

Real LOVE
寻找生命中
真正的快乐

【视频版】

[美]格雷格·拜尔 (Greg Baer) ◎著 孙璐◎译

当我关心你是否幸福而不求任何回报时，这就是真爱。
有了真爱，才能寻找到生命中真正的快乐。

真爱宝典

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

Real LOVE

寻找生命中 真正的快乐

【视频版】

[美]格雷格·拜尔 (Greg Baer) ◎著 孙璐◎译

真爱宝典

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2008-2787

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找生命中真正的快乐：真爱宝典：视频版/
(美) 拜尔 (Baer, G.) 著；孙璐译. —北京：中国铁道出版社，2013. 7

ISBN 978-7-113-16633-5

I. ①寻… II. ①拜…②孙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 115156 号

The Essentials of Real Love Workbook © 2005 by Greg Baer
Original English language edition published by Blue Ridge Press
All rights reserved.

书 名：寻找生命中真正的快乐（视频版）：真爱宝典
作 者：[美] 格雷格·拜尔 著
译 者：孙 璐 译

责任编辑：张艳霞 电话：010-51873179

封面设计：王 岩

责任校对：龚长江

责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街8号）

网 址：<http://www.tdpress.com>

印 刷：航远印刷有限公司

版 次：2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：14.25 字数：207 千

书 号：ISBN 978-7-113-16633-5

定 价：39.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社读者服务部联系调换。

前言



随书所赠的这套视频（下载地址 <http://www.tianlujy.com/ziliao/xiazai/zhenai/baodian>）所展示的真爱的原则，已经帮助全世界数十万人感受到了更多的幸福，帮助他们在人际交往中获得了更多的成就感。虽然从观看这套视频就能学到很多东西，但你会发现这些原则的真正力量来自于将它们真正运用到你的生活中并因此而感受到无条件的爱。当你运用本书所提供的方法时，这种感受到爱的过程就会极大地加速。

本书怎样同《真爱宝典》视频文件配合使用

观看视频时，你可以通过以下方法找到视频所处的具体位置。

- DVD 播放器显示：在 DVD 播放器的屏幕上，连续显示的章节及用时、分、秒表示的时间可以显示出你正在观看的位置。
- 电视屏幕显示：按下 DVD 遥控器上的“显示”按钮后，电视屏幕即显示出章节及用时、分、秒表示的时间。
- 电脑播放显示：如果你使用电脑或在线观看视频，电脑显示器的一角会显示出章节及用时、分、秒表示的时间。

本书的每一部分也会标明其相应时间段视频所对应的时间。

例如，在本书中，你首先会注意到页面顶部的标题为“单元二”，这就是说你现在处在指导书中与视频中“单元二”对应的部分。此页继续往下，你会在页面左边空白处看到以下注解：

9, 36:51—44:40 空虚和害怕就像……

注解第一行，即“9, 36:51—44:40”指的是本部分内容所对应的视频的时间段，同标题“单元二”结合在一起，它具有以下意义。

1. 观看《真爱宝典》视频版单元二中第九章从 36 分 51 秒开始至

44 分 40 秒结束的这部分视频内容。

2. 然后阅读指导书中标题“9, 36:51—44:40”之后的内容。此部分内容是针对视频中从 36 分 51 秒开始至 44 分 40 秒结束这部分内容的评论。

在本书中, 我将:

- 比视频内容更详细地谈论真爱的原则;
- 就怎样将视频中的原则运用到你自身生活中提供具体的建议;
- 要求你说出真实的自己;
- 提供你需要完成的练习;
- 要求你讨论视频中体现这些原则的事件;
- 要求你将自己同视频中出现或描述的人物进行对照。

运用此指导书的不同方法

阅读此书时, 你可以通过下面列举的一种或几种方法回答问题和完成练习:

- 独自完成练习;
- 同一位朋友一起完成练习;
- 在一个真爱小组中完成练习;
- 在辅导班中完成练习。

独自完成练习

你可以独自回答所有的问题, 或者完成练习。尽管说出真实的自己的一个重要理由是, 我们可以在自己被别人完全看清楚时, 依旧被他们无条件地接受, 但是我们还是可以通过仅仅分析自己的行为就收获良多。

