

如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活

成功的婚姻，
就像是
配合默契的双人舞……

爱上 双人 舞

「香港」李中莹 著



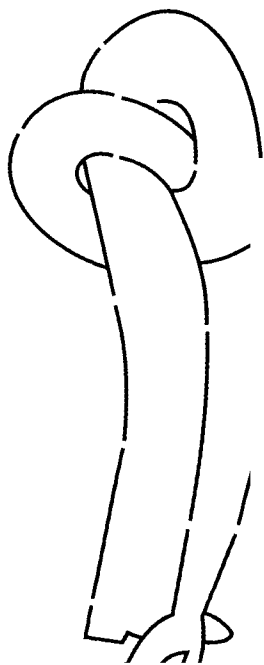
世界图书出版公司

如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活

成功的婚姻，
就像是
配合默契的双人舞……

爱上 双人 舞

〔香港〕李中莹 著



世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上双人舞 / 李中莹著. —北京: 世界图书出版公司
北京公司, 2005.1
(家庭大学)
ISBN 7-5062-6677-6

I. 爱... II. 李... III. ①恋爱—通俗读物②婚姻—通俗读物 IV. C913.1—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第088175号

爱上双人舞

作 者: 李中莹
责任编辑: 李 征
丛书主编: 孙延凤
装帧设计: 青·橙 工作室
插 图: 刘 明

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
排 版: 青·橙 工作室
销 售: 各地新华书店
印 刷: 三河国英印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32
印 张: 7.25
字 数: 110 千
版 次: 2005年1月第1版 2006年10月第5次印刷

ISBN 7-5062-6677-6/Z · 200

定价: 18.00元

版权所有 翻印必究

作者简介

李中莹，美国职业催眠治疗师、NLP培训师，香港专业效能管理学院创始人。专门从事情绪、态度、对外沟通等问题的研究。

自1997年起，李中莹先生在马来西亚、中国香港、北京、广州、杭州等地主持NLP实用技巧培训，迄今已逾五十余班次，被认为是华人世界最成功的NLP导师之一。除了主持NLP相关培训课程，李中莹先生同时设计了“亲子关系”、“恋爱婚姻关系”等方面的课程，将NLP理论应用于实践中，适合中国人的现实需要，对处于变革中的中国读者处理个人生活问题，具有一定启迪作用。本书就是该课程的指定读物。

李中莹先生已出版的著作包括：

《亲子关系全面技巧》（1998）

《NLP简快心理疗法》（2003）

《重塑心灵》（2006）

作者联系方式

E-mail: lizhongying@gmail.com

“家庭大学”丛书

平凡女人，不平凡的生活

女性生活艺术的法则

[美] 乔伊·韦斯顿 著 程英茜 译



《平凡女人，不平凡的生活——女性生活艺术的法则》讲的是一个女人的故事。她有天夜里睡觉的时候，被一个关于五年后生活景象的梦惊醒了。五年过去了，她梦里的情景竟逐一实现了！她是如何做到的呢？这本书正是试图告诉你这个秘密，使你明白：其实每个人都可以让自己的梦想成真，让自己平凡的生活变得不再平凡！

本书收集了众多发人深省的故事和便于理解的技巧，涉及诸如自信、恐惧、愤怒、感情、衰老等等女性生活话题的讨论，作者韦斯顿女士想告诉你的是：不是你的拥有，而是你对于所拥有的态度决定了你的生活——你的生活质量取决于你如何看待它！

世界图书出版公司北京公司2005年1月出版
邮购电话：010-64021602

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

有种舞蹈，叫婚姻……

“家庭”大学，“幸福”系

在我们现有的教育体系中，无论你是毕业于哪所学院，专修于哪个专业，关于“家庭”这一主题的教育，似乎都是空白的。所以，就在第一次听到李中莹先生提出“家庭大学”的设想时，我的心为之一动。——也就有了今天的“家庭大学”丛书。

