

# 爱的 练习册

【美】格雷格·拜尔◎著  
马飞飞◎译

爱，不单单是恋人之间的情爱，还包括很多。而我们有时候竟然不知道如何去表达，如何去体会。

一本爱的练习册，让你学会关爱家人、朋友、同事、恋人……以及你自己。

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

# 爱的 练习册

【美】格雷格·拜尔(Greg Baer)◎著

马飞飞◎译

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

# 北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2008-2788

## 图书在版编目(CIP)数据

爱的练习册/(美)拜尔(Baer,G.)著;马飞飞译.

—北京:中国铁道出版社,2013.7

ISBN 978-7-113-16602-1

I. ①爱… II. ①拜…②马… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 106330 号

The Real Love Companion © 2003 by Greg Baer

Original English language edition published by Gotham Books

All rights reserved.

书 名:爱的练习册  
作 者:[美]格雷格·拜尔 博士  
译 者:马飞飞

---

责任编辑:张艳霞 电话:010-51873179  
封面设计:王 岩  
责任校对:龚长江  
责任印制:赵星辰

---

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)  
网 址:<http://www.tdpress.com>  
印 刷:三河市兴达印务有限公司  
版 次:2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷  
开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:6 字数:92千  
书 号:ISBN 978-7-113-16602-1  
定 价:18.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

## 引言



和大多数人一样，我从小就被这样教导：如果做了正确的事（把目标定得高高的、努力地工作并遵守规矩）就会有光明的前途。这样的教导也意味着，如果我乖乖地照着去做，长大以后就会得到快乐。而且，我们终其一生都听到大家这么说，如果能够拥有更多的某些东西，你就会更快乐。比如更多的钱、更好的工作、更多的爱，更大的房子、更多的机会旅游，或某些东西。所以，我从小就立志长大后要拥有很多很多这样的东西，并非常努力地去争取得到这些东西。

我以全校第一名的成绩高中毕业，只花了两年半的时间就读完了大学，以最高的荣誉从医学院毕业。完成实习和专业眼科手术培训后，我轻而易举地就创建了全国最成功的眼科诊疗机构。我做过几千例手术，也把我的技术传授给本地和其他各地的医生。我几乎拥有了用金钱可以买到的一切东西，并且我还是一名丈夫和5个漂亮孩子的父亲。

三十几岁的时候，我已经完成了几乎所有从前设定的目标。尽管很成功，我却开始慢慢地、不胜惶恐地意识到，我并没有得到小时候被保证会得到的快乐。当我站在一群外科手术医生的面前传授最新的手术技术时，每个人都仰慕我的知识和技能，那一刻，我觉得对生命还算满意。我也花很多钱去度假，去那些很远的地方享受异国风情，这让我暂时感到刺激和兴奋。

但是，当我独处的时候，我却有一种似乎缺少了些什么东西的强烈的空虚感——而我，就是不知道究竟缺少些什么东西！我已经足够努力了，也做了那些应该可以为我带来快乐的事，照理说，我应该可以得到快乐了。但是，在心底里，还是有个声音在呼唤我、告诉我，我还没有得到自己真正想要的东西。

我开始失眠，靠服用安眠药来帮助自己入睡。当安眠药失去效用

后，我又开始改服其他镇定药物。没多久，我开始每天晚上给自己注射毒品，并且为自己使用毒品的行为寻找借口，告诉自己这种行为是合理的。事实上，毒品对我的行为和精神健康的影响越来越大。

终于，有一天夜里，我坐在自家后院的树林里，用一把手枪对准了自己。那一刻，我意识到我不能为自己吸毒的行为再找借口了，我要结束这一切。就在我扣动扳机前的瞬间，有一种声音在呼唤我——不！你不能这样不明不白地死掉，你要为你落到今天这种地步寻找其中的答案。可能是一种命运的安排，让我停止了自杀行为。

在《真爱》的引言中，我描写了上述在我所有的“成功”的经历之后所感受到的空虚与孤单。你对于成功有什么经历，在你通往成功的路上，付出了所有辛勤努力之后，会不会也感觉到一种同样的空虚与失望？