- 我们可以开始理解我们行为的真正意义, 以及造成这些行为的根本原因。
- 当我们开始用真爱的原则来分析我们的行为时, 我们就可以摆脱曾经毒害我们生命的愤怒行为。
- 我们可以不再感到内疚。
- 我们可以开始摒弃陈旧的、无效的行为方式, 并作出更有效的选择。

你会发现，如果你能够坚持将你的思想和感受记录下来，你将能够更彻底地分析你的行为。在记录的过程中，我们会更加全面和深入地思考。如果你能够在早些时候回过头来，认真阅读你以前给出的答案，你将能够更加全面地了解自己。

同一位朋友一起完成练习

你可以同一位朋友一块阅读此指导书。当你们回答问题时，你将创造出生命中难得的被另外一个人接受和深爱的机会。关于同一个朋友一块完成此书的价值，我怎么强调都不为过。

这个过程将会是什么样子？我怎样才能找到一个朋友来跟我一块参与这项活动呢？我可以给你建议几种方法，因为我们当中许多人因为不知道如何找到合适的学习伙伴而打了退堂鼓。一旦我们知道怎样迈出这一步，我们就会不断地坚持这个过程，因为它能够为我们的生活带来无限的好处。

全世界的人们都在同他们的朋友分享真爱，他们有很多同朋友一起观看视频、完成指导书的成功方法。我首先来告诉你一些他们成功的方法。

- 非常自然地将你的视频拿给一位好友看，说一些称赞这部视频的话，比方说“我前几天看了这个视频，真的非常棒。它确实使我对生活有所思考，而且对我跟我妻子/丈夫/孩子/朋友的交流帮助很多。我们吵架的次数减少了，生活安宁了很多。我想你看一看也会收获不少”。然后当朋友归还你的视频时，你可以说：“我有一本和这套视频配套的指导书，这对我在实际生活中运用那些原则帮助很多。格雷格（本书作者）建议人们跟朋友一块完成这本指导书。你对这感兴趣吗？”
- 对一个朋友说：“我刚弄到一套《真爱宝典》DVD 视频。它建议一种新的理解什么是爱的方法，这会改变人们跟周围人交往的方式。你要有兴趣可以跟我一起看。”等你们一起看完第一单元或前两单元时，你就可以建议跟他一起完成这本指导书。
- 将《真爱宝典》指导书送给一位朋友。当他读完这本书时，你可以说：“我这儿有配套的视频，它能够更清楚地展示这些原

则。咱们一起来观看这套视频怎么样？”

- 读书俱乐部非常普遍。你可以安排一个晚上，邀请一些朋友一块来观看这套视频。然后邀请那些对这套视频感兴趣的朋友跟你一起完成这本指导书。

在一个真爱小组中完成练习

如果你对找到真爱，并和别人分享真爱真正感兴趣，而且如果你能够有意识地跟那些对真爱同样感兴趣的人尽可能多地交往，你的付出就会有更多的回报。当两个或两个以上的人有意识地说出真实的自己，并尽力成为智者时，我称他们为一组智者，或者一组明智的男人和女人，或者是一个真爱小组，或者干脆就说是一个小组。一个小组就是我所描述的具有同样兴趣的人们组成的松散组织。一个小组不是一个场所。你不必加入一个小组，如果你有意识地参与到给予真爱和接受真爱的过程中，不管这个小组有多少成员或者你身居何地，你就已经属于这个小组。

小组是怎样形成的呢？让我给你描述一个对大多数人来说最常见的模式。一个人看完《真爱宝典》视频，或者读完《真爱》这本书时，他会同几个朋友分享真实的自己。然后他会发现有更多的人乐于看到自己，接受自己，而且这些人也想让别人知道真实的他们。这些朋友在讨论真实的自己和真爱的原则时，他们很自然地就成为一个小组。一个小组不是治疗场所。它也不是一个狂热团体，它不会狂妄地宣称去修理人们。小组并不排外，不要求成员的忠诚或者钱财，也不具备正式组织的特点。

