

# 活在爱中的秘诀



[活在爱中的秘诀 下载链接1](#)

著者:黄维仁

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2010-1

装帧:平装

isbn:9787501974030

《活在爱中的秘诀:亲密关系三堂课》:在一个追求个人成功的年代，当幸福的爱情和婚姻变得离人们越来越远，黄博士奉献给读者的是一个全新的生活方式和理念：最能给人生带来幸福、满足和意义的，不是金钱、地位，也不是健康，而是人与人之间有意义的爱的连接。

这个爱的连接体现在各种人际关系上，尤其是我们跟自己最心爱最亲近的人的关系上：恋人、配偶、父母、子女，我跟最爱的人的关系幸福会带给我们人生最大的幸福、满足和意义感，但是当我们的关系出问题，他们带给我们的伤害也往往是最大的。如何才能让我们活在爱中，而不是活在伤害和平淡乏味中？

黄博士总结了国际上近30年的最尖端研究，根据自己在华人中丰富的临床经验，总结出三个“活在爱中的秘诀”：

1. 刻意地经营友情：爱情就像是有生命的大树一样，需要两个人有意识地培养、经营。
2. 有效地处理差异与冲突：关系越近的人越容易产生冲突，回避冲突会导致更大的矛盾，但是有效地处理冲突会使双方的关系更上一层楼。
3. 发展健全的真我：只有内心健全的人在一起，才能建立健全的亲密关系。要改变二人的关系要先从改变自己开始。

爱情关系是最复杂和微妙的关系，但是黄博士却凭借其扎实的学识、丰富的辅导经验和深沉的爱心，给了读者了一个探照灯来发现复杂、纠结的亲密关系背后的机制，教会大家切实可行的方法来改变自我，提升关系，让我们从过去惯常的不良情感和行为模式中走出来，享受真爱的美好。

这本书不仅仅是一个理论的呈现，其实践“亲密之旅”培训也在中国结出了累累硕果。在“爱的实践”部分，学员的来信和主办者的旅行通信分享了黄博士的理念和方法对于普通的中国人的家庭和内心的情感世界所产生的巨大影响。

黄博士说：“如果一个人懂得如何去处理人生中最复杂的爱情关系，其他的人际关系就变得相当简单了。”因此这本书除了帮助人们提升爱情、婚姻的质量之外，它对于公司、企业的团队建设也同样大有裨益。

“活在爱中的秘诀”不仅仅是一种国际前沿的理论，更是一种切实可行的、建立、发展亲密关系和修复伤害的方法。它展示了爱的巨大力量，更呈现了一种值得寻求的生活方式。

## 作者介绍:

黄博士是国际著名婚姻专家、顶尖华裔心理学家，毕业于美国普渡大学临床心理学系，现任教于美国西北大学医学院，被学生们称为“Dorctor of Love”，“爱情博士”。他擅长婚姻、家庭、群体与跨文化心理治疗，多次应邀在美国、加拿大、新加坡、马来西亚、中国大陆、港台地区及中东地区主领婚姻、家庭和心理学研讨会。其讲座以“引人入胜，豁然开朗”著称，所到之处无不引起社会各界的强烈回响，心理学界人士评价他“推开一扇新的窗户，看到了国际心理咨询治疗界新的思维、新的尝试、新的手段！”他于2005年荣获美国西北大学“专业领域特殊贡献奖”。

从2000年5月起，黄维仁博士连续6次受中国社工协会婚姻家庭部的邀请，做婚姻家庭主题的演讲；2002年5月，作为三位杰出华人之一，与美国总统布什在白宫会面；2004年10月，应邀担任联合国世界家庭研讨会的主题讲员。

其代表作品有《窗外依然有蓝天》、《爱就是彼此珍惜》。2007年黄博士综合了过去30年国际最尖端的临床心理研究，并综合了世界上最优秀的婚姻治疗和培训中最有效的因素，为中国人量身定做了“亲密之旅”培训。让参与的人实际地学习爱、体验爱、分享爱。

