有性挑逗的抚摸，可以让她感受到温馨的爱。

第四个秘诀就是当她累的时候，主动帮她做一些家事，或倒一杯咖啡给她，这些小小的关怀行动，可以帮助她感受到你温馨的爱意。

当然，礼物也是很重要的。千万不要忘掉她的生日，或是情人节。在这样的时候，送一张小小的卡片，可以让她知道，她在你的思念中。请记住，女性非常需要知道她是在你的思念之中。所以，一张卡片，一束花，或是买她最喜欢的小点心，都可以让她感受到很大的爱。

你知道吗？当你买了一个大钻石给她，你只得到1分，但是，你如果在路上回来的时候，看到很漂亮的花，摘一朵回来给她，这也是1分，因为这代表她是在你的思念之中。所以，请记得要用这些存一进百的绝招。很多时候你买东西给她，并不在乎贵还是便宜，关键是那个心意。有人说，你买东西给女士，越不实用越好。比如说花，花会谢。但买花绝对比送她一棵花树要好。花树年年开花，你就没有存款的机会。但是，请留心，你如果买花给她，在她心花怒放的时候，

千万不要告诉她，那是大减价的时候买的。

现在给女士们一点提示和一点建议。请记住，男士们对女士最大的抱怨是什么呢？就是不管他怎么做女士都觉得不够好。他们觉得常常被挑剔，常常做得不好。

所以，女士存一进百的办法，第一点就是常常赞美、鼓励男士。

比如说，你看到他家里的水龙头修好了，就称赞他，让他知道你看到了他的努力。男士们最需要的，就是女士欣赏他的才华，和女士们口头上的鼓励。

当他穿的衣服跟裤子颜色不对的时候，你可以鼓励他说：“你这件衣服穿在身上很好看哟！”过了两天之后才告诉他说：“你前天所穿的这件衣服很好看，如果再配上这一条裤子，会更出色。”可以用这种方式去鼓励他成长。

第二个要点就是学习多接纳他，而不要一天到晚想要“修理”他、改进他。男性最需要被接纳，当他感受到被接纳之后，反而比较容易改变。

我发现，当女士们慢慢提高自己的自尊心和自我价值感的时候，她们对男士的要求通常会慢慢降低。所以，学习怎么样让自己快乐、幸福，是一件非常重要的事。这样给男士的压力也比较少，他们反而容易去改变。

同时，女士们如果能够多了解自己的需求，然后在自己十几、二十种需求里，挑一两个你最需要的告诉男士，他们做

了，就去称赞他们，感激他们。这样的效果会非常好。

对于女士来讲，请记得，大部分的男性感受到亲密，是在他们生活中一些固定的作息之中。所以，经常花时间参与他的活动，学习他感兴趣的东西，跟他一起看球。看他感兴趣的杂志，他们会很高兴的。

还有，男士也很喜欢被女士们抱一抱、亲一亲。虽然他们表面上会说：不要！好恶心！但其实大部分的男性，心中都还是可以感受到这份爱，还是很喜欢的。

最后，请记得：食、色，性也！

食疗法是一个非常棒的存款方式，做一些他爱吃的东西，可以抓住他的心。有人这样说：抓住一个男人的胃，就抓住了他的心！

此外，对男人来讲，性是一个非常大的需要。男人大多是通过性来感受到爱。而大多数女人却正好相反，女人是必须先感受到爱，才能在性方面有所反应。

也许在这个方面，男人可以先学习去抓住女人的心。而女人，也可以试试看，虽然说心中不情愿，有时候还是可以给他一个性的满足，再观察一下他的反应。总之，男女双方要彼此多疼惜、多体贴，用对方爱的语言先来疼惜对方。

在性的这方面，其实技巧不是最重要的事情，心才是最重要的。请记得，要有和谐的性关系，有一句非常棒的话：那就是对男性来说，长度、硬度不如你的态度。对女性来说，

深度、紧度，不如你的温度。

最后，请男性和女性都记得：如果能够常常自我反省，说：“我的这个行为到底让我们更亲近呢，还是更疏离？”这样会对你们的关系会很有帮助。

还有，你们可以常常问对方：“从1到100，你现在爱的账户里大概有几分？”比如对方现在的账户里只有40分，你可以问对方说：我怎么样可以让你爱的账户从40分变成41分？从小处着手，可以帮助我们增进彼此的关系。

解决冲突的关键在于两个人的亲密关系，两个人建立亲密关系的关键，在于健全的个人。因为一个真正幸福的婚姻不是一个残缺的人加上另一个残缺的人。幸福的婚姻是乘法，一乘以一得到一。我们要学习发展一个健全的真我，两个健全、完整的人，才能有效地处理差异与冲突，好好地经营友情，这是我们下一章的内容。





### 第三堂课 发展健全的真我

我们的人际关系要进步，一定要从自己开始。学习处理自己的内在情绪，而不是忙着去改变别人。

婚姻与人际关系中一些最强烈的冲突，通常都是在无言的、不知不觉的状态中发生的。一个狠毒的眼神，可以让你觉得被狠狠地打了一拳，一个嫌恶的表情可以让你心如刀割。亲密关系中那些不断重复，最难解决的问题，通常都与一个人潜意识中那些说不出来的，未经过处理的情绪创伤与未得满足的需求有关。英文有一句话很传神：“Hurt people hurt people”。意思就是说，那些从小受伤的人，心灵中的创伤若没有得到医治的话，将来长大以后也会伤人。他明明想爱，但是爱不出来。你没对他笑，他就以为你在生气，让他觉得深受委屈；你笑了，

他就以为你在嘲笑他，惹得他怒火填膺。这样的人不容易与人相处。所以，亲密关系能否幸福美满，跟双方人格健全的程度，以及与是否有心去学习、去医治，愿意成长有极大的关系。

有了健全的个人，才能很好地处理差异与冲突，深入地经营友情；而学会有效地处理差异与冲突和刻意经营友情，可以回过头来帮助我们发展更健全的真我。

临床实证研究指出，一个人是否能够疏导并且掌控情绪，是预测离婚一个极为重要的指标。容易暴怒，情绪大起大落，无法疏导的人，离婚的几率较高。

这一章将会跟大家一起学习一些重要的概念，帮助大家了解在我们的情感世界里到底发生了什么，也会帮助大家学习如何改变和成长，如何不再受过去伤害的制约，不再被别人的负面情绪影响，而能够发展出健全的真我。健全的真我可以让我们的关系变得更加真实，更加美好，让我们生活的世界变得更更有安全感，更充满善意。

## **发展健全的真我：从学习情感智慧开始**

这一章跟大家专门谈谈 EQ。

我常常告诉我医学院的学生，人生最重要的其实是两件事：幸福、快乐的人生和充实、有意义的人生。如果想得到这两个

东西，每个人都必须要发展两种重要智能：一个是专业智能，就是学习能贡献社会并借以谋生的专业技术，这是大家都了解的。例如学医或者学习其他专业。

如果可以把第一种专业智能简化一下，把它归纳到“IQ”的范围的话，我们常会看到，在较大的公司或组织中，许多“IQ”150，绝顶聪明的人，竟然要为“IQ”只有100的上司工作。这到底是怎么回事呢？

原来，这些上司们常有另一种智能：情感智慧，简称为“EQ”。有人花了20年的工夫，长期追踪调查20年前哈佛大学的一批很优秀的学生，看一看今天到底谁最成功？谁的收入最高？结果竟然发现，最成功的并不是当初IQ最高、学习成绩最好的那些人！其实，你不妨想一想：当初你的同班同学中的第一名现在的情况如何？同班同学中最成功和最幸福的是哪些人？看看与上述调查有何差别。

EQ对于人生两件最重要的事情——事业和爱情，都有巨大的影响。那EQ到底是什么呢？简单说来，EQ是一个人：

1. 了解自己内在情感世界，正确解读各种复杂情绪的能力。
2. 了解他人内在情感世界，正确解读他人内心各种复杂情绪的能力。
3. 疏导与处理自己各种复杂情绪的能力。
4. 疏导与处理他人各种复杂情绪的能力。

## 一个人的情感有时是一种更高的智慧

其实，人生最困难的一件事，就是去正确地了解和别人。我们每个人都以为我们已经了解和别人了。但我们如果真正了解的话，就不会出现这么多人际关系的问题。我们经常会把别人的行为按照自己的想法来解释。很多时候我们自以为了解了别人，殊不知，很可能那只是投射：对方微笑，我就把它解释成带有恶意；自己心里不安全时，对方一句话，我就以为他是故意要伤害我，其实这都是一种投射。

情感智慧就是要帮助我们正确地去解读自己的情绪，解读别人的情绪。虚心去探索别人和自己内在的经验世界，才可以减少心理投射，避免误解与冲突。

一个人的情感，有时候甚至是一种更高的智慧。因为情感里包含了很多复杂的信息。尖端的科学研究发现，当一个人情绪的脑受损，而掌管理性的大脑皮质却毫发无伤时，即使他还能对各种复杂的信息做最逻辑的分析，却无法做出决定。这是因为情绪的脑帮助我们区分各种复杂信息的优先次序，如果情绪的脑失去功能，无法了解各种信息的重要性，我们就无法做出正确的决定。所以，情感有时是一种更高的智慧，需要我们关注、了解和学习。

一个人如果要疏导自己和别人的情绪，必须先深切地了解自己内在的情感状态。如果不了解自己内在的情感状态，就没法跟别人建立很深的、心连心的关系。

同时要知道，一个人的情感，是一个人关系的DNA，是一个人的认同。

要是我跟你交往，但是却不知道你对某些事情的情绪反应时，可以说，我对你这个人毫无所知。我们必须要了解别人对不同事情的情绪反应，才有办法对那个人有比较深刻的了解。

## **情绪不能被压抑，只能被疏导**

情绪是不可以被压抑的，只应该被了解、被标明和被疏导。为什么这么说呢？

第一次世界大战后，研究者们开始发现，很多士兵在战前跟家人的关系很好，但是回来之后，跟自己的朋友和家人反而无法建立起过去那种心连心的连接了。原来，战士们在枪林弹雨面临生死，情绪经历极大的震荡，但是这些情绪太痛苦了，没有办法得到及时处理，只能压抑下去，不去面对它。但这样压抑的结果是，当他们回到正常状态时，无法跟自己、家人和朋友建立心连心的亲密关系。

这些情绪是非常痛苦的，但当人们刻意地去隔绝痛苦，不

太愿意面对的时候，那些被压抑的情绪经验，不是不见了，而是变成了没有组织的、游离性的记忆，会妨碍我们跟他人建立亲密的关系，有时甚至妨碍我们跟人建立日常的连接。

我打一个比喻，可以帮助大家更深地了解这一点。我们中国人都知道大禹治水，大禹治水为什么能够成功？前一任的君王鲧为什么治水没有成功？因为鲧治水的时候，在水边建了又高又厚的堤岸，但是，洪水太大了，这些堤岸根本挡不住，反而泛滥成灾。但是大禹不一样，他用疏导的方式，把这些水都疏导进了江河湖泊里。水能载舟，亦能覆舟，疏导了之后，这些水变成能量，可以为人们所用。

情感、情绪本身并不可怕，重要的是我们晓不晓得怎么样去疏导、整理它。当一个人刻意地隔绝自己的情绪和思考时，这些情绪很可能在最意想不到的时刻，用最意想不到的强度爆发出来。

有一位女士，认为眼泪是弱者的表现而深以为耻，她虽然在人生中吃过很多苦，但是从来都非常克制，不表现出来。有一次开车开到十字路口停下时，竟然无端地痛哭起来，眼泪不可遏止，这时她才发现，心里堆积了太多压抑的伤痛。其实，可以这样哭出来是很好的，因为人的眼泪是有医治性的。但是这样强烈的情绪在意想不到的时刻突然爆发出来，对于自己和他人，都是不好的，因为可能会带来伤害。最好的方法是及时地疏导我们内在的情绪。

## 疏导情绪步骤之一：学习标明自己内在的情绪

那我们怎样来疏导这些情绪呢？我在“亲密之旅”培训课程中设计了一个“情绪调节五要诀”，这个练习可以非常有效地帮助我们了解并疏离自己内在的情绪。我这里把其中重点的三个步骤介绍给大家。

我想，我们首先需要学习标明自己内在的情绪。任何一个好的老师都知道，对于一个新的观念，一定要能够用话语标明，并跟别人清楚地沟通，一直到别人也可以了解的时候，他自己才会对这个观念有更深刻的了解，才能变成是他自己的。当这个老师还不能用话语对别人说清楚讲明白之前，他对这个观念还无法有完全的了解。

情绪也是这样，当你可以清晰地用话语标明自己的感受，并传递给对方的时候，你才有办法疏导，并且处理自己的各种情绪与心理需求。

人的情绪可以是非常复杂的。但是我们有没有能力，去标明每一个情绪，并且发现导致这个情绪背后的思想是什么？这是每个人都需要训练的能力。

有一个名词叫做“情绪识字率”，就是指一个人对自己的情绪了解的程度，和用语言标明自己的情绪的能力。

语言对于疏导情绪是非常重要的。我们必须在大脑中找到字眼，来标明我们内在的情绪，使我们混乱的情绪得到清理和疏导。你看到一个孩子，他还没有话语之前，情绪受到挫折时，他会跺脚、撞头。一个成人，没有办法处理和疏解自己的情绪时，也有类似的反应。在我处理的个案中，有的人在关系里会痛到一个地步，用刀子割自己，有的会用火柴烧自己，痛苦到一个地步，有自杀或是他杀的倾向。借着这些身体上、外在的疼痛来疏导、减缓内在的疼痛。

通常，当我们没有办法用语言，用比较理性的方法来处理自己的感受时，就只能用行为宣泄出来，英文叫做 Acting out。比如有的人在谈话中没法承受自己情绪，就会立刻站起来，离开谈话现场。有人在愤怒中会用手去打墙，把墙打一个洞，自己的手也皮破血流。有的人甚至会用酗酒和吸毒来宣泄。但是这样不仅不能很好地疏导自己的情绪，反而会使别人和自己都加倍受伤。这就是为什么说，每一个人都要学习疏导，掌控自己的情绪。

当我们有办法用言语去标明情绪时，就比较容易了解自己内在的情感世界，能够疏导情绪，也容易与人有心连心的情感交流。所以，我经常鼓励我的个案跟学生们做情绪日记。我鼓励他们记下今天情感过激的反应，不管是非常快乐，还是非常愤怒和悲伤的情绪，只要那是一个过度激动的反应，就把它记下来。这是一个自我了解的好机会。如果你能够先学习标明



自己的情绪，然后再去想想，到底是什么思想导致了这个情绪？这会对你疏导自己的情绪很有帮助。

其实，当你情感强烈的时候，是一生中最好的学习时机，因为那时你里面没有处理过的情绪会非常真实地浮现出来，促使你面对自己的内心世界。这是一个难得的了解自己和他人的机会。慢慢地学习，你就发展出一个看事情的观点和角度。这方面的训练可以帮助我们更加了解自己的内在世界与别人的内在世界，增进所有的人际关系。

我想，每个人对情感解读的能力都不太一样。一般说来，在东方人中，女性对情感是比较敏锐的。而我觉得我们男性，相比之下就比较惨，不仅从出生的时候在生理上就不如女性在情绪和语言上有那样得天独厚的条件，我们还从小就被教育：男孩子不许哭，要勇敢。所谓的男子气概是用他能忍受多少痛苦来衡量的。

这就造成婚姻中的一些挣扎和问题。有的妻子很感性，但是她的丈夫却恰恰相反。有时候我跟淑烟在做婚姻辅导时会问丈夫：“你碰到这种情形，有什么感受？”他连一个情绪的字眼都讲不出来。

但是，情感智慧是可以学习的。当一个人的情感智慧得到发展之后，他可以开始学会说：“我觉得好”，“我觉得不好。”尽管这些字眼还很简单，但是慢慢地，随着他的情感智慧继续发展下去，就能够细腻地去分辨各种各样的感受，并且用言语

来标明。如果能够持之以恒，情感智慧就可以迈入更高的境界。

例如，当你约的一位好朋友比预订时间迟到 30 分钟，最后终于出现时，你心中一定是五味杂陈。但先不要急着否认和压抑自己的感受，而是把它当成一个训练情感智慧的好机会。可以通过这个机会来“区分”、“解读”自己的情绪，用情感词汇来“标明”各种更细微、更复杂的情绪，并且了解造成各种复杂情绪背后的思维。（当然，出于爱对方的缘故，你不必把心中区分、解读自己情绪的这个过程原原本本地告诉对方。）

体会一下你这时的感受，也许一开始是“生气”、“觉得被轻看”，因为我老是必须等他，好像我的时间没他的值钱；觉得“焦虑”、“困惑”，因为不记得时间、地点有没有记错或讲错；觉得“挫折”，因为人生已经够忙够累了，为何要多一样不请自来的烦心事；觉得“担心”因为不知道他是否出了车祸；觉得“无助”，因为跟他联络不上，不知道还能做什么；最后“松了一口气”，因为他出现了，但是同时觉得“百感交集”，因为其他各种复杂的情绪都一起涌上来。

为了要建立亲密关系，每个人不但要学习发展自己的情感智慧，也要帮助别人去发展情感智慧。

那如何帮助我们所关心的人发展情感智慧呢？

在临床上，有两种父母亲，一种叫做 Emotional Dismissing Parents，即情感疏离型父母，一种叫做 Emotional Coaching Parents，情感教导型父母。前一种父母亲很会压抑

孩子的情绪，后一种父母亲很懂得帮助孩子去抒发，并且帮他调节情绪，建立情感智慧。我们可以从后者身上学到很多帮助我们所关心的人发展情感智慧的方法。

人的心有粗有细。情感疏离型父母是属于情感智慧比较低的父母，他们是很粗心的。当孩子心爱的狗死了，他就会很切实际地说：“狗死了，换一条就好了！哭什么？”殊不知，他失去了那个最好的、可以帮助孩子发展情感智慧的机会。孩子就学会漠视情绪、压抑情绪。

但是，那些心细，情感智慧高的情感教导型父母，就是那种能够当孩子情感教练的父母，会帮助孩子用情感词汇来标明心里的感受，帮助孩子疏导情绪。他会告诉孩子说：“狗死了，你好伤心，是不是？”“伤心”是一个情感字眼。“你是不是觉得寂寞？”“寂寞”又是一个情感词汇。“是不是觉得好像失去一个最好的朋友？”这次用语言的图像来帮孩子梳理情绪。再加上肢体语言，把手放在孩子的身上说：“爸爸知道你好难过！爸爸以前失去我最爱的狗的时候，也有这样的感受。”你看，短短几句话，一面帮助孩子疏解情绪，一面帮助孩子认识情绪，让孩子知道，人有情绪是自然的，情绪是可以被了解、被疏导、被善用的。经过这种学习，这孩子将来如果碰到痛苦与挫折时，就懂得自我抚慰、梳理情绪。长大以后，也因了解自我和别人内在的情感世界，比较容易与人建立好的关系。

反之，当一个孩子在学校被欺负，哭着回家时，如果爸爸

说，“全校那么多人，他为什么只欺负你一个，一定是你先惹他！”孩子的情绪得不到疏解，反而伤上加伤。这样的孩子将来如果碰到挫折时，情绪很快就被引爆，容易伤人伤己，损害人际关系。

情感教导型父母还懂得一个非常重要的道理。那就是，每个人可以拥有不同的感觉反应。

他们不会在孩子喜欢绿色的时候说：“怎么这样笨，为什么不喜欢红色？”也不会因为自己喜欢吃米饭，就批评孩子喜欢吃面。

每一个人都有权利拥有自己的感觉反应。心理健全、疆界清楚的人，不会说别人的感觉不对，强迫别人跟我们有一样的感觉。

这件事为什么非常重要？因为感觉无好坏对错之分，如果我们企图给感觉加上是非、道德方面的论断，人际关系上就会出现很多问题。

举个例子来说：一个孩子到外婆家去，不知道为什么哭着跑来告诉妈妈：“我好讨厌外婆！”

饱读圣贤之书的妈妈立刻就说：“不许这样说，没大没小的，怎么可以讨厌外婆？”马上就消灭了孩子“不良”的情绪反应。你想，这位母亲真的成功地让孩子不再讨厌外婆？还是适得其反，让孩子更讨厌外婆？

