

许心怡 译

相 爱 的 秘 密

麦道卫 Josh McDowell 著

源自于一本古老神奇的书——《圣经》的启示

美国Josh McDowell Ministry授权唯一版本

相爱的秘密

THE SECRET OF LOVING

如何拥有持久亲密的婚姻和友情

■ 一本在美国一版再版的关于婚姻和友情的指南书，它改变了成千上万个从祖母到新婚夫妇的婚姻生活。无疑，这本书也会使你的婚姻和友情关系得到不可思议的改变。



江西人民出版社



90219885

相爱的秘密

如何拥有持久亲密的婚姻和友情

麦道卫◎著



江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

相爱的秘密/(美)麦道卫著;许心怡译. —南昌:
江西人民出版社, 2000. 1
ISBN 7-210-02218-X
I. 相… II. ①麦… ②许… III. 婚姻—通俗读物
IV. C913. 13
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57841 号

相 爱 的 秘 密

——如何拥有持久亲密的婚姻和友情

江西人民出版社出版发行

北京星月印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:8.75

字数:140 千 印数:1—8000 册

ISBN 7-210-02218-X/D·66 定价:16.80 元

江西人民出版社 地址:南昌市新魏路 17 号

邮政编码:330002 传真:8511749 电话:8511534(发行部)

E-mail: jxpph @ 163. net

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

献给——

我敬爱的岳父母——吉姆和陶乐丝·尤德。

由于他们的爱及榜样，我和我的家庭将受益终生。

在此献上由衷的感谢。



序

常常有人问我：“你的丈夫经常出外旅行，是否有碍于你们的婚姻生活？”也曾有人说：“约瑟如此忙于到处演讲，岂不令你觉得痛苦吗？”

我得承认我也非常希望约瑟能多呆在家里，但我们婚姻的实质关系却不会因为他不能天天在家而有所改变。不管他是否与我们在一起，约瑟都一再以各种极富创造性的方式表达了对孩子们和我的爱，这爱给予我们极大的安全感，我们也深信没有任何东西会影响我们之间的爱。你可以从这本书里看到他是如何在每日生活里分享了婚姻关系里最基本的生活原则。

然而一个美好的婚姻是需要夫妻双方共同努力维系的。从一开始，约瑟就为我们的婚姻投下了百分之一百五十的努力，并且也真是带给我出人意料的欣喜！但无需惊讶，我也为此投下了我那份百分之一百五十的努力。

本书中，约瑟从他的心里和他的探讨中分享了作为一个丈夫或妻子应该怎样学习做一个公正的人。他也为成熟的婚姻关系提供了 11 把钥匙，我知道这些将对你有所帮助，因我们已从其中获益匪浅了。

陶莉·麦道卫

Dottie McDowell



目 录

序

第一篇 你就那奥秘!

第一章 不仅如此	(2)
第二章 寻找如意郎君	(10)
第三章 正确的自我画像	(17)
第四章 保持管道畅通	(38)
第五章 成为更好的沟通者	(49)
第六章 解决冲突	(73)
第七章 学习原谅	(90)
第八章 成为值得信赖的人	(114)
第九章 对权柄的回应	(120)
第十章 过去的错误	(126)
第十一章 美好的灵性	(131)
第十二章 压力	(152)
第十三章 避免经济上的束缚	(165)
第十四章 你的、我们的和我们的	(179)

第二篇 成熟的爱乃是关键

引言——认识成熟之爱	(184)
------------------	-------

2 相爱的秘密



第十五章	成熟之爱源自完整的人格	(187)
第十六章	爱是给予	(197)
第十七章	尊重与敬爱	(203)
第十八章	无条件的爱	(210)
第十九章	相聚的喜乐	(218)
第二十章	做个实际的人	(224)
第二十一章	爱护的态度	(237)
第二十二章	负责任	(240)
第二十三章	将承诺化为行动	(243)
第二十四章	不断地成长	(247)
第二十五章	创造力	(251)
第二十六章	结语	(254)

