

SOLEMATE

[美] 劳伦·麦克勒 著
杨笑婷 杨 晓 译

结不结婚 都幸福

掌握独处的艺术，改变生活的态度

比找到另一半更重要的，
是找到你自己。

Master the Art of Aloneness and Transform Your Life
Jie Bu Jie Hun Dou Xing Fu



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

结不结婚 都幸福



掌握独处的艺术 改变生活的态度

[美] 劳伦·麦克勒 著
杨笑婷 杨 晓 译



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

结不结婚都幸福 / (美) 麦克勒著 ; 杨笑婷, 杨晓译. --
南昌 : 江西教育出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5392-6466-0

I. ①结… II. ①麦… ②杨… ③杨… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第038444号

© 著作权合同登记 : 图字 14-2012-053

SOLEMATE:
MASTER THE ART OF ALONENESS
AND TRANSFORM YOUR LIFE
by LAUREN MACKLER

Copyright ©2009 by Lauren Mackler

This edition arranged with Joelle Delbourgo Associates, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

结不结婚都幸福
——掌握独处的艺术 改变生活的态度

JIEBUJIEHUN DOU XINGFU

[美] 劳伦·麦克勒/著 杨笑婷 杨晓/译

江西教育出版社有限责任公司

(江西省南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司

200千字 140毫米×210毫米 32开本 9.875印张

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5392-6466-0

定价: 26.00元

赣教版图书如有印装质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

赣版权登字-02-2012-37

· 版权所有 侵权必究 ·

谨以此书献给我的英雄、我的父亲

爱德华·D. 麦克勒医学博士

致读者

美国人类学家玛格丽特·米德曾说：“有一件事情总是在发生，那就是：永远不要怀疑，少数几个非常执著用心的人可以改变整个世界。”

想象有这样一个世界：充满着和平与友善，人们以关爱和尊重的态度对待自己 and 他人，每个人都可以在其中自由地发挥自己的最大潜力。

我在自我发展的过程中学到了很多真理，包括：是我们自己的行动创造了我们的生活；有意识、有自我的生活能够激活我们的潜力；要想真正地关爱他人，我们必须先学会真正地关爱自己。我在这本书里写到的一些信息、技能和工具都集中体现了这些真理，它们已经改变了许多人的生活，包括我自己的。我常常想，如果我从小就能知道这些真理，我的生活会是多么的不同！

我希望大家都能成为“执著用心的人”，都能拥有改变世界的能力。这里我有一些建议，可以帮助你集中精力改变自己的生活，并与他人一同分享交流本书中的信息、技能和工具：

平 0003

1. 组建《结不结婚都幸福》读书小组。这样大家可以一起读书、一起做练习、与他人分享自己的见解和成长故事、互相给予并获得支持。为了帮助大家组建《结不结婚都幸福》读书小组，我研究出了一套“《结不结婚都幸福》读书小组辅助方法”，详情可以登录 www.laurenmackler.com 查询。

2. 把《结不结婚都幸福》推荐给朋友、家人、同事、读书会、妇女或男性社会群体、教会、民间团体、犹太教堂、清真寺、大学或成人教育培训机构。

3. 把本书作为礼物送给一个朋友或家人。

4. 看看你家乡的图书馆里是否也有《结不结婚都幸福》。如果没有，捐赠一本，或建议图书馆添加库存。建议你在其他地方的朋友或家人也这样做。

5. 鼓励连锁书店或本地独立书店引进本书。

6. 在各大书评网或博客撰写《结不结婚都幸福》书评。

7. 建议当地电台或报纸书籍编辑推荐本书。

8. 访问我的网站 www.laurenmackler.com，了解更多信息和活动，加入我的线上生活社区。

愿大家在今后的人生道路上充满更多的爱、平和与喜悦！

劳伦·麦克勒

2009 年

目 录

引 言.....	1
----------	---

第一部分 发现自我

第一章 启程.....	9
第二章 拥抱孤独.....	25
第三章 发现真我.....	43
第四章 控制恐惧.....	73
第五章 有意识地生活.....	101

第二部分 解放自我

第六章 重获完整.....	133
第七章 成为自己的理想伴侣.....	173
第八章 创建人生目标.....	201
第九章 建立内在和外在的支持体系.....	217
第十章 把目标变成现实.....	245
第十一章 坚守你的承诺.....	261

第三部分 附录

附录1 行动计划示例.....	273
附录2 常用的心理治疗与自我发展方法.....	279
附录3 常用的身体保健疗法.....	283

第四部分 专用名词表.....	291
-----------------	-----

第五部分 参考资料.....	297
----------------	-----

引言

这是一本关于你的书。掌握孤独的艺术，就是与你自己和谐相处，让你成为理想中的那个人，摒除那些阻碍你健康、快乐、满足地生活的旧想法和旧行为——无论你有没有人生的另一半。

