

最雄辩的心灵演说家，畅销书《魔鬼不再出现》

《心灵鸡汤》作者为您呈献



Happily
Even
After

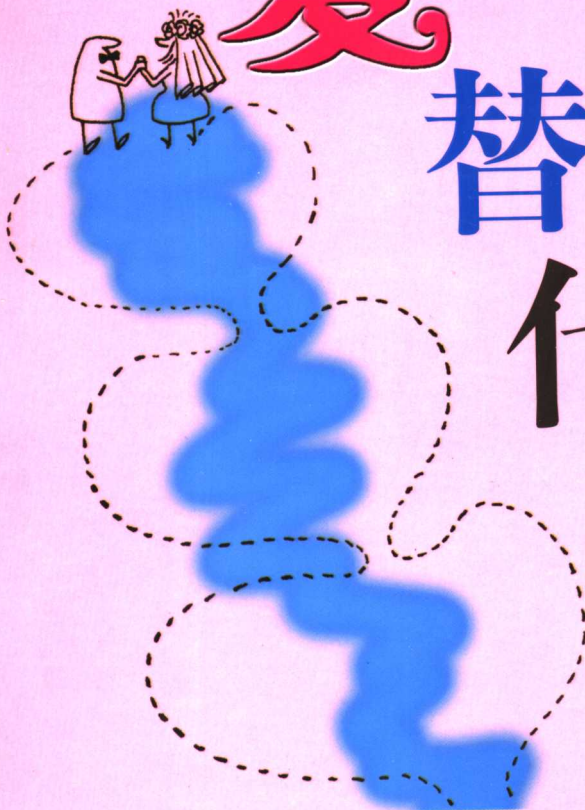
用
爱

[美] 艾伦·科恩 著
于卉芹 李忠军 译
傅晓宁 绘

替

代

爱



新华出版社

用爱替代爱

〔美〕艾伦·科恩 著

于卉芹 李忠军 译

傅晓宁 绘

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

用爱替代爱 / [美] 艾伦·科恩著；于卉芹，李忠军译；傅晓宁绘。 - 北京：新华出版社，2005.1

ISBN 7-5011-6915-2

I. 用… II. ①科…②于…③李…④傅… III. 人间关系 - 通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129017 号

京权图字：01-2003-6272 号

Happily Even After

Copyright © 1999 by Alan Cohen

The original edition published by Hay House, Inc.

The simplified Chinese translation copyright © 2003 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有出版权属新华出版社

用爱替代爱

[美] 艾伦·科恩 著
于卉芹 李忠军 译
傅晓宁 绘

*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路8号 邮编：100043)

新华出版社网址：<http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店：(010)63072012

新华书店经销

北京蓝海印刷有限公司印刷

*

850毫米×1168毫米 32开本 8印张 120千字

2005年1月第一版 2005年1月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6915-2/G·2514 定价：19.00元

关于作者

艾伦·科恩是美国最受欢迎的励志作家和演说家之一，他写作了数十本激动人心的书籍，其中包括畅销书《魔鬼不再出现》（The Dragon Doesn't Live Here Anymore）、《生命深呼吸》（A Deep Breath of Life）和《时刻拥有》（I Had It All the Time）、《富贵在心》（Lifestyles of the Rich in Spirit）。詹姆斯·莱德菲尔德，即《塞万斯廷寓言》（The Celestine Prophecy）的作者称艾伦为“最雄辩的心灵演说家”。艾伦的《来自心灵的声音》（From the Heart）专栏在国际上很多新思维的杂志上出现，而且他还是《纽约时报》畅销书系列《心灵鸡汤》的作者。

艾伦住在夏威夷。在那里，他举办了各种关于启发心灵、增长智慧的论坛。这些论坛帮助人们找到自我、真诚和爱，并获得工作和生活的精神动力。艾伦还出席世界各地的论坛和讨论会，并发表精彩演说。

