

别为小事抓狂
励志经典系列

在匆忙的世界里，放慢爱的脚步，从容地享受爱情

享受爱情

Slowing Down to
the Speed
of Love

(美) 约瑟夫·贝利 著
魏学明 译

的从容



机械工业出版社
China Machine Press

别为小事抓狂
励志经典系列

享受爱情的从容

Slowing Down to
the Speed
of Love

(美) 约瑟夫·贝利 著
魏学明 译



机械工业出版社
China Machine Press

Joseph Bailey. Slowing Down to the Speed of Love: How to Create a Deeper, More Fulfilling Relationship in a Hurried World

Copyright © 2003 by Joseph Bailey.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2004 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Contemporary Books 授权机械工业出版社在全国独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2004-0975

图书在版编目(CIP)数据

享受爱情的从容/(美)贝利(Bailey, J.)著;魏学明译. - 北京:机械工业出版社, 2004.4

(别为小事抓狂系列)

书名原文: Slowing Down to the Speed of Love: How to Create a Deeper, More Fulfilling Relationship in a Hurried World
ISBN 7-111-14138-5

I. 享… II. ①贝… ②魏… III. 婚姻-通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 019628 号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:郭洋洋 殷红蛟 版式设计:刘永青

山东高唐印刷有限责任公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1250mm 1/32 · 5.25 印张

定价:18.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线:(010)68326294

投稿热线:(010)88379007



推荐序

Slowing Down to the Speed of Love

作为一名作家，我最大的荣幸就是为这样一本能让许多人受益的著作撰写前言。在我向大家介绍此书之前，请允许我向大家介绍该书作者的有关情况。

在我家的后院有一块石头，上面刻着甘地说过的一些话，其中一句是：“我的生命就是我的信号。”我认识乔·贝利（“乔”为“约瑟夫”的昵称）已经很多年了，他就是一个像甘地那样的人。他善良、有耐心、领悟力强，并且极其善于倾听。当我和他在一起时，时间似乎过得很慢。一些毫无必要的紧急事件以及纷乱的生活节奏似乎消失了，或者至少慢了下来。我的妻子克里斯汀和我的两个女儿也有同样的感受。对我们一家以及所有认识乔的人来说，他的生活就是他的信号。

乔和他的妻子麦考尔，他们拥有我所见过的最亲密的关系——这也是我对其言论如此感兴趣的原因之一。给我的感觉是，乔和麦考尔总是“生活在现在这一刻”。每个人都放慢了爱的脚步，在那一刻，他们让你觉得自己是他们生活中最重要的人。他们“陪在你左右”，这让你觉得自己与他们紧密相联，觉

得自己被尊重、被爱。当他们在一起的时候，他们互敬互爱。两人无论是独处还是呆在一起，都很轻松。他们已经触及到了心灵的最深处——也就是永恒的爱存在的地方。

《享受爱情的从容》将帮助大家到达同一个爱存在的地方。与其他许多著作不同的是，此书没有提供任何虚假的技巧，它为大家提供的是一张路线图，帮助大家寻找内心智慧的来源和一种真正的宁静。当你平心静气，与自己内心的智慧建立起联系时，你的生活和人际关系中会开始发生一些美好的事情。你变得不再那么有戒心了，也不会反应过度了，谅解成了一件无需付出努力就能轻而易举实现的事。你可以保持一种无忧无虑的生活状态，并且你还看到了他人的无辜。

享受爱情的从容时，你会觉得自己与他人的联系更紧密了，尤其是那些你所爱的人。“重要的是活在现在这一刻”，这话说起来轻松，而要体验到这句话的真正含义则很难。对我来说，此书能达到这样一种效果，即把活在现在这一刻的概念转变为一种切实的体验。它帮助我理解了我有时所认为的“爱”与一种更深刻、更永恒以及无法动摇的爱之间的差异。书中所传达的一个理念是，当你自己变得更加心平气和、更加有爱心时，这些品质就会表现在你的人际关系中。另外，当你触及到心灵深处爱一直存在的地方时，你也就能从他人那里得到这种爱。

