



如何在爱中修行

【美】芭芭拉·安吉丽思·著 任永欣·译



很多自认为修行很好的人
其实也过不了亲密关系这一关
— 张德芬 —

北京日报出版社



如何在爱中修行

【美】芭芭拉·安吉丽思 著
任永欣 译

北京日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

如何在爱中修行 / (美) 芭芭拉·安吉丽思著;
任永欣译. -- 北京: 北京日报出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5477-2184-1

I . ①如… II . ①芭… ②任… III . ①情感—通俗读
物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 136429 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2015-7510

HOW TO MAKE LOVE ALL THE TIME By BARBARA DE ANGELIS, PH.D.

Copyright © 1987 BY BARBARA DE ANGELIS

2005 BY BARBARA DE ANGELIS, PH.D., 1973

This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 sunnbook Culture & Art Co. Ltd.

All rights reserved.

如何在爱中修行

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 北京美图印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 10 月第 2 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

印 数: 5001-10000

定 价: 49.80 元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

序

文 / 张德芬

芭芭拉·安吉丽思一直是我最喜欢的心灵作家之一。她这本关于在爱中学习的书，更是一本非常经典的书——教导我们如何用爱来完善自己，成为更好的人。她的书总是那么平易近人，不但文笔流畅轻松，更是举证历历，分享很多实例，提供诸多实际可操作的建议，再加上一些需要你反思的小问题、小测试，读完她的书，总是有吃了一帖大补汤的感觉。

《如何在爱中修行》指出了我们在爱中常常会犯的一些基本错误：不表达感情（怕被伤害或是怕失去），不表达需要（觉得说出自己的需求很丢脸，而且希望对方能够“猜中”自己的心思）。我们其实不难发现，这些都是幼儿才会有行为举止，很奇怪，在成人的亲密关系中，却屡屡发现这种现象。

其实，我们每个人在进入亲密关系的时候，大都退化到了孩童时期，这是因为我们的脑部构造：旧脑（爬虫类的脑）、新脑（哺乳类的脑）和大脑皮质（人类独有的理性脑）。通常进入亲密

关系之后，大脑皮质就不工作了，旧脑（掌管直觉反应）和新脑（掌管情绪）就开始运作，并且不自觉地退化到孩童时期的模式，用和父母互动的方式和伴侣互动，或是下意识地让伴侣用父母对待你的方式来对待你——因为大脑是有惯性的，潜意识会寻找自己最熟悉的情感方式去应对，无论外在发生的是什麼。

所以，在爱中学习（修行），就是要培养大脑皮质多做工作，阻断幼儿直觉和情感的反应模式。那么关于这一点，芭芭拉就给了很多很好的建议。同时，她指出了在爱中会有的一些盲点：你怕的其实不是爱，而是失去爱，把爱人当放大镜，并且在第二篇中，花了很多篇幅来教我们“如何解决冲突”，还给出了“女人都该知道的男人秘密（来自另外一本畅销书《女人应该知道的男人秘密》）”，务实地分享了一些关于“性爱”的交战守则，同时也揭秘了如何可以吸引到自己想要的人。

从灵性的角度上来说，我并不觉得这本书肤浅。很多自认为修行很好的人，其实也过不了亲密关系这一关。所以，我觉得这本书是最简单易懂又容易上手的爱情指南，想要恋爱的人，应该人手一本来奉读。不过，就像所有的教科书一样，如果读了之后，只是把它当成“大补汤”而不在生活中身体力行，那么，它是不会起到长久的效果的。知而奉行，是我们此刻最需要的承诺！！

