

亲爱的， 让我们再一次心动

相爱一辈子的 10种语言

[美] 哈维尔·亨德里克斯 (Herville Hendrix) 著
[美] 海伦·拉凯莉·亨特 (Helen LaKelly Hunt) 图
[美] 伊丽莎白·佩里莎 (Elizabeth Perrachione) 图
于素芳 译

MAKING
MARRIAGE
SIMPLE

随书附赠

《直达幸福婚姻的真爱练习手册》

奥普拉

脱口秀女王

约翰·戈特曼

《获得幸福婚姻的7法则》作者

陈保才

幸福婚恋专家

伊洋

《女人坊》杂志主编

裴敦营

《HERS都市主妇》杂志社首席编辑

倾心
推荐



分手离婚的这么多，
我们怎样才能白首不相离？

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

亲爱的， 让我们再一次心动

相爱一辈子的 10种语言

哈维尔·亨德里克斯 (Harville Hendrix) ©著
[美] 海伦·拉凯莉·亨特 (Helen LaKelly Hunt) ©图
[美] 伊丽莎白·佩里莎 (Elizabeth Perrachione) ©译
于素芳



本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权新世界出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的, 让我们再一次心动 / (美) 亨德里克斯, (美) 亨特著; (美) 佩里莎图; 于素芳译. —北京: 新世界出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5104-4924-6

I. ①亲… II. ①亨… ②亨… ③佩… ④于… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第025132号

北京版权保护中心引进书版权合同登记 01-2014-0784

Making Marriage Simple by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Copyright © 2013 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Illustrations Copyright © 2013 by Elizabeth Perrachione