如果妈妈说：“外婆很疼你呀，怎么可以讨厌她呢？”这个

妈妈还是不太懂得，情感反应本身并没有对错，而当她企图否定孩子的负面情绪反应，要在上面强加道德判断的时候，这个孩子的情感智慧发展，会受到一些限制。

情感教导型父母懂得：

“行为可以有好坏之分，思想也可以有是非之别，但每个人的感觉反应本身并没有对与错。”

这样的父母会先想办法了解，问孩子：“为什么会讨厌外婆呢？”

孩子委屈地说：“外婆笑我头发像猴子，我好讨厌她！”

情感智慧高的妈妈就把孩子抱在怀里，一面安慰他，一面告诉他：“难怪你会生气，让妈妈疼疼你。”过了一会儿再说：“不过，外婆昨天还特地出去为你买你喜欢的玩具，她还是很疼你的，对不对？”孩子就点点头。所以，耐心疏导情绪，从根本上解决问题，才是智慧的做法。

再举一个例子：

有一位非常棒的女士。还没有学习情感智慧之前，孩子一哭，她就马上与丈夫一起吼：“不许哭！”

但是后来，学了情感智慧之后，她慢慢就懂得不要轻易去否定、压抑别人的情绪，因为情绪反应本身并没有对错。情绪是可以被疏导的。

她学会说：“宝宝，为什么哭？是生气吗？”

哇！非常了不起！她用了“生气”这两个字眼，帮助一个

还未能用情感字眼来标明、梳理情绪的孩子。

她接着问：“为什么生气呢？”

她用“选择题”来帮助还不懂得用言辞表达情绪感受的孩子：“是因为妈妈没有陪你吗？”

孩子点点头。

“生气是因为妈妈不给你吃甜点吗？”

孩子点点头。

“是不是觉得委屈？”又是一个情感字眼在那里帮孩子标明情绪。

“是不是要妈妈疼疼、抱抱？”

孩子又点点头。

妈妈就把他抱起来。

这孩子觉得被了解，被妈妈抱抱就很开心。

当他的心理感觉被了解了以后，妈妈就得到了一个最好的机会，告诉宝宝说：“这个时候，还不能够吃甜点，妈妈是因为爱你的缘故，才要你吃饱饭以后再吃甜点，知道吗？”

宝宝就点点头，乖乖听话。

被这样爱过，情绪得到疏解的孩子，就不会去跺脚、撞头，长大以后自己也会成为情感智慧高的父母，就是情感教导型父母。

所以我们一定要记得这个重要的观念：

“行为可以有好坏之分，思想也可以有是非之别，但每一个人的感觉反应本身，并没有对错。用是非或道德论断去否定别

人的感觉，会造成心理距离，损坏最值得珍惜的亲密感。”

我常说医治的一个要诀是：倾听就是爱，了解中有医治。我们可以用心倾听，去摸着别人的心理感觉，也可以话语去拥抱、了解、疼惜别人，这是亲密关系的一个秘诀。

不止对孩子是这样，对成人也是一样。没有解决心情的话，事情就很难解决。你要先解决心情，才能够彻底有效地解决事情。这是处理冲突的时候一个非常重要的原则。这也是人际关系的艺术，领导统御的要诀。

能够这样训练自己去了解、处理各种复杂情绪，我们才能有效地疏导、调节情绪，与人建立有意义的“爱的连接”。这是建立好的亲密关系，乃至各种人际关系的基础，也是成为一个好的“领袖”、“人际关系的教练”与“心灵的医治者”的基础。

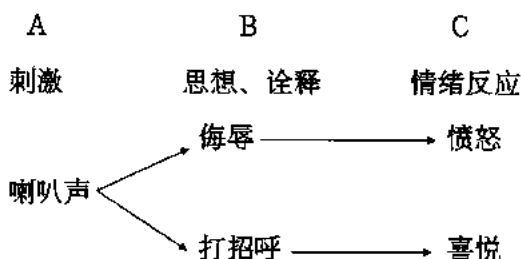
## 疏导情绪步骤之二：省察被引发情绪背后的思维

我们标明了情绪之后，还需要知道情绪背后的一些思想：到底是什么样的思想或需求，导致了这个情绪？这叫做归因思维。

我举一个例子。假如你在城市里开车，开得好好的，结果有人在你身后猛按喇叭，一般情况下，是后面的司机嫌你开得太慢，对你不满。你怒火填膺，回头一看，原来是你最好的朋友在跟你招手。你那个愤怒的感到哪里去了？一下子一扫而

空。代之而起的，是一个温馨、愉快的感觉。

我刚才这个简单的例子，就把认知治疗法的要点跟大家说了。大家可以按照这个图想象一下 A、B、C。刚才那个喇叭声是 A，它只是一个刺激，刺激以后，你马上很容易进入 C，就是你的情绪反应：你之前是非常愤怒的感觉，但之后是一个非常温馨的感觉。取决于什么呢？取决于 B，思维。（见图 3-1）



(图 3-1)

你怎样诠释那个中性的刺激？你如果把刚才的那个刺激解释成对方看不起我，带有恶意。结果，你的 C 就是愤怒。但是，如果你把它诠释成，对方是我的朋友，是爱我、关心我，他是要给我一个爱的表达。那你的 C 就是一个温馨、快乐的一个感觉。

人生的很多事情，都与观点和角度有关。比如，一个人平常非常怕吵闹的声音。但是有一次，耳边充满了钉钉子的声音，这个人心境竟然可以非常愉快，为什么呢？这跟刚才的 A、B、C 有关系。

A 是钉钉子，是中性的刺激。为什么他感觉非常愉悦(C)



呢？虽然说这个人非常害怕吵闹。但因为他想到是工人在盖他家的房子。每钉一个钉子都代表他的房子快要盖好了(B)。所以那个很讨厌的钉子的声音，就变成一个非常愉悦的感觉。

对一个母亲来讲，每次看到家里的地板上有很多很脏的脚印(A)，心里就觉得非常烦躁(C)。但是，当她把这些脏的脚印解释成她所最亲爱的人还在身边的时候(B)，她的情绪反应就不一样了。这就是为什么我们一定要标明情绪，然后，要去了解是什么样的思绪导致了我们这样的情绪。

有时，一个情绪的产生很难从当下的情境中直接发现原因，很多时候它跟原生家庭的背景，跟过去没有得到的满足有关系。

举个我个人的例子吧，有一次我和淑烟两个人去餐厅吃饭，我要点一个六人合菜。淑烟不高兴，她说只可以点两个。那时候我突然怒火填膺，结果我们大吵了一架。我为什么这样生气呢？我当时也不是很清楚，一直等到我标明情绪，归因思维，冷静地想想，才理解。原来，我小的时候，我的爸爸妈妈还有一个非常爱我的保姆，经常给我吃很多好东西，看到我吃得多的时候，他们就很开心，这也成为我感受爱的方式。但淑烟的原生家庭是讲求节俭，不要浪费。她的原生家庭背景跟我的完全不一样，所以，当淑烟叫我只可以点两道菜的时候，我就突然怒火填膺。

这种情况下，如果我只是按照自己的情绪冲动来反击，两

个人可以继续大吵。但是，我也可以借着这个机会来了解自己，了解对方，把它变成彼此更加认识，让关系更深一层楼的好机会。当然，那时我们还是吵了一架。但是后来，我们俩就不太会因为这样的事吵了，一方面因为彼此有较深的了解，一方面也因平日的存款多，彼此都较愿意为了爱的缘故，稍微让一下，让对方的意愿得到满足。

### 疏导情绪步骤之三：探索心理需求

当你知道情绪背后的思维之后，请不要就此为止，你如果可以赶快问自己两个简单的问题，就可以帮助你解决很多烦恼。一个问题是，我现在需要什么？很多时候，当你知道自己的需求的时候，就不会那么生气了。第二个问题，我这个需要有没有可能在不改变对方的情况下得到满足？

每一次生气或有强烈情绪的时候，都是一个机会，让我们可以借着自省进入自己的心灵之窗，更加了解那些情绪背后的需要是什么。每一次有情绪，特别是有强烈的情绪时，你要探求一下：我现在真正需要的是什么，惯用的自我防御行为是什么？哪些自我防御行为是要防御哪些东西？一般来讲，我们要防御的都是害怕自己不被爱、不被尊重，害怕自己是没有用的、没有价值。

讲到这里，我给大家举一个例子。有一位妻子，非常爱家庭，而且她希望丈夫也能够参与孩子的活动。她一天到晚跟她的丈夫讲说：“周末我们全家到外面郊游，好吗？”但她的丈夫的事业心很重，下班了以后，什么地方都不想去，就想休息和看电视。这位妻子心中恨得痒痒的，就说：“你不爱我，不爱孩子，也不爱家！”她越想越气。

这个冲突和她搞不清楚这到底是谁的需要有关。

直到有一天这位妻子忽然有个新的领悟，她发现了她丈夫的需要是在家休息，轻松地看电视。而想要让丈夫多参与一点家庭活动其实是她的期望，是她的目标，是她自己的需要。过去用骂的方式，骂了半天，结果不但大家搞得很不愉快，而且对事情一点帮助都没有。英文说：“Whatever works, keep doing it; whatever do not work, do something different”。意思就是说，你过去试着有用的方法，可以继续用下去。但是试了几百遍还没有用的方法，就要换一换了。

这位妻子终于发现，在丈夫不觉得有这个需要，还不愿按她的方式去做之前，对她而言，比较聪明的做法应该是“接受现实，反败为胜”，另外投资精力，想办法诱导丈夫来满足她的需求。当妻子把这个重要的观念搞清楚，知道自己的幸福、快乐，与需求的满足是自己的责任时，她就开始改变，不再骂先生，而是学习用智慧的方式，帮助先生成功地满足妻子的需求。

我经常让我的个案们问问自己，即使在很难的情况下，有

没有什么事情是你可以做，而且做了之后能让自己幸福、快乐的程度增加 10%的？如果你仔细去想的话，其实有很多事情，不需要依赖别人，只要靠着自己的一点改变，就可以做到。当你看到这些事情时，思想就会活起来。

英文有一句话是 “Do not put your life on hold”。你不要让自己的整个生活都停顿，僵在那里，等着对方改变，你才往前走。你要继续往前走，学习为自己的幸福和快乐负责。比如这个妻子意识到，既然骂了半天，丈夫也不去，那我要为自己的幸福、快乐负责。她就跟孩子两个人周末去公园，去运动，去看电影、吃饭，然后快快乐乐地回来。

她这样思想一转变，就不需要自己的老公陪。她带着孩子出去了，两个人整天玩得快快乐乐地回来。她第一次这样做的时候，老公觉得有点奇怪：她今天为什么没有骂我呢？他已经准备好如果妻子骂他，他就找借口多睡几分钟，但是妻子今天没有骂，而且回家的时候开开心心的。这老公就开始觉得，很有意思，就开始注意起来。

第二个周末，妻子又带着孩子出去玩了，回来的时候又开开心心的。第三个周末，老公就主动问：“你们下星期要去什么地方呀？我跟你们一起去吧。”大家了解吗？你如果要别人改变，就要先从自己改变开始，要学习为自己的幸福和快乐负责，要学习给别人一些空间，给别人不改变的自由，别人反而容易改变。

当我们很好地疏导自己的情绪之后，就会发现，我们不仅可以跟别人更好地连接，也可以增进自己和他人的幸福与快乐。关键是，我们要对自己的情绪与需求负责。

## 情感智慧高的人懂得为自己的情绪负责

有人可能会说，我天生就是这样子！我没有办法控制自己的情绪。但是英文却有一句话说，“You cannot make me mad without my cooperation”，如果我不合作的话，没有人可以让我生气。

我们真的没有办法控制自己的情绪吗？我们有没有见过这样的事：先生在家正对太太大发雷霆，怒气冲天的时候，电话铃突然响了，先生拿起电话，大吼一声：“是谁？”然后，突然之间，这个先生的声音就变得温柔起来：“啊，是！是！是！好！好！好！”头也慢慢地低下去，打躬作揖。原来是他的老板。虽然他的老板不在房间里，但好像他就在面对他的老板说话一样。我们完全可以在情绪高昂的状态下，控制自己的情绪。

人没有办法控制自己的情绪吗？我们如果想控制情绪的话，是可以做到的，不应怪罪那些按我们情绪按钮的人。要不是我合作的话，没有人可以让我生气。我发明了一个游戏：在5分钟之内，如果你有办法让我生气，我就给你1000块人民币。但

是，要是未来5分钟，你没有办法让我生气，你给我100块人民币就好了。你会愿意跟我玩这个游戏吗？

你可以拿这个游戏去跟任何人去玩，但是很可能没有人要跟你玩，为什么？因为当你决定这5分钟内不生气时，他们就没办法让你生气。

只要我们愿意，是可以控制自己的情绪的。我们没有借口说都是对方惹我气。一个EQ高的人，懂得为自己的情绪负责，一个成熟的人要为自己的情绪负责。所以，学习成长、成熟非常重要。

一个EQ高的人也懂得，别人只能按我们的情绪按钮，但是我们却要为自己的心理程式负责。

我在这里要讲一个非常重要的观念：情绪按钮。什么是情绪按钮呢？每一个人在心理上都会有特别不安全的区域，这就是我们的情绪按钮。

比如，我曾经有一个最大的心理按钮，就是我的英语口语。刚到美国时，我去店里买东西，美国的店员竟然听不懂我在说什么话，我觉得简直是奇耻大辱！但如果换成是其他的，比如我的身材，假设一个人过来说：“哎呀！维仁，你怎么这么矮？”那我一点也不会觉得紧张，因为我的身材高大，我对此感觉很安全，就没有这个心理按钮。但那个时候，口音是我的心理按钮。人家只要一嘲笑，我就立刻会跳起来。

我们人是不是常常会这样呢？对自己不安全的地方很善于

自我防御。我幸好后来得到多一点的爱，有多一点成功的经验，当我慢慢改变自己内在的心理程式，就发现其实我有口音是很好。这表明我有双语言、双文化。当我自己内在做了这样的处理，有安全感了以后，人家再笑我有口音，我不但不会很愤怒，而且还觉得很骄傲。当别人按我的按钮不再起作用时，对方就不会继续按了。

对于那些害怕自己被惹怒，而要求别人不要按他按钮的人，我打过一个比方：一个人想要降低自己内在情绪的温度，就企图先冷却整个地球，然后把窗户打开，让冷空气进来。但他还有一个选择，是把房子全部关起来，里面开个冷气机。用冷气机来冷却一个房间容易呢，还是冷却一个地球，然后把窗子打开，让冷空气进来冷却自己的房间容易？

我再打一个比方，白天想睡午觉，但是房间太亮，一个办法是，费力地把房间所有的窗帘都拉下来，另外一个办法，是戴上眼罩，马上就可以享受舒服的睡眠，哪一个比较容易呢？

同样，我们叫别人都不来惹我们比较容易呢，还是学习处理自己内在的情绪比较容易？如果我们学会处理自己内在的情绪，就可以到全世界各个地方去，跟各种各样的人交流。这时，我们是自由的，不怕被人家激怒，因为我们心里是安全的。

这就是为什么我们的人际关系要进步，一定要从自己开始。学习处理自己的内在情绪，而不是忙着去改变别人。改变别人的用处不大。一定要去学习，让自己慢慢成长，学习超越自己，

客观地审视人我关系互动的舞步，我们人际关系才会有进步。

中国人有一句很棒的话：有容乃大，无欲则刚。当你对别人有需求的时候，就等于把权力交给别人来掌控。作为东方人，我们太在乎别人对我们的看法，太需要别人喜欢我们，重视我们，别人说了一句中听的话，我们就开心；说错了一句话，我们就生气半天。我们就像傀儡一样，别人按这个按钮，我们就笑一下，按那个按钮，我们就哭一下，因为对别人有心理需求，就把极大的掌控权交给别人。所以，如果有效地促进人际关系，我们就一定需要发现自己情绪背后没有满足的需求，并且学习为自己的需求负责，想办法去满足自己的需求。最重要的是改变自己内在的心理程式，而不是忙着叫别人不要按我们的按钮。那样做等于是把太多的权力交给别人。当我们对对方有需求的时候，我们就是把控制的权力交给对方。当我们自己懂得，并能够满足自己的需求时，就是把权力收回来。

### 3Q 与健全的真我

当我们发展出健全的真我时，就比较容易建立一个和谐美满的婚姻。

很多学生和我的个案们经常问我一个问题：“如果我要选择一个终身伴侣，应该注意什么？我应该选择什么样的人呢？”



我跟他们说：“你们要注意，这个人有没有三个Q。这三个Q是健全真我的标志。我跟他们说：“三个Q里，不包括IQ，就是智商，因为通常你爱上的人，智商应该跟你差不多。”

那这三个Q是指什么呢？

第一个Q是LQ，Learning Quotient，学习的商数。一个人是不是好的伴侣，很重要的一点是，他有没有一颗愿意去学习的心。我不担心一个很有自信的人，因为很多这样人的确很聪明，做事也非常成功，他在自身的经验中学到一些可以让他非常自豪的事。所以一个有自信心、意见强的人，我不担心。我担心的是，当一个人看到充足的证据，明明已经知道自己错了，却死不认错，仍然坚持自己是对的。我担心的是，那些觉得自己什么都知道，不愿意听取别人意见的人，很难成长。所以，最重要的是对方有没有一颗愿意学习的心。

第二个Q是什么呢？是EQ，情感智慧。这是我们在前面已经讨论过的，我们一定要懂得了解自己内在的情感世界，和别人内在的情感世界。要学会去倾听和触摸别人的感觉。当我们不了解自己内在的情感状态时，也就无法了解别人内在的情感状态，也没法跟别人建立很深的、心连心的关系。

当一个人有LQ，愿意学习的心，再加上EQ，那他处理人际关系的能力一定非常强。但是这样还不够。这样的人，还需要最后一个Q。因为又肯学习，人际关系又非常棒的人，也可能成为天下最会控制、最会操纵人的人，那是很可怕的。

所以，一定要最后加上第三个 Q，SQ，这个 SQ 是什么意思呢？就是 Spiritual Quotient，属灵的商数。什么叫属灵的商数呢？我把它定义为一颗不忍之心。一颗愿意爱人的、愿意为别人的好处去着想的心；不愿意为了自己的好处而牺牲别人的好处。他总是寻求双赢，在满足自己的需求时，也希望别人的需求得到满足。他在自己受伤的时候，愿意看自身还有可以改进的地方。在别人还没有改变的时候，愿意自己先去爱。他懂得感恩，也是善于不断发掘与标明别人长处和善意的高手，这是一个非常优秀的品格。

要发展出一个健全的真我，我们需要发展这三个 Q。

人生有许多风浪，在这旅途中，每个人都会受伤。但是这些生命的伤痕却带给我们深度，帮助我们更能体恤别人的伤痛。一颗受了伤，还愿意不断去学习、不断去爱、不断寻求医治的心是一颗最美的心。每个人都需要恩典，需要新生的机会，需要从一个拥有 3Q 人士，从爱的大家庭中得医治。我发现，深度的医治来自“Long term, unconscious internalization of loving people”，就是长期与 3Q 人士分享生命，经过潜移默化的互动，把爱的经验内化在心中的过程。

也许你会问我，到哪里去找拥有 3Q 特质的人呢？其实，最好的方式就是让你自己成为这样的人。当你成为拥有 3Q 的人，一个有安全性的人，别人就会自然而然地跟你亲近。你的陪伴，也可以很好地鼓励他们发展出他们的 3Q。

我常常在说，在人世间，一个人可以给别人最珍贵的礼物是你真正的心声与感受，但是你不要随便、轻易地把自己最珍贵的礼物给别人。就好像把一朵最美、最脆弱的、珍贵的花，给了别人；但是如果那个人鄙视它，把它丢掉，踩在地上，那你就不要把这朵珍贵的花给那种人。那种人我把他叫做 Toxic people，带有毒性的人。

人生的智慧就是寻找有安全性的人。同时，懂得怎么去分辨什么是安全性的人，什么是具有毒性的人。更重要的是，我们要努力让自己成为一个 3Q 的人，成为有安全性的人。在这个过程中，让那些身上带有毒性的人，慢慢地变得安全起来。

