

# 《窗外依然有蓝天》

## 图书基本信息

书名：《窗外依然有蓝天》

13位ISBN编号：9787501938100

10位ISBN编号：7501938105

出版时间：2002-11

出版社：中国轻工业出版社

作者：黄维仁

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《窗外依然有蓝天》

## 内容概要

本书对下列读者有帮助：经历离婚、外遇或婚姻暴力者，专业婚姻辅导或亲友遭遇婚变者，单身或婚姻美满者。

没有幸福的家庭生活，人不能拥有真正快乐与光明的远景。在人的一生中，任何成功都不能弥补婚姻家庭的失败。离婚、外遇与婚姻暴力都是人生重大的变故和失落。其中的震惊、迷惘、孤寂、无助、抑郁、愤怒、苦毒等强烈情绪，往往不是局外人所能了解的。这段人生旅程固然极度痛苦，却充满了心理成熟、健全的契机。如果当事人懂得探索自己的心理需求、发掘原生家庭对婚姻的影响，积极重建人际关系，以全新的心理展开生活，终将发现：苦难是人生化妆的祝福，窗外仍然有蓝天明媚。随书附赠光盘一张。

# 《窗外依然有蓝天》

## 作者简介

作者：(美国)黄维仁“西方有杜布森，东方有黄维仁”。杜布森博士是广为西方人士熟知的著名心理专家、家庭辅导专家，全球每日有4000家电台广播他的心理健康节目。而黄维仁博士是一位国际知名的华裔临床心理学家，服务于杜布森博士创立的爱家协会，同时任职于美国芝加哥婚姻家庭心理诊所，并在美国西北大学医学院任教，在华裔圈内享有盛誉。黄博士毕业于美国普渡大学临床心理学系，擅长婚姻家庭群体及泛文化的心理治疗，他的著作包括《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》等。此外，他常常在美国、加拿大、新加坡、马来西亚、中国内地及香港、台湾地区举办专题演讲，广受好评。

# 《窗外依然有蓝天》

## 书籍目录

- 第一部 离婚后的创痛与调适
- 第一章 剧痛期的心理历程
- 第二章 剧痛期的调适重点
- 第三章 调适成功的因素 从离婚研究综合报告分析
- 第四章 复建期的调适重点一 解析
- 第五章 复建期的调适重点二 落幕
- 第六章 复建期的调适重点三 交友
- 第七章 复建期的调适重点四 成长
- 第二部 特殊婚姻问题的处理
- 第八章 挥别婚姻暴力
- 第九章 外遇有救吗
- 第三部 婚姻的探索与重建
- 第十章 现代中国人所面临的挑战
- 第十一章 原生家庭知多少
- 第十二章 婚姻的旅程
- 第十三章 探索婚姻的蓝图
- 第十四章 婚姻重建七要素
- 结束语 又见蓝天

# 《窗外依然有蓝天》

## 媒体关注与评论

书评任何成功都不能弥补婚姻家庭的失败。

## 《窗外依然有蓝天》

### 编辑推荐

本书对下列读者有帮助：经历离婚、外遇或婚姻暴力者，专业婚姻辅导或亲友遭遇婚变者，单身或婚姻美满者。没有幸福的家庭生活，人不能拥有真正快乐与光明的远景。在人的一生中，任何成功都不能弥补婚姻家庭的失败。离婚、外遇与婚姻暴力都是人生重大的变故和失落。其中的震惊、迷惘、孤寂、无助、抑郁、愤怒、苦毒等强烈情绪，往往不是局外人所能了解的。这段人生旅程固然极度痛苦，却充满了心理成熟、健全的契机。如果当事人懂得探索自己的心理需求、发掘原生家庭对婚姻的影响，积极重建人际关系，以全新的心理展开生活，终将发现：苦难是人生化妆的祝福，窗外仍然有蓝天明媚。随书附赠光盘一张。

# 《窗外依然有蓝天》

## 精彩短评

- 1、 家庭是社会组成的最基本单位，而维系家庭的纽带就是感情。这本书里告诫我们如何领悟感情，如何分享感情，更如何去珍惜感情。在生活中我们不可能一帆风顺，无烦无恼，而这本书能让我们明白当烦恼来临时，当挫折降临后，我们应该怎样去调整自己，看到自己的问题，直面自己的落败，而后成长。 虽然成长的过程是一种痛苦的过程，但就好象破茧化蝶一般，不经历风雨怎么见彩虹！ 痛苦的背后永远是幸福的天使！！
- 2、 一本离婚者自助的好书,虽然后期调整讲得不多,但前期的分析很到位.
- 3、 又是偶然邂逅的一本好书，台湾出的，繁体字，从右往左翻，文字排列从上往下，中国传统古书排版风格。主题是讲述解决离婚心态问题的，但是从比较专业的心理学角度开始讲的。从语言风格看来，作者是基督教背景。七个丰年之后必定有七个荒年。