李先生最初提出“家庭大学”，本意是作为其课程的框架，其中包括婚姻、亲子与NLP辅导三方面内容。而在本丛书中，除了由李先生本人亲自撰写的几本书外，我们还加入了“女性生活”、“家庭教育”等几方面的主题，从而使“家庭大学”的概念得以扩充，吸纳了更多可为我们受用一生的“必修课程”。

感谢李中莹先生为我们提供了如此好的启发，让我们认识到，无论一个人的事业多么成功，都还需要上一所“家庭”大学，将“幸福”作为毕生主修的专业。

期盼着本丛书尽快与读者见面，从每一个选题中，读者可以体会到编者试图传达的观念：热爱家庭就是把握幸福。丛书中每本书所阐述的角度不同，但亲切、实用的风格依然。我们希望为

爱上双人舞

那些深受家庭问题困扰的人带来一些启发，一些新的思路与生活方式——现实也许不会因此而改变，但我们的心中却盛开了一朵希望的花朵。难道不是吗？

孙延凤

2004年10月



恋爱、结婚，然后生儿育女，人类就是这样地延续下去。在这漫长的演化过程中，人类的身体和大脑不断地进化，抛离了所有的生物，而成为最有智慧的一种。但同时，人类在恋爱和结婚的问题上是否已经发展出足够的智慧呢？看看今天的中外社会，看看你身边的亲朋好友，有多少对情侣或夫妻，是真正快乐满足地度过每一天的？

爱情是什么？爱情是使人牵肠挂肚、难以割舍，但见面时又只有抱怨、争吵的魔法，还是开始时甜甜蜜蜜，渐渐变成愁愁怨怨的负担？

婚姻又是什么？是一男一女一起生活的状态，抑或是凭一张纸（婚姻证书）证明两个人之间有一份法律关系？若两者都不是，那么婚姻到底是什么？你所希望的婚姻又是什么？

普天之下，多少对夫妻在一起生活，也拥有婚姻证书，却每天都在痛苦、失望中度过？无论这些人怎样地责怪自己、对方、其他人，甚至整个世界，都于事无补，都不能换来更满足更开心的婚姻生活。

有人说过，婚姻是爱情的坟墓。老实说，这话不无道理。假如结婚的两个人都不懂得该怎样做，以为一张婚姻证书，或者同床共枕，就自然地拥有美满的、相亲相爱的关系，那么他们的婚姻就是最好的证明——充满抱怨、失望。你也许还不知道，当今中国的离婚个案正以每年增加200万宗的数字上升！

也许问1000个人就会有1000个“爱情和婚姻是什么”的答案，但对于“如何使爱情和婚姻获得幸福？”的问题，也许答案只能有一个，那就是双方首先要有健康的心理。

一个人的心理健康与否，决定了他本人能否有成功快乐的人生，也决定他对社会和国家有没有贡献。科学技术的不断进步，使人类的物质生活越来越丰盛，在所有的事物上，都有很多的选择。这些选择使人们产生大量的心理压力，如“我该如何选择”等等。这样使得人们越来越不注意自己内心的感觉和真正需要，越来越不注意自己与别人的关系状况，以及别人的感受，因而人与人之间越来越疏远。结果是：今天的父母没有能力帮助他们的孩子在成长过程中达到生理与心理的同步成长。就是说，一个生理年龄是20岁的孩子，可能心理年龄只有12岁。法定结婚年龄到了，生理能力也具备了，身体内的生理时钟推动着这个孩子去追求异性，终而结婚生孩子。然而一个心理年龄只有十二三岁的孩子即使做了父母又怎么能教出心理健康的后代呢！所以，不少人虽然成年，或者事业有成，或者已经生儿育女，但是内心却还未




成熟，还没有足够良好的健康的心理！

培养出健康的心理，是十分重要的。那么一个人的健康心理最佳培育期是什么时间？当然是成年之前了。帮助一个孩子在成年之前培养出健康的心理，该是谁的责任？

一个孩子的成长过程，被三个“人圈”围绕着。第一个“人圈”也是他最亲密的就是家庭。如果说帮助一个孩子在成年之前培养出足够健康的心理，是父母的责任，那么请问：今天的父母，在哪里可以学到这样的道理和技巧呢？第二个“人圈”是学校。如果说帮助一个孩子在成年之前培养出健康的心理，是学校的责任，那么请问：今天的学校里，每一节课、每位老师应该怎样教导他们？第三个“人圈”是社会。如果说帮助一个孩子在成年之前培养出健康的心理，是社会的责任，也就是政府的责任了，那么请问：政府的哪个部门、什么官员、有些什么政策行动，是提供给这些孩子的？全部的答案都是没有！