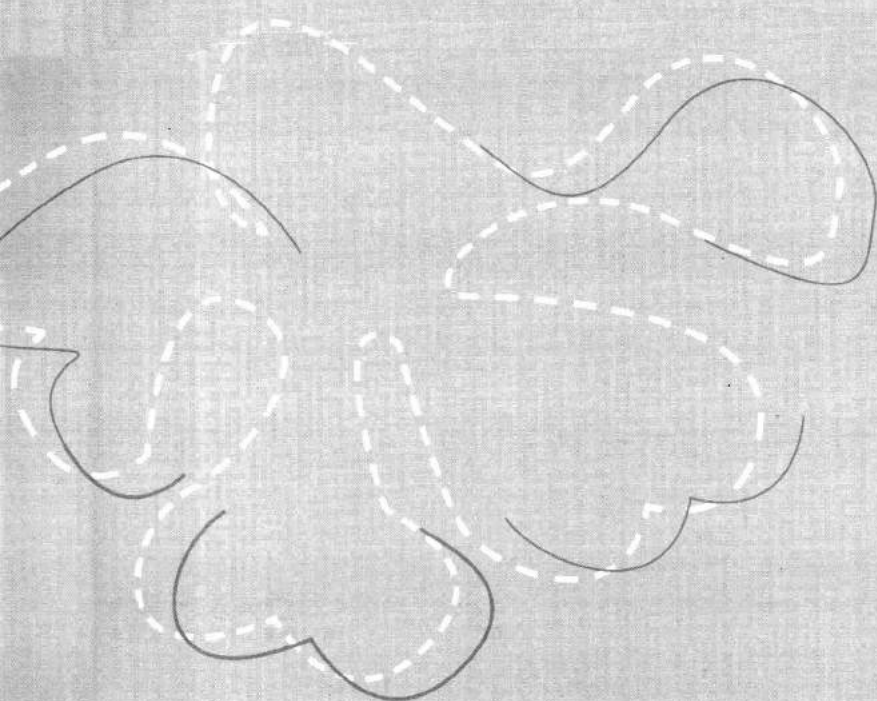
要记得，我们有能力让别人变成天使，也有能力让别人成为恶魔，就看我们怎样去跟他互动。如果我们说一句很强势的话，就可能激起别人的恶意；我们一句温柔的话，可以让别人比较愿意做一个好人。事实上，我们不是那么无助的，我们可以借着自己的改变，让我们的生活增进 1%，即使增进 0.1% 都好，我们都可以让身边的人和环境变得更加美好一点儿。

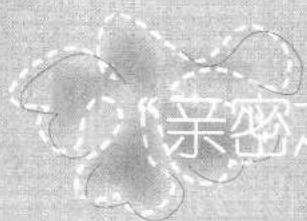
在我们成长的过程中，我们得到的关于发展健全真我的教育的确很少。我们的父母亲总觉得给我们吃好，念好的学校就很好了。很少有中国父母亲懂得要花费时间来培育我们内心的情感世界，教我们如何疏导与处理自己各种复杂的情绪与心里的感觉，难怪我们这一代的中国人进入亲密关系以后要有那么多的挣扎。但是还好为时未晚，我们可以通过不断学习来成

长，也帮助我们身边所爱的人成长。

请记住：如果想要有幸福的关系，成功的事业，每个人都必须要学习如何去爱，努力学会我每次都对学生们都强调的这一点：“倾听就是爱，了解中有医治！”

而活在爱中的秘诀，就在于刻意地经营友情，有效地处理差异与冲突，发展健全的真我，这三个亲密关系的要素。





# “亲密之旅”行在中国

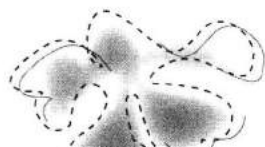
真实故事

旅途通信

“活在爱中的秘诀”植根于“亲密之旅”。

“亲密之旅”不只是一本书，一种理念，它也是一整套培训课程，一个经历爱和改变自我的一个学习之旅，一种充满了爱和感恩的生活方式。

“真实故事”记录了参加过黄博士的“亲密之旅”培训的学员以及这些学员的学员发来的故事。它们生动地见证了“亲密之旅”如何改变他们个人的生活和亲密关系。“旅途通信”是“亲密之旅”在中国大陆的主办单位心景视界的总经理吴新萍女士，在各地参加“亲密之旅”小组，召开学员会议过程中给“亲密之旅”学员的通信。她在信中跟大家沟通“亲密之旅”在各地的发展和她个人经历的丰富而奇妙的医治过程。



## 第一站 真实故事

### 亲历亲密

很多参加过黄博士的“亲密之旅”培训的学员都在自己的亲密关系中经历了改变，品尝到了爱的甘甜……

#### 【“斗争”过来的婚姻是如何走向亲密的】

今天，是“亲密之旅”的最后一堂课了。回顾过去的12周，我发现，我在慢慢地改变。过去，朋友们常常说我是一个只关注事不关注人的人。但是，现在我正在慢慢变得越来越喜欢与人交往，越来越关注人的内心，也越来越愿意爱人了。

我也在慢慢地学习欣赏平淡生活中的“珍珠时刻”。

还记得上周一上课结束回到家的时候，已经快11点了，老



公睡眼惺松地给我开门，一脸不高兴的样子。我和他聊了一会儿，便分享了我第11课“爱就是彼此珍惜”的练习中的回答，我把书上的答案一一说给他听。

我之前上“亲密之旅”的时候做过同样的练习，不过那一次我是独自做的，而且两次的答案不一样。

上一次我记住的“珍珠时刻”都是发生在特殊的时间和地点的，比如，在咖啡馆里，在我过生日的时候，生病的时候，那时我才能感受到我们之间的“罗曼蒂克”。

但是半年之后，我的感受变了。我告诉老公，我们的珍珠时刻是在我们最日常生活中：在我们一起做饭、一起吃饭、一起散步的时候。我告诉老公：

我记得每次做饭你都跟我一起做。即使有时你很累，但你知道我喜欢一边做饭一边跟你聊天，你就会搬个小板凳，坐在厨房里陪我说话；我也记得，你常常在吃饭的时候跟我分享你一天工作、感受的点点滴滴，你还会给我讲笑话，逗得我常常要喷饭；我还记得我们一起散步的时候，在微风中，听你温和、沉稳而又非常幽默的话语。

我从生活中最小的细节里感受到了你对我的爱和珍惜。

最后我告诉他，我特别想对你说的一句话就是：你是一个非常优秀、非常有爱心的人，我以你为豪。我老公原本困倦和不高兴的脸立刻亮了起来，露出了憨憨的笑容。我看着他，突然觉得非常幸福。我们的生活中原来处处充满了爱。

但是，也许我们的生活也许会是另外一个样子：充满了张力、压力的生活。我原本是一个没有安全感的人，我不满意自己，也不满意自己最亲密的人。我凡事都要自己掌控。就在一年半以前，我们要结婚的时候，我跟他还有过几次大的争吵：关于他该何时向我求婚，我们结婚的时间、地点、花费，未来的房子等等，几乎每一个重要的内容我都跟他大吵过。我的婚礼是“斗争”过来的，这样说并不特别夸张。我对未来的生活充满了焦虑，我要他不断地向我证明他是爱我的。

但是现在，在进入婚姻之后，在似乎生活最为平淡的日子里，我却开始感受到深深的爱。也许，我最大的变化是在内心。经历过“亲密之旅”的学习和操练，我的心越来越有平安和满足。我对自己越来越自信，对他也越来越欣赏和感激。

记得黄博士说过，我们要去表明别人对我们的善意。当我学习有意识地去表明他对我善意时，我发现他真的非常爱我：晚上回到家，他会跟着我一起做饭；当我累了时，他会替我洗碗；他会时常提醒我早点睡觉，多注意身体；我心里难过时，他还会给我讲笑话；在我遇到困难时，他会鼓励我、提醒我。这些都发生在最平常的小事中。我过去常常对他有很多的不满意，可是，我现在发现，我有一位多么好的先生，我现在是多么幸福呀！但我差点儿因为自己的不安全感毁坏而来我们的关系！

我还记得最后一课时一位学员说过，我们每个人的生活都

面对很多的困扰，会产生种种情绪，解决我们种种情绪问题的最好的办法是 Intimacy，亲密关系。因为我们被造就是需要建立关系，就像是黄博士说的，我们需要建立“有意义的、爱的连结”。

也许，从一般的常识经验看，亲密关系不容易为人们察觉，似乎缺了它也没有什么，更谈不上受伤害了。我记得黄博士早先每次来中国讲座的时候，大家问得最多的问题就是：爱、关系，有那么重要吗？没有不是也过得很好吗？但是，当你真的拥有了，就会发现自己过去的的生活是多么的残缺、贫瘠。相信当你真正品尝爱的甘美的时候，你就不愿意轻易放弃它了。

我也曾经在这块贫瘠的土地上苦力劳作，希望能够收获幸福、意义和满足，但常常以失望而告终。我惟一庆幸的是我没有在上面劳作得太长，我现在知道如何收获幸福了。有过这样的经历，我更加相信，亲密关系不是专属于受过创伤的人、家庭不幸福的人、或者正在谈恋爱的人，它属于我们所有的人。它帮助恢复我们与生俱来的爱的能力和爱的感知，它让我们渴望收获爱，也渴望给予爱。

——2008 中级学员 顾女士(心景视界编辑)

## 【是什么让我们无法摆脱上瘾？】

这已经是我第 N 次带领“亲密之旅”的小组。情况一直都很好，组里很多人被触动，开始敞开心分享、并且在群体中得到

医治。

原生家庭这一课结束后，我如释重负地走在回家的路上，心里暗自庆幸自己在经过多次心灵医治后，几乎已经没什么问题了。不料，同行的带领伙伴，却不知为何突然关心起我最近的经济状况，说了一些关于理财的建议。没说几句，我竟然下意识地烦躁起来，匆匆结束话题。

回家之后，我不禁问自己：他只是好意地关心和提醒，为什么我竟烦躁了呢？情绪平静下来，我开始好好想这个问题，为什么我对金钱的态度一直很矛盾？为什么我总是不能克制自己的购物欲望？为什么只要人一提起让我好好安排管理钱，我就会跳起来？

我知道我常常喜欢拿购物和食物来作为情绪和情感的满足，因为物质如此可靠，它真实、美好，看得见，摸得着，实在是一个诱人的快乐和安慰。就像食物，它们温暖、可口，可以刺激胃和神经，把胸口那空空的感觉压下去，让焦灼的神经暂时得到麻痹。特别是当这一切和我所欣赏的、符合我审美情趣的东东相连时，我简直没有力量抗拒，也不想去抗拒。那种占为己有的感觉，在几分钟、几小时、甚至几天里，让我如此愉悦和安心。虽然，这样的感觉很快就会过去，我深知道这一点。

很长时间，这样的察觉让我释然。我以为，这就是所有问题的真相。有一段时间，我努力去克制，也试图转移，但最终毫无办法，我又对自己妥协，还是决定顺其自然地对自己好一点。

后来，我接触心理学，特别是在学习了“亲密之旅”的原生家庭理论后，慢慢把一些东西串起来。我发现自己对钱的态度和对妈妈的态度一样，爱恨交加。

妈妈总是会用钱作为爱我和控制我的一种手段。她总是会拿钱来威胁我，让我听她的话，或是不准我做什么事，包括放弃信仰。而且有时会有一种居高临下、占据着财力的态度和语气来蔑视我的反抗。更甚的是，她常常会在过年的时候，在一堆亲戚面前，数落我如何乱花钱，读书又花了他们多少钱。那感觉简直是个不孝的、欠他们钱的败家子。

以前每每这样的时候，我一边愤怒，一边觉得羞辱；一边内疚，一边又怒其不争，恨自己还没法赚钱，摆脱这种束缚和威胁。心里会一次次告诉自己：我再也不要受钱的控制，谁要是再拿钱来威胁我，哼！那感觉，好像我可以放弃一切为之拼命，来摆脱心底那些复杂的纠缠的感受。

但是，妈妈一方面这样威胁我，另一方面，她又从来没有在经济上真正让我缺乏过。对她来说，钱是另外一种爱的方式。有时她给我钱，我不想要，她也会生气，仿佛自己的好意和爱被拒绝了。就又会把我骂一顿，硬塞给我，说我假惺惺。我就一方面羞羞愧愧地接受，恨金钱，一方面也确实享受着金钱带来的物质和安定的好处。

所以，我以前一直在心里视金钱如粪土，一边又不加约束地乱花，不想受它的约束和控制。

很久以来，我一直以为，这就是事情的真相。对钱的这种复杂的感受，就像对妈妈的复杂感受。虽然我对此有一点点了解，但改变起来依然非常艰难。而且它很难解释，为什么我的购物欲望如此强烈，特别对自己喜欢的东东，就是常要得之而后快，不然就会日思夜想，纠结在心里。

今天晚上回来后，我一直在想，我心底最深的、没有得到满足的需求是什么？慢慢居然想起了很多小时候的事情。想起了很多画面。

我们家的经济状况，其实向来都不错，但爸爸妈妈的生活习惯都比较节约，特别是妈妈。所以小时候，他们给我自由支配的钱非常少，也怕我从小养成乱花钱的习惯。常常会精打细算，除了购买正常的东西之外，几乎没有额外可供我“小奢侈”的钱。

我常常偷偷把吃早饭的钱或粮票省下来，到学校门口摊上去买小玩意儿、小零食。

我突然想起小学时的一个画面：当时有几个零花钱比较多的男生，常常会去买一些好看的明星贴纸或是其他好玩的东西，到我面前来炫耀。现在想来，纯粹是小男生的炫耀和讨好，因为很多时候，他们最后会把那些东西送给我。但每次看到他们炫耀时，我就一边羡慕，一边又愤怒又羞愧，再一次同时感受到金钱的束缚和自由如何纠缠在一起。

我只能说，父母其实从来没有给我缺乏，但是他们惯于按

着自己的想法和安排供我所需。无论是玩具、文具、衣服，几乎都是如此。我很少主动提出要买什么，不是我没欲望，而是我知道那没用。试过几次之后便知道，得到的总是拒绝。欲望就只能在心里翻腾，被压抑。

又想起另一个画面：一个小女孩，每一年，只能盯着橱窗里那双最喜欢的凉鞋发愣，脚上穿的永远是那双她不怎么喜欢的便宜一点的凉鞋。

那个小女孩，就是我自己。这几乎成了一个定格的经典画面，好像它今天，依然是我心里的痛。

每年春夏之交，去挑一双凉鞋，对那时的小女孩来说，是个非常重要而喜悦的事。而我印象里，每次我最喜欢的那双，总是与我无缘。因为它比较贵，而被妈妈排除在选择之外，另外由妈妈为我选一双相对便宜的。也许，妈妈每次也会对我说一些大道理，让我了解她的选择。但那些对我来说毫无意义，当时小小的心里装不下很多东西，除了那双最喜欢的凉鞋之外，就是很深的无奈和遗憾。

更要命的是，往往过几天，我就会发现那双我最喜欢的凉鞋，穿在我6年一直同桌的最好的朋友脚上。这种煎熬和纠结，简直要了我的命，但我都无法表露出来。其实她家和我家的经济状况相差不多，但她家的传统是比较宠爱，自由度也比较高。我们长年累月地在一起玩，我隔三差五便要品尝这种比较中的失落，和强烈的被父母拒绝、不被爱的感觉。

我突然惊觉到这一点，这个画面和情境，为何如此清晰而强烈地占据我的记忆？

慢慢，我看到我的内心，一直就是那个站在橱窗前的小女孩。

这个发现几乎让我崩溃，我似乎看到了这些林林总总的集合，让我从叛逆期后如何走向另外一个极端。

我开始试着对心里那个小女孩说话，抚慰她的感受，我说：“我知道，你心里很难过，那个你最喜欢的东西，总是得不到……”

突然，我泪如雨下。

我没想到，那心底里最深切的感受，事隔了那么多年都没有人可以抚慰的感受，竟然被成年后的我自己“抓住了”。

不可抑制的悲伤和委屈涌上来，完全出于我的意料。

我继续说：“我真的了解，那种被拒绝和不被爱的感受……最喜欢的凉鞋总是只能放在橱窗里……所以，你一直想买各种喜欢的东西来替代那双凉鞋，是吗？一直想要驱赶和挽回那种被拒绝和不被爱的感觉，是吗？我知道，你是要用这种方法来爱自己……”

内心里的那个小女孩抽泣着，慢慢平静了下来。

我继续说：“那你有没有发现，用这种方法好像不太管用？爱自己的感觉很快就消失了，是吗？”

小女孩在心里点头。



“现在，你再来仔细看一看好吗？你已经不再是那个小女孩了，你已经长大了。”

小女孩沉默，并点头。

“那我教你一个办法好不好？下次如果看见很喜欢的东西，你可不可以先停一停，对自己说‘我了解你现在心里的感受，我知道你很受煎熬，但这不是那双凉鞋，我不是被拒绝和不被爱的！就算我得不到它，我还是被接纳和被爱的。先缓一缓，好吗？’这样说，你能做到吗？”

我看到心里的那个小女孩，犹豫了一会儿，终于点点头。

成年后的我，终于和那个心里的小女孩和解，我看到她们望着彼此，充满爱意，知道这是个医治的开始。

——2008 中级学员 刘女士(心景视界编辑)

## 找回初恋的感觉

我上周末有幸参加了在上海举办的为期两天的“亲密之旅”初级培训，我收获了很多的感动，最让我感到欣喜的是我和结婚五年的先生似乎又回到了当初热恋时的感觉。

记得第一天学存款练习时，脑海中立刻就浮现出了想存款的对象，包括奶奶、父亲、母亲、姐姐、还有自己的先生，但是由于课程安排比较紧凑，没有办法一一对他们进行存款，同时还有一点担心，怕我的存款他们没有回应。等晚上回到住宿的地方，洗漱完毕想睡觉时，我突然有一种冲动想马上

对先生进行存款，想到平时我跟先生之间常常是用行动来向对方表明相互的爱意，却很少说一些亲密的话语，我于是发了一条消息过去：“亲爱的，你睡了吗？”等了好久，先生没有回复，当时我感觉有一点点失望，这种感觉好像一个小孩满怀希望得到妈妈的拥抱，而妈妈却只顾做自己手头的事情一样。后来想想，或许是他累了，已经睡着了。

第二天的课程8点就要签到，我于是早早就起来了，想趁机看看华东师范大学的校园的风景。清晨校园的小道上，特别安静，我内心也感觉到了平静与释放，我又想起了昨天的存款练习。于是又发了一条消息给先生：“亲爱的，你醒了吗？”不一会儿，先生有了回应：“不好意思，昨晚睡着了，没有回你的消息。”看到先生发回来的短信里没有我想要的字眼时，我感到有一点点受挫：存款没有得到应有的回报，当时又想到或许先生还没有发现我在对他存款呢。于是，我再坚持一下，继续存款，看他有没有回应。于是我又给先生发了一条短信：“亲爱的，我现在正走在华师大的校园里，感觉特别好。”先生这次也很快就回信了：“亲爱的，那就好。”看到“亲爱的”那三个字时，一股暖流流过全身，我知道先生对我的存款已经有了回应了。

下午我又发了消息给先生：“亲爱的，晚上我坐9：25的火车到杭州火车站。”这次先生很快就回了消息：“亲爱的，我去接你，宝贝，我想你了。”看到这条短消息时，我是那样激

动，似乎又回到了热恋中，感受到先生对我的那份爱意与关心。我没有要求先生去车站接我，可先生却主动提出了，这不正是满足了我的需求吗？因为回来时手头的东西多了很多，当时特别想有人能帮我拎一下。突然想到这正应验了黄博士的那句话：我们要学会成功地帮助别人满足自己的需求。

在回家的路上，先生告诉我，他从外面特地赶回家，为我准备好了热水。听到这句话时，我感动得眼泪都快流下来了。在存款过程中我并没有刻意要求先生为我做些什么，当我把款存进去的时候，先生就自动自发地考虑到了我的需要，这种感觉真的很美、很幸福。

——2008 初级学员 袁女士(大学教师)