小组存在的唯一目的是增加其成员被注意，或者获得真爱的机会。我个人需要所有我能够找到的聪明人，我喜欢跟真爱小组中的人们待在一起。对大多数人来说，一个小组就是一个充满爱的家庭，帮助其成员治疗过去的创伤，并永远地改变他们的生活。

当我谈论聪明人小组时，我并不是说小组中每个人，或者说任何人都懂得真爱。我之所以这样说，是因为这些男人和女人都在有意识地去注意他人，付出真爱。

一旦你找到对谈论真我和经历真爱感兴趣的人，你就可以有意识地

同他们分享真爱，或者你也可以安排同这些逐渐发展的聪明人在固定的时间和地点见面，以创造出真爱经历并使这些经历加速。这些有计划的见面就是小组聚会。

尽管你在任何地方都会有真爱经历，但是在小组聚会中，你能在更短的时间内同更多的人分享真实的自己。而且当你聆听到别人的诸多经历并亲眼看到真爱对他们生活产生的影响时，你会收获更多。你也会有更多的机会去接受其他人，或者对他们付出真爱。同一个聪明人交往有时甚至会改变人的一生，而小组聚会则可以增加我们同聪明人交往的机会。

一个可以极大加速学习真爱过程的方法就是使用这本指导书。小组聚会第一次举行时，人们往往不知道怎样开始谈论真实的自己。当小组成员一起观看视频并运用此指导书时，你会发现，同他人分享真实的自己会变得简单许多。

想找到有关小组聚会的更多信息和指导，可以阅读《真爱男女》这本书。我们可以在 [www. RealLove. com](http://www.RealLove.com) 网站上找到此书。

本书配套视频下载地址为 [www. tianlujy. com/ziliaoxiazai/ zhenai baodian](http://www.tianlujy.com/ziliaoxiazai/zhenai baodian)，或在网络搜索“真爱宝典”进行在线观看。

CONTENTS
目 录

单元一

- 第一章 介绍 / 001
- 第二章 我们迫切需要真爱 / 003
- 第三章 真爱 / 008
- 第四章 沉思 / 018
- 第五章 缺乏真爱的影响 / 019
- 第六章 假爱与赞扬 / 025
- 第七章 假爱与权力、快感、安全感 / 031
- 第八章 看清楚假爱会给我们带来巨大的力量 / 036
- 第九章 恋爱 / 037
- 第十章 理解什么是真正的幸福 / 041

单元二

- 第一章 再谈假爱 / 043
- 第二章 攫取及保护行为 / 043
- 第三章 攻击和愤怒 / 046
- 第四章 别人永远不会惹我们生气 / 049
- 第五章 装作像受害者一样 / 051
- 第六章 依赖和逃避 / 052
- 第七章 攫取行为的根源 / 053
- 第八章 理解了攫取行为给我们带来的力量 / 054
- 第九章 “溺水”的比喻 / 061
- 第十章 再论理解了攫取行为所带来的副作用 / 064
- 第十一章 事件→判断→感觉→反应 / 066
- 第十二章 改变我们的判断 / 070
- 第十三章 爱、幸福以及旧伤 / 076
- 第十四章 改变攫取行为的例子 / 077

CONTENTS

目 录

单元三

- 第一章 消除攫取行为 / 078
- 第二章 缺点大王的故事 / 080
- 第三章 向别人展示真实的自己 / 082
- 第四章 幸福和自以为正确, 你选择哪个? / 085
- 第五章 实事求是地谈论自己的攫取行为 / 095
- 第六章 信念 / 099
- 第七章 我们该对哪些东西怀有信念? / 101
- 第八章 霍莉的故事 / 104
- 第九章 霍莉以及五词原则 / 108
- 第十章 埃里克的故事 / 116
- 第十一章 爱护和教导子女 / 118
- 第十二章 讲述事实时应该遵循的原则 / 122
- 第十三章 真爱的力量 / 125