# CONTENTS

## 目 录

### 第一章 练习识别真爱与假爱 / 001

责备别人 / 001

想 象 / 002

识别真爱和假爱 / 003

缺少真爱的影响 / 004

情绪低落 / 005

### 第二章 练习认识攫取行为和假爱 / 007

假爱的多种形式 / 007

假爱的代价 / 010

攫取行为 / 011

攫取行为的影响 / 015

攫取行为和假爱 / 016

### 第三章 练习展示真实的自我 / 019

长疣的国王 / 019

攫取行为的影响 / 021

识别真爱 / 022

人际关系 / 022

改变我们的伴侣 / 023

失望、气愤和期望 / 024

三个选择 / 025

### 第四章 练习学会说出真相 / 026

渴望改变 / 026

学会信任 / 026

坦然地说出真相 / 028



# CONTENTS

## 目 录

更多的真话 / 028

讨论《真爱》这本书 / 029

观察的原则 / 029

学会说实话 / 031

放弃攫取行为 / 032

### **第五章 练习体会真爱的真谛 / 034**

真爱就像银行里的存款 / 034

用真爱来治愈旧伤口 / 034

感 激 / 036

### **第六章 练习接受别人 / 037**

学着看清楚 / 037

内 疚 / 038

接受别人 / 039

说出你是否接受别人的真相 / 039

接受我们的孩子 / 040

批 评 / 042

道 歉 / 043

使用强制措施 / 044

爱 别 人 / 044

### **第七章 练习完善相爱的关系 / 046**

相爱关系 / 046

在伴侣面前展示真实的自我 / 046

始终说实话 / 048

提出要求 / 050



# CONTENTS

## 目 录

练习和谐 / 056

相爱中的信任 / 056

### **第八章 练习真诚面对婚姻及其他关系 / 058**

婚 姻 / 058

婚姻就是一种承诺 / 061

专属关系 / 062

性 忠 诚 / 064

性 / 067

婚姻中的性 / 068

子 女 / 070

朋 友 / 070

陌生人和同事 / 072

### **第九章 练习处理各种冲突 / 074**

消除冲突 / 074

处理攫取行为 / 080

结束一段关系 / 084

### **结束语 / 086**



# 第一章

## 练习识别真爱与假爱

### 责备别人

莉萨和未婚夫道格发生了情感问题，他们来找我，很明显她对道格很生气。她说：“我们大约一年前相遇并坠入爱河，我知道他就是我的另一半。第一个月我们俩一分钟也分不开。但是现在他总是找借口离开我，我们好像经常吵架。我对待他的方式并没有什么改变呀！但是他就是不像以前那样对我了，我不懂他是怎么回事。”

莉萨曾经有过一次婚姻的经验，她的前夫叫克里斯多夫，上一次的婚姻跟这次的情况十分类似。她和前夫在相遇后很快就坠入爱河，6个月后就结婚了。两个人也深信他们会一辈子享受两个人的快乐生活。但是，第一年的时候，他们的婚姻关系就出现了爱情退化的现象，他们开始挑剔对方的一些小毛病，玫瑰花和亲吻逐渐被期待和不满所取代，双方开始在心灵里给对方留下伤痕。于是，坠入爱河的兴奋感变成了遥远的记忆。终于，他们在无法找到快乐的情况下结束了为期8年的婚姻。

莉萨曾经很努力地想要改善她和克里斯多夫的关系。她试过奉献、苦苦哀求、抱怨、妥协、读自助书籍、进行专业的婚姻咨询、跟牧师谈她的问题。但是，这些似乎都于事无补。因为她从未了解婚姻失败的真正原因。她重复犯同样的错误，与道格之间的不愉快再度上演。

描述一些因为你所感觉到的愤怒或失望而责备其他人的情景，就像丽莎因为她在与道格的相处中感觉到的不快而责备他一样。例如：

- ☆ 老板为我没有做的事情而责备我，而对我做的事情也不感激，所以我对他很生气
- ☆ 我丈夫没有做他许诺下的某件事情，我很生气



☆ 我老婆迟到了，我对她非常恼怒

☆ 孩子们不按时去睡觉的时候我会发脾气

将这些经历与一个朋友或者在一个小组会议上讨论一下。

## 想 象

想象自己很轻松地坐在一辆轿车的后座上，你要去一个离这里有两个小时车程的小镇，一个你从来没有去过的小镇。事实上，除了你和镇上的人以外，没有人知道有这个小镇。虽然小镇位于一个美丽的山谷中，可你不是去那里看风景的，而是因为那里的每一个人都拥有真正的快乐。那里没有恐惧或愤怒。你去那里是因为他们邀请你去。

