

亲密之旅
Journey to Intimacy

倾听就是爱 了解中有医治

活在爱 中的秘诀

亲密关系 3 堂课

[美] 黄维仁 / 著

亲密之旅
十周年纪念

中国轻工业出版社

2013年度中国好书

活在当下， 中的秘诀

深密长老30讲

（增订本）

中国佛教出版社

親密之旅



倾听就是爱 了解中有医治

活在爱 中的秘诀

亲密关系 3 堂课

[美] 黄维仁 / 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活在爱中的秘诀：亲密关系三堂课 / (美) 黄维仁 著 .

——北京：中国轻工业出版社，2017.12

ISBN 978-7-5184-1690-5

I . ①活… II . ①黄… III . ①人际关系—通俗读物
IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 271789 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：张乃柬 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：三河市万龙印装有限公司

经销：各地新华书店

版本：2018年1月第1版1次印刷

开本：787X1092 1/16 印张：10.25

字数：100千字

书号：ISBN 978-7-5184-1690-5

定价：40.00元

著作权合同登记：图字 01-2017-8127

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

170643Y2X101ZYW

“亲密之旅”学员倾情推荐

“亲密之旅”是一个挖掘不尽的宝藏，它带给我的是一份取之不尽的丰厚大礼，让我的生命有一个重新成长的机会。“亲密之旅”是一个漫长的旅程，虽然有许多艰难，但我们却拥有一群最可爱且付出真心的旅伴，所以我们一定能越走越宽阔，将“亲密之旅”进行到底！

——黄女士（幼儿教师）

在过去的一年里，通过学习黄博士的课程，我自己得到了医治，我的孩子和丈夫也得到了医治。我们家现在都沉浸在幸福中。接下来，我想把黄博士的这份博爱传播出去，让更多的家庭能像我们家一样幸福。

——忻女士（心理咨询师）

“亲密之旅”让我知道如何在爱中成长，更清楚地知道亲人之间如何用爱来相处。在学习的过程中，我把自己的快乐与心中久积的伤痛，跟同伴们一同分享。在倾听与了解中，得到了无限的爱。并且，一次又一次和家人练习，觉得自己提升了许多，也变温柔了。

——林女士（外企工作人员）

我来自上海，参加黄博士的课程给我一个很好的机会来了解自己，提升自己的生活。我想这个课程给了我人生一个很大的契机，让我生活得更快乐，也可以让我身边的朋友和亲人一起快乐起来。我希望有更多的人参与、分享黄博士的这个课程。我真的很喜欢它，在一个非

常有亲和力的、非常宽容的环境中，给你最好的生活智慧，帮助你处理和最亲密的人之间的关系，也帮助你在这个充满压力和充满困难的社会中，过得更好。

—— 陆女士（通讯工程师）

我是在北京长大的，曾在国家机关和外企工作，2007年岁末我在女儿和爱人的鼓励下，参加了“亲密之旅”的学习。首先受益的是我和丈夫的关系，当我今天做存款练习的时候，他们说有点像初恋。是啊，又让我回到了初恋的季节。我马上去英国看望女儿，还要进行一次“亲密之旅”，我要去和她建立美好的关系，作为一个母亲，我要给她更多的爱。

—— 王女士（全职家庭主妇）

我从事的就是情感顾问方面的工作，在没有接触到黄博士的“亲密之旅”课程之前，当很多朋友问我怎样获得幸福的婚姻时，我有时候真的不知道怎么回答。但是接触了“亲密之旅”，我把这些课程带给他们的时候，惊喜地发现他们在家庭、婚姻中改变了，变得比之前幸福多了。我再一次深切地体会到黄博士的一句话：任何事业的成功都弥补不了婚姻的失败，只有婚姻成功才是我们心灵里最深切的渴望。

—— 李先生（心理咨询师）

我来自云南昆明的少数民族，我在2007年第一次接触“亲密之旅”课程的时候，被深深地震撼了。我第一次被教育如何去爱，我第一次学到怎样去爱得更智慧，我悟到爱是需要智慧中不断地栽培自

己，令自己成长。

——何女士（教育工作者）

我非常感恩有幸学到这套课程，让我们成为一个更好的男人。我期待很多男性同胞一起来学习这套课程，然后成为更好的父亲、更好的丈夫和更好的儿子。

——孙先生（媒体从业者、心理咨询师）

“亲密之旅”真的不只是针对夫妻关系，对我们父母的关系、孩子的关系、所有身边朋友同学的关系都有很大的帮助。黄博士也说过，如果我们能够处理好最亲密的关系，其他所有的关系都变得相对容易了。