掌握孤独的基本宗旨是：我们出生时，每个人都是一个完整的个体，充满了无限的潜力。我们对自己感到满意，能体会、表达所有的人类情感。然而，随着我们的成长，我们会逐渐适应所处家庭环境的行为思想模式——即便有时这些行为思考模式是病态的，这会腐蚀我们本身的完整性。这些模式伴随我们长大成人，影响了我们的生活、我们对自己的感觉，以及我们与他人的关系。

掌握孤独的艺术就在于重拾自身的完整性。这是一个循序渐进的过程，你需要逐步了解你的自我挫败模式的源头，以及如何避开它们。也就是说，要发现并恢复你真正的自我——日常生活遮蔽下的真实自我——并有意识、有想法地生活，这样你就能如愿以偿，感觉到完整，感到幸福掌握在自己手中。

我于1998年首次开设了“掌握孤独的艺术”课堂——开始是一个为期12周的系列讲座。人们在这12周当中，有足够的时间去掌握“孤独”这门艺术，并从中获得持续的支持。但我发现，

许多人很难从繁忙的日程中抽出时间来完成 12 周的课程，于是，我开始举办周末密集讲座。然而，我仍然喜欢早先那种为期 12 周的课程，因为我不仅能够为大家提供改变生活所需的工具，还能亲眼目睹大家在每周因为运用了这些工具而发生的戏剧性变化。这非常令人兴奋。本书所提供的方法与我在私人辅导中及课堂上讲述的完全一致，所有这些都是为了帮助你改善你的生活。

在《结不结婚都幸福》这本书中，我会分享一些我自己以及我接触过的客户的故事。我隐藏了客户的真实身份，而且在某些情况下，我需要修改对他们生活细节的描述，以保护他们的隐私，但同时我又保持了所述经历的真实性。在全书中，我努力避免使用性别歧视的语言，我随机使用了“他”或“她”来代指案例中的虚构人物，并非特指某位客户。所以，请不要随意推断我为何使用这些特定的代名词。

我对自我发展领域的兴趣开始于上世纪 80 年代初，当时我对佛教非常感兴趣，就参加了加利福尼亚州的一个自我发展训练班。我在该训练班中接受的这些课程，加上我对综合治疗越来越浓厚的兴趣，奠定了后来我在这一领域的教育基础。其后几年，我以培训课堂助教的身份和我当时的丈夫——一个德国医生，在欧洲从事综合治疗的工作。我选择这一事业，部分灵感还来自于伯尼·西格尔博士——他是《爱，医药，奇迹》的作者，也是在高危疾病治疗方法中融入情感精神疗法的先驱。我在参加了他的一场研讨会之后，创建了一个癌症患者课堂，名叫“癌症——生活的希望”。

此外，我曾在印度学习了呼吸治疗，在德国完成了心理治疗辅导计划，并接受过一些身心知识培训，如生物能、声音对话、情感释放，以及颅骶疗法。1995年，我回到美国，找到了自我发展工作的新方向，并获得了美国心理学学位。直到那时，我的第一个方法基础才开始形成。

一场毁灭性的离婚，促使我开始了与孤独和抑郁的斗争。这件事使我正式展开了自我发展的工作，并帮助自己改变了生活。我不得不开始深入挖掘过去的家庭根源和自己功能性障碍的根源。通过这一过程，我才明白：在我们的生活环境、削弱我们生活质量的自我挫败模式，以及我们要改变这些限制模式需要采取的步骤之间，有着至关重要的联系。我开发了一种独特的方法，我认为这种方法能够帮助别人发现真实自我，并恢复与生俱来的整体性，使他们能够过上更丰富、更充实的生活——无论他们是孑然一身，还是有人做伴。我写这本书的目的，就是希望能给予大家一幅能够实现人生目标的路线图——这是我，或大多数其他人，以前从来没有过的路线图。

在开始阅读前，我先给你一点建议。掌握孤独的艺术是一个过程，而不是一个一夜发生的奇迹，你不可能打个响指就让它发生。这里有三个关键性钥匙，或者叫掌握这门艺术的必需品：专注、策略、承诺。

首先，你需要专注。掌握孤独的艺术意味着你要独自面对生活的意义以及你真正的自我——你想要做什么、你想成为什么样

的人。这就是你的专注所在。而找到你的专注所在是你在整个过程中至关重要的一步。在书中，我会为你提供所需工具，帮助你定义并明确你想要的生活，找出并了解你需要或想要专注的领域。最终，你会独立完成整个过程——了解你的想法、行为和行动，并有意识、有想法地创造你想要的生活。

