



李中莹

亲密关系全面技巧

国际NLP大师 李中莹◎著

Intimate
Relationship



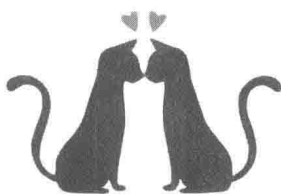
亲密爱人，
让我们彼此从不完
美走向无限美好！

联合出版公司
United Publishing Co., Ltd.

李中莹

亲密关系全面技巧

国际NLP大师 李中莹◎著



图书在版编目(CIP)数据

李中莹亲密关系全面技巧 / 李中莹著. —北京:
北京联合出版公司, 2015.10
ISBN 978-7-5502-5938-6

I. ①李… II. ①李… III. ①女性—婚姻—通俗读物
②女性—恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第191888号

李中莹亲密关系全面技巧

作 者: 李中莹
责任编辑: 丰雪飞
特约策划: 魏 玲 韩 烨
封面设计: 天行健设计

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数137千字 700毫米×980毫米 1/16 印张12
2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5938-6
定价: 36.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

目 录

C O N T E N T S



第一部分 我们的爱能维持多久？——亲密关系中的秘密

你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少 // 003

爱一个人并不意味着“拥有”一个人 // 003

爱上自己内心的一张照片 // 005

激情之爱的两面性 // 007

爱并非快乐生活的保证 // 009

婚姻中的五大致命伤 // 012

1. 坚持“我是对的” // 013

2. 托付心态 // 014

3. 不愿分享内心感受 // 016

4. 维持“苹果皮式的和谐” // 017

5. 不知如何有效地处理冲突 // 019

共同信念、共同价值让两人相处和谐 // 021

“我”加“你”不一定构成“我们” // 023

没有“要求”才能收获幸福的爱情 // 025

案例分析 // 030

第二部分 亲密爱人，从不完美走向无限美好

人的心理需要充分成长 // 035

没有充分成长，在恋爱婚姻中可能会出现问题 // 037

埃里克·埃里克森的“成长的五个阶段” // 038

自我价值是一个人最重要的本质 // 045

身份、自我价值和角色 // 045

自信、自爱和自尊 // 046

如何面对自我价值不足 // 047

一个人自身身份的局限性信念 // 048

“健康心理”应具备的36项心理素质 // 050

1. 思想态度 // 050

2. 学习提升 // 051

3. 自我管理 // 051

4. 人格发展 // 052

5. 情绪智能 // 052

6. 人际沟通 // 052

“家庭系统排列”中孩子与父母的关系 // 054

另一种人际关系 // 054

资格感缺失 // 055

未曾完成的成长会引发“投射”现象 // 056

第三部分 结婚，你准备好了吗？

结婚对象有三大缺点，你会结婚吗？ // 059

“不肯改变” // 059

“托付心态” // 061

“不愿分享内心感受” // 062

同居时间越长，越难结婚？ // 063

要恋爱，父母阻挠怎么办？ // 065

走进婚姻的本质原因 // 068

婚后比婚前更幸福的方法 // 069

不断维持对彼此的欣赏 // 069

一起坐宇宙飞船去享受“太空时间” // 070

案例分析 // 073

第四部分 如何获得完美的两性关系？

两人相处的技巧 // 079

两人相处的沟通技巧 // 079

两人一同做些开心事 // 085

感情伴侣与事业伴侣 // 087

建立两人的共同目标和未来远景 // 089

给对方足够的空间 // 091

经常交换对彼此的感受 // 096