## 【走出婚姻的危机】

我经历了三年多的婚姻危机历程，历经痛苦和心灵的折磨。去年有幸参加“亲密之旅”课程，得到了很多新的收获。我内心深处也充满了对正常婚姻的期待。我开始学习使用“亲密之旅”的方法去存款，按情绪调整五步骤去调整自己，让自己成为心理健全、具备 3Q 的人。从去年上完课到现在过去很长的时间了，虽然其间我的丈夫起诉离婚，但我继续学习去饶恕、存款，感激他过去为我所做的一切，鼓励他积极走好每一天，也谦卑地为自己错误的部分道歉。因为没有见面，大部分都是用短信存款、道歉、饶恕，很多步骤虽无法用全，但都在可能

的机会里，分步骤地运用。

非常感恩，现在的沟通好多了。他不仅没有了以往对我的愤怒和斥责，反而说话越来越充满温柔和安慰，对孩子的关心和教育也越来越多，那些存款内容都在逐渐柔软他的内心，在不同程度地起作用。我相信是“亲密之旅”课程帮助了我，让我越来越走向健全的新我。在带领小组学习时我更是看到了这套课程的价值和对我的帮助，我会继续带领小组，把这套“祝福中国人婚姻家庭健全的课程”传承到底。

感谢黄维仁博士呕心沥血的教导，愿“亲密之旅”能走得更远！

——2008 中级学员 高女士(企业人力资源主管)

### 【心中的感谢要说出来】

说起和“亲密之旅”的关系，那真的是话长了。我其实是在婚前了解到有这个课程，那个时候跟未婚夫有很多争执和不理解，我们有沟通方面的问题，所以我就非常希望能解决。可是自己试了很多方法，都没有解决。一直到有这个课程，我马上就报了名来参加。在现场，我在很多方面得医治了，因为我看到黄博士夫妇，愿意放弃自己圣诞节的假期，在很疲惫和需要休息的时候，来到中国，把这样一个带着真理和爱的信息传递给我们。

我在现场的时候就能感受到很多爱，我是学心理学的，经

过四年的心理学培训，在大学里也教心理学，但是直到走入“亲密之旅”的培训现场，我才了解到什么是倾听，什么是情绪，怎样去疏导情绪。直到那一刻我才真正体会到什么是无条件的爱，这些功课都是我在现场学习到的。

今年5月10号我和我先生举行了婚礼，我们从这个课程得到了很多祝福，所以我希望有更多的人，也来到现场。也许你会说网络上有很多录音，有很多其他渠道可以得到信息，可那是不一样的，只有在小组里，在现场中，在和其他成员的互动中，你才能够真正有体会，真正得到提升，体会到那份爱。

所以当你听到这份信息，心里有一点感动，愿意去改善你的亲密关系，包括亲子关系，父母关系的话，请你来接受这份礼物。我讲一个小小的见证：我和我公公婆婆的关系，不是特别亲密，我就用“亲密之旅”中学到的存款练习去标明我公公为我的付出，并表达我的欣赏和感谢。当我这样标明的時候，看到他很开心，我的先生也很开心，因为这些话我先生跟他的父亲讲不出来。但是我讲出来的时候，他和婆婆都很感谢我。所以，我觉得在我们家庭的互动中，我们每一个人都得到了祝福，这样的影响力是很大的。我希望这样的祝福能临到每一个家庭中！

——2008 中级学员 冯女士(心理咨询师)

## ■我变得越来越美了■

在我人生最低谷的时候，很奇妙地学习了“亲密之旅”的课程。我觉得这一年是一个蜕变的过程，“亲密之旅”对我来说是一个帮助，一个催化剂。在这之前，我认为我是很女人的一个人，可是我身边的人都被我吓怕了。后来有人形容说，如果你再不改变的话，所有长了腿的人，能离你多远就离你多远。但是这一年，在这个小组的支持中，我觉得自己柔软下来了，变得越来越美。我们的组员建议我一个月照一次相，他们说如果我不照的话，可能一年以后都不认识自己了。真的呢，我觉得自己现在真正有那种谦卑感，还有喜乐，从内心散发出来的喜乐。我原来咄咄呼呼、风风火火的，但其实内在很虚弱，晚上一个人在家很害怕。可是现在，我觉得给孩子做做饭，享受生活，内在就有那种力量感，有那种从内而外的美。所以我真是太感谢黄博士了，这种白得的东西，是爱，自发升起的爱，然后又给予了别人。

——2008 中级学员 罗女士(茶馆经理)

## ■破除我生命的“魔咒”■

在我的人生里，常常觉得很多的问题是我一直都不能够解决的。我的人生里面有很多的好像魔咒一样的东西，让我觉得一直不能突破，所以我一直在寻找我人生的非常重要的突破点，

“亲密之旅”行在中国

直到我上了“亲密之旅”课程。

当初我来上这个课程，以为它是一个婚恋课程，只是帮助我改善婚姻关系。可是当我上完之后，有一个非常大的改变。“亲密之旅”绝对不只是一个婚姻课程这么简单，它帮助我们自我成长，不需要依靠别人，可以为自己的情绪负责，为我们自己的人生负责。也许，我们有很伤痛过去，有很伤痛的原生的家庭，可是今天，我们却可以面对自己的现在，可以去努力。

“亲密之旅”让我们在最难处、最复杂的亲密关系中去处理两个人的差异，去了解每个人的不同，让我们去学习倾听，学习接纳，并且提高自己的情商，提高我们生命的品质。我相信当你来的时候，你会发现“亲密之旅”所带给你的力量，是你人生中最值得、最应该去学习的一个课程。

——2008 中级学员 陈先生(书店经理，心理咨询师)

## 【异地恋，从危机到转机】

我 2007 年参加“亲密之旅”培训是因为当时我的感情出现了危机，我女朋友在美国硅谷工作，而我在北京。我们的异地恋在 2007 年底出现了严重的问题，不但无法像以前那样融洽的沟通，而且总是因各种各样的事情争吵。最坏发展到一个月都不联系对方，我们已经走到了分手的边缘。我当时很苦恼，不知道问题出在哪里，该怎么办。我们俩是高中同学，彼此都很在乎对方，不愿意轻易放弃这份感情，但眼看感情的裂痕越来

越大，却又都无能为力，越来越疏远，我为此深深苦恼。

我在一个偶然的机会看到了“亲密之旅”培训的招生简章，我抱着试试看的心态报了名，两天的培训让我受益匪浅，很多问题都是我正在经历和感到困惑的，它给了我非常有用的解答和指导。培训后我常常温习 DVD，并且将学到的知识和方法运用到改善和发展自己的感情关系中去。通过不断的学习和运用，不断的揣摩和体会，我和女朋友的关系慢慢恢复了，我们通过“亲密之旅”课程的共同学习感情变得更好了。更有意思的是，我女朋友出于兴趣爱好，在硅谷工作的业余时间和几个朋友主持一个心灵成长的交流小组，她们定期举办读书会 and 小型讲座，跟组员们交流彼此的心得体会。她常常会把“亲密之旅”中的学习体会说出来分享，大家的响应非常积极。通过关于“亲密之旅”的探讨，她结识了很多新的朋友，越来越多的人加入了她们的交流小组，“亲密之旅”课程给她的生活带来了很大改变。

——2007 初级学员 张先生(投资顾问)

## 【25 年的关键问题找到了突破】

我结婚 25 年了，婚姻很美满，但就是跟先生有一个问题，一直没有办法解决。为此我还去学婚姻家庭治疗，学心理学，但是好像都没有找到那个关键的问题。一直到去年学了“亲密之旅”以后，从认识自己，两个人冲突的互动模式，到认识原



生家庭，了解什么是我们的心理按钮……我好像终于越来越明白，我们的问题到底出在哪里。而且不管丈夫是否改变，我知道我要先如何改善，如何成长了。我现在正在努力练习那个修复关系的十大步骤，这实在是有点困难，但是有希望，希望大家有问题也都可以来学习“亲密之旅”，一定有办法的！

——2008 中级学员 陈女士(心理咨询师)

### 【我学会了如何去爱女儿和丈夫】

“亲密之旅”带给我的，更多的是我跟孩子和家人关系的改善。通过爱的语言，我跟我妈妈修复了关系；之后，我跟女儿之间的关系也在修复。因为我发觉了她爱的语言。所以我女儿说，觉得自己很幸福，因为自己有一个很善解人意的妈妈。我觉得不是我善解人意，而是我发现了她的爱的语言，使她非常欢心。我和我丈夫的关系也在慢慢地改善。原来总觉得都是他不对，但是在这背后，我也看到他的无奈，他也有没有被满足的爱，所以我就释然了。这点点滴滴中，我发现自己的心胸变得开阔了，看到了许多善意，也学到了很多善和美。

——2008 中级学员 翁女士(公务员)

### 【告别离婚的阴影】

我是来自四川成都的一个老师，来学初级训练的时候有一个非常明确的目的。我跟公公、婆婆、孩子、同事的关系都处

得非常好，但就是和老公的关系处不好。后来，我们离婚了。我觉得这是一个非常大的问题，所以我带着这个目的参加了中级的学习。

“亲密之旅”的学习，带给我非常大的改变，我的很多同事看到我都说，我不像是离过婚的人。我与女儿、父母、同事关系，还有工作都处理得非常好。我非常感谢“亲密之旅”，谢谢黄博士带给我们的学习。参加了中级的学习后，我觉得掌握了更多技巧，我要把这些学到的东西、体会到的爱，分享给我身边的人。

——2008 中级学员 武女士(大学教师)

## 用心，比用脑更重要

我来自郑州，我觉得自己非常幸运可以来参加“亲密之旅”培训。去年我参加了初级，今年参加中级，虽然是短短的一年，围绕着同样一个课程，我却有非常不同的感受。首先是自我有一个很好的成长，其次也有能力去帮助周围的人，帮助更多的人，让他们也成长，了解自己，也有一颗愿意去关爱他人的心。我觉得让我感触非常深的一句话是：用心，心比脑重要。我希望以后有机会把黄博士的这个精神传承下去，希望更多的人可以参与到这个课程里来，并把这种祝福送给更多人，透过这个课程祝福更多的中国家庭。

其实“亲密之旅”不单适用于婚姻，也可以运用到企业管

理之中，上下级、同事的关系中，父母和孩子的互动中、姻亲关系等，非常实用。我特别感动，觉得这样好的东西，真的可以应用到更多人身上，祝福更多的家庭。

——2008 中级学员 张女士(教师)

## 分享亲密

“亲密之旅”的学员又把学到的爱和方法，通过小组带给了更多的人。他们传递的不仅仅是带组的技巧，更是亲密的分享……

### 【改变，从心开始】

学到“原生家庭”第二部分课程的时候，一个组员提到小时候父亲用暴力对待她：“我情愿被爸爸打死，也不愿意一个人在外面被吓死。”她默默地流泪，她的先生听到后眼睛也湿润了。我鼓励先生抱抱太太，太太推开说：“没这个习惯。”我建议可以拉拉手——希望他们有心连心的感觉，太太这次没有拒绝。他们的手拉到了一起。记得在操练存款练习的时候，他们还不愿意手拉手、面对面，但这次是个很大的突破。就是这一对夫妻，在第八次课程开始前，我鼓励大家做个存款练习的时候，他们俩自愿走到前面，当着全体组员，手拉手、面对面，

一起做存款练习，

原生家庭结束的时候，一个组员说：“没有想到，我打孩子，是受到我父亲的影响，我一直以为我不会受到我爸爸什么影响，我不要像他一样，没有想到还是受到他很大影响。我需要改变教育孩子的方法了。”

一个组员在操练完关系修复的十个步骤后分享说：“以前和未婚夫讨论，就算事情已经过去，拿出来再讲的时候也会越讲越生气。但是在刚才练习的时候发现，讲着讲着自己没有那么生气了，尤其是把焦点放到了解自己的情绪和需求上，在请求对方做改变之前先看到自己能改进的地方。这个课程对我帮助很大。”

一位先生是 IT 从业者，他说：“我本来是个不爱讲话的人，不愿意与人沟通，谢谢我的太太，慢慢改变了我，也通过这个课程，让我对人有了更深的了解，现在越来越喜欢跟人沟通，发现要了解的太多了。”

一对夫妻在冲突的时候太太是指责型，先生是电脑型，学习这个课程之后，太太努力看到对方好的地方，先生也努力面对，两个人的沟通改善了不少。

——苏州组长冯女士小组分享

## 【为自己的需要负责】

在“亲密之旅”的小组中发生了很多有趣的事情。当我们

“亲密之旅”行在中国

第一站 真实故事

听黄博士讲每个人要为自己的需要负责时，传出了一个小孩的声音：“妈妈，房间整洁是你的需要不是我的，以后不准骂我了。”这个妈妈就笑了，脸上浮现出了复杂的表情，讨论时她说她愿意为自己的需要负责，不再乱骂孩子了。

还有一对老夫妻，六十多岁了，刚开始不习惯手牵手、眼对眼，在我们的帮助下，先牵着手闭着眼存款，我们看到逐渐他们开始落泪了，眼睛睁开了，拥抱在一起。这是他们几十年来第一次享受这样的亲密。还有一个高中小女孩在学校受欺负，压抑自己的情绪，妈妈也很伤心，但她也压抑自己的情绪，最后两个人通过情感的疏导都得到了释放。还有一位女士在我们的帮助下学习寻找爱的语言，她找到了丈夫爱的语言，解决了他们夫妻间冲突的老问题，真的很令人感动。

——2008 初级学员 罗先生(眼镜店副总经理)

### 【第一次给我的先生存款】

因为是组长，所以我要和我的伙伴，也就是我的先生做存款示范。说来惭愧，这是我一直想做而没有勇气做的事情，在拉着我的手做存款的时候，我看着他眼睛，还没说话就流了一脸的泪，惊呆了在场所有的人，在听完我流着泪讲完，我的先生也泪流满面给我做了存款，我们俩的存款让平时对我们很熟悉的朋友们十分惊讶和感动。

于是，大家也都敞开心灵，真诚地用心地进行存款，每个

人存款都让人感动，大家的情绪、态度以及整个小组的氛围都产生了微妙的变化，这在之后的课程中充分体现出来。

——成都组长刘女士的带组分享

## 回到美好的起初

我们开场第一个练习就是“存款练习”，现场已看见有人在流泪了。两两练习后，我们请夫妻们来分享感受——第一个站起来的，是一位年轻的爸爸。他的太太幸福又柔顺地坐在他旁边，他们一岁左右的小女儿则快乐地在他们身边奔来跑去。从他口里听到对太太的赞赏，令人想到《箴言》上的话：才德的妇人谁能得着呢？她的价值远胜过珍珠。这一切都让人看到婚姻中最初的美好。

会上有一位先生，上周教存款时，还见他无奈地调侃自己的银行户头已被太太冻结——他的上海太太已经和他分居，并已提出离婚。但这次，他竟在课程结束后跑来握我的手，感谢“亲密之旅”，他眼里的光芒告诉我，他不会放弃这段婚姻，他会赢回太太的芳心……

——2008 初级学员 何女士(全职太太)

## 辐射亲密

一个小组又一个小组，一群人又一群人，“亲密之旅”的学员通过小组活动，把爱扩展到了每一个组员，这些组员又把这样的爱辐射给更多的人，带来更多的改变。

### 【我学会了用智慧处理冲突】

有一次我和丈夫收拾房间。我干了一个下午，已经很累了，丈夫回来帮助我继续干，丈夫边收拾边问我“这个有用吗？”“那个有用吗？”他每问一句，我的心不知道为什么就痛一下，像刀子在剜割，我想为什么有用与没有用都应该由我来判断。

后来，我被问烦了，就说：问这个问题有什么意义？“有用”意味着什么？“没有用”意味着什么？我的话语和心情顿时就很不好，心里充满对丈夫的指责，说话的语气语调都不好听了，自己的情绪很糟糕，希望他不要再说了，希望快快地把活干完了。那时，我突然想起了我们需要暂停，我说：我们回头再探讨，现在时间很晚了。第二天我努力用修复关系的十步骤去探讨上次的问题，效果很好。

还有一次我和女儿发生了冲突，不知哪句话使她生气发脾气，她就不好好吃饭，摔东西。当时我决定暂停，任她下去。

第二天晚上，我说：我们谈谈昨晚上的事好吗？她说：好！于是我就客观地描述当时的情景，尽量像墙上的那个苍蝇听到一样客观，我用上了修复关系的十步骤，女儿很高兴、很自然地谢谢我了。

——北京“亲密之旅”小组学员杨女士

### 【拾回对婚姻的希望和信心】

我学习的时候正赶上我的家庭出现了问题。我寻找解决方案已有好几年，内心已经有了要放弃婚姻的打算。在这之前我咨询了好多人、也试了好多方法，总希望对方改变，把自己看成受害者。课程刚开始时我并没有抱多大希望，只是抱着试试看的心情。第一节的游戏给我一个新鲜感，接着下来的课程中存款练习、差异与冲突、原生家庭的影响修复关系的十大步骤、饶恕、发展健全自我等等以及黄博士动情讲解的例子，还有他在生活中的事例让我一点一点看到了希望。

慢慢地，我从丈夫的身上看到了变化，也感觉到自己的变化，我们的夫妻关系也发生了变化，孩子从学校回来也感觉到了。到十二节课都结束的时候，心里很盼望不要结束，特别感谢“亲密之旅”，也感谢黄博士，最要感谢小组的带领者，救活了我的家庭，让我有了希望和信心！

——2009年“亲密之旅”小组学员

“亲密之旅”行在中国



## 【我学会了倾听妈妈】

学了这次课程以后，我感觉我更了解以前原生家庭带给我的是哪个方面的伤害，并从受伤的方面去学习饶恕、去改变。我很希望去努力学习，改变自己，我不希望我的原生家庭带给我的伤害影响我的亲密关系。上这个课，我学到很多在处理人际关系时候的一些技巧，真的很管用。我今晚回家的时候就跟我妈妈分享了，不过刚开始她完全不认可我的说法，要是以前的我，早就提高声量了。但是这次我没有，我很用心地去听她说的每句话，认可她的想法，然后再把我自己想法说给她听，她就很容易理解了，她就说出她和我的一些交流方面的阻碍。这个时候再去沟通，真的很美。

——福州组长陈先生的小组成员分享

编者注：有一位参加“亲密之旅”小组学习的学员在学习完第六课《发展情感智慧》以后，以情绪为主题，赠送了大家一首很美的小诗。

## 【情绪糖果店】

街道的拐角处有一家有趣的糖果店

架子上摆满了各式各样的瓶子

装着各色各样的情绪糖果

“幸福”是淡粉色的棉花糖  
含在嘴里是软软的满足的甜味

“快乐”是金色的星星状糖果  
那个味道让你忍不住想笑  
忍不住地想分享给周围的人

“恬静”是蓝色透明的糖果  
放进嘴里是水的味道，  
但它仿佛能溶化在身体里  
形成一个小小的蓝色的宁静的湖泊

“愤怒”是火红色的辣椒味  
样子像一只刺猬  
如果你尝过  
它在你嘴里的味道  
能让你满面通红地跳起来  
声音比平常高十倍

“平安”看上去像一块纯白色的小圆饼

你可以一点点咬  
也可以一口吞下去  
味道就像是微甜的无酵饼

“自由”，喔，它没有形状也没有颜色  
在嘴里“噗”地一下就没了  
却留给你想要飞翔的感觉

“孤独”只有绿豆那么丁点儿大  
却像深黑色的小药丸  
梗在喉头让你想咽却咽不下去

“尴尬”，你永远不知道吃下这个糖会发生什么事  
有时候会叫你突然当众流鼻涕  
在你掏出纸巾来之前

“悲伤”，它是浑浊的灰白色  
在嘴里有点咸，是眼泪的味道  
它会让你心脏酸酸的  
透不过气来

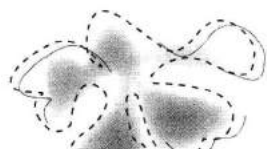
“惊喜”，吃下它的结果也让你出乎意料

但发生的尽是一些让你意想不到的好事儿  
真希望把所有的“尴尬”换成惊喜

糖果店的老板是一个可爱的老头名叫“人生”  
那里只收两种货币，叫“坦诚”和“面对自己”  
各色的糖果是店主帮你选择  
虽然有苦有甜  
但你没尝过肯定会很可惜

