

如何改善自己的感情關係

# 如果是愛

原著 HELENE C. PARKER

DOREEN L. VIRTUE

譯者 洪文峰

# 為何我如此孤單

*If This Is Love, Why Am I So Lonely?*



# 如果是愛 爲何我如此孤單

---

IF THIS IS LOVE,  
WHY AM I SO LONELY?

---

Helene C. Parker  
Doreen L. Virtue

原著

譯者◎洪文峯

大村文化出版公司出版

如果你（妳）曾因爲愛人的苛求  
不懂得尊重和珍惜而受到折磨和痛苦——

我能了解你的心情和感受

如果你（妳）看完此書後  
對我的看法能夠認同  
也能善用我所建議的解決方法——  
我向你保證，一切都會改觀的！

如果你曾是我所愛的人  
但傷害過我，給了我痛苦——  
我要謝謝你，因爲你幫助我成長  
讓我今天在人生與婚姻、愛情中  
再也不會寂寞

# 目錄

## 第一章 若不是爲了你，我想，

我不會不快樂

1

• 你的愛情順利嗎？

• 積極切實地改變

• 給予就是愛嗎？

• 為何如此？你告訴對方了嗎？

• 自私不是件壞事

• 先管理好自己，再談共同目標

• 愛自己，再愛彼此

## 第二章 五種行不通的感情經營模式

21

• 解析你的答案

• 評分表

• 計算出你第一題到第八題的總分

• 計算第九題到第十六題的總分

• 計算第十七題到第二十四題的總分

• 計算第二十五題到第三十二題的總分

• 計算第三十三題到第四十題的總分

• 模式的循環情形

### 第三章 你要的是什麼？

45

• 需求與期望

### 第四章 自私的好處

55

• 自私與自我中心之差異

## 第五章 需求？還是期望？

65

• 感情關係中的惡習

• 期望被人欣賞

• 你是否有依賴傾向？

• 你的期望是什麼？

• 確立期望和目標

## 第六章 不健康的感情關係

所具有的廿五個特徵

91

## 第七章

健康的感情關係

所具有的廿五個特徵

107

## 第八章

操縱與依賴

135

- 相互依賴的共生關係
- 操縱行為的特徵
- 你受到對方的操縱嗎？
- 受到操縱，該怎麼辦？
- 分享期望與操縱

## 第九章

愛的協調

147

- 何謂協調？
- 為了愛，你應該正視問題

- 
- 協調方式的參考
  - 協調的基本須知
  - 圓滿達成協調的策略
  - 替協調與爭論降溫的方法
  - 不同的協調方式與風格
  - 尋求解決途徑

## 第十章 原則界限與貓咪的沙盆

- 成年後的原則界限
- 原則界限和你的關係
- 原則界限的維持
- 夫妻間原則界限的交集
- 貓咪的沙盆

第十一章 警訊

181

• 認清對方

• 注意警訊

• 個性與行為的關係

• 人事已非，回到原點

第十二章 破壞感情關係的二十種方法

191

第十三章 美滿的結果

199

## 第一章

### 若不是爲了你，我想，我不會不快樂

會打開來看這本書，你一定有某種理由：也許你的感情生活中有著諸如恐懼、低潮的痛若，而你正在尋求解決之道；也許你對於目前與另一半的關係並不滿意；亦或者單身的你已開始厭倦獨處的生活。在感情生活中面臨的不管是哪一種問題，都一樣給你帶來痛苦，而這些問題的產生一定有其原因，不是嗎？當你的感情生活和你原本所想要的已相去甚遠時，你會發現你開始想要、渴望一切能有更正面的改善與轉變。

過去許多向我求助的人，他們面臨像上述的種種問題，而我給他們

如果是愛，為何我如此孤單

*If This Is Love, Why Am I So Lonely?*

的意見和資訊幫他們解決了痛苦，這些經驗和資訊，我將在這本書中和你分享，並告訴你，他們是如何追求到他們想要的感情生活。大部分的求助者採納了我的建議，生活因而改善了不少，然而也有一些人對這些有關個人或工作成長的話題和意見，抱持著否定的態度。所以，在你閱讀本書的同時，你需要做相同的決定——你真的願意努力付出，讓自己的生活更好嗎？

這本書的內容，相當於大學中的一門課程，我稱之為「情感教育」，這門課程會使你對「感情關係」重新認識、了解，重新定義，並告訴你感情關係中，雙方在生活中的行為與決定，並沒有所謂的好壞和對錯，重點乃在於這些行為和決定對於你的感情生活是否有助益，能否讓它更美好。

\* 你的愛情順利嗎？

你曾因爲目前的這份關係不如你所想要的，而感到失望、不愉快，甚至寂寞嗎？你和另一半會如同陌生人一般，一點也不了解彼此嗎？如果答案是肯定的，沒關係，許多人和你一樣，和另一半每天一起生活著，就是感到不快樂，不夠滿意，卻從未發覺，有不少是自己可以去努力改善的。