评 论

艾伦为最雄辩的心灵演说家。

——詹姆斯·莱德菲尔德，《塞万斯廷寓言》的作者

James Redfield, author of *The Celestine Prophecy*

我喜欢艾伦的书！非常感谢他的贡献。我希望坚强的、睿智的、清醒的人们都来读读我们的书，并听听我们的忠告。

——韦恩·W. 戴尔博士，《你的误区》的作者

Dr. Wayne W. Dyer, author of *Your Erroneous Zones*

艾伦·科恩的书和滋带讲出了他的心灵体验，给人们一种积极向上的力量，是人类心灵康健的良药。大家都该来读读这本书。

——杰瑞·詹姆波尔斯基博士，《爱就是摆脱恐惧》的作者

Dr. Jerry Jampolsky, author of Love Is Letting
Go of Fear

艾伦·科恩有一种非常难得而珍贵的品质：他给我们带来快乐，他传递的信息跟他的心灵一样美好。

——休·普拉则，《自我提示》的作者

Hugh Prather, author of Notes to Myself

对全球正在经历的深刻的变革，艾伦·科恩指出了一条温和而坦荡的道路。他的书给你丢掉恐惧的勇气，使你攀登上更高的人生阶梯。

——巴巴拉·马克斯·哈巴德，远见卓识的和平
倡导者

Barbara Marx Hubbard, visionary and peace activist

我觉得艾伦的著作颇有见地，对人很有帮助。很多人都告诉我说他们是伴着艾伦的书和磁带成长的。艾伦的演讲给成千上万的人带来充实和快乐，我真的很佩服他！

——沃利·阿莫斯，饼干业巨头，动机学教授

Wally “Famous” Amos, cookie magnate and motivational teacher

前 言

一天深夜,我驾车穿过旧金山,碰巧听到广播电台正在播放听众点播的歌曲。一个叫卡罗尔的妇女为一位名叫艾迪的男子点播一首歌。

“谁是艾迪?”主持人问,她的声音很动人,很适合在静谧的夜晚述说浪漫的故事。

“艾迪是我丈夫。”那位听众回答,“实际上就要成为我的前夫了,他提出与我分手。”

“那你为什么还给他点歌?”主持人反问道,她的柔情蜜意变成了厉声质问。

“因为我希望他幸福,我希望永远和他做朋友。”

“你希望和一个毁掉你生活的家伙做朋友?”

“他没有毁掉我的生活。”卡罗尔坚定地回答,“我们在一起的时候有很多愉快的时光,即使我们分道扬镳了,我们还是互相关心着。所以,我要点这首歌给他。”

“好吧。”主持人妥协了。乐声在空气中荡漾。

前

言





我穿行在 101 国道上,心想刚才这段对话反映着两种不同的处世态度:一种反映着我们的主流文化,而另一种令人耳目一新,甚至有些过激。传统的观念认为男女一旦分手,就意味着婚姻的彻底失败,意味着“白头偕老”的誓言宣告破产。一个成了恶棍,一个成了可怜虫。双方互相指责,各不相让,使一对曾经相爱的人反目成仇,或是其中的一个为失去伴侣而痛苦不堪。夫妻离异以后,通常是关于财产、房子、赡养费用以及孩子抚养权等问题的无休止的纷争。之后,两个人开始重新寻找伴侣,结果这个新的对象并没有什么本质的不同,甚至比原来的更糟。两个人或许痛苦地默默拣拾着生活的碎片,或许去问心理医生“为什么我这么倒霉?”

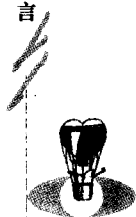
这是我们真正想要的生活吗?爱的结果就是恩断情绝、反目成仇吗?有没有其他的方法让我们在分手以后仍然充满信心和力量,把痛苦和忧伤抛到九霄云外?

是的,可以。我们把卡罗尔的选择称为另一种爱——“大爱”即“博大的爱”。这种爱的目的就是敞开自己的心扉,欣赏我们曾经拥有的美好和快乐,重新扬起生活的风帆,让自己的心灵更加充实,生活更加丰富多彩。“大爱”衡量两人关系的标准不是看订婚戒指上的钻石有多重,或者婚姻关系持续的时间有多长,而是看我们生命的活力和婚

姻的质量。“大爱”认为我们分离和相聚一样重要；爱与和谐比是非曲直更为重要；共同的支持比性爱，甚至比得过且过更为重要。“大爱”认为我们的幸福不取决于他人的行为，而在我们的心灵深处。无论我们的伴侣对我们做些什么，我们都有力量选择爱。这种爱或许不是我们意识中被灌输的那种罗曼蒂克似的爱，而是那种更高层次的更伟大的精神之爱，是一种不会衰老的爱。

