

会依赖的人，

亲密关系和人际关系会更好

关系： 适度 依赖

让我们走得
更近

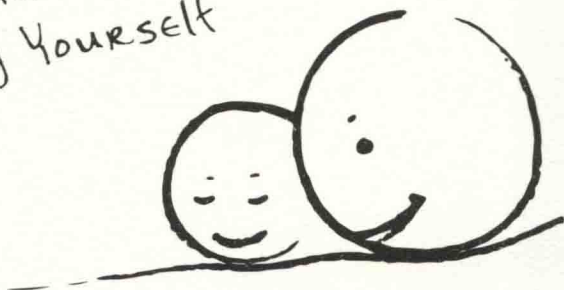
【美】罗伯特·F·伯恩斯坦

【美】玛丽·A·朗古兰德

欧阳敏 石孟磊 译

著

Healthy
Dependency:
Learning on Others
Without Losing Yourself



化学工业出版社

关系：

【美】罗伯特·F·伯恩斯坦 著
【美】玛丽·A·朗古兰德
欧阳敏 石磊磊 译

适度依赖

让我们走得
更近



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

关系：适度依赖让我们走得更近 / [美] 伯恩斯坦 (Bornstein, R.F.), [美] 朗古兰德 (Languirand, M.A.) 著, 欧阳敏, 石孟磊译. —北京：化学工业出版社, 2015.12

书名原文：Healthy Dependency：Leaning on Others Without Losing Yourself
ISBN 978-7-122-25532-7

I. ①关… II. ①伯… ②朗… ③欧… ④石… III. ①人际关系学—研究
IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258236 号

Healthy Dependency：Leaning on Others Without Losing Yourself

ISBN：1-55704-536-4

Copyright©2003 by Robert F. Bornstein, Ph.D.

This edition arranged with Joelle Delbourgo Associates, Inc. through
Andrew Nurnberg Associates International Limited.

北京市版权局著作权合同登记号：01-2009-3349

责任编辑：赵玉欣

装帧设计：尹琳琳

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：三河市延风印装有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 $8\frac{3}{4}$ 字数 211 千字

2016 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00 元

版权所有 违者必究

没有谁能像一座孤岛
在大海里独踞
每个人都像一块小小的泥土
连接成整个陆地

——约翰·邓恩（John Donne）
（1572—1631），沉思第17篇

前言

没有谁能像一座孤岛
在大海里独踞
每个人都像一块小小的泥土
连接成整个陆地

——约翰·邓恩（John Donne）（1572—1631），沉思第17篇

学会求助，可以让你变得更加强大。

我们的社会普遍认为依赖他人等同于自己无能。“成熟的”大人应该能够在这个复杂、充满挑战的世界上独自处理好每件事情。这种看法实际上是错误的。

适度依赖是本书的主旨。

适度的依赖？这个词听起来如此生疏。我们已经很难去依赖别人，而不觉得自己就像个没用的六岁孩子。

心理治疗师告诉我们，为了让自己更快乐，我们必须长大，变强。我们必须学会自力更生，永远独立自主。我们被告知，成熟意味着保护和照料自己——我们自己的战斗不需要任何人施以援手。依赖是不好的——这个错误的观念来自精神健康领域。他们本该教我们如何让人与人之间更加亲近，结果反而使我们远离了彼此，这种错误观念严重影响了真正高质量的

亲密关系的建立。

大概20年前我们刚成为心理学工作者的时候，也被给予了同样的教导。然而在研究和临床工作中，我们越深入地探索这个问题，就越肯定这样一条简单的真理：为了生活幸福，我们每个人都必须重新掌握原本存在于我们身上的依赖。学会平衡亲密和自主，请求帮助而不感到无能，与其他人建立联系，而不在这过程中丧失自我。

重建适度依赖包括改变你看待自己和他人的方式。当你的思考模式改变时，感受也会随之改变。你的人际关系目标也会随之改变——你将会发现自己可以请求帮助，同时仍然充满自信和力量。