对了，如果有一天你去买糖果  
别忘了叫上我去同你一起分享

——北京“亲密之旅”小组学员黄女士(英语教师)



## 第二站 旅途通信

北京心景视界总经理 吴新萍

黄博士为什么要把这套自我成长和婚恋情商的课程取名为“亲密之旅”呢？他认为，人生是一场旅行，如果我们没有好的亲密关系，就成了形单影只的人生苦旅，而如果我们有很多好的亲密关系结伴而行，我们就可以有一场激动人心、幸福、快乐的“亲密之旅”了。

有意思的是，我因为要推动各地的“亲密之旅”小组活动，时常要到学员中间去，我因此亲身经历了一场“亲密之旅”。每当我走到“亲密之旅”学员中去的时候，总是被他们那种渴望成长、愿意敞开、愿意给予爱的心深深打动。每当我向他们敞开自己，给出爱时，哪怕是过去那些看起来灰色、阴郁的经历，也在爱中被洗净、擦亮，重新焕发出鲜亮的色彩。我愿意把自

已在推动和参加各地的“亲密之旅”小组过程中写给学员的信奉献给大家，让我们一起分享这段“亲密之旅”。

## **爱，要勇敢说出口——“亲密之旅”在深圳、广州、山东 (2008年5月学员通信)**

4月底，我们前往深圳、广州，和当地的“亲密之旅”学员经历了一趟令人难忘的“亲密之旅”。在深圳，我们做存款练习做到每个人都热泪盈眶；在广州，我们住在一对学员夫妇的家里，倾谈至深夜。我们也不断地收到大量学员的来信、来电，有一位学员跟我们分享她有多么兴奋：小组里有一对离婚的夫妇准备复婚。我们还接到了很多照片，看到小组中一对对相拥而泣的情侣……

5月中旬，我们协助上海的一位“亲密之旅”学员在山东寿光开办“亲密之旅”小组，开始时气氛有些僵硬，我们都心里打鼓，学员们看起来大多数是比较保守害羞的，伴侣之间通常是“爱在心头口难开”。在临近结束的时候，一位军人出身的丈夫自愿上台，要按照修复关系十步骤和他妻子练习，进行到第三四个步骤的时候，他已经哽咽得说不出话来，他的妻子更是泪流满面，在场每一个人无不为之动容。

我知道，我们中间还有许多很感人的关于“亲密之旅”的

故事，我们中间有很多学员，非常努力地在把这套帮助了自己的课程推广给更多的人，很多学员来信和我们商议如何在当地大力推广“亲密之旅”。所有这些都带给我们极大的鼓励，我也时常把这样的消息传递给爱家协会和黄博士，我们非常高兴大家都获益于“亲密之旅”。

最后要向特别问候经历四川大地震的“亲密之旅”川籍学员，深愿你们和家人都平安。地震的时候我的母亲也在成都。地震之后，她在混乱中找到公用电话，在一片嘈杂声中，奋力地在话筒里对我喊：“我很安全，你放心，别为我着急！”母亲在危难中想到的是要安慰我，这让我觉得很羞愧。在平常的日子，我很少去标明她的善意和努力，也很少在我们母女间爱的账户里存款。地震带给我心里的震撼：好好爱我的家人和我身边的每一个人，因为每一个爱的机会可能都是最后一次，我不能让人生充满遗憾和悔恨。

## 大雨浇不灭的激情——“亲密之旅”在杭州、上海

〔2008年8月学员会纪实〕

8月14、15日晚，我们分别在杭州和上海召开了学员座谈会，两地学员的热忱和踊跃让我们非常感动。特别在上海时，遇上了特大暴雨，赶来会场的30多位学员不少浑身湿漉

滴的。外面暴雨倾盆，会场里却弥漫着浓浓的熟悉的“亲密之旅”的激情。

## 医治恐惧，收获新婚的祝福——“亲密之旅”在广州

(2008年9月8日学员会纪实)

广州的一个朋友借了一个很棒的会场，大约能容纳六十来人。在开始之前，我看着这个大会场，心里嘀咕，晚上能来多少人啊。到时候稀稀拉拉的，可能会很难看呢。晚上7点以后，陆陆续续不断地来人，直到会场基本上被充满了。我数了数，大约有四十多人，大多数是年轻人，除了我们五位实习小组长外，其余都是慕名而来的，呵呵，不过不是慕我的名，是慕黄博士和“亲密之旅”的名。

我们的实习小组长中有一位很特别，他是经商的Q先生，他带来了刚刚成婚的美丽的新娘。我之前就和他很熟，去年8月他在上我们另一个婚前测试课程的时候，提到他和交往6年的女友分手了，因为他对婚姻恐惧。后来听说又和好了，整整一年的修复预备，两个人终于进入了幸福的婚姻。他们非常受益于黄博士的教导和“亲密之旅”课程，还得到了一些有爱心的朋友的支持和辅导。谈到他们这段痛苦经历时，新娘眼中掠过泪光。不过他们真的是幸运的，懂得学习，懂得改变，懂得



成长，最终收获了幸福。

那天我给大家上了第二课，我们先分成四个组，热烈地讨论爱的五种语言，然后做存款练习。

我在广州是住在F老师的家里，F老师是很棒的心理咨询专业人士，他们夫妇都是“亲密之旅”的学员。那天F老师要在家看儿子，F太太到会场来支持我。我示范存款，感谢F太太一家完全把我当作自己的家人来款待我，最开心的是她给我存款的时候，说到她很欣赏我，说我是一个有目标的人。第一次有人赞赏我有目标，这是一个我自己都没有想到的优点。

会场的气氛好热烈，预定是9点结束，但已经推迟了10分钟。我对大家说：“今天的‘亲密之旅’就到这里结束啦！”大家坐在座位上，每双眼睛都是那样热切和期待地看着我，我又说了一遍课程结束了，大家仍然不忍离去……

我在这些目光中看到极大的需要和渴望，真的盼望广州的小组能够尽早开起来，让这些只品尝到一点点“亲密之旅”的青年人能够更系统深入地学习。让他们也和新婚的Q先生、Q太太一样，懂得抓住幸福。

## 释放伤痛和隐恨的特殊“存款”——“亲密之旅”在深圳

(2008年9月12日晚学员会纪实)

晚上来了20个人，有三位学员，最让我感动的是一位学员小英专程从香港赶来，坚持到会议结束，又匆匆赶回香港。

课程中我照例做存款示范，这次和我对练的是芝。芝是去年11月去世的《爱家杂志》主编果子的发小。(北京话，指从小一起长大的朋友。)我认识芝是果子去世后的事，因为我们都是果子的好朋友。果子走以后，相同的悲伤让我们开始互相联系。第一次见芝是今年3月，我们相约一起去太原看望果子的老父母。我们在一起几乎彻夜不眠地聊了两个晚上。我今年4月出差去深圳就自然地住在她家。这次去又住她家了，就像血脉相连的老亲戚一样。

我向大家介绍了一下我和芝的关系背景，然后开始存款，我看着芝的眼睛，拉着她的手，我想到我们亲爱的好朋友果子，还是忍住眼泪存完了。芝要返存，她还没有说两句完整的话，就已经泣不成声了。她对我说：“雅歌，(这是我的网名，我和果子是在网上认识的，所以我们一直以网名相称，她的朋友也是这样称呼我。)以前我把你看成是果子的替代，现在我不这样看了，你是我另一个好朋友……”芝哭的时候，会场安静极了，

“亲密之旅”行在中国

没有人说话，甚至大家的呼吸似乎都停止了，不时从会场的不同方向传来一阵阵轻轻的啜泣。结束的时候，我和芝拥抱在一起，我能感觉到她身体的颤抖，她的哀伤得到释放。

这个晚上，让我最意外的是另一件事。我们开始存款练习时，一位实习小组长陈先生没有练习对手，我就去和他模拟练习，他存的时候感动了我，我突然想到要给我离婚 15 年的前夫存款。我知道存款练习并实际运用很长时间了，还从来没有想过要给我的前夫存款，而且我离婚的伤痛曾经经过专业心理咨询师的治疗，以为是一个已经解决的问题。而陈先生竟然触动了我想要去存款。我存的时候，才发现多年来隐藏的恨意掩盖了我内心深处对那段短暂婚姻的感激，我对我的“前夫”说：“虽然我们的婚姻后来充满伤痛，但起初单纯美好快乐的爱情婚姻生活仍然是我至今盼望婚姻，并从事服务婚姻家庭工作的动力之一。”

存款的过程，轮到我泣不成声。15 年尘封的伤害，在 9 月 12 日那个晚上，被再一次医治了。我心里充满了感恩。

## 刺向黑暗的利剑——“亲密之旅”在北京

(2008 年 9 月 24 日晚学员会纪实)

“亲密之旅”课程好像起了某种催化的连锁反应，在我身上

的效果尤为明显。就在前两天，9月24日晚，北京学员的小型座谈会上，我又一次有了重大的突破。在示范存款的时候，我选择了从事IT工作的瘦弱的张先生做我的爷爷。我的童年是在爷爷奶奶家度过的，很被爷爷宠爱。我对爷爷有类似母亲一样的感情。爷爷因为解放前在国民政府做事情，解放后被当着坏分子管制，还被判反革命，度过几年的牢狱生涯。我后来随父母生活，两个家庭相隔一两千公里，和爷爷相见一面要等待若干年。这就成了我生命中的最大的隐痛。我从小有一个内在誓言，长大一定要陪爷爷走过死亡，来报答他的养育恩情。

我爷爷在14年前去世，我没有信守我的誓言。差不多前十年的时间，每隔一段时间，我就会做一个梦，一直重复一个主题，我的爷爷没有死……四年前有一个咨询师帮助了我和爷爷告别，这些年类似的梦少了很多。最近的“亲密之旅”小组中，两个同事在互相给爷爷存款，一个同事的爷爷刚刚去世，另一个同时担心爷爷去世，两个人存得热泪涟涟，唤起我内心的渴望——给爷爷存款。

其实，24日的座谈会有一些挑战，在场11个人，有两个资深的心理专家，有一个资深的管理咨询专家，一半以上的人是第一次接触课程内容，他们是来了解“亲密之旅”课程的。开始的气氛有些僵硬。

我在给“爷爷”存款前，一句话没说，就哭了，我在想：为什么爷爷活着的时候我没有对他说感激、赞美的话呢？哭了

一阵，我还是要完成自己的示范任务，就硬着头皮存，我看着“爷爷”的眼睛，说：“爷爷，你知道吗？我最想说的是你的善良和爱，如果没有你的善良和慈爱，我就没有可能活下来，听说我一岁刚刚到你身边时病很重，大家都觉得这个孩子不可能养活，而你不放弃我，细心照顾我，把我养大……”第一个优点勉强说完了，就哽咽地说不下去了。“爷爷”的眼圈红红的，同时紧紧地握住我的手，鼓励我说下去。我继续说：“爷爷，我觉得你很坚强，家里人觉得你很软弱，面对欺压你的人你很懦弱，可是我觉得你在那样恶劣的环境下能活下来，并且给我爱，是因为你很坚强……爷爷，我觉得你是这个世界最儒雅的男人，你是我们镇上最有才华的人……”最后我说：“爷爷，我最感激的就是你爱我，把我养大……”

存款示范时，我一直无法停止流泪，扮演爷爷的张先生最后也流泪了。示范结束了很长时间，没有人说话，后来大家开始鼓掌。那天晚上，我们看到了很多从生命深处流淌出来的眼泪。张先生把我当他妈妈，存款前就拉着“妈妈”的手，哭了五分钟。之后一边哭泣一边存。心景视界的同事军芳和一位资深的管理咨询专家练习存款，把他当父亲，存的时候，他们两个人的心都被震撼，都哭了。

那天晚上之后，我心里觉得似乎有一块沉重的石头终于放下了，感受到一种奇特的轻松和愉快。我想我真的从对爷爷的歉疚中走出来了。

我这些天，心里一直回荡着“亲密之旅”课程带来的震撼，越来越体会到“亲密之旅”真的是一把利剑，当我们把这柄利剑插进亲密关系的黑暗之处时，医治就会来临，长久盘踞在我们内心的那片幽暗之处，就会被照亮，而且这柄利剑会越用越锋利。

## 挥舞“爱的荧光笔”——“亲密之旅”在重庆

(2008年10月30日学员会纪实)

我现在正在一趟“亲密之旅”的途中，我的第一站是重庆。昨晚我们在重庆和“亲密之旅”的学员有一个小型温馨的座谈会。存款示范时，我给伟存款，当我拉起他的手，眼睛看着他的眼睛时，我的心被触动了。之前，这位极其聪明、反应敏捷的小伙子，是谈判桌对面强势的对手，让我有些难以招架。而此刻，我看到他的善良、真诚，他对我的款待和照顾。(呵呵，昨晚开会前请我吃了重庆火锅，我快被辣晕了。)好像黄博士说的用 Highlight(荧光笔)标明出对方的善意和努力。更重要的，伟在我眼里，是成群结队一起走“亲密之旅”的同伴。伟也回应我说上次在成都的培训，我给不少人的感觉是冷冰冰的。(好像不少人说过我，上海的恒还说过我在上海培训时，表情像谁欠了我的钱，嘿嘿，他说话一向夸张。)不过今年培训时，大家一定会看到一个不同的我，毕竟带过“亲密之旅”了呀。

## 医治中国心的秘密武器——“亲密之旅”在成都

(2008年11月4日学员会纪实)

昨晚，我们16个人在成都共同度过了一个激动人心的夜晚。我们有眼泪，有欢笑，最重要的是，我们连接起来了。

“亲密之旅”发生在你们中间的故事让我非常感动，你们每一位都是那样出色和精彩，不少人虽然带着伤痛，却依然坚韧地学习自我成长，顽强地爱着。昨晚，和我练习存款的竞告诉我，因为“亲密之旅”，她和离异的丈夫复合了。这样的好消息，我曾在学员给我们的电子邮件中读到过，也在电话中听一位学员说起过。但第一次，有人和我面对面，手拉手，眼睛看着眼睛，泪流满面地告诉我——“亲密之旅”，让她失败的婚姻重建了。

我默默地凝望着满脸泪花的竞，深深知道——这就是“亲密之旅”医治的力量，这是上帝赐给中国人，为要医治中国心的秘密武器！

15年前，我不到30岁，离了婚，庆幸自己总算摆脱了一个难熬的婚姻，可以开始新的生活了。那时我遇到一位著名的女作家，她比我大30岁。她充满怜爱地看着我说：“我30岁离婚，直到40岁再婚，其中的孤独和痛苦实在无法言喻。惟一

的成就，就是我从一个炮弹专家变成了一位作家。”我当时不知天高地厚地说：“10年?!太恐怖了吧!我绝对不用10年才结婚，我会很快开始新的婚姻的。”

如今，15年过去了，我还是孤身一人，只是不再有曾经的年少轻狂。我一直在想，为什么这15年我都没有再次走进婚姻呢？我自己的答案是：我丧失了重新组建家庭的信心和能力。其实，多年来离婚的伤害让我早就丧胆了。而“亲密之旅”，开启了我漫长而又充满盼望的医治和重建的道路。

10年前，我偶遇一位著名的知青文学作家，聊起婚姻的话题，他对我说：婚姻好比两棵树，本来是独立的，后来长在了一起，从根部到树干，到枝叶都缠绕在一起。当要用斧子分开他们的时候，两棵树都会被巨创，甚至可能死亡。

六年前，我编辑黄博士的《窗外依然有蓝天》，台湾原版的封面有一句话：“任何成功都不能弥补婚姻家庭失败带来的伤害!”我的心像被一支利箭射中，这话惟有身在其中的人才能够体会。每当我听到有谁要离婚，我的心都会发紧，想掏出心来劝对方：“再忍耐一下吧，再坚持一下吧，爱是需要忍耐和坚持的。因为无论你怎么预备充分，都付不起离婚的代价!”

五年多前，心景视界开始创办时，我被委托要写一个商业计划书，编辑出身的我根本不懂得什么是商业。我在计划书的开篇，写得像散文一样，我说：“如果一个人是从一个不幸福的家庭出发的，注定，他/她的一生将是跛脚的……”当时，



我把自己写哭了，因为我自己一直是跛脚走在人生的旅途上。

两年前，我有机会访问美国，在洛杉矶的迪斯尼公园，我和同事 Ruth 排队等着玩游戏。前面有一个家庭，一对中年夫妇，他们有三个孩子，最大的孩子看起来已经进入青春期。这对夫妇一直相拥在一起，不时地深情地看着对方，偶尔还会互相亲吻。我们一边很羡慕地看着他们，一边想，如果中国的一对中年夫妇在公众场合这样卿卿我我，可能会被人嘲笑的。可这就是婚姻原本该有的样子啊！当我们不懂爱，不学习爱的时候，我们不仅不能相亲相爱，反而会相吞相咬。

四天前，我去都江堰的一个板房区，访谈那里的一位领导，了解心理辅导方面的需求。他说那里失去孩子的夫妻离婚的情形很严重，特别是四十多岁的中年夫妻，失去孩子后相互埋怨。丈夫急于再生养孩子，就抛弃年龄大的妻子，再娶年轻的、可以生育的女人。那些人到中年，先失去孩子，后失去丈夫，最后失去盼望的女人，有的选择了结束自己的生命。他说到板房区新近吊死了一个这样的女人，还说有一些这样行尸走肉般孤独地活着的女人，或许有一天也会走向自残的道路。

地震之后，黄博士曾经预料到过失去孩子的夫妻离婚现象会很严重，不幸，今天被证实。

那位领导说，这些人怎么劝导都想不开。我对他说，能安慰他们的恐怕是情形和他们相似的人，如果能够有人来把这样的女人组织起来，带心理小组，定期聚会，就可以实际地安慰

他们。如果小组做在这样的夫妇中间，就能够防止像传染病一样蔓延的离婚现象。他非常赞同，也表示可以全力支持。

离开之前，我默然地站在一间白色板房的门口，看着寂静的紧闭的门，心里想着里面或许正住着这样一位伤心的妇人。我问我自已：我能够做什么帮助她呢？

昨天和四川大学心理健康教育中心的梅聊灾区的事，她说他们被巨大的需要淹没，自己已经做得麻木和枯竭了。她说看到心理学的有限和绝望。我知道，你们中间很多人在5·12大地震之后，竭尽所能地做了大量的工作，有一些人至今还坚持在北川、绵竹等重灾区。昨晚，我原本很想和你们讨论，“亲密之旅”可以帮助灾区吗？如果我们一直按照传统的方式，单向去供应大而无边的需求，我们自身的枯竭是早晚的事情，但如果我们能够给对方自助的工具，比如“亲密之旅”课程，让他们彼此连接起来，互相支持，互相温暖，我们只是起催化剂的作用，点燃他们的爱，让他们对生活重新充满盼望，那么，充满能力的医治洪流可以流经我们，滋润更多干枯的心灵。

亲爱的们，我们可以吗？我相信我们可以，“亲密之旅”真的可以像洪水一样快速涌流，如果我们肯去做，我们真的可以。我盼望收到你们每一位的回应，请告诉我：我们可以吗？

最后，要深深地感谢你们昨晚到场的每一位，我在你们中间觉得异常温暖，除了我可以和你们一起说乡音的那种亲近感，你们也带给我很深的安全感，让我可以在你们中间分享我的挣

扎，这样的分享带给我再一次的医治，让我的心被满足。我也很喜欢我们分别前的拥抱，每一个拥抱都是你们热忱的鼓励和肯定，大大地增加了我的热量和勇气。

## 医治乃是一生的事——“亲密之旅”在温州、上海

### 【2008年11月温州小组】

我这次的“亲密之旅”是从重庆到成都，到温州，现在又到了上海。很高兴地告诉大家，“亲密之旅”在上海安家了！上海已经有了心景视界的办公室了。

我计划下一站去杭州、武汉，然后回北京。有的学员关心我这样旅行是不是很辛苦，其实我天生是一个适合旅行的人，我喜欢去不同的地方，认识不同的人，每一天的日子都不重复，旅行让我觉得人生更有激情和盼望。

