

The Secret of Loving

相爱的秘密

如何拥有持久亲密的婚姻

[美] 麦道卫 Josh McDowell 著

许心怡 译



婚姻辅导经典 全球持续热销**20**年



江西人民出版社

相爱的秘密

——如何拥有持久亲密的婚姻

〔美〕麦道卫 / 著

许心怡 / 译

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

相爱的秘密 / (美)麦道卫著;许心怡译. —南昌:
江西人民出版社, 2000.1(2004.12 重印)

ISBN 7-210-02218-X

I. 相… II. ①麦… ②许… III. 婚姻-通俗读物
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57841 号

The Secret of Loving

Copyrights © by Josh McDowell Ministry

Simplified Chinese Edition Published

by Jiang Xi People's Publishing House

本书由麦道卫授权在中国内地出版发行

中文简体字版权属江西人民出版社

相 爱 的 秘 密

——如何拥有持久亲密的婚姻

[美]麦道卫 著

许心怡 译

江西人民出版社出版发行

北京振宏福利印刷厂印刷 新华书店经销

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开本:880×1160 毫米 1/32 印张:8.75

字数:140 千

ISBN 7-210-02218-X/B·66 定价:19.80 元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路 47 号附 1 号

邮政编码:330006 **传真:**6898827 **电话:**6898893(发行部)

E-mail: jxpph@163.net

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

献给——

我敬爱的岳父母——吉姆·尤德和陶乐丝·尤德。

由于他们的爱及榜样,我和我的家庭受益终生。

在此献上由衷的感谢。



序

常常有人问我：“你的丈夫经常出外旅行，你们的婚姻生活不受影响吗？”也曾有人说：“约瑟如此忙于各处演讲，这不会危害到你们的夫妻关系吗？”

我得承认，我也非常希望约瑟能多呆在家里——但是决定我们婚姻质量的关键因素不是约瑟每天呆在家里。不管他是否与我和孩子们在一起，约瑟都一再以各种极富创造性的方式表达了对我们的爱，这爱给予我们极大的安全感，我们也深信没有任何东西会影响我们之间的爱。你可以从这本书里看到他是如何在每日生活中活出婚姻关系里最基本的原则的。

一个美好的婚姻是需要夫妻双方共同努力的。从一开始，约瑟就为我们的婚姻投入了 150% 的努力，使我们的婚姻美满得超乎我的想像；但无需惊讶，我也为此投入了我那份 150% 的努力。



相爱的秘密

本书中，约瑟从自身和作为婚姻辅导员多年积累的经验出发，真诚地和大家分享了如何在婚姻中做一个恰如其分的丈夫或妻子，总结出了 11 条重要的原则。他也为成熟的婚姻关系总结出了 11 条重要的原则。我知道这些将对你有所帮助——因为我们的婚姻已经证明了这一点。

多蒂·麦道卫

Dottie McDowell

目录 Contents

第一篇 你就是那奥秘

- 第一章 不仅如此 /3
- 第二章 寻找一生伴侣 /12
- 第三章 正确的自我画像 /19
- 第四章 保持管道畅通 /40
- 第五章 成为更好的沟通者 /52
- 第六章 解决冲突 /76
- 第七章 学习原谅 /93
- 第八章 成为值得信赖的人 /116
- 第九章 对伴侣的回应 /122
- 第十章 如何对付过去的错误 /129
- 第十一章 美好的灵性 /135
- 第十二章 压力 /159
- 第十三章 避免经济上的束缚 /174
- 第十四章 你的、我的和我们的 /188



第二篇 成熟之爱

- 引 言 认识成熟之爱 /195
- 第十五章 完整的人格 /198
- 第十六章 爱是给予 /208
- 第十七章 尊重与敬爱 /214
- 第十八章 无条件的爱 /221
- 第十九章 相聚的喜乐 /229
- 第二十章 做个实际的人 /235
- 第廿一章 爱护的态度 /249
- 第廿二章 负起责任 /252
- 第廿三章 信守承诺 /255
- 第廿四章 不断成长 /259
- 第廿五章 创造力 /263
- 结 语 /266

第一篇

你就是那奥穗

——如何在爱的关系中，做
一个“恰如其分”的伴侣

第一章 不仅如此

有一天晚上我工作到很晚，持续的电话铃声突然打断了我的工作。

“是麦道卫先生吗？”

