

窗外依然有蓝天



[窗外依然有蓝天_下载链接1](#)

著者:黄维仁博士

出版者:江西人民出版社

出版时间:2010.9

装帧:

isbn:9787210044857

婚姻美满是许多人的梦想，但今天，越来越多的人发现这个梦太难圆；让人更难过的，是梦醒时分不知前路何在，相爱容易相处难仿佛是越不过的梦魇，但任何成功，都不能弥补婚姻家庭的失败。

被誉为“爱情博士”的黄维仁博士，心怀“天下眷属皆是有情人”的真诚愿望，凭借多年的临床辅导经验，为你解开围城内外的伤痛迷惑，帮助你探索自己的心理需求，发觉原生家庭对婚姻的影响，从而积极重建人际关系，让你以全新的心情和无比的勇气，冲

破困境，又见窗外明媚的蓝天，再度享受美好的生命。

作者介绍:

黄维仁，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，同时任职于美国芝加哥婚姻家庭心理诊所。他擅长婚姻、家庭、群体与跨文化心理治疗，主要著作除了本书，还有《爱就是彼此珍惜》、《全人辅导与健康家庭》、《分手的解析与重建》、《从深度心理学看爱情》、《外遇有救吗？》、《迎战婚姻暴力》、《原生家庭》等。他也是备受欢迎的国际知名讲员，被誉为“爱情博士”，所到之处无不刮起“爱情风暴”，引起社会各界的强烈反响，曾多次应邀在美国、加拿大、新加坡、马来西亚和中国大陆及港台地区演讲并主持婚姻、家庭和心理研讨会。

目录: 再版序 / 1

作者自序 / 3

第一部 婚姻建造的简明指南

第一章 婚姻悲剧面面观 2

第二章 认识原生家庭 23

第三章 婚姻的旅程 34

第四章 婚姻的蓝图 44

第五章 婚姻治疗的七要素 61

第二部 特殊婚姻问题的处理

第六章 直面婚姻暴力 76

第七章 外遇有救吗？ 84

第三部 离异后的医治与出路

第八章 剧痛期的心理历程 108

第九章 剧痛期的调适重点 145

第十章 调适成功的因素 157

第十一章 复建期的调适重点之一：解析 160

第十二章 复建期的调适重点之二：落幕 177

第十三章 复建期的调适重点之三：交友 181

第十四章 复建期的调适重点之四：成长 202

· · · · · · [\(收起\)](#)

[窗外依然有蓝天_下载链接1](#)

标签

婚姻家庭

心理学

婚姻

两性

黄维仁

成长

生活

爱家

评论

每个人都需要在原生家庭之外寻找一个安全的“第二家庭”，在这个“第二家庭”中获得医治之后，把爱带给我们身边的人。婚姻在一起不是加法，而是乘法，二分之一的你乘以二分之一的ta，便只能得到四分之一了，所以，要做一个完整的1，去乘以另一个完整的1。

非常好的心理学读物。爱，不是本能，而是需要学习的。

有益

基本的心理概念。明白容易，执行难。

还是喜欢看这种亲民的书，轻松愉快知识进袋。

- ①自我修复与治疗
- ②世上没有完美的关系，彼此都需要成长与努力
- ③想起老锣说过“爱情对谁来说都不简单，我们都必须特别努力，去守护我们的爱情”

人性…

很简单易懂的分析。不过，美式的思维方式我还是不太适应，前后有很多重复的内容。

非常不错

感觉一般，可能同类型的书看得多了，除了婚姻旅途和蓝图那章。

本书值得在婚姻里，婚姻外的人读。原来离婚带来的痛苦这么大。有了一次深刻体会。

对于稳定在婚姻中的人，本书P1比较有参考价值：婚姻建造的简明指南。P2分析家暴和出轨，P3讲离婚后的医治与出路，P2 & P3更适合在此处境中的人，以及婚姻辅导员和牧者。

很奇怪对这本书的评价竟然不高。本书可以归为婚姻家庭的启蒙读物，简单易懂。作者认为，婚姻的成败归于三点

“1.学会有效处理差异与冲突2.刻意借着“爱的存款”营造夫妻间情绪的安全感与亲密感--双方不断成长，互相协调3.从安全健康的依附关系中发展真我”。

„“人能选择自己的思想、看法与信仰，塑造自己的命运。幸福与否，掌握在自己手中。

工作读

其实内容并不多，原生家庭的影响这点值得注意。

一本书里,若能学到一点点在生活中派得上用场的东西,便觉受益无穷.
记得要"存款"啊"存款",不要只是"取款",等透支了才反省怕是来不及了吧...

说的都挺浅的,一看原来很多内容都曾发表在报刊上的文章。作者笃信基督,所以有很多宗教的内容,但好在不妨碍科学性,没有喧宾夺主,所以不叫人生厌。全书印象最深的一段,是对“喜怒不形于色”的批判,深深地击中了我,因为这也是我最近在思考的,我觉得我这二十多年来深受其害,妨碍了不良情绪的表达,成了一个憋屈的人,而我又并不大度健忘,那些不良情绪最后只会化为疾病和积怨,让我越来越狭隘。以后,我要朝“喜怒形于色”的方向迈进啦!

对于婚姻破碎后的个人重建非常实用。婚姻经营部分还需拓展其中推荐的其他书

疗伤必读

字字诛心【2015.1】

[窗外依然有蓝天_下载链接1](#)

书评

这本书很大的篇幅是基于婚姻破裂的修复而言,特色是探究婚姻里各种行为背后的心理原因和触发机制,如原生家庭带来的性格缺陷对婚姻生活影响很大,镜映、心理按钮、认知扭曲、阴影人格等概念正也解释了日常婚姻生活中的冲突的来源,对症下药,知其所以然而后才有努力的方向...

前几天一位朋友在经历一场婚姻危机,我想起了这本书,再翻开这本书看看,希望可以帮上她。看着看着,却发现其实自己目前与先生的状态,其实也埋藏着不少暗涌。新手爸妈+婆媳问题,再加上我本来高敏感体质的我情绪上容易不稳定和缺乏安全感,其实婚姻幸福感正在走下坡……不得...

12年参加了黄维仁博士的《亲密之旅》初级课程，上课后对婚姻中的问题清晰了很多，但最大的问题还是做不到。
在经历了多次的婚姻冲突，碰得头破血流后才知道自己在婚姻中问题是什么，学着把每次冲突都作为学习成长的机会。
《窗外依然有蓝天》着重于分析婚姻中的问题，受益匪浅...

想要拥有甜蜜幸福的爱情与婚姻，很可能是现代人心中最梦寐以求的事。许多临床实证研究也发现，有意义之爱的关系能增强我们的免疫系统，并能促进身心健康。人人都在寻找一份爱，结婚时都憧憬能与所爱的人白头偕老，共谱一支美丽的人生之曲。然而，人生却有太多莫测的风暴，使得...

[窗外依然有蓝天_下载链接1](#)