其次，你需要有策略。这本书就是你的路线图，它能帮助你开发出自己的具体策略，找到你的目标，并制定有步骤的行动计划，来满足你的需要。我在书中设计了许多练习，帮助你了解你是谁、你所处的环境和你想要达成的目标。你将探索你的家庭出身，以找出那些阻碍你发挥潜力的思想和行为模式，并了解到需要采取哪些步骤，来改变那些根深蒂固的模式。此外，我会为你提供指导，帮助你掌握自己的生活，改善你与自己的关系以及和他人的关系。

最后，你需要承诺，即自己与自己创建一个理想的关系。为了完全致力于这一过程，你必须要认识到它的价值，要学会爱自己。毕竟，你不需要为你不喜欢的人投入太多的时间和精力。这本书的一个中心主题是：为你提供所需指导，帮助你与自己建立一个健康的、有建设性的爱的关系。

当你跨出掌握孤独的第一步时，你要知道，整个过程可能不如想象中来得顺利。这就像一个老烟枪要戒烟：他第一次丢弃了一包香烟。过了几天后，他可能会意志动摇，然后又买了一包。慢慢地，他吸烟有所减少，甚至几天或几周都没吸，可是不久他又重新开始吸烟。最后，突然有一天，他彻底戒烟了。他作出了

尝试，最后终于成功了。这中间的来来回回是不可避免的过程。

与戒烟一样，掌握孤独就是要改变你习惯性的行为模式。你一旦开始了这个过程，很重要的一点就是要持之以恒，并善待自己。

当有挫败感时，就想：这只是告诉我什么方法不适合我而已。

作出要掌握孤独的这项承诺，就要接受一个事实：这过程中肯定会有失败。这时你要做的，就是用爱与同情对待自己，然后继续向前迈进。这就是我希望你能对自己作出的承诺，然后，再翻开下一页吧！

第一部分

发现自我



第一章

启 程



1993年我的婚姻生活结束以后，我踏上了一段意义非凡的人生旅程。通过接受专业培训、当理疗师和指导师，以及进行大量自我发展研究工作，我找到了一种发现自我与掌握孤独的全新方法。为了更好地理解这段给予我启发的历程，我将从我的人生旅程和沿途发现开始讲起。

我的婚姻起初就像一本浪漫的小说。当这个浪漫的美梦苏醒后，我结束了与丈夫十三年的共同生活，踏上了一段崭新的旅程。我和前夫曾经拥有共同的冒险精神和求知渴望，还养育了两个漂亮的孩子。我的丈夫是个热爱旅游的医生。1980年，当他在加利福尼亚度假时，我与他相遇了。当时，我在一个名叫“燕尾服情结”的流行乐队里当歌手。迫于经济压力，我也同时在做鸡尾酒服务员兼职，以此贴补生活。当时我正在洽谈发行音乐专辑的合约。现在看来，那时的我处于一种精神极度脆弱的状态：梦想成为一名好莱坞歌手和演员，却发现连生活都难以维持；带着小时候遗留的痛苦和思想负担，我整日都郁郁寡欢。我不仅酗酒，还游戏感情，浮躁不

安。就在这时出现了这个英俊帅气的男人——聪明，成熟，比我大十岁——简直就是我的白马王子。像我父亲一样，他也是个医生，这点确实很吸引我，但更重要的是，他是个真正的冒险家，拥有精彩刺激的生活方式——他会工作一段时间，然后旅行几个月，这一点让他显得特别迷人。

那年夏末，我放弃了一切，与他回到了德国。当时的我们正在热恋，一刻也不能分离。在我二十二岁生日的傍晚，我们在汉堡的一个小酒吧里订了婚。那时我们才相识六个月。现在回想起来，当时我就像一个“落难女子”，而他就是我的“救世主”。他的旅行经历、他对我的关心、那种被人照顾的感觉——都让我沉醉。

订婚不久，我的未婚夫和我就离开了德国，安家在加利福尼亚州。他在洛杉矶的一家诊所工作，而我成为了李斯特拉斯堡表演学院的一名全日制学生。我们在1981年6月27日结婚，当时距我们确立恋爱关系也仅仅一年。婚姻稳定了，我开始了对自我发展领域的探索。我天生就是个“探索者”，找寻着我认为生命中缺失了的深层意义。我还有点叛逆，反抗现状与体制。我们在加利福尼亚州的最初几个月中，我迷上了佛教并一心希望将心中的愤怒和反叛变成爱与同情。我在健康食物厨房学习，并戒掉了酒精和咖啡因，我还发誓不吃糖精和白面粉。有生以来我第一次感受到了情绪的稳定和内心的平衡。当我参加了第一节自我发展课程后，我的人生出现了新的曙光。“这才是对的，”我对自己说，“这才是我想要的生活！”第一节课程结束后没几天，我就决定放弃娱乐事业。我彻底看透了好