电话里是位十分沮丧的年轻女人的声音，她等不及我回答便说：“过去的五个夜晚，我和五个不同的男人上床。今晚，在这一切结束之后，我独自坐在床边，问自己：‘这就是一切吗？’”

然后她哭了，最后她问我，“请告诉我，还有别的吗？”

“当然有，”我回答她，“它叫做亲密。”

也许就像那位年轻女人，现在你正在问自己：“这就是一切吗？”也许你正在交往一些朋友，而你的约会不过是期望出去逍遥一夜；或许你已结婚，盼望着享受一顿烛光晚餐，而从丈夫那里所得到的最大回应，只是他在看球赛时的吼叫；或许你已分居或离婚，回忆往事，你可能会问：“这就是一切吗？”





并不是只有你提出这样的疑问。寻找真爱差不多是每支热门歌曲的主题，几乎贯穿于每部电影，许多通俗小说也以此吸引上百万的读者，耗资百万的广告策划基于人们对爱的渴望，一般电视连续剧也反映了我们的梦想。如果你想要成为一位受欢迎的讲演者，那么就把有关爱、性和婚姻成功的技巧，作为演讲的题目吧！

当我到大学做演讲时，只要别人宣布我的讲题是“性的美妙”，必定座无虚席。虽然我用较为保守的题目对教会中的年轻人讲，但我知道任何有关“爱与性”的题目都会吸引一大群听众。

阅读本书你会明白，人们苦苦寻求真爱却很少成功——真爱是最捉摸不定的。美国最受欢迎的专栏作家利奥·布斯卡利亚博士写道：“我们绕了一圈——告别家庭，告别道德价值观，告别一切好的事——就是那些我们称为乏味的事；我们尝试过许多事——性乱交、多次婚姻……但最终发现所有这些事都使人感到更孤独、更空虚。所以现在我们又重拾过去的价值观，并且认识到或许其中有些真理。”

性还不够

我们都知道，在过时的价值观中有一项是亲密之爱的关系。安·兰德斯曾经问道：“你愿意以拥抱代替性关系吗？”她得到令人惊讶的答案，被问及的 90 000 人中超过 64 000 人肯定地回答：“一个温暖的拥抱和温柔的轻抚比性更重要。”虽然我不能确信回答的人是否真的认为亲密

关系比性关系更好，但他们却清楚地表示：渴望在性关系中找到亲密关系。

你今天被拥抱了吗？你会同意杰尔姆·舍曼博士的话：“作为人类，我们的确需要温情，亲密是人类的基本需求。性关系只是机械式的行为。”

然而男人也是如此吗？男人不是被认为只对性行为感兴趣吗？“答案是明确的，”国际著名的心理学家乔伊斯·布拉泽斯博士就安·兰德斯得到的答案，回答说，“很久很久以前——可追溯到维多利亚时代——男人和女人只有通过性关系，才能得到接触或拥抱。我们有接触上的饥渴，而性则成为人们为感情付出的代价。”

我们实际上对爱与性知之甚少，不是吗？

“相关研究几乎从未触及爱与爱情事件的问题所在，”霍普金斯大学的约翰·莫尼博士，这位著名的性问题专家说道，“谈性关系很简单，但人类真正关心的是爱以及彼此之间的亲密关系。”

破裂的自由

对数百对夫妇的辅导中，我发现他们最大的问题不是自抑，而是在频繁的性关系中找不到快乐与爱。这个发现获得性治疗专家罗洛·梅等人的支持。他在《爱与意志》（*Love and Will*）一书中说：

治疗专家今日真正看到抑制性关系的病人并





不多……事实上，我们从前来要求帮助的人身上，看到正好相反的问题：大量谈性，大量的性行为，实际上没人赞同诸如“不要频繁更换性伴侣”等文化禁忌。大多数人抱怨的是感觉虚浮，而且没有爱。这些激动人心的讨论中令人好奇的是：很少人享受到性解放带来的乐趣——太多的性，太少的意义，甚至没有丝毫乐趣！

技巧不是答案

许多关于性和生育的详细资料也不能提供问题的答案。世界知名的性治疗专家威廉·马斯特和弗吉尼亚·约翰逊承认：

在最近出现的所有关于性的观念中，没有比不良性关系能够靠看书学来的技巧加以改善这种观点危害更深的了。强调技巧的观念被当做忠告广为传播。其实，假如夫妻上床之前没有很好的关系，在床上也不会好到哪里去。性行为技巧不可能改善情绪上糟糕的状况。因为一个男人和女人若要水乳交融，是必须在两厢情愿下上床才会发生。