你到达你将住宿的房子前，下了车，看到十几个人围绕在你车旁，温柔地拍拍你，帮你把行李搬进屋里，亲切地问候你旅途是否顺利，以一种你从来都没有看过或感受过的眼神看着你。你会相信镇上每一个人唯一关心的是你的快乐。因为他们已经完整地拥有了生命中最重要的——那就是他们感到被爱和快乐，他们不需要你为他们做什么事，你也很清楚这一点。所以，你知道不论你怎么样都不会让他们不开心或伤害到他们。

你知道，这些人不会在意你是否长得漂亮、英俊或聪明。你不需要做任何事情来讨好他们或让他们喜欢你。他们真的不在意你是否说了一些傻话或犯了一些错误。最后，你恍然大悟，意识到与这些人相处，你不会觉得出丑或不好意思，因为不管你做了什么他们都会爱你的。

在进行这些想象时，讨论一下如果在你身上的话会是怎样。

☆ 你可以想象感受到那样的无条件的爱时是怎样一个画面吗？

☆ 你在跟那些人在一起的时候，你会有任何倾向对他们感觉很生气、对他们撒谎或者躲着他们吗？

☆ 你在跟无条件爱你的人在一起的时候，你有没有感觉有任何倾向会对任何人生气，即使是那些不是现实世界中的人？

☆ 如果可以一直感觉这样的话，你愿意用什么来交换？

随着你学习《真爱》和《真爱指南》中的各条原则，并将它们应用

到你的生活中时，你就会找到你在想象环节中所体会的真爱。

## 识别真爱和假爱

真爱——我关心你的感受。

有条件的爱——我喜欢你带给我的感受。

有条件的爱是当我们完成对方的要求后，对方才会给我们爱。我们大部分人都知道这种有条件的爱：当我们让别人感觉美好，或者起码没有给别人带来不方便和麻烦的时候，人家就会更喜欢我们。换句话说，我们必须要向身边的人购买或交换有条件的爱。

我们要分清什么是真爱、什么是有条件的爱。如果分不清楚，我们会倾向于付出和得到有条件的爱。那只会得到空虚、不快乐或挫折。幸运的是，有两个指标可以告诉你哪些爱不是真的——不满和愤怒。例如我们会做出厌恶的表情表示不满，或者说些尖酸刻薄的话发泄对别人的不满。这些特征表明我们并没有得到想要的东西。最简单的例子是，如果你不在乎伴侣的快乐而只考虑你自己时，伴侣就会感觉你很自私，彼此之间就会产生距离感和孤独感。这个时候，不管你做了什么都无法弥补。

如果你对你的伴侣感到不满或愤怒，就表明你是在有条件地爱他（她）。

想象在你生命中你想要无条件去爱的一个人，然后想象你对那个人真的感觉到无条件的爱。这个世界上你最在乎的事情就是他或她的幸福。想象跟他描述他所犯的一个错误。首先考虑到他的开心，在描述这个错误时你会生气吗？还是你会以他的立场来平静地讨论这个错误——只要他能



够避免这个错误，然后更开心一些？

现在来描述最近一次你因为一个人给你带来麻烦而跟他生气的事。你可以看到你的失望和愤怒并不是站在这个人的立场上吗？你可以看见你的愤怒总是怎样的自私吗？跟一个朋友或小组讨论这些问题。

## 缺少真爱的影响

我们都希望自己无条件地爱别人，但是大多数情况不是这样的。每次当我们对某人不高兴或者是觉得被别人愚弄时，就证明了我们没有无条件地爱对方。我们期望着，也自认为我们无条件地爱我们的伴侣和孩子，可是每当他们没有照着我们的意思做，或者不感谢我们为他们所做的话，我们就会不高兴。