Simplified Chinese edition Copyright © 2014 by **Grand China Publishing House**

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

亲爱的, 让我们再一次心动

作 者: (美) 哈维尔·亨德里克斯 海伦·拉凯莉·亨特 伊丽莎白·佩里莎

译 者: 于素芳

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 刘丽刚

特约编辑: 桂凤英 戴圆圆

责任印制: 李一鸣 邱燕娟

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http://www.nwp.cn

http://www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/16

字数: 168千 印张: 14

版次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

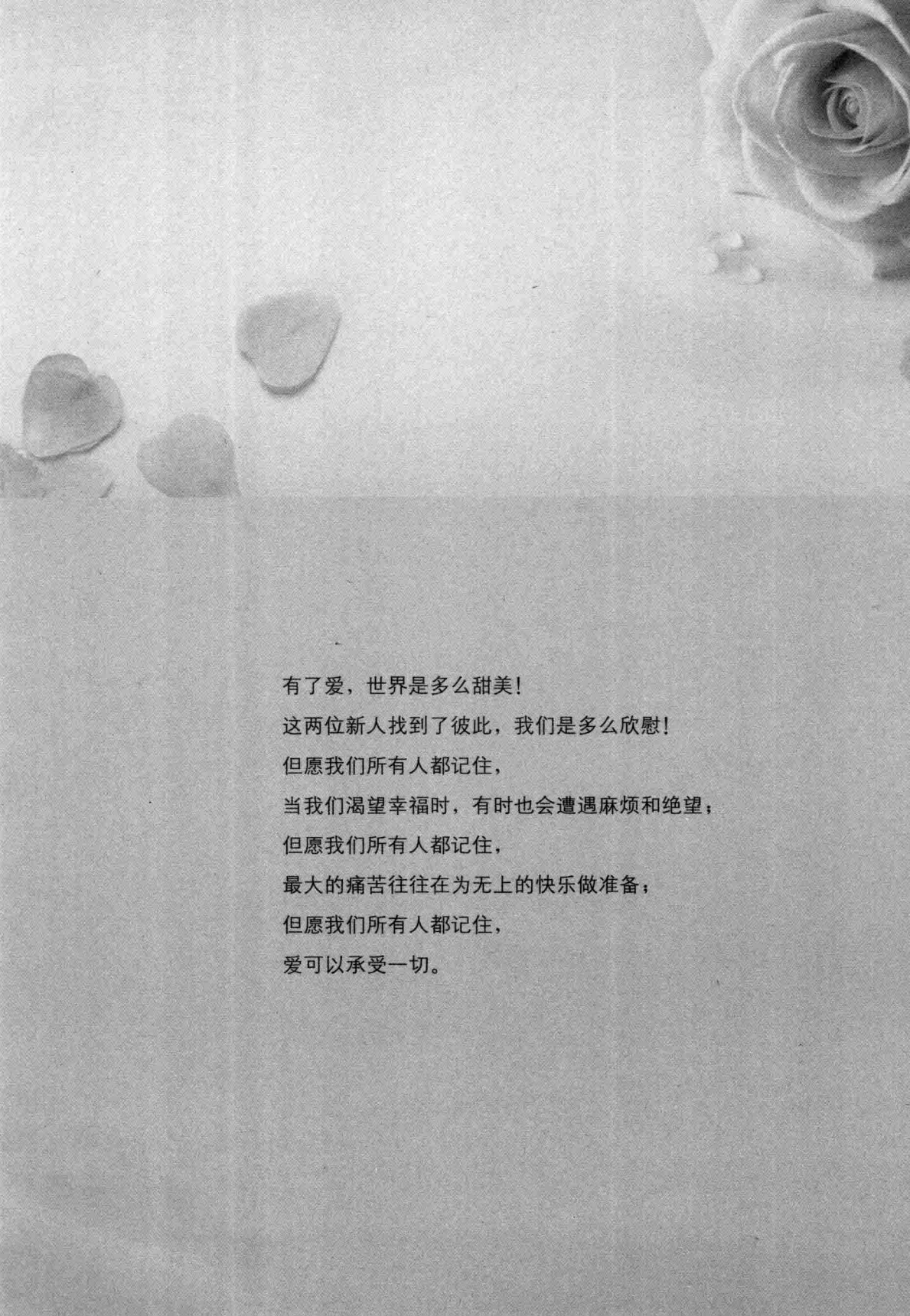
书号: ISBN 978-7-5104-4924-6

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



有了爱，世界是多么甜美！

这两位新人找到了彼此，我们是多么欣慰！

但愿我们所有人都记住，

当我们渴望幸福时，有时也会遭遇麻烦和绝望；

但愿我们所有人都记住，

最大的痛苦往往在为无上的快乐做准备；

但愿我们所有人都记住，

爱可以承受一切。



To our Chinese Readers

We are honored you are
reading our book.

We hope it will
help you create
the relationship
of your dreams.

All the best

Hanne Hendrix &
Heleen Lakelyorkent



亲爱的中国读者：

这本书能被大家看到，我们感到十分荣幸，希望它能帮助你们
获得梦寐以求的两性关系。

致以最诚挚的祝福！

哈维尔·亨德里克斯&海伦·拉凯莉·亨特

权威推荐



幸福婚恋专家 陈保才

这是一本疗愈之书，也是一本行动之书，我非常同意哈维尔夫妇的观点，内心没有得到疗愈是无法获得幸福婚姻的。这本书就像一盏明灯，能够照亮我们心底的那块创伤，帮助我们在婚姻中彼此疗愈，重新赢回逝去的真爱。

《女人坊》杂志主编 伊 洋

生活中常常听到这样的故事：历经千辛终成眷属的情侣，结婚没几年却争吵不断，最后甚至上演离婚大战。他们赢了爱情，却输给了婚姻。可见学会经营婚姻是件多么重要的事情。

《HERS 都市主妇》杂志社首席编辑 裴敦营

幸福没有终点，但路上有仓皇，有时我们走着走着就忘记了为什么出发。停下来，重拾初念，爱得越久越浓烈。再一次心动，就在今天。

脱口秀女王 奥普拉

《亲爱的，让我们再一次心动》让我意识到，原来我们都将童年经历带入了亲密关系中，而亲密关系的存在就是为了治愈我们的童年创伤，这是我们步入婚姻的关键。

美国“婚姻教皇”、畅销书《获得幸福婚姻的7法则》作者
约翰·戈特曼

每一对新娘和新郎的礼物篮中都应该有这本《亲爱的，让我们再一次心动》。哈维尔和海伦创造出了一种所有婚姻都需要的快乐、简单易行的方法，他将切实可行的建议和非常具体的实施步骤完美地结合起来，这本书可以帮助任何一对夫妇保持持久而亲密的两性关系。现在就请打开这本书吧！

超个人心理学大师、“意识研究领域的爱因斯坦”