事半功倍的“投契合拍”技巧（一）——内感官的配合 // 097

各种内感官类型的特征和配合方式 // 105

事半功倍的“投契合拍”技巧（二）——“先跟后带”的语言技巧 // 106

女人要有自己的“时间”和“身份” // 111

第五部分 当我们的亲密关系出现了问题

“自己提升了，而对方尚在原来的地方” // 117

“对方失去了吸引力” // 121

“对方不了解自己” // 123

“意见不合” // 127

“有了第三者” // 130

“因为孩子或工作忽略了对方” // 137

“移民或工作使我们两地分隔” // 141

“家中的老人使我们关系紧张” // 147

第六部分 当婚姻已经破裂

婚姻问题造成对孩子的创伤 // 155

夫妻之间的争吵 // 155

夫妻间冲突与暴力 // 156

父母分居 // 157

父母离婚 // 158

如何把对孩子的伤害降到最低 // 159

分手的创痛 // 165

财富的分配 // 167

不要急于找第二春 // 168

第七部分 亲密关系中的情绪与压力管理

情绪取决于自己的内心 // 171

消减压力的技巧 // 173

当自己有情绪的时候 // 175

当对方有情绪的时候 // 178

附录 // 183

The first part

第一部分

我们的爱能维持多久？——亲密关系中的秘密



一对男女要获得美好恒久的爱情，直至共同走向婚姻，需要两个条件：

第一个是对对方没有要求，第二个是两人都做到自己照顾自己的人生。

以这两点作为基础，便可以建立 $1+1=2$ 、3、4或5的爱情。

④ 你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少

首先，看看你对这个题目已经认识多少。请写下你对下列问题的答案：

(1) 什么是“爱情”？

(2) 如果你深爱着某一个人，请问“爱这个人”给你怎样对待他/她的权利？

(3) 以下的称呼中哪一个更符合你的恋爱婚姻对象：“男朋友”“女朋友”“丈夫”“妻子”？请把适合的称呼写在这里：_____，然后回答问题。

问题：_____代表了什么？

(4) 为什么结婚比不结婚好？（若是在恋爱阶段，问题改为“为什么有这段恋爱比没有这段恋爱好？”）

请用一点时间思考一下上面的四个问题，然后再继续看下去。

爱一个人并不意味着“拥有”一个人

“爱”只给了你为某人做一些事的动力，并没有给你控制那个人的权利。你想对某人好，或为某人做一些事，不会使你拥有那个人，因为没有一个人可以“拥有”另一个人。

“因为我爱那个人，所以对方也应该爱我。”这句话是不符合逻辑的，因



为两者之间并不存在直接的因果关系。试想一下，若有10个人对你这样说，你愿意爱他们吗？你做得到的吗？

一个人不能控制另一个人，也不能改变另一个人。每个人可以改变的只有自己，但在某些情况下，这份改变也许能诱使对方做出改变。当对方与你的看法一致，并做出一些符合你意愿的事情时，你就很容易产生对方已受到自己控制的错觉。比如，你开车行驶在路上，跟在你后面的车并不是受到你的控制而跟着你，他们只不过是碰巧也需要走这条路而已。

因为你爱他，也许你就以为自己有权去要求他的思想和行为必须遵从你的意愿。这个态度便是把爱当作控制别人的工具了。本来很崇高的一份感情便沦落成一条绳子——让别人受制于你的廉价工具。于是，当初期使人迷乱的激情过后，对方便想逃离这份控制——那并不是不再爱你，对方只不过是不要那种受制的感觉而已。

“爱一个人”并没有给你以下权利：

- (1) 要求他/她也爱你；
- (2) 控制他/她的思想和行为；
- (3) 要求他/她照顾你的人生快乐。

爱一个人，只给了你想为他/她做一些事的权利。就算这样，也要由他/她决定是否接受，而你不能要求更多。

九成以上的婚恋问题就是源于以上三项错误的要求。

有些人说，在爱情里是没有自由的。这种说法便是错误地以为爱一个人便有那三项权利。当你很喜欢做某些事，并长时间沉醉在里面，你不会想到是

否失去了自由。有这种想法的人，必然是想跑却跑不了，才感叹失去了自由。明白了这一点，把注意力放在能促使对方做出改变的工作上，自己先因此而改变，然后两人的关系便能和谐。