如果你活得不快乐，别从别人身上找原因。你不快乐的原因主要有两个：一是因为你没有感受到被无条件的爱着；一是因为你没有无条件的爱别人。我们生活在这两种情况下已经很久了，一般来说从我们很小的时候可能就是这个样子了。身为小孩子，得到什么样的爱是父母的责任，没有得到足够爱的孩子在成长的过程里就可能会感到空虚和畏惧。从长远看，你长大后有什么样的心理感受和如何行事，的确跟你的父母有关。但是，作为成人，你也要为自己的快乐负责。那么，你的父母应该为你的现状背负多少责任呢？实际上，这是一个没有办法量化的问题。要知道，不管你的父母应该为你的现状负多少责任，把你现在的不快乐责怪到父母身上肯定是不妥的。在此提到你的父母，是为了帮助你了解他们在你生命中所扮演的角色。了解的意义，就是客观和真实地去分析问题。如果责怪开始出现，那就代表愤怒开始在心里运作，这样对你和别人都会产生伤害。

描述你生命中会因为你没有以他们想要的方式来做事情而对你感到失望或生气的人：父母、老师、配偶、朋友等等。在那些情况下，你会感受到他们是在有条件地爱你吗？你是否会得出必须要做到一定程度才能够被认为值得爱的结论，你会看到这对你是怎样的伤害吗？

讨论一下你自己的父母并没有足够无条件爱你的可能性。这是一个

很重要的醒悟，因为从生命早期开始，缺乏真爱就在你的婚姻中、在和孩子相处中、在工作中有问题的原因。你对于现在某个人的失望和愤怒总是跟始于你儿童时期缺乏真爱的一个深度的不幸有关系。如果你也意识到你的父母已经尽他们所能来爱你的话，谈论这个就会轻松多了。但是真爱之外的任何东西都是远远不够的。父母对于我们生命中的不幸有很大的责任，我们需要讨论这个——不是要责备他们，或是为我们所感觉到的和我们所做的找借口，而只是来确定真爱对我们的影响。我们也必须意识到现在要改变我们的生活完全是我们的责任。

## 情绪低落

如果我们的伴侣做了某些事或没有做某些事搞得我们一肚子怨气，此时要注意，我们的愤怒实际上是由于长期得不到无条件的爱，而在畏惧和无助的笼罩下所做的挣扎和斗争。生气和埋怨别人或许可以给我们带来一种暂时获得的权威感和产生解脱的轻松感，但是这种愤怒的感觉是来自于我们的内心，并非来自于我们的伴侣。

当那个人把你拖下水的时候，他并不是让你生气的原因，真正让你生气的原因是造成你落水的事件，加上你决定要责怪那个人，所以你会生气。你不会因为那个人在水里拖你就跟人家拼命，你之所以这么生气是因为你在大海中已经又累又怕，而且一点生还的机会都看不到。把你气得发疯是因为拖你下水的动作就像是压垮骆驼的最后那根稻草把你的怒火给触发了。

相同的，我们对身边伴侣的愤怒来自于以前

别把不快乐归咎于伴侣，不快乐是因你的生命里长期缺乏真爱。



RealLOVE

所发生的事（不管你有没有感受到真爱）和现在所做的一些决定（我们是选择了去发脾气还是爱我们的伴侣）。在没有无条件的爱的状况下，我们一辈子都在沉浮和挣扎中寻求生路，在这样的情况下产生愤怒是可以理解的，因为发怒可以暂时让我们感受不到无助和畏惧，而让我们感觉好一些。但是愤怒永远都不会让我们感受到被爱、快乐和不孤独。

想一下在你的生命中因为他或她的谎言、愤怒或躲避而伤害你一个人。现在想象这个人的态度很不好并不是要伤害你，而是因为她缺乏真爱而情绪低落了。你可以对一个情绪低落的人生气吗？想象当你知道你和她只是在你们的生活中需要更多真爱的时候，你对这个人的感觉会改变吗？

## 第二章

# 练习认识攫取行为和假爱

### 假爱的多种形式

没有真爱的空虚是生命中无法忍受的痛苦。在缺乏真爱的时候，我们试着用金钱、来自于别人有条件的爱、愤怒、性爱、酒精、毒品、暴力来排解。这些东西可以分成四大类：荣誉、权力、欢乐和安全感。在没有真爱的情况下，我们追求的这些东西、事物，就会变幻成假爱的形式。

虚荣可能有多种表现形式：称赞、感谢、认可、尊重、性爱和金钱，可能还会有其他的表现形式。当有人夸奖你有多棒时，你会相信这些夸奖是真的，在没有真爱的情况下，往往看不到其本质：这些东西可能是通过交换争取来的。想想看，我们花多少钱在化妆品、头发、衣服、运动甚至整形手术上。这一切，都只是为了赚取一句“你真漂亮（帅）”。我们在学校努力读书，在公司努力工作，在家努力做家务，还不是为了要赢得别人夸我们聪明、有创意、有能力吗。我们凡事都想争第一的心态无时无刻地被我们想要得到称赞的虚荣心所驱动着。