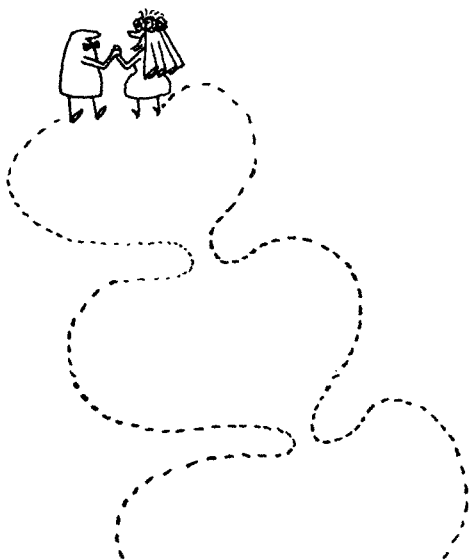
拥有这种爱的人懂得这样一条重要的原则：和新伴侣建立良好关系的关键是圆满地解决与旧伴侣的问题，彻底摆脱过去的阴影，欣赏你们曾经分享的快乐，从生活的挑战中走向成熟。我们所熟知的那种有限的“残缺的爱”是违背这个原则的。除非你在上一次婚姻关系中更充分地认识了自己，否则下一次你还会重蹈覆辙。那样的话，你只好举着双手质问上苍：“为什么这种事情又发生到我的头上？”迟早我们会发现，我们与新伴侣的关系如何取决于我们对自己的认知，取决于我们从过去的经历中汲取生存的智慧。在继续前进之前，我们必须救治好自己的心灵。

《用爱替代爱》这本书把这种爱带到你的生活中。它让人们摆脱失落和恐惧，共同寻找新的力量和支持。如果你想重新振作起来，这本书给你全新的观念和诸多的方法。在后面的文字中，你将看到



二十几对夫妻的实例，他们都找到了有效的方法爱自己和他们以前的伴侣，而且和新的伴侣也确立了令人满意的关系。跟你我一样，他们是实实在在的人。他们从痛苦和怨恨的泥沼中挣脱出来，用轻松的心态欣赏他们过去的轨迹。

在你阅读后面的文章之后，我敢说你会达到下面三个目的：（1）为你过去的问题找到一个健康、平和的双赢方案；（2）为你与下一个伴侣的关系开辟一片敞亮的天空，注入更鲜活的生命活力——这是最为重要的；（3）学会爱自己，尊重自己，珍惜自己——它们深藏在你的心中，你应该得到你心灵真正渴望的东西。



目 录

第 1 章	最明智的花销：邀请前夫吃饭·····	(1)
第 2 章	前事不忘，后事之师·····	(8)
第 3 章	跟愧疚说再见·····	(22)
第 4 章	别犯傻了·····	(32)
第 5 章	从伤口处突破·····	(45)
第 6 章	由痛苦向新生迈进·····	(59)
第 7 章	第三者送的礼物·····	(72)
第 8 章	为孩子着想·····	(79)
第 9 章	分手的仪式·····	(91)
第 10 章	有话好好说·····	(104)

目 录

第 11 章	爱总是第一位	(117)
第 12 章	我的转折：开始自由飞翔	(129)
第 13 章	分开不代表抛弃	(150)
第 14 章	至高无上的援手	(157)
第 15 章	通往心灵的快速路	(170)
第 16 章	跳爱的探戈	(183)
第 17 章	他（她）比我更好吗	(197)
第 18 章	好马也吃回头草	(208)
第 19 章	有效的方法就是好方法	(218)
第 20 章	心灵的伴侣	(232)

第 1 章 最明智的花销：邀请前夫吃饭

最明智的花销：邀请前夫吃饭

我的前夫很出色

宽容不改变过去，但可以点亮未来。

——保罗·博思（Paul Boese）

“在父亲节那天，我请了我的两个前夫出去吃饭。”达尼埃尔平静地对我说。

“你说什么？”

“为什么不呢？”她回答，“史蒂文和兰迪是我生活中两个最重要的人。他们是我孩子的父亲，我们都有无法割舍的联系。我想感谢他们给我带来的美好的东西。”