我这些天一直很挣扎：要不要告诉大家这些天“亲密之旅”在我身上发生了什么事？我有没有勇气告诉大家我最深的破碎和医治？刚才在QQ群里碰到成都的学员范先生，他谈到我之前写给大家的信，谈到他感觉到我的改变，从眉头紧锁到后来眉头舒展。被他热情鼓励之后，我下决心写出来。

上封信，我跟大家说我15年前离婚，至今孤身一人。最近我却是和一次婚姻的机会擦肩而过了，和我相恋了三年的男朋

友，在8月份，跟我提出分手了。11月7日，我从成都飞往温州前，从短信得知他已经结婚了。我感觉好像被房顶掉下来的一块水泥板击中了头部。

11月7日晚上，我到了温州，见到雯和我一起配搭带“亲密之旅”小组的F老师，对他说：“F老师，请紧急给我一个小时的时间，我需要你给我做心理辅导。”那个晚上F老师给我做了很深的心理医治，他第一次触动了我的一个童年创伤，他帮助我看到自己多年来“被需要的需要”模式，怕被抛弃的童年创伤。这些毒素一直吞噬着我的生命力。我习惯并享受沉溺在这类情绪中，因为这些东西虽然不好，却是最熟悉的，最觉得安全的。

11月8日，我开始带小组，存款示范的时候，我给F老师存款，我感谢他昨晚很重要的心理治疗，让我可以站在26个组员面前，平静地带领“亲密之旅”的课程。存款结束后，我跟组员们稍微解释了一下，发生了什么事。

11月8日晚，我有如释重负的感觉，我相信我真的被医治了。好像一直以来，我都在努力地走钢丝。我很紧张地担心掉下来，现在终于掉下来了，上帝却安排了一张很舒服的大网子接住了我。我很深地睡了一整觉。我房间的窗前有一片小竹林，夜晚，小虫子们叫得可欢实了，不时还有一些小虫子钻到房间里来。我都不记得我有多久没有这样舒心的睡眠了。

11月9日，清晨起来，心里莫名地喜悦。上午的课程是原

生家庭，我告诉组员，我们今天要用一个上午的时间专门来学习原生家庭的课程。开始前，按照课程的要求，我们要做存款练习，我告诉大家，我们今天专门做给父亲的存款。父亲通常是一个家庭的君王，往往是供应家庭物质需要的栋梁，却同时又是最易带给家人伤痛的。因为中华民族的文化，父亲要威严，就算爱孩子，也不能说出来。

然后我开始挑战自己，我做了很多次的存款示范，惟独没有给父亲做过，那天我在组员中间挑了一个又高又帅的小伙子来扮演我的父亲。我开始欣赏赞美我的“父亲”，我说：“爸，我很佩服你有很强的进取心和远大的志向；你有很大的同情心，对他人很慷慨；你很善良。爸，我感谢你，在我第一次高考的那一年，其实我成绩一直很好，因为沉溺于对班上一个男同学的单相思中，无心学习，落榜了。你没有责备我，相反，你放下了手中的工作，不再出差，每天早晨督促我陪伴我晨跑。你说不仅是要锻炼我的身体，更是要锻炼我的意志。你告诉我要坚韧，永远不要被失败打垮。爸，我很感谢在我人生最关键的时候给予我的支持，如果没有你那样的坚持，我可能就一直躺在失败里哀叹……”

当我那样去给父亲存款的时候，我发现我从心里饶恕了他以往给我的伤害，医治的效果也开始产生……

然后，26个组员开始存款给父亲，屋子里先是一片小声的啜泣，然后是大片的呜咽，再后是嚎啕大哭，有一个女孩子伤

心地躺在地上。F老师大声地对大家说：“如果我们处理不好原生家庭的问题，我们就不可能成为一个好母亲，一个好父亲，我们不要再逃避了，今天就来面对它吧！”他让大家互相长久地拥抱。在温暖的拥抱中，哭声更加响亮。好几个年轻的女孩子，在我的拥抱中哭得颤抖，我的肩被眼泪浸湿了。

大家擦干眼泪，午饭的时候，似乎每个人的眼神都透出十分愉悦的心情。不少人说：“啊呀，从来没有这么释放过！”

11月9日清晨，我要离开那里，要赶往机场去上海，组员们排列在课室走廊的两侧，一起欢乐地为我鼓掌送行。

我极其诧异，在温州在我最艰难最软弱的时刻，“亲密之旅”发出了医治的最强音，这是我带组以来最有力量的一次，而这次也大大地缩短了我失恋的哀伤过程。

### 【2008年11月10日上海仁恒小组】

11月10日晚，我参加了J的仁恒小组。头一天，J跟我说，邀请我做存款示范，还说之前我给大家写的信让她很感动，她们小组的需要多在婚姻上，让我能不能做婚姻方面的存款。这对我是一个极大的挑战，我反复挣扎，觉得其实每一次的公开示范，都是一个深得医治的机会，我还是不要错过吧。我请了同事军做练习伙伴，我给刚分手的男友存款，我说：

“尽管我很遗憾不能再跟你一起走人生的路了，我还是想告诉你，我最欣赏你的是你的真诚，你真的是一个很真的人；我

还欣赏你对生活充满激情，你常常有很多生活情趣，比如你热爱放风筝；我还欣赏你的是对父母和儿子的责任感，你虽然经历被迫失婚的创痛，但还是承担起对儿子的责任。我要谢谢你三年半的时间来真心待我，帮助我从过去的自卑感和失败中走出来，恢复我做女人的自信。我最要感谢你，最后一次见面的时候，你告诉我说我是一个很好的女人，你说我是你一生最好的朋友，这是对我三年来投入这份爱的最大的回报。尽管我真的很难过很遗憾我们不能在一起了，但我会带着你给我的好处，继续走我人生的道路……”

接下来的存款练习，屋子里又是啜泣和眼泪。J对我说非常 Powerful……

我知道，伤痛并没有完全离开我，这样的人生打击临到的时候，我过去的老模式也没有完全消失。我也自责过，一定是我爱得不好，他才离我而去。但我学会饶恕自己，即便如此，我也是尽力了，按我已有的程度，我真的是竭尽全力了，但结果却不能由我决定。

无论如何医治乃是一生的事，但我深信如果我按照“亲密之旅”，发展出 6、5、4、3、2、1 的情绪调节的能力，用存款练习去感恩去饶恕，我会在今后的记忆中存储更多正面积极的东西，我就选择了让喜悦更多地占据心田。

黄博士说危机就是危险 + 机会，他说被扭曲的钢铁要回到

高温的状态，就能够被弄直。过去的创伤，要在相似的情景中就能得到彻底的医治。我亲身的经历可以证明这是真的。

## ■ 让我们勇敢地爱下去吧！■

写出这些来，我觉得心里更加轻松，好像面对着 500 多双聆听的耳朵，500 多双关切的眼睛，500 多颗真诚的心灵，在倾诉自己的心声，在你们的爱和关注中我再一次被温暖。

谢谢你们每一位给我出声的不出声的鼓励和支持，不过，我还是非常需要出声的，请写出你们的故事吧，我知道你们中间发生了很多感人的故事。让我们用亲身的经历来一起来推动“亲密之旅”吧，我相信，这是你这一生怎么投入都是值得的。而且，请告诉你身边的人，把他们带进“亲密之旅”大家庭吧，这里真的有医治的源泉，有医治的洪流，单单离婚复婚的个案，我已经听到六例了。我相信，只要我们把心灵浸润在“亲密之旅”里面，就一定会获得医治，我们不仅要自己获得医治，还要我们爱的人、我们身边的人都来获得医治。

最后想说：“让我们勇敢地爱下去吧！”因为惟有爱，是照亮这个困扰纷繁世界的绚丽阳光，让我们成为一大群 3Q 高手，一同走在“亲密之旅”的道路上，用健康、成熟的爱来相互拥抱，并张开我们的怀抱去拥抱更多有需要的人，我们就有力量去拥抱这个充满伤害、极度缺乏爱的世界。



## 辐射性的医治效果——“亲密之旅”在上海、福州

### 【2008年11月15日上海学员会议纪要】

昨天(11月15日)，我们原计划在上海的新家开学员会议，但有一些意外的原因，我们的新家还没有收拾出来，临时借了物业的一个会议室。虽然会议室简陋得像仓库，但参加的每个人都用眼泪和真诚相互交融。芳流泪讲述了因为地震、因为“亲密之旅”，她破碎的婚姻重新复合的感人故事，听得我的心发颤。大家都很为她高兴。这个会议并无商业主题，就是大家一起交流“亲密之旅”课程的使用情况。有两三位我以前就熟悉的学员，我看到他们发生了很大的变化，更温柔、更体贴、更快乐，女生明显地更漂亮了。我们逐个存款拥抱，有时开怀大笑，有时默默流泪。

### 【2008年11月福州小组纪实】

刚才在“亲密之旅”QQ群里碰到“亲密之旅”福州的翔，他讲述了这两天他们正在给一个单身人群开办的“亲密之旅”课程，他说我写的在温州发生的情形，这两天也发生在他们那里，“亲密之旅”带来整体的强烈的医治效果。

在给父亲存款的环节，翔扮演一个女生的父亲，在那个女

生流泪存款的时候，他觉得自己完全成为了父亲，后来，他扮演父亲存款给“女儿”，“女儿”退缩成了一个小宝宝似的，连说话的声音都变成了小孩子，就在存款中，她被深深地呵护和医治了。

他发来了他的学员写的感受：

今天依然心怀感恩，因为过的很有意义！上午被一派“泪水汪洋”的氛围和场景感动得一塌糊涂，尽管我没掉一滴眼泪，但是我好几次都浑身战栗了……因此我也改变了原来的初衷：跟一些朋友们相比，我真的幸福很多！……而下午，在轻松的氛围中又收获颇多，不仅在从原生家庭的思考中确知了自己需要的另一半是什么样的人，也更深层地学习了很多为人处世之道。

这些天，我一直担心我在温州的经历会不会是一种特殊的情形，翔今天给我很大的鼓励，让我相信我在温州经历的强烈医治性效果绝不是孤立的例子。之前黄博士说过的，“亲密之旅”随着使用的程度越娴熟，医治效果会越加深，到一定时候就会产生势如破竹的效果。

不少学员问我，为什么要参加“亲密之旅”中级培训？我的回答就是要成为一名更好的医治者。如果我们能够反复带组，反复琢磨这套课程的精妙，温州、福州发生的事情，同样可以发生在我们每一个学员带领的小组的过程中。而且我知道事实上已经如此，不少学员都有类似的体验和经历，只是我手里的信息有限，再次恳求大家把这些宝贵的感受记录下来，

我们就能够从影响 10~20 个组员，扩大到影响更多的人。还有一个重要的，我们非常需要这样彼此激励，让我们“亲密之旅”的大家庭更加有力量，更加温暖！

## 在哀哭变为跳舞的日子里——“亲密之旅”在上海

现在是凌晨时分，本来白天忙碌了一天，晚上还参加了一个小组，准备好好休息的。躺在床上却久久无法入睡。“哀哭变为跳舞”是心景团队中的小甜心诺诺前两天发给我的一首歌，这些天我常常听，夜深了，我和妈妈睡一个房间，不能放出来听，我心里却在哼唱这首歌，是的，这段时间以来，我真实地经历了这样一个哀哭变为跳舞的日子。

而在我哀哭变为跳舞的日子里，陪伴我、安慰我的大多数人都是“亲密之旅”大家庭的成员。在这段日子我们的大家庭几乎每天都在发生神奇的事，下面我记录了 11 月 17 日一天所经历的人和事：

### ■ 滚烫热忱的志愿者——英 ■

英是“亲密之旅”的学员，早晨特别赶来和我们碰面，要缴费参加中级培训，她晚上要飞回成都，继续她在那里的志愿者服务，据说要服务到春节前，但年底会专程赶回来参加

“亲密之旅”。

英看见我就说，其实来这里，缴费是一个次要的原因，更重要的目的是想和我聊聊。看到我写的那些信，她想当面告诉我一些带组的感受。比如，她带的一个组里有一对母女，母亲患抑郁症的，是如何被“亲密之旅”帮助的。

我们盘着腿坐在沙发上，交谈的时候发现很多久远的相连。比如，我们俩都是被黄博士的《窗外依然有蓝天》改变了命运，因此进入了一个人生的转折点，我们开始关注婚姻家庭，并被带到学习心理咨询的道路上，好像是在为进入“亲密之旅”大家庭做预备。又比如，我们对灾区有相似的牵挂，英比我更多身体力行。我们一边说一边互相拍着对方盘坐的腿，亲热得好像失散多年的亲人。

英还谈到她对穷困地区孩子的怜恤，谈到有一次在海边举办一个篝火晚会，她给那些穷苦的孩子讲未来和盼望，讲的和听的都泪流不止，因为英自己有过和他们一样的背景，深知这些孩子心中的苦痛，她能点燃孩子们心中对未来的期盼。听她讲述的时候，我看着她忍住眼里的泪，面颊越来越红润、美丽，心里想：那个美好的夜晚，英也成为了多少孩子生命转折点的天使啊！我深信，在灾区第一线，英会成为更多贫困孩子的天使，在绝望之地带给他们勇气和力量。因为她有一颗不顾一切去爱的心。对了，英说要带上“亲密之旅”去灾区，她相信“亲密之旅”会帮到那里伤心的人们。

## 【外科医生的心灵手术刀】

玉树临风的 X 医生是外科医生，早晨我接到他非常正式和真诚的邀请，晚上参加他在美罗大厦的“亲密之旅”小组，他说看了我的信，很受感动。一开始觉得我作为“亲密之旅”的负责人，按照常理应该讲一些激动人心的成功的例子，但我却真实地面对了自己的失恋伤痛。他说正是这种真诚很深深地触动了。他这一番独特角度的肯定极大地鼓励了我，在晚上的小组，我特别给他存了款。

X 医生在带小组时，有很深的悲悯情怀，他很关注伤痛的流泪的人，对人心非常敏感，知道如何鼓励新来的人融入又不给压力，他很懂得在华彩乐章中把小组推向高潮，又很恰当地在该停顿的时候请大家鼓掌互相鼓励。总之，我观察他带组带得很精妙，分寸拿捏得很好。他把“亲密之旅”当做了心灵手术刀。听说他在手术台上和病人聊天，不知道是不是一边动刀一边存款。呵呵，如果有一天我生病必须开刀，最好能躺在他的手术刀下，因为他是双刀并用的。

晚上小组有一些感人的细节。晶和云是一对姐妹花，存款时，表妹晶流了很多泪，她说她即将要进入婚姻了，可是她为受过身心创伤的孤单的表姐云难过。眼泪表达了她们很深的爱。

恋人龙龙和小朱为双赢技巧的突破很开心。他们举的例子是龙龙去买被子，她的床只有五尺宽，她却要买六尺的，陪同

前往的男友小朱就不太理解，为什么她要买六尺的被子？后来按照黄博士教的透过表面需要看深层需求，他们就一起探讨，小朱就了解了，原来龙龙是想被子大一些，他们以后结婚也可以用。小朱就开导龙龙，以后结婚可以再买新的，这个被子还可以留给以后来家里住的客人用。两个人就并肩作战了。

小组还有一个女孩子，她曾经有些厌烦收到短信提醒她来“亲密之旅”小组，因为小组的人一开始彼此并不熟悉，X医生有一个帮手，固定帮助发短信通知大家，有一次这个女孩子很生气，回复说：“别再给给我发了，我是不会再去参加的。”他们后来就没再发短信给她，今天她不仅自己过来，还带了朋友来，因为她觉得“亲密之旅”还是对她有帮助的。

在X医生的小组意外地见到“亲密之旅”的学员斌，他在存款练习时给我存了一笔很大的款，看起来有些腼腆的斌说了很多暖人心的话，他说他们都很感激我，引进了这么好的课程，他学过很多课程，看到这个课程是很真诚地用心在做。

## 耶利哥的玫瑰——“亲密之旅”在杭州

近期我接到不少问候，差不多都问我是不是回到北京了，近况怎么样。我心里非常感动。我想之前我写了一些信给大家，好像用“亲密之旅”做了一次公开的手术，因为有你们500多

双耳朵在倾听我，有你们 500 多双眼睛在关注我，有你们 500 多颗心在温暖我，我真的复原了，被医治了。

我在上海后来又参加了芳芳的小组，很惊讶在那里看到很多男士，特别是做证券和金融的，他们说经济形势不好，更需要健康的心理和亲密关系来承受。我觉得说得特别好。还看到一些从事 IT 行业的男士，平时和机器打交道的，也很兴奋地参与到情商的话题。最富挑战的是，我在现场遇到冲突，当我去纠正一些组员不按照黄博士教的方式表达负面感受时，引起一位组员的公开不满。但在现场，我们继续用黄博士的方式演练，我用了一个图像语言来表达我的负面感受，“好像精心准备的蛋糕被打翻在地上。”对方一下子就理解了，我们最后以相互拥抱结束了彼此的分歧。

我和同事军 11 月 21 日~23 日在杭州给三十人左右的团体做了“亲密之旅”的课程。这次的效果更加惊人，在原生家庭给父亲存款的过程中，一位父亲刚刚去世没有机会得到情绪疏导的男生，在单独的存款练习帮助下，疏导出了愧疚、伤心、后悔等各种情绪。在“爱的纪念录像”的环节，不少人一边哭泣一边按照手册的步骤写。结束的时候，争相分享。

11 月 24 日晚，我们和杭州的学员小聚了一下，很高兴看到两位“失踪”的学员，曹老师和王老师，之前我去杭州都没有见到过他们，这次遇见了。

前一段时间在上海的家中，读了一本老书，俄罗斯作家浦

宁的散文《耶利哥的玫瑰》，讲到在中东的耶利哥城，有一种沙草叫做耶利哥的玫瑰。它看起来很不起眼，可以弃置在一边。N年的时间，像干草一样，但一旦遇见水，它就会活过来，并开出黄色的小花。当地人把它放置在棺木中，和死者一同下葬，象征着复活。浦宁说，我们人生真诚付出的爱和努力，不会消失的，终有一天会像耶利哥的玫瑰一样复活。浦宁的文章好像写于20世纪初，我最近去耶利哥时没有听说耶利哥的玫瑰，不知道现在还有没有这种花。无论如何，这坚韧的充满盼望的小花很深地激励了我，无论我能否看见，我相信所有真诚的付出一定会有收获的！

11月26日，我回到北京，结束了这趟“亲密之旅”，也完成了一次医治之旅。刚回北京的时候，仍然有伤心的感觉，但我不断地用“亲密之旅”来标明情绪，归因思维，自我对话，就可以从那种负面的情绪中跳出来。有些“亲密之旅”的旅友帮我分析，说我是女版的“青年才俊”，（这是黄博士讲过的一个故事。）呵呵。前些天，身边的朋友关切地问我近况。我说觉得幸福兮兮的，常常独自傻笑。那感觉好像一觉醒过来了，过去的伤痛就这样如水流过，似乎不见踪迹了。我的“被需要的需要”被医治了，这对我和同事的关系也大有改善，我觉得自己前所未有的自由和轻松。我和原生家庭的关系也开始了进入良性互动。我有时也想，那些多年来盘亘在我心灵深处的负面思想，像一头怪兽潜伏在那里，伺机跳出来打垮我，我突然觉



得不再怕它了。来吧，我有“亲密之旅”这把利剑呢，说实在，我更相信这头怪兽已经完全离开我了，因为它大概也不喜欢屡战屡败吧，哈哈。

## 一场爱的盛宴随我们——2008年12月“亲密之旅”培训总结

亲爱的“亲密之旅”实习培训师们：大家好！

今天是我的生日，我想你们一定还记得黄博士在做长蛇阵的时候，我总是站在最后一个。我从昨天晚上开始，不断接到祝贺的短信。早晨接到翔昨晚留在QQ里的祝贺短信，他说我的生日很特别，在新年的前一天，所以总是跑在时间的前面。

对了，昨天中午爱家的安娜夫妇专门为我提前庆生，德清老师给我头上戴上一个像两个兔子耳朵的发着红光的东东，让我坐着，他们夫妇站在我两旁，照完一张，他们又换了站的位置，我们三个人一起冲着照相机咯咯傻笑。此刻我正穿着他们送的生日礼物——桃红色的毛衣，给你们写信。