没有感受到真爱时，我们对称赞的需求是无止境的。当别人认为我们性感和有吸引力时，我们对称赞的需求就得到了一定的满足，无论这种满足的感觉有多短暂都好。大部分的年轻男女，甚至包括一些年纪大的人，都想要看起来像杂志封面的模特儿。我们在这些方面花了很多时间，其实是希望别人尊重我们的力量、能力和财富，而这一切，是因为我们要别人认为我们很棒。

描述一下你如何使用赞扬作为假爱的一种方式：

☆ 你喜欢人们觉得你很性感吗？你会花费时间和精力来打扮你的



外表吗？

- ☆ 你会从你在学校和工作的成就中感觉到自己真正的价值吗？当你在学校或工作中出问题时，这会在你对自己的感觉上有消极的影响吗？
- ☆ 你会吸引别人注意你做的很棒的事情以让别人接受你、恭维你吗？
- ☆ 人们对你为他们所做的事情表示感激的时候，你会有一种重要感和成就感吗？如果人们没有对你做的事情表示感激，你会失望吗？
- ☆ 你喜欢别人知道你赚多少钱吗？

※ ※ ※

在没有真爱的状态下，我们会享受操控别人的感觉。我们可以用金钱、权力、地位、性爱、夸奖和个人的说服力来影响、控制甚至于伤害别人。我们还可以从被我们所控制的人的身上体验到某种居高临下的感觉。虽然这种感觉是暂时的，但是有这种感觉总要比忍受独自一人的痛苦要好过些，而且它还可以给我们感官带来刺激。

如果我们是有人地位的人，在商业、政治、家庭或任何的组织里，我们可能还要别人按照我们的意思去做。这会让我们觉得自己很有力量。我们很少会感受到因为缺乏真爱而产生的那种无助感。当别人乖乖地听从我们的指挥时，我们也同时在说服我们自己：别人是认可我们的。而这正是我们非常想要得到的。

金钱向来都是权力的象征。有钱能使鬼推磨，有钱可以做很多事，我们可能都喜欢有钱。钱可以让卡车开动、飞机起飞、驱动人去满足自己的欲望。它还可以买到暂时的朋友和性爱，但是钱买不到真爱。

描述一下你如何使用权力作为假爱的一种方式：

- ☆ 你的丈夫或妻子说话时，你经常纠正他或她吗？
- ☆ 让你的孩子做他们自己的决定会更好一点的一些时候，你会控制他们的行为吗？
- ☆ 你会劝说别人同意你的观点吗？



- ☆ 你会经常在一场争论中坚持自己是正确的吗？
- ☆ 你喜欢在谈话中处于掌控地位吗？
- ☆ 你喜欢告诉你的员工去做什么吗？
- ☆ 你会使用性来让男人为你做事吗？

※ ※ ※

想象一下，一个年轻的女孩从她的父母、老师和同学那里得不到尊重，她感到很孤独和无助。如果她变得性感和有吸引力时，她会发觉自己可以有效地利用自己的外表和行为来影响甚至控制男人的思想和行为。在没有真爱的情况下，她会从这种形式里得到很多的假爱。

追求快感、欢乐是另外一种可以让我们暂时摆脱没有真爱的空虚和迷惘的行为。其中最常见的就是从性的满足感里找快感。要知道，我们的社会对性的欢愉有多么地崇尚。只要大概看一下电影、杂志、电视和互联网就会明白。我们还从其他方面得到欢乐，如观看体育比赛、看电视、旅游和畅享美食等。这些对欢乐的追求都是健康和有益的。但是，当我们把这些欢乐当做代替品来试图填满因为缺乏真爱而出现的空虚，去逃避面对我们没有能力去找到和维护好爱的关系时，就不是健康的状况了。如果我们的痛苦不断加深，我们有可能会作出其他杀伤力更大的行为来转移自己的注意力。

真爱——唯一  
能够让我们真正快乐  
的源泉。

描述一下你如何使用快乐作为假爱的一种方式：

- ☆ 你喜欢看着异性然后想象跟（他）她们享受性交吗？