想想看，你和另一個人相愛，你想要的是什麼？有哪些是你不想要的？而對於你所想要的，你爲獲得而願意付出的有多少？你能完完全全地面對另一半嗎？你肯誠實地告訴對方問題的所在嗎？如果你的另一半不夠體貼，不懂得浪漫，或對你冷漠疏遠，或在言語上會刻意傷害你，

你會告訴他（她）你不喜歡這樣嗎？

許多人面對感情時，別人告訴他（她）該追求什麼，他（她）就照著去做，反而未能靜心思索自己真正想要的，而只是一味地去按照別人的期望過著。但是當感情雙方其中一個不願再溝通、協調，而全部任由另一方來掌控這份關係時，衝突和爭執便開始產生。

然而每個人一輩子都在談感情，也都期望這份關係是互動而且健康的。也許你剛告別一段感情，也許正在追求，也許已在經營一份感情，亦或正想要一份感情——但不論如何，你都該誠實地面對自己對感情的需要，並知道自己也相同的需要時間獨處、工作、與朋友交往相處，以及計畫經營自己的人生。而更重要的是，你該清楚自己要什麼，清楚哪些才是重要的，並且明白，談感情不應該只是一味地取悅對方，因為，往往你會為此目的而去做自己不喜歡的事情使自己不快樂。

## \* 積極切實地改變

這本書會告訴你該如何去改善自己的感情關係，但是書本只能告訴你方法，給你意見，並不可能替你改變任何事情，一切仍得靠自己的決心與努力。只要你願意，你可能需要的方法、意見這裡都有，你將能學到該如何幫助自己。雖然改善你目前的關係也許不是個容易的工作，但請你記住——有付出，才會有收穫，一切都會值得的。

以史帝芬和芭芭拉爲例，他是位四十二歲成就輝煌的律師，和她結婚已有六年。就在一天晚上，他們再度爭吵，史帝芬感到非常的無力疲憊。他向他的同事訴苦說：「她想要的，他已經盡力地買給她了，她卻仍抱怨著他做的還不夠。」然而，另一方面，芭芭拉也向她的朋友抱怨

著，史帝芬以前總會常常帶她出去，總是那麼的快樂盡興，現在卻只會工作、工作、工作，再也不願陪她，不願和她說話、談心。她紅著眼說：「他們後來便不斷有爭吵，昨晚甚至提及離婚。」芭芭拉的朋友把我的名片給她，經過溝通之後，史帝芬同意陪芭芭拉來找我做諮詢治療，因為他也認為該為他們目前的狀況想個辦法。在我的辦公室裡，他們輪流把心中的抱怨坦然說出來。史帝芬認為他爲了家，辛苦工作，犧牲時間，但芭芭拉卻不覺得感激；而芭芭拉則認為他都不重視她的生活重心。

芭芭拉很憤怒地瞪著史帝芬，氣得結巴地說道：「我爲誰啊？要不是爲了你，我……」我即時要她打住，給了她一面鏡子好好看看自己。然後我要她把剛才的狀況和指責，對著鏡子裡的人重覆一次。結果他們都愣住了，一臉困惑的樣子。

其實，我用鏡子的出發點，是因為每對夫妻之間都應該相互學習與

*If It Weren't for You, I'd Be Happy*

了解的。大部份不快樂的夫妻都像芭芭拉和史帝芬一樣，把自己的不滿與不快樂，都怪罪到對方頭上。史帝芬覺得自己爲了在物質上滿足芭芭拉的需求，努力工作，也犧牲了自己的休閒生活和嗜好；而芭芭拉則認爲自己爲了相夫教子照料家庭，放棄了自己想追求的理想，覺得生命中有些許失落感。的確，人的一生中，家庭和事業都是必要的，但史帝芬和芭芭拉都太過於期望婚姻是一輩子快樂滿足的唯一寄託，而拼命地依自己所認定的標準努力，犧牲付出。

其實大多數有問題的夫婦都像他們一樣，把自己的不滿歸咎於對方。然而若無法認清問題，找出真正原因，將無法克服困難，只能一味地認爲是對方造成自己的不快樂。

像他們這種情況，雙方會不快樂，其實不值得驚訝，因爲你若犧牲自己的喜好與目標，一定會有挫折與失落感的。而他們兩個都使勁地努力、犧牲著，以爲對方會了解並成爲自己情感上的依靠。

\* 給予就是愛嗎？

「施比受更有福」是我們從小就聽過的一句座右銘，而在我們的社會價值觀念中，大都強調著「自我犧牲」是一種良好美德。沒有錯，許多時候，先為別人著想，把別人的需要列為優先考量是一種好的表現，但在感情關係中，只是一味的給予，通常只會帶來反效果。以下有幾個例子：

(1) 四十二歲的夢娜拼命地刷卡買禮物給男友布萊恩，認為如果不斷地送禮物，他一定會更愛她，感情也會更穩固，也更可能得到他的承諾。

(2) 三十二歲的史提芬妮對先生馬克相當不滿，咬牙切齒地說：「為