昨天下午，我们心景的同事在上海的办公室里一起吃蛋糕，给我写了温暖的贺卡。

我上午打算给你们写完信，回弟弟家，妈妈在那里等着给我庆生。

早晨一醒来就有很多感动要分享给你们，记得在12月初的时候，我曾经想，好想一觉醒来就是12月29日，“亲密之旅”培训已经结束。在压力面前，我多么想躲起来。而今天，我又想，如果我真的长睡了一个月，我能收获今天的欢喜快乐吗？我将愚蠢地错过多少精彩纷呈的人生珍珠时刻啊！

现在让我们一同来回顾从12月17日~28日，12天的时间里，我们所经历的北京中级、初级，上海中级、初级，一共四次培训的欢笑与眼泪。

12月17~18日，我们有40个人参加了北京的中级培训，我想我们每一个人都经历了一生中深刻难忘的医治，不少人第一次听说“金鱼缸”（指黄博士中级培训的团体辅导环节。接受团体辅导的人围坐在里面，观察的人围坐在外面，圆圆的形状好像金鱼缸。）的医治技巧，我们共同领略了黄博士团体辅导的精妙魅力，那种震撼久久激荡着每个人的心旋，其精彩绝伦远远超过之前我在书中读到的。

我们在 *Coming Home*（《回家》）的音乐声中结束，我原本想坚持“崩而不溃”的，在黄博士夫妇的拥抱下，终于“大崩溃”了。我们久久不愿离开“亲密之旅”的家，我们收获了满满的爱，各自踏上回家的路。

12月20~21日，北京初级培训来了108名学员，超过我们之前期待的过百人的愿望。北京的培训来了13对夫妇，我心里很高兴那么多夫妇来，这对他们的婚姻该是多大的祝福啊。

培训的第一天结束时，有一位女学员来跟我说，为什么黄博士的话听起来让她痛苦，心里一点都不舒服，她想中途退场。我拉着她的手，听她流泪说完，拥抱了她，对她说：“或许就是触碰了你需要被医治的地方，留下吧，不要错过被医治的机会，你相信我，留下来，你不会失望的。”她留下了，临走的时候脸上带着满足的泪花。

北京初级培训时，有四位中级学员，赶赴会场做分享，受到新学员们的热烈欢迎。

上海的培训是挑战最大的，是从12月25~28日，连续四天，两天中级、两天初级，完全没有喘息的机会。中级的培训我们一共有45名学员一起参加，之前我们就不紧张中级培训，很多学员都是我们的老朋友了，我们刚刚见识了黄博士在北京中级时的精彩培训。我给我的大天使安娜做了存款示范，说了一些一直心里想说又不好意思说的话。中间也哽咽得停顿下来。上海的中级培训也非常精彩，我们还成立了六个小组，其中有台湾学员参加的“团圆小组”（呵呵，团团圆圆的熊猫组），有杭州的“梦里水乡”组。

最让我感动的是，参加上海中级的十几名学员组成了黄博士的助教团，我们还一同登台亮相，参与小组讨论，示范存款、情商、修复、饶恕等练习。

27~28日的初级培训非常成功，一共来了230名学员，是我们“亲密之旅”培训单次人数最多的一次。有几对在离婚边

缘的夫妻，在培训现场，就被触动，紧张的关系得到缓解。

我们 08 初级的学员，不少是中级学员带组时带动的，你们中间的很多人为这次“亲密之旅”的培训奉献的一切，有我知道的，也有我不知道的，我深深记在心里，在此我要特别地感谢你们。

我们从北京来的“心景四女将”中的 Ruth 和 Cathy 已经回到北京，和他们的丈夫团聚，诺诺正在睡懒觉，一会儿要起来回绍兴和父母团聚，我一会儿要回家和家人团聚。我们要感谢“亲密之旅”这个大家庭，带给我们的医治和成长，让我们有勇气、智慧、恩慈一路爱下去，让我们可以好好地疼惜我们身边的人。

## 恩典漫溢的新加坡之旅——“亲密之旅”新年通信

此刻，北京正刮着大风，我家窗前的一棵树上，有一个鸟窝。鸟窝很高，我看不见里面的鸟，但我相信里面的小鸟很舒服地躺在窝里睡觉呢。

前两天，我读一本书，写到有两幅画，都是想要表达平静安稳的意境，有一幅的画表现的是风平浪静的湖水，很美的风景；另一幅是狂风暴雨大作，而树上有一个鸟窝，里面的小鸟正在安静地睡觉呢。不用说，自然是后面一个画家更高明。

“亲密之旅”行在中国

说到这里，要跟大家沟通一下我和我们团队的状况，自从去年年底培训之后，我和整个团队处于一种极度疲倦和焦灼的状态，我用尽了很多方法让自己松弛下来，那种感觉，就像有一根神经，一直紧绷着，但那根神经因为绷得太紧太久，已经不会松下来。很幸运的事，我受邀于1月12日~20日，和一个朋友一同去了一趟新加坡。新加坡此行，好像有一把剪刀，剪断了那根紧绷的神经，我终于松弛下来了。

在新加坡的一个多星期，有数不清的恩典，有很多天使来爱我、奖赏我，并且很深地鼓励我。我们住在一位年近八旬、德高望重的老牧师的家里，早晨跟随他一同在风景很美的地方晨练、祈祷；白天出去游玩的时候，他给我们发一个公交卡；晚上回家，他和老伴钢琴伴奏，教我们唱赞美诗。好像走在沙漠里，干旱、疲乏，突然遇到一棵巨大的树，树的旁边还有清亮的溪水，我的整个人就被完全滋润了。

在新加坡期间，我专门去飞禽公园，观察各种鸟类的生活，奇妙的是，当我像一个小孩子尽情地投入游玩和享受生活的时候，我开始重新有了工作的热情，脑子里新的想法也像泉水一样地冒出来了。

## **！让我们安稳在鸟巢里，快乐地过年吧！！**

在这里，我和心景的全体同事给大家拜年啦，谢谢你们给予我们的信任和支持，能有你们这一群志同道合的同路人，是

我们莫大的荣幸和喜悦的源泉。我也代表一下黄博士和师母给大家拜年。

虽然有金融危机，虽然有天灾人祸，但是我们每个人都有自己的亲朋好友，每个人都有自己的鸟巢，还有原生家庭的鸟巢，无论这个春节你在哪里，我都衷心地祝福你，安稳在鸟巢里，快快乐乐地过年吧！好好滋润你的亲密关系，好好享受你的亲密关系，你会发现，没有什么风浪能够夺去你的幸福和满足！

**让我们一起拔剑出鞘吧！——“亲密之旅”在北京、上海、杭州**

亲爱的“亲密之旅”大家庭的每一位成员：大家好！

07年的老学员知道，心景视界有一个传统，差不多一个月的样子，我就会给大家写一封信，交流一些与“亲密之旅”相关的事宜，也分享一些我和心景视界的成长。以往我比较多地跟大家沟通我个人的经历，这次，就让我先从我们在北京的团队开始吧。

## **Ⅰ“亲密之旅”的践行者团队Ⅰ**

从2007年年底开始推“亲密之旅”课程以来，我和心景的

同事们首先是这套课程的践行者，大家可能好奇，用了那么久，早就该没什么稀奇的了。事实却是相反，越使用，越发现我们内心深处需要被医治的地方。

2009年2月下旬，我们全体员工放下手中的工作，用了两个整天的时间，开始按照08版的新课程，轮流带领，封闭学习。在这次学习中，几乎我们每一个人都大有收获，都或多或少发现了以前从未发现的问题。

随着和身边人关系不断深入，差异带来的冲突越来越频繁，实践“亲密之旅”变得越来越重要。虽然在过程中常常伴随哀伤和眼泪，但是我们这群人已经越来越享受彼此之间的亲密关系。常常，当我情绪有些发作的时候，团队里的人会提醒我：“新萍，现在你的需要是什么呢？”我们会用保护关系的智慧的话语，说出我们内心的真实感受。我们懂得彼此疼惜对方内心的感受，胜过事情本身的细节和对错。

如果用图像语言来表达，对每个个人来说，“亲密之旅”像一束光，越来越深地照亮了我们内心的幽暗之处，好像一层层的，照亮一层，医治一层，之后又有更深的幽暗被照亮了；对群体来说，“亲密之旅”照亮了彼此关系中的幽暗之处，或者说一片一片地被照亮了。

医治乃是一生的事，“亲密之旅”正是一个可以伴随我们一生的课程。

## 【美丽的花朵从心里绽放】

2009年1~2月，是心景内建时期。从心景五周年庆祝会开始，我们与学员连接。3月14日我到上海，紧接着我的同事建也在一周内赶赴上海，上周四北京和上海两地同时的“心景之夜”，我们访谈学员、深入观摩小组，上周末我们在杭州召开了学员会议，不到一个月的时间，我们接触了大约200人次的学员以及被学员带动的“亲密之旅”学习者，碰撞出很多火花，我们看到“亲密之旅”的威力，真的看到了星星之火将要燎原的情势。

我想说像以往一样，我亲眼看到了很多感人的故事。当我去回访一些小组的时候，看到曾经的组员，看到07年、08年的学员，许多人都发生了巨大的变化。

在去年初级培训现场，我对心景的董事庆带来的小琦有一些印象，她很漂亮，却有些忧愁和拘谨。这次见到她的时候，她的眼睛熠熠发光，她的脸上充满快乐，让我都认不出她了。美丽的花朵从她的心里绽放出来，让我看着她就感动得要流泪。

我还看到J和她的团队，她们是一群很优秀很有爱心的全职妈妈，来自中国的宝岛台湾。她们把“亲密之旅”当作了人生的事业，一周好几个时间段带领着“亲密之旅”小组，忠心竭力地传递着“亲密之旅”的福音。

我看到文静、美丽却睿智的文，把“亲密之旅”带到她所

“亲密之旅”行在中国



在的一个高管团队中，尽力想要让这些影响力大的人能够参与传递“亲密之旅”。

我还看到……我看到太多感人的事情，太多美好的故事……

## 【“亲密之旅”的“偷人节”】

“‘亲密之旅’是军用产品民用化”这句话是上周我听华师大心理系的副主任张老师说的，我非常认同这句话。黄博士用了极深的心理学的专业功底，把极深的心理学的理论，用简单易行可操作的方式手册化、平民化了。黄博士深感于这个时代极大的需求，来不及10年20年培养一个专家。一个专家穷其一生也只能帮助屈指可数的少数人，需要更多人先自己成为践行亲密关系的智者，再装备起来成为亲密关系的医治者。

2007年底，为中国人量身定做的“亲密之旅”课程首次在中国大陆地区开展以来，不少海外华人深为羡慕。今年5月，北美地区华人的“亲密之旅”将要开始，7月马来西亚、新加坡、中国台湾地区，也将要开展“亲密之旅”课程的培训。尽管如此繁忙，黄博士仍然心系我们这群人。众所周知的席卷全球的金融危机，美国是首当其冲的，爱家在如此艰难的情形中，依然坚定地支持“亲密之旅”在中国的开展，依然牵挂“亲密之旅”大家庭的成员。

我们是何等幸运的一群人，在第一时间成为“亲密之旅”的学员，得到了黄博士倾囊相授和呕心泣血的教材。

请珍惜“亲密之旅”吧，这是上帝给我们中国人极其珍贵的礼物。我多次把“亲密之旅”比喻成一柄利剑，是要刺向我们亲密关系的幽暗之处的。再一次，我要在这里呼吁，每一位“亲密之旅”大家庭的成员，为了捍卫我们的婚姻和家庭，为了保护我们的亲密关系，让我们一起拔剑出鞘吧！

今天是愚人节，我们改为“愉人节”吧，让我们一同来做有着健康的亲密关系的一群愉快的人，也来做懂得不断智慧存款的一群使人愉快的人吧！

## 星星之火，燎原乘势——“亲密之旅”在武汉，在四川灾区

今年4、5月间，由心景牵头的密集培训在温州、武汉、北京、绵阳、安县等地做了六场培训，有几位实习培训师应邀参加带领团队，每一场都证明了带领者团队化的可行。虽然我们每一个人都无法达到黄博士那样的博大精深的深度和广度，但团队所发出的力量往往是非常神奇的。每一次，我们的团队都可以配搭得特别合宜；每一次，我们都能带给所面对的团体极大的医治和修复；每一次，我们带领者团队的人都会再次经历“亲密之旅”课程奇妙的医治力量；每一次，都带给我们对“亲密之旅”、对自己更大的信心。

说一个小插曲：7月底，我在温州乐清介绍“亲密之旅”，意外地遇见我去年11月在乐清做“亲密之旅”课程时的一位学生。我看见她，几乎认不出来了，她那时是一个很忧愁的人，脸色都是黑的。现在变得容光焕发，笑容明媚灿烂，她说那次“亲密之旅”带给她很大的医治。她说我也产生了很大变化，变得非常喜乐，不像过去那样沉重了。我们两人拉着手互相看了半天，一直傻笑。

今年5月，“亲密之旅”在北美开始启动，一期的参加者超过500人，全场爆满。7~8月，黄博士一直在新加坡、马来西亚、中国台湾地区往返奔波，讲授“亲密之旅”课程。“亲密之旅”2007年由中国开始，现在已经国际化，将有更多世界各地的华人因此受益。我们在中国的出版成果、培训方面的摸索和经验，成为“亲密之旅”国际化的有力支持。我们每个学员都成为国际“亲密之旅”大家庭的一员，而在实战经验上，我们走在了前面。

“亲密之旅”的星星之火，燎原乘势，关键在于我们每个受益者的参与和投入。这是我们“亲密之旅”大家庭的共同事业，大家现在就行动起来吧！

## 2009', 珍贵的圣诞礼物——“亲密之旅”在广州、深圳、厦门

亲爱的“亲密之旅”大家庭的成员：

清晨，我打开“亲密之旅”学员的名单，默想了好一阵，想想应该跟你们说什么。你们中的好些人，已经成为我的好朋友，在一起走“亲密之旅”这趟旅行时，我们共同成长着；而你们中间的更多人是我现在还不熟悉的，但在我心里你们已经是家人，给家人写信，第一件事就是报告我们的近况：

9月4日~14日，为了预备“亲密之旅”12月首次在深圳的初级培训，我和同事 Cathy 两人，11天跑了香港、广州、深圳、厦门四个城市。我们和很多朋友见面，走访了很多相关机构，推广“亲密之旅”12月的培训。在广州和深圳，我还分别探望了两位07学员的宝宝，两个可爱极了的女婴，一个宝宝9个月，可以满地乱爬了；另一个宝宝3个月，长得像6个月的婴儿一样又胖又长。

我们在两个城市都召集了学员聚会。每次这样的聚会都带给我最深感动和满足。广州的学员聚会在中级学员Q的公司，聚会上，我们了解到08级的初级学员中有六位，从今年初一直聚在一起跟进学习，每一位都讲述了他们的收获。

学员辉说：“‘亲密之旅’帮我解决了两件大事，在黄博士培训现场，我和一个先生练习存款，把他当我的父亲，那一次医治了我和父亲的关系，我饶恕了我的父亲；跟进小组时，我练习给我母亲存款，从此我饶恕了我的母亲。这是多年来困扰我的两大问题，‘亲密之旅’帮助我解决了。”

每一次聚会时，不仅“亲密之旅”的学员会来，学员的学员也会来。我和一位学员的学员高先生练习存款时，还不熟悉他，只能把我短短时间观察到的他的优点讲出来，但就是这样，他感动得流着眼泪给我回存。他说他从知道“亲密之旅”之后，就一直很愿意为此奔走，并在他的原生家庭里不断推动。

深圳的学员聚会在 08 级学员江、璐夫妇的家里，也是非常感动。有一位曾经患忧郁症的妻子 Y 说，她在黄博士的培训现场得到医治，从阴郁不快乐中走出来了。她年轻甜美的笑容深深地感动我，她会笑的眼睛热切、真诚地看着我，拉着我的手给我存款，告诉我她对我的喜欢和感谢。那一刹那，所有的疲乏都离我而去。

我和 Cathy 带着深圳、广州学员存的巨款，去到厦门这个陌生的城市。我们俩都是第一次踏足这里，在厦门“亲密之旅”的学员很少，我们对此行毫无把握。但我们见到了一些非常认同“亲密之旅”，甚至一直在寻找这类课程的人。他们给了我们很大的鼓励。我们相信，在 12 月的“亲密之旅”初级培训中，一定会看到不少来自厦门的学员。

## 【爱，我们相约 2009' 圣诞】

前几天，黄博士和我在电话中讨论 09 年 12 月各类课程的详细安排，我跟他谈到去年最令中级学员震撼的“金鱼缸”的团体医治，谈到今年可能是他最后一次来亲自带初级培训。他很憧憬地谈到他的“精兵政策”，说等精心培训出“亲密之旅”的核心培训师团队，可以由这些精兵们去生产实习小组长，他以后就专注地栽培精兵。

他再一次说，“亲密之旅”最精髓的部分，不在于那些左脑的知识，而在于“亲密之旅”是一个媒介，提供和营造了一个安全的氛围，让一小群人在这个安全的氛围里，敞开各自内心深处隐秘的伤痛，进行相互医治。

我们每年在预备 12 月的“亲密之旅”课程时都有一个困扰，不少人都跟我们说，圣诞节是最忙的时候，为什么“亲密之旅”要选择在圣诞前后举办呢？我以前都回答说：“因为黄博士在这段时间才有假期。”今年，我再次面对这个问题，有一些思考：除了黄博士的假期原因，还有别的原因吗？有一天豁然开朗：其实，圣诞前后的“亲密之旅”，实在是一份极其珍贵的圣诞礼物啊，因为爱在圣诞，“亲密之旅”所要传递的不正是一种正确的爱的理念和方式吗？！

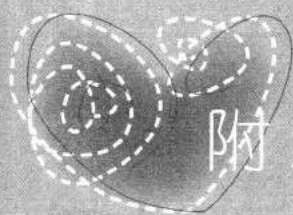
这份礼物极其珍贵，是为特别的你而预备的，它也是为参与的每一位预备的，包括携带礼物的黄博士夫妇，美国爱家的

陈安娜夫妇，参与分送礼物的社工协会的徐会长和李主任，以及我和心景的全体同事，我们都与这礼物有份。

最后，诚挚地邀请大家传递这份礼物给你的亲朋好友，他们会为此感谢你们，因为，“亲密之旅”会是改变他们人生、祝福他们家庭的重要礼物。

我和心景视界也非常需要并感谢大家共同参与，一起来把这份珍贵的圣诞礼物分发给更多的人。

2009 年，让我们一起爱在圣诞！我期待，在“亲密之旅”培训现场见到你！



## 附录

- 敌对共生：夫妻关系中强烈的爱与恨
- 医治心灵的秘诀：智慧存款







## 附录一

# 敌对共生： 夫妻关系中强烈的爱与恨

他们经常唇枪舌剑、彼此伤害，天天活在痛苦的煎熬里。然而在心理上，却又处在“剪不断、理还乱”的纠缠“共生”状态，一方面叫苦连天、彼此怨恨，另一方面又离不开对方。

## 纠缠的“共生”状态

每桩婚姻中，多少都会看到一点“敌对共生”的影子。由于这种情形非常普遍，杀伤力很强，今天我们就来详细分析一下这种状况。

## 附录

附录一 敌对共生：  
夫妻关系中强烈的爱与恨

我们常见夫妻俩在工作场合各自与人相处都没有问题，但在婚姻关系中，问题就层出不穷。为什么分开时一切正常，在亲密关系中却有强烈的爱与恨呢？如果从心理学的角度来分析，是可以理解的。原来双方把过去在“原生家庭”中没有解决的心理情结，带入现在的婚姻关系中。可以用这幅图画来比喻婚姻，夫妻两人躺在床上，各人头顶的墙上挂着自己父母的肖像，而这四位父母，都睁眼在看着这对夫妻。不管父母是否健在，他们仍然不可避免地在影响这桩婚姻。

处在“敌对共生”关系中的夫妻，往往很敏感。双方剑拔弩张，任何小事都会引起强烈的冲突。他们经常唇枪舌箭、彼此伤害，天天活在痛苦的煎熬里，然而在心理上，却又处在“剪不断、理还乱”的纠缠“共生”状态，一方面叫苦连天、彼此怨恨，另一方面又离不开对方。

