

任何成功都不能弥补婚姻家庭的失败

窗外依然有蓝天

婚姻伤害的医治与重建

[美] 黄维仁 / 著

FROM MOURNING TO DANCING

亲密之旅
十周年纪念

親密之旅 
Journey to Intimacy

任何成功都不能弥补婚姻家庭的失败

窗外 依然有蓝天

婚姻伤害的医治与重建

[美] 黄维仁 / 著

FROM MOURNING TO DANCING

图书在版编目 (CIP) 数据

窗外依然有蓝天: 婚姻伤害的医治与重建 / (美) 黄维仁著.
——北京: 中国轻工业出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5184-1741-4

I . ①窗… II . ①黄… III . ①婚姻问题—研究 IV .

① C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 307097 号

版权声明

Copyright © 2017, by Dr. Wei-Jen Huang, all rights reserved. International
copyright secured.

© 本书由黄维仁博士授权出版, 版权所有, 翻版必究。

责任编辑: 顾海燕、刘军芳 责任终审: 劳国强 责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京市东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北鑫兆源印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 本: 2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1741-4

定 价: 50 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

e-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购调换

171314Y2X101ZYW



再版序

想要拥有甜蜜幸福的爱情与婚姻，很可能是现代人心中最梦寐以求的事。许多临床实证研究也发现，有意义的爱的关系能增强我们的免疫系统，并能促进身心健康。人人都在寻找一份爱，结婚时都憧憬能与所爱的人白头偕老，共谱一支美丽的人生之曲。然而，人生却有太多莫测的风暴，使得许多人在爱情中饱受打击，尝尽刻骨铭心之痛。

现代亲密关系极为复杂，充满着误解、冲突与吊诡：“如果亲近你，我就受伤；不亲近你，我又孤单。”“对你倾诉你带给我的困扰，你会拒我而去；但如果不能对你分享我的真实感受，我心会远离，我们心灵不再紧密相契。”如何防止“我们因误会而结合，因了解而分开”的悲剧？如何帮助所有爱的追寻者都能享有爱情婚姻甜美的果实？

笔者写这本书的心愿是，经历离婚、外遇，或婚暴的人看了之后能勇敢地站起来，重新为自己创造幸福；专业咨询或有爱心的助人者看了，在了解经历婚变者之心路历程与他们必须克服的种种难关之后，能更有效地支持他们度过危机。笔者也盼望单身者，或是尚未遭遇危难的已婚者，能未雨绸缪，从书中吸取前人的经验，增进自己人际与婚姻关系的美满。

人生有许多风浪，在亲密关系之中，我们迟早会受伤，但是这些生命

的伤痕却可以带给我们深度。唯有受过伤的人，才真能体恤别人受伤的感觉。而我认为一颗受了伤，还愿意不断去学习、不断去爱、不断去医治的心，是一颗最美的心。许多读过《窗外依然有蓝天》的人告诉我，这本书让他们觉得被安慰、被了解，也鼓励了他们在伤痛中能够再站起来，开始成长，为自己开创幸福之路。看到此书再版，笔者心中非常欣慰。

笔者在美国从事婚姻与心理治疗研究超过 20 年，且因在全美顶级学府任教，有幸接触当代尖端的婚姻研究与治疗技术。如果我能综合过去 30 年来最尖端的实证研究，我会将婚姻成败的关键归纳成下列三个结论：

1. 学会有效地处理差异与冲突；
2. 刻意借着各种“爱的存款”营造夫妻间情绪的安全感与亲密感；
3. 从安全健康的依附关系中发展真我。

同时笔者也深知，一个良好新习惯的建立，需要经过至少 21 次的练习。除了从书中了解这些理念之外，更重要的是要去实际操练这些技巧。因此为了帮助大家确实掌握这些关键技巧，笔者根据尖端实证研究专门为中国人量身定做了一套培训课程，叫作“亲密之旅——情感智慧与自我成长培训课程”。

我们身旁的每一个人都有一个美丽而庄严的生命故事，都经历过伤痛，都需要被理解和疼惜。深度的医治来自“长期、无意识地内化人们对我们的爱”。这是一个经过潜移默化的、长期的互动，一个把爱的经验内化在心中的过程。唯有一个充满爱的生命，才能医治并触发另一个爱的生命。我们每个人都需要在原生家庭之外寻找一个安全的“第二家庭”，在这个“第二家庭”中获得医治之后，把爱带给我们身边的人。这是笔者过

