

# 你为什么 不快乐

了解和满足你的渴望  
*The Seven Secrets of a Happy Heart*

【美】马克·蕾丝 黛比·蕾丝 著  
俞新南 俞多佳 编译



中国海洋大学出版社  
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

## 译者的话

“心烦”、“郁闷”、“不爽”、“情绪低落”，这些词汇已经越来越多地进入到我们的生活。学生郁闷，老师郁闷，员工郁闷，老板也郁闷；赔钱的郁闷，挣钱的郁闷，失败的郁闷，成功的也郁闷，甚至连幼儿园的小朋友也有的染上了这种“郁闷”不快乐的心境。

面临当今很浮躁很物质的社会环境，人们有时难免会被生活中的不良情绪所困扰，“不快乐”情绪弥漫社会各阶层，具体原因却又说不清道不明。这些不快乐的情绪有可能引发焦虑、强迫、恐惧或抑郁的症状，若不引起重视，久而久之，严重者会导致真正的心理问题。

当意识到自己经常不快乐、脾气暴躁或心情郁闷的时候，请静下心来反观一下自己，看是否有如下的想法、情绪和行为：特别敏感别人的看法和评价；明知自己有错，但很难向别人去认错；经常被人利用，感觉自己很傻，好像只是别人的一个工具；认为自己明明是为别人好，但对方却不领情或不理解自己；对不是自己职责范围内的事也觉得有义务去做好，否则会心中不安；常常感到自己有些事情做得不够好，为此经常会有一种负疚感；总感觉家中不干净、身体有病、生活没保障或有人会伤害自己；有时候甚至不知道生活的意义、不知道自己究竟是谁。

如果你一直被其中的一些想法所困扰，请不要太担心。因为当你打开本书的时候，你已经开始走向一条消除烦恼、通往快乐之路，那就是了解和满足自己内心的七个渴望。

我们每个人或多或少、或重或轻在某些时候存在着一定的心



理问题,而各种心理问题往往都源自于内心的渴望没有得到满足。而这些渴望,是我们内在生命的需要。所以,当这些渴望得不到满足的时候,我们就会产生隐藏的期望,并会采用错误的方式来逃避、勉强、迎合、指责或控制别人,以为这样就能使自己的渴望得到满足。实际上,这些做法不但会让自己感到生气、失望、委屈或压抑,还有可能伤及自己生活中最重要的人际关系,如婚姻关系、亲子关系、亲属关系、朋友关系、同事关系等,有时甚至会导致婚姻或其他人际关系的破裂。

《你为什么不快乐》是一本在美国很受欢迎的大众心理学读物。

或许人们的文化背景不同,信仰各异,但人类心灵深处的渴望大同小异。世界上几乎所有的信仰都是鼓励人们向善行善、心怀敬畏、提升自我、关爱他人。《你为什么不快乐》一书尽管是以西方文化背景来阐释人们的心理需求,但对生活在中国传统文化背景下的我们或许从中会受到一些有益的启发,这是我们译介本书的目的。

当我们在困惑中能够谦卑地静下来寻求答案的时候,本书一定会给我们提供深入、细致、真切的帮助,使我们在顿悟之后,能够运用理性和情感,远离“郁闷”,快乐生活!

本书面向广大读者,尤其适合从事心理咨询、婚姻咨询、为人父母者和学习自我情绪调适的人们进行阅读和运用。

祝愿亲爱的读者朋友开心快乐每一天。

俞新南 俞多佳

2012年10月30日

# 前 言

我们内心的渴望形成了我们的生活方式。

——托马斯·默顿

我们每个人都有七个基本的渴望——被人倾听和理解、被肯定、被无条件祝福、有安全感、被触摸、有重要感、有归属感。拥有并且满足这些渴望，可以使我们的存在得到确认。如果这些基本的渴望得到满足，我们会享受到人与人之间更深层的亲密关系。

当明白自己的渴望并意识到每个人都有相同的渴望，我们就可以生活在一个关系更亲近、更有意义的社会群体当中。找到人们的共同点使彼此更加接近，给予并且接受这些渴望可以使人们在真正的亲密关系中相互连接。但是存在一个问题，因为我们的七个渴望深深地根植于我们的心灵深处，以至于我们并不总能有意地清楚我们心里面有这些渴望。我们内心能感受到这些渴望，我们也想要满足这些渴望，但是我们却不知道这些渴望的来源。我们没有认识到这样一个事实：我们感到痛苦和孤独是因为我们的渴望没有被满足。相反，我们大多数人宁可选择继续去过非常孤独和郁闷的生活。人们的生活充满着伪装和苦毒。我们受伤，但总以为在某些事情上“得到更多”就可以使自己满足，而我们常常不知道想“得到更多”的究竟是什么……