你的另一半不是50%，而是100%才对；同样，你也必须是100%，婚姻在一起不是加法，而是乘法。拒绝个人成长，只期待配偶为自己负责。长久依赖的结果往往是配偶不再敬重自己，也使自己失去信心。真正的成长是没有终止的，在想要得到关爱之前，先让自己成长起来。一个自己都还不成熟的人对他（她）的伴侣说：“我爱你。”其实只是传达这样的想法：“来爱我吧，我需要你。”

不管是离婚的人还是感情受挫的人，只要能在成长路上锲而不舍，有一天我们将发现，感情（离婚）的痛苦，竟是人生中“化妆的祝福”。

- 4、 具备一定的可操作性，说实话的好书。
- 5、 黄维仁的书和讲座都很精彩，对成长很有帮助，推荐。
- 6、 对准备进入，正在其中，或动荡中的人都很益处
- 7、 感谢黄博士的这本书，在困难时刻给予了心灵上的支撑。
- 8、 像慈父的手抚摸你 和你说 孩子不要怕 你拥有的所有感受都是正常的 有那么多和你一样 你并不孤独
- 9、 黄维仁是很成功的婚姻心理专家。可以看到他的博客，幸运者还能参加他组织的一些活动。 虽说受了伤害，伤了情，害了心，无论是情感还是心灵，都有恢复的必要。窗外依然有晴空，要在救心。
- 10、 帮助失婚人士重新面对生活 重新建立信心 医治破碎的心
- 11、 in party,some cards with topic or in vacant,to talk sth;if less 6, a special seat in turn to say sth.
- 12、 作者是非常出色的基督徒心理学家，该书在心理学界也广获好评，是我的一位相当出色的心理学老师（非基督徒）推荐的。
- 13、 这本书从专业心理医师的角度，体贴地、准确地描述了主流人群的心理问题，让我们知道心理帮助的重要性。原来我们的心那么需要一个会所，倾诉、放松、求助，原来仅仅有家庭温暖的港湾是远远不够的。。。
- 14、 婚姻治疗手册
- 15、 送给朋友的。
- 16、 最早是在2006年的大一的时候，选修课堂上听到他的录音；2009年6月，在某个书店偶然又发现这本书，延续了我对于《爱的艺术》的思考，也解开了我的很多心结，这本书的临床案例也比较多，更加印证了弗洛姆的很多观点，书中也引用过弗洛姆的观点。
- 17、 主要讲离婚、婚外情怎么办。下不到有声读物。有Word转txt。20120220越洋没有库存，20120124新华没有库存。看了第9章。
- 18、 非常优秀的著作，逻辑清晰，论证严密。
- 19、 很多理论已不再新鲜，不过还是有一些不错的论点值得传颂。
- 20、 在木兰围场的夜里读
- 21、 以后还要读一遍
- 22、 站在女性的角度来谈论现当代婚姻家庭问题，很切实很诚恳。当你无力去改变某些事情时，不妨

## 《窗外依然有蓝天》

试着看此书改变一下自己的观念和视角。

23、黄维仁博士的书值得所有想经营好婚姻的人看看。

24、少年时看过 记得很喜欢 黄维仁是很棒的婚姻心理专家

25、家

26、认真学习才会有能力爱自己爱他人

27、国内已经有出版

28、写到了多少女人的心坎儿里

29、不做“只要我乖，人就爱我”的小孩子。爱情是乘法不是加法。爱情不是两个50%的人互补，而是两个独立的人在一起， $1*1=1$ 。如果不能做一个快乐的单身者，也不能在婚姻中保持快乐。

30、知道这本书是因为看了黄维仁的Blog，很喜欢，推荐大家！的确是一本适合婚姻经营，以及心理调适的好书。如果您的婚姻遇到问题，我感觉这本书很有帮助，就是让我们了解离婚要面对的心理过程，以及离婚后的重建，婚姻旅程，原生家庭带给我们的影响，特殊问题的处理（家庭暴力、外遇），以及夫妻间的沟通。同时我也购买了《爱就是彼此珍惜》，特别谈论夫妻间如何沟通，并从心理学角度，谈怎样的沟通方式更有效。除此我推荐还有一本台湾张德芬女士写的《遇见未知的自己》，是从心理学角度，讲述自我修心、正心的小说。这三本书，我认为对于生活中面临婚姻突变，或希望努力提高自我成长的朋友，都会有心理的帮助和自我调试。

31、如果当事人懂得探索自己的心理需求、发掘原生家庭对婚姻的影响，积极重建人际关系，终将发现：苦难是人生化妆的祝福，窗外仍然有蓝天明媚。

32、不错的书，有如一位温厚、智慧的长者，既语重心长，有包含心理学原理。第二次看了。缺点：有些部分是作者在国外华文报刊上发表的文章集结起来的，稍显凌乱。

33、一本非常好的婚姻心里书,对任何人都适合.