当一个人错误地认定对方已经让自己“拥有”了（例如：“他是属于我的”“她是我的”），他就会很自然地以为自己的地位比对方高，有权控制对方、可以向对方提出诸多要求。这份压力会使对方产生窒息感，会让对方的内心深处产生反抗的动力，每当气愤时便会有抗拒的语言和态度。一个认为自己应该有那三项权利的人，还会使对方的内心产生一种无力感，而这种无力感会让他错误地以为需要增添控制对方的力量。这样发展下去，两人的关系必将会越来越紧张。

爱上自己内心的一张照片

有些人老是抱怨对方怎样不好，而有些人总能在心里感受到对方好的地方。这两种截然不同的态度，背后的意义是什么呢？

老是抱怨对方不好的人，爱的是自己内心的一张照片，而不是眼前那个真实的人。我们在成长的过程中，总会听到很多“理想对象应该是怎样”的概念，这包括外貌、语言、行为、态度、对事物的反应、心态、个性、兴趣、习惯，以及对人生的期望等。积累下来，我们在心里便有了一张照片：男的心里是“白雪公主”的照片，女的心里是“白马王子”的照片。总而言之，就是要够完美。（这份完美往往是现实中没有的，就算有，也不一定会有助于建立成



功快乐的家庭。例如，“我什么时候不开心，他都会马上放下手上的事，过来安慰我”，或者“她总是那么温顺地跟随着我，什么都听我的”。所有这些都只不过是切实际的幻想。)然后，无论男女都凭着内心的照片到处寻找，终于找到一个很像内心照片里的样子的人，把心交给他/她，然后结婚。历尽千辛万苦，找到一个符合自己内心照片的对象，便以为以后会有幸福的生活了。可是很快地，他/她便发现，本来看到的、对方也答应了的的好处并未得到，而本来没有注意的对方的缺点却显露出来。他/她便开始抱怨对方，老是要求对方改变。在恋爱阶段，双方都会尽力地取悦对方，迎合对方的意愿，使对方更易产生错觉。

内心的照片是不会改变的，只是时间长了颜色会褪去一些，或发黄了。可人总是在不断地改变，每分钟都会有不同，与那张照片比较，变化越来越多，差距越来越大，怨言也就越来越多。

另外一种人，总是在心里感受对方好的地方，或者开始的时候也是抱着那张照片去找。可是当感情开始发展后，他们便把注意力从照片转移到对方的身上，他们开始注意对方那些已经拥有而自己以前没有注意、让自己感觉满意的地方，他们还会从对方身上发现一些对方拥有的、比照片更好的、对自己更有意义的东西。这样，他们把对照片的重视慢慢地转移到对方的身上。

如果抱有这种心态，那么即使是包办的婚姻，也可以培养出恩爱的感情来；反之，就是些青梅竹马式的婚姻也会走向失败。老是抱着那张照片去找伴侣，容易与现实脱节，结果只会是一次又一次的失望，每次之后越来越缺乏热情，也许会孤独地度过晚年生活，或者无力地生活在一份失望的婚姻里。

所以，内心的照片也许可以用作开始找对象时的标准，但是，要懂得把它放下，特别是当已经遇上一个让自己满意及感觉很好的人时。这个时候，也许应该把照片放在一旁，只凭那个人本身的条件（而不是符合照片多少）冷静认真地思考一下：那些条件是否能够在漫长的岁月里和自己配合，共同创造成功快乐的人生。

换一个角度来看内心的照片，里面的人就算是一个完美的对象，问问自己：自己够不够完美，有什么资格要求一个完美的对象？还有，完美的对象往往是“好看不好吃”的。广东有一句很贴切的话叫“相见欢，同住难”，这是很真实的描述。跟一个完美的人在一起，很快地，不是你感到配不上他/她，便是他/她对你不耐烦了。