贝利说爱实际上是我们最自然的一种状态。我们在生活中应该做的是把握现在这一刻，感受和体验爱，而不是获得爱。

《享受爱情的从容》不仅仅是一本有趣的书。我认为它能触

及到你的心灵深处——帮助你在生活中实现具有重大意义的改变。我希望大家都能和自己最有爱心的部分联系在一起。

理查德·卡尔森博士
《别为小事抓狂》的作者
2002年5月



目录

Slowing Down to the Speed of Love

推荐序

1. 什么是爱 1

危机和冲突只是在提醒我们，它们是让我们认识到婚姻关系有各种可能性的一种方式。务必要记住：只要你正确地认清了问题，你就能将目前的困难时期转变为一个契机。

2. 爱来自内心 23

当我们放手，充满信心地等待并且变得心平气和时，淤泥就会沉积下去，清澈的湖水又会出现在我们的眼前。我们看到象征爱的珍珠原来一直在那儿。

3. 体验现在这一刻 39

体验天生自我的决数越多，我们就越容易获得关于现在的体验。我们渴望永远留在此处，因为我们认识到，这是我们在追求成功和幸福的过程中梦寐以求的地方。

4. 用心倾听 54

用心倾听会引发我们的同情和关心，因为只有真正理解他人的时候，我们才能从他们的角度看出他们为什么会那样做和那样想。我们会看到他人陷入恐惧和不安时的那种无辜。

5. 孤立的现实 70

没人能让我开心或不开心。实际上，在外部世界，没有任何东西有那种力量。

6. 在婚姻中游刃有余 81

智慧可以在情感深处找到，但要有所收获，我们必须有一颗平静的心灵。

7. 心声 94

有时内心的想法必须通过与他人共享才能让自己也完全了解。这准确揭示了人与人之间关系的全部实质：与人分享我们的精神世界。只有吐露真性情，我们才能变得更亲密。

8. 谅解 108

谅解同时意味着你接受了自己对这个人的情感和反应。接受自己和他人，将使你的心智归于平静。它让我们以全新的眼光看待生活。

9. 化解冲突122

当我们作为自然自我存在的时候，我们会展示爱的无限与和谐的品质。我们的思维更清晰，我们的想法也更加具有创造性，充满了无限的可能。没有非赢即输的结果，而只会出现双赢的局面。

10. 相爱140

满月当空，银色的月光引人遐想，为尘世蒙蔽的人们期待着光明。

11. 情书149

你告诉我你希望每天早上跟我一起散步来度过我们退休后的时光时，我会心地笑了。我在想我们在爱的阳光下挽手前行的样子。

译者后记156

1. 什么是爱

Slowing Down to the Speed of Love

这是讲述我们这个快节奏纷繁时代的一本书。如果你拿起此书是因为想知道如何在快节奏的生活中找到留给爱人的时间，如果你的婚姻已经变得很黯淡，失去了吸引力，抑或是你即将要做的事降低了你的生活质量并影响了你的婚姻，那就请接着往下读。听起来似乎有点儿不大现实，但是如果你能将本书的原则付诸实施，你就能够立即解决所有问题，无论是和爱人重归于好，还是希望找到新的恋爱对象，其解决方案可能比你想像的要简单得多。

“你永远也不会听到我对你唠叨了！”“我说的话你根本就听不进去。”“你总是没时间和我在一起。”“为什么我觉得与他人如此格格不入？我有很多朋友，可我仍感到孤独。”“我似乎还未找到‘适合’我的人。我怎么了？”“真爱真的存在吗？”“我爱我的爱人，可除了工作、抚养孩子和生活中的其他各种责任，我们再也没有时间留给对方。”