今天婚姻真正的需要，是回到爱、和谐和亲密这些能

够持久的关系中去。然而大多数人愿意付出时间、精力和金钱，去成为一位更好的性伴侣，却忽略了这些关系当中最基本而且重要的——关心、爱与分享。即使新的技巧失败，若双方肯付出同等的时间、精力、责任和承诺，也仍可重塑亲密、愉悦的婚姻关系。

条理井然

你可以把婚姻描述为“爱、婚姻和性关系”，这只是将男女之间关系发展的过程依序排列出来。在本书中，我们要揭示恒久的婚姻关系的价值与特性。若是你能够开始重视它甚于重视性行为的技巧，将会避免许多看似诱人实际却死路一条的所谓“爱与亲密关系的捷径”，并且会帮助你与伴侣共同了解真爱，避免性乱交或离婚。

本书可以分为两个部分。第一，探讨个人的特质：你需要怎样的素养才能在爱的关系中做个恰如其分的伴侣——知道吗？爱的奥秘乃是做个“合适”的伴侣；第二，探讨真爱的本质，也就是惟一维系人际关系的持久动力，并讨论婚姻关系的奥秘，这是一种在委身关系中成熟之爱的表现。

爱的恐惧

据我所知，通常有两种恐惧心理使许多人无法经历婚





姻中的爱与喜乐：

一种惧怕是从未被爱；

另一种惧怕是从未去爱。

这些恐惧的存在，是由于我们在家庭中得到的爱是破碎的缘故。我们往往不能主动抒发真爱，而是从实际的例子中学习——特别是观察父母每日如何互相表达爱意。

实际上在我们成长的岁月中，“爱就像卡路里（热量单位）一样，是生命中不可或缺的一部分，”这是本杰明·斯波克博士说的。他在白宫召开的一次儿童与青少年会议中强调，“这不是无病呻吟。如果婴儿成长期中缺乏陪伴和关爱，就可能造成身体与心灵上的萎缩。他们失去做事和与人接触的乐趣……值得庆幸的是这样的悲剧并不多见，但却证实了爱和卡路里对生命同样重要。”

利奥·布斯卡利亚博士曾花很长时间辅导受情绪困扰的年轻人，他写道：“那些在青年时代就没了指望的人，是因他们从未真正体验到爱。他们不知道如何去分享它，也不知道如何去爱别人，更不知道如何去接受爱。倘若你与他们接触，他们会呐喊，发脾气，大叫：‘不要碰我。’”他的结论是：“学会去爱和接受爱是条艰难的路，而其中有些人永远无法领悟。”

这些人成长时常常有情感障碍，缺乏接受爱或付出爱的能力。他们无法与人分享他们没有的东西。换句话说，我们获得父母无条件的爱越多，就越能分享爱。

对一个孩子而言，不光是相信“我的父母爱我”，还要相信“我的父母彼此相爱”。这一点很重要，因为如果

孩子在家中没有相爱的模范，他们长大后就无法真正知道如何付出和接受爱。

今天有许多人不是在父母美好的典范下长大，结果就有意无意地害怕进入像婚姻这样的亲密关系当中。如果这样的典范在家中找不到，如果你从未学过如何去爱别人，想要与对方共度一生，那会是一件很可怕的事。即使你渴望有一个很温暖和彼此相爱的亲密关系，然而你却时常想逃离这种关系；纵然你有一个可以迈向婚姻的机会，也会去逃避它。

一个学生如此表达他对爱的惧怕：“在我成为基督徒以前，我想我从未被爱过。更可怕的是，我不知道我能去爱别人……我只知道利用别人。在所有的人际关系中，我总带有动机，因此我无法与别人亲近。”

有个16岁的孩子看了我在电视上的特别节目“爱的奥秘”后，这样坦诚表达她以前对爱的惧怕：“我曾下定决心，永远不要明白真爱。我觉得我永远无法处理好任何人际关系。”

还有盼望

这个节目给了她盼望，“看了你的节目，它让我知道我还是可能拥有真正爱我的人。”这就是我们在本书中想要表达的——即使你尚未预备好去爱，你也能克服惧怕，成为具有成熟之爱的人。

利奥·布斯卡利亚也写了一句充满希望的话：“我们大