第一篇

你就是那奥秘！

如何在爱的关系中，做一个恰如其分的人。



第一章

不仅如此

有天晚上我工作很晚，持续的电话铃声突然打断了我的工作。

“麦道卫先生吗？”

电话里是位十分沮丧的年轻女人的声音，她等不及我回答便说：“过去五个夜晚，我和五个不同的男人上床。今晚在结束一切之后，我独自坐在床边对自己说：‘这就是一切吗？’”

然后她哭了，最后问我：“请告诉我还有没有别的？”

“嗯，有的。”我回答她，“那是亲密关系。”

也许就像那位年轻女人，现在你正在问你自己：“这就是一切吗？”想想也许你正在交往一些朋友，而你的约会不过是期望出去逍遥一夜。或许你已结婚，盼望着享受一顿烛光晚餐，而你从你丈夫那里所得到的最大的回应，只是他在看球赛时的吼叫。或许你已分居或离婚，当你回忆往事，你或许会



问：“这就是一切吗？”

若这是你所问的问题，你并不孤独。寻找真爱差不多是每一支热门歌曲的主题，它几乎是贯穿于每一部电影的潜在主题，也是许多通俗小说得以吸引成百万读者的的生命力。许多耗资百万的广告策划都是基于人们对爱的渴望。一般电视连续剧也反映了我们的梦想。若你要成为一位受欢迎的讲演者，那么就把有关爱、性和婚姻成功的技巧，做你演讲的题目吧！

当我到大学演讲时，只要别人宣布我的讲题是“性的极致”，必定座无虚席。虽然我用较为保守的题目对教会中的年轻人讲，但我知道任何有关爱与性的题目都会吸引一大群听众。

阅读本书你会明白一件事，人们苦苦寻求真爱却很少成功。真爱是最捉摸不定的。最受欢迎的专栏作家里昂·柏士凯利亚博士写道：“我们绕了一圈，告别家庭，告别道德价值观，告别一切好的事，就是那些我们称为乏味的事；我们尝试过许多事——性乱交、多重婚姻。但我们发现所有这些事都使我们感到更孤独、更空虚。所以现在我们又重拾过去的价值观，并且认识到或许其中有些真理。”^①

性还不够

你我都知道，在过时的价值观中有一项是亲密之爱的关系。安·兰德斯（Ann Landers）在问“你宁可以拥抱代替性关系吗？”时，她得到令人讶异的答案，九万人之中超过六万四千人肯定地回答：“一个温暖的拥抱和温柔的轻抚比起性更重



要。”^②虽然我不能确信回答的人是否真的认为亲密关系比性关系好，但他们却清楚地表示渴望在性关系中，找到亲密关系。

你今天被拥抱了吗？于是你会同意哲罗姆·舒曼博士（Dr. Jerome Sherman）的话：“做为人类，我们确需温情，与人亲密，那是人类基本的欲望。性关系只是机械式的行为。”^③

然而男人也是如此吗？男人不是被认为只对性行为感兴趣吗？回答是明确的。国际著名的心理学家乔伊斯·布拉德斯博士（Dr. Joyce Brothers）谈及安·兰德斯的问题结果说：“很久很久以前——可回溯到维多利亚时代——男人和女人必须通过性关系，才能接触或拥抱。我们有接触上的饥渴，而性则是人们为感情付出的代价。”^④

我们实际上对爱与性知道的很少，不是吗？在我们解开其神秘之前，离婚率只是诸多因素之一，它告诉我们还有一段很长的路要走呢！即使是这方面的专家，也会同意这一点。

“研究几乎尚未触及爱与爱情事件的问题所在。”约翰霍普金斯大学的约翰·曼尼博士（Dr. John Money），这位著名的性与性别的专家说道，“谈到性关系要简单得多。但人类真正关心的是爱与彼此之间的关系。”^⑤