这一切听起来是否很熟悉？如果是，那么在我们当今这个充满激情、快节奏和忙忙碌碌的文化群体中，你也许还算正常。在 21 世纪，我们的生活犹如汽车在快车道上行驶一样，在踩着钢丝向前行走失去重

心的同时，还想像杂耍演员一样抛转 10 个球。而结果呢，我们的婚姻受到了重创。这也就不奇怪，50% 的初婚和 60% 的二婚会以离婚结束。你也许很纳闷，我们是否还有时间来追求爱情和重建友谊。

大多数已婚人士遵循的都是同一条道路。先是迷恋、之后是堕入爱河，接着就是失望、受伤、愤怒、醒悟和不可避免的痛苦。如果你正处在这样一个危机关头并且正在阅读此书，你很有可能还未放弃希望，在这场斗争中你并不孤独。大多数夫妇最终都会碰壁。即使你没有身陷危机，却也可能正想改善现有的夫妻关系。

《享受爱情的从容》一书讲述的是如何将逆境和冲突转化成一个改变的机会、一个重归于好的机会。这些见解将会使一种全新的关系始终保持在爱的轨道上，而且如果你现在尚未建立这种关系，但是在今后有可能建立这种关系，那就付出你的真爱吧。

你也许会认为自己已经失败了，你曾经愚蠢地认为自己的婚姻永远是第一位的，或者说是你的爱人不对。不要泄气。你也许没有认识到，但是你已经处在改变的边缘了，并且有可能实现较为重大的转变。危机和冲突只是在提醒我们，它们是让我们认识到婚姻关系有各种可能性的一种方式。务必要记住：只要你正确地认清了问题，你就能将目前的困难时期转变为一个契机。

在过去的 28 年里，我一直是一位婚姻咨询专家和研讨会的领导者。这本书是为所有的已婚夫妇和正在挣扎的未婚人士而写的，因为我的妻子和我直到最近才在如何维持健康的婚姻关系这一问题上达成了共识。

回顾过去的这些年，我的客户和我之所以能够摆脱痛苦不安并重新认识婚姻和自身的本质，一个重要因素就是我们都是出于自愿才这样做的。

这种转变的力量就是我们自愿敞开心扉，去发现真实的自我以及在我们的所有关系中我们是如何体验爱的。选择继续前进并体验生活中更多的爱，与摆脱对放弃熟悉的处事和思考方式的恐惧，两者是不同的。所有这一切都得出于自愿。有的时候你也许觉得放弃过去那些熟悉的事物需要勇气，即使很痛苦，熟悉的一切也是让人很自在的。我可以真诚地说，根据我目前所知道的情况，我再也不想让过去的陈旧思想和习惯回来了。当你阅读此书时，扪心自问一下：“我愿意探索永恒的爱吗？”

我最初对于转变夫妻关系的一些见解是由被称为“健康意识”的一些如何实现内心宁静和精神净化的原则所引发的。健康意识是西德尼·班克斯在 20 世纪 70 年代认识到意识和人的体验的本质之后提出的。

《享受爱情的从容》就像一张道路交通图，它的一些原则可以让我们理解生活的内涵以及如何让我们的爱获得新生并实现自我。

接下来是一名研讨会学员（用她自己的话说）的故事，该故事可以说明任何关系都是有可能改变的。

◎ 艾丽森和贾斯汀的转变经历 ◎

贾斯汀和我是 20 年前在一个年轻人的拓展训练营里认识的。在那两年时间里，我们整天和高中生打交道，承担着类似的工作。也就是在那段时间，我们成了好朋友。渐渐地，我们的友谊变成了一种更紧密

的关系。

约会两年之后，我们结婚了。婚姻生活的前七年是很美好的，我们心心相印，并且十分高兴和对方在一起。但是在婚后第三年，我们得知贾斯汀不能生育。我们很伤心，但日子还是照样过，因为我们相信即使没有孩子，我们的生活仍然可以很充实、很美满。