目录: 亲密关系三堂课  
第一堂课 刻意地经营友情  
有意义的爱的连接

爱的两难  
爱是需要学习的  
到底什么是爱呢？  
真爱与迷恋的差别  
活在爱中的秘诀  
“情感账户”  
了解对方爱的语言  
存一进百的诀窍  
第二堂课 有效地处理差异与冲突  
关于差异与冲突的三个小测验  
化冲突为机会的三个重要观念  
在冲突的背后：处理冲突的五种模式  
寻求双赢，真诚地处理冲突  
男女差异  
男女之异：男人和女人的需要有什么不同？  
男女之谊：怎样存1块钱，伴侣收到100块钱？  
第三堂课 发展健全的真我  
发展健全的真我：从学习情感智慧开始  
一个人的情感有时是一种更高的智慧  
情绪不能被压抑，只能被疏导  
疏导情绪步骤之一：学习标明自己内在的情绪  
疏导情绪步骤之二：省察被引发情绪背后的思维  
疏导情绪步骤之三：探索心理需求  
情感智慧高的人懂得为自己的情绪负责  
3Q与健全的真我  
“亲密之旅”行在中国  
第一站 真实故事  
“斗争”过来的婚姻是如何走向亲密的  
是什么让我们无法摆脱上瘾？  
找回初恋的感觉  
走出婚姻的危机  
心中的感谢要说出来  
我变得越来越美了  
破除我生命的“魔咒”  
异地恋，从危机到转机  
25年的关键问题找到了突破  
我学会了如何去爱女儿和丈夫  
告别离婚的阴影  
第二站 旅途通信  
爱，要勇敢说出口  
大雨浇不灭的激情  
医治恐惧，收获新婚的祝福  
释放伤痛和隐恨的特殊“存款”  
刺向黑暗的利剑  
挥舞“爱的荧光笔”  
医治中国心的秘密武器  
医治乃是一生的事  
附录  
附录一 敌对共生：夫妻关系中强烈的爱与恨  
纠缠的“共生”状态  
敌对共生的十项心理特征  
变“敌对”为“联合”  
附录二 医治心灵的秘诀：智慧存款  
为什么要常常用肯定的言语彼此赞赏、感激？

用肯定的言语来做“存款练习”的步骤  
后记：做爱的使者  
· · · · · (收起)

[活在爱中的秘诀\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心理学

黄维仁

婚姻家庭

爱情

两性

心理

情感学习

生活婚姻

## 评论

看了“爱的语言”懂得爱对方要懂得用对方接受的方式，但是黄教授没有说，接受对方的爱的时候，却要懂得不要用自己的方式去限定，lesson hard learned。

-----  
只看了三堂课部分。

-----  
读了开头就读不下去了，我想我不合适此类“修行”书籍

-----  
尤其是“学习成为不断标明别人长处和善意的高手”这样的“存款”练习真的很实用！

-----  
爱是储蓄，喜欢这个说法，如何将爱恰当地表现出来，是一门值得研习的艺术。

-----  
關係修復的十大步驟 1.先存款（感謝...） 2.描述事件的情境（當...）  
3.用情感字言來標明自己的情緒（我覺得...） 4.表達你的傷痛和需求（我的需要是...）  
5.討到關係目標（我希望我們的關係可以...） 6.先道歉（我為我的...部份道歉） —>  
如此才能從對立到並肩作戰 7.「我下次可以改進的是...」  
8.「我需要你幫助我，為我做的是...」  
9.「如果我們各自改進自己可以做好更好的地方，這能幫助我們...」  
10.謝謝對方的傾聽，考慮我的請求和為我們關係所做的努力

-----  
爱也是需要学习的

-----  
通俗易懂，内容感觉很温柔，想要收获爱，首先要懂得如何去爱。

-----  
不错 难得把好几个观念一起总结了

-----  
前半部分还凑合，后半部分感觉全是广告啊。。。。。

-----  
所谓的理论

-----  
如果一个人懂得去处理人生中复杂的爱情关系，其他的事情都变得简单了

-----  
倾听就是爱 了解中有医治

-----  
书①矛盾与冲突不可避免

即使幸福的婚姻中也有69%的问题无法解决，重要的是彼此学会合作

②情感银行，双方学习为爱存款

③感情需要不断学习。“倾听就是爱，了解中有医治”

④从前我总以为自己是对的，现在想来伤害你太多谢谢你的宽容。如果早学习这些+实践就好了，能减少对他人伤害并增进彼此的感情。很多地方我从前坚信自己是对的，后来发现伤害你太多。对不起，我的爱人。

-----  
写的第一篇读书笔记。读这本书很有收获~

-----  
爱，是需要学习的。

-----  
两个爱的乞丐，却彼此都逼对方先付出一些爱，是一幅非常悲惨的图画。

-----  
非常棒的书，很有收获，看前半本就够了，后半本跟作者没啥关系

-----  
算是中文里面这方面看过的比较好的书了。很明显看得出来中西理论贯通，语言浅显易懂。和之前看过的几本书结合起来理解，感觉更加深刻的懂得了沟通的艺术。have a loving attitude in communication

-----  
【11】两天时间读完，已经推荐给妈妈。

-----  
[活在爱中的秘诀\\_下载链接1\\_](#)

# 书评

真正有用的是书的前83页。  
人性有两个最基本的需要——被无条件接纳和在所爱的人心中占首位。其实这是我们陷入爱情的主要原因。一般来说，男性比较在乎的是前者，女性比较在乎的是后者。因此，男人比较怕被批评,女人比较怕被忽略。  
此书旨在教我们了解男女不同的需求和想法， ...

-----

-----

-----

-----  
整本书强调的核心是，正确的沟通，健全的人格以及有意识的经营努力。  
多数问题，都是由于沟通不良导致的。冲突在所难免，关键在于双方如何正确对待，正确解决。因为有爱，所以不要指责，不要轻蔑，不要逃避冲突，要学会合作，学会对方爱的语言，学会让每一次分歧，变成双方更加...

-----  
[活在爱中的秘诀 下载链接1](#)