34、婚姻治疗，婚姻分析，深度心理学

## 《窗外依然有蓝天》

### 精彩书评

1、又是偶然邂逅的一本好书，台湾出的，繁体字，从右往左翻，文字排列从上往下，中国传统古书排版风格。主题是讲述解决离婚心态问题的，但是从比较专业的心理学角度开始讲的。从语言风格看来，作者是基督教背景。七个丰年之后必定有七个荒年。你的另一半不是50%，而是100%才对；同样，你也必须是100%，婚姻在一起不是加法，而是乘法。拒绝个人成长，只期待配偶为自己负责。长久依赖的结果往往是配偶不再敬重自己，也使自己失去信心。真正的成长是没有终止的，在想要得到关爱之前，先让自己成长起来。一个自己都还不成熟的人对他（她）的伴侣说：“我爱你。”其实只是传达这样的想法：“来爱我吧，我需要你。”不管是离婚的人还是感情受挫的人，只要能在成长路上锲而不舍，有一天我们将发现，感情（离婚）的痛苦，竟是人生中“化妆的祝福”。

2、黄维仁是很成功的婚姻心理专家。可以看到他的博客，幸运者还能参加他组织的一些活动。虽说受了伤害，伤了情，害了心，无论是情感还是心灵，都有恢复的必要。窗外依然有晴空，要在救心。

3、家庭是社会组成的最基本单位，而维系家庭的纽带就是感情。这本书里告诫我们如何领悟感情，如何分享感情，更如何去珍惜感情。在生活中我们不可能一帆风顺，无烦无恼，而这本书能让我们明白当烦恼来临时，当挫折降临后，我们应该怎样去调整自己，看到自己的问题，直面自己的落败，而后成长。虽然成长的过程是一种痛苦的过程，但就好象破茧化蝶一般，不经历风雨怎么见彩虹！痛苦的背后永远是幸福的天使！！

## 章节试读

### 1、《窗外依然有蓝天》的笔记-第1页

### 2、《窗外依然有蓝天》的笔记-第二章

溺爱子女是离婚父母最容易犯的错误。不严格管教，并在物质上和精神上过度补偿，不但会增加子女自怜的心理，养成任性的习惯，更容易造成子女长大后缺乏自制力、安全感。

### 3、《窗外依然有蓝天》的笔记-第一章

没有任何成功，可以弥补婚姻、家庭的失败。

### 4、《窗外依然有蓝天》的笔记-第2页

但是，从另外一个角度看，痛苦常常是大自然对人的一种保护。疼痛是一种讯号，告诉我们生命中有些地方需要改变医治。非常有道理。此外，遗忘也是人在进化中获得的一项保护机制。如果人不能遗忘的话，那么过去的痛苦会不断的折磨自己，在未来生活中生存下去的概率变小。因此，人在巨大的痛苦面前，大脑会形成保护机制，将记忆中的苦痛抹去。AVG游戏Kanon中，主角忘记7年前女朋友坠树的悲剧，处于完全失忆的状态即是符合这个逻辑。

清楚与明白是两件事情，有些事情，随着时间的流逝，经验的长进终将会明白。所以，一开始，搞清楚作者的医疗方法，去照做，最终会明白其中的奥妙所在。

真正的失败者是那些遭受打击后，不懂得从一时的挫败中学习人生功课，反而怨天尤人、自暴自弃、找寻各种借口而不肯为自己以后生命负责的人。极好的完善了失败是成功之母这句话，失败绝对不是成功的充分条件，失败也绝不会自然而然的变成成功。成功的人是懂得从失败中汲取教训，愈挫愈强的人。所以，成功的是人，失败的是事，一个有着成功心态的人，懂得怎样更好的去处理失败。

### 5、《窗外依然有蓝天》的笔记-第四章

不健康的结婚动机 婚后适应不良，与两人当初结婚的动机，也有极大的关系。许多人步入，是因为下列一些不健康的理由：1.心理人依没有安全感，自卑、寂寞、没自信，需要找人依赖、解决这些心理问题。2.想逃避原有的、痛苦的环境，企图抛弃成长过程中不愉快的记忆与各种心理重担。3.社会上“男大当婚，女大当嫁”的压力。看到同龄的朋友都交了异性朋友，并结了婚，觉得自己若不这样做，好像就不正常。4.反抗心理。父母(或社会)愈反对自己和某人结婚，这对象就变得愈具吸引力，更是非和他结婚不可。5.朋友之间的压力。在们彼此相识的社区中，许多人成为男女朋友，被大家公认之后，为了别人的期望，不好意思分开，不管对方是否适合做终身伴侣，便糊里糊涂地走向地毯的那一端。6.“奉儿女之命结婚”。为了要给予子女一个正当的“名分”匆匆结婚。有许多证据指出，因女方怀孕而勉强结合的婚姻，离婚率显著偏高(Furstenberg,1976)。以上这些不健康的结婚动机，为原已受到重重压力的现代婚姻平添了许多危机。

# 《窗外依然有蓝天》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)