结婚七年以后，我们俩都决定换个工作，并摆脱从前那种为他人服务的紧张生活。换工作和他无法生育的事实似乎击垮了贾斯汀。很快，在不知不觉中，贾斯汀变得很抑郁。在接下来的几年里，要想让贾斯汀和我和睦相处并有效沟通简直成了一种苛求。我们第一次感到相互之间很疏远，并且无法满足彼此的情感需求。在那段时间里，我们分居了九个月，曾经有一段时间，我们的关系看上去的确没什么希望了。

后来我们重归于好，并领养了两个十分可爱的孩子。尽管我们体验到了家庭生活的真正乐趣，但并不是一直都这样，况且贾斯汀仍然在和抑郁症作斗争。为了我们的孩子，他付出了全部精力，可是他仍然躲着我，不愿和我交流。到后来，我的心中充满了怨恨和愤怒，我觉得我过的不是我想要的生活。我们互相责备对方，可是对于从哪里获得帮助却感到无所适从。

在那几年里，贾斯汀看了好几位精神科医生和治疗专家，并且接受了强效的药物治疗。有时候药物治疗起了一些作用，但是持续时间往往只有几个月。我自己也参与了这样的治疗，所有能找到的有关治疗抑郁症的书籍我都读遍了，可是我的婚姻状况仍然没有任何改善。

当听到专家告诉贾斯汀说他患有精神抑郁症时，我都快要疯了。精神抑郁症是情绪失调的一种表现，患者经常会出现重度抑郁，而患者所能做的一切就是尽力控制它。

抑郁症给婚姻造成的破坏让人难以置信，我每天都觉得自己是个失败者。虽然和孩子们在一起生活很充实，但是在事业和个人生活的其他方面，我无法接受贾斯汀，我也不能容忍他的行为和选择，这一切都强烈地伤害了我的自尊。

抱着最后一丝希望，我们拜访了一位由他人力荐的婚姻咨询专家。我对这位专家的印象还算不错，可是他并没有帮我们什么忙。我总是觉得治疗结束之后比进门时还难受。过去的创伤又被揭开了，这样做有什么用呢？

我开始考虑离婚。即使这对我来说几乎不可想像，但它似乎是唯一的选择。我想从贾斯汀寂静的忧伤和郁郁寡欢中获得解脱。他的抑郁症俨然已经成了我们生活中无法控制的恶魔，它占据了我的全部注意力。我不再爱惜自己并且已经成了问题的一部分。虽然我也患上了抑郁症，但我知道还有一种更好的生活方式，而且停步不前就意味着毁灭。

后来，贾斯汀和我在1999年9月参加了乔·贝利的课程。在他的课上，乔教我们通过“关注现在这一刻”这样一种全新的方式来看待我和贾斯汀之间的关系。慢慢地，我们把过去都抛在脑后了。回想过去，即使是回想一秒钟，对我也毫无益处——对我们俩都毫无益处。我们都停留在现在这一刻，以让所有的怨恨都消失。对我来说，埋怨过去是没

有用的，而要剖析过去也只是浪费精力。谁还在乎当时发生了什么？谁又在乎这段关系能维持多久？一切都已经成为过去，我再也不想回到从前了。

我们学会了用心倾听，学会了让思绪自由驰骋。我们逐渐认识到，对对方和人生持有消极看法的日子终将过去。我们又开始在一起散步了。我们努力去欣赏对方，而不是适应、纠正、责怪、启发或控制对方。幽默重新进入了我们的生活，我们的生活中充满了笑声。我们不再试着让一切中规中矩，而只是在追求恋爱的感觉，包容无处不在，互相疼爱 and 互相信任又成了我们关系的一部分。

在深刻领会到这一切之前，抑郁症压得我们喘不过气来。令人遗憾的是，大多数帮助过我们的心理咨询行业的从业人员，尽管用意是好的，却并没有帮上我们什么忙。接受了这种全新的疗法之后，我才认识到纯真是这样一种可以给人以解脱的想法。在它的帮助下，我摆脱了对贾斯汀的偏见，并且不再和他生气。我们在乔的研讨会上所学到的原则是无法替代的。我们现在生活得很愉快、很轻松也很幸福。