但是一切都要从改变你的想法开始。

我们已经在教学和临床工作中将适度依赖的原则应用多年，也将这些原则运用在家庭和婚姻、友谊和事业中。我们知道哪些策略起作用，哪些不起作用。我们设计了适度依赖的改变方案，这样你可以按自己的步调前进。基于自身现有的优势，探索新的领域。我们的适度依赖改变方案包括以下四个步骤：

第1步 了解你的关系模式，以及它是怎样形成的。

你必须从这里开始，因为诚实地看待自己是通向个人成长和更健康、更令人满意的人际关系的第一步。

第2步 学会如何应对其他人的过度依赖和疏离。

即使你想改变，其他人未必跟你一样。你需要知道其他人是如何挑起你的情绪，使你作出自己不喜欢的反应。

第3步 将适度依赖运用在生活的方方面面。

一旦掌握了基本原则，你就能够将适度依赖的技巧应用到爱情、友谊、家庭、子女养育和工作中。

第4步 用适度依赖来应对生活中的挑战。

你无法预测生活会给你带来何种挑战，但无论如何，适度依赖会帮助你渡过难关。

在正式开始本书之前我们还要提醒你注意：当你应用适度依赖改变方案来学习和成长时，要记住：变化是一个不可预测的过程，充满了意料之外的收获和令人沮丧的倒退。如果你犯了错或者进步得不如想象中快，别因此惩罚自己。真正的改变——深层的改变——是一个艰难的过程，从来不会一帆风顺。只要坚持下去，你就能到达。

记住：不论你的进展有多快，适度依赖是一个毕生的修行过程，因此首先享受它吧。

罗伯特·F·伯恩斯坦

玛丽·A·朗古兰德

目 录

第一章 适度依赖：

改变你的人际关系类型 / 001

适度依赖意味着充分地信任别人，敞开心扉展示自己脆弱的一面，同时有足够的自信去处理关系中的冲突，这种冲突是每个人都会经历的。

怎样是适度依赖？ / 003

掌握四个关键的适度依赖技巧，让你更自信更幸福 / 005

自我挫败的关系模式让我们“隔绝”了彼此 / 007

适度依赖能够通过学习获得吗？ / 011

测测你的关系类型 / 011

约翰的故事：工作中敢于担当决策果断的大男人，却是恋爱关系中的“小男孩” / 019

适度依赖模式养成四步走 / 022

第二章 不满的根源：

我们是如何隔绝了彼此 / 025

生命早期的关系将会影响我们的一生，早期关系中有两个方面决定了我们将会养成何种依赖模

式。依恋风格影响到我们对依赖的感觉——它决定了我们的情绪反应。关系剧本则影响到我们对依赖的看法——它决定了我们的期望和信念。

生命早期的“依恋风格”和“关系剧本”决定我们养成何种依赖模式 / 028

消极的过度依赖：形成根源和表现 / 033

障碍性疏离：形成、根源和表现 / 037

障碍性疏离的模式 / 039

安妮：自信外表下的隐痛 / 042

下一章预告：遇到过度依赖或疏离的人，你该如何跟他们相处？ / 044

第三章 识别和应对关系游戏和关系陷阱 / 047

关系游戏是权力斗争——两个人都希望从对方身上尽可能地索取更多，而尽量少地付出。通常人们都意识不到他们卷入了一场关系游戏。关系陷阱是玩关系游戏的人所使用的策略。目的是为了让别人按自己的想法行事。

高质量人际关系的特征：开放和真诚、关心和体贴、安全感和信任 / 051

最伤感情的关系游戏和关系陷阱 / 052

识别过度依赖信号，避免本能反应 / 054

布莱恩：一个抵制患者依赖的心理治疗师 / 060

识别疏离信号，避免本能反应 / 062

下一章预告：将适度依赖运用到各种关系中 / 068

第四章 爱情中的适度依赖 / 071

斯腾伯格的研究表明，爱情关系是独一无二的：爱情是唯一一种融合了亲密、激情忠诚的人类关系。在爱情中，我们显露自己不为人知的一面。我们感受到别人所无法激起的渴望。并且我们产生一种其他人都无法唤起的唯一的忠诚感。