破产的自由

在与数百对夫妇的协谈中，我发现他们最大的问题不是维多利亚式的自抑，而是在性关系中找不到快乐与爱。这个发现获得性治疗专家如梅罗洛（Rollo May）等的支持。他在《爱与意志》（Love and Will）一书中说：“……治疗专家今日真正看



到抑制性关系的病人并不多……事实上，我们从前来要求帮助的人身上，所看到的正好相反：大量的谈性，大量的性行为，实际上没有人抱怨文化禁止上床，或禁止随心所欲地换伴侣。但我们的病人所抱怨的是感觉虚浮，而且没有爱。这个讨论中令人好奇的事，是很少人享受到解放的乐趣。太多的性，太少的意义，甚至没有乐趣在其中！”^⑥

技巧不是答案

许多关于性和生育的详细资料也不是问题的答案。世界知名的性治疗专家威廉·马斯特（William Masters）和维琴尼亚·强生（Virginia Johnson）承认：“在最近出现的所有关于性的观念中没有比认为不良性关系能够靠看书——任何书籍——学来的技巧加以改善这想法危害更深的了。强调技巧重要的观念，被当作忠告般来传递。其实如果夫妻上床之前没有好的关系的话，丈夫与妻子在床上也不会好到哪里去。好的性行为技巧不可能改善情绪上糟糕的状况。因为一个男人和女人若要水乳交融，是必须在两厢情愿下上床才会发生。”^⑦

今日真正的需要，是回到爱、音乐和亲密这些能够持久的关系中去。然而大多数的人愿意付出时间、精力和金钱，去成为一位更好的性伴侣，却忽略了基本且重要的关心、爱与分享。即使新的技巧失败，若给与相同分量的时间和精力，责任和承诺仍可重塑亲密、愉悦的婚姻关系。



条理井然

你可以把婚姻描述为“爱，婚姻和性关系。”这只是将男人和女人之间关系发展的过程依序排列出来。在这本书中，我们要揭示恒久的婚姻关系及其价值与特性，若是你能够开始重视它甚于重视性行为的技巧，那样将会帮助你避免许多诱人却是死路一条的所谓“爱与亲密关系的捷径”，并且它会帮助你与伴侣一起拥有这些重要的价值观和特性，可使你避免性交或离婚的陷阱。

这本书可以分为两个步骤。第一，我们要探讨你个人的特质，你需要怎样的素养才能在爱的关系中做个恰当的人。你知道吗？爱的奥秘乃是做个合适的人。这本书的第二个部分，我们要探讨真爱的本质，也就是惟一维系人际关系的持久动力。并且探讨婚姻关系的极致和性关系的奥秘，这是一种在委身关系中成熟之爱的表现。

爱的恐惧

我相信有两种畏惧使许多人无法经历恒久关系中的爱与喜乐。

一种惧怕是从未被爱；

另一种惧怕是从未去爱。

这些惧怕的存在，是因为我们在家庭中得到的爱是破碎的。我们往往不能主动地抒发真爱，而是从观察扮演实际角色



的例子中学习——特别是观察我们的父母每日如何互相表达爱意。

实际上在我们的生长的岁月中，“爱就像卡路里一样，是生命中不可或缺的一部分”，这是班哲明·史柏克博士（Dr. Benjamin Spock）说的。他写给本世纪中白宫儿童与青少年会议（MidCentury White House Conference on Children and Youth）的演讲词摘要中强调：“这不是无病呻吟。婴儿成长期中缺乏伴侣和关爱……在身体与心灵都会萎缩。他们失去做事和与人接触的乐趣……这样的悲剧很少，但是他们证实爱和卡路里对生命同样重要。”

里昂·柏士凯利亚博士（Dr. Leo Buscaglia）曾花了很多时间辅导受情绪困扰的年轻人，他写道：“那种在年轻的岁月里就没了指望的人，是因他们从未真正体验到爱。他们不知道如何去分享它，也不知道如何去爱别人，更不知道如何去接受爱。若你与他们接触，他们会呐喊，发脾气道：‘不要碰我。’”他的结论是：“那是条艰难的路，而其中有些人永远无法领悟。”^⑧