目 录

Contents

001 | 引言：爱是每时每刻的体验

第一篇 · 如何营造爱情

004 | 1. 无时无刻地营造爱情

024 | 2. 你怕的其实不是爱，而是失去爱

055 | 3. 为什么会反应过度

068 | 4. 如何表达完整真实的感受

第二篇 · 如何解决冲突

094 | 5. 感受即可治愈

103 | 6. 跷跷板效应

115 | 7. 重复法：化解情绪紧张

130 | 8. 情书法：找到爱和理解的感觉

143 | 9. 力量转化法：发现愤怒的力量

第三篇 · 性爱的秘密

- 152 | 10. 你体内的生命力量
- 173 | 11. 如何与性伴侣分享爱意
- 195 | 12. 每时每刻营造爱意

第四篇 · 在爱中修行

- 216 | 13. 得到你想要的爱
- 231 | 14. 向着同一个方向成长
- 246 | 15. 活在爱中

引言 爱是每时每刻的选择

请想象一下你与深爱的人正躺在床上。你们相拥而卧，感觉安心、温暖、充满活力又无比的自信。恰当的时间恰当的地点，身边是最恰当的那个人。你们再无隔阂，两人同心。你深爱自己的伴侣，爱自己，也爱生活。

爱，也许是你和另外一个人所能经历的最美好的事情。深爱时，两人之间的隔离感消失殆尽，无比快乐和亲密。这是一种灵肉合一的体验，好像突然之间世间万物有了意义，突然之间，你好像明白了自己存在于这个星球上的意义，突然之间，一切变得如此简单。

而这就是亲密之爱的意义，那就是希望能找到自己的真爱，即便这种神奇的时刻少之又少。周围的世界通过电影、书籍、电视节目、杂志文章和广告鼓励着这种梦想，它们传达出的信息是一致的：生命就在于亲密之爱，在于拥有独一无二、完美无缺、刻骨铭心的爱。

但这种梦想也有另外一面：当伸手欲触床上人时却遭遇拒绝，只换来对方的转身背对；因太忙而没时间陪伴彼此的失落感；担心自己无法了解爱人内心；关闭心门拒绝交流的痛苦；欺骗、失望、离去。

你对爱情的梦想并不一定会变成噩梦。这本书的撰写初衷就是想教大家如何一直相爱，并在爱中修行、成长。

爱不是一个孤立的行为。它是一种每时每刻的选择，无论你是否处于一个特殊的关系之中！本书将携你踏上一段关于爱的发现之旅。届时凭借你学到的知识，我想你一定会更加接近自己的梦想。

第一篇 · 如何营造爱情

无时无刻地营造爱情

新娘在教堂中凝视着新郎，“这是我这辈子最美妙的时刻，”她心中想道，“艾伦正是我的梦中情人：他聪明迷人，体贴性感，强壮但又不盛气凌人。我的梦想全部成真。为什么大家都说婚姻很难呢？他们肯定没有遇到对的人。我知道这就是我的真命天子！”

新郎也自豪地看着美丽的新娘，“珍妮特真美，”他心想，“我真的觉得她是懂我的，也十分信任我。她就是我一直梦寐以求的女人。那什么男人结了婚就会被绑住之类的唠叨，真是无法让人理解。我觉得珍妮特永远不会那样。她跟别人不同。”

珍妮特的父母坐在前排。珍妮特的妈妈喜极而泣，眼泪中好像还掺杂着别的感情。也许她想起了自己结婚的那天，想起自己也曾如此光彩照人。“上帝啊，”她默默地祈祷，“希望珍妮特和艾伦不会像我和她爸一样。”有时这种泪水饱含些许伤感，看到自己怕孩子不够幸福美满，她突然意识到自己对伴侣的爱意早已

消逝了。

前排的另一头坐着艾伦的父母。不过他们并没有坐在一起。他们已经离婚八年了。两人同样热泪盈眶，似乎想起了自己结婚那天心中的希望和梦想，只不过这些希望和梦想都早已消失多年了。他们祈祷愿自己的孩子能够战胜千难万险，白头偕老；希望他们两人的爱情在某种意义上能够圆满。

这也许是你的故事，也许是你父母的故事，或者是朋友的故事。或者你担心未来的一天，这个故事会真的发生在自己身上。这种担心不无道理。美国的离婚率现约达 50%。那些仍然维持婚姻的伴侣，尽管并未离婚，但肯定有相当一部分人其实已不再相爱，或并不幸福。

爱上一个人十分容易，但想爱情美满却困难得多。我们都希望爱情成功，没有人故意放弃爱情。但爱情失败在所难免，而一旦发生，便会造成伤痛。

不再爱前夫的那一刻我永难忘怀。也许那是我一生最悲伤的时刻。那种曾经让我视他为唯一的神秘魔力消失了。“上帝啊，”我对自己说道，“这不可能。不可能发生在我身上。可能这只是一时生气罢了。也许我只是累了，需要休假放松一下。”

