



# 如何與伴侶 建立親密關係

打開心結・獲致幸福的方法

作者以其深厚的學養、  
豐富的心理諮商和實際經驗為基礎，  
提供許多正確的觀念、  
方法和實例，  
進而能打開心結，  
建立良好的親密關係。



心理學權威 梭連吉博士 / 著

國立交通大學 陳照明教授 / 導讀

王明華 / 譯

國際中文版  
獨家授權

國際中文版獨家授權

# 如何與伴侶 建立親密關係

❁ 打開心結・獲致幸福的方法 ❁

梭連吉博士 / 著  
陳照明教授 / 導讀  
王明華 / 譯



中國圖書

# 中國通史 第四卷 封建社會

中國通史編者組編

中國人民大學出版社



# 目 錄

導讀 11

前言 13

## 第一篇

找回自我：

為相互依存做準備 25

引言 27

## 第一章

當你的感情失敗了 31

成功是什麼？ 34

拋開你的成見 34

一個成功的故事 35

從過去中學習，然後讓它過去 37

## 第二章

記取心得，繼續努力 40

當孤獨變得索然無味時 45

擺脫羞慚感 46

你從來都不孤單 49

真愛 52

是什麼阻礙了你？ 54

愉快的週末夜晚 59

## 第三章

如果你擔心美好的關係遙遠不可及的話 61

不要預設立場 63

相信你的欲望 65

勇敢地行動 68

強烈的渴望 69

少年的舞會 71

積極的偶像 73

第四章 當生活難以面對時 77

解脫情緒的痛苦 81

第一步歡迎你的痛苦 82

第二步承認、分辨及感覺 82

第三步重新呵護自己 85

第四步不要崇拜痛苦 88

第五步擺脫痛苦 90

寫下來之後毀掉 91

和別人分享 91

對著火光說話 92

讓身體動起來 92

深呼吸 93

安撫內在的小自我 94

## 第五章

準備重建你的自尊 95

對象包括你的父母 96

赦免自己 99

尊重 100

和自己對話 102

加強你的自信心 105

自省的十字架 106

凱倫也在這裏找到新的理想 109

## 第六章

刻意地親近 111

這個人是誰？ 112

莫名的憂鬱 116

第二篇 過渡性關係：

如何更快地變得幸福美好 121

引言 123

第七章 當你無法忍受伴侶說或做某一件事情時 129

戳破自我同情 132

你在鏡子裏看到什麼？ 135

到底是誰在過日子？ 140

除了你，沒有別人 142

爲愛吶喊 146

第八章 當你無法忍受自己說或做某一件事的時候 151

你受到操縱嗎？ 154

如何道歉 156



天生的罪惡感 159

罪惡感是一根刺 160

罪惡感相激相盪 164

和罪惡感約會 166

誰才是最偉大的殉道者？ 170

終結罪惡感 172

## 第九章 當你自認爲配不上他（她）時（不安全感） 173

拿起電話 174

時機不對，人也不對 177

內心的低語 178

永遠不夠好 180

個人的力量 183

這就對了 184

沒有人是無敵的 186

第十章

我總是吸引很棒的人 188

一定會成功 191

當你需要界定合宜的人我分際時 193

限界不明 194

審視你的界限 198

孤獨等於安全 199

走出健康的路 201

暫停一下 202

尊重你的感受 203

有口難言 204

順其自然 209

野蠻和瘋狂的傢伙 211

加強界限，樂趣更多 212

第十一章 當你想要和伴侶更親密時

217

角色混淆 219

耐心 225

同心協力 226

新的預言 228

更多更好的性 230

派對時光 231

何謂健康的世界 235

## 導 讀

國立交通大學管理科學研究所專任教授

陳 照 明

對於一般紛紜衆生而言，一生中最重要的，也是天經地義的，乃是追求幸福快樂。固然，幸福快樂所需具備的條件以及如何達成之道，儘管言人人殊，但是，對於絕大多數的人而言，其中極爲重要的一項就是能夠和自己的伴侶建立起一個充實、安定、和美好的親密關係。

然而，對任何一個人而言，能夠和自己的伴侶發展出一個親密關係，也並不是一件容易的事。不少人由於本身或伴侶各自存在著的某些心結未解，或由於倆人彼此之間存有心結，而難以形成美好的親密關係，從而使他（她）們無法享有夢寐以求的幸福快樂，這不可謂不是人生的一大缺憾。

梭連古博士（Catherine Solange, Ph.D.）所寫的這本書：通往親密之路，正是許多被摒於親密關係之外卻致力追求幸福快樂的人所必讀的佳作。這是一本實用性的書，作者以其深厚學養以及豐富的心理諮商實際工作經驗爲基礎，爲讀者提供許多正確的觀念、方法和實例，教導讀者如何改善不健康的關係以及如何與其伴侶建立起相互依存的

親密關係的各種方法。

讀者在讀完本書之後，對於如何根除妨礙親密關係的心結方面，一定會大有斬獲。

茲舉其斬獲如下：

- \* 更能重視自己，並善待自己。
- \* 更能坦然地面對自己。
- \* 更敢於對別人開誠佈公。
- \* 更能肯定自我的價值，更具自信心。
- \* 更能敞開心胸接納別人。
- \* 更能接納現實，並不斷地努力。
- \* 更能記取過去的教訓，而不沈緬於過去。
- \* 根除了妨礙自我成長的觀念與習慣。
- \* 更能施予。
- \* 更能培養氣氛，增進親密關係。