单元四

- 第一章 真爱是成功人际关系的基础 / 126
- 第二章 建立成功人际关系的钥匙 / 127
- 第三章 人际关系的定义 / 130
- 第四章 选择的法则 / 131
- 第五章 三种选择 / 132
- 第六章 责任的法则 / 143
- 第七章 期望的法则 / 147
- 第八章 学习去爱 / 151
- 第九章 消除生命中的愤怒 / 164
- 第十章 带来的慰藉和安宁 / 169

CONTENTS
目 录

单元五

- 第一章 单身寻找爱 / 170
- 第二章 不要教导子女购买假爱 / 172
- 第三章 如何面对叛逆的、没有责任感的孩子 / 176
- 第四章 消除冲突 / 181
- 第五章 教育和关爱子女 / 186
- 第六章 再论如何教育子女和运用结果 / 189
- 第七章 向谁谈论真实的自己 / 190

单元六

- 第一章 马特：同妹妹打架 / 194
- 第二章 艾德里安：我的妻子是一个糟糕的司机 / 197
- 第三章 莱特：我一个人干了所有的活儿 / 199
- 第四章 马特：单身并且避免承诺 / 202
- 第五章 弗吉尼亚：我不得不停地拯救已经成年的儿子 / 204
- 第六章 特蕾西：我的妹妹非常挑剔和易怒 / 206
- 第七章 米拉：我丈夫前妻的子女不听话 / 211

单元一

第一章 介绍

1, 0:00—1:27 真爱的力量

劳拉描述了一个人际交往中十分常见的情况：我们一次又一次地同周围的人发生同样的无用争执。当这些令人不愉快的情况即将发生在我们身上时，我们甚至提前知道其将要发生，用劳拉的话说就是“我知道糟糕的情况又要出现了”，但是我们不知道如何去阻止这种情况，所以我们又不断地重复着以前的旧的行为模式。

劳拉同他人分享她的经验时说，自从学习了真爱之后，她知道了“怎样做才能改变这种状况”，而且她补充道：“这改变了我的生活。”这套视频和本书的目的就是也给你“改变这种状况”的工具。

本书描述一个在你生活中重复出现了很多次，而且你迫切希望改变的不愉快的经历或者行为方式，例如：

- 我和我丈夫因为钱的问题不断地发生几乎同样的争执。我尽量用不同的方法来重申我的观点，但每次都以同样的结局收场——我们对彼此发火，而且我们俩都感到非常沮丧，然后在很长时间内避免谈论这个话题。
- 我不断地经历着一次又一次的恋爱。每次当我觉得我找到了一个与众不同的小伙子时，他就变得和其他人毫无两样。
- 不管我怎样跟我妻子提有关性的话题，每次结局都一样。我们为性争吵，她指责我是性欲狂，而我则尽力证明我们做爱次数确实太少，但是最终我仍旧得不到性爱。
- 我无法用语言表达我们老板多么令人恼火。他不欣赏我做的任何事情，也不倾听任何人的意见。我尝试跟他交流，但是每次都感觉像是在对一堵墙讲话。这些让我十分厌倦。



- 我对我儿子实在无计可施。如果我不对他进行说教，他就为所欲为，想做什么就做什么；如果我对他说教，他仍旧想做什么就做什么，但是他会恨我。我对他说教越多，他就越发地生气和叛逆。
- 不论什么时候，我母亲都会干涉我的事情。她对我的工作、我的房子、我的子女、我的前妻、我的任何东西都有意见。如果我不听她讲话，她就用更大声音唠叨更长时间。如果让我听她讲话，我真的受不了。
- 我和我哥哥几年来都没有好好说过话。我尽量跟他谈论一些让人愉快的话题，但他每次都会不耐烦。我认为想跟他交流是不可能的。
- 我觉得家里没人珍惜我，不管我为他们做了什么。他们对我视而不见，而如果我提起这个话题，他们就会厌烦。
- 我不喜欢跟我妻子的家庭成员待在一起，但她老喜欢让我跟他们一起做这做那，这让我非常厌烦。如果我跟妻子一块看望他们，我会非常难受。如果我待在家里，我妻子简直能把我唠叨死。我真是进退两难。
- 哄小孩睡觉是一项非常痛苦的任务，这简直把我累的头发都掉光了。每天晚上，我的儿子都要抱怨、哭泣、在床上乱蹦、大声吼叫，而且总能持续好几个小时。