爱情的独特挑战：找到亲密、激情、忠诚三者之间的平衡点 / 075

过度依赖的爱情令人窒息 / 077

疏离的爱情令人不安 / 084

朱迪和班尼特的婚姻被强烈的不安全感笼罩 / 091

下一章预告：将适度依赖技巧应用在友情中 / 095

第五章 朋友间的适度依赖 / 097

朋友就是了解我们的本质，而仍然爱我们的人

——杰罗姆·康明斯

不同的友谊，不同的交往方式 / 101

南希和崔娜：一种不寻常的断续的友谊 / 110

跟过度依赖的朋友重建关系 / 112

跟疏离的朋友重建关系 / 117

下一章预告：家庭中的适度依赖 / 123

第六章 家庭中的适度依赖 / 125

人永远无法脱离自己家庭的影响，它在很多看不到的方面影响着我们，这种强大的控制力持续一生。我们会在亲密关系中无意识地重复原生家庭的相处模式。

理清家庭系统中的角色、联盟和权力中心 / 129

直面亲子关系中的依赖和疏离 / 132

摒弃手足间矛盾冲突的感情，平等相待 / 142

手足间对抗造成莎朗自我认同扭曲 / 151

下一章预告：成为适度依赖的父母 / 153

第七章 成为适度依赖的父母 / 155

了解自己是成为好父母的关键。通过了解自己，你的洞察能力和自省能力才会提高。这样，你才能与孩子更好地相处，帮助孩子成长。反过来与孩子的互动过程也像一面镜子，让成人看到自己亲密关系中存在的问题。

教养方式测验：要想了解孩子，先要了解自己的教养方式 / 160

帮孩子摆脱过度依赖 / 167

与疏离的儿童和谐相处 / 173

卡拉：青春期的疏离与负面的自我认同感 / 180

下一章预告：工作中的适度依赖 / 184

第八章 工作中的适度依赖 / 185

管理专家哈里·莱温逊的说法更直白：“所有组织，再现了所处文化之下的家庭结构。”也就是说，处理家庭关系的策略同时适用于工作关系。

企业与家庭很像 / 189

工作关系中适度依赖的四种模式 / 191

领导是通过鼓励（而非命令）来领导 / 197

下属要做心中有谋的“有心人” / 200

同事要在合作和竞争之间找到平衡点 / 203

指导关系界限很重要 / 207

阿瑟：模范员工，可怕的退休者 / 209

下一章预告：困境中适度依赖让我们更强大 / 211

第九章 困境中适度依赖让我们更强大 / 213

困境会卸掉我们的伪装，还原真实的自己。它既会激发我们的优势，也会暴露我们的劣势；还会放大我们的差异，凸显我们的癖性。而彼此适度的依赖会帮我们重拾信心和力量。

每个考验的背后都会蕴藏着机会 / 216

应对失去的三个阶段 / 219

本杰明和萨拉：一对夫妻的两种危机应对方式 / 224

过度依赖者面临的困境 / 226

疏离者面临的困境 / 229

适度依赖在应对危机时的优势 / 231

下一章预告：适度依赖我们幸福地变老 / 235

第十章 适度依赖让我们幸福地变老 / 237

随着年龄的增长，人渐渐洞悉世事，却更加看不清自己。

——弗朗克斯·拉罗什福科

失败的老龄化：旧问题重现 / 241

威尔玛和艾尔：破坏性的祖孙羁绊——从顺从到愤怒再到虐待 / 246

成功的老龄化：优势和适应 / 250

老年期适度依赖：将可能性变为现实 / 257

结 语 将适度依赖融入生活每一天 / 261

致 谢 / 267

第一章 适度依赖： 改变你的人际关系类型

适度依赖意味着充分地信任别人，敞开心扉展示自己脆弱的一面，同时有足够的自信去处理关系中的冲突，这种冲突是每个人都会经历的。

埃伦和迈克尔是姐弟，但是他们之间真是大相径庭。埃伦更强势——什么事都是她说了算。高中毕业的时候，她代表毕业生致辞；现在，二十年过去了，她有了自己的网络媒体服务公司，自任总经理，手下有30个员工，拥有俯瞰曼哈顿中心区的两面临窗的办公室。事业就是埃伦的生命，其他的（包括她的婚姻）都被远远地甩在脑后。在过去的二十年里，很多事都变了。但是有两件事从来没变：每个人都钦佩埃伦，尊重她的能力和洞察力；但是没有一个人觉得自己真正了解她，埃伦遥不可及，无法接近。