去几年呕心沥血设计“亲密之旅”的目的；不但想把过去 30 年最尖端的临床实证研究与全球数十套顶尖婚姻治疗课程的精华融合成一套实用、易行的关系医治课程，而且希望借着这套课程帮助大家形成具有医治性的群体，让我们都能在爱中得到医治。

笔者很高兴见到“亲密之旅”培训课程已把关系医治带入上万中国家庭并促成多对离婚夫妻复婚，是过往学员公认为内容及质量含金量最高的教材。如果读者有兴趣了解“亲密之旅”，欢迎上“亲密之旅”的微信公众号了解学员的生命成长故事和最新的培训信息。最后笔者要祝福大家都活在爱中，不断学习爱、享受爱、传递爱。



前言 再创美丽人生

若你像浅滩中的一叶孤舟，夜里迷失在惊涛骇浪的风暴中，饱受摧残，彷徨无依，我愿化为一座灯塔，照亮周遭险礁，导你前行。若你是西风古道中的天涯断肠人，我愿做个能进忠言的朋友，在你心境最坎坷之时，扶你一把，告诉你如何修补心灵创伤、面对明天。

这本书的第一部分是为离婚的人写的，重点放在离婚后的重建。我将以婚姻咨询与心理辅导界历年来对离婚调适研究的成果，配合我自己辅导离婚者的实际经验，为读者解析离婚后的医治与调适的过程。第二部分则分析特殊婚姻问题，探讨婚姻暴力与外遇的成因和应变之道。第三部分收集了我过去所写有关婚姻心理、原生家庭、人格成长的几篇文章，解析现代中国人婚姻所面临的挑战、婚姻必经的旅程，以及婚姻重建最关键的七个要素。

走出婚变的伤痛

首先，我会在第一章中分析，离婚初期在当事人身上常见的一些心理现象。希望借此帮助离婚者了解这些发生在他们身上的经历，并且建议他们如何处理、面对离婚初期所衍生的一些强烈的情绪反应。此外，也将指出这个阶段几个调适的重点，希望离婚者除了注意解决情绪问题之外，也注意到这些重点，让自己能在这场婚变的狂风暴雨中稳定下来。在第三章中，我会列举成功调适的要素，与读者分享专家历年来研究离婚调适的心血结晶。最后，我将谈到如何解决残存的心理问题，并给予一些实际的建议，帮助离婚者重建新生活，使生命过得更丰盛。

“离婚调适”的范畴很大，有太多的事项需要注意和探讨。虽然明知不可能在书中谈到所有该注意的事，但我仍在时间、精力允许的范围内，尽可能地多写了一点，希望对离婚者能有更多的帮助。

读者们可能会发现，一些有关离婚调适的原则，会在书中重复出现。如果能察觉这一点，便证明大家用心在读这本书。能用心思考，判断别人所提出的看法是否有理，是个极好的现象。在从事心理治疗时，我发现：一个重要的道理，往往不是只说了一次，咨客就能接受、认同，必须一而再、再而三地在不同的时机、用不同的方式来启发，咨客才能深入地得到

一些了解与启示。唯有咨客能身体力行，在自己的实际生活中验证这个新启示，才是真的领悟了。唯有这种“真实的领悟”在咨客身上发生作用，才能产生有效而持久的真实改变。我的责任是在书中尽量把道理说清楚，至于能否得到启示，并产生有益的行为改变，则全要靠大家用心思考，将在生活中所得的启示，经过验证、消化与吸收，把这新得的“领悟”变成自己的一部分。

戴尔博士（Dr. W. Dyer）是美国一位著名的心理学作家。他曾说过一个有趣而又发人深省的故事：

“在某一个戒酒中心，有位治疗者为了让患者清楚了解酒精对人体的戕害，特地召集了所有人看他在台上做实验。他双手高举两个装着透明液体的烧杯，告诉大家，一个杯子中装的是清水，另一个杯子中装的则是高浓度的酒精。接着，他抓出一条活生生的小虫，把它放入装着清水的杯中。大家都看到这条虫马上开始游动，不一会儿就到了杯子边缘，然后沿着杯壁爬了出来。这时治疗者马上抓起小虫，丢进另一个装着纯酒精的杯中。令人触目惊心的景象发生了：这条小虫在众目睽睽下被酒精毒死，挣扎了一下子，便缓缓沉入杯中，一动也不动了。治疗者放下烧杯，询问大家：‘你们从这个实验中学到了什么功课？’惊吓之余，大家都默不作声。突然间从会场远处传来一个声音：‘我知道了，只要我们继续喝酒，肚子里就不会长虫子。’”