这些重复的、无效的交流给我们增添了如此多的愤怒和烦恼，以至于生活中毫无幸福可言。多么可悲啊！

你愿意付出多少代价来改变这种状况？如果能够消除现在正在遭受的压力和烦恼，并且能够使你获得安宁和幸福，你愿意为此付出多少努力？

1, 1:27—1:44 真爱的承诺

真爱研究所的使命就是传授爱的真正意义，这将能够使人们在个人生活以及人际交往中有能力选择安宁和自信，而非愤怒和迷惑。

这个承诺的力量无法用言语表达。全世界数十万人已经感受到了这

种力量。所有的结果都是相同的：如果人们能够坚持将真爱的原则运用到他们的生活中，他们就会感受到我现在在视频中所承诺的结果。

1, 1:44—4:41 我们对真爱的困惑

世界上大多数人确实不知道“真爱”和“捷克斯洛伐克”有什么分别。接下来这部分我将提供充足的证据来证明我的断言。

第二章 我们迫切需要真爱

2, 4:41—9:05 我们并不幸福的一个标志：我们糟糕的婚姻状况

60%的婚姻以离婚收场，而只有1%~2%的婚姻是真正成功的。难道这还不能够说明我们并不是真正幸福的吗？我们婚姻的糟糕状况有力地说明，我们并不知道什么是爱，但是我们却在不断地进入这个必定需要爱的领域。我们的行为真是愚蠢！

描述一下你自己的婚姻经历，或者别人的婚姻状况，包括：

- 所有的婚姻刚开始看起来都那么浪漫和幸福。
- 我们的婚姻中逐渐地出现如此多的不满，虽然这并没有明显的诱因。
- 愤怒和责怪如此频繁地取代了过去的体贴和玫瑰。

婚姻和其他的人际关系都以承诺和希望开始，但是这些关系大多数都以失败而告终的事实无可争辩地证明：我们并不理解健康的人际关系需要什么。如果我们理解了真爱的原则并将它们运用到生活之中，我们就可以显著地改变我们在婚姻以及其他人际关系中的不幸遭遇。

2, 9:06—11:14 我们并不幸福的其他标志

整体上来说，我们人类并不幸福。描述一些你看到的证据来证明这



个论断。可以包括下面这些证据：

- 我们的婚姻状况。
- 我们所使用的酒精和药品。
- 我们年轻时及成年后发生放纵性爱的几率。
- 我们的孩子所表现出来的忧虑程度。
- 我们在公路上冲彼此吼叫的方式。
- 高犯罪率及我们监狱的恶劣条件。
- 学校里的暴力事件。
- 种族关系紧张。
- 我们的法院里充斥着各类诉讼案件。
- 国内及国家间的战争。

更令人头疼的是，尽管我们付出许多努力，启动了很多项目，颁布了更多法律，投入了很多资金，我们甚至还为此担心、流泪，但所有这些问题都没有好转，甚至还愈演愈烈。

谈论一些你自己生活中的烦恼，以证明你并不像你希望的那样幸福。你可以提供的例子包括：

- 我同我丈夫频繁地因为各种小事发生争吵。
- 我经常冲我孩子发火。
- 我感觉没人在意我。
- 当人们在工作中不配合我时，我会忍不住生气。
- 我经常幻想跟漂亮女人在一起，并且经常看色情杂志。
- 我经常抱怨我的工作。
- 我感觉我经常不得不逼着我的孩子去做那些他们本应该做的事情。
- 我感觉我不得不乞求性爱，或者是利用性爱。
- 我喝酒过多。
- 我老板无论如何就是不能理解我所做的一切工作。
- 我好像没有能力戒掉烟瘾。
- 我开车时，如果路上车辆太多，我会变得非常烦躁。
- 我购物成瘾，我会买很多本不需要的东西。
- 我经常在同事和老板的背后抱怨他们。