埃伦知道有多少人在仰视她，并从这种仰视中获得了满足。但是，当一天的工作结束，夜深人静，卸下心防的时候，她有时候会觉得失落，甚至是空虚。好像莫名地丢了什么东西一样。但是她从来没有流露过这种感觉，哪怕是对她的丈夫。相反，她总是设法摆脱这些感觉，控制住它们，用强大的意志力来击碎它们。等她埋头在第二天早上的工作的时候，那些难受的感觉就都消失了，她又成为那个大家都敬仰的埃伦了——坚强、能干、专注、掌控一切。

这么多年来，迈克尔已经习惯了他姐姐的孤僻，但是他希望自己能不要像姐姐那样。跟埃伦一样，迈克尔也有成功的事业，但是对于迈克尔来说，他工作中最重要的部分是人。他大多数时间都在想别人是怎么看他的，而且他花很多时间去计划要做的事情，好让他的上司沃斯先生印象深刻。不幸的是，不管计划得多么精细、做得多么好，迈克尔从来没有真正地觉得踏实过——任何一点微不足道的小事都会让他惊慌失措。有一天，沃斯先生从他身边走过而没有跟他说“早上好”，这件事让迈克尔失眠了两

天——在这两个不眠之夜里，他在床上辗转反侧、冥思苦想，最后他肯定老板一定是讨厌他了。

在家里，情况也差不多。迈克尔的妻子凯瑟琳有一次说，迈克尔怕女儿甚于女儿怕他。凯瑟琳说得对，这一点迈克尔也承认。通常情况下这也没什么：凯瑟琳在家唱黑脸，迈克尔唱红脸，倒也相安无事。但是两个星期以前，有一天凯瑟琳加班回家晚了，迈克尔经不住女儿金佰利的恳求，同意让她去一个朋友家玩，到了该睡觉的时间金佰利还没回家，而且那个朋友家离得还挺远的，在城市的另一头。等金佰利回家的时候，已经是凌晨一点了，迈克尔和凯瑟琳都觉得，肯定是发生什么事了——车坏了，甚至可能是一些更糟糕的事情。那一次凯瑟琳大发雷霆，迈克尔也觉得很羞愧，他俩都意识到，他们需要做出一些改变了。

怎样是适度依赖？

无数人向我们询问过这个问题——学生、病人、搞研究的同事、科学专栏作家、记者……第一次听到“适度依赖”这个说法的时候，人们都觉得很奇怪。“适度”和“依赖”？这两个词根本搭不起来。绝大多数人都避免去依赖别人。我们宁愿自力更生，自己的事情自己做。我们一直受到这样的教育：独立是好的，依靠别人的帮助是不好的。

真的是这样吗？

研究结果很清楚：在我们的人际关系中，太多的依赖会造成问题，但是太少的依赖也照样不好。为了在这个竞争激烈的社

会上争得一席之地、体现自身的价值，我们中的许多人走得太远了。像埃伦一样变得太独立，以致失去了跟其他人建立关系的能力。或者像迈克尔一样，一味地顺从别人，以致变得过度依赖。像我们前面看到的一样，这种过度依赖也是要付出代价的。

适度依赖

适度依赖是这样一种能力，让你融合亲密和自主，在依靠他人的同时仍保有强大的自我意识，并且在需要时乐于请求别人的帮助，而不觉得自责。

在僵化的独立和有害的过度依赖之间，确实存在一个适度的中间地带。适度依赖是这样一种能力，让你融合亲密和自主，在依靠他人的同时仍保有强大的自我意识，并且在需要时乐于请求别人的帮助，而不觉得自责。适度依赖意味着充分地信任别人，敞开心扉展示自己脆弱的一面，同时有足够的自信去处理关系中的冲突，这种冲突是每个人都会经历的。

运用适度依赖的方式与人相处时，你会发现，你拥有自己从未意识到的潜能。爱情和友情都会加深，你将更加懂得如何为人父母，职场上的能力也会得到提升，你的身体变得更适度，人也变得更快乐。