我写的第一本书是《亲子关系全面技巧》。我之所以写这本书，就是因为我看到并感到这个问题关系重大，而且又如此被忽略。然后，很快地，我发现几乎所有的问题都不是孩子本身的问题，而是家长的问题。记得一次在国内某学校举办的亲子讲座上，一个父亲发言说：“养孩子是我的责任，教孩子是老师的责任。老师教得不好，所以孩子不好。”今天的情况就是这样：三个“人圈”都忽略了这件事，但是所有的矛头都指向学校里的老

师。我回答这个父亲说：“就算你说的是对的，老师们不好，所以你的孩子长大后心态不好、行为不好，对你二老很不孝。当你年老时，还要受孩子的打骂或冷漠对待。那个时候，你可以不断地咒骂那些老师，但你还不是一样地痛苦失望？如果老师不好，下一年转学校便可以全部改变。孩子是你的，是一生都是无法改变的事实，你这么轻易地把对孩子的教育权交给一个一年半载便可以改变的人，不是很笨吗？”你认为一个有这样想法的父亲，他的婚姻会快乐吗？你认为他的思想是一个充分成长的人所该有的吗？



所以，我认识到我非常有必要写这本书，帮助那些思想未曾充分成长的男女在恋爱和婚姻里都能够更成熟、成功地处理事情，以致当他们成为父母时，能够帮助孩子在成长过程中更有效地培养出足够健康的心理。我希望这本书能够帮助人们懂得为自己做点事，在感情生活上获得更大的成功和快乐。这本书中介绍了一些真实有效的概念和技巧，旨在帮助和指导人们能够实实在在地并主动地为自己、为自己的感情生活、更为自己在乎的人做得更好。

李中莹

2004年9月

在婚姻与家庭中成长

2001年春天，我正面临生活诸种考验，那时的焦虑和艰难已快拖垮了我，当我遇到了李中莹老师时，像个溺水的人抓住了一株救命稻草，求生的本能让我放下面子，放下将压力袒露于众的担忧，那一次的NLP简快疗法工作坊，还有为我而做的家庭系统排列让我人生从此有了转机。

从此，我的眼前豁然间像开了一扇门，门里面是开放的心态与现实积极的人生境界，还有对祖先力量与自然法则的真正遵从。三赢状态成了我们做人做事的准则，李老师给我的是突破性的咨询理念，是自我澄清后的敏锐的感觉和独特的视角，我感觉得到自己的升华与成长，我感觉到自己的人生的改变。我就像破笋的竹，脱下了一层旧衣，达到了一个新的高度——提高的不仅是咨询与辅导的技艺，更主要的是我对生活的理解及对自我的突破，对生命的爱与力量的传承。我变得谦恭，变得平和，同时更加自信而有力。

因为做学校的心理辅导老师，我有很多机会去与不同年龄的孩子沟通，去做学生的心理咨询与辅导。但是每每深入进去，我都会感到受困孩子背后父母的影响，当我接触了孩子父母，又会感觉到这父母受困于婚姻，受困于自己的原生家庭，感觉到他们的失望、无奈和痛苦的挣扎，为此，我常感无力相助。当我为成长中的少年们做青春期教育时，感觉得到每个孩子对未来爱情的憧憬，对婚姻与重塑人生的期待，但这憧憬与期待又显得多么稚嫩与感性。

我们曾经憧憬爱情，我们身在婚姻，我们扮演着夫妻和父母的角色，延续着生命，传承着爱，一切凭的是自己的感觉，没有人指导我们，没有人为这人生大事给我们指点。一切似乎水到渠成，一切似乎无师自通，而这背后有多少亲情的伤害，有多少人间的悲欢离合？