我们通常会期许从与我们关系紧密的人那里得到满足和幸福，这样想当然没有错，但问题是，当我们要求这些关系亲密的人



为我们做更多的时候，我们就遇到麻烦了。

在我们继续往下说之前，先简要介绍一下自己：我们已结婚 35 年，最初的相识是在高中。马克学的是牧师和心理辅导专业，他在这个领域工作了十五年，后来他因为性成瘾的问题，必须住院治疗而停止了他原先的工作。当马克接受治疗后回到家，我们双方都同意为我们自己和我们的婚姻各自接受心理治疗。

有人推荐我们去会见当地的一位心理治疗师——莫林·格拉夫，他本人受过弗吉尼亚·萨特的训练，后者是一位伟大的、前所未有的家庭问题治疗师。马克还记得他第一次和莫林见面时的情景。他很害羞，并且很害怕莫林会因为他的道德败坏来论断他。他在告诉莫林自己的经历之后，莫林对他说：“马克，因着你所做的一切，你一定经历了许多痛苦。”莫林在马克身上运用了萨特的模型。因为对萨特来讲，问题的本质从来和外在行为无关，却总是和引发外在行为的内心问题有关。

在和莫林接触的很多年中，能接受他的治疗我们感到特别蒙福。尽管我们没有见过弗吉尼亚·萨特，但通过莫林，我们感觉如同认识了萨特。这本书的主题思想大部分来自于弗吉尼亚·萨特的著作，因为我们力求把她的模型和我们的生活结合在一起。

通过我们的咨询、教导以及写作工作，我们可以帮助别人在心灵和情感方面得到成长。从某种意义上讲，这本书欠了弗吉尼亚·萨特的人情。借助莫林，她让我们明白了自己内心的渴望。在这里，我们也衷心希望你也能照着去做。

在本书中，我们试图阐明以下几点。

首先，我们想帮助人们明白内心的七个渴望——被倾听和理解、被肯定、被无条件祝福、有安全感、被触摸、有重要感、有归属

## 前 言

感。并且我们特别想要说明,这七个渴望对男人和女人都是相同的。

第二,我们想要帮助人们了解童年和成年后的生活经历如何影响到你对内心渴望的认识以及满足渴望的方式。如果在童年时期你的某些渴望没有被满足,长大后,你会用错误的方法来满足这些渴望。我们会向大家说明这个过程是如何形成的,以及当你照着错误的方法去做会有什么结果。

第三,我们想要帮助你重新认清关于你自己以及内心渴望的真相。

第四,我们要告诉你如何帮助其他人满足他们的渴望。

在每一章最后,我们提供了几个需要思考的要点。这些思考要点有助于理解、吸收本书内容并将相关内容更好地运用到自己身上。

THE SEVEN  
DESIRES  
OF EVERY  
HEART

# 你为什么不快乐

了解和满足你内心的七个渴望

【美】马克·~~霍丝~~·黛比·蕾丝 著  
编译

 中国海洋大学出版社  
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你为什么快乐:了解和满足你内心的七个渴望 /  
俞新南,俞多佳编译. —青岛:中国海洋大学出版社,  
2013. 4

ISBN 978-7-5670-0250-0

I. ①你… II. ①俞… ②俞… III. ①心理学—通俗  
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 050284 号

出版发行 中国海洋大学出版社  
社 址 青岛市香港东路 23 号  
邮政编码 266071  
出 版 人 杨立敏  
网 址 <http://www.ouc-press.com>  
电子信箱 [whs0532@126.com](mailto:whs0532@126.com)  
订购电话 0532-82032573(传真)  
责任编辑 诗 怡  
电 话 0532-85901040  
印 制 青岛双星华信印刷有限公司  
版 次 2013 年 4 月第 1 版  
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷  
成品尺寸 148 mm × 215 mm  
印 张 6.375  
字 数 160 千字  
定 价 32.00 元



## 致 谢

每本书都有它的写作历程,有些书的写作是从作者自身受伤并找到医治方法开始的,本书就是这样一本书。

本书的写作始于1987年,那时我们两人的婚姻已经破裂,有人推荐我们到一个俭朴安静的地方去接受心理治疗。过去我们曾经多次开车路过这栋外表朴素的建筑物,但从没有注意到它上面有一个小小的标志“新希望”,没想过这个地方会和我们有什么关系。更想不到会在这里见到迄今为止我们所认识的两位最好的心理治疗师。汤姆和莫林为我们提供的咨询服务,吸引我们每次都渴望着下一次的到来。我们心中的渴望在这栋俭朴的建筑中不断得到满足,我们的情感和心灵同步成长。因为多年与汤姆和莫林一起相处,我们看到了希望,写作本书的原动力就是在这个过程中形成的。