激情之爱的两面性

当爱情发展到达顶点时，便是一份激情的爱，这份爱会带给人深刻而难以形容的感觉。恋爱中的双方会觉得总是有很多话要向对方诉说，尤其是在见不到所爱的人的时候，而当见面时，却又没有什么话可以说。他/她无时无刻不在想念对方，很想见到那个人，而见了面，他/她会满足于只是牵牵手，或者只看着对方，无论做什么事，他/她都不在乎。他/她在所爱的人面前会变得笨拙、不善言辞、有点痴呆、手足无措。所有这些表现，可能都与他/她平时的言行模式完全不同。

他/她会不自觉地重复向对方说“我爱你”，他/她会千方百计地想办法为



所爱的人做点事：买礼物给对方、为对方办事、总是想着哪些是对方需要而自己又能做到的事。他/她的思想会比平时更正面积极，更想把事情做好。这份激情的爱是一种刻骨铭心的感觉，难以形容，最接近这种感觉的句子可能是：

“朝闻道，夕死可矣！”

如果你正体验着这种感觉，恭喜你！你正在享受最浓烈的爱呢。活在这个世界上，能找到一个你爱的人便已经是幸福，如果对方也同样深爱着你，你便已经得到世界上最大的幸福了。你要以感恩的心态去享受这份幸福，因为只有很少人能够真正享受到这种爱与被爱的幸福。

从生理学的角度看，当一个人的心中感到爱和被爱的时候，他的心脉跳动的模式是最和谐的，能够促进免疫系统、内分泌系统等各种生理机能的协调工作。所以，活在爱里的人会分外地美丽、动人。

就像世界上所有的事物一般，老天把它们制造出来，总是有两个方向的选择。一个方向是，激情的爱能够推动一个人去做出很多好事，使世界变得更好，同时自己也能拥有更成功快乐的人生。而在另一个方向，这样的爱也能够使人消沉、沦落、伤害别人、造成悲剧，甚至会祸国殃民，尤其是当一份激情的爱加上不成熟的性格时。

激情的爱虽然难得，但是会使人劳累。沉浸在这种爱之中的人，工作效率降低，考虑事情时会欠缺周详，甚至会对该做的事失去兴趣。激情的爱如此难得可贵，本来就应该放下所有的事去专心地享受它。成熟的人懂得做出调整去配合它，但是年轻人则会因为有这份爱而在人生其他方面倒退。

不成熟的人带着这份激情，会不顾自己的承受能力而不断地花钱买礼物给

对方，使自己陷入困境，同时荒废学业、事业。而成熟的人则会让这份爱去推动自己把学业、事业做得更好，使自己更有资格去接受与享受这份爱。

一个不成熟而在婚恋对象里面找寻父母影子的人，会因为这份爱而向对方过多索求、不断抱怨。带着传统错误信念的人（我爱他/她，所以他/她应该爱我，应该让我控制他/她，应该照顾我的成功快乐等），会使两人之间产生紧张和冲突，从而慢慢地扭曲这份爱的意义。

人们都说，爱是盲目的，也许就是因为每当爱来临的时候，感性成分总要比理性成分占上风，因此，爱几乎是没有什么道理可讲，没有什么理由可分析的。人们通常是先有了爱的感觉，而后才注意到那些理由。举例说：“因为她漂亮，所以我喜欢她”，事实却是：“因为我喜欢她，所以我注意到她的漂亮”。

爱可以不讲道理，但是要三赢（我好、你好、大家好）地活在世界上，则必须考虑到一些社会规则。所以，就算有这份激情的爱，一个成熟的人还是可以约束自己。他/她能够默默地爱一个人而完全不干扰这个人的生活，只在环境允许时为这个人做点事。用这种方式，成熟的人就能够满足自己对这个人的爱。

爱并非快乐生活的保证

爱、性、共同生活是各自独立的三件事，不要以为它们自然是“三位一体”：有了其中一样，另外两样自然就会美好。也不应觉得没有了其中一样，