任何人只要能掃除心結，並發展出以上的行為屬性，我們可以說，他（她）們已經揮去不健康關係的陰影，更爲他（她）們發展美好的親密關係奠定了紮實的基礎。

## 前 言

如果你發現自己有些問題無法突破，但是，作過深入的探索之後，也會有一些心得。尤其在積極地看了很多幫助自我的書籍，參加治療課程及各種成長治療團體之後，你可能已經找出由態度、配偶及行爲等導致過去關係不健康的原因。或許，你選擇暫時的孤獨，跳脫那些行爲的模式；或許你沒有把握建立自己所期望的親密關係，而一直和別人保持距離；你也可能冒險和某一個人交往，結果卻令你失望。但是，不要灰心。此時，你可能只知道自己不要什麼，卻不知道自己想要什麼。

本書的第一篇幫助你善用獨處的時間，淡化過去的陰影。準備好自己再度和某個人深入交往。第二篇將帶領你和你的伴侶，建立健康與和諧的親密關係。第二篇中的練習，幫助你按部就班地把最嚴重的爭執和危機，變成有利的轉機。你們將從錯誤中逐漸學習到有意義的互動，使彼此相互依存的關係，充滿愉悅和創意。

根據目前的定義，不健康的身心，是一種機能障礙的症候群；這些特質或行爲，使人無法形成並且維持快樂、健康的人際關係。此外，這些特質或行爲也是所有沈迷或沈

溺的根源，使我們的世界不再是天堂。

我們且看以下的一個典型的家庭。父親是一個工作狂，每天夜以繼日不停地工作；如果他知道如何親近他的妻子和子女，可能就會早點回家，享受天倫之樂。再看看他飢渴暴食的女兒，星期日下午，她一直守著電話；男友沒有打電話來，她的心情不好，頻頻開冰箱找東西吃。如果她對自己有信心，能夠和家人、朋友愉快地相處，她還會吞下兩加侖冰淇淋，再拚命催吐嗎？如果弟弟知道如何和周遭的人們相處，他還會不會吸食毒品，每天看五個小時的MTV？如果母親對自己和家人的關係感到滿意，她會深怕錯過每次大拍賣，只爲了多買一件泳衣、床單或一瓶香水？如果父親和母親在言談上能夠親密地溝通，並且有良好的性關係，許多人就不會每晚都要喝馬丁尼買醉了。

沈溺於某種不良的習慣或嗜好，通常是一種可悲的發洩方式，它們取代了溝通、合作和親密感，對周遭的適應也會有不良的影響。它們不會解決問題，只會製造問題；由於這種沈溺陷得太深，使得人們並沒有注意到還有許多方式，可以使世界更美麗、更有意義、更和諧。

爲了填補內心的空虛，並讓自己覺得踏實，酗酒的人於是去找冰塊和酒杯，賭博的人找紙牌或骰子；工作狂用記事本和電話，拚命地把時間排滿；暴飲暴食的人吞下比

薩、餅乾，或剩菜剩飯；吸毒的人耗盡所有的積蓄，尋求幻覺，逃避現實。大多數的機能障礙者，利用上述這些方式，企圖擺脫自我批判及孤立的痛苦。不論是縱慾、酗酒、吸食海洛英、利用簽帳卡瘋狂採購、或拚命吃巧克力糖，基本的原因都是相同的：他（她）們不知道如何以快樂、健康的方式，對待自己和別人。

身心健全的人，沒有上述這些不健康的特質，他（她）們內心自然感覺到篤定和踏實，能夠輕而易舉地和別人建立愉快而親密的關係；更能推己及人，以積極的方式影響周遭的世界。他們在生活中之所以努力不懈，並不是因為掃除罪惡感或義務，而是為了快樂與滿足。他們不需要解脫孤立自己的痛苦情緒，自然不會沈迷不良的習慣或嗜好。他們不會沈溺沈迷，因為他們早就有許多值得去做的事情。

### ☐ 愛情爲什麼重要？

愛情比其它任何一種關係，都能使我們更快速，也更清楚地指出自己的盲點，以及自己應該注意的地方。許多人利用對愛情的渴望，促使自己面對及改進過去的缺點。然而，人們若不能看出和改善機能障礙的模式，愛情只會造成傷害，過去的不健康的關係就會一再重複。幸好，因為我們的成長，情況已經有所改觀。我們可以利用愛情的力



量，幫助自己成爲身心健全的人。在這方面，「愛人」通常是我們最好的老師。

### ◻ 什麼是機能障礙者？

以下是機能障礙者的各種特質和行爲：

\*他（她）很少說自己真正想說的話，他（她）經常刻意遷就別人，說對方想聽的話；或是爲了讓對方做他（她）希望做的事情，而言不由衷。

\*他（她）不相信自己可以在美好的關係中，得到想要的一切。他（她）總認爲：美麗的爱情似乎遙不可及。

\*他（她）和某個人交往，只爲了不想讓自己孤單；他（她）渴望擁有伴侶，而作了不當的選擇。

\*他（她）需要伴侶的認同。孤獨使他（她）感到羞愧。

\*他（她）不信任自己的超我，於是向外尋求答案，例如治療人員、心理醫生等，企圖從這些「協助者」身上找回自己的自尊。

\*他（她）缺乏和超我以及與別人的親密感，使他（她）沈溺於不良的習慣和嗜好，藉以逃避。