汤姆和莫林是20世纪最伟大的心理治疗师弗吉尼亚·萨特的学生,尽管我们从未见过弗吉尼亚·萨特,但通过汤姆和莫林我们感觉就和见到了她本人一样。萨特著作对我们的帮助,我们感激不尽。在那些日子里,正是她的心理模型,让我们看到自己的问题只不过是我们内心深处相关渴望的外在反映而已。当我们发现了自己的渴望后,《你为什么不快乐?——了解和满足你内心的七个渴望》这本书的框架便开始成形。

一开始,我们把学到的东西用在自己的家庭之中。作为三个宝贝孩子莎拉、乔恩和贝恩的父母,我们开始看到,在他们的问题之下也有着内心深处说不出的情感和渴望。作为不完美的父母,



我们想要去满足孩子们的各种需要。我们感激他们有耐心和父母相处并随着他们长大成人而感到骄傲。看到他们能够主动关心别人内心的渴望我们也非常高兴。

在本书写作过程中，不断地有心灵受伤的人来咨询我们，使我们了解到造成他们生活出现危机的原因。我们感谢那些长时间信任我们的人。正是这种信任，使我们能够帮助他们发现那些隐藏在表面行为之下内心深处的渴望。我们知道这也需要他们的承诺；就是不期待尽快解决问题，还要愿意付出时间，持续地改变自己。我们希望这些真实的故事能够使本书对读者更具亲切感，也正是他们的支持使我们最终把这本书定名为《你为什么不开心？——了解和满足你内心的七个渴望》。

多年来，许多组织邀请我们给他们提供本书的材料。正是他们提供的机会使我们可以实践中检验本书提出的观点。我们感谢他们的鼓励。

通过和国际圣经协会的合作，我们遇见了一位作家兼编辑——派特·斯普林，他自愿花时间热情审核了我们的初稿，并提供了宝贵建议。每一本书的背后都有一些以不同方式鼓励和支持的人。例如，詹妮弗·赛斯妮是第一个告诉我们所搜集的资料值得进行进一步开发利用；加里·格雷以及他在格雷通讯公司的同事们帮助我们构思如何拓展公开的课程。从我们第一次讲这些内容开始，生命事工小组的鲍伯和约拿·霍尔就一直热心参与；玛丽亚·芒格运用她的专业绘画技能为我们绘制了解释“态度”的图解。马克和琳达·理查兹、伊丽莎白·格里芬以及戴夫·柯德，他们都用各自的方式给予我们支持。

最后，本书的出版过程一直受到虔诚的桑德凡家族的支持和

## 致 谢

鼓励。在过去的十五年中,我们有幸认识本书的编辑桑迪·范德兹特,她自始至终认真编辑和校对,这是她帮助我们完成的第三本书,衷心感谢桑迪给本书的肯定、拣选和接纳。

马克和黛比·雷斯  
明尼苏达州 伊甸大草原  
2008年9月



献给我们的孩子莎拉、乔恩、贝恩，  
造物主把他们赐给我们并委托我们利用这个机会去  
满足他们内心的七个渴望

To our children, Sarah, Jonathan, and Benjamin,  
who God has given us and entrusted us with the opportunity  
to serve the Seven Desires of their hearts.





# 目次

译者的话

前言

致谢

第一章	人的七个渴望	11
第二章	看到的问题都不是真正的问题	33
第三章	你究竟是谁	41
第四章	期望：怨恨和怒气的发源地	53
第五章	认知、理解和信念	63
第六章	情绪——以及情绪引发的情绪	73
第七章	个人防御措施	85
第八章	人际关系中的防御措施	91
第九章	情绪陷阱和触发地雷	101
第十章	情绪陷阱和心意更新	113
第十一章	使用冰山模型	125
第十二章	满足自己的渴望	141
第十三章	满足他人的渴望	151
第十四章	真正的满足	163

参考书目 173

相关书介绍 181







## 第一章

# 人的七个渴望

让我对你们这样说：你与生俱来就是珍贵的，你是有价值的，可爱的，独一无二的，这全是因为你就是你自己。

人类拥有哪些渴望 ( desire ), 在本章中我们将一一阐明。不管年龄、性别、文化和宗教信仰如何，每个人的渴望都是一样的。当你阅读本章时，尝试去回想一下在你的生活过程中，自己的渴望得到满足和没有满足时的感受。生活中真正的满足来自于你内心的渴望得到满足，同时你还有机会去满足别人的渴望。

### 第一个渴望：

#### 被倾听和理解 ( To Be Heard and Understood )

花时间回忆一下当有人认真倾听你说话时的感受。也许是你的母亲，她在认真听你说自己在外面被其他小朋友取笑的经历；也许是你的女友，她在全神贯注地听你讲自己的家事；也许是你最好的朋友，他在倾听的同时分享你刚有孩子时的心情。不管他是谁，你是不是感受到了他们对你真诚的关心？

人有很多事情要表达，人生来就有与人沟通的愿望。当然，我们常常感到自己没有真的被倾听。你明白这种感受。你尝试了无数次想要告诉丈夫你的挫折感、需求和渴望，但他看上去根本没有