- 我周围的人惧怕我的脾气。
- 我发现自己对很小的事情也会不耐烦，比方说排队、有人迟到等等。

2, 11:14—12:38 包扎伤口还是一劳永逸地解决问题

有关两个登山者的故事，我们的习惯都是更倾向于：

- 包扎伤口，而不是找出导致我们受伤的真正原因。
- 扑灭大火，而不是去弄清楚大火发生的原因，并阻止大火再次发生。
- 在生活中从一个危机躲向另一个危机，而不去弄清楚怎样才能得到真正的幸福，并阻止这些危机的发生。
- 追赶从牛圈逃出的牛，却没有在一开始就修建一个结实的牛圈。
- 在洪水之后收拾残局，而不是修建水坝来控制洪水。

描述一个烦人的行为或者一件麻烦的事情，为应付这些麻烦你费尽心思，但是却忘了弄清楚真正的问题出在什么地方。下面这些例子会有助于你的思考：

- 我不断地对我丈夫唠叨，想让他花更多时间陪我，但是我却没有努力去弄清楚他不愿意陪我的真正原因。
- 我告诉儿子要安静，但是我却没有停下来想一想为什么他这么挑剔，这么难应付。
- 我的老板让我非常恼火，但是我却没有认真想一想他为什么要像现在这样做事，也没有思考怎样做才能真正地帮助他。
- 我逼着我妻子跟我做爱，但是却沒有问过她不愿意跟我做爱的原因。
- 我喝酒想要“爽一把”或者放松一下，但是却沒有想过自己为什么如此疲惫，为什么沒有去把导致自己疲惫的问题解决掉。
- 我不断地对周围的人发火——（爱人、子女、朋友、同事），但是却忘了问自己一个非常重要的问题——我生命中到底缺失了什么，以致我如此易怒？



从短期来看，急急忙忙去解决问题的效果非常诱人。当我们忙得团团转时，忙着去扑灭大火或解决危机时，我们自以为正在做着非常有意义的事情。在救人及解决问题时，我们甚至会非常有成就感。但是从长远来看，我们并没有什么真正的收获。因此，我们必须要有长远眼光，必须把我们的注意力从包扎伤口上移开。如果我们想得到真正的幸福，我们就必须弄清楚我们受伤的根本原因，并去解决这些根本性的问题。

2, 12:38—13:37 这并不是真正的幸福

并不是我们的语言，而是我们所热切追求的，并为之付出了时间、经历以及心思的东西能够证明我们坚信什么东西会让我们幸福。如果外星人来到地球上观察我们，关于我们人类最看重什么问题他们会得出什么样的结论呢？电视广告精确地迎合着人们的欲望。如果我们把电视广告作为唯一可以证明我们相信什么会让我们幸福的指示器的话，最靠前的两个答案应该是两个“美”字：美酒和美腿。

把我们的行为作为唯一的标准，讨论一下我们相信什么会让我们幸福。你可以讨论下面这些内容：

- | | |
|---------|-------|
| ● 性爱 | ● 刺激 |
| ● 钱财 | ● 娱乐 |
| ● 权力 | ● 美酒 |
| ● 控制力 | ● 购物 |
| ● 赞赏 | ● 受欢迎 |
| ● 他人的认可 | |

然后再讨论一下这些构成幸福的因素能有多少效果。

- 你知道有多少人虽然拥有了上面列举的一项或者几项东西，但是他们的生活依旧悲惨？有多少人富有、受欢迎、有权力而且还具备其他优势，但他们依旧不得不遭受失败的人际交往，不幸的婚姻，不争气的子女？
- 我们在历史上看到过有多少人获得了巨大成功，得到了上面列举的很多东西，但他们却从来没有满足过？
- 我们在电视上或者是街头小摊的杂志上看到过有多少人虽然已