——丁女士（幼儿教育工作者）

爱不单要靠努力，更要靠智慧，课程极具操作性，教我知道如何去爱。很感恩有这样的机会来学习爱，爱的最高境界就是用生命触动生命、用生命影响生命，希望我们都能成为祝福的管道去祝福更多人，让更多人明白爱的真谛并付诸实践。

——杨女士（物流工作人员）

在没有参加“亲密之旅”之前，我对自己的生活很满意，觉得自己过得很幸福。但是参加完“亲密之旅”之后，我才开始发现自己以前的生活真的非常可怜。“亲密之旅”大大地改变了我，让我不再做一个自以为是的人，而让我的内心变得更加柔软、更加有爱，能够去接

受爱、去感觉爱。那种丰富的生活是我以前所没有见过的，它可以说是为我的人生打开了一个通向爱和生命的大门，我非常愿意邀请每一个人和我一起来享受这个丰盛的人生。

——顾女士（心景视界编辑）

我是北京心景视界的总经理，我非常幸运地成为这套课程的推动者，我们的心景视界也是这套课程的推广机构。我想说，这是我一生中最受益、最蒙福的一个工作，我觉得很感动。在这一年时间里我非常收获。不少人认为，你做这个工作很不容易，很辛苦，要付出很多。但是我想告诉大家，我的收获远远大于付出，我特别想邀请大家来参加这个培训，跟大家说你不会后悔的。参加培训不仅使你有一个幸福的人生，而且如果你愿意去影响别人，成为带领者，就可以帮助很多人有幸福的人生。你可以真正实现你的梦想，成为很多人的祝福。

有的时候大家不是不愿意做，而是没有工具、没有方法，所以我特别诚恳地邀请大家，让我们一起来踏上“亲密之旅”，用“亲密之旅”的爱来温暖你自己，用你自己的热量去温暖身边的人，温暖更多的人。

——吴女士（心景视界总经理）

附录

附录一 敌对共生：夫妻关系中强烈的爱与恨

- 135 纠缠的“共生”状态
- 136 敌对共生的十项心理特征
- 141 变“敌对”为“联合”

附录二 医治心灵的秘诀：智慧存款

- 144 为什么要常常用肯定的言语彼此赞赏、感激？
- 145 用肯定的言语来做“存款练习”的步骤

- 149 后记 做一个爱的使者

目录

C O N T E N T S

亲密关系 3 堂课

第 1 堂课 刻意地经营友情

- 3 有意义的爱的连接
- 6 爱的两难
- 7 爱是需要学习的
- 8 到底什么是爱呢？
- 8 真爱与迷恋的差别
- 13 活在爱中的秘诀
- 13 “情感账户”
- 16 了解对方爱的语言
- 17 存一进百的诀窍

第 2 堂课 有效地处理差异与冲突

- 22 关于差异与冲突的三个小测验
- 24 化冲突为机会的三个重要观念
- 28 在冲突的背后：处理冲突的五种模式
- 33 寻求双赢，真诚地处理冲突
- 35 男女差异

- 39 男女之异：男人和女人的需要有什么不同？
42 男女之谊：怎样存1块钱，让伴侣收到100块钱？

第3堂课 发展健全的真我

- 48 发展健全的真我：从学习情感智慧开始
49 一个人的情感有时是一种更高的智慧
51 情绪不能被压抑，只能被了解、标明和疏导
52 疏导情绪步骤之一：学习标明自己内在的情绪
59 疏导情绪步骤之二：省察被引发情绪背后的思维
62 疏导情绪步骤之三：探索心理需求
64 情感智慧高的人懂得为自己的情绪负责
67 3Q 与健全的真我

“亲密之旅”行在中国

第1站 真实故事

- 73 “斗争”过来的婚姻是如何走向亲密的
76 是什么让我们无法摆脱上瘾？

- 81 找回初恋的感觉
- 83 走出婚姻的危机
- 83 心中的感谢要说出来
- 85 我变得越来越美了
- 85 破除我生命的“魔咒”
- 86 异地恋，从危机到转机
- 87 25年婚姻的关键问题找到了突破
- 88 我学会了爱女儿和丈夫
- 88 告别离婚的阴影
- 89 改变，从心开始
- 90 为自己的需要负责
- 91 第一次给我的先生存款
- 91 回到美好的起初
- 92 我学会了用智慧处理冲突
- 93 拾回对婚姻的希望和信心
- 93 我学会了倾听妈妈
- 94 情绪糖果店