## 敌对共生的十项心理特征

一般来说，“敌对共生”的夫妻有下列十点心理特征。

### 1. 彼此缺乏健康的心理界限

两人的情绪感染力很强，一方不笑，另一方就情绪不好，觉得另一半在生自己的气。在两人一起出入的场合，如果丈夫

在看音乐会时打瞌睡，或妻子在人前讲错话，对方都会觉得是奇耻大辱，痛恨配偶丢了自己的面子。

## **12. 潜意识中，双方都要求对方与自己完全一样**

要求对方与自己有一样的感受、意见与想法，一样的价值观与做事方式。两人的差异会使彼此觉得难以忍受，令他们的“自我感”与“共生感”受到威胁。两人一起看电影或听演讲，如果丈夫不喜欢妻子所喜欢的部分，就会因此发生强烈的争执，甚至觉得对方是故意反对自己、伤害自己(反之亦然)。

## **13. 双方都没有安全感**

愈是缺乏自信的人，愈会变得以自我为中心。在甜蜜的“共生期”，双方都沉浸在美梦之中，为了要得到对方的爱，自己也愿意先付出爱。一旦关系稳定，有“敌对共生”倾向的人，就无法暂时放下自己的需要，先向对方付出爱，他们反而强求配偶不断地注意、赞美他，增加自己的自我价值感。倘若得不到，就会以种种方式处罚、威胁配偶，挑起配偶的罪恶感。

## **14. 双方心理上皆有强烈的黑白二分法**

由于各自尚未完成整合“好客体”(Good Object)和“坏客体”(Bad Object)的心理任务，还无法进入“客体恒定”(Object Constancy)的阶段，他们在人际关系上很容易将配偶或其

## **附 录**

他较亲近的人过度理想化，一旦喜欢上一个人，就把他捧上云霄，觉得他什么都好；然而，一旦若有一点小事让他失望，这个人马上进入黑名单，开始丑化对方，认为对方心怀恶意。

## 15. “坏客体”投射

在“二分法”的心理状态之下，“敌对共生”的夫妻很容易把自己人格中所不能接受的“坏客体”部分，投射到对方身上。结果，他们常在对方身上看到自己无法忍受的缺点。

例如，在成长过程中因为某些事没做好，而又遭到批评、羞辱等惨痛经验的人，可能因此埋下“惧怕自己无能”的心理情结。有惧怕无能心结的人，即使配偶很能干，只要有一点点的无能，都特别敏感。例如见到配偶打破碗，或切菜割了手，会因此大发雷霆。因为配偶的无能让他想起自己人格中最不能面对的部分。

反之，人格愈成熟，就愈能接纳、面对自己人格的阴影，就愈能对自己的缺点负责，故而能继续成长、改进。这样的人，不需要遮盖、压抑自己不完美的部分，比较能真正地接纳别人、爱别人。与这种能接纳自己、人格成熟的人相处，令人觉得如沐春风。

## 16. 滥用“投射”与“个人化”等心理自卫机能

“敌对共生”的夫妻经常情绪高涨、过度敏感。于是你不笑

便等于你恨我；一方嘴角轻轻一翘，另一方就认为在嘲笑、侮辱自己。一方问“这件衣服在哪里买的？”另一方会立即怒斥：“你才是一天到晚乱花钱！”一方只要眼珠向上一翻，或稍有不耐烦的神情，就可能触发对方心中的“地雷”，引起一场大战。在白热化的冲突之中，这类夫妻在心理上可能退化到向对方吐口水、揪头发、丢东西、用锋利的指甲抓对方，甚至拳打脚踢。

有一个个案，妻子在剧烈冲突中想离开现场，却被丈夫猛力按在墙角，不许她离开，直到她双手青肿晕倒。另一个个案，丈夫夺门而出，妻子却紧追不舍，在他开车上路时，竟以身体挡在车前，非与他周旋到底。

## 【7. 心理按钮】

在心理退化状态中，一方在潜意识里误以为配偶是自己的父母或是主要的扶养者。上述第一个个案的丈夫，成长过程中经常目睹父亲殴打母亲，母亲在他六岁时，不堪虐待，终于离开。母亲离家出走时，他边流泪边喊道：“妈，你别走呀！”直到父亲把他拉住，不许他再追。

第二个个案的父亲在她12岁那年有了外遇，一天与母亲大吵之后，父亲走出家门便再也没有回来。这两个个案在与配偶冲突时，都不知不觉地回到儿时的心理状态，潜意识中误把配偶当作过去抛弃自己的父母。当配偶在激烈的争执中要离开时，无意中触动了他们怕被抛弃的心理情结，引发了深藏在心中原

## 附 录

始的、难以控制的情绪，导致激烈、难以理喻的行为。每个人在成长过程中，都会受到一些心理伤害。因此，每个人在心理上都有特别脆弱的地方，心理学家把这些弱点称为“心理情结”或“心理按钮”。

每个人都有几个不同强度、主要的“心理按钮(或心理情结)”。例如有人平时好好的，一旦被冤枉，就情绪激动、不能自己。

有一个个案在“心理按钮”被引发时，甚至浑身发抖、呼吸困难。另一个个案某人在家排行老二，从小是安静的“乖乖”，因此被哥哥弟弟抢去许多好处。长大后他主要的“心理按钮”就是恨别人不公平，占他便宜。偏偏他的妻子就是一天到晚触发他“心理按钮”的人。因为妻子在成长的过程中，常被重男轻女的父亲轻视，只有批评，没有鼓励。她的“心理按钮”是长大后要找一位白马王子，天天注意、赞美她，说她能干，满足她当“天之骄女”的心理需要。

从心理学来说，如果她的丈夫真能如此满足她，她便能渐渐得到医治和有安全感，从而也能主动给予丈夫所需要的爱。但正如大多数“敌对共生”的夫妻一样，彼此都只想得到爱，却缺乏主动去爱对方的能力。婚后，这位妻子撒娇、耍赖，硬要把错的说成对的，潜意识中要测验丈夫是否把她当“天之骄女”，真的宠爱她、重视她。可是，当她要求特殊待遇，却又不能先满足丈夫的需要时，无意之中触发了丈夫痛恨受到不公平

待遇的按钮，同时，丈夫也触发了她希望做“天之骄女”任性、被宠的心理情结。其实两人会互相吸引、彼此相爱，并不是偶然的，正如中国古谚云：不是冤家不聚头。

### **| 8. 认为自己是无辜的一方、是婚姻关系中惟一的“受害者” |**

这样的个案，临床上几乎都有公式可循：通常双方都振振有词，认为错全在对方。“要不是他(她)如何不好，我的日子就会快乐多了。”稍微成熟的一方会说：“我承认自己也有点错，但都是他(她)引起的；我只有错百分之一，但他(她)要负其他百分之九十九的责任。”然后，多半要治疗者去改正对方。

### **| 9. 缺乏“同理心” |**

缺乏“同理心”的夫妻，无法站在配偶的立场，正确地了解对方的感受。通常他们的认知过程有问题，容易曲解配偶的言行，只感受配偶如何伤害自己，却没意识到自己的刀子嘴和其他的言行也伤了对方的心。当对方遭受攻击，开始辩护时，这样的反应往往又成为对方迫害自己的证据。

### **| 10. 只有“你输我赢”的观念 |**

在这类夫妻的心中，只有“你输我赢”的观念。所以他们在冲突中会拼命想要胜过对方。但是，他们无法理解，如果夫妻中任何一方输了，两人就都输了。

## **附 录**



## 变“敌对”为“联合”

心理学家指出，在成长过程中心理创伤愈大的人，婚后进入“敌对共生”状态的几率愈高。

“敌对共生”是心理上未能离开父母的典型现象。这些来自父母、原生家庭与成长经验的“心理情结”，会影响他们完成“合”与“一”的心理任务。愈能了解、面对自己残存“心理情结”的人，便愈能与配偶“联合”，二人成为“一体”。

## 网友回馈

### ● 新浪网友：

分析得好深刻，我真的有类似这种情形的朋友。不知楼主有否好的方法可以改变这种状况。

### ● 新浪网友：

说得很对，我觉得不只是夫妻，我和我弟弟也是这样，我觉得我们都有心理缺陷，他只是表现的更明显一些，我在骂他的同时也是惧怕我自己有这些缺陷。

• 新浪网友：

可以升华成如此理论，佩服！那该怎么应对？

• xjghk1111：

写得好，我们已经纠缠二十多年了。

• 菁菁：

很感激黄先生此文！它挽救了我的婚姻！让我第一次可以正视自己的心理问题。

• 新浪网友：

这是具有中国特色的情况。

• deleteoneagain：

真的分析得很有道理，我父母就是这样的人，他们干架干了一辈子了，痛苦。

• 小茵：

读完之后深有感触，为什么当初美好的婚姻会变成这个样子呢，悲哀呀，其实我的婚姻就是这样的，呵呵，郁闷啊！

## 附 录

● 新浪网友：

分析得真好，第一次看见这么精辟的。但怎么解开心结呢？想听博主的教诲。

● 新浪网友：

说的太准确了，我也是其中之一，很痛苦的，浏览留言这样的感受的人还不少，请快将待续完，成最好将解决的办法告知。谢了。

**编者注：**

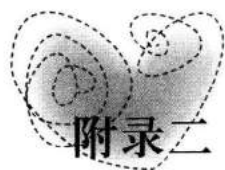
从将近8万访客与许多留言中，我们看到很多人在询问如何解决这种“敌对共生”的状况。大家都知道，这不是一两句话的告诫，或一些知识层面的了解就能解决。爱需要学习，并且长时间去实际操练。

所以黄博士说：LQ（学习的商数）、EQ（情商）、SQ（属灵商数），是比IQ更重要的东西，如果我们每个人都愿意去学习成长，首先从改变自己开始，一段关系的互动就会开始改变。

黄博士还说过：人生中，我们在亲密关系中迟早都会受伤。但一颗受伤了之后还愿意不断去学习、去爱的心是最美的心。

这也是黄博士花了很长时间和经历，把他毕生所学和临床

实践经验投入创立“亲密之旅”培训的原因。盼望有更多的人从中受益，学习化解亲密关系中的敌对共生。当我们自己的亲密关系变得甜蜜、滋润时，也有更多的力量去帮助有需要的人！



## 附录二 医治心灵的秘诀： 智慧存款

惟有当一个人感受到爱的时候，他才会努力超越自己的习性，去做发自内心的、持久性的改变。

### 为什么要常常用肯定的言语彼此赞赏、感激？

中国人对越亲的人越有“爱在心里口难开”的现象。做好了是应该，做得不够好就该骂，总怕赞美会使人骄傲，使人停止进步。

现代心理学却指出真诚、适度的赞美与肯定，能助人发挥潜能，一种行为得到鼓励后就会不断重复，这样的重复会带来

增强的效果。(Behavior repeated is behavior reinforced.)真正的谦卑是不能被威胁、强迫出来的。勉强矫情的结果，反而使人因为人性的软弱，不自觉地陷入一些不健康的心理自卫机制，而只专注在表面上与形式上的谦卑；更危险的是只把问题的焦点放在别人身上，变得过度关心别人是否够谦卑，造成许多人际关系与心理上的伤害。

在亲密关系中最常见的难题，是双方都要借着批评去改变对方。但越努力批评的结果，越让彼此陷入无法改变的绝境之中。现代实证科学指出，惟有当一个人感受到爱的时候，他才会努力超越自己的习性，去做发自内心的、持久性的改变。当一个人感受到被欣赏、被了解、被肯定，知道他所做的努力被看到了，即使再辛苦，他都愿意为了爱献上自己最好的一切。

如果我们想让亲密关系能更上一层楼，就一定要学习去表达对另一方的欣赏、肯定与感激。美国加州大学戴维斯分校的罗伯特·埃蒙斯(Robert Emmons)教授经研究后发现：

一星期能表达感激五次以上的人比别人：

1. 更快乐(Happier);
2. 更健康(Healthier);
3. 更能处理压力(More able to deal with stress);
4. 更乐观(More optimistic);
5. 更愿意帮助人(More willing to help others)。

因为用话语来表达爱是中国人最弱的一环，所以在此我们需

## 附录

要“取法其上，得乎其中”，刻意操练用话语来表达欣赏、肯定，成为一个能看到并标明别人长处的、有爱、具有安全性的人。

## 用肯定的言语来做“存款练习”的步骤

### 1. 每个人单独做完下面两个步骤。

伴侣不在场的学员请在心中先选定一个亲密关系(配偶、伴侣、亲人或密友)，自己先单独做完下列问题，然后与培训的练习伙伴分享你的答案。建议你回家后与伴侣一起练习，这样可以增进亲密关系。

(1)欣赏、赞美伴侣的“人”：从文后描述正面人格特质的形容词中，圈选所有适用于你伴侣的形容词，然后从中挑选三个最能形容伴侣优点的形容词，在这三个形容词下面画条线。如果能想到具体的事例更佳。例如：爱心——“你不但持续捐钱给两个孤儿，还不辞辛劳地写信鼓励临终老人。”

(2)想一两件你感激伴侣所做的“事”。例如：“谢谢你过去这两周在我生病时这样疼我。”“我知道妈妈不是很好相处的婆婆，谢谢你为了我还是对她这么好。”

### 2. 决定谁先“存款”。

3. 说的一方开始分享你对伴侣的赞赏与感激，最重要的是真诚，发自内心。切忌用“不过……”、“可是……”这类的话来

打折扣。例如：“谢谢你主动帮忙洗菜，但是为什么弄得到处是水？也不顺便把菜切了？”这样就把刚刚存的款又都收回来了。

4. 听的一方专心领受对方的赞赏与感激。中国人不习惯被赞美，心里喜欢但表面上总要客气一下，所以要学习接纳这份“爱的礼物”，不要拒绝或“缩减”存款者的爱心，让说的一方觉得不好受。

5. 伴侣或亲友在场的，以彼此为对象来做“存款练习”。对话时，请尽量做到“手拉手，眼对眼”，存款效果会更好。如果你存款的对象（例如父母、亲友、恩师或其他生命中的天使）不在场，可以请你的练习伙伴扮演你的存款对象。此时可以选用下列两种存款方式：

(1) 双方手拉手，并且保持眼神接触。许多学员发现，如能选中合适的练习伙伴，真正进入状况，这种方式可以带来意想不到的医治效果。

(2) “存款者”与“收款者”右手相握（请参见附图一、二），右肩靠近右肩，“存款者”闭着眼用话语发出一封短信，向心目中的对象表达欣赏感激之情，“倾听者”以肢体语言（例如，合宜时可用左手轻拍“存款者”肩膀）给予支持、鼓励或安慰。

6. 结束时“收款者”谢谢“存款者”，彼此给个拥抱会更好。

7. 交换角色。



我欣赏伴侣下列哪些特质？

自信 积极 忠诚 正直 勇敢 坚强 果断 实际 谨慎  
诚实 负责 节俭 机智 聪明 可靠 坚定 幽默 开朗  
活泼 有趣 慷慨 体贴 热心 亲切 谦卑 善良 优雅  
深情 傻气 灵敏 娇美 漂亮 温柔 含蓄 敏锐 安全  
爱冒险 有爱心 有创意 有智慧 有想象力 精力充沛  
不拘小节 冷静沉着 保护他人 给予支持 井井有条  
懂得变通 善于表达 善解人意 有协调能力 有男子气概  
接受能力强

其他请自创： \_\_\_\_\_



附图 1



附图 2

## 后记：做爱的使者

---

要结束本书之前，我有几句话想跟大家分享：

浪漫的激情总会过去，惟有委身的、细水长流的、不弃不离的爱会一直陪伴我们度过人生的高峰与低谷。到了生命的深处，我们不会因为对方变得老丑而懊悔，反倒会因为这份爱的饱满和坚韧而由衷地感激和珍惜对方。

爱就是彼此珍惜。爱不一定会发生在特别的时刻，它往往就发生在我们每日的生活中。我们可以学习了解对方爱的语言，投其所好，而不是给己所要，借着每天的存款，来提升和坚固彼此的爱。

请记住，任何关系亲近到一个地步，都会发生冲突。但是，每一个冲突都可以帮助我们彼此更加了解、更加亲密。它是帮助我们迈向亲密的一个康庄大道。

每次当我们有情绪过度激昂反应的时候，都是一个最好的机会，帮助我们了解自我。这个时候，大家可以用我教的办法来标明、疏导自己的情绪，来发展自己的情感智慧。

请记住，我们很难去改变别人。我们能够改变对方的惟一办法是先从改变自己开始，对自己的情绪负责，做一个健全的真我。当我们成为一个健全的人，就有可能让别人更安全、更健康，也让这个世界更多一些温暖。

临床实证研究指出：学过这些关系技巧的人，至少有一半在一、两年之内就会固态复萌，回复原状。临床实证也指出，要让这套学习真正在你的关系中发生作用，必须经过不断地学习、操练。学习一个新的技巧，需要经过21次重复，才会变成习惯。

所以我鼓励大家，不但读这本书，也在生活中行出来。参加身边的“亲密之旅”小组，可以帮助你在学习、实操和成长。左脑的知识只有经过右脑的实践、体验之后，才能变成你生命的一部分。我鼓励你不光学习爱，也要体验爱和享受爱。

我有一些人生的体会，愿与大家共勉：

- 爱是一份来自上天的特殊礼物，永远值得我们好好珍惜。
- 人最可贵的，是有一颗谦卑，愿意学习的心。
- 一颗受了伤，还愿意不断去学习、不断去爱、不断寻求医治的心是一颗最美的心。
- 一个真正高质量的亲密关系，需要经过误解、伤害、饶恕、修复后才能建立起来。
- 为爱点燃一盏灯……
- 当我们没有感受到爱时，并不代表别人没有试着爱我们，当我们觉得受伤时，并不等于别人故意要伤害我们。

- 天下人间最难发展出的能力是看事情的观点和角度。

- 学习超越自己，客观地审视人我关系互动的舞步。

- 用成人的眼光，重新去审视过去的一些事件和情绪。

- 了解冲突，寻求双赢。

- 伤痛 + 怪罪 = 关系杀手

- 伤痛 - 怪罪 = 亲密关系

• 我们可以激怒别人，让别人变成恶魔；也可以疼惜别人，让别人变成天使。

- 学习为自己的幸福快乐负责。

- 为爱留一处空间，帮助别人成功地与我们建立好的关系。

- 学习自认倒霉，接受现实，自求多福，反败为胜。

- 先解决心情，再解决事情。

- 爱就是彼此珍惜，看透不点透……是一种恩慈。

- 解决伤害和愤怒最好的办法是——饶恕。

• 只有当一个人感受到爱的时候，他才会努力超越自己，去做发自内心的、持久性的改变。

- 爱是投其所好，而非给己所要。

- 不是要爱得更努力，而是要爱得更智慧。

• 一个人可以给别人最珍贵的礼物是：他内心深处真正的想法与感受。

• 让我们以尊重、鼓励、了解、珍惜、保密的心态来领受别人的心声与感受。

- 学习成为不断标明别人长处和善意的高手。
- 健康的爱是：没有你我也可以活得很好；有你我会更幸福。

请记住，医治的钥匙是什么呢？倾听就是爱，了解中有医治。

巴不得每一个人都不断地去学习爱，我最大的心愿，就是让我们大家都成为一个关系的标明者，去标明别人的善意和长处。

这是活在爱中的秘诀。

世界大文豪在《孤星泪》里有一句话，我把它改编了一下：“当我们愿意去爱，愿意去标明别人的善意跟长处的时候，就看见上帝慈爱的面容。”

请记住，我们身旁的每一个人都有一个美丽庄严的生命故事，都经历过伤痛，都需要被疼惜，而深度的医治来自“Long term, unconscious internalization of loving people”，是一个经过潜移默化的、长期的互动，一个把爱的经验内化在心中的过程。如果我们每一个人都学会“倾听就是爱，了解中有医治”，不断地去发掘并且标明别人的善意和长处，我们就可以成为彼此生命中的良师益友，在这个爱的大家庭中彼此医治，一起成长。

最后我要借此机会感谢我在北京心景视界的合作团队：新萍、海燕、军芳等人，你们心地善良而又才华横溢，没有你们的鼎力相助，我无法把这些人生的体会整理成书。与大家分享。

祝福大家都活在爱中，常常平安、喜乐！