肯·威尔伯

对已婚夫妇来说，这是一本非常实用、很有帮助且效果显著的指导手册，不仅如此，它对所有的人际关系也具有同样的指导意义。哈维尔和海伦表达流畅、见解深刻，引领我们认识两性关系中最主要的困境，并教给我们克服困境的具体技巧和练习，从而全方位地让我们的婚姻更加深刻稳固，充满更多的爱，也更值得拥有！向所有处于任何关系中的人强烈推荐此书！

美国“陶匠之家”教堂主教、畅销书《重新定位你自己》作者
T.D. 杰克斯

《亲爱的，让我们再一次心动》显示了哈维尔博士和海伦对婚姻本质的深刻理解。我很高兴这对强有力的组合在这本杰作中慷慨地与大众读者分享了他们的智慧和见解。所有重视自

已婚姻的夫妇们都应该阅读本书。本书就像两个技艺高超、训练有素、颇有直觉力的熟练技工为一部配备精良的小汽车所写的使用说明书，里面详细介绍了维护、保养与终极享乐的各种秘诀。

加拿大摇滚女星 艾拉妮丝·莫莉塞特

哈维尔和海伦把他们几十年来一直倡导的最受欢迎的两性理念浓缩进一本书里，这让我十分激动。他们是真正的专家，教给我们的方法清楚明了、有趣并深具启发性。这些方法的运用不仅有助于促成亲密的婚姻关系，还会给你人生中的各种人际关系带来巨大收益。

《出版商周刊》

《亲爱的，让我们再一次心动》是一本通俗易懂的婚姻手册，它能帮你创造并维系书中所谓的“伴侣婚姻”。随处可见的卡通伴侣情景对话图与作者对不同性格类型的有趣定义（比如“乌龟”和“冰雹”）也为本书增色了不少。

本书提倡婚姻中的两个人都要帮助对方重温并治愈彼此的童年创伤。作者夫妇聚焦于日常伴侣生活中的关爱、倾听及消除否定，并借此创造了一套通往梦想婚姻的可行方法。在书中明确而系统的方法指导下，你将掌握现代婚姻的经营之道。

加入我们，你的婚姻终将幸福美满

我们相信，你选择这本《亲爱的，让我们再一次心动》，是为了让你的婚姻变得更美好。婚姻以爱情为基础，由此而产生家庭，而家庭是心灵的港湾。婚姻也是一件美好的事情，是维系两个相爱的人的一种良好形式。

请放心，本书绝对能够很好地帮到你。在本书中，我们不仅整合了自创的意识婚姻治疗理念，还特别加入了处理两性关系的妙招。

我们的目的是，用短小精悍的章节来分享我们的所得。我们在书中所提供的信息和所描述的过程将引领你从冲突走向沟通，进而走向真正的、持久的爱。

不仅如此，你还将学会创建一种新型的婚姻，并受邀加入我们所秉信的婚姻革命！为了解释书中的观点，不妨先让我们短暂地回顾一下婚姻的历史。

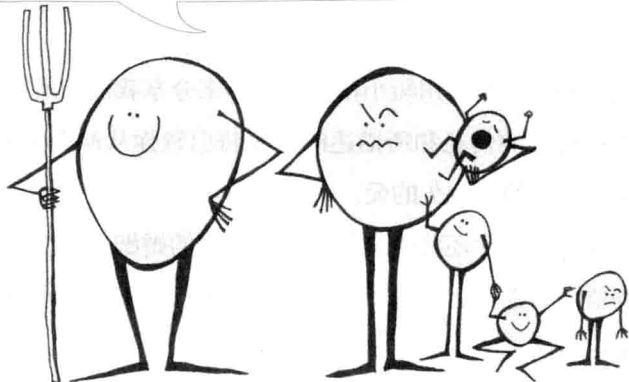
浪漫婚姻，从漫长岁月中走来

爱情如人类一般古老，然而，婚姻制度的出现则要晚许多，与爱情相关的婚姻则出现得更晚。为了大致了解婚姻的演变，我们将把复杂的历史分成截然不同的3部分：

1. 在史前时期，我们以打猎和采集为生的祖先们逐渐形成基本稳定的“结对关系”，分享彼此的食物和住处。结对关系降低了被锋利利爪的老虎叼走以及食物不足时挨饿的风险。成功且富有成效的结对关系意味着拥有比游散人群更大的存活机会。