我的第一反应是：“（1）你是认真的？（2）我们可以根据这个情节写一个情景喜剧。”但当我坐下来琢磨我朋友说的话时，我开始喜欢这个故事





了。越往深处想，我就越欣赏达尼埃尔对她前夫的态度。她心里一直装着他们，并承认他们在她生活上的意义。

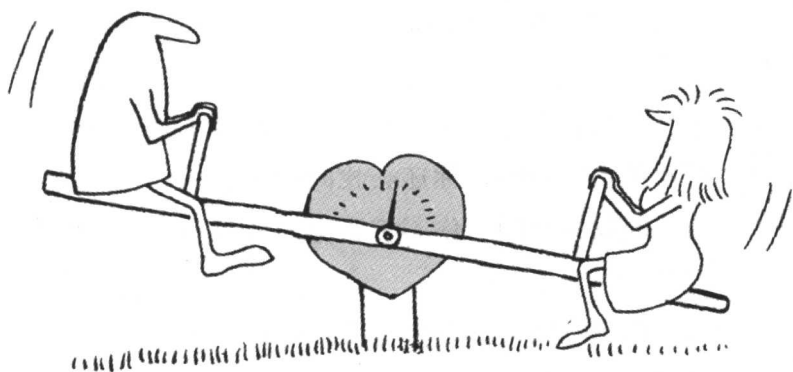
我们来分析一下。达尼埃尔的例子很特别，与我们平时所接受的理念不同。我们的文化以各种各样的方式向我们灌输着这样一种观念：当夫妻关系结束以后，双方各奔东西，至少有一个人会受到严重的伤害而抑郁不振。一个是负心汉，一个是受害者。对分手的两个人，人们也总是要问：“是谁不要谁的？”

我们没有必要挖掘这种思维定势的根源。无数的诗歌、小说、言情电影和流行歌曲都塑造了这样一种传统的模式。

当我们在重复那古老的曲调的时候，却很少有人回过头来问一问：“有没有其他的选择？一定要怀着对那个曾经深爱着的人的怨恨走完自己的余生吗？能不能有其他的选择，与他成为朋友，对自己和他人宽容一些？”

我们不仅可以与以前的伴侣保持持久而良好的关系，而且是必然如此的。原因有下面两条：

1. 一旦我们建立了某种关系，我们就永远被拴在一起了。



2. 所有的敌意终将消失。

“但是，”你可能会说，“你不知道我们俩的关系，我根本就不想再见到那个可恶的混蛋，更别说成为朋友了。”你不必再见那个“可恶的混蛋”，但为你自己考虑，你需要重新审视你们的关系，让你重新获得力量，让你不至于每次想到对方的时候都感到苦不堪言。无论对方的感觉如何，但为了你自己内心的平静，你必须找到一个摆脱痛苦和愤怒的方法。

你只有正视过去的现实，才能在未来建立更良好的关系。否则，你还会找同样的伴侣——演员不同，但故事相同。你不想给你的故事写一个更完美的结局吗？

你不应该生活在痛苦、恐惧和怨恨中，你也没有必要这样，无论我们过去受的教育如何……

我们可以选择任何一种分手的方式。

你不必怒气冲冲，不必与他势不两立。你可以与他建立一种真挚而永恒的友谊，也可以把分离作为一个基点，在生活的各个方面都建立起健康幸福的关系。

即使你们的结局不是幸福的，那也应该是健康的。越来越多的夫妇认识到友好相处比是非曲直更



有意义。我们的观念正在发生一种重要的变化：保持友好的关系，不让心灵受苦。我们正在以这种方式提高我们的生存质量，而不是毁掉我们的生活。和谐的关系给人带来希望，你也一样。友善、真诚、关心和爱可以弥补任何伤痕。你有没有敞开心扉给予对方更多的关爱？现在是否已经开始？看看下面这一对是如何友好相处的。

塞莉和罗伯特

我们的关系没有断，而且还越来越好

6年前，我们维持了18年的婚姻破裂了。我丈夫罗伯特和我有3个孩子。我们在这个家里都不幸福。我们都处在焦虑、恐惧、愤怒、自闭、自怜之中，但还假装生活在一个完美幸福的家庭里。当我承认我们都不幸福的时候，我主动提出了离婚。但家里的其他人都不愿意接受这个现实。他们都被我的决定吓住了，把我当成拆散这个家庭的敌人。我，这个为人妻又为人母的角色，本来应该给家庭带来温暖与祥和的人，却毁掉了这个家庭。他们的痛苦和惊讶是难以言表的。其实我们家的这种现状已经成为一种令人不安的梦魇，已经没有任何安全