这些人成长时常常有情感障碍，缺乏接受爱或付出爱的能力。他们无法与人分享他们所没有的东西。换句话说，我们得自父母无条件的爱越多，我们就越能分享爱。但我们必须先站在接受爱的那一端。

对一个小孩而言，不光是相信“我的父母爱我”，还要相信“我的父母彼此相爱”，这一点很重要，因为如果小孩在家中没有相爱的模范，他们长大后就无法真正知道如何付出和接受爱。



今日有许多人不是在父母美好的典范下长大，结果就有意无意地害怕进入如婚姻这样亲密的关系当中。若这样的模范在你的家中找不到，若你从未学过如何去爱别人，想要与对方共度一生的想法，会是一件很可怕的事。即使你渴望有一个很温暖和深爱的亲密关系，然而你却时常想逃离这种关系，纵然有一个可以迈向婚姻的机会，你也会去逃避它。

有一个学生如此表达他对爱的惧怕：“在我成为基督徒以前，我想我从未被爱过。更可怕的是，我不知道我能去爱别人……我知道我利用别人。在所有的人际关系中，我总带有动机，因此我无法与别人亲近。”

有位十六岁的孩子看了我在电视上的特别节目“爱的奥秘”后，这样表达她的惧怕：“我曾下定决心，永远不要明白真爱。我觉得我永远无法处理好任何人际关系。”

还有盼望

这个节目给了她盼望，“我看了你的节目，它让我知道还是可能拥有真正爱我的人”。这就是我们在这本书中想要表达的——即使你尚未预备好去爱，你也能克服惧怕，成为具有成熟之爱的人。

里昂·柏士凯利亚也写了一句充满希望的话：“我们大多数都有另一个机会。事实上，每一天都有这种机会。”^⑨

然而这本书不仅提供第二次机会——它也帮助你使第一次机会就成为最好的。若你是位学生，或者是个单身汉，你会发现一个计划，它能帮助你塑造自己成为理想中的人——一个能



付出和接受成熟之爱的人。即使你抱着性行为是维持关系“最好的胶水”的想法，而在这过程中被灼伤了，这本书也将给你一个新的期盼。

本书中的资料，帮助你客观地回答这些问题：“我是否准备好结婚？”、“我们之间的爱，成熟到足以维持圆满共度一生的婚姻与性关系吗？”若你还没有开始提出这样的问题，你需要开始问了。

若你已经结婚，在这里所呈现的研究和探讨，会帮助你在你生活中各种层面和各种关系上的发展和改进，继而建立一个令人满意、有真正亲密关系的婚姻。

最后，若你是做父母、协谈人员、牧师、教师，或者做辅导青年人与单身者的工作，这些真理可帮助你与人分享个人的特质与态度，这是享受持久且令人满意的爱、婚姻、与性行为的承诺所必须有的。

预备好参加这生命的探险了吗？你现在就可以开始成为生活中拥有成熟之爱的恰当人选了。

问题默想

- 在一个恋情中你寻求的是什么？
- 什么能使你拥有一个持久的婚姻关系？
- 什么样的恐惧使你不能享受到亲密的爱人的关系？



第二章

寻找如意郎君

你的梦中情人应具有哪些重要的特质？你想哪一种人会是个好情人？

《家庭新闻杂志》（Family Journal Magazine）最近的调查显示，现代妇女将体贴的男子列在第一位。大多数接受这项调查的人，将自大的男人列于最后。

我们之中有些人会特别认为那些能带给我们快乐的人是十全十美的。在奥立冈州波特兰市举行的单身会议上，有一位近三十岁的女士来到我面前，对我说：“麦道卫先生，让我告诉你哪一种男人是我所想嫁的。”她兴高采烈地打开一张折叠的纸，上面有49项她要在男人身上找到的特质。

“小姐，”我浏览她的列表后说，“你不是在找丈夫，你要的是耶稣。”

然而不只是女士们开条件。在华盛顿大学，一位二年级学