2. 约1.1万年前，祖先们定居下来，开始农耕。“财产”的概念就是在这时形成的，起初是土地，最后女人（很不幸的事情）、孩子和奴隶也成了财产。于是人们尝

这儿所有的人（哦，对了，还有你）
都是我的！早在我们结婚的时候，
我就得到了这片土地，真是太棒了！
我们的结合是多么的硕果累累！
生活真美好！



试建立一种约定，以此保护所拥有的财产，并努力使自己的财产变得越来越多。这就是最早的婚姻，这种婚姻通常由父母安排，是没有爱情可言的。

3. 到了18世纪，浪漫婚姻出现了。在这个阶段，婚姻摆脱了男权社会里种种道德的限制，成为了个人的选择。人们带着被社会认可的诸多需要走进婚姻殿堂，可是随之而来的问题却是，人们没有婚姻经营手册，那时候离自救运动还有很长一段路要走呢。新婚夫妇们无从确定自己的需要，也不知道如何寻求自己想要的东西。于是，婚姻生活就出现了冲突。在20世纪70年代，美国离婚率已经达到了50%，且过去的40年中一直维持在这个水平。



传统包办婚姻可以看作是一种统治——服从型婚姻，在浪漫婚姻中，传统婚姻的男女不平等现象却被遗留了下来。随着文明

的发展，女性所拥有的机会越多，服从就变得越难以接受，因此婚姻受到威胁的可能性就越大。婚姻双方都想处于统治地位，心里都想着：“我们是一家人，我才是一家之主！”然而，面对危机，他们却忘了随身携带一本手册。

有一种婚姻，绝对让你向往

在漫长的婚姻演变中，接下来就是我们这几十年来一直致力于帮助广大夫妇构建的伴侣婚姻。在这种婚姻关系中，双方都是自由平等的，他们会有意识地促进彼此心理和精神的成长，从而享受人与人之间终极的情感交融。

作为有着几十年经验的婚姻专家，我们可以肯定地告诉你：创建这种婚姻模式具有挑战性。即便是对于结婚 30 多年的我们来说，也毫不例外。

有一个说出来吓死人却又不可回避的事实：虽然我们是婚姻专家，但 10 年前我们自己的婚姻也千疮百孔。在公众面前，我们是夫唱妇随的专家，共同创建了“潜存意象关系疗法”，帮助世界各地数以万计的夫妇解决了婚姻问题，但我们没能践行自己所倡导的理念，在家里经常吵架。天呐，我们居然成了口是心非的人！

于是，我们决定尝试为他人设计的练习和技巧。接下来，我们在其他夫妇身上看到的奇迹也同样发生在我们身上。我们找回了以前的亲密，不过这一次更深刻，意义更加深远，我们的婚姻终于长成了我们梦想中的样子。

我们保证，任何人都有能力创建这种婚姻，这本书将助你一臂之力。此时，你正站在勇敢迈进下一个婚姻阶段的门槛上，而

这种婚姻将对你个人乃至整个世界都产生深远的影响。只有在此刻，你才有实现伴侣婚姻的可能性。我们相信，如果你认真践行书中所列的方法，你就能创建出你梦想中的婚姻，你也将成为加入婚姻革命的广大夫妇中的一分子！



导 读

美好婚姻，从每天练习开始

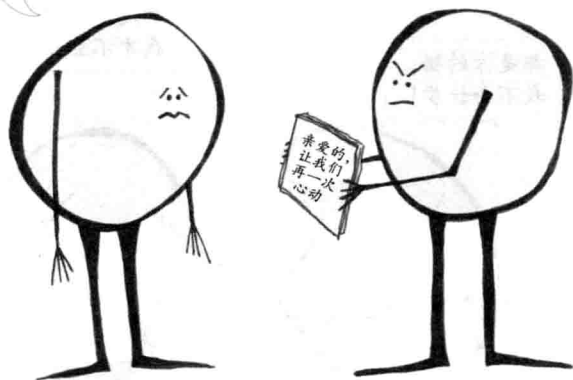
本书每一章都是一种有关幸福婚姻的语言，这是在我们几十年与已婚夫妇打交道的过程中发现并提炼出来的真理。我们还设计了简单的小练习，帮助大家把掌握的方法付诸实践。在本书的末尾，我们将把所有练习整合到一起，形成一套完整的训练计划。