但一周又一周，一月又一月，时间不断流逝，征兆越来越明显，结果也昭然若揭：我的这段感情即将结束。我一边翻看着自己的结婚相册，凝视着那些完美的结婚照片，一边泪流满面，我感觉挫败无比，内心充满恐惧和孤独。我在内心深处，一遍又一遍地重复着一个问题：当初的爱都哪儿去了？

♥ 当初的爱都哪儿去了

回想一下当初你刚爱上对方的瞬间。（选一个你现在已经不爱的人）看起来爱上一个人真的很容易，是不是？即便是他身上的缺点也看起来“可爱极了”。如果他不爱谈自己的感受——那说明他思想深刻；如果她让你等她一小时梳妆打扮——那表示她真的很在乎自己的形象。还记得当你和伴侣一起成双入对地出现时有多骄傲吗？还记得你跟大家介绍他时有多么热切吗？真的，你永远都不会对这个人产生厌倦的！

爱情的魔力到底去哪儿了？什么时候那些“可爱的”缺点突然变得让人讨厌？曾经的兴奋如何变成了厌倦和无趣？为什么当初的信任和尊重会变成互相伤害和怨恨？

这些问题其实可以汇成一句话：为什么我们的爱情会消失？你心中的第一个念头肯定是——这是因为对方的错。一定是他“变了”！你有多少次心中曾经这样想过，或是听朋友这样说过“当初我们刚相爱时，他真的很好，可现在他/她变了”。

如果大部分恋爱都让你有所改变，你可能会进一步想：肯定是自己有问题！毕竟是你自己一次又一次地“遇人不淑”。你的失望和挫折感也许会变成愤怒或冷漠：“恋爱真的太痛苦了。我以后再也不用恋爱了，那样我也不会受伤。”

你的结论是：爱情充满魔力和神秘，而你完全无法掌控。你无法完全相信爱情，你也无法相信自己或伴侣能够永不变心。于是你不断地恋爱，希望自己能够幸运地找到那个真命天子，爱情能够天长地久。或者你干脆放弃恋爱，决定独自一人平静生活。

又或者——也许这是最悲伤的选择——你选择维持一份已经不再激动或开心的恋情，希望爱情的火花能自己重新燃起。

很多精神科医师和心理学家都会跟你说，当一段恋情变得“舒服无感”时，是十分正常的；而当你和伴侣相处了很长时间之后还期望有浓烈的爱情，这种想法是不切实际的。有些专家建议，接受浪漫的流失，成为“伴侣”。

当我听到这种建议时真的特别火大。我不愿意放弃爱情的魔力。我知道永葆爱情天长地久是有可能的。就算爱情中有无数的失败也并不意味着爱情注定是失败的！

♥ 学习无时无刻地营造爱情

每次当我陷入爱情时，我都特别高兴，但高兴之余又很担心，甚至恐惧。这份爱情是否最终也会消失？当开始做治疗师和讲师时，我心里暗暗发誓，一定要学会掌握爱情和恋爱的秘诀。我下定决心一定要发现永葆爱情的秘密——了解“陷入爱情”的这种感觉是如何产生的，以及如何能做到每一天都能产生这种感觉。

现在，经过多年的研究，再加上自己那些让人自省的（大多为痛苦的）经历，我有信心经营好爱情。我目前正身处一段美妙的恋情中，而且爱情的魔力仍在持续生长。你也许会想：“啧啧，她只不过是刚好‘走运’遇到了真命天子而已吧。”但相信我，我的恋情之所以让人心满意足，充满快乐，全都是因为我们在努力营造爱情。

让爱情天长地久的秘诀就是学习无时无刻地营造爱情。

当然，这也是我和伴侣之间的感情一直保持活力和热情的原因所在。而在听过我的讲座后，有数千人因为掌握了这一秘诀，从而让自己的爱情起死回生，包括那些结婚长达三十年或四十年的夫妻也重新找到了坠入爱河的感觉。