第2站 旅途通信

- 98 爱，要勇敢说出口——“亲密之旅”在深圳、广州、山东
- 99 大雨浇不灭的激情——“亲密之旅”在杭州、上海
- 99 医治恐惧，收获祝福——“亲密之旅”在广州
- 100 释放伤痛和隐恨的特殊“存款”——“亲密之旅”在深圳
- 102 刺向黑暗的利剑——“亲密之旅”在北京
- 104 挥舞“爱的荧光笔”——“亲密之旅”在重庆
- 105 医治中国心的秘密武器——“亲密之旅”在成都
- 108 医治乃是一生的事——“亲密之旅”在温州、上海
- 114 辐射性的医治效果——“亲密之旅”在上海、福州
- 116 在哀哭变为跳舞的日子里——“亲密之旅”在上海
- 119 耶利哥的玫瑰——“亲密之旅”在杭州
- 121 一场爱的盛宴随我们——2008年12月“亲密之旅”培训总结
- 124 恩典满溢的新加坡之旅——“亲密之旅”新年通信
- 125 让我们一起拔剑出鞘吧！——“亲密之旅”在北京、上海、杭州
- 128 星星之火，燎原乘势——“亲密之旅”在武汉和四川灾区
- 130 “亲密之旅”，珍贵的圣诞礼物——“亲密之旅”在广州、深圳、厦门



LOVE

亲密关系三堂课

· 第**1**堂课 ·

刻意地经营友情

· 第**2**堂课 ·

有效地处理差异与冲突

· 第**3**堂课 ·

发展健全的真我



第 1 堂课

刻意地经营友情

我们不是要爱得更努力，而是要爱得更有智慧。

有意义的爱的连接

我心中经常思考一句话，就是：“凡事都不可亏欠人，唯有在爱心上，要常常觉得亏欠。”当我回头看自己的人生时，心中充满了感恩。

我本来是学理工的，后来改学心理，那时，我的亲友们都非常担心，他们劝我说：“维仁呀，哪有中国人会到你这边来，把他家里的秘密告诉你，之后还付你钱？”他们担心我将来会饿死。但是我母亲了解我、鼓励我。

其实，我人生中碰到过很多困难。我来美国的时候，因为学的是心理学，刚开始没有奖学金，语言上也非常困难。但是，其实比语言更困难的是文化上的转换。当美国人一看到我的东方脸孔，听到我的东方口

音时，就对我的信心大打折扣。我人生中曾经有好几次快要走不下去了。

但是我记得我的老师阿尔·戴伊（Al Dye），在我面对考试问卷，脑海里一片空白的时候，拍拍我的肩膀对我说：“维仁啊，没有关系！”他英文是这样讲的：“Don't panic, just do your best!”（别紧张，只要拿出你最好的）。那句话给了我很大的鼓励。

在我最没有信心，快要放弃的时候，有一位我非常尊敬的老师道格拉斯·斯普伦克尔（Dr. Douglas Sprenkle），是婚姻治疗的祖师之一。他鼓励我说：“Wei-Jen, you are one of the most perceptive students I know.”我那个时候连什么叫 perceptive 都还搞不太清楚。原来他是说我“是一个有洞察力的学生”。就是靠着这些鼓励，我能够在这样艰难的情况中一直走下去。

所以，当我回头看的时候，我觉得自己真是欠了这些“天使”很多。是这些“天使”激励了我要不断学习，不断去爱，做一个“医心的人”。很少人知道我留在研究所的时间比别人都长，超过十年！为什么在研究所里待了十年呢？因为不知道自己懂得什么，不敢毕业。但是我这十年来并不敢松懈。除了本科之外，还去旁听了许多课程，接受各种训练。结果十年下来，我拿到 236 个博士学位的学分，是其他博士生的三倍！

我觉得我人生中最好的老师，是那些邀请我进入他们生命的“个案”。他们通常在人生最重要的转折点，邀请我进入他们的生命，陪伴他们走过。我在这些人身上看到世态的炎凉，也看到人性的温暖与尊严。他们教给我很多人生的功课，也给我很多鼓励与安慰。

这些人教给我人生中最重要的是什么呢？就是人与人中间的那个紧密相连的心！（Meaningful connections with other people.）我们过