我们的孩子在憧憬爱情，也将走进婚姻，也将扮演夫妻和父母的角色，延续生命，传承爱。

一代代人就这样成长着，从少年到青年，从孩子到夫妻到父母；一代代人就这样苦恼着，从憧憬爱情到经营婚姻，再到去做称职或不称职的父母，去影响着自己的儿女和后代。

我一直在思考：要怎样帮助在婚姻与家庭中挣扎着的人们？要如何教导这正在走向明天的孩子与学生？这帮助应是具体的指导，这教导不应是简单的说教，成年人需要这一课，孩子们更需

要这一课。确切地说成年人要在完成自己的成长后，才能引导孩子，给孩子人生重要的关爱，使所有的人共享成功快乐的人生。

感谢李老师又把他的思考通过这本书带给我们，还是他一贯的风格：简约、实用，可操作性强。关于婚姻与家庭的核心概念与技巧，夫妻怎样完成自己的成长然后维持恩爱和谐，婚姻关系的诸种问题，婚姻破裂时的应对，关于家庭内的情绪与压力的管理等内容都是易读，易懂的。

这是一本可以指导我们追求成功快乐人生的教科书；

也是一本可以指导学生和孩子们成长的成长手册；

同样还是一本解决婚姻与家庭问题的工具书。

有幸先睹本书，并向各位读者朋友分享读书与学习的快乐，很多感受，不吐不快，匆匆写来，以传我意。

吴文君

江苏省心理学会发展心理专业委员会副主任

苏州市中小学心理辅导学会常务理事

心理讲师

2004年10月

《爱上双人舞》——解读“心中的痛”

李中莹先生的这本书，对许多中国人来说是一个福音。

在我所认识的朋友中，家庭关系是一个不可以问也不可以说的“心中的痛”。在工作和社交中，中国人把大部分的才能用在处理人际关系上，并非出于爱好，而是出于生存的需要。然而，面对婚姻和恋爱关系，许多人完全束手无策。就算愿意花费心思去学习，却又找不出一套现成的教材。

当我拿到先生的书稿，尚未读完，就已意识到我们终于有了这样一本书了。我向每一位朋友推荐——这是一本值得一读的书。对于有心营造美满家庭的人来说，这是一本需要经常去重读的书——每读一次，相信你都会有更深的心得。

这是一本新颖独到的书。先生多年来潜心研究中国人如何依靠自己的能力去获得一份成功快乐的人生。生活在当今中国社会之中的中国人，或许比西方人，甚至其他的亚洲人承担更多的精神重负，面临更多的生活困扰。在这本书里，先生毫无保留地把

他的研究成果和心得奉献给读者。我欣喜地看到，较之两年前我师从先生学习NLP的时候，他又发展出许多针对现代中国家庭的新的理论和技巧。

很多讲述人际关系的书籍，也告诉我们诸种方法和技巧。然而，到实际中却很难用出来。原因往往在于情绪的干扰。我常常听到这样的说法：“道理我都知道，只是到时候火气一上来，哪有心思去用那些技巧！”情绪无时不在，无处不在，但没有一家机构、也很少有这样的书教我们如何正视自己的情绪，更没有这样的渠道可供我们去学习如何与情绪和谐相处。李中莹先生本人是情绪管理专家，从多年的研究和实践中提炼出了众多实用而有效的技巧。在这本书里，有大量的篇幅讲授这方面的内容。这也是本书的独到之处。

这是一本充满了智慧和洞察力的书。中间的很多道理，都是每天困惑着我们，却又无法表达出来，从而也无从解决的问题。读先生这本书，常常有恍然大悟的感觉。

这同时是一本操作性很强的书。市面上的不多的几本关于婚恋的书，往往洋洋千言，却难以落到实处，解决我们日常生活之中的燃眉之急。难得的是，这本书里，每一个观点和建议，都是先生在他的教学和个案辅导中反复实践，证明有效的。这符合先生向来坚持的原则：说出来的，必须是人人都做得出来的。

这还是一本可读性很强的书。通篇没有高深莫测的专业术