谨慎批判，身体力行

人们往往选择性地只看到或听到自己愿意接受的东西，一旦信息传人到有强烈主见、不愿改变自我的听者耳中，常常就会完全变质。希望大家在读此书时，尽可能多注意前后连贯的文意和原则，小心避免这种断章取义的现象。唯有当大家用心思考，谨慎地批判书中的讨论和建议，并且身体力行，才能带给你们真正的益处。

我写此书的心愿是：经历离婚、外遇或是婚姻暴力者，看了能掌握前面的方向，开始为自己创造幸福；专业辅导或是有亲友遭遇婚变的读者看了，在了解当事人的心路历程与他们必须克服的种种难关之后，能更有效地支持当事人度过危机。我也盼望单身者，或是已婚人士，但很幸运地到目前为止婚姻尚未遭遇严重危机的读者，能未雨绸缪，在看了本书之后，能吸取前人经验，一方面避免悲剧在自己身上重演，另一方面也能学习成长，增进自己人际与婚姻关系的健全、美满。

目录

C O N T E N T S

- I 再版序
- IV 前言 再创美丽人生

第一部分 离婚后的创痛与调适

第 1 章 剧痛期的心理历程

- 005 震惊与否认
- 008 迷惘与困惑
- 009 孤寂与凄凉
- 012 抑郁与哀伤
- 028 愤怒与怨恨

第 2 章 剧痛期的调适重点

- 042 寻求经济自立
- 043 维护人际关系
- 044 关注子女需要
- 050 接受专业辅导
- 052 自我心理建设
- 053 保持环境稳定

第3章 调适成功的因素

——从离婚研究综合报告分析

- 055 年龄、性别等先天因素
- 056 经济、精神等后天因素
- 056 其他因素

第4章 复建期的调适重点之一 解析

- 058 过分理想化的期望
- 063 家庭问题的延伸
- 068 内外的压力
- 070 心理需求的改变

第5章 复建期的调适重点之二 落幕

- 075 复合的可能性微乎其微
- 076 两人关系必须划清界限
- 077 有效告别过去的方法

第6章 复建期的调适重点之三 交友

- 080 “朋友分散”的现象
- 083 交友与离婚调适
- 085 交友的原则
- 089 新关系的建立
- 100 再婚的心理准备

第7章 复建期的调适重点之四 成长

- 101 成长的七项内涵
- 103 自我实现者的十六个特色
- 106 自我成长才能带来婚姻成长
- 107 离婚调适就是成长的过程

第二部分 特殊婚姻问题的处理

第8章 挥别婚姻暴力

- 111 家庭暴力为何猖獗
- 116 家暴如何终止

第9章 外遇有救吗

- 120 解析外遇
- 123 面对外遇风暴
- 132 重建美好婚姻

第三部分 婚姻的探索与重建

第10章 现代中国人婚姻所面临的挑战

- 146 现代婚姻面临的挑战与迷思
- 155 产生婚姻悲剧的五项原因
- 156 健康的婚姻需要双方不断成长

第 11 章 原生家庭的探索与医治

- 167 从原生家庭重新认识自己
- 171 从原生家庭的伤害中得医治

第 12 章 婚姻的旅程

- 179 共生期
- 183 个体化期

第 13 章 探索婚姻的蓝图

- 193 人要离开父母
- 203 与妻子联合
- 204 二人成为一体

第 14 章 婚姻重建七要素

- 208 承诺与委身
- 209 处理原生家庭问题
- 212 自我抚慰
- 213 并肩作战
- 214 存款训练
- 215 化解冲突训练
- 221 在群体中学习
- 223 结语 又见青山



【第一部分】

离婚后的创痛与调适

第1章

剧痛期的心理历程

离婚是人生中重大的失落，离婚者多半会经历震惊与否认、迷惘与困惑、孤寂与凄凉等心理历程。坦然接受、了解这些情绪产生的原因，并以积极、成熟的心态去面对和解决，终能拨云见日，走出阴霾。

离婚，很可能是人类最痛苦的一种经验。离婚者所感受的孤单、无助、希望的幻灭、对自尊心的打击、对命运的无奈与悲愤、对前途的恐惧与彷徨，不是局外人能完全体会了解的。

◎ 离婚是危机，也是转机

离婚的痛苦锥心刺骨。然而，从另一个角度来看，痛觉常是大自然对人的一种保护。疼痛是一种讯号，告诉我们生命中有些地方需要改变、医治。离婚像是心灵的大手术，影响遍及生命中的每一部分，能使人产生彻底的改变。

离婚也是个大危机，虽然充满“危险”，但同时带来“机会”。我见过