转变婚姻需要你付出努力，可能有时候你很快就能感觉到效果，有时候却又感觉一点进步都没有，重要的是，你要坚持下去。当你的婚姻出现问题时，你每天都要抽出时间做本书中的练习。如果你想让婚姻更幸福，甚至有必要设计适合自己每天做的练习。

如果你听到这些，一点儿都不激动，甚至还翻起了白眼，我们也完全理解。我们知道，当你在找另一半时就已经花费了大量的时间和精力，你甚至可能认为一旦说了“我愿意”，就可以一劳永逸，再也不需要付出努力了。而且在最重要的人际关系上花

费时间，想想就很奇怪，甚至让人泄气。在婚姻出现问题的时候，这种感觉尤其突出。

在我们的婚姻上下功夫？
我还以为只要说
“我愿意”就万事大吉了。

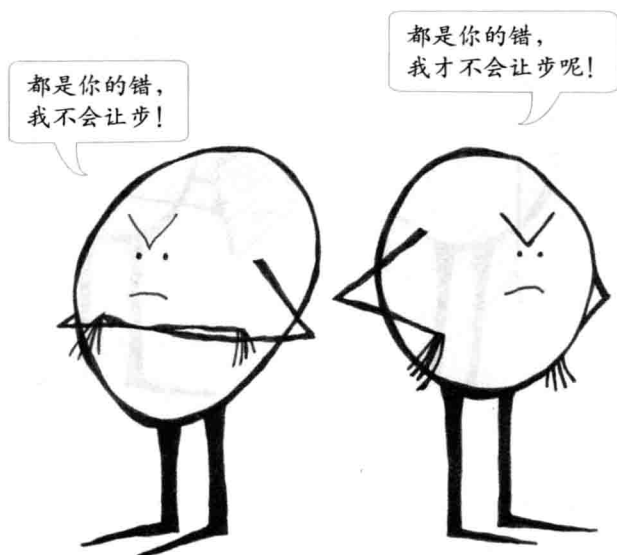


在我们第一次着力进行婚姻康复训练的时候，我们的婚姻状况一团糟。理论上我们对婚姻知之不少，却不知道如何践行我们所创造的理论。当我们意见不一致时，谁都不肯让步。为了申明自己的观点，我们互相剖析和指责。如果你在字典上看到过“犟驴”这种词语，就能想象到我们的样子了！有时候，我们会非常生气，最不愿做的事情就是每天晚上待在一起做练习！

后来我们居然惊喜地发现，原来开始着手练习并没有我们想的那么艰难。每天晚上我们都感觉比前一天晚上好。似乎突然之间，我们就经历了一个巨大的转变：我们终于喜欢和对方在一起了！这么长时间以来破天荒第一次啊！

通过崭新的方式了解对方如同肌肉锻炼一样，都需要付出大

量努力，而且需要每天坚持。或许一开始你需要先把本书通读一遍，你也可以先做本书附录中相对应的练习，那里留有空白，方便记下你的所想和所思。当然，我们也欢迎你准备一个笔记本或者活页，把自己所做的一切都记录下来。你甚至可以买两本，毕竟，我们可不想让你和另一半因为谁在什么时候看这本书而起争端！



— ♡ 需要治疗的婚姻僵局 ♡ —

我们还建议你把这本书看几遍，并反复做后面的练习。你可以从头开始做，也可以选择适合你当下情况的章节进行练习。我们之所以强调你必须坚持练习，是因为每做一次，你都会学到新的东西，并拥有真爱，继而共同创建梦想中的婚姻。

不过，你别焦虑，这个过程可不是令人筋疲力尽的马拉松。你只需每天晚上抽出 10~20 分钟与你的伴侣一起阅读一章，接着翻到附录部分做对应章节的练习，这样你就会获得巨大的回报。

你甚至可以好几天都做同一章的练习，而没有必要一个晚上做完一章，选择适合你的速度就好。

婚姻是由你和伴侣共同创建的，所以只有在你们双方都致力于创建美好婚姻时，本书中的诸多想法和练习才能产生最好的效果。不过，如果对方不愿参与也不要气馁，你一个人也可以改变婚姻的状态。因此，如果此时你对本书感兴趣而你的伴侣不感兴趣，我们最想对你说：“请不要放弃！”