如果好好地学习本书的相关知识，你也可以改善自己的爱情、恋爱关系和性爱方面的问题，将其变为快乐和满足的源泉。

如果你不知道如何巧妙地营造爱情，达到你想要的结果，最终你会一遍又一遍地重蹈覆辙。

请想象一下第一次操作电脑时的情景，当时也没有人教过你如何用电脑。过了一会儿，你可能会很受挫，因为电脑一点都不听话。你也许会说：“这个电脑有毛病吧——再给我换一台来。”因为没有人告诉过你，操作电脑本来就不容易，所以你自然而然地会认为是电脑的错。你再试第二台电脑，但这台电脑也同样不能如你所愿。于是你换了第三台、第四台。片刻之后，你会得出结论，电脑这玩意儿都不咋地，或是你对电脑真心不擅长——当然，这两种结论都是错误的。真正的问题是，你根本不知道如何正确使用电脑。

对恋爱关系的掌控也可以运用掌控电脑的方式，就像完善自己网球技能或其他任何技能一样。在我的讲座中，我教给大家的第一件事就是：

在清楚自己的所作所为之前，你别无选择只能继续下去。

我建议如果你对爱与性一无所知，那么最好读完本书。我管这个叫作“初学者的认识”。现在不要认为自己是成年人所以肯

定是深谙其道的专家，要认为自己什么都不懂，也就是说需要学习一切。

♥ 假装自己感觉到了爱

艾希莉和保罗来参加我的讲座时，实际上是他们找离婚律师前的最后一搏。他们结婚七年，在最初的一两年两人相处愉快，非常相爱，并且日益情深意浓。但之后两人的关系就停滞不前了。他们变得彼此厌烦，怨气和怒气也不断累积。他们都感觉对方让自己很失望，因为他们没有得到满足。

艾希莉和保罗觉得他们的爱情还是值得挽救的，于是准备修复。他们借来所有可用的书，尝试了每一本书中推荐的方法。比如当保罗下班回家时，艾希莉就穿着性感的睡裙在门口迎接他；保罗将藏在自己心中的所有性爱幻想都告诉了艾希莉，然后两人一一尝试；他们还尝试过分开旅行度假，尝试一起培养新爱好；他们试过在各种不同的地方做爱；试过出轨跟别人偷情……种种方法，没有一个管用的，于是两人的关系重新回到冰点，只不过多了更多的挫败感。“我们的爱也许已经结束了，”他们伤心地对我说，“我们两人曾相爱，但现在已经不爱了。”

很多关于爱情的书都会告诉你，如果能让爱情永驻，就得像艾希莉和保罗那样——尝试一定的活动或者行为。而这些办法只会对相爱的人有所影响。而爱情不仅仅只是做出爱的表面姿态。艾希莉和保罗试图营造出相爱的表象，但实际上他们根本没有感觉到爱的真正存在——他们是在假装自己感觉到了爱。这就是他

们所有努力都徒劳无功的真正原因。

♥ 爱情的七“E”要素

1. 充满活力（Energy）——真正的爱会让你在生理上、心理上以及情感上都受到激励而活力四射。

2. 饱含热情（Enthusiasm）——一段健康的亲密关系有助于形成一种健康而热情的生活态度。

3. 对未来充满好奇心和乐观（Excitement and optimism for the future）——如果现在的爱情让你感到幸福，那么你对未来也会充满好奇心和期待。

4. 自重和自信（Esteem and self-confidence）——一段良好的爱情关系会大大提高你的自尊心。

5. 富有爱心（Emotional Generosity）——如果你感到被人所爱，那么会很容易将这种满足感跟周围的人共享，从而让自己变得富有爱心、慷慨大方。

6. 永远做自己（Ease in being oneself）——如果在一段爱情关系中双方互相支持，那么你会发现在伴侣、朋友以及任何情况下做自己都是相当容易的。

7. 身心放松（Emotional Relaxation）——如果你感到被人所爱，整个身心都会放松，心里会充满宁静祥和。

在一段真正健康和不断成长的爱情关系中，这七大要素会随着时间的推移而不断发展。但是爱情只会在一一定的条件下才会茁