我以前也一直很清楚，无论贾斯汀发生什么事，我都应该充实地活着。在许多方面，我都在尽力打造自己的生活，我努力工作并且收获也不小，可是幸福总是离我而去。

我不敢说我渴望宁静。我一直认为自己是个精力过于充沛的人，根本没法安静下来。然而我发现当我思绪平静、心平气和的时候，幸福悄悄地来到了身边。可是在过去的十多年里，我却一直未找到幸福。当我

们静下心来，运用这种架构来处理我们之间的关系时，心灵的创伤慢慢地、一天天地被抚平了，我们开始感激在一起的每一刻。

我很开心，也不去想什么离婚的事了，我从来不想拆散我们这个家，我们现在正打算每天实施增进健康的原则呢。我们已经进一步阅读了有关这方面的书籍，并且相信对方的坦率、善良和真爱。现在贾斯汀的抑郁症已经完全康复了，并且再也不用服药了，我们的婚姻在最后一刻得到了拯救。我们的孩子、贾斯汀和我都受益匪浅。

在处理他们的婚姻问题和贾斯汀的抑郁症问题方面，贾斯汀和艾丽森所做的几件事与他们从前的做法大不相同。首先，他们认识到体验源自我们思考和让他人感觉到我们的思想存在的力量。通过思维和意识原则，我们表现出了各种各样的感情，获得了各种不同的感性认识和体验。通过实施这前两条原则，贾斯汀和艾丽森认识到，回顾和分析过去不仅毫无助益，而且还会使生活充满压力，让人觉得仿佛过去就在眼前。老是想过去，之后再历经几天、几周甚至几个月的时间与人交谈、一起回忆，以使人们毫无必要地想起一起陈年旧事，这种行为与流感一样不利于人的健康。然而数百万接受了传统心理治疗的人还在从事类似的行为。这些做法搅起了一潭浑水，它让人们无法体验到什么是永恒的爱，因为永恒的爱只有在这一刻才能感受到。

贾斯汀和艾丽森还学会了如何用心倾听。他们学会了互相倾听，这种倾听不是在过去的回忆和不良习惯的毒害下进行的，而是当我们充分享受这一时刻时通过涤荡每个人都有的意识来实现的。当他们学会了对自

己的所作所为负责任时，他们不再因各自的情绪和行为而责备对方，他们将愤怒和怨恨的情绪转化为了同情和理解。

当贾斯汀和艾丽森各自学会深入剖析真实自我的时候——这是永恒的爱之真正来源——他们意识到自己已经拥有了想要追求的爱。他们可以停止从对方那里找到爱。当他们不再期望从外界获得满足时，他们从自己内心体会到了真正的满足感。

幸运的是，这个故事中的一对夫妇学到了让他们重归于好的原则，他们没有分手，但是这种情况并不多见。贾斯汀和艾丽森在一场已经失败的婚姻中找到了答案，并且成功地挽救了它。要想找到婚姻破裂的根源，我们必须弄清楚我们当初追求婚姻的目的是什么。尽管我们具备了建立健康家庭的要素，可是由于我们对这些要素缺乏认识，所以在还未遇到自己的终生伴侣之前，我们就注定了要失败。

在下一节中，我将与读者分享我个人的求爱经历，并说明它是如何带来巨大的痛苦和失望的。

我个人的求爱经历

年轻时，我梦想过要找到自己的真爱。有时我梦想她身高 1.6 米，长着蓝蓝的眼睛、金色的头发，而且笑起来十分甜美；有时我又梦想她长着乌黑的长发，并具有一些异国风情。当然，她应该疯狂地和我恋爱。尽管我对梦中情人的要求一直在改变，但有一点是不变的。当我遇到非常接近自己梦中情人标准的人时，我会有意识地将她的特点和我的